

Gemeinsame Pressemitteilung

BZgA-Onlineportale für ältere Menschen als nutzerfreundlich ausgezeichnet

Bonn/Köln, 21. September 2017. Die Onlineportale „Gesund & aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) als „nutzerfreundlich“ ausgezeichnet worden. Die offizielle Auszeichnung mit Verleihung einer Urkunde fand am heutigen Donnerstag im Rahmen des BAGSO-Wirtschaftsdialogs in Bonn statt.

Die beiden Internetangebote seien für Seniorinnen und Senioren eine hilfreiche Unterstützung im Alltag, loben die BAGSO-Experten. Die Anregungen zur Bewegungssteigerung seien interessant und die Darstellung der Übungen rege zum Mitmachen an.

Anlässlich der Urkunden-Verleihung erklärt BAGSO-Vorsitzender **Franz Müntefering**: „Wir wissen aus zahlreichen Befragungen älterer Menschen, dass sie sich auch in Gesundheitsfragen zunehmend des Internets bedienen. Flackernde Elemente und schwer nachvollziehbare Menüs wirken jedoch abschreckend, sodass viele ältere Nutzerinnen und Nutzer die Seiten wieder schnell verlassen. Wir begrüßen es sehr, dass die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fundierte Informationen mit einer nutzerfreundlichen und übersichtlichen Gestaltung kombiniert hat. Den beiden Internetseiten wünschen wir viele Besucherinnen und Besucher und diesen, dass sie die hilfreichen Bewegungstipps in ihrem Alltag umsetzen und so viel für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun.“

„Wir freuen uns über die Auszeichnung der BZgA-Onlineportale für die Zielgruppe der älteren Menschen“, sagt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Mit den Informationen will die BZgA Menschen ab 60 Jahren zu einem körperlich aktiven Lebensstil anregen. Denn wer sich im Alter ausreichend bewegt, bleibt länger selbstständig und geistig fit. Dadurch erhöht sich die Chance älterer Menschen, länger selbstbestimmt zu leben. Die BZgA bietet seriöse, fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen, was angesichts der Vielzahl der Angebote im Netz immer wichtiger wird.“

Das Internetangebot „Gesund & aktiv älter werden“ der BZgA informiert rund um das Thema „Gesundes Alter“. Neben Tipps zu den Themen Demenz, Ernährung und Osteoporose gibt es eine Übersicht zum deutschlandweiten Angebot an Projekten und Initiativen der Gesundheitsförderung und Prävention für Ältere.

>> Seite 2

Nah an den Lebenswelten älterer Menschen ist das 2014 gestartete BZgA-Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“, das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird. Hier liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Bewegung. Auf dem jetzt ausgezeichneten Webportal www.aelter-werden-in-balance.de werden neben allgemeinen Tipps und alltagsnahen Übungen auch zwei Bewegungsprogramme vorgestellt: Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ und das „AlltagsTrainingsProgramm“.

Während sich das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) an Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen sowie die ambulante Tagespflege richtet, spricht das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) alle Menschen ab 60 Jahren an, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Die Programme zur Bewegungssteigerung leisten so einen Beitrag für mehr Lebensqualität und den Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alter.

Weitergehende Informationen der BZgA zum Thema:

www.aelter-werden-in-Balance.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Pressemotive zur Veranstaltung unter:

<https://www.bzga.de/presse/pressemotive/aelter-werden-in-balance/>