

Bewegungspärke für ältere Menschen = Les parcs d'exercice pour personnes âgées

Autor(en): **Diketmüller, Rosa / Studer, Heide**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Anthos : Zeitschrift für Landschaftsarchitektur = Une revue pour le
paysage**

Band (Jahr): **56 (2017)**

Heft 2: **Räume für Bewegung = Les espaces pour bouger**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-681515>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bewegungspärke für ältere Menschen

Immer mehr Pärke und Umgebungsgestaltungen, vor allem in Kur- und Tourismusorten, schmücken sich mit Bewegungsanlagen. Dabei zeigen aktuelle Erfahrungen aus Österreich, dass ältere Menschen das neue Angebot vergleichsweise wenig nutzen – auch, weil Planungen Erfahrungswissen zu wenig berücksichtigen.

Les parcs d'exercice pour personnes âgées

De plus en plus de parcs et d'aménagements extérieurs se parent d'équipements d'exercice, surtout dans les stations thermales et les lieux touristiques. En Autriche, les expériences en cours montrent que les personnes âgées profitent relativement peu de cette nouvelle offre – notamment parce que les concepts tiennent trop peu compte des connaissances acquises sur le terrain.

Rosa Diketmüller, Heide Studer

Damit Bewegungspärke genutzt werden, braucht es eine ausreichende Anzahl an Geräten – mindestens fünf bis zehn – und eine gute Anbindung an die Umgebung^{1,2}. Sie sollten gut erreichbar sein, müssen aber nicht unbedingt wohnortnah liegen. Zusätzlich erhöhen begleitete Angebote Akzeptanz und Nutzung deutlich. Denn nur mit einer ausreichenden Trainingsdauer und adäquaten Übungsausführung können auch die erhofften gesundheitlichen Wirkungen erreicht werden.

Erfahrungen aus anderen Ländern

In vielen Ländern hat sich die Outdoor-Fitnessszene schon seit längerem etabliert. Neben Nordamerika³, einigen südamerikanischen und europäischen Ländern wie Portugal⁴ und Spanien⁵ sind Outdoor-Fitnessanlagen vor allem in Teilen Asiens und in Australien sehr populär. In vielen chinesischen Städten ist bereits mehr als die Hälfte aller Pärke mit Fitnessgeräten ausgestattet⁶, wobei dort drei Typen unterschieden werden: Fitnesszonen, Seniorensportplätze und geriatrische Pärke.

Eine klarere Unterscheidung zwischen verschiedenen Anlagentypen ist wichtig, denn die vielfältigen Bezeichnungen verweisen auf sehr unterschiedliche Zielgruppenansprüche. Wird mit Sportplätzen das Anliegen verbunden, älteren Menschen in öffentlichen Räumen die Freude an spielerischen (Bewegungs-) Elementen, gegebenenfalls auch im intergenerationalen Verbund, zu ermöglichen, so zeigen Studien, dass vor allem bislang inaktivere ältere Menschen dem spielerischen Potenzial wenig abgewinnen können.

Pour qu'un parc d'exercice soit utilisé, il doit notamment être doté d'un nombre suffisant d'engins – au moins cinq à dix – et bien relié à son environnement, selon plusieurs enquêtes^{1,2}. S'ils doivent être faciles d'accès, ces espaces ne doivent, cependant, pas forcément se situer tout près du domicile des usagers. L'offre compte davantage: plus elle est importante, plus l'utilisation de ces espaces sera grande. Car seules une durée d'entraînement suffisante et une exécution adéquate des exercices permettent d'obtenir les effets escomptés sur la santé.

Expériences issues d'autres pays

Les installations de fitness en plein air se sont déjà établies depuis longtemps dans de nombreux pays. C'est notamment le cas en Amérique du Nord³, dans certains pays d'Amérique du Sud et dans des pays européens comme le Portugal⁴ et l'Espagne⁵, mais surtout dans certaines régions d'Asie et d'Australie, où elles sont très populaires. Dans de nombreuses villes chinoises, plus de la moitié des parcs sont déjà équipés d'engins de fitness⁶, répartis selon trois types d'espaces: les zones de fitness, les aires de jeu pour personnes âgées et les parcs intergénérationnels.

Il est important de distinguer précisément les différents concepts, car un espace intergénérationnel, une place de jeu ou un parc d'exercice répondent à des exigences très variées. Lorsque les aires de jeu sont conçues pour permettre aux personnes âgées de pratiquer des activités physiques et ludiques dans l'espace public, en relation avec d'autres générations, les seniors qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exer-



1

Universität Wien/titlia (2)

1 Alltagsfähigkeiten wie Balance können in angeleiteten Gruppen auch mit Hochbetagten verbessert werden. Des exercices en groupe permettent d'améliorer les facultés quotidiennes comme l'équilibre, même pour les personnes très âgées.

nen: «Ich mache mich doch nicht zum Kasperl!»⁷. Positiver ist die Meinung, wenn zugleich eine spielerische Betreuung von Kindern damit verbunden ist.⁸ Bezeichnungen für Anlagen, die den Fokus stärker auf die Bewegungs- und Fitnessperspektive lenken, werden von den älteren Menschen zumindest in der Wiener Studie «Gemma raus!» deutlich positiver bewertet: «Hier findet echtes Training statt – kein Spielzeug!»⁷.

Multifunktionalität erwünscht

Für Kommunen sind die niederschweligen und kostenfrei zugänglichen Anlagen ein sichtbares Statement, etwas für die Gesundheit und die Anliegen von älteren Erwachsenen zu tun. Gleichzeitig sind Bewegungspärke neue, häufig monofunktionale Angebote, die zu einer zusätzlichen Funktionalisierung des öffentlichen Raums beitragen. Insbesondere im urbanen Umfeld mit wachsender Bevölkerung, wenig Freiraum und knappen Budgets stehen sie in Konkurrenz zu anderen Ansprüchen. Bei Planungen ist es daher besonders wichtig, genau abzuwägen, ob nutzungsöffnere Angebote nicht zielführender sind. Darüber hinaus zeigt die bisherige Praxis deutlich, dass Anlagen mit grosser Sorgfalt geplant werden müssen, da die Zielgruppe der Älteren sehr hohe Standortanforderungen stellt.

cice tirent peu profit de ce potentiel, d'après les études: «Je ne vais pas me mettre à faire le guignol!»⁷, lance l'un d'eux. Les réactions sont plus positives lorsque les activités ludiques proposées sont liées à la garde des enfants.⁸ Les installations dont le nom met davantage l'accent sur l'exercice sont – selon l'étude viennoise «Gemma raus!» du moins – perçues de manière bien plus favorable par les personnes âgées: «Ici, on s'entraîne, on ne fait pas joujou!»⁷.

La polyvalence: une qualité recherchée

Pour les communes, créer des installations gratuites et faciles d'accès est un moyen de montrer qu'elles font quelque chose pour la santé et les besoins des personnes âgées. Mais, en même temps, les parcs d'exercice sont des aménagements monofonctionnels qui donnent à l'espace public un but spécifique. Dans les quartiers urbains où la population augmente, où les espaces non bâtis sont rares et où les budgets sont serrés, ils entrent en concurrence avec d'autres demandes sociales. Dans les projets, il est donc primordial de regarder si des aménagements plus neutres ne seraient pas plus adéquats. L'expérience montre, en outre, que les installations doivent être conçues avec le plus grand soin, car les personnes âgées se révèlent particulièrement exigeantes.



2

Bewährt haben sich gut erreichbare und ausgestattete Schwerpunktparcours in belebten Grünräumen, die in Zusammenarbeit mit Bewegungsfachleuten, LandschaftsplanerInnen, lokalen Vereinen und älteren Menschen geplant werden. Dadurch können Anlagen entstehen, die sich als Teil der urbanen Bewegungskultur etablieren.

Les parcours axés sur des aspects particuliers (force, endurance, caractère ludique), dans des espaces verts animés et faciles d'accès, ont notamment fait leurs preuves. Lorsqu'ils résultent d'une collaboration entre professionnels de l'activité physique, architectes-paysagistes, associations locales et personnes âgées, ces aménagements contribuent à la culture urbaine du mouvement.

2 Gemeinsames Trainieren im Park ist unterhaltsam und erhöht auch im Alter die Fitness. S'entraîner ensemble dans un parc est divertissant et permet d'améliorer sa forme à tout âge.

¹ Stadtentwicklung Wien: MA 18 (Hrsg.): Altern in Bewegung. Gesundheitsförderung durch Bewegung im öffentlichen Raum in Wien. Wien, 2012. <http://bit.ly/2m1NDDa> [17.02.2017].

² Hessisches Sozialministerium (Hrsg.): Bewegung für Gesundheit im Alter. Leitfaden für die Errichtung von Bewegungsparcours. Wiesbaden, 2012. <http://bit.ly/2l0zlii> [17.02.2017].

³ Cohen, D.A.; Marsh, T.; Williamson, S.; Golinelli, D.; McKenzie, T.L.; Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks. *Health Place*, 2012; 18(1):39-45. doi: 10.1016/j.healthplace.2011.09.008.

⁴ Bettencourt, L.; Neves, R.: Seniors' Playground and Physical Activity – Perceptions and Practices. 2012. <http://bit.ly/2lefr7Y> [17.02.2017].

⁵ Aparicio, E.H.: Study biosaludables circuits for seniors in Spain: a study of geriatric parks for elderly people in Spain. In: *Int J Med Sci Physical Activ Sport*, 9(33) S. 25-38, 2009.

⁶ Chow, H.W.: Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions. In: *BMC Public Health*, 13(2013) S. 1216, 2013.

⁷ Diktmüller, R.; Kolb, B.; Mayrhofer, R.; Studer, H.: Aktivierung älterer Menschen in GenerationenAktivParks. In: Kähler, R.S.; Ziemainz, J. (Hrsg.): *Sporträume neu denken und entwickeln*. Hamburg, 2012. S. 195-200.

⁸ Mitchell, V.; Elton, E.; Clift, L.; Moore, H.: Do older adults want playgrounds? <http://bit.ly/2kwPYcU> [17.02.2017].