

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 inaktive ältere Menschen dem spielerischen Potenzial wenig abgewinnen kön-

nen. 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-