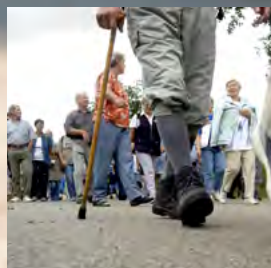


Bewegung

in den Alltag bringen –
das macht Sinn!



*Gesund altern –
Bewegungsförderung in der
Kommune – ein Leitfaden*



Gesund und aktiv älter werden – IKK classic unterstützt gesunde Lebensführung

Die Altersstruktur unserer Gesellschaft verändert sich. Die Gesamtbevölkerung in Deutschland wird sich verringern, dafür steigen relativ gesehen, die Anteile älterer Menschen innerhalb der Bevölkerung. Sind heute die Anteile der Jüngeren (unter 20 Jahre) und der Älteren (65 Jahre und älter) noch ungefähr gleich, so erwarten Fachleute, dass der Anteil der Älteren sich im Jahr 2050 im Vergleich zu den Jüngeren verdoppelt haben wird.

Jeder von uns wünscht sich, bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Damit das kein Wunsch bleibt, müssen verschiedene Parameter zusammenspielen. Manche hat man nicht selbst in der Hand, andere aber kann der Einzelne sehr wohl beeinflussen und dadurch seine Chancen erhöhen, dieses Ziel auch zu erreichen.

In Bewegung bleiben, und zwar geistig und körperlich, steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern schützt auch vor Erkrankungen. Neuere Forschungen sagen aus, dass ein aktives Leben das Risiko einer Alzheimer-Demenz deutlich verringern kann und auch ihr Fortschreiten eindämmt. Bewegung stärkt den Kreislauf, hält fit und schlank, reduziert dadurch das Diabetes-Risiko und bewahrt im höheren Alter vor der Gefahr, schnell zu stürzen.

Die Liste der Vorteile einer bewegten Lebensführung ist lang. Ihr steht nur ein Nachteil gegenüber: der innere Schweinehund. Niedrigschwellige Angebote zur Bewegungsförderung können helfen, die Barrieren zu überwinden. Auch das Angebot von Gruppenkursen unterstützt eine konsequente individuelle Gesundheitsförderung.

Für ältere Menschen hat das Wohnumfeld eine große Bedeutung. Mit zunehmendem Alter und stärkeren gesundheitlichen Einschränkungen werden der individuelle Aktionsradius enger und die zu bewältigende Wege kürzer. Eine wirkungsvolle Bewegungsförderung Älterer knüpft daher eng an den Wohnort an. Hier ist

es sinnvoll, das Wohnumfeld und die Angebote „durch die Brille“ der Älteren zu betrachten. Wie ist die Infrastruktur? Welche attraktiven Angebote gibt es, um Ältere „in Bewegung“ zu bringen? Sind die vorhandenen Angebote auch für Ältere erreichbar, die weniger mobil sind?

An vielen Stellen kann und muss also eine Kommune aktiv werden und die Eigenverantwortlichkeit der Einwohner in Sachen „Gesundheit“ zu stärken.

Gesundheitsförderung wird bei der IKK classic groß geschrieben: Jedem Versicherten stellt die IKK classic mit dem IKK Gesundheitskonto 150 Euro pro Jahr zur Verfügung. Mit dem Besuch von qualitätsgeprüften, altersgerechten Gesundheitskursen oder Kompakt-Angeboten kann die Gesundheit im Alter erhalten werden. Und mit dem IKK-Bonusprogramm gibt es für gesundheitsbewusstes Verhalten zusätzlich eine Belohnung dafür.

Gerne unterstützt die IKK classic das Projekt „Bewegung in den Alltag bringen – das macht Sinn!“

Ihre IKK classic

*Kostenlose IKK Servicehotline:
0800 455 1111*

1 Einführung



Diese Broschüre liefert Ihnen eine Basis, sich dem Thema „Bewegungsförderung für Ältere im Wohnumfeld“ aus Perspektive der Gesundheitsförderung zu nähern. Dies impliziert eine umfassende Sichtweise auf das Thema und rückt die Alltagsbewegung mit all ihren Facetten in den Mittelpunkt der Betrachtung.



Die Broschüre richtet sich an jene, die beispielsweise in ihrer Kommune, ihrem Stadtteil oder Landkreis Voraussetzungen für Bewegung im Alltag verbessern möchten, insbesondere für die Zielgruppe der „Älteren“.

Diese Broschüre entstand auf der Grundlage eines zum Thema durchgeführten Expertenworkshops am 27.10.2010 in Erfurt. Experten stellten fest, dass das übergreifende Verständnis zur Begegnung mit diesem Thema noch unzureichend vorhanden ist und nach wie vor praxisnaher Informationsbedarf besteht. Die Inhalte der Broschüre wurden basierend auf der zweijährigen Praxiserfahrung der Zentren für Bewegungsförderung Hessen, Sachsen und Thüringen ausgewählt.

Wir möchten Ihnen praxisnah, knapp und übersichtlich Anregungen zu einem gelungenen Start in das Thema ermöglichen und gehen dabei überblicksartig auf wichtige Fragen ein. Zur weiteren fachlich-wissenschaftlichen Auseinandersetzung finden Sie in dieser Broschüre Literaturempfehlungen und Internetlinks.

Wir wünschen Ihnen viel Kreativität, Ausdauer und Kraft bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben zum Thema Bewegungsförderung für Ältere im Wohnumfeld!

Ihre Landesvereinigungen für Gesundheitsförderung

Hessen, Sachsen und Thüringen

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V.

 Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

 **AGETHUR**
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

2 Zielsetzung



Bewegung im Alltag ist immer noch eine stark unterschätzte Ressource für Gesundheit und Lebensqualität. Dabei lässt sich Alltagsbewegung relativ einfach im Leben bzw. im Wohnumfeld der Menschen integrieren, macht Spaß, fördert soziale Kontakte und ist häufig der Einstieg in regelmäßige Bewegungsangebote.

2

Die Bewegungsförderung ist auch ein Beitrag, die Arbeitsfähigkeit älterer Berufstätiger bis zum gesetzlichen Rentenalter zu erhalten.

In der Kommune sollte sichergestellt werden, dass sozioökonomische Unterschiede keinen Einfluss beim Zugang zu bewegungsförderlichen Angeboten haben. Insbesondere gilt dies für den organisierten Sport und den Zugang zu Sportstätten.

Bereits die Europäische Union weist in ihren Leitlinien für körperliche Aktivität von 2008 auf die Notwendigkeit hin, für die Ausübung körperlicher Betätigung durch die ältere Bevölkerung ein sicheres und attraktives Umfeld zu erschaffen, so dass unter anderem per Fuß oder Fahrrad der Alltag aktiv gestaltet werden kann.

Hauptziel der Bewegungsförderung in der Kommune:

- Stärkung der Ressource „Alltagsbewegung“ bei der Bevölkerungsgruppe 50plus, um die Lebensqualität und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erhalten und/oder zu verbessern.

Folgende Leitziele sollten für die Bewegungsförderung in Ihrer Kommune berücksichtigt werden:

- Die seniorengerechte Infrastruktur wird ausgebaut, um die Inanspruchnahme und eigenständige Alltagsaktivität zu steigern.
- Die Bewegungsförderung wird konsequent bei zukünftigen Stadtentwicklungs- und Freiflächenutzungsplänen berücksichtigt.
- Die Zielgruppe ist in den notwendigen kommunalen Entwicklungsprozess systematisch eingebunden, um deren vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen und sie zu befähigen, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu handeln (Selbstwirksamkeitserwartung).
- Die bestehenden Bewegungsangebote sind an die Bedürfnisse von Menschen dieser Altersgruppe angepasst und es wurden neue niedrigschwellige Angebote entwickelt.
- Potenzielle kommunale Projektpartner sind für die Arbeit mit der Bevölkerungsgruppe der über 50-Jährigen sensibilisiert und gewonnen.
- Die Zusammenarbeit der beteiligten Akteure wird durch die Einrichtung eines lokalen Netzwerkes gefördert.

3 Akteure



Um Bewegungsförderung in der Kommune erfolgreich zu etablieren, braucht es Partner, mit denen Sie mit gebündelten Kräften gemeinsame Ziele verfolgen können. Im Bereich kommunaler Bewegungsförderung gibt es zahlreiche Partner, mit denen Sie eine Zusammenarbeit planen können.

Aus Perspektive der Zielgruppe der Älteren ergeben sich als mögliche Partner für Ihre Vorhaben beispielsweise:

- Seniorenverbände/-gruppen
- Nachbarschaftszentren, Seniorentreffs, Seniorenbegegnungsstätten und deren Träger, häufig der freien Wohlfahrtspflege
- Seniorenbeiräte
- ortsansässige Tagespflegestationen
- ortsansässige Alten- bzw. Pflegeheime
- Quartiersmanager
- Kirchengemeinden
- Bildungseinrichtungen für Ältere, z. B. Volkshochschulen



Suchen Sie Spezialisten auf dem Gebiet der Bewegung, bietet es sich an, u. a. Kontakt aufzunehmen zu:

- Sportvereinen
- dem zuständigen Kreis-, bzw. Stadtsportbund aufzunehmen
- Fitnessstudios
- Physiotherapiepraxen

Akteure aus dem Bereich Gesundheit eignen sich ebenfalls für eine Zusammenarbeit. Dazu gehören u. a.:

- Hausarztpraxen
- Apotheken
- Kommunale Gesundheitsförderer (Kontakte über das Gesundheitsamt)

Aber auch innerhalb der kommunalen Verwaltungsstrukturen stellt Bewegungsförderung älterer Menschen in der Kommune ein Querschnittsthema vieler Ressorts dar. Es kann gelingen, Akteure verschiedener Strukturen an einen Tisch zu bringen. Denken Sie dabei an Akteure aus den Bereichen:

- Soziales
- Altenhilfe
- Gesundheit
- Stadt- und Regionalplanung
- Sportstätten
- Grünflächen

Mögliche Partner für Initiativen im Bereich der wohnortnahen Bewegungsförderung können aber auch Anbieter lokaler Ökonomie bzw. der Wohnungswirtschaft sein:

- Wohnungsgenossenschaften
- Wohnungsbaugesellschaften
- ortsansässige Unternehmen

Nicht zu vergessen und von großer Wichtigkeit sind:

- Ehrenamtliche

Sie gehören oft der Zielgruppe an und können den Prozess befördern, Potenziale und Ressourcen älterer Menschen zu aktivieren. Vor allem der Wunsch nach sozialer Teilhabe und Gebrauchtwerden kann durch ehrenamtliche Aktivitäten erfüllt werden und spielt insbesondere mit zunehmendem Alter eine immer entscheidendere Rolle. Vielleicht haben Sie in Ihrer Kommune auch Ehrenamtsbörsen oder können im Rahmen von Öffentlichkeitsarbeit ehrenamtliche Bürger für Ihre Vorhaben gewinnen?

4 Umsetzung kommunaler Bewegungsförderung



Um die Möglichkeiten der älteren Bevölkerung zu verbessern, sich verstärkt im Alltag zu bewegen, bedarf es eines kommunalen Entwicklungsprozesses. Hierfür ist es wichtig, dass die verantwortlichen Akteure vor Ort Gesundheitsförderung und Prävention grundsätzlich positiv bewerten. Insbesondere sollte die Bereitschaft bestehen, sich auf einen intensiven Prozess einzulassen.

Als Gewinn stehen eine Reihe von positiven Gesichtspunkten, die über das Thema Bewegung hinaus gehen:

- Verbesserung des subjektiven Gesundheitszustands und des Wohlbefindens in der Bevölkerungsgruppe 50plus
- Stärkung sozialer Netzwerke
- Ausbau von individuellen Gesundheitskompetenzen
- Förderung der Identifikation mit dem eigenen Wohnumfeld
- Verstärkter intergenerativer und interkultureller Dialog
- Integrationsprozesse werden durch gesundheitsfördernde Maßnahmen unterstützt
- Attraktivität der Kommune wird durch eine Verbesserung des Wohnumfeldes gesteigert



Eine wichtige Voraussetzung für die Effektivität des Entwicklungsprozesses ist die **Schaffung von Strukturen und Rahmenbedingungen bzw. der Aufbau von Kapazitäten (capacity building)**:

- Kommunale Verwaltung muss den Prozess nicht nur begleiten, sondern ihn auch als Initiator verantwortlich mittragen (Ehrenamt ist kein Ersatz für professionelle Unterstützung)
- Strategische Planungen der Vorgehensweise
- Identifikation und Einbeziehung aller zentralen Akteure schon zu Beginn des Prozesses
- Einrichten eines lokalen Netzwerkes, in dem allen Beteiligten ermöglicht wird, offen miteinander zu kommunizieren
- Entwicklung eines in der Kommune breitgetragenen Handlungskonzeptes zur Stärkung der Alltagsbewegung
- Punktuelle Öffentlichkeitsarbeit, um die gesamte Bevölkerung über den Entwicklungsstand des Prozesses zu informieren
- Ehrenamtliche Arbeit muss gefördert werden, insbesondere bei der Aktivierung der älteren Einwohner

Die geplante Vorgehensweise sollte sich am **Projektmanagement** der Gesundheitsförderung sowie an deren **Prinzipien** orientieren:

- Die Einbindung und Entscheidungsmacht der Zielgruppe 50plus und der anderen Organisationen (Stakeholder-Perspektive) sollte während des gesamten Prozesses gewährleistet sein, um die Motivation und Dynamik zu erhalten.
- Die geschlechterspezifischen Unterschiede müssen ebenso, wie die verschiedenen kulturellen Gruppen in der Kommune, beachtet werden.
- Angesichts des demografischen Wandels sind generationsübergreifende Handlungsansätze zu berücksichtigen, die den notwendigen Dialog zwischen den Altersgruppen in der Kommune unterstützen.
- Die interdisziplinäre und multisektorale Zusammenarbeit sollte gefördert werden, so dass es gelingt, die Ansätze, Denkweisen oder Methoden verschiedener Fachrichtungen zu nutzen.

4

4

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung (Public Health Action Cycle)



(Rolf Reul, angelehnt an Ruckstuhl et al. 1997)

Qualität

Habe ich eigentlich meine Zielgruppe angesprochen, dort etwas bewirkt und angestoßen? Was waren eigentlich meine Ziele?

Um sich seiner guten Arbeit zu vergewissern, gibt es viele Anhaltspunkte oder fertige Instrumente:

- Partizipative Qualitätsentwicklung
- Quint-Essenz
- Evaluationshilfen
- LIGA.Aktuell 9

Empfundenes Gelingen ist dabei nicht das entscheidende Kriterium. Auch die Dokumentation von durchgeführten Maßnahmen ist ein wichtiger Bestandteil. Des Weiteren sollten die gesetzten Ziele kontrolliert und gegebenenfalls angepasst werden. Das heißt, Strukturen, Prozesse und Ergebnisse des Angebots sollten systematisch und kontinuierlich überprüft werden!

Qualitätskriterien*

- Zielgruppenbezug
- Innovation und Nachhaltigkeit
- Multiplikation
- Niedrigschwelligkeit
- Partizipation
- Empowerment
- Lebensweltansatz
- Vernetzung
- Qualitätsentwicklung
- Dokumentation und Evaluation
- Kosten-Nutzen-Verhältnis

*Quelle: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

5 Anregungen – Gute Beispiele der Praxis



Für wohnortnahe Bewegung gibt es vielfältige Ansätze und Ideen. Je nach den Bedürfnissen der beteiligten Partner, aber vor allem auch der Zielgruppe können Sie sich von zahlreichen Beispielen guter Praxis inspirieren lassen. Eine gute Übersicht dazu liefern die Arbeitshilfen „Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern“ (www.bewegung-foerdern.de), eine Zusammenstellung der Arbeit aller deutschen Zentren für Bewegungsförderung.

Geführte Stadtteilspaziergänge sind eine schöne Art der Umsetzung. Diese können ältere Menschen aktivieren und sind ein leicht umsetzbares Bewegungsangebot. Sie stellen ein sehr niedrigschwelliges und vor allem i.d.R. kostenfreies Angebot der Bewegungsförderung im sozialen Umfeld der älteren Menschen dar. Für die Gestaltung und Organisation dieser gibt es vielfältige Möglichkeiten. Anregungen dazu können Sie auch den Arbeitshilfen „Mehr Bewegung im Alltag - Aktives Leben im Alter fördern“ entnehmen. Eine aktionsorientierte Herangehensweise bieten sogenannte „**3000-Schritte**“ Spaziergänge, die 2007 als Kampagne

des BMG starteten. Vor allem bieten diese lokalen Anbietern und Dienstleistern Möglichkeiten der Beteiligung, indem derartige Spaziergänge unter ein Motto gestellt und an weitere Inhalte geknüpft werden, z. B. „3000 Schritte mit Ihrer Apotheke“ o. ä. Eine strukturelle Umsetzungsmöglichkeit bietet die Installation von **Bewegungsparcours**. Gut geplant und mit den Bedürfnissen der Zielgruppe und weiterer Akteure abgestimmt, sind sie ein potenziell attraktives Bewegungsangebot im öffentlichen Raum. Studien belegen, dass Bewegungsparcours einen Trend in der Stadtentwicklung darstellen.

Linksammlung und Literaturhinweise

Leitfäden und Publikationen

www.bkk-nrw.de

BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009). Handlungshilfe. Gesund älter werden im Stadtteil.

www.dza.de

Sechster Bundesaltenbericht inklusive abgeleiteter Empfehlungen: Deutsches Zentrum für Altersfragen

www.richtigfit-ab50.de

Informationen rund um Bewegung für 50+ Jahren; Deutscher Olympischer Sportbund

www.liga.nrw.de

Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. LIGA.Praxis 6

www.lgl.bayern.de/publikationen/
Programmplanung in der gemeindenahen Gesundheitsförderung sowie Partnerschaften und Strukturen in der gemeindenahen Gesundheitsförderung (Materialien des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit)

www.rki.de

Robert Koch-Institut (2009). „Gesundheit und Krankheit im Alter“

www.bvpraevention.de/bvpg/images/Downloads/Regeln.pdf

„15 Regeln für gesundes Älter werden“

Qualität

www.evaluationstools.de

Evaluationshilfen - Voraussetzungen und Instrumente

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de

Qualitätsentwicklung unter Beteiligung der Zielgruppe (planen, verbessern, bewerten)

www.quint-essenz-info.de

Projektmanagement, Arbeitsinstrumente

Initiativen auf Bundesebene

www.aktiv-im-alter.net

„Aktiv im Alter“

www.bewegung-foerdern.de

Darstellung der Zentren für Bewegungsförderung bundesweit

www.gesundheitliche-chancen-gleichheit.de

Aktiv werden für Gesundheit – Arbeits-hilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier Projektbeispiele für Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen

www.in-form.de

„IN FORM“ Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

www.generationendialog.de/cms/
Netzwerk - Projektbüro „Dialog der Generationen“

www.sozialestadt.de

Soziale Stadt – info 24 (Juli 2010), Schwerpunkt: Ältere Menschen in der Sozialen Stadt

Institutionen**www.bagso.de**

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e. V.

www.bertelsmann-stiftung.de

Bertelsmann Stiftung – Mit Engagement für das Gemeinwohl

www.bvpraevention.de

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg) – Setzt sich ein für Struktur-erhalt und Strukturverbesserung der Prävention und Gesundheitsförderung

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) - Gesundheitliche Aufklärung als staatliches Interesse, Fachbehörde des Bundesministeriums für Gesundheit

www.difu.de/themenfelder/bevoelkerung-soziales/altemenschen.html

Deutsches Institut für Urbanistik - Difu - Partner bei Lösung kommunaler Aufgaben

www.wanderverband.de

Deutscher Wanderverband: Darstellung von Aktionen, Vereinen, Unterkünften u.v.m.

Link-Hinweise für Hessen:

www.sozialnetz-hessen.de/ca/b/i/
„Senioren auf Draht“

www.rezeptfuerbewegung.de
„Projekt Rezepte für Bewegung“

www.hofheim.de/Themen/Leben_in_Hofheim/Soziale%20Stadt/

Beispiel eines kommunalen Konzeptes zur Stärkung der Alltagsbewegung aus Hofheim a. T.

www.eschwege.de

„Neues Altern in der Stadt“ (NAIS)-Leitbild und Szenariobroschüre aus Eschwege

www.volunta.de

„Grips – Kompetent ins Alter“ in Kassel

Link-Hinweise für Sachsen:**www.sport-fuer-sachsen.de**

Landessportbunds Sachsen

www.stadtteilarbeit-sachsen.de

Landesarbeitsgemeinschaft Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit Sachsen e. V.

Link-Hinweise für Thüringen:

www.stadtteilarbeit-thueringen.de
Landesarbeitsgemeinschaft Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit Thüringen,

www.thueringen-sport.de

Landessportbund Thüringen e.V.

www.rezept-fuer-bewegung.de

Rezept für Bewegung

www.gesundheitsziele-thueringen.de

Thüringer Gesundheitszieleprozess

Ansprechpartner in Hessen:

HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V.
Wildunger Straße 6/6a · 60487 Frankfurt
Tel.: 069/7137678-0
Fax: 069/7137678-11
Mail: info@hage.de
Internet: www.hage.de

Ansprechpartner in Sachsen:

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. – SLfG
Könneritzstraße 5 · 01067 Dresden
Tel: 0351/5635523 · Fax: 0351/5635524
Mail: post@slfg.de
Internet: www.slfg.de

Ansprechpartner in Thüringen:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR
Carl-August-Allee 9 · 99423 Weimar
Tel.: 03643/498980 · Fax: 03643/4989816
Mail: info@agethur.de
Internet: www.agethur.de

Checkliste

Titel der Initiative

(kurz und einprägsam)

Hauptverantwortliche für die Initiierung

(Namen und Institution)

Ressourcen für die Initiative

(Finanziell, Personell, Zeitlich, Räumlich)

Zielsetzung

(entsprechend der SMART-Kriterien)

- Hauptziel
 - Etappenziele
-

Akteure

...sind identifiziert und kontaktiert:

- Partner aus Bereich Bewegung
 - Sportvereinen
 - dem zuständigen Kreis-, bzw. Stadtsporthund aufzunehmen
 - Fitnessstudios
 - Physiotherapiepraxen
- Partner aus Bereich Gesundheit
 - Hausarztpraxen
 - Apotheken
 - Kommunale Gesundheitsförderer (Kontakte über das Gesundheitsamt)
 - Krankenkassen

- Partner aus Kommune, Politik etc.
 - Seniorenverbände/-gruppen
 - Nachbarschaftszentren, Seniorentreffs, Seniorenbegegnungsstätten und deren Träger
 - Seniorenbeiräte
 - ortsansässige Tagespflegestationen
 - ortsansässige Alten- bzw. Pflegeheime
 - ggf. Quartiersmanager
 - Kirchgemeinden
 - Bildungseinrichtungen für Ältere, z. B. Volkshochschulen
 - Altenhilfe
 - Bereich Soziales
 - Stadt- und Regionalplanung
 - Sportstätten
 - Grünflächen
 - Wohnungsgenossenschaften; Wohnungsbaugesellschaften; ortsansässige Unternehmen
 - Ehrenamtliche
-

Projektmanagement

- Der für die Initiative Hauptverantwortliche hat sich über die wichtigsten Kenntnisse zum Projektmanagement informiert?
 - Die Formen der Zusammenarbeit aller Partner sind geregelt (Treffen, Leitung, Zuständigkeiten, Kommunikation).
-

Prinzipien der Gesundheitsförderung

- Die Einbindung und Entscheidungsmacht der Zielgruppe 50plus und der anderen Organisationen ist gewährleistet.
 - Geschlechterspezifische und kulturelle Gruppen in der Kommune werden berücksichtigt.
 - Generationsübergreifende Handlungsansätze werden berücksichtigt.
 - Die interdisziplinäre und multi-sektorale Zusammenarbeit wird im Ansatz gefördert.
-

Qualität

Die folgenden Qualitätskriterien fanden in der Planung und Umsetzung der Initiative Berücksichtigung:

- Zielgruppenbezug
 - Innovation und Nachhaltigkeit
 - Multiplikation
 - Niedrigschwelligkeit
 - Partizipation
 - Empowerment
 - Lebensweltansatz
 - Vernetzung
 - Qualitätsentwicklung
 - Dokumentation und Evaluation
 - Kosten-Nutzen-Verhältnis
-

Praxisbeispiel

- Über gute Praxisbeispiele haben sich die Hauptverantwortlichen der Initiative unter www.gesundheitliche-chancengleichheit.de informiert.
-

Die Checkliste kann als Arbeitsinstrument auch auf den Seiten der jeweiligen Landesvereinigungen heruntergeladen werden.

Bewegung in den Alltag bringen – das macht Sinn!

*Gesund altern –
Bewegungsförderung in der Kommune –
ein Leitfaden*

Impressum

Autoren:

Rolf Reul
Franziska Faselt
Dr. Dorit Helbig

Herausgeber:

HAGE – Hessische Arbeitsgemein-
schaft für Gesundheitserziehung e.V.
www.hage.de

Sächsische Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
www.slfg.de

Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung Thüringen e.V. – AGETHUR
www.abethur.de

Gefördert von:

IKK Classic

Satz und Layout:

Siebel GmbH · Design und
Unternehmenskommunikation
www.siebel.de

Druck:

Druck- und Verlagshaus Weidenbach
www.weidenbach-druck.de

Fotos:

Fotolia.com (S. 4-9, 14)
Adpic.de (Umschlag, S. 2, 10-13)