

GUTE PRAXIS KONKRET

GOOD PRACTICE-KRITERIUM: SETTING-ANSATZ

Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung



SCHRITT

1

IN DIESEM ABSCHNITT ERFAHREN SIE, WAS DER SETTING-ANSATZ IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN BEDEUTET UND WARUM ER WICHTIG IST.

WAS IST DER SETTING-ANSATZ?

Der Setting-Ansatz nimmt die Lebenswelten von Menschen in den Blick. Er untersucht zum Beispiel die Lebensbedingungen in einem Stadtteil oder in der Nachbarschaft. Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz bedeutet, die Lebensbedingungen von Menschen so zu gestalten, dass diese einen positiven Effekt auf die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner haben können.



ERFAHRUNGEN

► SETTING-ANSATZ

Das Stadtteilzentrum (STZ) Familiengarten mit dem Angebot "Club 2. Frühling" ist ein Quartierstreffpunkt. Hier begegnen sich Menschen unterschiedlicher Nationalitäten, von jung bis alt. Die Leitung des Zentrums unterstreicht, dass es für eine wirksame Gesundheitsförderung eines aufmerksamen Blickes bedarf, der über die Grenzen des Stadtteilzentrums hinausgeht sowie auf die Probleme und Lebensbedingungen im Quartier aufmerksam macht.



„Letztes Jahr hatten wir mit der Bezirksverwaltung aus verschiedenen Fachbereichen eine Aktion zur Berollung der Oranienstraße gemeinsam mit der Behindertenbeauftragten umgesetzt. Wir haben Rollstühle bestellt und die Leute, die unter anderem vom Ordnungsamt und Gesundheitsamt kamen, in den Rollstuhl gesetzt. Da stellte sich heraus, dass es tatsächlich sehr schwierig ist, hier als Mensch mit Gehbehinderung zu leben. Man kommt ja noch nicht einmal auf dem Gehweg mit dem Kinderwagen durch. Deshalb soll nun beispielsweise die Bushaltestelle verändert werden. Ein weiteres Beispiel ist die 'Sicherheit im Verkehr'. Viele ältere Menschen trauen sich nicht mehr raus. Die Bürgersteige sind eng und zusätzlich gibt es die Fahrradfahrerinnen und -fahrer, die Touristenmassen und die Terrassenbestuhlung der Gewerbetreibenden. Das sind wichtige Aspekte, die man bei der Stadtplanung bedenken muss. Es sollte in der Stadtgestaltung berücksichtigt werden, dass sich Menschen begegnen können. Öffentliche Räume sind ganz wichtig für das Gemeinwesen.“

(Frau Kurt, Familiengarten-Stadtteilzentrum des Kotti e. V.)

<http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/club-2-fruehling/>

BEDEUTUNG DES SETTING-ANSATZES FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Wie gesund und selbstbestimmt Menschen im Alter leben können, hängt entscheidend von den Lebensbedingungen in ihrem Wohnviertel ab. Dies gilt umso mehr, je stärker sich der Aktionsradius im Laufe des Älterwerdens verkleinert – zum Beispiel, weil die Mobilität durch gesundheitliche Beeinträchtigungen oder diese abnimmt.

Bereits mit dem Ende der Berufstätigkeit gewinnt das Wohnquartier an Bedeutung. Ältere Menschen verbringen mehr Zeit vor Ort. Dazu kommt, dass in dieser Lebensphase oft wichtige persönliche und soziale Kontakte wegfallen, zum Beispiel durch den Tod der Partnerin oder des Partners oder den Wegzug der Kinder. Umso entscheidender wird damit das Wohnviertel für die Lebensqualität älterer Menschen. Um sie dabei zu gewährleisten, müssen die Bedingungen im Quartier genau in den Blick genommen werden.

ERFAHRUNGEN

► SETTING-ANSATZ



Die Berücksichtigung des Setting-Ansatzes kann beispielsweise dabei helfen, auch ältere Menschen für Sportangebote zu erreichen, die bisher keine Bewegungsangebote in Anspruch genommen haben. Der Hamburger Sportbund e. V. fördert daher Kooperationen zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen, so dass Bewegungskurse auch in Seniorenwohnanlagen, Nachbarschaftstreffs oder Räumen von Wohnungsunternehmen angeboten werden.



„Vor allem in sozial benachteiligten Stadtteilen soll isoliert lebenden Personen ein Bewegungsangebot gemacht werden, um die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Der Hamburger Sportbund e. V. (HSB) hat dazu ein Kooperationsmodell zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Ältere entwickelt. Es geht darum, die Sportvereine zu den Menschen zu bringen. Menschen, die sich aufgrund ihres eingeschränkten Aktionsradius kaum mehr aus ihrer nahen Umgebung heraus bewegen können.“

Frau Gauler vom Hamburger Sportbund e. V. betont, dass die Planung adäquater Bewegungsangebote für ältere Menschen nur dann gelingen kann, wenn sie in den Lebenswelten der Älteren stattfinden und diese gestalten. Hier setzt das Hamburger Projekt „Mach mit - bleib fit!“ an. Ihre Zielsetzung beschreibt die Leiterin des Projekts so:



„Der Vorteil bei dem von uns durchgeführten Projekt ist, dass es sich um Sport-vor-Ort-Angebote handelt. So können ältere Menschen in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und langsam an Bewegung herangeführt werden. Es werden Kooperationen initiiert und Angebotslücken geschlossen, indem neue Bewegungsangebote geschaffen werden.“

(Frau Gauler Hamburger Sportbund e. V. Referatsleitung Breitensportentwicklung)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/mach-mit-bleib-fit/

Neue Perspektive: Das Quartier vor Ort

Erweitert sich der Blick von den individuellen Merkmalen auf die Lebenswelten der älteren Menschen, dann können sich auch für Projektanbieterinnen und -anbieter neue Perspektiven ergeben. So fällt es beispielsweise leichter, Motivation und auch Beteiligungshürden der Zielgruppe zu verstehen sowie Zugangswege und Ressourcen der im Setting lebenden Personen zu erfassen und bei der Gestaltung von Angeboten zu berücksichtigen.

Wichtige potentielle Settings für ältere Menschen:

- ▶ Stadt/Stadtteil/Quartier/Kommune
- ▶ Betrieb (für ältere Berufstätige)
- ▶ Familie/Nachbarschaft
- ▶ Seniorenfreizeitstätte, Nachbarschaftshaus, Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus
- ▶ Pflegestützpunkt/Seniorenbüro
- ▶ Verein/Verband
- ▶ Stationäre Versorgungseinrichtungen, z. B. Pflegeeinrichtungen, Krankenhaus, Rehabilitationseinrichtung, Hospiz
- ▶ Ambulante Versorgungseinrichtungen, z. B. Arztpraxis, Apotheke

SCHRITT

2

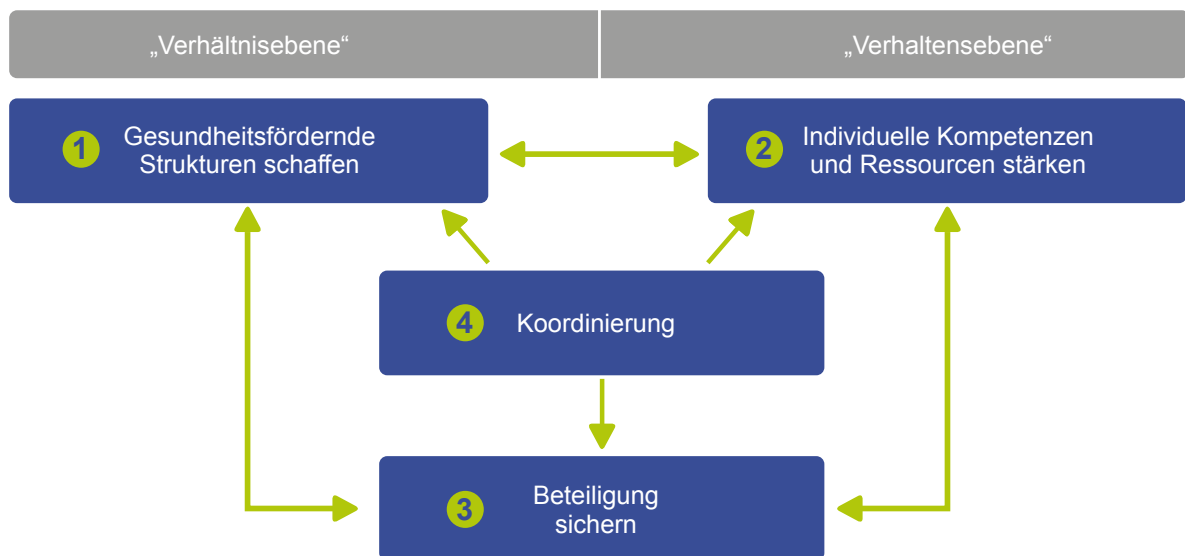
IN DIESEM ABSCHNITT KÖNNEN SIE IHR METHODISCHES WISSEN VERTIEFEN UND MEHR ÜBER DIE VERSCHIEDENEN ELEMENTE DES SETTING-ANSATZES ERFAHREN.

FINDEN SIE HERAUS, WELCHE BAUSTEINE DAZU BEITRAGEN, DASS DER SETTING-ANSATZ ERFOLGREICH UMGESETZT WERDEN KANN.

Neben der **Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen** ist **Partizipation** eine elementare Bedingung für das Gelingen des Setting-Ansatzes: Die gesundheitsgerechte Gestaltung der Lebenswelten kann nur gelingen, wenn die unmittelbar Betroffenen daran mitwirken. Damit sich die Betroffenen bei der Gestaltung ihrer Lebenswelt einbringen können, sollte es ebenso Ziel sein, die **individuellen wie gemeinschaftlichen Ressourcen der Zielgruppe zu stärken**. Eine kontinuierliche **Koordinierung** der Aktivitäten ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Setting-Ansatzes. Folgende Abbildung illustriert das Zusammenwirken der vier Bausteine, zu denen Sie im Folgenden jeweils eine kurze Erläuterung sowie ein Beispiel finden.



ELEMENTE DES SETTING-ANSATZES



Erweitert nach: **Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.** (Hrsg.) (2014): *Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung, Heft 1: Gesunde Lebenswelten schaffen*. 4. aktualisierte Auflage, Berlin. S. 15.

ERLÄUTERUNG DER ELEMENTE

Die im Folgenden beschriebenen vier zentralen Elemente des Setting-Ansatzes dürfen nicht isoliert voneinander verstanden werden. Sie bedingen und unterstützen einander und entfalten erst in ihrem Zusammenwirken die Möglichkeit, dauerhaft gesunde Lebenswelten zu fördern.



ELEMENT 1 SCHAFFUNG GESUNDHEITSFÖRDERNDER STRUKTUREN

Wirksame Projekte im Sinne des Setting-Ansatzes verankern gesundheitsfördernde Elemente langfristig und nachhaltig in der Lebenswelt älterer Menschen.

BEISPIEL ELEMENT 1

▶ NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IM QUARTIER



Um auf ein gesundheitsförderliches Quartier für ältere Menschen hinzuwirken, schließen sich verschiedene Akteurinnen und Akteure zu einem Stadtteilnetzwerk zusammen: zum Beispiel aus Senioreneinrichtungen, Nachbarschaftshäusern, der Verwaltung und Bürgerinitiativen. Ziel der Initiative ist es, gesundheitlich förderliche und belastende Elemente des Viertels zu benennen und in der Öffentlichkeit zu thematisieren. Um die belastenden Elemente im Quartier aufzuspüren, unternehmen die Mitglieder der Initiative einen Kiezspaziergang zum Thema „Barrierefreiheit“. Mit dabei sind ältere Menschen aus dem Viertel, die an zentralen Orten ihrer Lebenswelt zu Teilhabehindernissen befragt werden. Ausgehend von dem Kiezspaziergang und den Interviews entstehen thematische Arbeitsgruppen, die sich bei den zuständigen Ämtern und Akteurinnen und Akteuren für die Umsetzung von gemeinsam erarbeiteten Empfehlungen einsetzen.

WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

Der Setting-Ansatz erfordert einen Perspektivwechsel.

Anstatt nur individuelle Faktoren von Gesundheit zu berücksichtigen, kommt es darauf an, die gesamte Lebenswelt in den Blick zu nehmen. Ältere Menschen sollten nicht nur in ihrem jeweiligen Lebensumfeld adressiert werden, sondern das Lebensumfeld sollte auch ausgehend von den Bedürfnissen älterer Menschen umgestaltet werden (ganzheitliche Konzeption).

ERFAHRUNGEN ELEMENT 1

▶ SETTING-ANSATZ



Im Interview schildert Herr Runge vom Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V. in Berlin von seinen Erfahrungen bei der Initiative „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“. Mit dem Projekt „Rote Bank“ will man dort die Lebensbedingungen des Viertels für ältere Bewohnerinnen und Bewohner nachhaltig verbessern.



„Die Idee von den Bewohnerinnen und Bewohnern ist, dass man Gewerbetreibende dazu bringt, im Sommer immer einen Tisch mit roten Stühlen vor dem Geschäft aufzustellen, an dem sich ältere Menschen hinsetzen können, ohne gleich etwas kaufen zu müssen. Für sie sind die Wege oft sehr lang, weil es keine Bänke mehr gibt. Die öffentliche Verwaltung tut sich immer etwas schwer mit Bänken, weil dann gleich das Thema Obdachlosigkeit oder auch Lärm ins Spiel kommt. Dann wäre es interessant, wenn die vielen Gastronomieeinrichtungen hier im Viertel sich dem Thema stellen würden, wenn sie sagen: dieser Tisch, der wird nicht besetzt mit Gästen. Sondern der bleibt frei für die Menschen, die vorbeikommen und einfach mal fünf Minuten sitzen

Fortsetzung auf Seite 05

wollen. Da hätten wir auch wieder niedrigschwellige Begegnungsorte, an denen Menschen ins Gespräch kommen können, weil sie sich da einen Moment ausruhen. Oder weil sie da für sich Teilhabe erleben, ohne den Geldbeutel dafür haben zu müssen.“

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg/>



ELEMENT 2 STÄRKUNG INDIVIDUELLER KOMPETENZEN & RESSOURCEN

Im Setting-Ansatz gilt es, ältere Menschen zu befähigen, aktiv mit Problemen, Herausforderungen und Belastungen umzugehen. Sie entwickeln die Kompetenz, Lösungsansätze und Bewältigungsstrategien zu formulieren und umzusetzen. Diese Ressourcen sind eine wichtige Voraussetzung dafür, sich aktiv in Beteiligungsprozesse einzubringen und Einfluss auf die gesundheitsgerechte Gestaltung der Strukturen zu nehmen.

BEISPIEL ELEMENT 2

▶ NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IM QUARTIER



Die Mitglieder des „Netzwerks für Gesundheitsförderung älterer Menschen“ erfahren durch Gespräche, dass ältere Menschen in ihrem Viertel verstärkt Barrieren wahrnehmen, sich selbstständig fortzubewegen. Hauptursache ist der zunehmende motorisierte Straßenverkehr. Das Netzwerk beschließt, einen Workshop zu veranstalten, in dem ältere Menschen Informationen zum Thema Verkehrssicherheit erhalten, ergänzt durch praktische Übungen zum Thema Sturzrisiko im Straßenverkehr. Ein wichtiges Ziel des Workshops ist dabei, einen Austausch über wahrgenommene Probleme zu ermöglichen und gemeinsame Lösungsstrategien zu entwerfen (beispielsweise die Thematisierung von Problemzonen gegenüber dem Straßen- und Grünflächenamt).



ELEMENT 3 BETEILIGUNG SICHERN

Eine verstärkte Orientierung an der Lebenswelt Älterer erfordert eine aktive Teilhabe der betroffenen Menschen.

BEISPIEL ELEMENT 3

▶ NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IM QUARTIER



Die Gründung des Stadtteilnetzwerks geht auf die Initiative von betroffenen Personen aus einer Bürgerinitiative zurück. Bei allen Aktivitäten wurde daher von Beginn an Wert darauf gelegt, dass auch ältere Akteurinnen und Akteure selbst beteiligt sind. Um dies zu gewährleisten, wurden unter anderem verbindliche Regelungen festgeschrieben. Diese besagen, dass alle grundlegenden Entscheidungen des Netzwerks nur im Konsens und unter Teilhabe älterer Menschen selbst getroffen werden können. Bei den regelmäßigen Treffen des Netzwerks, in denen gemeinsame Vorhaben geplant werden, wird zudem Wert auf Niedrigschwelligkeit gelegt. Dazu gehört auch, dass alle schriftlichen Dokumente des Netzwerkes in „einfacher Sprache“ verfasst werden.

WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

Entscheidungskompetenz übertragen

Wichtig bei der Beteiligung von älteren Menschen ist, dass ihre Meinung im Projektverlauf Gewicht erhält und ihnen möglichst viel Entscheidungskompetenz übertragen wird.

ERFAHRUNGEN ELEMENT 3

► SETTING-ANSATZ

In der Initiative „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ wurde die Erfahrung gemacht, dass die Beteiligung älterer Menschen auch in einem „fachlichen Netzwerk“ von Expertinnen und Experten nicht fehlen darf.



„Das war zunächst ein fachliches Netzwerk, hat jetzt aber auch ältere Menschen, die sagen: „Wir wollen in dem Netzwerk mitarbeiten“. Das verändert die Arbeitsatmosphäre. Aber es gibt uns das gute Gefühl, dass da auch Menschen dabei sind, die uns in unseren Überlegungen korrigieren. Wenn sie das Gefühl haben, das passt nicht in ihre Lebenswelt, dann sagen die uns das. Wir haben jetzt auch die Seniorenvertretung dabei, die das dann auf der politischen Ebene weitertragen kann. Aus dem Netzwerk heraus entstehen viele Arbeitsgruppen, zum Beispiel kam aus einer Gruppe das Anliegen, im nächsten Jahr eine Veranstaltung des Nachbarschaftshauses zum Thema „Barrierefreiheit“ zu organisieren. Die Gruppe wollte sich intensiver mit dem Thema beschäftigen und wünschte sich einen Kurs zu diesem Thema.“
(Herr Runge, stellvertretender Geschäftsführer Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V. Berlin)

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg/>



ELEMENT 4 KOORDINIERUNG

Im Rahmen des Setting-Ansatzes sollten alle Aktivitäten kontinuierlich und professionell koordiniert werden. Die koordinierenden Personen sollten mit dem Setting vertraut sein und Akzeptanz bei den dort vertretenden Gruppen finden.

BEISPIEL ELEMENT 4

► NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IM QUARTIER

Aus den Teilnehmern des Stadtteilnetzwerks heraus hat sich ein Team gebildet, das die Aktivitäten des Netzwerkes koordiniert. Die Mitglieder dieses Leitungsteams wurden im Rahmen einer Sitzung des Netzwerkes gewählt. Sie bereiten die gemeinsamen Sitzungen vor und vertreten das Netzwerk gegenüber neuen Partnerinnen und Partnern und bei Anfragen, die von externen Personen an das Netzwerk gerichtet werden.



WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

Finanzielle / personelle Ressourcen für Koordinierungsaufgaben

Eine Wertschätzung von Koordinierungsaufgaben drückt sich nicht zuletzt durch eine Ausstattung mit ausreichend personellen und finanziellen Mitteln aus.



► SELBSTREFLEXION

In den vorausgegangenen Abschnitten haben Sie vier Elemente zur Umsetzung des Lebenswelten-Ansatzes kennengelernt. Reflektieren Sie, inwieweit Ihr Angebot dem Kriterium des Setting-Ansatzes bereits entspricht.



DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:

- Inwieweit zielen die Aktivitäten Ihres Angebotes nicht nur auf die Beeinflussung des Handelns von Einzelpersonen?
- Verfolgt Ihr Projekt auch das Ziel, die Bedingungen zu beeinflussen, unter denen die Zielgruppen leben?
- Ist es Ziel Ihres Angebotes, den Ort oder sozialen Zusammenhang, in dem die Zielgruppen ihre alltäglichen Handlungen durchführen, gesundheitsförderlich zu verändern?
- Welche Informationen über die Lebenswelt Ihrer Zielgruppe fehlen Ihnen noch, um eine Umsetzung des Setting-Ansatzes zu gewährleisten?

IHRE NOTIZEN:

-
-
-
-
-
-
-

3

WEITERE ERFAHRUNGEN, HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN UND GOOD PRACTICE-BEISPIELE

IN DIESEM ABSCHNITT ERHALTEN SIE WEITERE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN SETTING-ANSATZ UND LERNEN BEISPIELE GUTER PRAXIS KENNEN.

GEHEN SIE KLEINE SCHRITTE!

Da der Setting-Ansatz nicht auf die individuelle Gesundheitsförderung, sondern die gesamte „Lebenswelt“ zielt, erscheint er komplex und in der Praxis nicht immer leicht umsetzbar. Fangen Sie an, auch wenn die Schritte zunächst klein sind.



▶ NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IM QUARTIER

Aus seinen Erfahrungen als Teilnehmer des „Netzwerkes für mehr Teilhabe älterer Menschen“ weiß Herr Runge von der Bedeutung, mit kleinen Maßnahmen zu beginnen.



„Trotz der Komplexität dieser Themen - mit denen wir es da zu tun haben, rate ich dazu, sich nicht zu scheuen, einfach anzufangen. Gesundheitliche Versorgung, Nachbarschaft, Wohnen, Mobilität, Barrierefreiheit im Stadtteil - Wo fängt man da an? Das sind alles so riesige Themen. Da kommt man ganz schnell dazu zu sagen: Wie sollen wir das alles mitgestalten? Ich sage da: Einfach anfangen. Kleine Sachen. Nicht den Mut verlieren. Mit kleinen Sachen sich trauen, das Thema zu beginnen. Da wird immer gesagt: ‚Naja, ihr kümmert euch jetzt um Rampen für Barrierefreiheit, das ist ja gut und schön, aber die ärztliche Versorgung - das ist doch gar nicht umzusetzen.‘ Da sagen wir, okay, wir fangen jetzt erst einmal an mit den Rampen und mit kleinen Sensibilisierungsmaßnahmen. Und wir gucken jetzt auch mal, dass wir das Thema ärztliche Versorgung angehen, auch wenn wir noch keine Idee haben, wie wir das machen wollen. Einfach anfangen, gerade bei dem Thema Barrierefreiheit.“

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg/>

BEISPIELE GUTER PRAXIS FÜR SETTING-ANSATZ

Weitere anschauliche Erfahrungen für den Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung dokumentieren sich in den Projekten, die vom Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit bereits als Good Practice-Projekte ausgezeichnet wurden. Zwei von ihnen werden im Folgenden vorgestellt: das Projekt „Altersfreundliche Kommune - Stadtteilanalyse Weinheim-West“ sowie „Gesund und fit 50+“ in Freiburg. Weitere Beispiele können über die Praxisdatenbank des Programms „Gesund & aktiv älter werden“ recherchiert und abgerufen werden (<http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/recherche/>).



▶ ALTERNSFREUNDLICHE KOMMUNE - STADTTEILANALYSE WEINHEIM-WEST

Am Prozess beteiligt waren bei diesem erfolgreichen Projekt ältere Menschen aus Weinheim-West, Fachleute und die verschiedenen Ressorts der Stadtverwaltung. Im Rahmen von Stadtteilbegehungen konnten ältere Menschen aktiv Mängel in punkto Barrierefreiheit benennen und Handlungsbedarfe aufzeigen. Beispielsweise wurden bei der Beschaffenheit der Bordsteine (zu hoch, nicht aufeinander abgestimmt) sowie bei den Zugangswegen zu Einkaufsmärkten und Wohnanlagen Defizite festgestellt, die für mobilitätseingeschränkte Personen ernstzunehmende Hindernisse darstellen. Darüber hinaus konnten in den Handlungsfeldern „Ruhepunkte“ (unzureichende Sitzmöglichkeiten), „öffentliche Toiletten“ (oftmals nicht senioren- bzw. behindertengerecht) sowie „öffentlicher Nahverkehr“ (fehlende Barrierefreiheit an Haltestellen) Entwicklungsbedarfe auf dem Weg zu einer altersgerechten Kommune identifiziert werden.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/alternsfreundliche-kommune-stadtteilanalyse-weinheim-west/>



► „GESUND UND FIT 50+“ IN FREIBURG

Das Projekt „Gesund und fit 50+“ entstand in Kooperation der Quartiersarbeit Weingarten (Stadt Freiburg) mit dem örtlichen Sportverein Weingarten. Es wurde gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines nach Sanierung wieder neu bezogenen Hochhauses entwickelt. Durch soziale Begleitmaßnahmen, die der gesamten Nachbarschaft zu Verfügung stehen, zielt das Projekt „Gesund und fit 50+“ darauf ab, eine gelingende Nachbarschaft von Jung und Alt zu fördern: Das sogenannte Konzept der „Wohnverwandtschaften“, bei dem sich Nachbarn wie eine große Familie gegenseitig helfen, ergänzt die bestehenden familiären Netzwerke.

Ein weiterer Baustein des Projektes „Gesund und fit 50+“ ist der neu geschaffene Mehrgenerationen-Aktivplatz mit Sport- und Übungsgeräten im Freien sowie ein Bewegungsraum, welcher jederzeit und ohne größeren Aufwand (Kosten, Wegezeiten, Mitgliedschaften) von Seniorinnen und Senioren in Anspruch genommen werden kann. Insbesondere der Aktivplatz wertet das Wohnumfeld für ältere Menschen deutlich auf und fördert neben der individuellen Fitness auch die sozialen Kontakte. Positiv zu bewerten ist auch die Einbindung lokaler Gewerbetreibender, die als Sponsoren einzelner Trainingsgeräte auftreten.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-und-fit-50plus/>

KONTAKT:

Geschäftsstelle Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
projektdatenbank@gesundheitbb.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Gestaltung: Britta Willim, www.willimdesign.de

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

