

# **Gesund leben und älter werden in Eving: Das Dortmunder Aktionsbündnis zur Gesundheitsförderung älterer Menschen mit hohen Risikopotenzialen**

**Bewegung im Alter: Erste Regionalkonferenz des Zentrums für  
Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen am 8. Dezember 2009 in Düsseldorf**

**Institut für Gerontologie an der  
Technischen Universität Dortmund  
Dipl.-Päd. Katharina Lis & Dr. Marina Schmitt**


# **Gesund leben und älter werden in Eving: Das Dortmunder Aktionsbündnis zur Gesundheitsförderung älterer Menschen mit hohen Risikopotenzialen**

Bewegung im Alter: Erste Regionalkonferenz des Zentrums für  
Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen

8. Dezember 2009, Düsseldorf

Dipl.-Päd. Katharina Lis & Dr. Marina Schmitt


## Förderkontext

- **Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten**  
 **Aktionsbündnis „Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ des Bundesministeriums für Gesundheit**
- **IN FORM Deutschlands Initiative für Gesunde Ernährung und mehr Bewegung**

# **Zielsetzung des Aktionsbündnisses „Gesund leben und älter werden in Eving“**

- **Veränderung des Gesundheitsverhaltens älterer Personen**

 **durch Schaffung von Anreizen zur Senkung gesundheitsbelastenden Verhaltens und zur Stärkung von Gesundheitsressourcen.**

 **durch Verortung gesundheitsfördernder Maßnahmen in der Lebenswelt älterer Menschen, um diese in ihren Lebensbezügen zu erreichen und eine gesundheitsförderliche Gestaltung der (Lebens-Verhältnisse) zu initiieren.**

# Zielgruppen und Setting

## Zielgruppen: Ältere Menschen

- mit niedrigem sozioökonomischem Status,
- mit Migrationshintergrund
- und/oder mit Mobilitätseinschränkungen.

## Setting:

- Nördlicher Stadtbezirk in Dortmund (36.137 EW), geprägt durch Strukturwandel
- Vielfältige Infrastruktur, jedoch Lücken und Handlungsbedarf im Hinblick auf Gesundheitsförderung und gesundes Altern

# Strukturbildung und Vernetzung

<b>Initiativkreis</b>	<b>Kooperationspartner</b>
<p><b>Institut für Gerontologie an der TU Dortmund, Seniorenbüro, Städtisches Begegnungszentrum, Interkultureller Treff, Präventionszentrum GTP-Systems</b></p>	<p><b>Ärzte, Familienzentrum, Runder Tisch, Anbieter von Freizeit- und Begegnungsangeboten, Kirchengemeinden, Religionsgemeinschaften, Migrantenorganisationen, Pflegerdienste, Sozialverbände, Sportvereine, Professionelle Anbieter/innen</b></p>

## **Einbindung von Angeboten in bestehende Strukturen**

- **Sensibilisierung für Gesundheitsförderung bei älteren Menschen**
- **Vermittlung eines positiven Altersbildes**
- **Bestandsanalyse des Angebotsspektrums im Stadtbezirk**
- **Bedarfsermittlung seitens der Zielgruppen**

# Einbindung von Angeboten in bestehende Strukturen

- **Festlegung von Handlungsbedarfen**
- **Konzeptentwicklung für das Kursangebot**
- **Festlegung von Kriterien für Angebote**



## Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung

- Gesunder Rücken
- Sitzgymnastik
- Wassergymnastik
- Lecker und gesund – Kochen für Menschen ab 50
- Wohlfühlen durch Entspannung
- Kurs für mobilitätseingeschränkte Personen
- Schwimmkurs für türkische Frauen
- Schmerzfrei im Alltag
- Männergruppe (in Vorbereitung)

# Einbindung von Angeboten in bestehende Strukturen

- **Evaluation der Angebote**
  - Wunsch nach Fortsetzung
  - Entwicklung eines Finanzierungsmodells
  
- **Qualitätssicherung**
  - Verbesserung und Optimierung des Konzepts
  - Entwicklung von Qualitätskriterien

## Weitere Schritte

- **Koordinierung und Vernetzung bisher parallel existierender Maßnahmen verschiedener Anbieter und gegenseitige Nutzung von Ressourcen**
- **Entwicklung eines tragfähigen Finanzierungsmodells und Recherche weiterer Möglichkeiten für die Sicherstellung einer Weiterfinanzierung**
- **Abstimmung bestehender Angebote mit Zielgruppen, um neue, bedarfsgerechte Angebote zu etablieren**

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!  
Ich freue mich auf Ihre Fragen!

Kontakt:

Katharina Lis  
Institut für Gerontologie  
an der TU Dortmund  
Evinger Platz 13  
44339 Dortmund  
Email: [lis@post.uni-dortmund.de](mailto:lis@post.uni-dortmund.de)