

BEWEGTplus

Gesund älter werden – Partizipative Gestaltung eines
bewegungsfreundlichen Quartiers & bewegungsfördernder Angebote

Lernwerkstatt zur Einführung in die Good Practice-Kriterien

Einblicke in die Praxis

19.02.2026

1

BEWEGTplus

AGENDA

- Generationennetz Gelsenkirchen e.V.
- Projekt: Eckdaten, Ziele, Zielgruppe
- Kooperationen und Verschränkungen
- Projektbausteine
- BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Was ist das Generationennetz?

Ein Zusammenschluss fast aller Akteur:innen im Bereich Alter(n) in Gelsenkirchen

→ Akteursnetzwerk

- Ressourcen bündeln & Doppelstrukturen vermeiden
- Beratung & Unterstützung aus einer Hand
- Ältere nicht als Objekte der Fürsorge ansehen, sondern als Expert:innen in eigener Sache ernst nehmen/einbinden

Gemeinsame Leitgedanken: Partizipation, Generationensolidarität, Barrierefreiheit

Stadt Gelsenkirchen • Wohlfahrtsverbände • Pflegeunternehmen • Krankenhäuser •
Kirchen & Religionsgemeinschaften • Wohnungswirtschaft • Bürgerschaftlich Engagierte •
Natürliche Personen

Mitgliederversammlung

Vorstand
Geschäftsführung

Infocenter

**Technik-
treffs**

**ZWAR GE
Projektwerkstatt 50 plus**

Mehrgenerationenhaus



**Infocenter-
Außenstellen**

Bürgerschaftlich Engagierte
Nachbarschaftsstifter:innen, Technikbotschafter:innen,
Spaziergangspart:innen, Rikschapilot:innen

BEWEGTplus – Eckdaten

Partizipative Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Quartiers & bewegungsfördernder Angebote

Gefördert nach §20a SGB V (im Rahmen des Präventionsgesetzes), Verhältnis- & Verhaltensprävention

Projektlaufzeit: 01. Juli 2021 – 30. Juni 2024 (kostenneutrale Laufzeitverlängerung bis 31.12.2024)

Ziele

- Verbesserung der Walkability im Stadtteil Hassel
- Auf- und Ausbau gesundheitsförderlicher Strukturen im Stadtteil
- Förderung gesellschaftlicher Teilhabe
- Stärkung der Gesundheitskompetenz und gesteigerte Alltagsaktivität
- Übertragung in andere Stadteile

Gefördert durch:

- AOK Nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg
- Barmer
- HEK- Hanseatische Krankenkassen
- hkk Krankenkasse
- IKK classic
- KNAPPSCHAFT
- KKH-Kaufmännische Krankenkasse
- SVLFG
- Techniker Krankenkasse



BEWEGTplus – Eckdaten

Zielgruppe

- Ältere Menschen ab 50 Jahren
- Besonders im Fokus auch benachteiligte Ältere

Im Fokus liegende Lebenswelt

- Stadtteil Hassel (innerhalb der Gebietskulisse des interkommunalen integrierten Handlungskonzepts Hassel. Westerholt. Bertlich)
- Übertragung weitere Stadtteile

Stadtteilspezifika Hassel

- Überdurchschnittlich hoher Anteil an alleinlebenden Hochaltrigen (über 80 Jahre) von 67,5%
- Anteil an über 65-Jährigen mit Migrationshintergrund über dem der Gesamtstadt (9,9% zu 7,9%)
- Anteil der nichtdeutschen SGB XII-Leistungs-Empfänger:innen bei 29,9% (27,6% Gesamtstadt)

Kooperationen und Verschränkungen

Verzahnung mit anderen Projekten

- Interkommunales integriertes Handlungskonzept (IIHK) Stadtteilbüro Hassel.Westerholt.Bertlich
- „Rotthausen gesund und munter“
- „Urban Gesund“ (Vernetzung zu Themen wie Lärm, Umwelt, Hitze)
- HS Kempten/Bayerisches Zentrum Pflege Digital (Gesundheitsrallye)

Vernetzung auf Stadtteilebene und auf gesamtstädtischer Ebene

- AG Gesund älter werden der städt. Gesundheitskonferenz
- Gelsensport (Dachverband der Gelsenkirchener Sportvereine)
- Seniorenbeauftragter der Stadt GE
- Akteure aus dem Bereich Gesundheit und Bewegung

Nutzung bestehender Strukturen und Netzwerke des Generationennetzes

8

BEWEGTplus – Projektbausteine

Kurse und Gruppen	Informationen	Orte und Strukturen	Aktionen im Stadtteil
Ernährungs-/Kochkurse	Veranstaltungen zum eRezept	Übersichten zu Treffpunkten in Hassel (Flyer) Angebote/Orte Bewegung	Stadtteilbegehungen
Tablet-Kurse in mehreren Stadtteile	Ernährungsvorträge	TeBo+, Mobiler Techniktreff, Techniksprechstunde	Aktionen z.B. zu Themen wie <ul style="list-style-type: none">• Hitze• Mobilität
Digitales Bewegungsangebot im gesamt städtischen Raum	Frauengesundheitsabend	Wanderndes Parklet als Bewegungs-/Begegnungsort	Beteiligung mit Aktionen an Veranstaltungen
Bewegungskurs in Präsenz	Weitere Veranstaltungen z.B zu <ul style="list-style-type: none">• Digitalisierung im Gesundheitswesen (eAkte)• Hitze	Nutzung Quartiersoasen, HasselAcht (in Kooperation mit Stadtteilbüro)	Gesundheitstag/e in Hassel und weiteren Stadtteilen
Yoga-/Entspannungskurs	Modulhandbuch zur Schulung von Multiplikator:innen Informationen, Bewegungsförderung, digitale Gesundheitskompetenz	Vernetzung z.B. zu <ul style="list-style-type: none">• Themen wie Umwelt, Lärm, Hitze, Gesundheit• Im Quartier• Interkommunal	Gesundheitsrallye für Ältere (partizipative Story-Anpassung auf die Zielgruppe Ältere)
Spaziergangsgruppen			Themenorientierte (digitale) Spaziergänge
Entwicklungswerkstatt (Partizipativer Prozess)			

Projektbausteine



Parklet

BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Welche Kriterien haben eine besonders große Rolle gespielt?

Partizipation

- Beteiligung der Zielgruppe Älterer und bürgerschaftl. Engagierte (Workshops, Entwicklungswerkstatt, Bedarfserhebungen)
- Planung und Durchführung von Maßnahmen Hand in Hand durch Vertreter:innen der Zielgruppe und hauptamtlich Tätigen

Empowerment

- Förderung und Entwicklung von Ressourcen (z.B. Multiplikator:innenschulung)
- Erweiterung von Ermöglichungsstrukturen



BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Welche Kriterien haben eine besonders große Rolle gespielt?

Niedrigschwellige Arbeitsweise

- Zugangshürden werden unter Zielgruppenbezug und weiterer Beteiligter reflektiert
- Gestaltung der Angebote unter folgenden Aspekten (nach Möglichkeit):
 - Barrierefreiheit
 - Materialien und weitere Ressourcen werden zur Verfügung gestellt
 - Kostenfreiheit
 - Sprachbarrieren minimieren
 - Auswahl neutraler Räume, wohnortnah oder mit ÖPNV Anbindung
 - unverbindlich und formlos
- Zielgruppengerechte Öffentlichkeitsarbeit, Anpassung der ÖA bei spezifischen Angeboten (z.B. Frauengesundheitsarbeit), Einbindung von Multiplikator:innen
- Bedarfserhebung und Evaluation der Angebote, ggf. Anpassung

BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Welche Kriterien haben eine besonders große Rolle gespielt?

Nachhaltigkeit

Hassel

- Verstetigung von Angeboten (Bewegungsangebote, Spaziergangsgruppen, Gesundheitstag/e mit Rallye usw.)
- Sammlung von bewegungs- und gesundheitsförderliche Angeboten (sozialraumorientiert)

Weitere Stadtteile

- Übertragung von Projektbausteinen in weitere Stadtteile (Tablet- und Bewegungsangebot, Spaziergangs- und Bewegungsgruppen)
- Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen
- Bereitstellung von (niedrigschwelligen) Bewegungsangeboten und -orten für ältere Bürger:innen (z.B. in Ratgeber „Gut älter werden in GE“)
- Ggf. Anpassung an Bedarfslage der Zielgruppe in jeweiligen Stadtteil (unter Beteiligung der Zielgruppe → z.B. in Quartierskonferenzen, Workshops etc.)

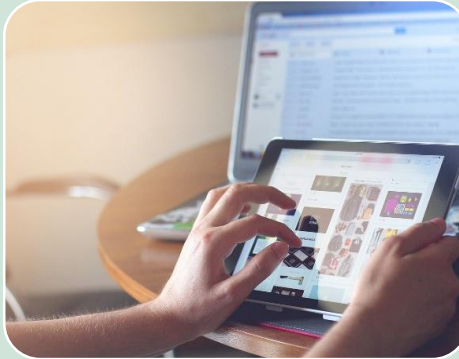
BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Kurse und Gruppen	Informationen	Orte und Strukturen	Aktionen im Stadtteil
Ernährungs-/Kochkurse	Veranstaltungen zum eRezept	Übersichten zu Treffpunkten in Hassel (Flyer) Angebote/Orte Bewegung	Stadtteilbegehungen
Tablet-Kurse in mehreren Stadtteile	Ernährungsvorträge	TeBo+, Mobiler Techniktreff, Techniksprechstunde	Aktionen z.B. zu Themen wie <ul style="list-style-type: none"> • Hitze • Mobilität
Digitales Bewegungsangebot im gesamt städtischen Raum	Frauengesundheitsabend	Wanderndes Parklet als Bewegungs-/Begegnungsort	Beteiligung mit Aktionen an Veranstaltungen
Bewegungskurs in Präsenz	Weitere Veranstaltungen z.B zu <ul style="list-style-type: none"> • Digitalisierung im Gesundheitswesen (eAkte) • Hitze 	Nutzung Quartiersoasen, HasselAcht (in Kooperation mit Stadtteilbüro)	Gesundheitstag/e in Hassel und weiteren Stadtteilen
Yoga-/Entspannungskurs	Modulhandbuch zur Schulung von Multiplikator:innen Informationen, Bewegungsförderung, digitale Gesundheitskompetenz	Vernetzung z.B. zu <ul style="list-style-type: none"> • Themen wie Umwelt, Lärm, Hitze, Gesundheit • Im Quartier • Interkommunal 	Gesundheitsrallye für Ältere (partizipative Story-Anpassung auf die Zielgruppe Ältere)
Spaziergangsgruppen			Themenorientierte (digitale) Spaziergänge
Boule Gruppe			
Entwicklungswerkstatt (Partizipativer Prozess)			

Tablet Kurs

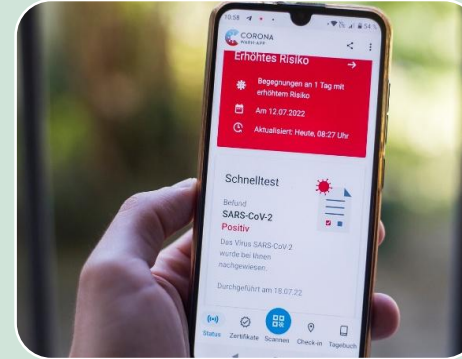
mit gesundheits- und bewegungsfördernden Einheiten

- Ca. 3 Monate
- Wöchentliche Präsenzeinheiten
- Zwei Gruppen nach Wissensstand
- Teilnehmende erhalten Tablets mit Datenvolumen
- Kooperation mit Gelsensport e.V.



Erlernen der Bedienung eines Tablets

- Basics: Bedienung des Tablets
- E-Mail
- Apps
- Mobilität
- Browser und Suchmaschine



Digitale Gesundheitskompetenz

- Informationen finden, verstehen, bewerten, anwenden
- Digitale Gesundheits-Anwendungen/-Apps
- eAkte/eRezept



(Digitale) Bewegungsangebote

- Nutzung des Tablets im öffentlichen Raum/auf Spaziergang
- Exkursion: digitale Schnitzeljagd
- Kooperationen mit Gelsensport

Digitaler Lernort Spaziergang (Actionbound)

Was ist der digitale Spaziergang mit Actionbound

- Eine Gruppe von Senior:innen nutzt einen digitalen Guide (Actionbound App per Smartphone oder Tablet)
- Ausflug oder Spaziergang in Stadtteil
- Quizfragen, Aufgaben und Rätsel → Informationen zu interessanten Wegpunkten
- Große Auswahl an Aufgabentypen (Kombination verschiedener Aufgabentypen → unterhaltsam, abwechslungsreich, lehrreich)



Ziel

- Sich die digitale Welt beim Spaziergang erschließen
- Auf spielerische Art und Weise physische und kognitive sowie digitale Kompetenz steigern

Aktuell Entwicklungswerkstatt Buer und Erle

BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Welche Kriterien haben eine besonders große Rolle gespielt?

Nachhaltigkeit

- Gesundheit und Bewegung stärker im Fokus der Arbeit im Quartier und insgesamt
- Stärkere Befassung mit Themen rund um (digitale) Gesundheit etc.
- Bessere themenorientierte Vernetzung a) im Stadtteil b) auf gesamstädtischer Ebene c) mit verschiedenen Verwaltungsbereichen/Stadtentwicklung d) Landes-/Bundesebene
- Begleitung der Multiplikator:innengruppen
- Kontinuierliche Weiterentwicklung des Modulhandbuchs
- Kriterien zur Übertragbarkeit für einzelne Projektbausteine

Nutzung bestehender
Strukturen des
Generationennetzes
GE

BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Limitation und Herausforderungen in der Umsetzung

- (Nach-)Corona-Phase:
 - Anlauf Bürger:innenbeteiligung verhalten im Winter 2022/23
 - Geregelte Gruppenarbeit & Zusammenkünfte nur bedingt möglich; Aufnahme auf Seiten vieler Akteure (Vereine, Religionsgemeinschaften, Einrichtungen, ...) verhalten
 - Bewusstsein für Themen Gesundheit, Bewegung und Begegnung größer
- Lage des Projektgebiets, Sozialraum Hassel → mehrere weit voneinander entfernte Zentren, schlechte Anbindung, teilw. weite Strecken
- Eingeschränkte Zugangsmöglichkeiten zu Menschen mit Migrationshintergrund, Ansprache verschiedener Gruppen
 - Multiplikator:innen aus der jeweiligen Gruppe
- Zugangshürden können nicht gänzlich beseitigt werden (Kostenfaktor, Organisation etc.)
- Mitarbeitendenwechsel und fehlende Personalressourcen bei Kooperationspartner:innen

BEWEGTplus – Good Practice-Kriterien

Lessons Learned

- Frühzeitige Partizipation von Bürger:innen in Planungs- und Umsetzungsprozesse führte zu einer höheren Akzeptanz der Maßnahmen
- Bürgerbeteiligungen haben zu einer bedarfsgerechten Entwicklung der Angebote beigetragen
- Schlüsselpersonen/Multiplikator:innen im Quartier müssen identifiziert werden, um bestimmte Gruppen zu beteiligen (z. B. Menschen mit Migrationshintergrund)
- Die Verzahnung mit anderen lokalen Projekten war aufgrund verschiedener Zeitschienen häufig erschwert oder Effekte zeigten sich erst zu späterem Zeitpunkt
- Neue Begegnungsräume und Angebote wirken auf das soziale Miteinander im Quartier (im Sinne von Bewegung und Begegnung)
- Kooperationen zwischen Stadtverwaltung, Vereinen und sozialen Trägern haben Synergieeffekte geschaffen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Linda Benkel; linda.benkel@gelsenkirchen.de

www.generationennetz-ge.de

Gefördert durch:

