

# ARBEITSHILFEN GUTE PRAXIS KONKRET



ERFAHRUNGEN UND BEISPIELE GUTER PRAXIS DER  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

## GOOD PRACTICE-KRITERIUM: SETTING-ANSATZ



*„Es sollte in der Stadtgestaltung berücksichtigt werden, dass sich Menschen begegnen können. Öffentliche Räume sind ganz wichtig für das Gemeinwesen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, vor allem für Menschen, die sich aufgrund ihres eingeschränkten Aktionsradius kaum mehr aus ihrer nahen Umgebung heraus bewegen können.“*

(Neriman Kurt, Club 2. Frühling, Berlin)

### AN WEN RICHTEN SICH DIE ARBEITSHILFEN?

Die Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“ geben Mitarbeitenden der Prävention und Gesundheitsförderung mit älteren Menschen Impulse, ihre Arbeit anhand der Kriterien zu reflektieren und unterstützen sie dabei, neue Ansätze zu entwickeln. An der Erarbeitung waren auch Engagierte aus der Praxis beteiligt.

### WIE SIND SIE AUFGEBAUT?

1. Bedeutung des Kriteriums
2. Visualisierung von Umsetzungsstufen inkl. Praxisbeispielen sowie Anregung zur Selbstreflexion
3. Erfahrungen, Handlungsempfehlungen und Good Practice-Projekte





# 1 BEDEUTUNG DES SETTING-ANSATZES

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

Der Setting-Ansatz nimmt die Lebenswelten von Menschen in den Blick. Er untersucht beispielsweise 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.

### ▶ SETTING-ANSATZ



Das Stadtteilzentrum 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 einen aufmerksamen Blick braucht, 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 Gewerbebetreibenden. 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.“*

(Neriman Kurt, Club 2. Frühling, Berlin)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/club-2-fruehling/](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 – beispielsweise weil die Mobilität durch gesundheitliche Beeinträchtigungen 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, z. B. durch den Tod der Partnerin oder des Partners oder den Wegzug der Kinder. Umso entscheidender wird damit das Wohnviertel für die Lebensqualität älterer Menschen. Dazu 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 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 es für die Umsetzung adäquater Bewegungsangebote mit älteren Menschen vorteilhaft ist, 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 Projektes 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 Angebote geschaffen werden.“*

(Katrin Gauler, Mach mit – bleib fit, Hamburg)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/mach-mit-bleib-fit/](http://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 Projektanbieter 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 Versorgungseinrichtung, z. B. Pflegeeinrichtung, Krankenhaus, Rehabilitationseinrichtung, Hospiz
- ▶ ambulante Versorgungseinrichtung, z. B. Arztpraxis, Apotheke

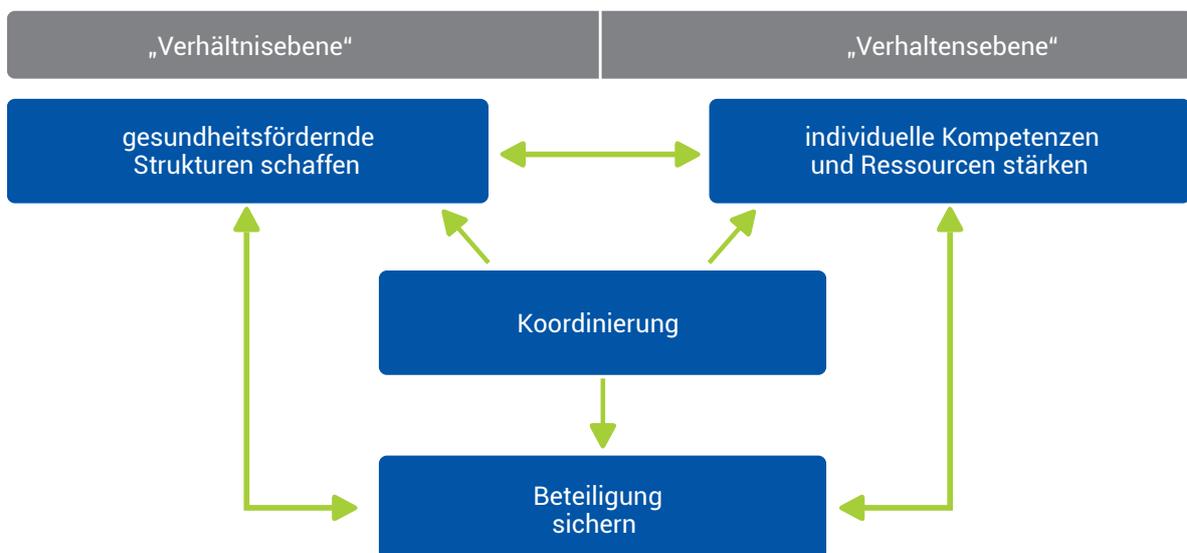
## 2 ELEMENTE DES SETTING-ANSATZES

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

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 GESUNDHEITSFÖRDERNDE STRUKTUREN SCHAFFEN

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 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 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 Markus Runge vom Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V. in Berlin seine Erfahrungen bei dem Projekt „Rote Bank“, das die Lebensbedingungen des Viertels für ältere Bewohnerinnen und Bewohner nachhaltig verbessern will.



*„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. Die öffentliche Verwaltung tut sich etwas schwer mit Bänken, weil dann gleich die Themen Obdachlosigkeit oder Lärm ins Spiel kommen. Es wäre interessant, wenn die Gastronomieeinrichtungen im Viertel sich dem Thema stellen würden: ‚Dieser Tisch, der wird nicht besetzt mit Gästen. Sondern der bleibt frei für die Menschen, die vorbeikommen und einfach mal fünf Minuten sitzen wollen.‘“*



Fortsetzung auf Seite 5

*Da hätten wir auch wieder niedrigschwellige Begegnungsorte, an denen Menschen ins Gespräch kommen können und Teilhabe erleben, ohne den Geldbeutel dafür haben zu müssen.“*

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg)



## ELEMENT 2 INDIVIDUELLE KOMPETENZEN UND RESSOURCEN STÄRKEN

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 „Netzwerkes für Gesundheitsförderung älterer Menschen“ erfahren durch Gespräche, dass ältere Menschen in ihrem Viertel verstärkt Barrieren wahrnehmen, sich selbstständig fortzubewegen. Hauptursache ist der zunehmend 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 Stadtteilnetzwerkes 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 Menschen selbst beteiligt sind. Um dies zu gewährleisten, wurden unter anderem verbindliche Regelungen festgeschrieben. Diese besagen, dass alle grundlegenden Entscheidungen des Netzwerkes nur im Konsens und unter Teilhabe älterer Menschen selbst getroffen werden können. Bei den regelmäßigen Treffen des Netzwerkes, 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

Im Netzwerk „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, z. B. 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.“*

(Markus Runge, Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“, Berlin)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg/](http://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 Teilnehmenden des Stadtteilnetzwerkes 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?

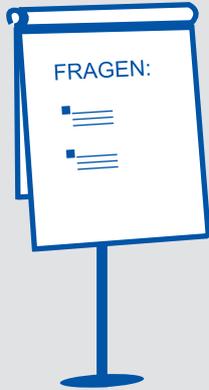
### Finanzielle/personelle Ressourcen für Koordinierungsaufgaben

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



▶ SELBSTREFLEXION

Reflektieren Sie mithilfe der vorausgegangenen Erläuterungen zum Setting-Ansatz, inwieweit Ihr Angebot diesem Kriterium bereits entspricht.



**DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:**

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

**IHRE NOTIZEN:**

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

**3**

**HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN UND GOOD PRACTICE-BEISPIELE**

**IN DIESEM ABSCHNITT ERHALTEN SIE WEITERE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN SOWIE BEISPIELE GUTER PRAXIS ZUR UMSETZUNG DES SETTING-ANSATZES.**

**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.

## ▶ SETTING-ANSATZ



Aus seinen Erfahrungen als Teilnehmer des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ weiß Markus 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 – nicht den Mut verlieren.‘ 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.“*

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/alternsfreundliche-kommune-stadtteilanalyse-weinheim-west/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/alternsfreundliche-kommune-stadtteilanalyse-weinheim-west/)

## BEISPIELE GUTER PRAXIS FÜR DEN 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 Projektdatenbank des Programmes „Gesund & aktiv älter werden“ recherchiert und abgerufen werden ([www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/recherche-von-angeboten-in-der-projektdatenbank/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/recherche-von-angeboten-in-der-projektdatenbank/)).



**GOOD PRACTICE**  
in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

## ▶ ALTERNSFREUNDLICHE KOMMUNE – STADTTEILANALYSE WEINHEIM-WEST



Im Rahmen von Stadtteilbegehungen konnten ältere Menschen aktiv Mängel in punkto Barrierefreiheit benennen und Handlungsbedarfe aufzeigen. Beispielsweise wurden bei der Beschaffenheit der Bordsteine 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 identifiziert werden.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/alternsfreundliche-kommune-stadtteilanalyse-weinheim-west/](http://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 zur 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.

Weitere Bausteine des Projektes „Gesund und fit 50+“ sind 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:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-und-fit-50plus/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-und-fit-50plus/)

#### IMPRESSUM:

Arbeitshilfen Gute Praxis konkret  
Erfahrungen und Beispiele guter Praxis der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen  
Stand: Dezember 2019

#### HERAUSGEBER:

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Friedrichstraße 231 | 10969 Berlin  
Web: [www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de) | [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)  
Fon: 030 44 31 90 60

#### REDAKTION:

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.), Sophie Hermann, Janina Lahn, Maria-Theresia Nicolai, Karoline Zahn

#### GESTALTUNG:

Britta Willim, [www.willimdesign.de](http://www.willimdesign.de), Connye Wolff

#### DRUCK:

Laserline Berlin

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.