

Impulsgeber Bewegungsförderung

Das digitale Planungstool zur Entwicklung einer
bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen





Eine bewegungsfreundliche Kommune ist eine attraktive Kommune

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet seit 2014 das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ an, das sich an Menschen ab 65 Jahren richtet. Zielsetzung des Programms ist es, durch Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen in Deutschland zu fördern und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinauszuschieben.

Zwischen 2019 und 2021 wurde „Älter werden in Balance“ zu einem umfassenden Lebensweltansatz weiterentwickelt, um Kommunen dabei zu unterstützen, bewegungsförderliche Strukturen für ältere Menschen aufzubauen. Dafür wurden in einem

partizipativen Prozess verschiedene Unterstützungsleistungen erarbeitet, die im **Impulsgeber Bewegungsförderung** als Kernstück der Weiterentwicklung gebündelt wurden. Dieser steht seit Ende 2021 unter www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/ kostenlos zur Verfügung.



Bewegungsförderung als kommunale Aufgabe

Bewegungsanreize und Strukturen schaffen

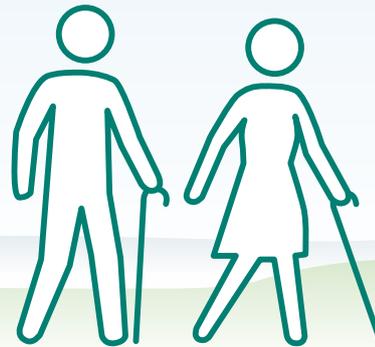
Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung und Bewegungsförderung ist vielfach belegt. Regelmäßige Bewegung beugt Erkrankungen vor, reduziert das Sturzrisiko, steigert Wohlbefinden und Lebensqualität. Bewegung dient dem Erhalt der selbstständigen Lebensführung im Alter und kann Pflegebedürftigkeit hinauszögern oder im besten Fall vermeiden. Mit kommunalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung tragen Sie entscheidend dazu bei, die Gesundheit Ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger aktiv zu unterstützen.

Das lohnt sich nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für die Kommunen selbst:

- Eine bewegungsförderliche Kommune bietet ein **attraktives Lebensumfeld** nicht nur für ältere Menschen, sondern für Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen.
- Durch bewegungsfördernde Strukturen werden die **gesellschaftliche Teilhabe** und das Engagement älterer Menschen in der Kommune gestärkt.
- Kommunale Maßnahmen zur Bewegungsförderung tragen zur **Belebung des öffentlichen Raums** bei.

- Der Aufbau bewegungsförderlicher Netzwerke trägt dazu bei, nachhaltige Strukturen für **gesundheitliche Chancengleichheit** zu schaffen.
- Mit Maßnahmen zur Bewegungsförderung können langfristig **Kosten im Gesundheitswesen** eingespart werden.

Für Kommunen, die bewegungsförderliche Strukturen für ältere Menschen auf- und ausbauen möchten, bietet der **Impulsgeber Bewegungsförderung** praktische Unterstützung.



Zum Impulsgeber Bewegungsförderung

Wie wurde der Impulsgeber Bewegungsförderung erstellt?

Sämtliche Informationen im **Impulsgeber Bewegungsförderung** wurden unter Beteiligung von kommunalen Akteurinnen und Akteuren ausgewählt und aufbereitet und auf Basis transparenter Kriterien der Qualitätssicherung von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis fachlich geprüft. Alle Inhalte wurden von Mitarbeitenden unterschiedlicher Kommunalverwaltungen auf Verständlichkeit und Anwendbarkeit überprüft. Das Onlineangebot wird fortlaufend evaluiert.

Wen adressiert der Impulsgeber Bewegungsförderung?

Unabhängig davon, über welche Vorerfahrung Sie bereits verfügen, ob Sie noch ganz am Anfang Ihrer Projektidee stehen oder bereits erste Schritte umge-

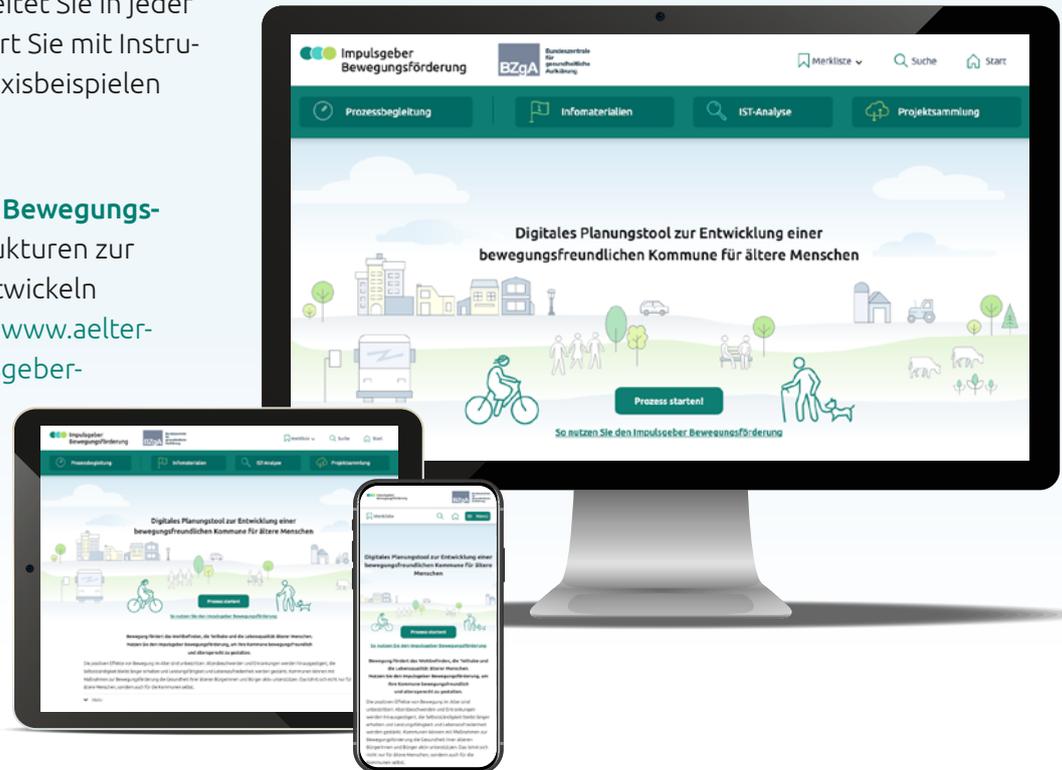
setzt haben und nun Anregungen für den Fortgang benötigen, mit dem **Impulsgeber Bewegungsförderung** haben Sie ein praktisches Planungsinstrument an Ihrer Seite. Kommunale Akteurinnen und Akteure können mit dem **Impulsgeber Bewegungsförderung** ebenso arbeiten wie alle, die sich für kommunale Bewegungsförderung einsetzen möchten.

Wie funktioniert der Impulsgeber Bewegungsförderung?

Für den Auf- und Ausbau bewegungsförderlicher Strukturen in der Lebenswelt Kommune gibt es kein Patentrezept. Dafür sind Kommunen in ihrer Größe, den vorhandenen Strukturen sowie der Angebotslandschaft zu unterschiedlich. Allerdings gibt es einen idealtypischen Prozess der Weltgesundheitsorganisation (WHO), an dem Sie sich orientieren können, um bewegungsförderliche

Strukturen und Bewegungsangebote in Ihrer Kommune umzusetzen. Der **Impulsgeber Bewegungsförderung** begleitet Sie in jeder Phase Ihres Projekts und führt Sie mit Instrumenten, Materialien und Praxisbeispielen durch den Prozess.

Nutzen Sie den **Impulsgeber Bewegungsförderung**, um effektive Strukturen zur Bewegungsförderung zu entwickeln und nachhaltig umzusetzen: www.aelterwerden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/.



Nutzung des Impulsgeber Bewegungsförderung

Prozessbegleitung

Der **Impulsgeber Bewegungsförderung** bietet eine interaktive Prozessbegleitung, mit der Sie Ihr Projekt Schritt für Schritt planen, durchführen und evaluieren können:

1 Einstieg in die Prozessbegleitung

Erfahren Sie mehr über die Vorgehensweisen bei der Entwicklung einer gesundheits- und bewegungsförderlichen Kommune an denen sich Wissenschaft und Praxis orientieren.

2 Sensibilisierung

Entdecken Sie passende Strategien und Argumente, um Bündnispartnerinnen und -partner, Bürgerinnen und Bürger sowie die kommunale Verwaltung von Ihrem Vorhaben zu überzeugen.

3 Etablierung einer Steuerungsgruppe

Informieren Sie sich über die Besetzung und Aufgaben einer Steuerungsgruppe.

4 Leitbildentwicklung

Finden Sie Ideen und Tipps zur Erstellung eines Leitbildes.

5 Ist-Analyse

Erfahren Sie, warum eine Bestands- und Bedarfsanalyse wichtig ist, welche Daten hierfür von Bedeutung sind und wie Sie diese erhalten.

6 Handlungsziel- und Strategieentwicklung

Erstellen Sie mithilfe von Vorlagen ein Planungs- und Wirkmodell, um die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen, Ihre geplanten Maßnahmen und die zu erzielenden Wirkungen zu bestimmen.

7 Finanzierungskonzept

Erhalten Sie Ideen zu möglichen Förderquellen und Tipps, um Finanzierungsanträge zu stellen.

8 Umsetzung der Maßnahmen

Legen Sie die einzelnen Schritte zur Umsetzung Ihres Vorhabens mithilfe eines Implementierungsplans fest.

9 Evaluation und Steuerung der Ergebnisse

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten es zur Evaluation gibt, wie Sie eine Auswertung durchführen und wie Sie die Ergebnisse steuern können.



Die Module im Impulsgeber Bewegungsförderung auf einen Blick

Alle Inhalte, die den einzelnen Phasen in der Prozessbegleitung zugeordnet sind, finden Sie auch in den Modulen:



Infomaterialien

In diesem Modul können Sie auf hilfreiche Hintergrundmaterialien (z. B. gesetzliche Grundlagen von Prävention und Gesundheitsförderung) und Argumentationshilfen (z. B. Factsheets zum Themenbereich Alter und Bewegungsförderung) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zurückgreifen, die Ihnen die Arbeit erleichtern und Recherchen abnehmen sollen. Die Informationen sind fachlich geprüft und praxisnah aufbereitet.



Ist-Analyse

Dieses Modul enthält Fragebögen, Audit-Instrumente und Bürgerbeteiligungsverfahren. Die Instrumente wurden in einer systematischen Recherche identifiziert, kategorisiert, bewertet und für einen sich ergänzenden Einsatz zusammengestellt. Zusätzlich enthält das Modul den „StadtRaumMonitor“ der BZgA, ein Instrument zur partizipativen Bedarfserhebung und intersektoralen Planung kommunaler Gesundheitsförderung sowie das mit der BZgA entwickelte Audit-Instrument „KomBus“ (Kommunale Bewegungsverhältnisse untersuchen), das unterschiedliche Zielgruppen und Unterschiede zwischen städtischen und ländlichen Kommunen berücksichtigt.



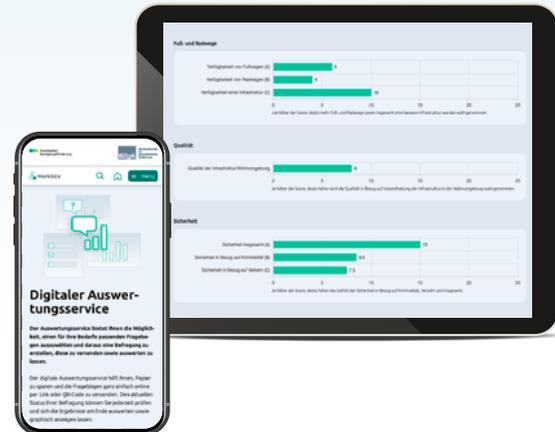
Projektsammlung

In der Projektsammlung sind nationale Maßnahmen der Bewegungsförderung für ältere Menschen transparent in Bezug auf ihre wissenschaftliche Absicherung dargestellt und praxisnah aufbereitet. Die Datenbank soll zur Ideengenerierung neuer Maßnahmen oder Projekte sowie zur Umsetzung bzw. Adaption effektiver Maßnahmen beitragen.



Auswertungsservice

Der Auswertungsservice bietet Ihnen eine quantitative Auswertung Ihrer Bestands- und Bedarfsanalyse und ermöglicht eine grafische Darstellung der Ergebnisse.



Jetzt starten!

Mithilfe des **Impulsgeber Bewegungsförderung** können Sie Ihre Kommune bewegungsfreundlicher gestalten. Nutzen Sie das kostenlose Planungstool unter www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/.

Denn Bewegung zu fördern lohnt sich – immer!



Weitere Informationen

Flyer „Impulsgeber Bewegungsförderung“

Der Flyer bietet in komprimierter Form alle relevanten Inhalte zum **Impulsgeber Bewegungsförderung**, die Sie auch in dieser Broschüre finden.

Flyer „10 gute Gründe für eine bewegungsfördernde Kommune“

Der Flyer bietet 10 gute und wissenschaftlich fundierte Argumente, um politisch verantwortliche Personen von den Vorteilen einer bewegungsfördernden Kommunalentwicklung zu überzeugen.

Flyer „10 gute Gründe für mehr Bewegung“

Der Flyer bietet 10 gute und wissenschaftlich fundierte Gründe, um mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen zu bringen.

Die Materialien können Sie kostenfrei bestellen oder herunterladen unter: www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen





Die Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
dankt allen, die an der Entwicklung
und der Umsetzung des
Impulsgeber Bewegungsförderung
beteiligt waren.



Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161
50825 Köln

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de

www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/

Text koordinierbar – raum für projekte, Köln

Gestaltung em-faktor, Stuttgart

Bestell-Nr. 60582413

Auflage 1.5.12.21

Druck Flyeralarm GmbH, Würzburg

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) entwickelt wurde.

