

Informationen zum Impulsgeber:

Sie arbeiten in der Verwaltung, haben ein kommunalpolitisches Mandat, engagieren sich im Verein o.ä. und möchten Ihren Ort gern bewegungsfreundlicher gestalten? Das freut uns sehr!

Zur Vorstellung der digitalen Planungshilfe „Impulsgeber Bewegungsförderung“ bieten wir zwei (identische) Online-Informationsveranstaltungen via Webex an. Der Einladungslink wird Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt:

1. Dienstag, 10. Oktober 2023: 13-14 Uhr
2. Mittwoch, 18. Oktober 2023: 13-14 Uhr

Anmeldung (bis zum Vortag): www.abethur.de/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen

Interessensbekundung Ihrer Kommune an einer Prozessberatung:

Sofern Sie eine **individuelle Beratungsleistung** auf Basis des „Impulsgebers Bewegungsförderung“ nutzen möchten, bitten wir Sie um ein formloses Schreiben (1 Seite) mit folgenden Angaben:

- Wo steht Ihre Kommune aktuell beim Thema Bewegungsförderung?
- Welche Veränderungen wünschen Sie sich?
- Welche Anliegen haben Sie im Beratungsprozess? Wobei können wir Sie unterstützen?

Senden Sie uns Ihre Interessenbekundung bitte bis zum **3.11.2023** per E-Mail oder per Post zu. Gemeinsam mit der BZgA werden bis zum 30.11.2023 zwei Thüringer Kommunen für die Pilotierung der Beratungsleistung ausgewählt.

Sie haben Interesse und/oder weitere Fragen?



Andrea Priebe, M. A.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Thüringen e.V. – AGETHUR – (Zweigstelle Erfurt)
Schillerstraße 36
99096 Erfurt

Tel.: 0361 / 55 47 17 64
Mobil: 0160 / 82 37 904
E-Mail: priebe@abethur.de

Förderung:

Die Pilotierung der Beratung wird mit finanzieller Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) umgesetzt. Das dem Projekt/Vorhaben zugrundeliegende Beratungskonzept und -manual wurde von der BZgA in Kooperation mit der PKV entwickelt.



Digitale Planungshilfe „Impulsgeber Bewegungsförderung“ in der Praxis



Kostenfreies Beratungsangebot für Thüringer Akteurinnen und Akteure zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen

Wozu betreiben Kommunen Bewegungsförderung für Ältere?

Bewegung unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit — in jedem Alter. Sie hilft, möglichst lange selbständig zu bleiben. Doch über die Hälfte der Menschen über 70 Jahre erreicht das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene wöchentliche Bewegungsmaß nicht.

Kommunen haben eine Schlüsselfunktion bei der Bewegungsförderung, denn das zentrale Lebensumfeld von älteren Menschen ist ihre Wohnumgebung.

Mit kommunaler Bewegungsförderung:

- stärken Sie das Bewegungsverhalten der älteren Menschen vor Ort
- unterstützen Sie die Gesundheit und Selbständigkeit der Seniorinnen und Senioren
- erhöhen Sie die gesundheitliche Chancengleichheit für schwerer erreichbare Zielgruppen
- fördern Sie Autonomie und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen
- beleben Sie öffentliche Räume
- verbessern Sie die Luftqualität und Klimafreundlichkeit Ihres Ortes

Noch mehr und ausführlichere Gründe für kommunale Bewegungsförderung unter:

www.aelter-werden-in-balance.de

Warum sollten Sie mit dem „Impulsgeber Bewegungsförderung“ planen?

Das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelte und kostenfrei nutzbare Planungstool führt Sie und Ihre Kommune durch einen von der WHO entwickelten idealtypischen Prozess, um vor Ort bewegungsfördernde Impulse für ältere Menschen zu setzen.

Kommunale Bewegungsförderung ist komplex. Die digitale Planungshilfe ist jedoch praxisnah und flexibel, d.h. unabhängig vom gegenwärtigen Ist-Stand Ihrer Kommune anwendbar.

Der „Impulsgeber Bewegungsförderung“ bietet:

- eine interaktive Schritt-für-Schritt-Begleitung im Prozess der kommunalen Bewegungsförderung
- informative Hintergrundmaterialien und Argumentationshilfen
- Instrumente zur Bestands- und Bedarfsanalyse
- einen digitalen Auswertungsservice, um Ihre Erhebungen auszuwerten und Ergebnisse darzustellen
- eine Projektsammlung mit nationalen Praxismaßnahmen der Bewegungsförderung

Lernen Sie den „Impulsgeber Bewegungsförderung“ hier noch besser kennen:

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

Was bietet Ihnen eine ergänzende Prozessberatung?

Sie wünschen sich Unterstützung, um die Möglichkeiten des „Impulsgebers Bewegungsförderung“ konkret auf Ihre Bedarfe bei der Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen anzupassen?

Um individuelle Herausforderungen vor Ort noch besser zu berücksichtigen, entwickelt und pilotiert die BZgA bis zum 31.8.2024 in zwei Thüringer Kommunen Beratungsleistungen auf Basis des „Impulsgebers Bewegungsförderung“.

In diesem Rahmen berät und begleitet die AGETHUR Sie bei der Umsetzung Ihres kommunalen Vorhabens hin zu noch mehr Bewegungsfreundlichkeit. Die Größe Ihrer Kommune spielt dabei keine Rolle.

Ausgehend von Ihrer Situation vor Ort und basierend auf einem gemeinsam definierten Prozessziel kann die Beratung z. B.:

- Ihre Kommune in die Nutzung des „Impulsgeber Bewegungsförderung“ einführen
- ausgewählte Prozessschritte des „Impulsgebers Bewegungsförderung“ bei Ihnen vor Ort individuell übersetzen und begleiten
- einen zusätzlichen Austausch mit anderen Thüringer Kommunen über Erfahrungen in der Bewegungsförderung organisieren

Die Beratung erfolgt kostenfrei durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. — AGETHUR —

www.abethur.de