



Foto: Guido Zehner, LandesSportbund NRW (Pressefoto)

# gesund & mobil im Alter

## Ein Rundgang – mit Tiefgang

Start: 2008, das Angebot wird weiterentwickelt und fortgeführt

### Hintergrund

#### Veränderung der Altersstruktur in Köln

- mehr ältere Menschen werden in Köln leben
- Gesundheitsförderung + Prävention gewinnen stark an Bedeutung
- gesund bleiben und dazu gehören ist ein zentraler Wunsch der meisten Menschen
- jeder kann selbst etwas tun, vor allem sich mehr bewegen
- mit einem täglichen Spaziergang ist schon der erste Schritt zu einem gesunden und gesundheitsbewussten Leben gemacht

### Zielstellung und Zielgruppe

#### Alt werden bei guter Gesundheit

- Motivation älterer Menschen (60+) zur körperlichen und geistigen Bewegung um möglichst lange Mobilität zu erhalten
- Spaß und Freude an der täglichen Bewegung fördern bei älteren Menschen, die sich nicht körperlich betätigen
- Impulsgebung und Partizipation; zur Nachahmung motivieren, für den eigenen Stadtteil aktiv werden und einen Rundgang planen und umsetzen
- kleinräumiger, auf den Stadtteil bezogener Ansatz
- Übertragbarkeit auf andere Kommunen/Gemeinden



### Vorgehensweise

- Entwicklung von Stadtteilrundgängen, die zu Sehenswürdigkeiten, Besonderheiten und Eigentümlichkeiten in den jeweiligen Stadtteilen führen, sie können mit Freunden, Bekannten, Nachbarn, oder auch alleine durchgeführt werden
- Etablierung eines kostenlosen, niederschweligen und zeitlosen Angebotes (der Start liegt gleich vor der Haustür, Zeitvorgaben gibt es nicht)
- Angebot soll erweitert und ausgebaut werden (orientiert an den Bedürfnissen, Möglichkeiten, Anforderungen und Ideen der Menschen und des Stadtteils)

### Projekträger und Kooperationspartner

#### Gesundheitsamt + Seniorenvertretung Köln

Projekträger ist das Gesundheitsamt der Stadt Köln in Kooperation mit der Seniorenvertretung Köln

### Ergebnisse

- positive Resonanz aus der Bevölkerung
- große Nachfrage eigene Rundgänge zu entwickeln
- Beteiligung am politischen Leben wurde ermöglicht
- Engagement für die Verbesserung des Lebensumfeldes
- mehr Mobilität, mehr Beteiligung, mehr Bewegung
- Steigerung der Kooperationen und Vernetzungen im Stadtteil



### Schlussfolgerungen

#### Weiterentwicklung und Erweiterung ist geplant:

- zu angeleiteten Führungen
- größeren Touren – Stadtteile verbinden
- für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen
- im Sinne eines multikulturellen Ansatzes
- in Bezug auf generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten