Konzeptentwurf Projekt Gesunde Kommune II: Maßnahmenplan und Nächste Schritte
Vision Gesunde Kommune Puchheim: Unter Gesundheitsförderung wird eine Verbesserung des Wohlbefinden älterer Menschen in Puchheim in Bezug auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit gesehen.

Leitziel: Das Wissen um die Vorteile eines aktiven Lebensstils wird für die Senior:innen in Puchheim verbessert und die Angebote für die Gestaltung eines aktiven/ gesunden Lebens auf die Bedarfe der Senior:innen in Puchheim angepasst. Eine Verringerung von gesundheitsschädlichem Verhalten wird angestrebt. Außerdem werden gleiche Zugänge zu den Angeboten für Senior:innen mit Behinderung, für Senior:innen aus sozial benachteiligten Stadtteilen sowie für Senior:innen mit Migrationshintergrund geschaffen.

1. **Die gesundheitsfördernden Angebote führen zu einer Verbesserung der durch die Bedarfsanalysen erhobenen Beschwerden (Verringerung ausgewählter Symptome im Rahmen des Angebots um xx %)**
2. **Die „Gesunde Kommune“ Angebote werden zu 50% von Senior:innen genutzt, die vorher keine Sport/ Bewegungsangebote/ Gesundheitsangebote genutzt haben**
3. **Teilnehmer setzen sich selbständig mit dem Thema Gesundheitsförderung auseinander und wissen, welche Angebote es hierzu in Puchheim gibt und wie sie diese erreichen und nutzen können (Zugänge)**

Maßnahme	Vorberatung Arbeitskreis Gesunde Kommune	Förderantrag II
1. Gestaltung von Angeboten für Senioren in Hinblick auf Gesundheitsförderung, Bewegung und Teilhabe	➢ Welche Angebote bieten die einzelnen Einrichtungen an? (Zielgruppe Senioren) ➢ Wo gibt es noch freie Plätze und warum? ➢ Welche Angebote zur Förderung der Gesundheit, Bewegung und Teilhabe fehlen (basierend auf Ergebnissen des Projekts Gesunde Kommune)? ○ Können diese Angebote mit den bestehenden Einrichtungen umgesetzt werden? ○ Müssen neue Angebote ausgeschrieben werden? ➢ Welche bestehenden Angebote könnten ausgebaut bzw. attraktiver gestaltet werden?	**Beteiligung der Zielgruppe** ➢ Konkretisierung der Gestaltung der fehlenden bzw. zu erweiternden Angebote (Wie müssen die Angebote gestaltet sein, um die Teilnahme von Senior:innen zu fördern?) ○ Inhaltliches Angebot ○ Ort und Erreichbarkeit ○ Kosten und weitere Zugangsbarrieren ➢ Ggf. Adaption bzw. Anpassung der Angebote Genußradeln (Förderung Wohlbefinden), Sturzprophylaxe (Beweglichkeit, Sicherheit), Hockergymnastik (Beweglichkeit), Gedächtnistraining

Maßnahme/ Ziele	Vorberatung Arbeitskreis Gesunde Kommune	Förderantrag II
2. Informationen zu Angeboten	- Broschüre mit allen Angeboten - Hinweise Angebote Puchheim Aktuell - Seniorenseite im MTB - (digitaler) Veranstaltungskalender - Abstimmung der Angebote untereinander/ Terminplanung **Klärung Arbeitskreis Gesunde Kommune** - Welche Informationen sollen veröffentlicht werden? - In welchem Turnus? - In welcher Form?	**Beteiligung der Zielgruppe** ➢ Wie werden Informationen weitergegeben? Welche Information erreicht wen? ➢ Informationen über Multiplikatoren? (Einrichungen/ Bewegungspaten)
3. Erreichbarkeit von Angeboten/ Zugänge schaffen	➢ Bewegungspaten ➢ Runde Tische Multiplikatoren	**Multiplikatoren für Seniorenangebote etablieren** ➢ Gemeinsamer Termin des Arbeitskreises mit Institutionen/ Anbietern von Seniorenangeboten (Ärzten/ Sprechstundenhilfen/Sozialdiensten/ Beratungsdiensten und ambulanten Pflegediensten) ○ Diskussion der möglichen Zusammenarbeit zwischen den Einrichtungen (Informationsweitergabe zu Angeboten, Informationsweitergabe zu Beratungsangeboten) ➢ Bewegungsbegleiter
4. Wertschätzung/ Bekanntmachung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit	➢ Erreichen einer positiven Bedeutung von gesundheitsfördernden Angeboten bei den Senior:innen	**Etablierung der Angebote** ➢ Niedrigschwellige Öffentlichkeitsmaßnahmen zu Gesundheitsthemen in Zusammenarbeit mit Mitgliedern des Arbeitskreises ➢ Gesundheitstag
Ende Förderung Gesunde Kommune II: **Langfristige und nachhaltige Umsetzung von gesundheitsfördernden Angeboten,** **Etablierung der Teilnahme von Senior:inn**		**Evaluation** Welche Angeboten werden gut angenommen und warum? Welche weniger? Nachhaltig Finanzierung/ Kostenstruktur für Teilnehmer?

Projektbegleitende Angebote und Schwerpunktthemen (nicht förderfähig über „Gesunde Kommune“)		
Maßnahme	**Vorberatung Arbeitskreis Gesunde Kommune**	
Gesunder und geselliger Mittagstisch	**Anfrage bei bestehenden Restaurants zur Etablierung von „Seniorenmittagstischen“**	
Entwicklung von langfristigen Beteiligungsformaten Senioren	**Arbeitskreis Gesunde Kommune** **Überlegungen zu:** ➢ Planung einer „Tour durch die Einrichtungen“ ➢ Langfristige Beteiligung der Zielgruppe: Vorstellung der Zwischenergebnisse des Arbeitskreises im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung für Senioren – mit Diskussionsmöglichkeiten (evtl. im Rahmen der Seniorenbürgerversammlung?) ➢ Planung „Tag der Senioren“, „Tag der Gesundheit/ Tag der Bewegung“, „Tag der Nachbarn“ ➢ Neukonzipierung Seniorenbürgerversammlung ➢ Vorstellung Projekt Seniorenbegleiter	
Verbesserung Mobilität	**Arbeitskreis Gesunde Kommune** ➢ Angebot Nachbarschaftshilfe zu begleitetem Fahrdienst ➢ Bekanntmachung Mietse Gröbenzell	
Digitale Erreichbarkeit	**Arbeitskreis Gesunde Kommune** - Wie kann die digitale Erreichbarkeit verbessert werden? - Wie müssten Maßnahmen gestaltet werden? - Was benötigen ältere Menschen, um Zugänge zur digitalen Welt zu finden?	**Erste Ergebnisse:** - Beschaffung Seniorentablets - Kurse und Vorträge „Digitale Welten“ (Herr Ruppenthal)

Rahmebedingungen und Strategien zur Erreichung benachteiligter Personen

Wer ist schwer erreichbar?	➢ Alleinstehende ➢ Menschen, die eine geringe Rente beziehen ➢ Personen, die ihr Haus nicht verlassen können ➢ Menschen die aufgrund psychischer Probleme z.B. Depressionen, Trauer usw. keinen Kontakt möchten ➢ Menschen, die keinen Freundeskreis haben ➢ Anteil der von Altersarmut betroffenen Senioren ist in Puchheim eher gering
Wo können Personen erreicht werden?	➢ Planie ➢ Reihenhaussiedlung ➢ Altenwohnanlage ➢ Tafel ➢ Supermärkte ➢ Kirchen ➢ PUC ➢ Friedhof ➢ Sozialberatung ➢ Schuldnerberatung ➢ Seniorenbesuche ➢ Seniorentreffs
Wie können Personen informiert werden?	➢ An seniorenfreundlichen Orten (Kaffeehaus, Bürgerpark, PUC, Haus Elisabeth) ➢ Ärzte und Apotheken ➢ Nachbarn ➢ Trauergruppen ➢ Präventive Hausbesuche (z.B. Projekt Seniorenbegleiter)
Wie können Angebote erreichbar gemacht werden?	➢ Angebote vor Ort ➢ Angebote mit Hol- und Bringdiensten ➢ Kostenfreie/ bezuschusste Angebote ➢ Angebote an neutralen Orten
Wie können wir aufsuchende Arbeit aufbauen?	<u>Hinweise auf Projekt Save München – aufsuchende Sozialarbeit bei Senioren</u> ➢ Experten suchen Orte auf, an denen sich Senioren aufhalten und sprechen Seniorinnen und Senioren an. ➢ Frage, ob Hilfe benötigt wird oder Interesse an einem Gespräch besteht <u>Rückmeldung aus dem Arbeitskreis</u> ➢ kein einfaches Klingeln bei den Betroffenen – eher kontraproduktiv ➢ Kontaktaufnahme nur nach Ankündigung ➢ Welche Kanäle der Kontaktaufnahme gibt es? ➢ bestehende Unterstützungsnetzwerke nutzen, z.B. über Aktionen im Rahmen „Gelebte Nachbarschaft“ – „Belebte Nachbarschaft“, Tag der Nachbarn <u>Allgemeine Diskussion, wie in diesem Bereich Ehrenamt und Experten voneinander angegrenzt werden können</u> ○ Vorstellung des Projekts „Seniorenbegleiter“ ○ Anknüpfungspunkte hieran?