

Projekt

# Mehr Bewegung im Alltag! Willst Du mit mir geh'n?

Projekt zum Spaziergehen im Stadtteil

Stand: November 2021

## Kurzzusammenfassung:

Das Projekt bietet ein niedrighschwelliges Angebot, das soziale Einbindung mit einer zeitgemäßen Gesundheitsförderung kombiniert.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Hochaltrige Menschen (> 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)
- Ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen

## Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote

Im Zentrum des Projekts „Mehr Bewegung im Alltag! Willst Du mit mir geh'n? – Spaziergehen im Stadtteil“ stehen die Förderung von Gesundheit und die einfache Integration von mehr Bewegung in den Alltag von Seniorinnen und Senioren in zahlreichen Stadtteilen der Stadt Essen. Im Rahmen begleiteter Stadtteilspaziergänge erhalten die Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, leichter soziale Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus werden die Vertrautheit und Identifikation mit dem eigenen Stadtteil gestärkt. Das Projekt bietet ein niedrighschwelliges Angebot, das soziale Einbindung mit einer zeitgemäßen Gesundheitsförderung kombiniert.

## Ziel(e)

- Integration von mehr Bewegung in den Alltag von Seniorinnen und Senioren
- Förderung der Vertrautheit mit dem Stadtteil
- Förderung sozialer Kontakte
- Stärkung von ehrenamtlichem Engagement
- Rückmeldungen zu einer bewegungsfreundlicheren Stadt

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: seit 2012
- Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Durchführung wöchentlicher, einstündiger Stadtteilspaziergänge begleitet durch ehrenamtliche Seniorenteams
- barrierefreies und bewegungsförderliches Kennenlernen der Nachbarschaft und deren Bewohnerinnen und Bewohner, dadurch stärkere Integration und Identifikation mit dem Stadtteil
- Unterstützung der ehrenamtlichen Spaziergangspatinnen und Spaziergangspaten durch regelmäßige Austauschtreffen
- Möglichkeit der Teilnahme an Erste-Hilfe-Kursen für Patinnen und Paten
- Ausstattung der Patinnen und Paten mit Stadtplan, Handzettel, Plakate zur Bewerbung des Stadtteilspaziergangs, Patenbutton, weitere Materialien und Informationen, Essener Ehrenamtskarte/Freiwilligenkarte
- Partizipative Untersuchung der Stadtteile auf „Spaziergangsfreundlichkeit“ durch die Spaziergängerinnen und Spaziergänger gemeinsam mit dem Institut für Stadtplanung der Universität Duisburg-Essen sowie Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen
- Dauerhafte Bewerbung des Projekts bei Senioreninforeveranstaltungen, Tag der älteren Generation, in den Tageszeitungen und Stadtteilzeitungen, Internetauftritt unter [www.essen.de/senioren](http://www.essen.de/senioren)

## Ergebnisse

- Durchführung von 39 wöchentlichen Spaziergängen begleitet von über 150 Patinnen und Paten
- Pro Spaziergang durchschnittliche Teilnahme von 35 Seniorinnen und Senioren
- Zahlreiche private Kontakte sind entstanden und es finden in den Gruppen viele gesellige Treffen (Adventsfeiern, Grillfeste, gemeinsame Ausflüge etc.) statt
- Veröffentlichung einer Broschüre mit den schönsten Essener Spaziergängen von 34 Stadtteilteams (2017)
- Verbesserungsvorschläge für die „Spaziergangsfreundlichkeit“ der verschiedenen Essener Stadtteile fließen in die Stadtplanung ein

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Stadtteilbewohnerinnen und Bewohner ab 60 Jahren
- Menschen in schwieriger sozialer Lage sind ein wichtiger Teil der Zielgruppe:
  - Migrant/-innen
  - Chronisch kranke / mobilitätseingeschränkte und/oder kognitiv beeinträchtigte Personen
  - Pflegebedürftige Personen
  - Angehörige von Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf

## Teilnahmevoraussetzung

Teilnehmende müssen selbständig oder mit eigener Begleitperson zum Treffpunkt kommen können.

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- hoher Bedarf an Ehrenamtlichen, um das Angebot in den vielen Stadtteilen der Stadt Essen umsetzen zu können

## Finanzieller Rahmen

- ca. 1.000 Euro für zweimal jährlich stattfindende Austauschtreffen (mit Kaffee und Kuchen) der Patinnen und Paten als Anerkennung und Wertschätzung der ehrenamtlichen Tätigkeit

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Kontaktaufnahme zu einer Seniorenbegegnungsstätte, Kirchengemeinde, o.ä.
- Idee vorstellen; eine Patin oder ein Pate sollte sich dort finden, Treffpunkt und Beginn festlegen
- Handzettel im Stadtteil verteilen, insbesondere bei den Apotheken und Arztpraxen
- Presse/Stadtteilzeitungen informieren
- Eine feste Ansprechperson sollte bei der Kommune oder anderem Träger zur Verfügung stehen, um die Finanzierung und Planung der Austauschtreffen zu organisieren, Pressekontakte herzustellen und Auskünfte an interessierte Bürgerinnen und Bürger erteilen zu können.

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- niedrighschwelliger Zugang durch festen Treffpunkt, kostenfreies und anmeldefreies Angebot – auch für Mobilitätseingeschränkte
- Nutzung vorhandener Strukturen, wie z. B. Seniorentelefon, Seniorenfreizeitstätten, Zentren 60plus sowie Tagespflegeeinrichtungen und betreutes Wohnen
- Selbständigkeit und Selbstorganisation der ehrenamtlichen Patinnen und Paten
- Benötigung finanzieller Mittel in geringem Umfang
- Auszeichnung des Projekts mit dem RWE Klimaschutzpreis (2014)
- Auszeichnung des Projekts als Engagement des Monats Juni 2015 im Rahmen des Engagementpreises NRW 2015
- Aufnahme des Projekts in die Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ 2015 – Beispielhaftes Projekt
- Erhalt einer Urkunde für die Teilnahme am Wettbewerb für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ 2018 der BAGSO e.V.

### Stolpersteine:

- starke Strukturen und große Anzahl Ehrenamtlicher aufgrund der Größe der Stadt Essen notwendig

## Kooperation(en)

### Akteurinnen und Akteure aus Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung:

Amt für Soziales und Wohnen (Seniorenreferat), Gesundheitsamt, Amt für Stadtplanung und Bauordnung, Seniorenbeauftragte der Bezirksvertretungen, Seniorenbeirat

### Verwaltungsexterne Akteurinnen und Akteure:

Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Krankenversicherungen, Krankenhäuser, Altenheime/Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Seniorenberatungsstellen, Bildungseinrichtungen (Schule, VHS, u.a.), Stadtteilzentren/Nachbarschaftshäuser, Zentren 60plus, Migrantenorganisationen, Selbsthilfeeinrichtungen, lokale Medien, Sponsoren

## Sponsor(en)

- Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V. für die Erste-Hilfe-Kurse
- Zuwendungen aus dem Essener Seniorenförderplan und dem Essener Förderfonds für bürgerschaftliches Engagement für die Finanzierung der Austauschtreffen

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/mehr-bewegung-im-alltag-willst-du-mit-mir-gehn-spazierengehen-im-stadtteil/>
- Älter werden in Balance – Wettbewerb  
<https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/wettbewerbsarchiv/2015-2016/stadt-essen.html>

Weitere Quellen:

- Pressemeldung der Stadt Essen  
[https://www.essen.de/meldungen/pressemeldung\\_1089413.de.html](https://www.essen.de/meldungen/pressemeldung_1089413.de.html)
- Engagiert in NRW  
<https://www.engagiert-in-nrw.de/bewegendes-engagement-gemeinsam-spazierengehen-im-stadtteil>

# Kontakt

Stadt Essen – Amt für Soziales und Wohnen

Seniorenreferat

Steubenstr. 53

45138 Essen (Nordrhein-Westfalen)

Ansprechperson: Manuela Mumrey

E-Mail: [manuela.mumrey@sozialamt.essen.de](mailto:manuela.mumrey@sozialamt.essen.de)

Telefon: +49 201 / 8850236