Bundeswettbewerb

Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil

Mai 2015 – März 2016

Merkblatt

älter werden
IN BALANCE

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung

Wettbewerb
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

mit Unterstützung
des Verbandes der Privaten Krankenversicherung und
der Kommunalen Spitzenverbände

betreut durch
das Deutsche Institut für Urbanistik

älter werden
IN BALANCE

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen,

zum ersten Mal führen wir den Bundeswettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ durch und laden Sie herzlich zur Teilnahme ein. Mit Bewegungs- und Mobilitätsförderung greift der Wettbewerb ein Thema auf, das in der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen eine bedeutende Stellung einnimmt.

Bewegung und Mobilität können Prozesse des Alterns positiv beeinflussen und zu mehr Lebensqualität beitragen. Ältere Menschen erleben durch Bewegung und erhaltene Mobilität einen abwechslungsreichen und reizvollen Alltag – verbunden mit Spaß und sozialen Kontakten. Ein aktiver Lebensstil fördert die selbstständige Bewältigung alltäglicher Anforderungen und beugt zudem altersbedingten Krankheiten vor.

Die Initiierung von Angeboten zur Stärkung von körperlicher Aktivität und Mobilität, die Gestaltung eines barrierefreien öffentlichen Raums und das Vorhalten wohnungsnaher Infrastrukturen sind nur einige Möglichkeiten, mit denen Kommunen zu bewegungsfördernden Lebensbedingungen und damit präventiv zur Gesundheit im Alter beitragen können. In besonderer Weise beispielgebend sind diese Ansätze, wenn sie zugleich zu einer Verbesserung von Präventionsstrukturen beitragen – sei es durch den Aufbau von Netzwerken oder die nachhaltige Verankerung von Bewegungsförderung bei älteren Menschen in Sportvereinen oder Seniorenfreizeitstätten.

Wir sind sicher, dass es auch in Ihrer Kommune erfolgreiche Initiativen zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen gibt. Diese sollten über Ihre Kommune hinaus bekannt werden. Deshalb: Seien Sie ein Vorbild und regen Sie andere zur Nachahmung an! Nehmen Sie gerne an diesem Wettbewerb teil!

Dr. med. Heidrun Thaiss

Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

1. Thema des Wettbewerbs

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wurde „Gesund älter werden“ im Jahr 2012 vom „Kooperationsverbund gesundheitsziele.de“, in dem die wichtigsten Akteure des Gesundheitswesens in Deutschland zusammenwirken, als nationales Gesundheitsziel verabschiedet. Bei der Umsetzung dieses Ziels kommt Kommunen eine herausragende Rolle zu. Sie sind wichtige Orte der Prävention und Gesundheitsförderung, da Gesundheit wesentlich von der Qualität der Lebensverhältnisse in Städten und Gemeinden, in Stadtteilen, Quartieren und in Landkreisen abhängig ist.

Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema „Gesund und aktiv älter werden“. So startete die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) beispielsweise im Jahr 2014 das bundesweite Programm „Älter werden in Balance“ für die Zielgruppe der über 60-Jährigen. Kommunale Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen stehen bislang allerdings eher weniger im Fokus dieser Aktivitäten. Um solche kommunalen Strategien zu dokumentieren und einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen, wird auf Initiative der BZgA erstmalig ein Wettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune“ durchgeführt.

Der Wettbewerb hat die Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen als Schwerpunktthema. Dass dieses Thema so prominent gesetzt wird, hat seinen guten Grund. Bewegungs- und Mobilitätsförderung nimmt im Spektrum an Strategien und Handlungsfeldern von kommunaler Gesundheitsförderung und Prävention bei Älteren eine herausgehobene Stellung ein. Die Möglichkeiten, mit denen Kommunen gemeinsam mit anderen Akteure zu gesunden und bewegungsfördernden Lebensbedingungen und damit präventiv zur Gesundheit im Alter vor Ort beitragen können, sind vielfältig: Angebote zur Erreichung alltagsbezogener Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen, die Schaffung eines bewegungsförderlichen Wohnumfelds, die Entwicklung und der Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs sowie von Mobilitätshilfediensten sind hierfür nur einige Beispiele. Dabei ist Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen eine Querschnittsaufgabe, die über den Gesundheitsbereich weit hinausgeht und zu der andere Ressorts wie Stadtplanung, Verkehr, Freiraumplanung einen wichtigen Beitrag leisten können.

Bewegung und Mobilität können die Lebensqualität im Alter verbessern und sich positiv auf das Älterwerden auswirken. Bewegung und Mobilität sorgen nicht nur für Abwechslung im Alltag, Spaß und soziale Kontakte, ein aktiver und mobiler Lebensstil hilft auch, die alltäglicher Anforderungen weiterhin selbständig zu bewältigen. Bewegung dient zudem der Vorbeugung altersbedingter Krankheiten und wirkt gesundheitlichen Beschwerden entgegen. Im Idealfall werden durch Bewegungs- und Mobilitätsförderung die Anzahl gesunder Lebensjahre erhöht und die Pflegebedürftigkeit hinausgeschoben.

Bewegungs- und Mobilitätsförderung will sowohl Verhältnisse (z.B. bewegungsförderliche Wohnumgebung, lokale Netzwerke) als auch das individuelle Verhalten von Menschen positiv beeinflussen. Dabei geht es nicht so sehr um Bewegung im Sinne sportlicher Aktivitäten, sondern vielmehr um die Förderung von Bewegung und Mobilität im Alltag.

2. Ziel des Wettbewerbs

Ziel des Bundeswettbewerbs ist es, die kommunalen Aktivitäten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen im Bereich Bewegungs- und Mobilitätsförderung intensiver kennenzulernen und sie bekannt zu machen. Darüber hinaus sol-

len diejenigen Städte, Gemeinden und Landkreise ausgezeichnet werden, die mit ihren Maßnahmen zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen ein gutes Beispiel für andere Kommunen geben. Hierbei sollen explizit auch Aktivitäten kleinerer Gemeinden im ländlichen Raum mit in den Blick genommen werden.

3. Eingeladener Teilnehmerkreis

Alle deutschen Städte, Gemeinden und Landkreise sind zur Teilnahme eingeladen. Teilnahmeberechtigt sind außerdem Kommunalverbände sowie die Träger der kommunalen Selbstverwaltung der Stadtstaaten. Aktivitäten und Maßnahmen Dritter (z.B. Sportvereine, Volkshochschulen, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen) können nur als Bestandteil der Bewerbung einer Kommune berücksichtigt werden, wobei darauf geachtet wird, dass es sich nicht lediglich um eine formale Übernahme eines Wettbewerbsbeitrags ohne weitergehende Vernetzungen mit den Aktivitäten der Kommune handelt.

4. Inhalte der Wettbewerbsbeiträge

Gesucht werden Wettbewerbsbeiträge zur Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Bereich Bewegungs- und Mobilitätsförderung. Die Beiträge können sich beispielsweise beziehen auf:

- kommunale Konzepte zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen,
- Maßnahmen und Angebote zur Erreichung alltagsbezogener Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen,
- Bewegungsräume/Bewegungsparcours im Quartier, in Parks und Grünanlagen,
- barrierefreie und bewegungsförderliche Gestaltung des öffentlichen Raums,
- wohnortnahe Infrastrukturen,
- (Weiter-)Entwicklung und Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs,
- (Weiter-)Entwicklung und Ausbau von Mobilitätshilfediensten,
- Stärkung der Gesundheits- und Bewegungskompetenz sowie des Wissens um die gesundheitliche Bedeutung körperlicher Aktivität bei älteren Menschen,
- Unterstützung von Akteuren in der Kommune bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen.

Die Wettbewerbsbeiträge können auf verschiedene Zielgruppen (z.B. junge Alte, Hochbetagte, ältere Frauen, ältere Männer, sozial benachteiligte ältere Menschen, Mobilitätseingeschränkte) und verschiedene Settings[1]/Einrichtungen (z.B. Seniorenfreizeitstätten, Sportvereine, Nachbarschaftshäuser, Altenheime) ausgerichtet sein.

Die Beiträge müssen bereits realisierte Konzepte, Projekte und Maßnahmen betreffen. Lediglich geplante Vorhaben können als Wettbewerbsbeitrag nicht berücksichtigt werden.

---

1 Als „Setting“ wird ein überschaubares sozialräumliches System (z.B. Seniorenfreizeitstätte) bezeichnet, in dem Menschen ihren Alltagstätigkeiten nachgehen. Settingorientierte Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsförderung zielt sowohl auf die strukturellen Bedingungen des Settings (z.B. Barrierefreiheit der Seniorenfreizeiteinrichtung) als auch auf die im Setting involvierten Personengruppen (z.B. ältere Menschen, Sozialarbeiter/innen, Trainer/innen).

5. Form der Wettbewerbsbeiträge

Städte, Gemeinden und Landkreise, die sich am Wettbewerb beteiligen wollen, müssen einen Bewerbungsbogen mit folgendem Inhalt ausfüllen:

- Angaben zur Kommune,
- Beschreibung des Wettbewerbsbeitrags durch einen Fließtext im Umfang von maximal fünf DIN-A4-Seiten,
- Beantwortung standardisierter Fragen zum Wettbewerbsbeitrag,
- Beschreibung von maximal drei bereits umgesetzten (nicht geplanten) Einzelprojekten (soweit der Wettbewerbsbeitrag mehrere Projekte umfasst),
- Illustrierung des Wettbewerbsbeitrags durch Fotos und evtl. Anlagen.

Die Einreichung der Wettbewerbsbeiträge ist Online im Internet, per E-Mail sowie auf dem Postweg möglich (siehe Punkt 9: Bewerbungsunterlagen und Einreichung der Wettbewerbsbeiträge).

6. Bewertung und Prämierung der Wettbewerbsbeiträge

Eine von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung berufene Jury bewertet die Wettbewerbsbeiträge und wählt die zu prämierenden Beiträge aus. Ihre Entscheidung ist verbindlich; der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Bewertung und Prämierung erfolgt getrennt für folgende drei Gruppen:

- kreisfreie Städte,
- kreisangehörige Städte und Gemeinden,
- Landkreise.

Positiv bewertet werden Beiträge, die

- in eine Gesamtkonzeption zur kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen eingebunden sind,
- eine Ausgangs- und Bedarfsanalyse erstellt haben,
- Ziele detailliert festgelegt haben,
- Instrumente des Qualitätsmanagements und der Evaluation einsetzen,
- ganzheitlich und umfassend angelegt sind, indem sie z.B. unterschiedliche Zielgruppen, unterschiedliche Settings, sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Maßnahmen in den Blick nehmen und/oder flächendeckend angelegt sind,
- ihre Strategien und Ansätze auf die Förderung von Empowerment, Eigeninitiative und Partizipation älterer Menschen ausrichten,
- bürgerschaftliches Engagement unterstützen,
- geschlechtsspezifisch bzw. geschlechtersensibel ausgerichtet sind,
- soziallagensensibel ausgerichtet sind,

- Gesundheitsförderung und Prävention als Querschnittsaufgabe in der Verwaltung verankert haben und einen ressort- und ämterübergreifenden Ansatz verfolgen,
- verwaltungsexterne Akteure und Multiplikatoren einbinden, z.B. Sportvereine, Volkshochschulen, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen,
- eine verbindlich vereinbarte Vernetzung und Kooperation von verschiedenen Akteuren umfassen,
- eine langfristige und nachhaltige Implementation gesundheitsfördernder und präventiver Strategien in der Kommune vorsehen und umsetzen,
- auf der kommunalpolitischen Ebene verankert sind und von dieser unterstützt werden,
- innovative Elemente enthalten,
- einen Transfer in andere Kommunen leisten.

7. Preisgelder, Preisverleihung und Urkunden

Für die prämierten Wettbewerbsbeiträge stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein Preisgeld in Höhe von insgesamt 60.000 Euro zur Verfügung.

Es steht im Ermessen der Jury, die Preisgelder innerhalb der Prämierungsgruppen (kreisfreie Städte, kreisangehörige Städte und Gemeinden, Landkreise) auf mehrere Wettbewerbsbeiträge zu verteilen.

Die Preisgelder müssen von den prämierten Kommunen in voller Höhe für zukünftige Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen bzw. damit im Zusammenhang stehende innovative Maßnahmen, Projekte und Ideen eingesetzt werden. Im Wettbewerbsbeitrag ist bereits darzustellen, wofür ein mögliches Preisgeld verwendet werden soll.

Die Preisverleihung findet im März 2016 in Berlin statt.

Alle Kommunen, die sich am Wettbewerb beteiligen, erhalten eine Teilnehmerurkunde und eine Dokumentation der Wettbewerbsergebnisse.

8. Veröffentlichung der Wettbewerbsbeiträge

Die Ergebnisse des Wettbewerbs werden in einer Dokumentation dargestellt und veröffentlicht. Die Dokumentation wird den Wettbewerbsteilnehmern kostenfrei zur Verfügung gestellt. Außerdem werden alle Wettbewerbsbeiträge sowie die Wettbewerbsdokumentation im Internetportal des Wettbewerbs (http://www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de) veröffentlicht.

Die eingereichten Bewerbungsunterlagen (einschließlich beigefügte Fotos und Anlagen) gehen in das Eigentum der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über. Die Wettbewerbsteilnehmer geben durch ihre Teilnahme am Wettbewerb die Zustimmung zur Veröffentlichung der eingereichten Unterlagen im Internet (www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de, www.aelter-werden-in-balance.de) und in der Dokumentation zum Wettbewerb.

9. Bewerbungsunterlagen und Einreichung der Wettbewerbsbeiträge

Bewerbungsunterlagen (Bewerbungsbogen, Merkblatt, Flyer, Absichtserklärung) können beim Wettbewerbsbüro angefordert oder im Internetportal des Wettbewerbs heruntergeladen werden (http://www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de).

Wettbewerbsbeiträge sind beim Wettbewerbsbüro einzureichen. Die Wettbewerbsbeiträge können Online im Internet, per E-Mail oder auf dem Postweg (Papierform und digitale Fassung auf CD-ROM) eingereicht werden. Für das Online-Verfahren steht im Internet ein Online-Formular zur Verfügung (http://www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de).

Nach Eingang der Bewerbungsunterlagen wird vom Wettbewerbsbüro eine Teilnahmebestätigung versandt.

10. Zeitlicher Ablauf des Wettbewerbs

Um rechtzeitig einen Überblick zur Anzahl der zu erwartenden Wettbewerbsteilnehmer zu haben, werden Interessenten für die Teilnahme am Wettbewerb gebeten, dem Wettbewerbsbüro ihre Teilnahmeabsicht bis zum **17. Juli 2015** anzukündigen (vgl. „Absichtserklärung“ in den Bewerbungsunterlagen). Diese Ankündigung ist selbstverständlich unverbindlich und auch keine Teilnahmevoraussetzung.

Einsendeschluss für die Wettbewerbsbeiträge ist der **24. September 2015**. Bei Bewerbungen auf dem Postweg gilt das Datum des Poststempels, bei E-Mail- und Online-Bewerbungen das elektronische Datum des Versands.

Die Jury wird ihre Entscheidung **Ende November 2015** treffen. Die ausgewählten Preisträger werden vom Wettbewerbsbüro rechtzeitig informiert.

Die Preisverleihung findet im **März 2016** in Berlin statt.

Wettbewerbsbüro

Mit der Betreuung des Wettbewerbs ist das Deutsche Institut für Urbanistik beauftragt worden. Das Deutsche Institut für Urbanistik hat für die Laufzeit des Wettbewerbs ein Wettbewerbsbüro eingerichtet. Dort können Bewerbungsunterlagen angefordert werden und dort sind die Wettbewerbsbeiträge einzureichen. Das Wettbewerbsbüro steht auch gerne für Rückfragen zur Verfügung. Antworten zu häufig gestellten Fragen finden sich zudem auf der Internetseite zum Wettbewerb unter:
http://www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de.

Kontakt

Deutsches Institut für Urbanistik gGmbH
Wettbewerbsbüro
Zimmerstraße 13-15
10969 Berlin
E-Mail: gesund_aelter_werden@difu.de
Internet:
http://www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de

Ansprechpartnerinnen

Christa Böhme
Telefon: (030) 39001-291

Nadine Dräger (Organisation)
Telefon: (030) 39001-201

Dr. Bettina Reimann
Telefon: (030) 39001-191

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung

difu
Deutsches Institut für Urbanistik

Deutscher Städtetag

DStGB
Deutscher Städte- und Gemeindebund
www.dstgb.de

DEUTSCHER LANDKREISTAG