

Projektinfos

Die Arbeitsgruppe „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe startete 2018 das Projekt als „Bewegte Apotheke“ in Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein. Im Jahr 2022 wurde es um den „Spaziergangstreff“ erweitert.



Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung

Sie haben Interesse oder weitere Fragen?

Haben Sie Fragen zur Bewegten Apotheke bzw. zum Spaziergangstreff oder möchten das Projekt in Ihrer Gemeinde/Stadt einführen?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt

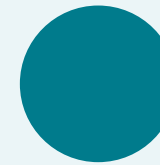
Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe

Kriegsstraße 100
76133 Karlsruhe

E-Mail: gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de

Tel.: 0721 936 - 81 310

Internet: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/>



Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff

Ein Bewegungsangebot
der Kommunalen Gesundheitskonferenz
für den Landkreis Karlsruhe

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt



Worum geht es?

Die Bewegte Apotheke bzw. der Spaziergangstreff ist ein **quartiersnahe, niederschwelliges und bewegungsförderliches Angebot** für **ältere Menschen**. Dabei handelt es sich um einen von Übungsleitungen begleiteten Spaziergang mit zusätzlichen Bewegungsübungen, z. B. zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Kräftigung oder Gedächtnistraining.

Das Angebot findet ein Mal pro Woche zur selben Zeit statt und sollte für die Teilnehmenden kostenlos und ohne Anmeldung möglich sein.

Treffpunkt ist beispielsweise bei einer Apotheke.

Was bewirkt das Angebot?



An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die ...

- bislang wenig oder keinen Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität gefunden haben
- alleine nicht genug Motivation finden, um sich regelmäßig zu bewegen
- gerne gemeinsam mit anderen aktiv sein möchten
- Geselligkeit und Sicherheit einer Gruppe bevorzugen
- sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können
- nicht organisatorisch gebunden aktiv sein möchten
- nicht über die finanziellen Mittel für die Teilnahme an Kursen verfügen.

Aufgaben der Gemeinden und Städte

1. Koordination des Projektes vor Ort durch die Gemeinde- oder Stadtverwaltung
2. Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit durch Anzeigen im Amtsblatt oder Gemeindeanzeiger oder durch das Auslegen und Aufhängen von Flyern und Postern in Apotheken oder Geschäften
3. Zusammenarbeit mit lokalen Apotheken oder anderen Partnern
4. Kooperation mit Sportvereinen zur Gewinnung von Übungsleitungen

Übungsleitungen

Die Übungsleitungen können aus örtlichen Sportvereinen kommen, müssen aber nicht zwingend über eine Lizenz verfügen. Es ist jedoch von Vorteil, wenn sie Erfahrung mit der Leitung von Bewegungsgruppen und/oder dem Umgang mit älteren Menschen haben.

Wichtig wäre, dass es mindestens zwei Personen zur Begleitung der Spaziergänge gibt, um eine Vertretung sicherzustellen und regelmäßige Treffen zu ermöglichen.

Die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz bietet regelmäßig Schulungen und Erste-Hilfe-Kurse für (angehende) Übungsleitungen an, um sie für die Bewegte Apotheke bzw. den Spaziergangstreff zu qualifizieren.

Finanzierung

Um den Einsatz der Übungsleitungen zu honorieren, sollten sie im Rahmen der Übungsleiterpauschale (§3 Nr.26 EstG) eine Aufwandsentschädigung von mindestens 15 € pro Einsatz erhalten.

Eine Anschubfinanzierung wird von der AOK Mittlerer Oberrhein bereitgestellt.

Zusätzlich wird es unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.

Die langfristige Finanzierung soll von den Gemeinden und Städten übernommen werden.