

## Anlage 1 Konzeptbeschreibung

# KONZEPT „BEWEGTE APOTHEKE“

## IM RAHMEN DER KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ FÜR DEN LANDKREIS KARLSRUHE

### KURZDARSTELLUNG

Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde. Das Bewegungsangebot besteht aus einem Spaziergang im Ortsteil, welcher mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird. Dieses Angebot startet - immer zur selben Wochenzeit - direkt vor der Apotheke und wird durch Vereinsübungsleiterinnen und Vereinsübungsleiter begleitet. Hierbei können die Apotheker, zu denen viele ältere Personen ein Vertrauensverhältnis pflegen, die „Türe“ zur Zielgruppe öffnen und über eine direkte Ansprache auf ein Bewegungsangebot hinweisen. Für den Fall, dass sich in einer Gemeinde oder Stadt mehrere Apotheken beteiligen möchten, hat es sich bewährt, die Bewegungsstunde pro Standort wöchentlich abwechselnd an zwei (maximal 3) interessierten Apotheken beginnen zu lassen. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenfrei und unverbindlich sowie ohne Anmeldung und in Alltagskleidung möglich.

### ZIELE

- ♦ Quartiersnahe und niederschwellige Bewegungsförderung älterer Menschen
- ♦ Förderung der sozialen Gesundheit durch ein Gemeinschaftserlebnis in Bewegung
- ♦ Sensibilisierung und Heranführung an regelmäßige, alltagsnahe körperliche Aktivität
- ♦ Nutzung der Apotheke als „Türöffner“ zur Zielgruppe

### ZIELGRUPPENDEFINITION

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die

- ♦ Bisher keinen oder wenig Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität gefunden haben
- ♦ Allein nicht die nötige Motivation aufbringen, sich regelmäßig zu bewegen
- ♦ Gemeinsam mit anderen aktiv sein wollen
- ♦ Sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können
- ♦ Nicht organisatorisch gebunden aktiv sein wollen (z. B. im Sportverein)
- ♦ Nicht die finanziellen Möglichkeiten haben, für die Teilnahme an entsprechenden Kursen

Quelle: Konzept „Bewegte Apotheke“, Amt für Sport und Bewegung Stuttgart

<http://www.stuttgart.de/fit-ab-50#headline5691525f56a90>

## NUTZEN-/AUFGABENBESCHREIBUNG FÜR APOTHEKEN, SPORTVEREINE UND KOMMUNEN

Nutzen für die Apotheken	Aufgaben für die Apotheken
Öffentlichkeitswirksame Aktion	Direkte mündliche Ansprache der Kunden / Zielgruppe
Erhöhung des Bekanntheitsgrades	Auslage/Verteilung Flyer in der Apotheke*
Kundenbindung durch erweitertes Serviceangebot	Evtl. Bereitstellung von Getränken / Traubenzucker / Blutdruckmessung
Glaubwürdigkeit („Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“)	

Nutzen für die Sportvereine	Aufgaben für die Sportvereine
Öffentlichkeitswirksame Aktion	Bereitstellung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern
Erhöhung des Bekanntheitsgrades	Durchführung des Bewegungsangebots
Kontaktherstellung zur Zielgruppe durch Apotheken über direkte Ansprache	Sensibilisierung und Motivation zu mehr Alltagsmobilität
Werbung für eigenes Vereinsangebot	Informationsbereitstellung für Übungsangebot zuhause
Möglichkeit der Gewinnung neuer Mitglieder	Verweis auf Vereinsangebote als „Anschlussangebot“

Nutzen für die Kommunen	Aufgaben für die Kommunen
Positiver Effekt – Standortfaktor Gesundheit	Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit**
Gesunde Bürgerinnen und Bürger / Gesunde Kommune	verantwortliche Kontaktperson in der Gemeinde-/Stadtverwaltung zur Koordinierung der „Bewegten Apotheke“ vor Ort
	Kooperation mit einer oder mehreren Apotheken vor Ort als Start- und Endpunkt der Bewegungsstunde
	Kooperation mit Sportvereinen vor Ort, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Verfügung stellen

\* Die Geschäftsstelle stellt ein Dokument mit Textbausteinen zur Verfügung, welches bei der Erstellung von Flyern/Plakaten für die Bewerbung des Projekts Orientierung bietet.

\*\* Bewerbung im Ortsblatt/Amtsblatt, Druck der Materialien (Flyer, Plakate), Auslage von Flyern, Aushang von Postern/Plakaten, Berichterstattung/Pressemitteilung

Dr. Petra Lücke für die AG Gesund älter werden der Kommunalen Gesundheitskonferenz & die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe, Oktober 2019