

Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff

Ein Bewegungsangebot der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe

- Ein quartiersnahes, niedragschwelliges und bewegungsförderndes Angebot für ältere Menschen
- Begleiteter Spaziergang mit zusätzlichen Bewegungsübungen, wie z. B. zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining
- Die Freude an der Bewegung im Freien und das Treffen mit Gleichgesinnten stehen im Vordergrund
- Einmal pro Woche zur selben Zeit an einem bestimmten Treffpunkt (z. B. Apotheke)
- Begleitung durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Kostenfrei und unverbindlich
- Ohne Anmeldung und in Alltagskleidung

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
- Geselligkeit und Sicherheit einer Gruppe bevorzugen
- sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können
- nicht organisatorisch gebunden aktiv sein wollen (z. B. im Sportverein)
- nicht die finanziellen Möglichkeiten für die Teilnahme an entsprechenden Kursen haben



Nutzen für die Kommunen	Aufgaben für die Kommunen
Positiver Effekt - Standortfaktor Gesundheit	Verantwortliche Kontaktperson in der Gemeinde-/ Stadtverwaltung zur Koordinierung vor Ort
Gesunde Bürgerinnen und Bürger/ Gesunde Kommune	Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit
	Kooperation mit einer oder mehreren Apotheken oder einem anderen Kooperationspartner vor Ort als Start- und Endpunkt der Bewegungsstunde
	Kooperation mit Sportvereinen vor Ort, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Verfügung stellen

Nutzen für die Apotheken („Bewegte Apotheke“)	Aufgaben für die Apotheken („Bewegte Apotheke“)
Öffentlichkeitswirksame Aktion	Direkte mündliche Ansprache der Kundinnen und Kunden
Erhöhung des Bekanntheitsgrades	Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Auslage Flyer in der Apotheke, Plakat
Kundenbindung durch erweitertes Serviceangebot	Evtl. Bereitstellung von Getränken, Blutdruckmessung
Glaubwürdigkeit („Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“)	

Nutzen für Kooperationspartner („Spaziergangstreff“)	Aufgaben für Kooperationspartner („Spaziergangstreff“)
Zusätzliches gesundheitsförderliches Angebot für ältere Menschen	Organisation des Angebots zusammen mit der Gemeinde-/Stadtverwaltung
Erhöhung des Bekanntheitsgrades	Direkte mündliche Ansprache
Öffentlichkeitswirksame Aktion	Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Auslage Flyer, Aufhängen Plakat in der Einrichtung

Nutzen für die Sportvereine	Aufgaben für die Sportvereine
Öffentlichkeitswirksame Aktion	Bereitstellung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern
Erhöhung des Bekanntheitsgrades	Durchführung des Bewegungsangebots
Werbung für eigenes Vereinsangebot	Sensibilisierung und Motivation zu mehr Alltagsmobilität
Möglichkeit der Gewinnung neuer Mitglieder	Verweis auf Vereinsangebote

Kontakt

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt

- Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe -
Wolfartsweierer Straße 5 b

76131 Karlsruhe

gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de

gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de