



LUDWIGSBURG



Dokumentation zum
Gesundheitsforum 2018
der Stadt Ludwigsburg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1 Informationen zur kommunalen Gesundheitsförderung in Ludwigsburg	4
2 Gesundheitsforum 2018	7
2.1 Gesundheitsforum – Programm	8
2.2 Workshop-Phasen	9
2.3 Workshop I: Gesund aufwachsen	10
2.4 Workshop II: Gesund leben und arbeiten	13
2.5 Workshop III: Gesund älter werden	17
3 Zusammenfassung und Ausblick	21
Anlagen	
Anlage 1 - Konzeption zur kommunalen Gesundheitsförderung	22
Anlage 2 - Ergebnisse Workshop I: Gesund aufwachsen	24
Anlage 3 - Ergebnisse Workshop II: Gesund leben und arbeiten	25
Anlage 4 - Ergebnisse Workshop III: Gesund älter werden	26



Sehr geehrte Damen und Herren,

„Gesundheit gemeinsam gestalten“ ist nicht nur eine ansprechende Überschrift, sondern auch ein anspruchsvoller Auftrag, den wir uns selbst geben. Gesundheit ist ein herausragendes Thema geworden und wird aus den unterschiedlichsten Perspektiven diskutiert. Beim Gesundheitsforum am 8. Oktober 2018 haben wir mit vielen lokalen Akteuren unsere bisherigen Schritte beleuchtet, Themenfelder intensiv bearbeitet und auch neue Themen bzw. Maßnahmen identifiziert.

Erfolgreiche Projekte wie die Hebammensprechstunde, die Weiterführung der 9+12 Beratungen rund um Schwangerschaft und das erste Lebensjahr, oder die Erstellung Ludwigsburger Spazierwege haben eindrucksvoll belegt, wie erfolgreich kommunale Gesundheitsförderung wirken kann.

Wir freuen uns auf neue Projekte und wir freuen uns vor allem über die ausgezeichnete Zusammenarbeit im Forum für die wir uns ganz herzlich bedanken. Mit der vorliegenden Broschüre erhalten sie einen Überblick über unser Gesundheitsforum, unsere Maßnahmen und über die Aufgaben der nächsten Zeit.

Mit freundlichen Grüßen

Konrad Seigfried
Erster Bürgermeister

Raphael Dahler
Leitung Fachbereich
Sport und Gesundheit



1 Informationen zur kommunalen Gesundheitsförderung in Ludwigsburg

In der Zukunftskonferenz 2015 wurde im Themenfeld Sport und Gesundheit das strategische Ziel „Gesundheit“ mit Bewegung und einer gesunden Ernährung als Bestandteile der Ludwigsburger Lebenskultur bestimmt. Für die Realisierung dieses strategischen Ziels wurde die Aufgabe der Konzeption zur kommunalen Gesundheitsförderung an den im Jahr 2015 neu geschaffenen Fachbereich Sport und Gesundheit übertragen. Der Fachbereich Sport und Gesundheit legte daraufhin eine Gesundheitskonzeption zugrunde und gab den Anstoß für erste Aktionen und Projekte. Die Gesundheitskonzeption ist Anlage 1 der Dokumentation zu entnehmen. Im Dezember 2016 wurde das Gesundheitsforum der Stadt Ludwigsburg mit Vertreterinnen und Vertretern aus der

Bürgerschaft sowie mit Fachakteuren durchgeführt, um die Themen und Bedarfe zum gesunden Aufwachsen, Leben, Arbeiten und Älterwerden zu erfassen und so eine möglichst bedarfsorientierte Gesundheitsförderung in der Stadtgesellschaft zu erreichen. Gemeinsam mit der Bürgerschaft und einigen Fachakteuren machte sich der Fachbereich Sport und Gesundheit nach dem Gesundheitsforum 2016 an die Arbeit und Umsetzung der Themen. Die Ergebnisse werden nachfolgend stichpunktartig dargestellt. Auf der Internetseite www.sport-gesundheit-ludwigsburg.de/gesundheit berichtet der Fachbereich Sport und Gesundheit ausführlich über die umgesetzten Aktionen und Maßnahmen.

Handlungsfeld *Gesund aufwachsen*



Gesundheitsförderung rund um die Schwangerschaft und die Geburt

- Ausbau der erweiterten Beratungsleistungen zur Gesundheitsförderung in Schwangerschaft und dem ersten Lebensjahr
- Einrichtung der Hebammensprechstunde für Frauen, die nach der Schwangerschaft keine Hebamme gefunden haben
- Start der Initiative „Babyfreundliches Ludwigsburg“, Erarbeitung einer Übersicht mit still- und wickelfreundlichen Orten in Ludwigsburg, Initiierung von Aktionen wie z.B. einem Fotowettbewerb zur Weltstillwoche

Rahmenbedingungen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

- Erhöhung des städtischen Etats zur Finanzierung kostenpflichtiger Module im MINIFIT-Angebot der mhplus Krankenkasse, das auf die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen abzielt
- Abfrage „Gesunde Snacks und Getränke in Ludwigsburger Schulen“
- Umsetzung erster Maßnahmen in Ludwigsburger Schulen, u.a. Einsatz höhenverstellbarer Tische an der Osterholzscheule und Evaluation des Einsatzes, Input und gemeinsame Zubereitung gesunder Snacks
- Pilotprojekt „Schul-KIDS+“ für Schüler mit einem besonderen Förderbedarf im Bereich der motorischen Entwicklung und einer gesunden Ernährung. Förderung durch die Helga-Schaaf-Stiftung. Umsetzung der Elemente Bewegung, Ernährung und Elternarbeit durch die Kräuterpädagogen im Landkreis Ludwigsburg und den MTV Ludwigsburg e.V.

Ernährung in Kindertageseinrichtungen

- Beteiligung am MINIFIT-Angebot der mhplus Krankenkasse, weiterführende Maßnahmen wurden nicht umgesetzt

Entspannung im Kindes- und Jugendalter

- Beteiligung an den Angeboten MINIFIT und PFIFFIX der mhplus Krankenkasse, weitere Maßnahmen wurden nicht umgesetzt



**Integration und Einbindung in Arbeit,
Gestaltung der Tagesstruktur**

**Befragungen/Bedarfserhebungen
für bedarfsgerechte, zielgerichtete,
dezentrale Maßnahmen und Angebote**

**Ausbau und Dezentralisierung
der vereinsungebundenen
Bewegungsangebote**

**Förderung der Vereinbarkeit von
Berufstätigkeit und Familie**

- Gespräche mit dem Jobcenter, der Karlshöhe und dem Arbeitslosenzentrum Ludwigsburg
- Ausrichtung eines Aktiv im Park Angebots für die Zielgruppe der Erwerbslosen mit der Karlshöhe in Planung
- Bedarfserhebungen in Ludwigsburger Klein- und Kleinstbetrieben zur betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ausarbeitung eines Baukastens zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit Informationen, Hilfen und Checklisten zur Selbsteinschätzung sowie einer Übersicht mit Angeboten in Ludwigsburg
- Das Aktiv im Park Programm wurde im Jahr 2017 in die Stadtteile ausgeweitet, wodurch rund 5.000 Menschen mehr bewegt werden konnten
- Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung und der Kontaktstelle Frau und Beruf im Netzwerk Vereinbarkeit Lebensphasenorientierung für Unternehmen



Dezentrale Bewegungsplätze für Bewegung und Gemeinschaftsaktivitäten

- Das Aktiv im Park Programm wurde im Jahr 2017 in die Stadtteile ausgeweitet, wodurch rund 5.000 Menschen mehr bewegt werden konnten
- Installation einer 5 Esslinger Station
- Multiplikatorenfortbildung zu „Fünf Esslinger und mehr“ mit Ehrenamtlichen und Übungsleitern aus Sportvereinen und Senioreneinrichtungen in Ludwigsburg, um die Bewegungselemente in bestehende Angebote und in den Alltag zu integrieren
- Beteiligung am Kochlöffeldialog „Gesundes Neckarweihingen“ und Förderung der sich daraus ergebenden Wildpflanzenwanderung am 23.09.2018

Fußgängerfreundliche, barrierefreie und sichere Stadt

- Start der Initiative „Ludwigsburger Spazierwege“, Zusammenfassung von anregenden Spazierwegen mit den Bürgerinnen und Bürgern vor Ort. Die Initiative startete in Eglosheim und wurde in Neckarweihingen weitergeführt. Die Ausweitung auf die anderen Ludwigsburger Stadtteile ist geplant

Aktivierender Hausbesuch mit bürgerschaftlichem Engagement

- Projekt, das über den städtischen Pflegestützpunkt im Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales im Zeitraum 01/2016 bis 12/2017 umgesetzt wurde

Nachbarschaftsnetzwerk

- Beim Gesundheitsforum 2016 wurde eine Liste mit Interessenten, die sich am Netzwerk beteiligen möchten zusammengetragen und an die Nachbarnetz-Initiative Ludwigsburg weitergegeben

Nahversorgung in der Weststadt

- Auf der Grundlage einer Recherche wurde eine Übersicht zusammengestellt, die Lebensmittelhändler und Anbieter listet, bei denen auf Anfrage und ggf. bei Bestellung in größeren Mengen eine Liefermöglichkeit besteht

„nette Toilette“

- Es wurde bereits ein Flyer vom Referat für Nachhaltige Stadtentwicklung erarbeitet und neu aufgelegt. Die Listung entstand auf der Grundlage einer Abfrage bei den Ludwigsburger Gastronomiebetrieben und Einrichtungen

2 Gesundheitsforum 2018

Am 18. Oktober 2018 arbeiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Workshops *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden* zusammen. Ziel war es, die Themen und Bedarfe entlang der Handlungsfelder zum gesunden Aufwachsen, Leben, Arbeiten

und Älterwerden zu bestimmen, geeignete Ansätze und Maßnahmen dafür herauszuarbeiten und Kooperationspartner für die Umsetzung zu benennen. Das Gesundheitsforum bot weiterhin Raum für den Austausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Anwesend waren rund 50 Personen, darunter:

Allgemeinmediziner, Diabetologen, Kinder- und Jugendärzte	Frauenärzte	Hebammen
Leitungen und Angestellte von (Familien-) Bildungseinrichtungen	Vereine	Akteure außerhalb des organisierten Sports
Vertreter von Krankenkassen	Dienstleister im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung	Gemeinnützige Organisationen
Stadtseniorenrat	Vertreter von Arbeits- und Interessensgruppen	Senioreneinrichtungen mit Bewegungsangeboten
Stadt Ludwigsburg, Bildung und Familie (FB 48) Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (FB 17)	Landratsamt Ludwigsburg	Mitglieder des Gemeinderats und des Jugendgemeinderats

Die nachfolgenden Abschnitte geben Informationen und einen Überblick über die Ergebnisse der drei Workshops *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden*.

2.1 Gesundheitsforum - Programm

Gesundheitsforum zur kommunalen Gesundheitsförderung

am Donnerstag, den 18. Oktober 2018
von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
im Beck'schen Palais, Stuttgarter Straße 12/1, Ludwigsburg

Programm

18:00 Uhr
Gesunder Snack
Saal im Beck'schen Palais

18:15
Begrüßung und Einführung
Saal im Beck'schen Palais
EBM Konrad Seigfried, Raphael Dahler, Christin Schmidt

18:45 Uhr
Workshops
I Gesund aufwachsen - Raphael Dahler
II Gesund leben und arbeiten - Christin Schmidt
III Gesund älter werden – Corinna Wollandt, Béatrice Vesely

20:15 Uhr
Pause

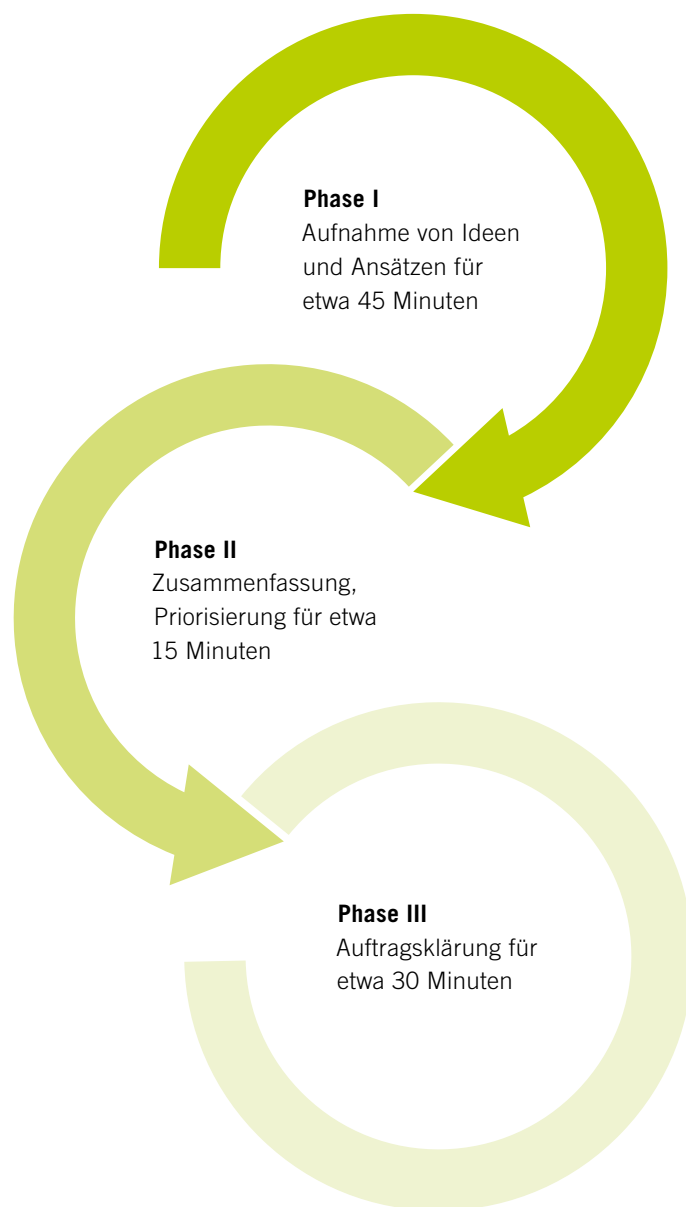
20:30 Uhr
Vorstellung der Workshop-Ergebnisse, Abschluss und Ausblick
Raphael Dahler, Christin Schmidt, Corinna Wollandt

20:45 Uhr
Fingerfood-Buffer, Austausch und gemütlicher Ausklang

2.2 Workshop-Phasen

Die drei Workshops *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden* hatten zum Ziel, die von den Teilnehmenden benannten Themen, Anregungen und Ideen aufzunehmen, zu priorisieren und die Umsetzung

sowie geeignete Kooperations- und Ansprechpartner zu definieren. Dazu standen insgesamt 90 Minuten Arbeitszeit zur Verfügung, die sich in folgende Phasen aufteilte:



Die Anzahl der Sterne in der vorliegenden Dokumentation zeigen, mit wie vielen Punkten die Ideen und Ansätze in Phase II priorisiert wurden.

Nach der Arbeit in den Workshops wurden die Ergebnisse allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Gesundheitsforums im Plenum vorgestellt.

2.3 Workshop I: Gesund aufwachsen



Im Workshop „Gesund aufwachsen“ fand der Austausch zwischen Akteuren der Ernährungsbildung, der Flüchtlingsarbeit, des Gemeinderats, der Gesundheitsförderung und -versorgung, den Krankenkassen, dem Landkreis Ludwigsburg, der pädagogischen Fachbetreuung sowie von sozialen Trägern und Verbänden statt.

Den Einstieg in den Workshop bildeten die Fragen: *Wie schaffen wir es, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung zum alltäglichen Bestandteil werden? Wie können wir Kinder, Jugendliche und deren Eltern mit einem besonderen Unterstützungsbedarf erreichen? Was fehlt uns?*

Aus den Beiträgen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten folgende Themenbereiche aufgenommen werden:

Ergebnisse Phase I und II

Querschnittsthemen

Thema Schule

- Gärten ★★★★★★
 - Hier gilt es die Schulgärten auszubauen. „Ein Schulgarten darf wild sein und die Kinder sollen sich damit identifizieren können“
 - Gemeinsamer Aufbau der Schulgärten mit den Schülerinnen und Schülern

Thema Perinatale Gesundheitsförderung

- Hebammenpraxis ★★★★★★
- Mutter-Kind-Heim als Möglichkeit für alleinerziehende Mütter (selten auch Väter) die Hilfe bei der Betreuung und im Alltag benötigen
- Sonderthema: Frühe Hilfen, offene Sprechstunden, Koordinationsstellen

Thema Wohnen

- Wohnungsnot ★★★★★
 - Die Teilnehmenden nannten die Wohnungsnot als eines der größten Probleme in Ludwigsburg, besonders für die Gruppen am Rande der Gesellschaft
 - Um der Wohnungsnot entgegen zu wirken, sollen die Wohnungsbau Ludwigsburg GmbH und Nachbarschaftsnetzwerke eingebunden werden

Thema Menschen „am Rande der Gesellschaft“ ★★★★★

- Wie kriegt man diese Menschen „in Bewegung“ und „in die Vereine“?
- Die Zugänge zu Angeboten für Familien mit Migrationshintergrund sollen erleichtert werden

Thema Infrastruktur

- Die Gestaltung der Spielplätze soll naturbelassen erfolgen
- Die Radwege sollen ausgebaut werden

Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung

Bereich Entspannung

- Entspannung für Kinder – Mentaltraining ★★★★★★
 - Das Thema Entspannung wurde im Workshop hoch priorisiert
 - Es stellt sich die Frage der Finanzierung. Ausgebildete Lehrkräfte als Mentaltrainer bestehen bereits

Ergebnisse der Phase III

In der dritten Phase des Workshops, der Auftragsklärung, wurden die Ergebnisse aus Phase I und II des Workshops zusammengeführt, um auf der Grundlage Akteure und Einrichtungen zur Umsetzung zu bestimmen. Die nachfolgende Tabelle zeigt die Ergebnisse für die im Workshop genannten Bereiche und Themen auf:

Was?	Wie?	Wer?
Bewusstsein für Entspannung, Mentaltraining	<ul style="list-style-type: none"> Das Bewusstsein für Entspannung soll geschaffen werden. Als Mentaltrainer ausgebildete Lehrkräfte integrieren und Entspannung in den Alltag der Kinder bringen 	Kindertageseinrichtungen, Kräuterpädagogen im Landkreis Ludwigsburg, Krankenkassen, Schulen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit
Gärten: Schulgärten	<ul style="list-style-type: none"> Ausbau oder Aufbau von Schulgärten gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern fördert den Bezug zur Natur 	Kräuterpädagogen, Schulen, Schüler- und Elternvertretungen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit, Tiefbau und Grünflächen
Perinatale Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> Gründung eines Mutter-Kind-Heims als Hilfe für alleinerziehende Mütter bei der Betreuung und im Alltag Frühe Hilfen, Koordinationsstellen und offene Sprechstunden für spezifische Themen zur Prävention und zum Kinderschutz 	Ärzte, Frauen für Frauen e.V., Hebammen, Landkreis Ludwigsburg, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit
Maßnahmen gegen Wohnungsnot	<ul style="list-style-type: none"> Der Wohnungsnot als eines der größten Probleme besonders für Menschen am Rande der Gesellschaft entgegenwirken 	Nachbarnetz Ludwigsburg, Wohnungsbau Ludwigsburg
Menschen „am Rande der Gesellschaft“	<ul style="list-style-type: none"> Wie kriegt man diese Menschen „in Bewegung“ und „in die Vereine“? Niederschwellige Zugänge zu Angeboten für Familien mit Migrationshintergrund 	(Sport-)Vereine, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bürgerschaftliches Engagement und Soziales, Sport und Gesundheit
Gestaltung der Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> Naturnahe Gestaltung der Spielplätze Ausbau der Radwege 	<ul style="list-style-type: none"> Spielplätze: Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Tiefbau und Grünflächen Radwege: Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Stadtplanung und Vermessung, Tiefbau und Grünflächen

Stimmen zu Workshop I: Gesund aufwachsen

Diejenigen Menschen, die aktuell keine Wohnung und kein soziales Standing haben, finden einfach keine Wohnung.

Die Entwicklung im Bereich der Hebammen in Ludwigsburg in den letzten beiden Jahren war toll – wenn wir es nun schaffen würden, eine richtig große Hebammenpraxis zu etablieren, das wäre klasse!

Unseren Kindern fehlt die stabile Mitte – Entspannung ist absolut ein Thema, bereits in der Kita.

Es darf nicht sein, dass Kinder keinen Termin beim Kinderarzt bekommen.

Entspannung an den Schulen – das ist kein Tabuthema, sondern zwingend erforderlich.

So eine reiche Gegend wie unsere sollte sich ein Mutter-Kind-Heim leisten.

Im urbanen Raum braucht es auch Grün – Schulgärten könnten eine Maßnahme sein.

Manchmal ist weniger mehr – Spielplätze, Wiesen, und Schulgärten dürfen ruhig mal etwas wilder sein.

2.4 Workshop II: Gesund leben und arbeiten



Am Workshop *Gesund leben und arbeiten* beteiligten sich Akteure des Arbeitslosenzentrums, des Elternbeirats, der Ernährungsberatung, der Erwachsenenbildung, des Jugendgemeinderats, der Karlshöhe, sowie aus Ludwigsburger Unternehmen und der Volkshochschule Ludwigsburg.

Den Einstieg in den Workshop bildeten die Fragen *Wie schaffen wir es, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung zum alltäglichen Bestandteil werden? Wie können wir die Menschen mit einem besonderen Unterstützungsbedarf erreichen? Was fehlt uns?*

Der Workshop brachte folgende Ergebnisse hervor:

Ergebnisse Phase I und II

Querschnittsthemen

Thema Anreize für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil

- Bonussysteme und Anreize für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil schaffen ★★★★★★★★★★★★★★
- Mit spielerischen Ansätzen und Anreizen zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen anregen und motivieren (Gamification-Ansatz) ★★★★★
- Umsetzung z.B. indem ein „Zweck“ oder „Bedürfnis“ mit gesundheitsfördernden Elementen verbunden wird, wie etwa die Führerscheinprüfung mit einem Ernährungsworkshop, der Toilettengang mit einer Bewegungsübung ★★★★★

Thema Kleinteilige, aufeinander aufbauende Angebote

- Förderung der Bewegung, einer gesunden Ernährung und der Selbstachtsamkeit durch kleinteilige, aufeinander aufbauende Angebote ★★★★★
- Denkbar dazu sind Aufbaukurse und Multiplikatorenfortbildungen, Ernährungssprechstunden
- Hilfreiche Tipps und Werkzeuge wie z.B. „Take home Karten“ können gesundheitsförderliches Verhalten unterstützen

Thema Werbung

- Bekanntheitsgrad bestehender Angebote wie z.B. der Ludwigsburg-Card durch Werbung und die Streuung von Informationen erhöhen, dazu sollen neue Kanäle genutzt werden ★★★★★
- Zugänge zielgruppengerecht gestalten und Zugänge über Multiplikatoren wie z.B. Kinder, Freunde, Familie nutzen ★★

Themenbereich Kooperationen

- Kooperationen mit Fachakteuren, wie z.B. Ärzten, Therapeuten und (Beratungs-)Angebote an bestehende Angebote andocken ★

Thema Aufklärung und Sensibilisierung

- Alltags- und praxisorientiert Informationen vermitteln, Möglichkeiten für die Umsetzung von ausreichend Bewegung, einer gesunden Ernährung und der Selbstachtsamkeit im Lebensalltag aufzeigen und sensibilisieren ★★★★★

Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung

Bereich Bewegung

- Einflussgebende Personen als Paten und Multiplikatoren im Umfeld der Zielgruppen nutzen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren und beizubehalten ★★★★★★★★★★
- Patenmodelle auch im betrieblichen Umfeld umsetzen ★★★★★
- Bewegung in Erwerbslosigkeit weiterführen ★★★★★
 - Barrierefreiheit der Gedanken: Menschen in Erwerbslosigkeit darin unterstützen, Hindernisse und Barrieren, die sie von der Teilnahme an Bewegungsgruppen abhalten. Barrieren können etwa fehlende Sportkleidung oder die Angst, in Bewegungsgruppen aufzufallen sein. ★

Bereich Ernährung

- Ernährungssprechstunden und Einkaufscoaching sollen eine Unterstützung und Impulse für eine gesunde Ernährung im Lebensalltag geben ★★★★★
- Die Wahl für gesunde Produkte im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung vereinfachen, z.B. durch eine gute Platzierung (Nudging in Gemeinschaftsverpflegung) und Barrieren für ungesunde Produkte ★★★★★
- Ernährungsmuster hinterfragen und aufbrechen ★★★★★
- „Entsprechen deutsche Richtlinien, wie etwa die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unseren Vorstellungen von einer gesunden Ernährung?“

Bereich Entspannung, Achtsamkeit

- Angebote und Maßnahmen fördern, um die eigenen Ressourcen gut einzuschätzen und den achtsamen Umgang mit sich selbst im Lebensalltag zu unterstützen (Selbsteinschätzung, Selbstachtsamkeit) ★★★★★
- Umsetzung z.B. durch Zeitmanagementseminare, in denen Zeitmanagement im Kontext verschiedener Alltagssituationen betrachtet und geeignete Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden ★★★★★

Ergebnisse der Phase III

Die Arbeit in Phase III des Workshops zielte darauf ab, die Ergebnisse aus Phase I und II zusammenzuführen und Kooperationspartner für die Umsetzung zu benennen. Die nachfolgende Tabelle zeigt die Ergebnisse auf:

Was?	Wie?	Wer?
Bonussysteme und Anreize	<ul style="list-style-type: none"> Bonussysteme und Anreize für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil schaffen 	Betriebe, Krankenkassen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Patenschaften und Multiplikatoren	<ul style="list-style-type: none"> Einflussgebende Personen als Paten und Multiplikatoren im Umfeld der Zielgruppen nutzen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren und beizubehalten 	Alumnis, Betriebe, Schulen, Träger und Körperschaften wie z.B. Arbeitslosenzentrum, Jobcenter, Karlshöhe, Krankenkassen
Kleinteilige Angebote	<ul style="list-style-type: none"> Aufeinander aufbauende Angebote, die aufgrund der Intensität und der Anzahl an Wiederholungen nachhaltig wirksame Änderungen im Lebensstil Stück für Stück ermöglichen 	Bildungsträger, Industrie- und Handelskammer, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Werbung, Bekanntmachung der Angebote	<ul style="list-style-type: none"> Bekanntheitsgrad bestehender Angebote wie z.B. der Ludwigsburg-Card durch Werbung und die Streuung von Informationen erhöhen, dazu sollen neue Kanäle genutzt werden 	Herausgeber/Gestalter der Angebote, Krankenkassen, Träger z.B. Arbeitslosenzentrum, Jobcenter, Karlshöhe, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bürgerschaftliches Engagement und Soziales, Sport und Gesundheit
Aufklärung, Sensibilisierung, Handlungsmöglichkeiten aufzeigen	<ul style="list-style-type: none"> Alltags- und praxisorientiert Informationen vermitteln, Möglichkeiten für die Umsetzung von ausreichend Bewegung, einer gesunden Ernährung und die Achtsamkeit im Lebensalltag aufzeigen und sensibilisieren 	Betriebe, Schulen, Träger und Körperschaften, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (Stadtbibliothek), (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Motivation durch spielerische Ansätze (Gamification-Ansatz)	<ul style="list-style-type: none"> Durch spielerische Ansätze und Anreize zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen anregen und motivieren 	Betriebe, Kindertageseinrichtungen, Schulen, Krankenkassen, soziale Einrichtungen
Ernährungssprechstunde, Einkaufscoaching	<ul style="list-style-type: none"> Ernährungssprechstunden und Einkaufscoaching sollen eine Unterstützung und Impulse für eine gesunde Ernährung im Lebensalltag geben 	Ernährungszentrum des Landkreises, Familienzentren, private Anbieter und Dienstleister
Achtsamkeit, Selbsteinschätzung	<ul style="list-style-type: none"> Angebote und Maßnahmen fördern, um die eigenen Ressourcen gut einzuschätzen und den achtsamen Umgang mit sich selbst im Lebensalltag zu unterstützen u.a. durch alltags- und praxisnahe Seminare 	Betriebe, Kindertageseinrichtungen, Krankenkassen, Schulen, Träger und Körperschaften

Stimmen zu Workshop II: Gesund leben und arbeiten

Ein Angebot für sich allein reicht nicht, es kommt auf die Wiederholungen und aufeinander aufbauende Einheiten an.

Wir müssen die Menschen im Umfeld der Zielgruppe nutzen um da den Hebel fürs Umdenken anzusetzen. Über die Kinder kommen wir auch gut an die Eltern ran.

Menschen in Arbeitslosigkeit sind eine Hochrisikogruppe für Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und die soziale Isolation.

Was das Thema Ernährung anbelangt, sind andere Länder schon viel weiter. Da müssen wir ran!

Es gibt doch schon tolle Angebote und Ansätze, warum werden die den Zielgruppen nicht mehr bekannt gemacht?!

Wir müssen Richtlinien und Regelwerke kritisch hinterfragen, auch wenn sie von etablierten Institutionen wie der DGE stammen.

Wichtig wäre mir, dass ich z.B. in einem Zeitmanagement-Seminar gezeigt bekomme, wie ich das mit meinen Alltagsaktivitäten verbinden kann.

Wenn wir einen Bedarf oder Zweck beispielsweise mit einem Angebot zur Ernährungsbildung verbinden, kriegen wir Leute besser.

2.5 Workshop III: Gesund älter werden



Am Workshop *Gesund älter werden* nahmen Akteure teil aus dem Nachbarschaftsnetzwerk, dem Seniorenbüro, der Seniorenbetreuung und -vertretung sowie aus sozialen und gemeinnützigen Vereinen, die sich für die Chancengleichheit, die Gesundheitsversorgung und Bewegungsförderung einsetzen. Der Einstieg in den Workshop erfolgte durch ein Blitzlicht der Projekte in den vergangenen zwei Jahren. Nach dem Blitzlicht folgte die Phase I mit der Erfassung und Diskussionen von Ideen und Bedarfen im Bereich „*Gesund älter werden*“, die es in Phase II zu priorisieren galt. Eingeleitet wurde die erste Workshop-Phase mit den Fragen *Wie schaffen wir es, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung zum alltäglichen Bestandteil werden? Wie können wir die Menschen mit einem besonderen Unterstützungsbedarf erreichen? Was fehlt uns?*

Aus der Arbeit im Workshop können folgende Ergebnisse festgehalten werden:

Ergebnisse Phase I und II

Querschnittsthemen

Thema Fußgängerfreundliche, barrierefreie und sichere Stadt

- Quartierswege ★★★★★★★★★★
 - Vor Neubau von Wohnungsgebieten soll an barrierefreie Spazierwege durch und um das Quartier gedacht werden
- Neue Wohnformen ★★★★★★
 - Beispielsweise Die Gründung von „Senioren-WG’s“

Thema Verbesserung der Publikationen von Angeboten

- Ein/Eine Informationsblatt/Stadtteilzeitung soll es für jeden Stadtteil geben ★★★★★★★★★★
Der Inhalt sollte auch eine aktuelle Auflistung von Bewegungsangeboten und Mittagstischen umfassen
 - Vorschlag: Digital veränderbare Schaukästen in Stadtteilen
 - Eine Beteiligung der Stadtteilausschüsse wird gewünscht ★★★★★
- Eine weitere Verbreitung des Nachbarschaftsnetzwerkes ist gewünscht
- Eine Neuauflage des Infohandbuchs „60 Plus“ ist in Arbeit. Rücksprache mit dem Seniorenbüro über die Verteilung

Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung, Alltagshilfen

Bereich Bewegung

- Bewegungsgeräte ★★★★★★★★★★
 - z.B. im Salonwald, Wiese vor MC Seniorenstift, Spielplatz Schlösslesfeld Kreuzkirche,
- Übertragung der Spazierwege ★★★★★★★★
 - Als Vorschlag wurde das Quartier City-Ost und Pflugfelden genannt
- Sportangebote für Gehbehinderte ★★★★★★★★
 - Kooperation mit Bürgervereinen ★★★★★
 - Anschaffung einer Hebebühne im Heilbad Hoheneck
 - Ausweichen auf Schwimmhalle Fröbelschule (besitzt eine Hebebühne)
- Schwimmbäder Hebebühne ★★★★★
- „Bundesgenerationenspiele“ ★

Bereiche Ernährung und Gemeinschaftsaktivitäten

- Gemeinschaftliches gesundes Kochen ★★★★★ / Essen ★★★★★★★★★★
 - Beispielsweise im Gerok-Heim, Mehrgenerationenhaus Grünbühl-Sonnenberg
 - „Suppensamstag“ in der Martinskirche besteht bereits
 - Stadtteilbüro Eglosheim
- Gemeinschaftliche Aktivitäten für jung und alt ★★★★★
- Picknick im Park
- Bei Neuaufbau von Mensen Senioren berücksichtigen
 - Mittagstisch in Mensa anbieten?

Bereiche Alltagshilfen

- Eingestelltes Projekt „Aktivierender Hausbesuch“ neu aufleben lassen ★★★★★

Ergebnisse der Phase III

Als konkrete Idee für den Bereich Bewegung wurde die **Einführung von einzelnen Gerätschaften zur Bewegungsförderung** in Parks, auf Wiesen oder zusätzlich auf Spielplätzen angeregt und weiter diskutiert:

- Um an die 5 Esslinger Bewegungselemente anzuknüpfen, kann beispielsweise nur ein einzelnes Gerät in Parks, Wiesen, Spielplätzen angeschafft werden
- Verbindung von Aktivitäten und Spaziergängen mit den Geräten

Aus den Ergebnissen kann vorerst eine Erhebung der möglichen Plätze für die Geräte entstehen. Im Rahmen des Workshops wurden bereits verschiedene Plätze zur Aufstellung solcher Geräte genannt, beispielsweise die Wiese vor dem MC Seniorenstift. Vier Teilnehmende möchten sich aktiv beteiligen.

Zur Weiterführung der Initiative **Ludwigsburger Spazierwege** können diese beispielsweise als nächstes im **Quartier Oststadt** geplant und durchgeführt werden. Im Rahmen des Workshops finden sich zwei Teilnehmende, die sich zur Beteiligung bereit erklären.

Als konkreter Wunsch der Teilnehmenden des Workshops wurde außerdem die **Einführung einer Stadtteilzeitung** beziehungsweise eines Informationsblattes für jeden Stadtteil geäußert:

- Dazu wurden folgende Punkte diskutiert:
 - Einbindung bestehender Angebote wie das Infohandbuch 60 Plus und die Internetseite www.sport-gesundheit-ludwigsburg.de
- Aktualisierung des Infohandbuchs 60 Plus und Aufnahme weiterer Mittagstische
 - Werden alle Mittagstische, die in Ludwigsburg stattfinden aufgelistet?
 - Wie und Wo erhalten Senioren das Handbuch?

Für den Bereich *Ernährung* wurde als Idee die Einführung des **gemeinschaftlichen Essens** zur Förderung der Gemeinschaftsaktivitäten aufgeführt, auch die Möglichkeit für ein gemeinsames Kochen wurde angesprochen:

- Wo kann gemeinsam gesund gegessen und gekocht werden?

Aus den Ergebnissen könnte vorerst eine Auflistung der möglichen städtischen Einrichtungen entstehen, in denen solche Aktionen stattfinden können. Auch die Möglichkeit für ein gemeinsames Kochen wurde angesprochen. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Ergebnisse aus den Workshop-Phasen I-III

Was?	Wie?	Wer?
Bewegung und Bewegungsgeräte	<ul style="list-style-type: none"> • Anschaffung von einzelnen Bewegungsgeräten zur Bewegungsförderung und körperlichen Aktivität. Eine Platzierung von einzelnen Geräten auf Spielplätzen, Wiesen oder Parkanlagen 	Nachbarnetz, Senioren, Seniorenheime, Stadt Ludwigsburg
Fußgängerfreundliche, barrierefreie und sichere Stadt	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Neubau von Wohnungsgebieten soll an barrierefreie Spazierwege und Quartierswege durch und um das Quartier gedacht werden • Einführung von neuen Wohnformen wie Senioren-WG's • Übertragung der Spazierwege im Quartier Ost 	Bürgerschaft, Nachbarschaftswerk, Tragwerk e.V., Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro)
Öffentlichkeitsarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung einer Stadtteilzeitung bzw. eines Informationsblattes für jeden Stadtteil, damit sich die Bürgerschaft über alle Angebote informieren kann • Bewerbung des Infohandbuchs 60 Plus 	Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro)
Ernährung und Gemeinschaftsaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einführung von gemeinschaftlichen Essen oder Kochen • Erweiterung und Publikation vorhandener Mittagstische (bspw. Anknüpfung an den „Suppensamstag“ in der Martinskirche) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Gemeinsames Picknick im Park • Gemeinschaftsaktivitäten können für „jung und alt“ gemeinsam angeboten werden 	MC Seniorenstift, Senioren, Verantwortliche der Mittagstische, Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro und Stadtteilbüro Eglosheim)
Alltagshilfen	<ul style="list-style-type: none"> • Eingestelltes Projekt „Aktivierender Hausbesuch“ soll neu aufgelegt werden • Hebebühnen für Schwimmbäder 	Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales

Stimmen zu Workshop III: Gesund älter werden

Es muss kein Bewegungspark sein, aber ein einzelnes Gerät zur Bewegungsförderung an Spielplätzen, in Parks oder auf Wiesen wäre sinnvoll!

Wir sind dankbar für die Teilnahme der neuen Bürgerinnen und Bürger am Nachbarschaftsnetzwerk, die durch das Gesundheitsforum 2016 gewonnen wurden. Jedoch ist die Teilnehmeranzahl und die Bereitschaft, Angebote anzunehmen, zu wenig und könnte weiter steigen!

Warum wird beim Neubau von Wohnungsgebieten nicht an barrierefreie Spazierwege durch das Quartier und drum herum gedacht?

Warum hat nicht jeder Stadtteil eine Stadtteilzeitung?

Mir würde noch das Thema „Gemeinsame Aktivitäten von Jung und Alt“ am Herzen liegen.

Gemeinschaftliches Essen, die Idee finde ich gut!

Wir wären sofort dabei die Spazierwege im Quartier Ost umzusetzen.

Wenn die Spazierwege so gut ankamen, sollten wir diese auf alle Stadtteile ausweiten.

3 Zusammenfassung und Ausblick

Das Gesundheitsforum 2018 ermöglichte es, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf die umgesetzten Aktionen und Projekte der vergangenen beiden Jahre zurückzublicken, in den Workshops *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden* an die Ergebnisse anzudocken und Raum für den gegenseitigen Austausch zu geben.

Die Arbeit in den Workshops brachte eine Vielzahl an Themen und Bedarfen hervor, die in der vorliegenden Dokumentation festgehalten wurden. So benannten die Teilnehmenden im Workshop *Gesund aufwachsen* den Bedarf nach geeigneten Ansätzen für ein besseres Bewusstsein im Umgang mit mentalen Belastungen. Auch der Auf- und Ausbau von Schulgärten wurde als ein wichtiger Punkt benannt. Ähnlich wie beim Gesundheitsforum 2016 waren auch Ansätze zur perinatalen Gesundheitsförderung Gegenstand des Workshops. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Workshops *Gesund leben und arbeiten* waren Bonus- und Anreizsysteme, einflussgebende Personen als Paten und

Multiplikatoren sowie kleinteilige Angebote zur nachhaltigen Umsetzung von Maßnahmen für einen gesunden Lebensstil wichtig. Im Workshop *Gesund älter werden* setzten die Teilnehmenden mitunter die Installation von Bewegungsgeräten, fußgängerfreundliche, barrierefreie und sichere Wege im Stadtgebiet und Maßnahmen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit, wie etwa eine Stadtteilzeitung als Themen mit einer höheren Priorität. Für einige Themen konnten bereits konkrete Handlungsansätze herausgearbeitet und Kooperationspartner ausfindig gemacht werden, in anderen Bereichen bedarf es der Klärung einzelner Aspekte und Zuständigkeiten. Der Fachbereich Sport und Gesundheit prüft die Umsetzung der zusammentragenden Themen und Bedarfe. Bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen wird großer Wert auf die enge Zusammenarbeit mit der Bürgerschaft und mit Fachakteuren gelegt, um den Zugang zu Angeboten möglichst niederschwellig zu gestalten.

Die Ergebnisse aus dem Gesundheitsforum werden im Anschluss für Bildung, Sport und Soziales vorgestellt.

Anlage 1 – Konzeption zur kommunalen Gesundheitsförderung

In Anlehnung an die gemeinsamen Ziele der Bundesrahmenempfehlungen zum Präventionsgesetz (PrävG) wurde die Gesundheitskonzeption im Sinne eines lebensphasen- und lebensweltenübergreifenden Ansatzes auf die drei

Säulen *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden* gestellt. Die drei Säulen bilden zugleich die Handlungsfelder zum gesunden Aufwachsen, Leben, Arbeiten und Älterwerden.

GESUND AUFWACHSEN



GESUND LEBEN UND ARBEITEN



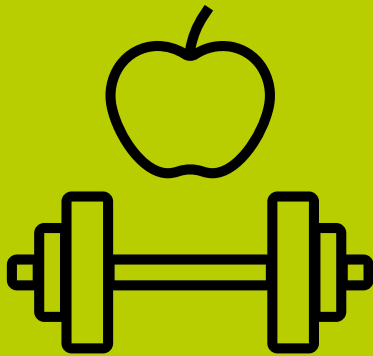
GESUND ÄLTER WERDEN



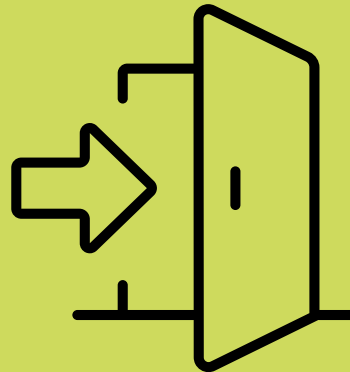
GESUNDHEITLICHE CHANGENGLEICHHEIT

Die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden entlang dieser Handlungsfelder initiiert und umgesetzt. Sie richten sich an der gesundheitlichen Chancengleichheit als übergeordnete Zielsetzung aus. Die Aktionen und Projekte zur Gesundheitsförderung orientieren sich innerhalb der Handlungsfelder an den Bereichen Bewegung, Ernährung,

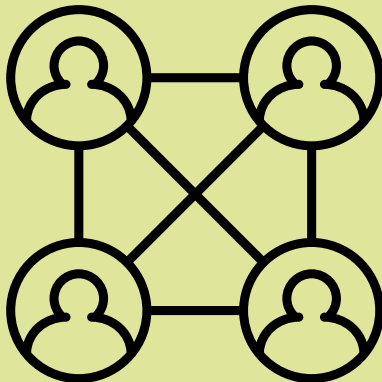
Entspannung und Alltagshilfen sowie an weiteren Themen. Die nachfolgenden Themenbereiche Bewegung, gesunde Ernährung, Zugangsmöglichkeiten, gesellschaftliche Teilhabe und Chancen aus digitalen Technologien nutzen, bilden somit den Handlungsrahmen gesundheitsförderlicher Aktivitäten.



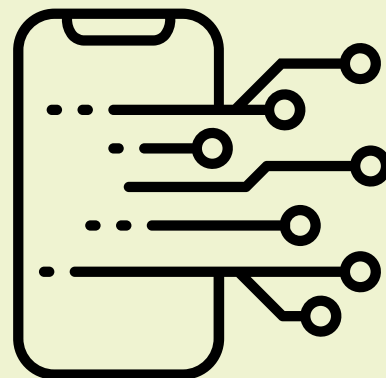
Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wesentliche Bestandteile des Ludwigsburger Lebensstils



Verständnis und Zugangsmöglichkeiten zu ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährung



Die Menschen nehmen teil am gesellschaftlichen Leben und pflegen soziale Kontakte



Chancen, die sich aus digitalen Technologien ergeben, werden bei der Umsetzung von Maßnahmen berücksichtigt und genutzt

Anlage 2 – Ergebnisse Workshop I: Gesund aufwachsen



Anlage 3 – Ergebnisse Workshop II: Gesund leben und arbeiten



• Wie schaffen wir es, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung zum alltäglichen Bestandteil werden?
 • Wie können wir die Menschen mit einem besonderen Unterstützungsbedarf erreichen?
 • Was fehlt uns?

Ideen Priorisierung Auftragsklärung

Bewegung



Ernährung



Entspannung



Nudging in
Vereinschaftspflegung
Barriere für
Ungesundes

Bewegung in
Arbeitslosigkeit
weiterführen

Ernährungsmuster
DGE Richtlinien aufbrechen

→ Kooperation m.
Ärztin, Therapeuten
D. Beratungsangebote
bündeln z.B. Beratung
Tabelle

Zweck/
Bedürfnis +
(Fähigkeiten + Ernährung)
Zeitmanagement
+

BGM •
Förderung

Zugang über
Kinder

Sportförderung
Barrierefrei der
Gedanken

Potenzialitäten

Bonusysteme
Zielgruppenorientiert

Angebote
Schritt für Schritt
zum gesunden Lebensstil

Werbung → Institutionen
(L-Card)

Neue Kanäle

Mehr Aufklärung
+ Sensibilisierung
Anreize
Für Schulen + Große Betriebe

Motivation durch
"Gamification-Ansatz"

Ernährungssprecher
Stunde Einkaufs
Coaching

Selbstachtsam-
keit, Selbstbewusstheit

Träger, Sport-
vereine
Alumnis,

Stadt Kooperation
Vermittlung
VHS (Bonus f. Begleitung
Betriebe)

Krankenkassen
VHS, Vereine, IHK
BVG, AOK, etc.
Institutionen (Jobcenter)

Träger (ALZ, Karlsruher)
Herausgeber
→ Automaten

VHS
Schulen, Betriebe
Stadtbibliothek

Betriebe, Schulen
Kinos, Krankenkassen
Soziale Medien

Familienzentren
Ernährungsberatung
priv. Dozenten

Kiga, Schule,
Träger, Betriebe
Krankenkassen

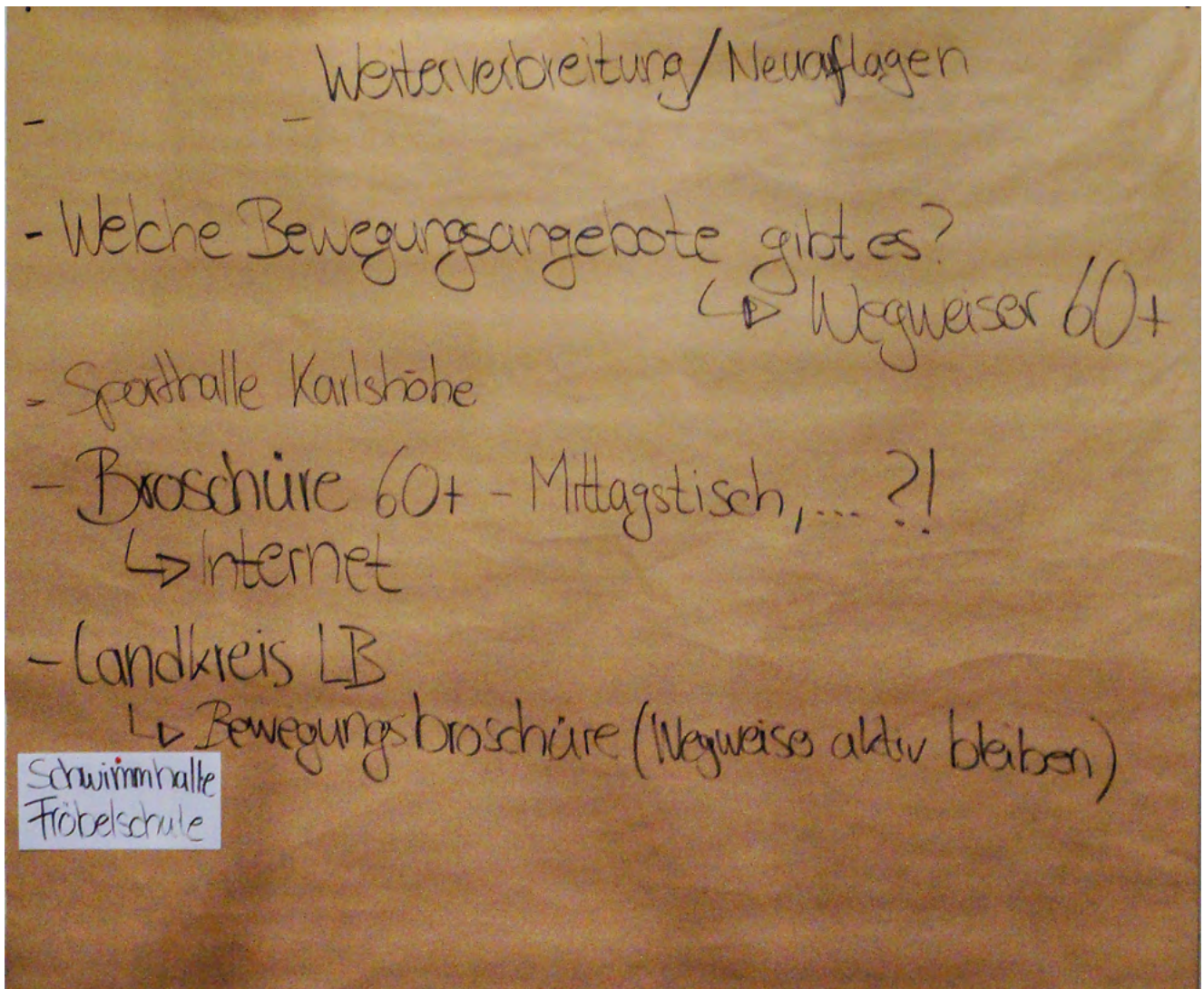
Take Home Kasten
Zeitmanagement
in Kombination
m. Angebot, Kolleg

Stempel sammeln
als Anreiz
→ Bonussystem

Anlage 4 – Ergebnisse Workshop III: Gesund älter werden



Weitere Anregungen zu den gesammelten Themen



Impressum

Herausgeberin: Stadt Ludwigsburg, Fachbereich Sport und Gesundheit, Wilhelmstr. 11, 71638 Ludwigsburg
Gestaltung: Timo Schüler / Agentur für Kommunikation, www.timoschueler.de
Druck: Hausdruckerei Stadt Ludwigsburg, Auflage: 80/11/2018