



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



GESTALT

Projekt „GESTALT – Get 10“ Sachstand und Ausblick

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



GESTALT – AKTIV LEBEN AB 60

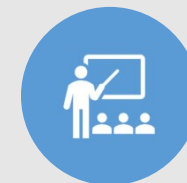
Gehirnleistung
durch Bewegung
präventiv
verbessern



GEHEN
SPIELEN
TANZEN

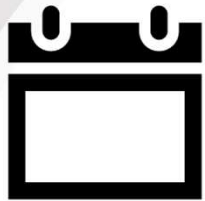
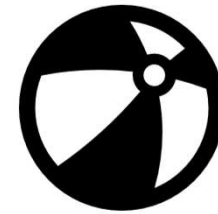


PROJEKTLAUFZEIT:
2021 – AUGUST 2024

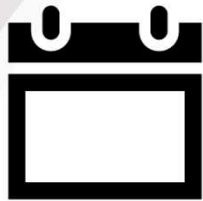
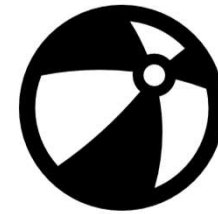


GEFÖRDERT DURCH DIE BZGA
IM AUFTRAG UND MIT MITTELN DER
GESETZLICHEN KRANKENKASSEN
NACH §20A SGB V

- ✓ 1 Gruppe ca. 15 Personen
- ✓ 1 x pro Woche
- ✓ bestimmte Uhrzeit
- ✓ 90 Minuten
- ✓ Ca. 20 Wochen
- ✓ ausgebildete Übungsleitung
- ✓ Gehen, Spielen und Tanzen
- ✓ GEMEINSAM SPAß HABEN!



- ✓ Kennenlernen über Bewegung und Sammeln erster Erfahrungen
- ✓ Vorbereitung des Transfers in den Alltag
- ✓ Transfer in den Alltag
- ✓ Nachhaltigkeit und Selbstbestimmung
 - ✓ Schulen von Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht
 - ✓ Vorteile von Bewegung zur Demenzprävention
 - ✓ Funktion des Gedächtnisses und Alltagstipps
 - ✓ Barrierenmanagement und Wiederholung der Zielsetzung
 - ✓ Mehrwert „Bewegung“ und Exkursionen



Übungseinheiten 13-20

- ÜE 13-20 → Bewegung und Empowermentprozesse verbinden
 - Aktive Gestaltung der ÜE durch die TN selbst
 - Barrierenmanagement intensivieren
 - Individuelle und strukturelle Faktoren sichtbar machen
 - Zukunftswerkstatt
 - Lösungen für strukturelle Barrieren finden → Kooperative Planungsgruppe
 - Wünsche der TN besprechen, ausprobieren → Exkursionen



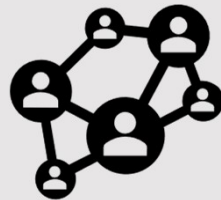
Ziele



1. Bewegungsangebot

- ✓ Nachhaltigkeit sichern

2. Kommunalen Strukturaufbau



- ✓ Netzwerkaufbau für Gesundheits- und Bewegungsförderung bei Älteren

- ✓ Demenz als Grundgedanke des Programms
- ✓ Bewegungsmangel und soziale Isolation aber als Schwerpunkt

- ✓ Zielgruppe: Personen ab 60 Jahren, kaum Bewegung, sozialbenachteiligt, wenig soziale Kontakte
- ✓ Angebot für die Einwohner:innen der Stadt Fürth
- ✓ Soziale Begegnung ermöglichen
- ✓ Prävention auf individueller Ebene (Verhaltensprävention)
- ✓ Vermittlung von Gesundheitswissen
- ✓ Fokus: aktive Partizipation → Exkursionen für und von TN

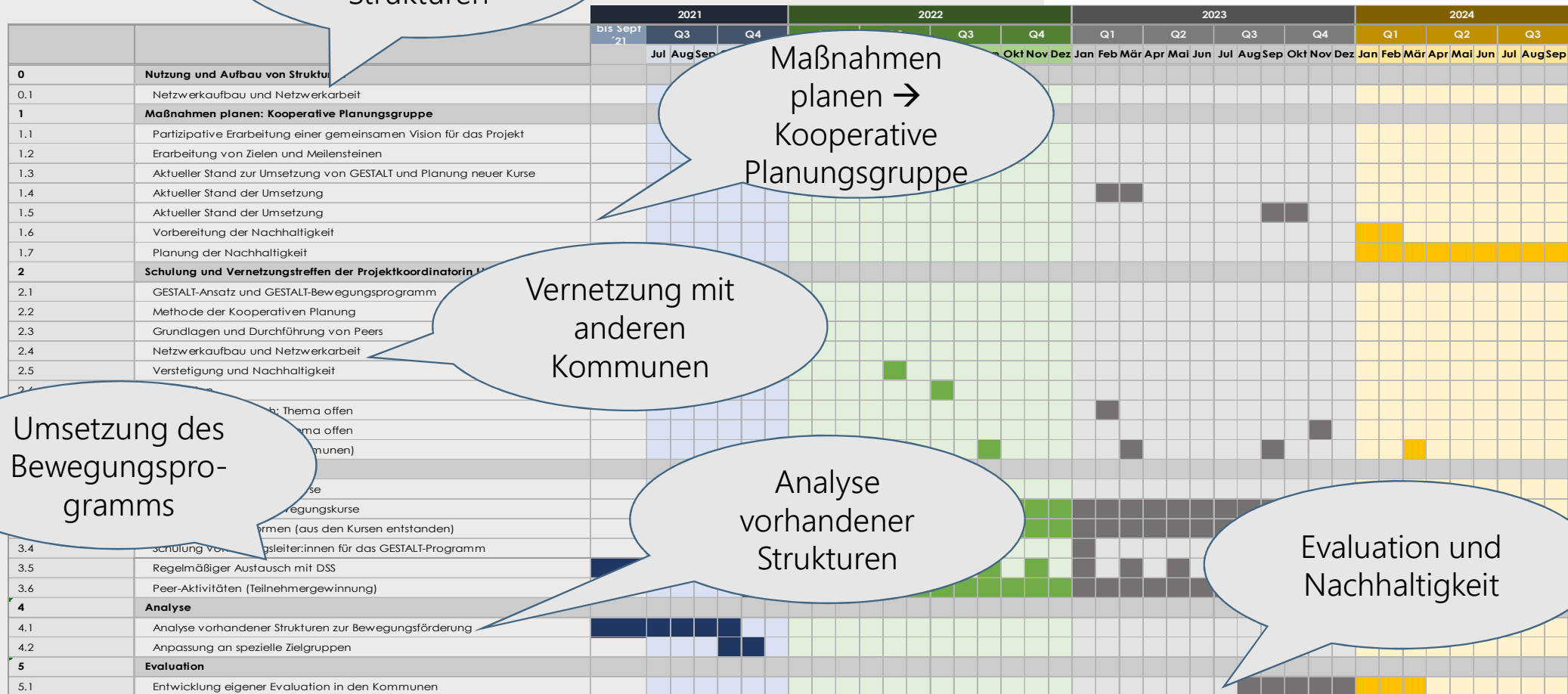
- ✓ Planungsgruppe (Evaluation, Bedarfsanalyse, Fördermöglichkeiten)
- ✓ Prävention auf kommunaler Ebene (Verhältnisprävention)

Warum GESTALT nur gemeinsam geht...

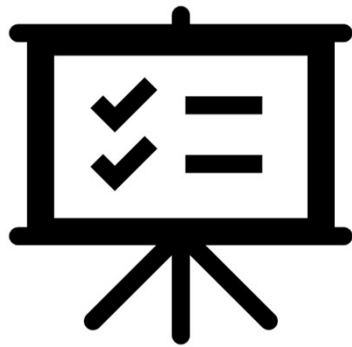
- ...schwer erreichbare Zielgruppe
- ...mehr als „nur“ ein Bewegungsprogramm
 - *„Partizipation und Empowerment sind die zwei Handlungsleitenden Konzepte, die sich durch den gesamten Projektverlauf durchziehen. Die kontinuierliche Sensibilisierung sowie die interne Öffentlichkeitsarbeit sind durch die kooperative Planung ebenfalls fest im Projekt verankert.“ (Fleuren, Abu-Omar, Ziemainz, 2021, S.20)*
 - Gesundheits- und Bewegungsverhalten von Älteren auch durch integrative Zusammenarbeit auf kommunalen Ebenen fördern



Fleuren, T., Abu-Omar, K. & Ziemainz, H. (2021). *Skizze zum Projekt GESTALT – Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten.*



Strukturmerkmale der Stadt Fürth



Fast 2/3 negative
Gefühle in Folge
von Einsamkeit

In Fürth leben mehr als 7.500
Bürger:innen im Alter ab 65
Jahren alleine

45,5% Einpersonenhaushalte →
Folge Vereinsamung

wachsende
Risikogruppe →
alleinlebende ältere
Menschen

Die Zahl der
Demenzkrankungen
wird zunehmen

Vorliegende
Pflegebedarfsplanung 2018 ca.
1.760 Personen demenzerkrankt
→ 2025 über 2000 Personen

Zunahme der
Altersgruppe 65-79 Jahre
um 30 % bis 2030

Entnommen aus:
Demographiebericht
Fürth (2018), Gesunde
Kommune Fürth
Bedarfsanalyse (2017),
Seniorenpolitisches
Gesamtkonzept Anlage 1
(2019)

Aktuelle Kurse

Kurs I

- Seit 14.03.2022 - August 2022
 - Montags 15:30 Uhr – 17:00 Uhr
 - SV Poppenreuth e.V.

Kurs II

- Seit 03.05.2022 – Oktober 2022
 - Dienstags 14:00 Uhr – 15:30 Uhr
 - Vhs Fürth

Kurs III

- für Herbst in Planung...



Verstetigung

Die GESTALT-Mühlen sollen sich weiter drehen



✓ Demografische Problematiken sind bekannt

- ✓ Bisher viele positive Rückmeldungen zu bereits bestehenden Kursen
- ✓ Nutzung bestehender Sport-/Bewegungsangebote aus Fürth werden bereits genutzt
- ✓ Vernetzung innerhalb der Gruppen und gemeinsame Aktivitäten sind geplant

- ✓ Kursnachfrage ist hoch (Warteliste)
- ✓ Weitere Kurse sollen über die vier geförderten Kurse hinaus entstehen

✓ Dauerhafter Bedarf vorhanden

- ✓ Vernetzung weiter voran treiben
- ✓ Gemeinsame zukunftsweisende Planung (Kooperative Planungsgruppe, Ausschüsse etc.)
- ✓ Strukturen entwickeln, ausbauen, verbessern und nutzen

Ende des Förderzeitraums:
August 2024

-

Und dann???



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Dachverband



SVLFG
Solidarität ist gesund in jeder Hinsicht



Kontakt

Lena Welsch

Projektkoordinatorin GESTALT-Projekt

Stadt Fürth 

Sportservice

Wasserstraße 4, 90762 Fürth, Zimmer 101

Telefon: (0911) 974 1907

E-Mail: lana.welsch@fuerth.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

