

WHO-Projekt „Gesunde Städte“

Förderung der körperlichen Aktivität



Dr. Peggy Looks

Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“

Landeshauptstadt
Dresden



Förderung der körperlichen Aktivität - ein interdisziplinäres Thema



Beispiel I „Bewegung im Stadtteil“

Zielgruppe: Ältere Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils

Ziele:

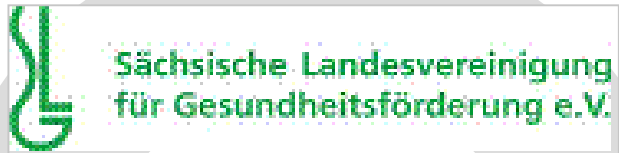
- Bewegungsaktivierung
- Förderung der geistigen Aktivität
- Soziale Teilhabe
- Stadtteilverbundenheit
- Partizipative Erarbeitung und Dokumentation

Räumlicher Bezug: Stadtteil/Quartier



Ausgangspunkt

Modellprojekt 2009 in Gorbitz



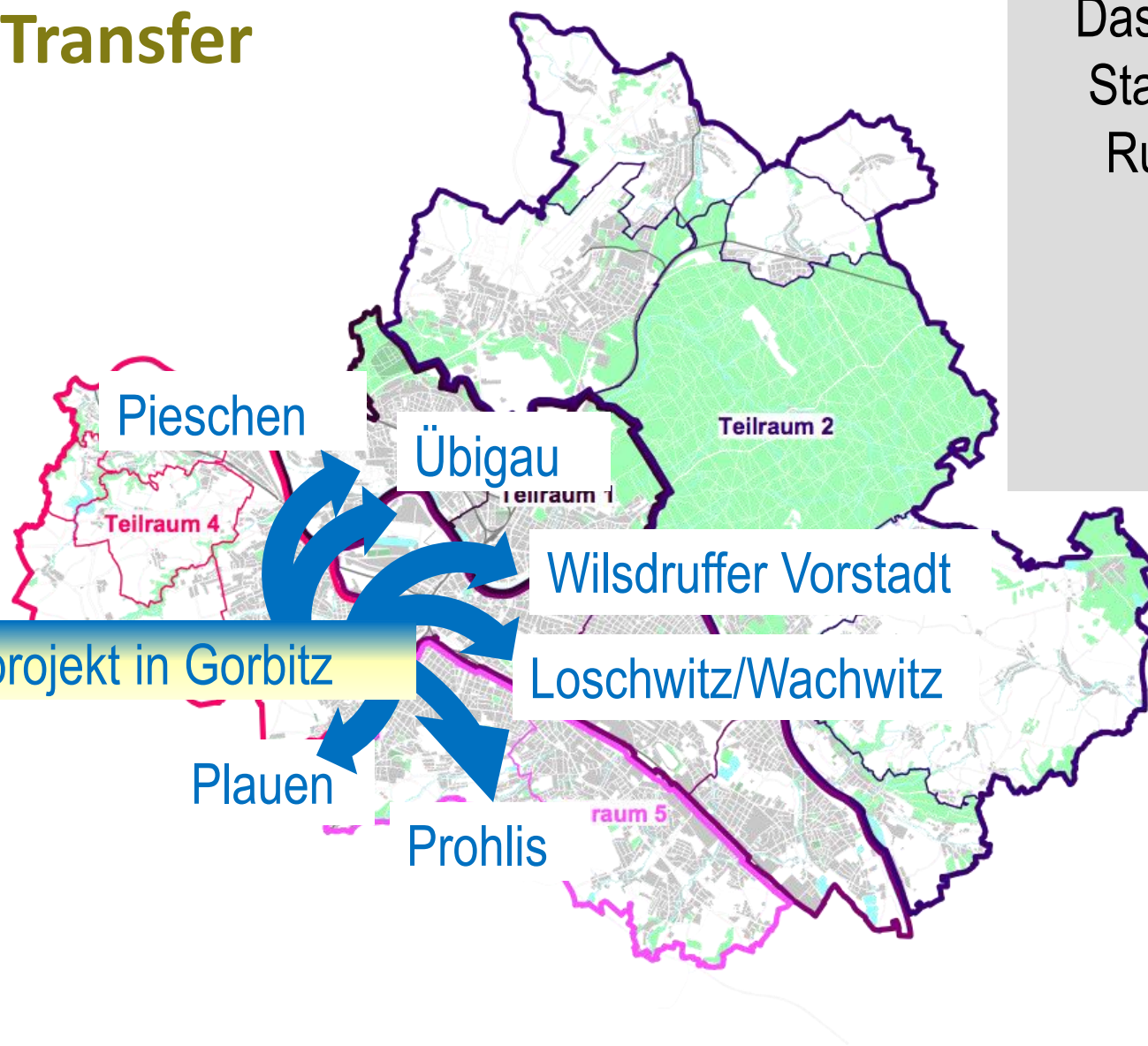
QM Gorbitz
Quartiersmanagement



verstetigt als
geführter
Stadtrundgang 2x-
jährlich



Transfer



Das Projekt der
Stadt Köln: Ein
Rundgang mit
Tiefgang



Zusammenarbeit

- Seniorenbegegnungsstätten
- Umweltzentrum Dresden
- Initiative Plauen e.V.



5-10
Personen



Dresden.
Dresdner

Gesundheitsamt
Sozialamt

Studenten
verschiedener
Hochschulen

Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“

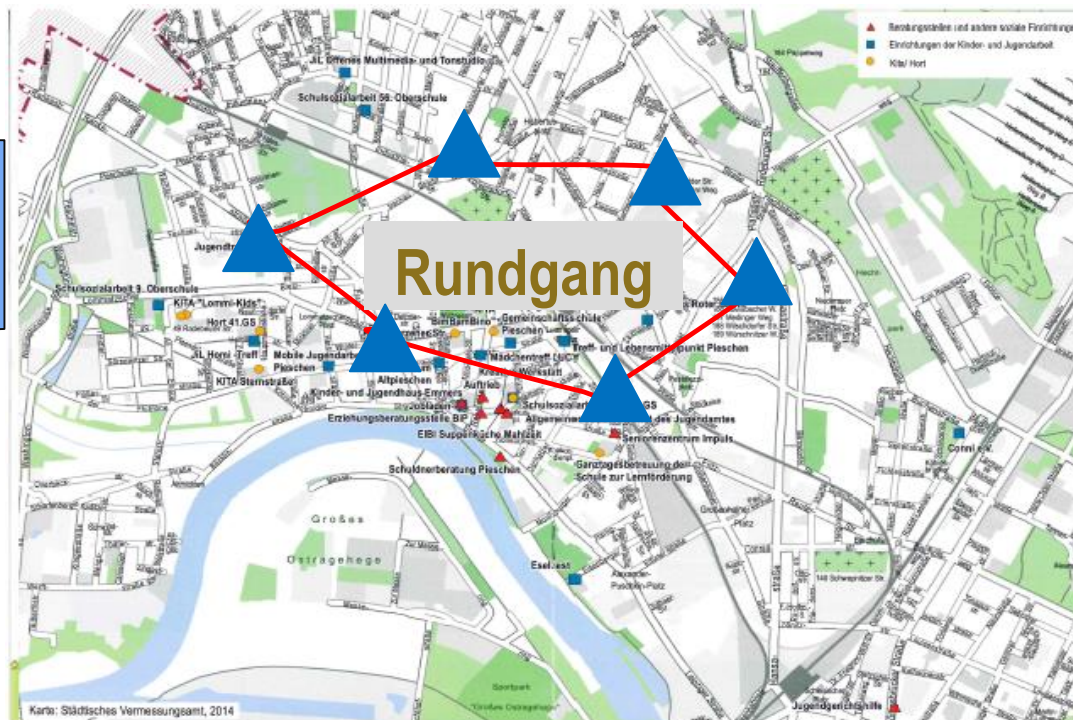


Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

„Lieblings-orte“



6-9 Monate Projektlaufzeit

Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“



Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

Verstetigung und Verbreitung

- Förderung über Sportförderrichtlinie zur Durchführung „Bewegung im Stadtteil“ durch Sportvereine
- TK-Projekt zu Multiplikatorenschulungen (MitarbeiterInnen der Seniorenbegegnungsstätten, ehrenamtlich Tätige, SeniorInnen der LHD)
 - Start: 1.7.2018 (Laufzeit 3 Jahre)



Beispiel II: „Walking People – It´s never too late to start“

- EB Sportstätten (federführend)
- Gesundheitsamt
- Stadtplanungsamt
- Citymanagement
- Straßen- und Tiefbauamt
- Eisenbahnerwohnungsgenossenschaft e.G.
- Ortsämter
- Gemeinde Bannewitz



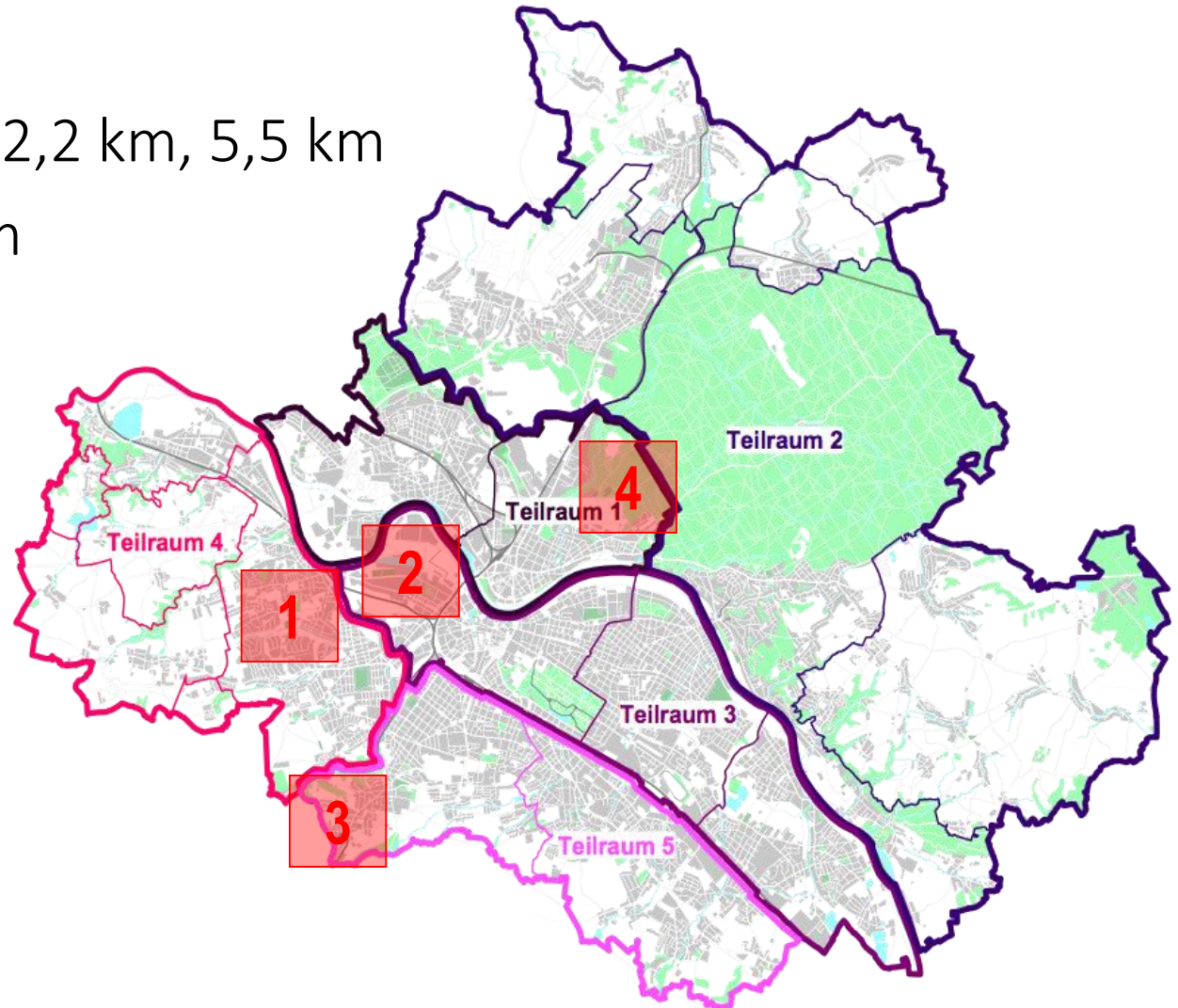
Walking People – Ziele

- Gestaltung öffentlicher Räume um:
 - **Wohnortnahe & kostengünstige** Möglichkeiten der Bewegung zu schaffen (Nordic Walking, Joggen und Spazieren)
 - Menschen zur **Bewegung zu bringen**; Zielgruppe **35 plus**
 - **stadträumlichen** Ansatz zu verfolgen (bedarfsbezogen): insbesondere Stadträume mit hohem Anteil an sozialbenachteiligten Menschen
 - **Verbesserung des Gesundheitszustandes**, der Leistungsfähigkeit und Vorbeugung chronischer Erkrankungen
 - **Verknüpfung** mit weiteren Angeboten



4 Lauf- und Bewegungsstrecken

1. Sportpark Ostra 1,1 km, 2,2 km, 5,5 km
2. Gorbitz „Westhang“ 3 km
3. Jägerpark 4,3 km
4. Kaitzer Höhe 4,2 km



Beschilderung



Zur Orientierung auf der Strecke
folgen Sie diesem Symbol

- zusätzlich Videotrailer
- Themenstadtplan
- Datenbank Sportalis

Strecke Westhang

Dresden macht sich fit – bleiben Sie in Bewegung und nutzen Sie die Strecke!

WALKING PEOPLE
WAP – it's never too late to start

3,0 km

20 m

0,7 h

0,3 h

Zur Orientierung auf der Strecke
folgen Sie diesem Symbol

www.dresden.de/walkingpeople



Beispiel III: „Fit im Park“



- 12 kostenfreie Sportangebote pro Woche im Zeitraum August-September 2017
- sehr gute Resonanz (hohe Teilnehmerzahl und Zufriedenheit)
- für breite Bevölkerung



Fortführung in 2018 (mit geplanter Verstärkung)



„Fit im Park“ 2018

- Angebote für die breite Bevölkerung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen sowie Menschen mit Behinderung)
- mehr Angebote am Nachmittag/Abend
- kostenfrei und ohne Anmeldung kann jede/jeder teilnehmen



| Kursplan | |
|---|--|
| Montag | Donnerstag |
| Zumba Gold 10-11 Uhr Sportpark Ostra | Multi-Elastiband 9-10 Uhr Helmut-Schön-Allee |
| Qi Gong 17-18 Uhr Sportpark Ostra | Mama Fit 10.30-11.30 Uhr Helmut-Schön-Allee |
| Greenfield Body Workout 17-18 Uhr Cockerwiese | Bogenschießen für Rollfahrer 17-18 Uhr Sportpark Weißig |
| Dienstag | Archäo 18-19 Uhr Sportpark Weißig |
| Active Kids 10-11 Uhr Sportpark Ostra | Freitag |
| Dance Fitness 18.30-19.30 Uhr Sportpark Ostra | Baseball für Einsteiger 18-19 Uhr Sportpark Ostra |
| Fun Camp 040 17-18 Uhr Cockerwiese | |
| Mittwoch | Treffpunkte |
| Barbers Body Workout 17-18 Uhr Sportpark Ostra | ■ Sportpark Ostra |
| Shadowboxer 18.15-19.15 Uhr Sportpark Ostra | ■ Sportpark Weißig |
| Taekwondo 17-18 Uhr Helmut-Schön-Allee | ■ Helmut-Schön-Allee |
| | ■ Cockerwiese |



Beispiel IV: Jährlicher Präventionstag

- Prävention – keine Frage des Alters

26. Mai 2018, Johannstadt-Halle

- Tipps zur gesunden Lebensweise
- Mitmachaktionen
- Präsentation der Einrichtungen und Sportvereine



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Peggy Looks

Landeshauptstadt Dresden

Beauftragte WHO-Projekt

„Gesunde Städte“

PF 12 00020

01001 Dresden

Tel.: +49 /0351 4 88 53 52

PLooks@Dresden.de

www.dresden.de/WHO

