



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



**Ingelheim
am Rhein**

**„Jedes Alter zählt – Demografiekonzept für die Stadt Ingelheim“
Dokumentation der konstituierenden Sitzung der Arbeitsgruppe
„Wir gehen fit in die Zukunft. Förderung von Gesundheitsbewusstsein“**

28. Februar 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr, MGH Ingelheim-West

Zur Tagesordnung der Sitzung:

Begrüßung und Einführung ins Thema

Bestandsaufnahme und Einschätzung der Ist-Situation in Ingelheim

Vereinbarungen zum weiteren Vorgehen

Folgende Arbeitsaufträge und Ergebnisse können festgehalten werden:

1. Arbeitsaufträge

- 1) Das koordinierende MGH Ingelheim West erarbeitet zusammen mit der Prozessbegleitung aus den Ergebnissen der ersten AG-Sitzung einen Vorschlag für erste Projektideen (siehe unten Ergebnisse).
 - ➔ Die Vorstellung der Projektideen sowie Abstimmung und Weiterarbeit an diesen erfolgt in der zweiten Sitzung am 2.05.2018.

2. Ergebnisse

Unter der zentralen Fragestellung: *„Was es bezüglich Gesundheitsförderung in der Stadt Ingelheim bereits gibt und wo es im Kontext der Gestaltung des demografischen Wandels der Weiterentwicklung bedarf?“* kristallisierten sich aus den Rückmeldungen und Diskussionsbeiträgen der Teilnehmenden folgende Themen als relevant heraus:



Anliegen und Bedarfe	Ressourcen / bereits bestehende Strukturen und Angebote	Ideen zu weiterführenden Projekten und Maßnahmen
Kindheit & Jugend		
Die Themen Bewegung und Ernährung sollen in allen Lebensbereichen Beachtung finden Ganztagsschule problematisch für „Grundsportlichkeit“ → Kooperation?	Schulweg zu Fuß / „Bewegte Schule“ Weg zu Freizeit- und Sportangeboten möglichst zu Fuß oder mit Fahrrad Runder Tisch „Sicherer Schulweg“ Kooperation Vereine – Kita Sportliche Ferienprogramme, Schnupper-Kurse Gesunde Ernährung (Kinder ohne Frühstück in Schule)	Entspannungstechniken in Schulen, zusätzlich zu Sport bevorzugt biologisch und regionales Gemüse und Obst in Schulen, Kitas und sonstigen städtischen Einrichtungen, Verzicht auf Industriell vorbereitete Nahrung
Zwischen Schule und Rente		
Wie ist es möglich, sich auch in der Lebensphase der Mehrfachbelastung (Familie & Beruf, Erziehung der Kinder, Pflege von Angehörigen) gesund zu bewegen und zu ernähren? Balance zwischen psychischer und physischer Gesundheit		
Alter / Senioren		
So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben können auch im Alter noch gesund und glücklich sein können dass Menschen sich auch im hohen Alter noch wohlfühlen Freude an Bewegung vermitteln	Spaziergangsgruppen (Projekt: Aufleben) Fit im Alter → Prophylaxe	Mehr Beratung für Senioren und schwer Erreichbare
Inklusion / Behinderung		
Menschen mit Behinderung nicht vergessen; auch die pflegenden Angehörigen nicht	Wohlfühlorte für Behinderte Behindertenbeauftragte Inklusionspapier Inklusionsbetrieb Bioladen, cbs, MGH	Inklusion in Vereinen Entlastungsangebote für pflegende Angehörige



Anliegen und Bedarfe	Ressourcen / bereits bestehende Strukturen und Angebote	Ideen zu weiterführenden Projekten und Maßnahmen
Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen		
Menschen in benachteiligten Lebenslagen ansprechen/mitdenken		Mehr Beratung für Senioren und schwer Erreichbare
Infrastruktur		
<p>Damit alle Sport machen können, möglichst am Ort/wohnnah</p> <p>Sport in Vereinen mit geringen bzw. für Familien leistbaren Kostenbeiträgen</p> <p>Gesundheit in der Planung von Schulgebäuden etc. mitdenken, bauliche Maßnahmen, die Gesundheit fördern (z.B. Akustik, Giftstoffe)</p> <p>Ärztliche Versorgung</p>	<p>Spiele und Bewegung (Heizelmännchen)</p> <p>Halbmarathon</p> <p>Ingelheimer Tanztage</p> <p>Sportabzeichen</p> <p>Sportgeräte</p> <p>Fitnessstudios</p> <p>Fitness-App</p> <p>Stadtsporentwicklungsprojekt</p> <p>Stadtsporthverband</p> <p>Sportvereine als Anbieter für Gesundheit</p> <p>Fahrradwege</p> <p>Fahrradbeauftragter</p> <p>Naherholungsgebiete</p> <p>Blumengarten</p> <p>Einrichtungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rheinwelle - Freibad - Yellow - Weiterbildungszentrum (WBZ) - Mehrgenerationenhaus: Beitrag gegen Vereinsamung; Beratung im MGH → soziale Gesundheit - Migrationsbüro - Sucht- und Drogenberatung - Selbsthilfegruppen - Essen auf Rädern - Krankenhaus → Ausbau Geriatrie - Bioladen mit vielfältigem Angebot zu gesunden, frischen Nahrungsmitteln und Mittagessensangebot, Stadtteilkümmerner <p>Bauliche Infrastruktur</p>	<p>mehr Sitzgelegenheiten an Fußwegen für Sitzpausen, zum Relaxen und miteinander ins Gespräch kommen (z.B. dicker umgelegter Baumstamm an naturnahen Wegen, Mäuerchen, die eine Holzaufgabe erhalten)</p>



Anliegen und Bedarfe	Ressourcen / bereits bestehende Strukturen und Angebote	Ideen zu weiterführenden Projekten und Maßnahmen
Lebensbedingungen in Ingelheim		
	Innerstädtisches Klima: Grün in der Stadt Lärmschutz Fluglärm; Fluglärmbeauftragter (Hr. Thomas)	Förderung bzw. Bevorzugung des regionalen Obst und Gemüseanbaus insbesondere des Bioanbaus sowie auch der Vermarktung
Gesundheitsbewusstsein		
Gesundheit soll deutlich über Sport hinausgehen und überall eine Rolle spielen Möglichst viele sollen Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen; Bewusstsein stärken, für körperliche, geistige und seelische Gesundheit selbst Sorge tragen zu können Wie fördern wir Gesundheitsbewusstsein in der Stadt?	Bewusstseinsbildung für gesunde Ernährung Ernährungskurse in Mütze Beteiligungsprozesse / Teilhabe ermöglichen Gesundheitstage Gesundheitsförderung in Betrieben (große und kleine) Gesundheitsmanagement (in und für Firmen) Früherkennung von Krankheiten	Bewegung in Alltag integrieren. Lust auf Bewegung (wecken): <ul style="list-style-type: none"> – Fußwege attraktiv gestalten – Breitere Wege, Sitzmöglichkeiten, Begegnung bei Bewegung – Vorleben von Bewegung, für Migranten, Familien Eltern informieren, sensibilisieren, welche Möglichkeiten gibt es Gesundheitstage in Ingelheim jährlich Gesundheitspass Ingelheim?

Die nächsten Treffen der AG 3 „Gesundheitsförderung“ sind:

- Mittwoch, 16. Mai 2018, 18 – 20 Uhr im Rathaus, Neisse-Zimmer
- Montag, 29. Oktober 2018, 18 – 20 Uhr im Rathaus, Neisse-Zimmer