

## Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

<b>Projektnummer</b>	2204
<b>Projekttitel</b>	Bewegt leben in Taxham, Älter werden – aktiv bleiben
<b>Projektträger/in</b>	ASKÖ Landesverband Salzburg
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	1. April 2012 – 30. September 2014, 30 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Seniorinnen und Senioren aus einem Stadtteil
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	Gesamt haben ca. 1300 Personen aktiv teilgenommen
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Bewohnerservice Taxham, kath. Pfarre Taxham, Pensionistenclubs Taxham
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag. Michael Schweigerer
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.askoe-salzburg.at">www.askoe-salzburg.at</a>
<b>Datum</b>	18.12.2014

## 1. Kurzzusammenfassung

### **Ausgangslage:**

Die zunehmende Lebenserwartung ist in den nächsten Jahrzehnten die größte Herausforderung für unsere Gesellschaft. Eine Hauptaufgabe der Gesellschaft ist es, älteren Menschen Angebote und Möglichkeiten zu schaffen, damit sie fit und aktiv und somit möglichst lange eigenständig in den eigenen vier Wänden bleiben können. Körperliche Aktivität ist eine notwendige Voraussetzung für ein gesundes Altern und, wenn auch die Zahl der sportlich aktiven SeniorenInnen in den letzten Jahren zugenommen hat, ist die Gruppe der Abstinente sehr groß. Aus diesem Grund führte der ASKÖ Landesverband Salzburg von April 2012 bis Ende September 2014 in Kooperation mit dem Bewohnerservice Maxglan-Taxham, Pfarre Taxham, Seniorenheim Taxham, Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes und den Seniorenclubs Taxham (Pensionistenverband, Seniorenbund) das Projekt „Bewegt leben in Taxham“ durch.

Das übergeordnete Ziel des ASKÖ Projekts war es, Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen in ihren unterschiedlichen Formen und Organisationsweisen im Stadtteil Taxham und seiner Umgebung zu fördern.

### **Ziele:**

- Verbesserung von Lebensqualität und Wohlbefinden
- soziale Aktivierung und Mobilisierung
- Angebot von Information und Wissen
- Schaffung bedarfsgerechter Bewegungsangebote
- Ausbildung von älteren Menschen zu GehbegleiterInnen
- strukturelle Verankerung

### **Aktivitäten und Maßnahmen:**

Zu Beginn des Projekts wurden zwei Methoden zur Partizipation der Zielgruppe angewandt. Zu erst wurde eine aktivierende Befragung im Setting durchgeführt. Um den Prozess der Beteiligung fortzusetzen, wurde nach der Auswertung der Befragung unter dem Motto „Nachbarschaft Bewegen – Gemeinschaft fördern“ ein gemeinsamer Dialog (World Café) durchgeführt.

Durch die partizipative Vorgehensweise entstanden im Stadtteil Taxham kostenlose und niederschwellige Bewegungsaktivitäten für SeniorInnen und Senioren. Weiters wurden partizipative Informationsveranstaltungen und eine Bewegungssprechstunde bei Netzwerkpartnern eingerichtet.

**Ergebnisse:**

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass es gelungen ist, die Gruppe der älteren Menschen zu mobilisieren, zu befähigen und sie partizipieren zu lassen. Dadurch konnten ihre sozialen Netzwerke erweitert und gestärkt werden.

Die starke Vernetzung des Projekts mit verschiedenen Organisationen hat zum Erfolg und zur Nachhaltigkeit beigetragen.

## 2. Projektkonzept

Die zunehmende Lebenserwartung ist in den nächsten Jahrzehnten die größte Herausforderung für unsere Gesellschaft. Eine Hauptaufgabe der Gesellschaft ist es, älteren Menschen Angebote und Möglichkeiten zu schaffen, damit sie fit und aktiv und somit möglichst lange eigenständig in den eigenen vier Wänden bleiben können. Ein Schlüsselfaktor zum gesunden bzw. aktiven Altern ist neben der Ernährung und dem sozialen Kontakt vor allem die Bewegung. Dass körperliche Aktivität bzw. Bewegung notwendige Voraussetzungen für ein gesundes Altern sind, gehört in weiten Bevölkerungskreisen heute schon bald zum Allgemeinwissen und wird allgemein anerkannt. Doch dieses Wissen führt nicht unbedingt zu einem entsprechenden Verhalten. Wenn auch die Zahl der sportlich aktiven SeniorenInnen in den letzten Jahren zugenommen hat, ist die Gruppe der Abstinente sehr groß.

In der Stadt Salzburg ist der Bevölkerungsanteil der über 60jährigen von 30.067 Personen im Jahr 1999 auf 36.958 im Jahr 2010 angestiegen (+23%).

Vor allem in Taxham und seiner Umgebung leben viele ältere Menschen, im Vergleich zu anderen Regionen der Stadt Salzburg. In Taxham und Umgebung wohnen ca. 5.000 Personen über 50 Jahre und 1.807 Personen über 70 Jahre. Bei der, zusammen mit dem Bewohnerservice Maxglan – Taxham durchgeführten Angebots-Analyse, zeigte sich, dass für die zahlreichen älteren Personen in Taxham und Umgebung wenig Bewegungsaktivitäten angeboten werden.

Aus diesem Grund hat der ASKÖ Landesverband 2012 in Kooperation mit dem Bewohnerservice Maxglan-Taxham, Pfarre Taxham, Seniorenheim Taxham, Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes und den Seniorenclubs Taxham (Pensionistenverband, Seniorenbund) das Projekt „Bewegt leben in Taxham“ ins Leben gerufen.

Das Hauptziel des Projekts „Bewegt leben in Taxham“ war es, ältere Menschen aus dem Stadtteil Taxham und seiner Umgebung für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung im ganzheitlichen Ansatz zu sensibilisieren. Dabei sollten vorhandene Strukturen eingebunden und um neue Netzwerke ergänzt werden. Die Zielgruppen sollten in Gestaltungs- und Entscheidungsprozesse einbezogen und

befähigt werden, gesunde Entscheidungen zu treffen. Dabei sollten auf der einen Seite das Bewusstsein für ein gesundheitsförderliches Verhalten gefördert und auf der anderen Seite bewegungsfreundliche Verhältnisse geschaffen werden.

### **Lernen aus anderen Projekten**

Das **ASKÖ Projekt „Fit fürs Leben“** hatte einen wesentlichen Anteil an der Entwicklung dieses Projekts. Die eigenen Erfahrungen, die die Projektleitung als Projektassistent und – koordinator in Salzburg für das Projekt “Fit fürs Leben“ sammeln konnte, beeinflusste maßgeblich die Planung und Inhalte des Projekts „Bewegt leben in Taxham“. Vor allem die Partizipation und das Empowerment der Zielgruppe und die erfolgreich umgesetzten Maßnahmen wurden in ähnlicher Form auch hier umgesetzt. Im Sinne der gesundheitsfördernden Verhaltens- und Verhältnisänderung wurde ebenfalls eine Projektarbeitsgruppe installiert und ein Gesundheitsfest veranstaltet. Weiters konnten die umfangreichen Erfahrungen in der Vernetzung und Kooperation mit bereits bestehenden Institutionen genutzt werden.

### **Lebenswerte Lebenswelten**

Wie ältere Personen befähigt werden ihr Leben aktiv zu gestalten, zeigte das FGÖ Projekt „Lebenswerte Lebenswelten“.

### **Seelernetz**

Bei diesem Projekt wurde eine Bedarfserhebung mittels Befragungen an Orten, die von älteren Frauen und Männern frequentiert werden, durchgeführt. Im Projekt Seelernetz wurden Wiener Senioren und Seniorinnen auf der Straße, in Parks etc. befragt. [www.seelernetz.eu](http://www.seelernetz.eu)

### **World Café**

Den partizipativen Ansatz des World Cafe's nutzte das Zentrum für Bewegungsförderung, um unter dem Motto „Nachbarschaft bewegen – Gemeinschaft fördern“ Fachkräfte der Seniorenarbeit mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern zusammen zu bringen. (Bewegung im Alltag S. 103)

**Von Spaziergangspaten geleitete Spaziergangsgruppen** – Konzept des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin hat ein Konzept zur Etablierung von Spaziergangsgruppen in Berliner Bezirken erarbeitet. [http://www.senioren-sicher-mobil.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=118:sen-032&catid=39](http://www.senioren-sicher-mobil.de/index.php?option=com_content&view=article&id=118:sen-032&catid=39)

### **PASEO – Bewegtes Altern in Wien**

Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen.

## Zielgruppe

Durch das Projekt sollten vorrangig über „60-jährige Personen“ bzw. Menschen in der nachberuflichen Phase, aus dem Stadtteil Taxham und seiner Umgebung, angesprochen werden. Im Mittelpunkt standen ältere Menschen mit niedrigem sozio-ökonomischen Status, die von bestehenden gesundheitsfördernden Angeboten aufgrund hinderlicher Faktoren nicht erreicht wurden.

## Ziele

Die Ziele des Projektes waren von den Grundlagen der Gesundheitsförderung geleitet und umfassen besonders die Bereiche Empowerment, Partizipation, Ressourcen- und Bedürfnisorientierung, Vernetzung, Kooperation und Nachhaltigkeit.

- Ein effektives und effizientes Projektmanagement und die Erhebung von Ist-Situation und Bedarf durch die Zielgruppenorientierung stellten die Planungsbasis für die Projektumsetzung dar.
- Bedarfserhebung mittels aktivierender Befragung. Die Befragung wurde an Orten, die von älteren Personen frequentiert werden, durchgeführt.
- Anschließend wurden die Befragungsergebnisse mit dem partizipativen Ansatz des World Cafe's diskutiert.
- Die TeilnehmerInnen sollten den vielseitigen Nutzen körperlicher Aktivität persönlich erleben und der persönliche Lebensstil sich danach orientieren.
- In zwei Jahren sollten durch verschiedenen Aktivitäten ca. 600 Menschen erreicht werden.
- Die sozialen Netze von Personen sollten sich vergrößern und das soziale Kapital im Stadtteil Taxham und Umgebung sich vermehren.
- Das Projekt sollte Personen und Gruppen dazu befähigen, Verantwortung für ihre Gesundheit und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu übernehmen.
- Durch das Projekt sollte ebenfalls eine Bewegungssprechstunde bei Seniorenbüros der Netzwerkpartner eingerichtet werden. Diese diene vor allem für SeniorenInnen als Anlaufstelle für alle Bewegungsfragen.
- Im Setting sollten nachhaltige und übertragbare Bewegungseinheiten und Gesundheitsfeste stattfinden.
- Es sollten Erfahrungen gesammelt werden, wie man die Hauptzielgruppe erfolgreich ansprechen und eine regelmäßige Trainingsteilnahme erreicht werden kann (models of good practice).

## Projektablauf

- Projektdauer: April 2012 – September 2014

April 2012	Projektarbeitsgruppe bilden, Projektablauf detailliert planen
Mai – Juli 2012	Aktivierende Befragung und World Café
Oktober 2012	Kick-Off Veranstaltung
Oktober 2012 – Jänner 2013	Beginn und Durchführung der Bewegungsaktivitäten, erstes Semester
November 2012	Beginn und Durchführung der partizipativen Informationsveranstaltungen
März 2013 – Mai 2014	Beginn und Durchführung der Bewegungssprechstunden
März 2013 – Juni 2013	Beginn und Durchführung der Bewegungsaktivitäten, zweites Semester
September 2013	Gesundheitsfest
Okt. 2013 – Jänner 2014	Beginn und Durchführung der Bewegungsaktivitäten, drittes Semester
Jänner 2014 – Sept. 2014	Wegweiser für SeniorInnen
Jänner 2014 – Juli 2014	Generationsübergreifende Aktivitäten
Februar 2014 – Juni 2014	Beginn und Durchführung der Bewegungsaktivitäten, viertes Semester
September 2014	Abschlussveranstaltung
September 2014	Projektende

### **3. Projektdurchführung**

Das übergeordnete Ziel des ASKÖ Projekts „Bewegt leben in Taxham“ war es, Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen in ihren unterschiedlichen Formen und Organisationsweisen im Stadtteil Taxham und seiner Umgebung zu fördern.

Wichtig für die Planung und Umsetzung der verschiedensten Projektaktivitäten war es an den vorhandenen Ressourcen und Kapazitäten im Stadtteil anzusetzen bzw. diese zu nutzen.

#### **Projektarbeitsgruppe**

Das Installieren der Projektarbeitsgruppe stellte daher den ersten Schritt im Projekt dar. Aufgabe dieser Projektarbeitsgruppe war es, ein auf die jeweiligen gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse der Zielpopulation abgestimmtes Bewegungsangebot zu formulieren. Die Projektarbeitsgruppe half einerseits bei der Konzeption des Projekts und andererseits wurde der Projektverlauf aktiv begleitet. Eine ständige Verbesserung und Entwicklung des Projekts wurde damit gewährleistet. Weiters stellte diese Personengruppe einen zusätzlichen Kontakt zu der Zielgruppe her und konnte gegebenenfalls auf Einstiegsbarrieren reagieren.

Zur Mitarbeit eingeladen wurden zahlreiche Organisationen und Akteure aus dem Stadtteil, die Bezug zu Bewegungsaktivitäten älterer Menschen haben und über jahrelange Erfahrung in diesem Feld verfügen. Ihre Expertise hat dazu beigetragen, Ideen zur Förderung von Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen zu entwickeln .

Der Expertengruppe bzw. Projektarbeitsgruppe gehörten Vertreter der Stadt Salzburg (Bewohnerservice und Seniorenheimleiter) sowie VertreterInnen des Gesundheits- und Sozial-Netzwerks Rotes Kreuz, Pfarre Taxham aber auch ZielgruppenvertreterInnen (Pensionistenclubs) und die Projektleitung an.

Kontakt bestand zudem zu den Seniorenbeauftragten der Stadt Salzburg, die als kommunale AnsprechpartnerInnen und Kommunikationsmedien für ältere Menschen beratend mitwirkten.

Weiters bestand Kontakt mit den AllgemeinärztInnen im Stadtteil Taxham.

### **Permanente Beteiligung**

Zu Beginn des Projekts wurden zwei Methoden zur Partizipation der Zielgruppe angewandt. Da die Zielgruppe nicht so einfach zu erreichen und zu aktivieren ist, wurde ein aufsuchender Zugang („aktivierende Befragung“) gewählt.

Das Ziel der aktivierenden Befragung war es, Informationen über die Gesundheitsressourcen und den Bedarf an bewegungsorientierten Gesundheitsförderungsmaßnahmen älterer Menschen im Stadtteil Taxham in Erfahrung zu bringen. Weiters sollte mit Hilfe der Befragung die Zielgruppe auch dazu motiviert werden, am weiteren Verlauf des Projektes in aktiver Weise teilzunehmen. Ebenfalls wurde im Rahmen der aktivierenden Befragung das Projekt vorgestellt und informiert, was Gesundheit im Alter und bewegungsorientierte Gesundheitsförderung alles bedeuten kann. Die Zielgruppe wurde auf der Straße, in den Wohnsiedlungen, Seniorenheimen, in der Pfarre, bei Ärzten und in den Geschäften im Setting angesprochen und befragt.

Um die SeniorInnen für einen aktiven Lebensstil zu begeistern, so zeigen die Ergebnisse der Befragung, mussten die Angebote an die Bedürfnisse und Wünsche der Senioren des Stadtteils Taxham angepasst werden. Vor allem für die Zielgruppe 70+ mussten Angebote geschaffen werden. Gesamt zeigte sich auch, dass nur wenige Angebote bekannt sind. 46% der Befragten konnten keine Bewegungsangebote in ihrer nahen Wohnumgebung angeben. Hinderlich ist, nach Aussagen der älteren Menschen, dass die Information von Bewegungsaktivitäten unübersichtlich und an verschiedenen Orten verstreut und schwer zugänglich sind. Deswegen wurde im Rahmen des Projekts „Bewegt leben in Taxham“ ein Wegweiser „Seniorenkompass“ erstellt.

### **World Café**

Um den Prozess der Beteiligung fortzusetzen wurde nach der Auswertung der Befragung unter dem Motto „Nachbarschaft Bewegen – Gemeinschaft fördern“ ein gemeinsamer Dialog durchgeführt.

Die Ergebnisse der Befragung waren die Ausgangsvoraussetzung für das geplante World Café. Unter den rund 40 TeilnehmerInnen waren sowohl Fachkräfte der Seniorenbetreuung, als auch zahlreiche Senioren und Seniorinnen aus dem Stadtteil Taxham. Alle Interessierten konnten zu verschiedenen Themen, wie z.B. „Welche Bewegungsaktivitäten wünschen wir uns?“, „Wie kann Gemeinschaft verbessert werden?“, „Wie können Andere zum Mitmachen motiviert werden?“ Stellung nehmen. So konnten alle TeilnehmerInnen aktiv an der Planungsphase des Projekts mitwirken. Die Ergebnisse zeigten, dass die TeilnehmerInnen spezifisch auf Senioren abgestimmte Bewegungsaktivitäten wünschten. Die Ergebnisse fanden sich inhaltlich in der Projektumsetzung wieder. Die Methode des gemeinsamen Dialogs war gut geeignet, um zielgruppengerechte Angebote zur Bewegungsförderung im Stadtteil zu planen. Sie ermöglichte es, professionelle und ehrenamtliche Ressourcen im Stadtteil zusammen zu bringen. Das gemeinsame Nachdenken über bewegungsfördernde Potenziale des eigenen Stadtteils förderte die Motivation, an den gewünschten Aktivitäten teilzunehmen.

### **kick off – Veranstaltungen**

Die „kick off“ – Veranstaltung war der eigentliche Startschuss zu den Projektaktivitäten. Die Ergebnisse des World Cafe's wurden präsentiert. Hier wurde versucht, eine möglichst große Teilnehmerzahl zu erreichen. Es wurden Bewegungsangebote und Informationsangebote vorbereitet. Ziel dieser Veranstaltung war es, den Bewohnerinnen und Bewohnern des Stadtteils Taxham und seiner Umgebung, das Projekt näher vorzustellen, Freude und Spaß an der gemeinsamen Bewegung zu vermitteln und mögliche Interessenten für die nachfolgenden Projektaktivitäten zu gewinnen.

### **Bewegungsaktivitäten**

Zahlreiche Bewegungsaktivitäten entstanden durch die partizipative Vorgehensweise. Seit Ende Oktober 2012 wurden im Stadtteil Taxham kostenlose und niederschwellige Bewegungsaktivitäten angeboten: Tanztreff, Seniorengymnastik, Nordic Walking, Spaziergehgruppe, Wandern für die Gesundheit, Reine Männersache, Stockschiessen, Kräuterwanderungen, Qigong, Bastelgruppe, Sesselgymnastik und Stadtwanderungen gehörten dazu.

### **Bewegungsaktivitäten mit Erlebnischarakter**

Viele ältere Menschen, insbesondere solche mit kurzer und negativ geprägter Bewegungssbiografie und nachfolgender weitgehender Sportferne, zeigten eine große Distanz zu Bewegungsaktivitäten.



Um diese Gruppe zu erreichen, bedurfte es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind (Stadtführungen, Gesundheitswanderungen, Kräuterwanderungen).

### **Bewegt leben Bewegungsberatung**

Im Zentrum der Bewegungsberatung stand die körperliche Aktivität. Es ging darum, wie man körperliche Aktivität, die für die langfristige Gesundheit so wichtig ist, im Alltag verwirklichen und zu einer festen Gewohnheit machen kann. In der Beratung wurden verschiedene Techniken erarbeitet, die den SeniorInnen dabei helfen konnten, das, was sie sich vorgenommen hatten, leichter umsetzen zu können. Dabei spielte z.B. auch der „innere Schweinehund“ eine wichtige Rolle.

Die Bewegungsberatung wurde in den Seniorenclubs, der Adler Apotheke, dem Seniorenhaus Liefering, dem Seniorenhaus Taxham, dem „Bewohnerservice Bolaring und im Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes durchgeführt.

### **Informationsveranstaltungen**

Ab März 2013 wurden 19 partizipative Informationsveranstaltungen durchgeführt. In Absprache mit der Zielgruppe wurden zu Beginn der partizipativen Informationsveranstaltungen die Vorträge zuerst in den einzelnen Organisationen abgehalten, um die Zielgruppe gut zu erreichen und die Senioren und Seniorinnen auf den Geschmack zu bringen. Die angebotenen Veranstaltungen wurden gemeinsam mit den SeniorInnen erstellt.

Folgende Informationsveranstaltungen wurden im Rahmen des Projekts „Bewegt leben in Taxham“ von 1.12.2013 bis 30.9.2014 durchgeführt: Bewegung im Alter, Selbstverteidigung für Senioren, „Der Sturz im Alter – Sturzprophylaxe“, Erste Hilfe, Seniorenbetreuung in der Stadt Salzburg, „Was Sie über Medikamente wissen sollten!“, „Oft unerkannt: Depression im Alter“, „Spaß am Denken, ein Leben lang“, „Schreckgespenst Osteoporose“, „Fit im Alter“ und „Walk of Modern Art“.

### **Gesundheitsfest**

Rund 100 Personen nahmen am „Bewegt leben in Taxham Gesundheitsfest“ teil. Die TeilnehmerInnen konnten 22 Stände am Gesundheitsfest besuchen, die von verschiedensten Vereinen, Organisationen und Fachkräften der Seniorenarbeit betreut wurden.

### **Gehbegleiter-Schulung**

Angeleitete Spaziergangsgruppen können Seniorinnen und Senioren zu einem aktiven Lebensstil begeistern. Die Bewegungsform „Spazieren in der Gruppe“ ist ein alltagsnahes, niedrigschwelliges,

kostenfreies, leicht umsetzbares und wohnortnahes Bewegungsangebot für ältere Menschen.

*Der Basiskurs* hatte einen Umfang von vier Stunden und diente dazu, die GehbegleiterInnen auf ihre ehrenamtliche Aufgabe vorzubereiten.

Vermittlung

- von Grundkenntnissen über die Gesundheit im Alter.
- von praktischen Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und Beweglichkeit.
- der Grundtechnik des Nordic Walking.
- von Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.

### **Partnerschaften zwischen Kindern und Senioren**

Ein weiteres Ziel des Projekts war es, die Partnerschaften zwischen Kindern und Senioren durch gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Freizeitgestaltung zu entwickeln. Bewegungsförderung verbindet Generationen:

#### *Generationübergreifendes Tanzen*

Gemeinsam mit dem Tanztreff und der 1c der VS Taxham wurde ein gemeinsamer Tanzvormittag mit anschließenden Brunch gestaltet.

#### *Generationsübergreifender Käuterspaziergang*

Gemeinsam mit den Kindern und den Omas und Opas wurden verschiedene Kräuter kennen gelernt, gesammelt und anschließend verarbeitet.

### **Seniorenkompass**

Der Seniorenkompass ist eine Informationsbroschüre, die viele Themen rund ums Älterwerden enthält. Übersichtlich und informativ zusammengefasst, gibt der 32 Seiten starke Seniorenkompass Auskunft über viele Freizeit-, Beratungs- und Betreuungsangebote für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil.

### **Bewegt Leben in Taxham Abschlussfest**

Über 100 Personen nahmen an der Abschlussfeier teil und informierten sich über die Projektergebnisse und den Seniorenkompass bzw. über die nachhaltigen Aktivitäten des Projekts „Bewegt leben in Taxham“. Krönender Abschluss des Festes war ein Gesundheitskabarett von und mit Ingo Vogl. Die Inhalte und der Veranstaltungsort wurden gemeinsam mit der Zielgruppe und der Projektarbeitsgruppe festgelegt

## **Nachhaltigkeit**

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Bewohnerservice Maxglan–Taxham und der Kooperation mit dem Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg (AVOS) konnte die Nachhaltigkeit des Projekts „Bewegt leben in Taxham“ gewährleistet werden.

Die Bewegungseinheiten Seniorengymnastik, reine Männersache, Tanztreff, Nordic Walking und Sesselgymnastik werden auch in den nächsten Jahren im Rahmen der Stadtteilentwicklung von AVOS mitfinanziert,.

Aus den Schnuppereinheiten in der Wohnsiedlung „Rosa Zukunft“ bildete sich eine Bewegungsgruppe, die sich weiterhin einmal pro Woche trifft. Die Kosten der Bewegungseinheiten werden von den TeilnehmerInnen selbst getragen.

Auch die Bewegungsaktivität „Spaziergehgruppe“ wird von den ausgebildeten GehbegleiterInnen weitergeführt, ebenso das Stockschiessen selbstständig von der Zielgruppe 1mal im Monat.

Die Agenden der Projektleitung übernimmt das Bewohnerservice Taxham.

Es werden dadurch weitere Informationsveranstaltungen und verschiedene Veranstaltungen in Taxham für Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Die Projektarbeitsgruppe trifft sich ebenfalls jährlich um die Bedürfnisse der SeniorInnen im Setting abzufragen.

Weiters soll auch jährlich ein „Bewegt leben in Taxham“-Fest veranstaltet werden.

Der Seniorenkompass soll weiterhin jährlich publiziert werden.

Die Projekterfahrungen und Projektergebnisse werden unter Umständen auch in anderen Stadtteilen der Stadt Salzburg umgesetzt (z.B. Seniorenkompass).

## **4. Evaluationskonzept**

Folgende Projektziele wurden für das Projekt „Bewegt leben in Taxham“ definiert:

- Mittels aktivierender Befragung sollten 100 Personen aus dem Setting befragt werden.
- Am World Café sollten mindestens 30–70 Personen teilnehmen.
- Es sollten im Rahmen des Projekts sechs Bewegungsaktivitäten installiert werden und pro Bewegungsaktivität 10 Personen regelmäßig teilnehmen.
- Durch das Projekt sollte das Bewegungsverhalten der TeilnehmerInnen bzw. der über 60jährigen Bewohner und Bewohnerinnen des Settings gesteigert werden.
- Der soziale Kontakt der TeilnehmerInnen sollte sich durch die Projektaktivitäten erhöhen.
- Das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen sollte sich durch die Projektaktivitäten erhöhen.
- Die Informationsveranstaltungen sollten von mindestens 15 Personen besucht werden.
- Die Vernetzung von verschiedenen Institutionen auf Stadtteilebene sollte durch das Projekt erhöht werden.

- Im Rahmen der Bewegungssprechstunde sollten 220 Personen erreicht werden.
- Im Rahmen der Kick off Veranstaltung und des Gesundheitsfests sollten 150 Personen erreicht werden.

### **Methoden bzw. Indikatoren der Evaluation**

Die externe Evaluierung betreffen die Projektsteuerung und Qualitätsentwicklung, die Partizipation der Zielgruppe und Projektarbeitsgruppe, die Stakeholder, die Bewegungsangebote, das World Café, das Gesundheitsfest und die gesundheitliche Bewusstseinsbildung.

### **Akzeptanz der Bewegungsangebote**

Durch bewegungsorientierte Gesundheitsangebote sollten Ressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert werden. Ein aktiver gesundheitsförderlicher Lebensstil stand im Vordergrund.

Schriftliche Feedbackbögen, die am Beginn bzw. am Ende des jeweiligen Bewegungssemester von den TeilnehmerInnen auszufüllen waren.

Folgende Messgrößen wurden hinsichtlich einer zu prüfenden Veränderung untersucht:

- Veränderung der Bewegungsmotivation
- Einstellungsänderung bzgl. Bewegung
- Veränderung der Lebensqualität
- Veränderung der sozialen Interaktion
- Weitere Indikatoren: Anzahl der Bewegungsangebote, Anzahl der Teilnahmen und TeilnehmerInnen

### **Projektarbeitsgruppe**

Folgende Ziele wurden der Befragung zugrunde gelegt:

- Erhebung der Zufriedenheit mit Funktionalität und Effektivität, Zielerreichung der Projektarbeitsgruppe und des Projektes
- Beurteilung des Projektfortschrittes und der Projektumsetzung
- Evaluation der Zufriedenheit in der Zusammenarbeit in der Projektgruppe
- Weitere Indikatoren: Anzahl der TeilnehmerInnen, Anzahl der Meetings, initiierte Kooperationen

### **Informationsveranstaltungen**

Die Evaluation der partizipativen Informationsveranstaltungen behandelte folgende zwei Bereiche als Erhebungsziele (schriftliche Feedbackbögen) :

- Effektivität hinsichtlich Einstellungsveränderung/ Bewegungsmotivation
- Soziale Vernetzung
- Zufriedenheit mit den Veranstaltungen
- Weitere Indikatoren: Anzahl der Veranstaltungen, Anzahl der TeilnehmerInnen

### **Gesundheitsfest**

Das Gesundheitsfest sollte gesundheitsförderliches Bewusstsein schaffen und Angebote bewerben. Aus den Erfahrungen mit der Evaluation der partizipativen Informationsveranstaltungen ließ sich ein vier Items erfassender Kurzfragebogen ableiten, der mit einer fünf-stufigen Antwortskala beantwortet werden sollte. Die Items erfassten unabhängig voneinander:

- Leichtigkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen (soziale Interaktion)
- Interessantheit der Inhalte
- Verständlichkeit der Inhalte
- Persönliche Vornahme, Inhalte der Veranstaltung im Alltag umzusetzen
- Anzahl der TeilnehmerInnen

### **Bewegungssprechstunde**

Begleitend zur Selbstevaluation der Umsetzung durch das Bewegungsbuch wurde ein Fragebogen entwickelt, der eine Pre-Post-Messung der Selbsteinschätzung vor und nach der Bewegungssprechstunde ermöglichen sollte. Dieser Fragebogen erhob folgende Größen vor und nach der Bewegungssprechstunde:

- Skala Bewegungsart – Genauigkeit der Vorstellung, welche Art von Bewegung zukünftig gemacht werden soll
- Skala Motivation – Wie motiviert sich die Person fühlt, in Zukunft mehr Bewegung machen zu wollen
- Skala Konkretheit – Wie konkret die Absicht der Person ist, mehr Bewegung zu machen

### **Stakeholderbefragung**

Die Erhebung wurde mittels eines Fragebogens durchgeführt, der modular aufgebaut wurde, somit abhängig vom Wissenstand über das Projekt zu beantworten war. Die „vollständige“ Fragebogenbearbeitung umfasste dabei insgesamt 27 Fragen. Es wurden Einschätzungen bzgl. folgender Themenbereiche rund um das Projekt erhoben:

- Projektbekanntheit
- Information & Zugang

- Einstellung zum Projekt & dessen Zielen
- Projektorganisation
- Allgemeine Bewertung

### **Bewertung Evaluierung**

Die Inhalte der externen Evaluierung waren sehr gut geeignet für die Steuerung des Projekts „Bewegt leben in Taxham“. Vor allem die Stakeholder-, Projektarbeitsgruppen-, Übungsleiter- und Bewegungsgruppen waren für die Projektsteuerung sehr wichtig.

Die Evaluation der Bewegungsgruppen war sehr schwierig und teilweise war es mühsam die Fragebögen einzusammeln.

Hinsichtlich der Evaluation der Bewegungsgruppen sollten die ursprünglich formulierten Ziele der Bewegungsangebote (Steigerung der Bewegungsmotivation, gesteigerte soziale Interaktion, höhere Lebensqualität, etc.) in Form einer Verlaufsmessung auf Erreichung überprüft werden. In der Praxis gestaltete sich eine Messwiederholungsuntersuchung vor allem dann als schwierig, wenn relativ kleine Stichproben untersucht werden sollten und die befragten Personen nicht mit Sicherheit auch bei der zweiten Messung anwesend sein konnten, um den Test erneut auszufüllen.

Während des Evaluationsprozesses klagten viele TeilnehmerInnen vermehrt über die Länge des Fragebogens (viereinhalb Seiten, große Schrift). Dies sollte der Reichhaltigkeit an Informationen dienen, stellte sich aber in der Praxis als Hindernis für diese Zielgruppe von Menschen gehobenen Alters heraus, was unter anderem an einer relativ hohen Zahl unvollständig ausgefüllter Fragebögen sichtbar wurde.

Es wäre ratsam, bei weiteren Projekten mit der Zielgruppe die Messwiederholungen nur zwei Befragungen durchzuführen (Einstiegs- und Ausstiegsbefragung) und den Fragebogen so einfach und kurz wie möglich zu gestalten.

## **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Die Ergebnisse der externen Evaluation zeichnen sich durch viele positive Erkenntnisse über die Wirkung der Projektaktivitäten aus, wie auch über die Sorgfalt bedingende Erhebungsmethode in dieser speziellen Stichprobe.

### **Bewegungsgruppen**

Die Tatsache, dass viele der Bewegungsgruppen über die Projektdauer bestehen bleiben werden (siehe Stakeholderbefragung), ist ein wesentlicher Marker für die hohe Nachhaltigkeit, die mit dem Projekt im

Stadtteil Taxham erreicht wurde. Soziale Vernetzung innerhalb der Bewegungsgruppen fand statt, die Zielgruppe scheint gut erreicht worden zu sein, andernfalls wären die hohen Zahlen der „Wiederholer“ mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht zu erreichen.

Die Altersverteilung in dieser Personengruppe entsprach einem Durchschnittsalter von ca. 70 Jahren. Hinsichtlich der Wohnsituation ist zu vermerken, dass 46% der Personen, die an der Evaluation teilgenommen haben, allein zu Hause leben, während 49% der Stichprobe gemeinsam mit einer anderen Person bzw. dem Partner zusammenleben. In einer Gemeinschaft, wie z.B. einem Seniorenheim, leben 5% der Stichprobe. Im Schnitt nahmen bei den 383 Bewegungseinheiten pro Bewegungseinheit 13 Personen teil. Davon waren 79% Frauen und 21 % Männer.

Allerdings ist die Langzeitwirkung der Bewegungsgruppen aus physischer Hinsicht über die spezielle Bewegungsmotivationsskala des AD-EVA-Inventars nicht einwandfrei zu belegen. Um hier weiteren Aufschluss über die Auswirkungen und Langzeiterfolge zu erhalten, sind weitere Messungen notwendig.

### **Informationsveranstaltungen**

Die Informationsveranstaltungen kamen im Durchführungszeitraum des Projekts gut in der Zielgruppe an. Es wurde keine Differenzierung zwischen verschiedenen Gruppen gemacht – außer einer Gruppe, die ein In-Kontakt-Treten mit anderen erschwert zu haben scheint. Ein Detailblick auf das Programm dieser Gruppe könnte möglicherweise eine naheliegende Erklärung auf Basis des Gruppenablaufs gewähren. Absolut betrachtet sind die Bewertungen der Informationsveranstaltungen auf hohem Niveau, ob Transferergebnisse in den Alltag tatsächlich gelingen, ist durch eine reine ad-hoc-Messung nicht einwandfrei belegbar, durch die Motivationsskalen aber zumindest zu einem gewissen Grad wahrscheinlich. Gesamt nahmen bei den 19 Veranstaltungen 487 Personen teil (Frauen 84% / Männer 16 %), das bedeutet im Durchschnitt pro Veranstaltung mindestens 25 Personen.

### **World Café**

Insgesamt nahmen 40 Personen am World Café teil. Die überwiegende Zahl der TeilnehmerInnen äußerte sich sowohl während der Veranstaltung, als auch im Zuge der Befragung in keiner Weise negativ über die Veranstaltung; darüber hinaus liegt eine große Zahl an positiven Rückmeldungen vor.

### **Bewegungssprechstunde**

Die Bewegungssprechstunde wurde als Individualberatung für alle Personen konzipiert, die noch unsicher hinsichtlich konkreter Bewegungsvorhaben und -ziele waren. Der Ansatz des persönlichen Gesprächs scheint augenscheinlich die TeilnehmerInnen überzeugt zu haben, die Einschätzung ihrer

Motivation und Überzeugung, nach der Sprechstunde besser über mögliche Bewegungsarten Bescheid zu wissen, legt nahe, dass sich das Konzept bewährt.

Bei 46 Beratungsterminen haben leider nur Personen 71 an der Bewegungssprechstunde teilgenommen.

### **Gesundheitsfest**

Die Evaluierung des „Bewegt leben in Taxham“-Festes zeigte, dass die TeilnehmerInnen und AusstellerInnen vom Fest sehr positiv überrascht waren und im Median die Veranstaltung mit „Sehr gut“ beurteilten. Am Gesundheitsfest nahmen mehr als 100 Personen teil.

### **Stakeholderbefragung**

Die Stakeholderbefragung zeichnete ein sehr positives Bild der Wahrnehmung des Projekts im Stadtteil. Ein zentrales Leitmotiv für die positive Bewertung scheint die Aktivierung von Strukturen im Stadtteil zu sein. Die Auswahl der Inhalte darf aus Sicht der Stakeholder-ExpertInnen als zielgruppengerecht und in ihrem Umfang als passend empfunden werden. Die Gesamtbewertung für Inhalte und vor allem Projektleitung spiegelt die Wertschätzung des Aufwandes wieder.

### **Projektarbeitsgruppenbefragung**

Die Steuergruppenmitglieder zeigten sich zufrieden mit dem Projekt und ihrer eigenen Arbeit. Hervorgehoben wurde, ähnlich der Stakeholderbefragung, die Projektorganisation als positives Merkmal des Gesamtprojekts. Insbesondere die Person des Projektleiters, Mag. Schweigerer, stellte demnach einen wesentlichen Wirkfaktor des Projekts dar. Die Nachhaltigkeit der Projektumsetzung wurde aus der ExpertInnen-Sicht der Steuergruppe erneut hervorgehoben.

### **Bewährte Methoden und Aktivitäten**

Durch die partizipative Vorgehensweise und Diskussionen mit der Zielgruppe kristallisierten sich verschiedene Faktoren heraus, die Bewegungsangebote für ältere Menschen kennzeichnen sollten, damit sie positiv wahrgenommen werden.

### **Bewegungsbedürfnisse und -wünsche älterer Menschen**

Welche Gründe gibt es, Bewegungsangebote anzunehmen?

- Sinn machen bzw. das Wohlbefinden verbessern
- qualitativ hochwertig
- Spaß-, gelingensorientiert und individuellen Fähigkeiten angepasst sein
- ganzheitlich Körper und Geist fördern



- gemeinschaftsfördernd
- kostenlos oder nur geringe Gebühren
- kein Leistungsdruck
- für die Zielgruppe angepasste Durchführungszeiten (zum Beispiel am späten Vormittag oder frühen Nachmittag, nicht im Dunkeln)
- auch mit körperlichen Einschränkungen gut auszuführen (zum Beispiel Sesselgymnastik)
- barrierefrei und gut erreichbar
- in hellen und wohltemperierten und vertrauten Räumen durchgeführt werden.

Bei der Frage, „wie das Bewegungsverhalten der SeniorInnen im Setting verbessert werden kann bzw. welche Aktivitäten gewünscht werden?“, wurden insgesamt 176 Vorschläge gemacht.

Um die SeniorInnen für einen aktiven Lebensstil zu begeistern, so zeigen die Ergebnisse, müssen die Angebote an die Bedürfnisse und Wünsche der SeniorInnen des Stadtteils Taxham angepasst werden. Vor allem für die Zielgruppe 70+ müssen Angebote geschaffen werden.

In Zusammenarbeit mit den SeniorInnen und der Projektarbeitsgruppe wurden so verschiedene Bewegungsaktivitäten im Setting installiert:

Spaziergehgruppe, Nordic Walking Gruppen, Tanztreff, Gesundheitswanderungen, Stadtführungen, Kräuterwanderungen, Qigong Schnuppereinheiten, Stockschiessen, Seniorengymnastik, Reine Männersache und Sesselgymnastik.

### **Bestehende Strukturen für die Umsetzung nutzen**

Die Umsetzung eines Projektes fällt bedeutend leichter, wenn es auf vorhandene Strukturen aufbauen kann. Das erspart das zeitaufwändige Entwickeln neuer Strukturen. Bestehende Vereine, Seniorenclubs, Bewegungsaktivitäten wurden daher eingeladen, am Projekt teilzunehmen.

Zum Beispiel wurden Übungsleiter aus dem Setting gesucht. Gesundheitsfördernde Interventionen auf Stadtteilebene wurden eingeladen am Projekt mitzuwirken, wie Stockverein, Seniorenhaus und Apotheke usw.

### **Gesundheitsfest**

Veranstaltungen sind eine gute Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die sonst vielleicht nie den Weg zum Projekt gefunden hätten. Besonders niederschwellige Veranstaltungen sind gute Möglichkeiten, viele Menschen zu erreichen.

### **Bewegungsaktivitäten mit Erlebnischarakter**

Viele ältere Menschen, insbesondere solche mit kurzer und negativ geprägter Bildungsbiografie und nachfolgender weitgehender Bewegungsferne, zeigen eine große Distanz zu Bewegungsaktivitäten.

Um diese Gruppe zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niederschwellig zugängliche Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind (Stadtführungen, Gesundheitswanderungen, Kräuterwanderungen).

### **Veranstaltungsort und -zeit**

Beim Veranstaltungsort ist es wichtig, darauf zu achten, dass dieser für die Zielgruppe gut geeignet ist. So waren alle Veranstaltungsorte barrierefrei zu erreichen. Weiters war es wichtig, dass die Umsetzungsorte gut und unkompliziert zu erreichen waren (Wohnortnahe) bzw. die TeilnehmerInnen den Veranstaltungsort unkompliziert mit einem öffentlichen Verkehrsmittel oder auch problemlos zu Fuß erreichen konnten.

Ebenfalls wurden auch saisonale Besonderheiten bei der Terminisierung der verschiedenen Projektaktivitäten berücksichtigt: zum Beispiel, dass es in den Wintermonaten früher dunkel wird oder es in den Sommermonaten um die Mittagszeit am heißesten ist.

Alle Projektaktivitäten wurden immer je Semester geplant bzw. der Zielgruppe je Semester vor angekündigt mittels Broschüren, Flyern usw.. Die Informationsmaterialien wurden im Setting bei Ärzten, Apotheken, Seniorenclubs, Seniorenheimen, Seniorenbetreuung, Bewohnerservice, Pfarren, Supermärkten, Bäckereien, Trafiken, Cafes, Friseure, Wohnsiedlungen und in Sportzentren aufgelegt und an Haushalte verteilt. Die Projektaktivitäten waren regelmäßig, planbar, niederschwellig und kostengünstig.

### **Vernetzung der Informationen**

Ein wichtiger Aspekt ist, dass Informationen über Bewegungsangebote leicht zugänglich sein müssen, wie die aktivierende Befragung zeigte. Insgesamt zeigte sich, dass nur wenige Angebote bekannt sind. 46% der Befragten konnten keine Bewegungsangebote angeben.

Hinderlich ist nach Aussagen der älteren Menschen, dass die Information von Bewegungsaktivitäten unübersichtlich, an verschiedenen Orten verstreut und schwer zugänglich sind. Deswegen wurde im Rahmen des Projekts „Bewegt leben in Taxham“ ein Wegweiser namens „Seniorenkompass“ erstellt.

Um eine flächendeckende, wohnortnahe und altersgerechte Bewegungsangebotsstruktur bereitzustellen, war es dringend erforderlich, die Bewegungsangebote der verschiedenen Organisationen miteinander zu vernetzen, sodass ein flächendeckendes Angebotsnetz entsteht. Um den Zugang zu Informationen über Bewegungsangebote und Informationsveranstaltungen zu

erleichtern, wurde dieser Seniorenkompass entwickelt und 3000 Stück davon im Setting verteilt. Weiters kann der Seniorenkompass im Internet heruntergeladen werden (Bewohnerservice Maxglan & Taxham, ASKÖ Landesverband Salzburg).

## **6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen**

Durch die partizipative Vorgehensweise ist es gelungen, die Zielgruppe zur Teilnahme an den Projektaktivitäten zu motivieren. Wie in anderen Projekten kann die Zielgruppe nur dann gut erreicht werden, wenn die Projektleitung über Multiplikatoren verfügt, die den Zugang zur Zielgruppe hat. Für die Projektarbeitsgruppe konnten die wichtigsten Multiplikatoren für die Zielgruppe gewonnen und so ist das Projekt im Stadtteil gut vernetzt und die definierten Ziele erreicht werden.

Um die Gruppe der Bewegungsfernen zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind.

Ebenfalls ein wichtiger Punkt war, dass Informationen über die Projektaktivitäten leicht zugänglich sind und von der Zielgruppe wahrgenommen werden. Dafür eignet sich der entwickelte Seniorenkompass für das Setting sehr gut.

## Anhang

- PST: Meilensteinplan

### Anhänge Evaluation:

- E 1: Endbericht Evaluierung
- E 2: Fragebogen Bewegungsaktivitäten
- E 3: Fragebogen Informationsveranstaltungen
- E 4: Fragebogen Bewegungsberatung

### Anhänge Bewegungsbroschüre

- BB 1: Bewegungsbroschüre Frühjahr 2014
- BB 2: Beratungsbroschüre

### Anhänge Flugblätter, Plakate, Presseveröffentlichungen

- F 1: Befragung Bolaring
- F 2: World Café
- F 3: Startveranstaltungen
- F 4: Gesundheitsfest Plakat
- F 5: Gesundheitsfest Programm
- F 6: Informationsveranstaltungen Frühjahr 2014
- F 7: Informationsveranstaltung „Spaß am Denken ein Leben lang“
- F 8: Informationsveranstaltung Bewegungsberatung Apotheke
- F 9: Abschlussfest Programm
- F 10: Abschlussfest Plakat
- F 11: Gesundheitspass
- F 12: Beratung-Bewegungsbuch
- F 13: Beiblatt Pedometer
- F 14: BliT T-Shirt Skizze
- F 15: Bewohnerservice Aktuell Maxglan & Taxham Nr.1/2012
- F 16: Bewohnerservice Aktuell Maxglan & Taxham Nr.2/2012
- F 17: Sport und Freizeitmagazin Move, Nr. 4/2012
- F 18: Bewohnerservice Aktuell Maxglan & Taxham Nr.1/2013
- F 19: Bewohnerservice Aktuell Maxglan & Taxham Nr.1/2014
- F 20: Flachgauer Nachrichten 18.9.2014
- F 21: Salzburger Nachrichten Lokalteil 30.9.2014
- F 22: Pfarre Taxham, Blickpunkt Taxham Advent/Weihnachten 2014
- F 23: Seniorenkompass