



**„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
<b>Kindheit &amp; Jugend</b>		
<p>Die Themen Bewegung und Ernährung sollen in allen Lebensbereichen Beachtung finden</p> <p>Ganztagsschule problematisch für „Grundsportlichkeit“ → Kooperation?</p>	<p>Schulweg zu Fuß / „Bewegte Schule“</p> <p>Weg zu Freizeit- und Sportangeboten möglichst zu Fuß oder mit Fahrrad</p> <p>Runder Tisch „Sicherer Schulweg“</p> <p>Kooperation Vereine – Kita</p> <p>Sportliche Ferienprogramme, Schnupper-Kurse</p> <p>Gesunde Ernährung (Kinder ohne Frühstück in Schule)</p>	<p>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</p>
<b>Zwischen Schule und Rente</b>		
<p>Wie ist es möglich, sich auch in der Lebensphase der Mehrfachbelastung (Familie &amp; Beruf, Erziehung der Kinder, Pflege von Angehörigen) gesund zu bewegen und zu ernähren?</p> <p>Balance zwischen psychischer und physischer Gesundheit</p>		
<b>Alter / Senioren</b>		
<p>So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben können</p> <p>auch im Alter noch gesund und glücklich sein können</p> <p>dass Menschen sich auch im hohen Alter noch wohlfühlen</p> <p>Freude an Bewegung vermitteln</p>	<p>Spaziergangsgruppen (Projekt: Aufleben)</p> <p>Fit im Alter → Prophylaxe</p>	<p>Mehr Beratung für Senioren und schwer Erreichbare</p>
<b>Inklusion / Behinderung</b>		
<p>Menschen mit Behinderung nicht vergessen; auch die pflegenden Angehörigen nicht</p>	<p>Wohlfühlorte für Behinderte</p> <p>Behindertenbeauftragte</p> <p>Inklusionspapier</p> <p>Inklusionsbetrieb Bioladen, cbs, MGH</p>	<p>Inklusion in Vereinen</p> <p>Entlastungsangebote für pflegende Angehörige</p>



Anliegen und Bedarfe	Ressourcen / bereits bestehende Strukturen und Angebote	Ideen zu weiterführenden Projekten und Maßnahmen
<b>Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen</b>		
Menschen in benachteiligten Lebenslagen ansprechen/mitdenken		Mehr Beratung für Senioren und schwer Erreichbare
<b>Infrastruktur</b>		
<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>Stadt sportentwicklungsprojekt</p> <p>Stadt sportverband</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"> <li>- Rheinwelle</li> <li>- Freibad</li> <li>- Yellow</li> <li>- Weiterbildungszentrum (WBZ)</li> <li>- Mehrgenerationenhaus: Beitrag gegen Vereinsamung; Beratung im MGH → soziale Gesundheit</li> <li>- Migrationsbüro</li> <li>- Sucht- und Drogenberatung</li> <li>- Selbsthilfegruppen</li> <li>- Essen auf Rädern</li> <li>- Krankenhaus → Ausbau Geriatrie</li> <li>- Bioladen mit vielfältigem Angebot zu gesunden, frischen Nahrungsmitteln und Mittagessensangebot, Stadtteilkümmerner</li> </ul> <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
<b>Lebensbedingungen in Ingelheim</b>		
	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
<b>Gesundheitsbewusstsein</b>		
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"> <li>– Fußwege attraktiv gestalten</li> <li>– Breitere Wege, Sitzmöglichkeiten, Begegnung bei Bewegung</li> <li>– Vorleben von Bewegung, für Migranten, Familien</li> </ul> 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