

Projekt

# Bewegte Geschichte(n)

## Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Stand: November 2021

### Kurzzusammenfassung:

In der StädteRegion Aachen können ältere Menschen durch geführte Spaziergänge Bewegung und Mobilität fördern.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

→ BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppe

→ Ältere Menschen (< 80 Jahre)

## Themen

→ Bewegungsprogramme & Angebote

„Bewegte Geschichte(n)“ ist ein Bewegungsangebot der StädteRegion Aachen für ältere Menschen, welches durch geführte Spaziergänge die Bewegung und Mobilität fördert. Die Beschreibung der Wegepunkte beinhalten dabei selbst erlebte Geschichten und Anekdoten der ortsansässigen Seniorinnen und Senioren, welche in einer Broschüre beschrieben sind.

## Ziel(e)

Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren zu Bewegung zu motivieren, damit diese möglichst lange mobil bleiben und somit ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben führen können. Aufgrund des abnehmenden Bewegungsradius im Alter sind Bewegungsangebote in der Nähe des häuslichen Umfelds besonders geeignet, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Durch die aktive Beteiligung an der Ausgestaltung des Rundgangs werden generationenübergreifend soziale Kontakte geknüpft und das seelische und körperliche Wohlbefinden gestärkt.

## Projektzeitraum

→ Start im August 2012

→ Ende offen

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Spaziergänge (ca. 2,0 – 2,5 km; 40 – 50 Minuten, je nach Fitness) führen durch einen wohnortnahen Stadt- oder Ortsteil. In einer Broschüre werden die Spaziergänge mit ortsbezogenen Erlebnissen und/oder Anekdoten unterlegt, auf Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten wird hingewiesen.

Die Erlebnisse und/oder Anekdoten zu den verschiedenen Wegepunkten werden von Seniorinnen und Senioren selbst erzählt und durch Schülerinnen und Schüler der ortsansässigen Schulen (ab Jahrgangsstufe neun) gesammelt und verschriftlicht.

Die Spaziergänge sind so gestaltet, dass sie allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden können, nicht an eine Uhrzeit gebunden sind und der Einstieg an jeder Stelle des Rundgangs möglich ist.

## Wirksamkeit

→ Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

→ Menschen ab 60 Jahren (mit und ohne Behinderung/Einschränkung)

## Teilnahmevoraussetzung

Eine ausreichende Mobilität wird vorausgesetzt, wobei ggf. Routen auch für mobilitätseingeschränkte Personen mit Gelegenheiten für notwendige Pausen gewählt werden können.

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Zur Erstellung der Themenrundgänge empfiehlt sich eine Kooperation z. B. zwischen Verwaltung (z. B. Gesundheitsamt) und weiteren Akteurinnen und Akteure wie Seniorenbeauftragte, Altenheime/Pflegeheime, Seniorenberatungsstellen, Seniorenfreizeitstätten, Bildungseinrichtungen (Schule, VHS, u. a.), Stadtteilzentren/Nachbarschaftshäuser, Wohlfahrtsverbände, Kirchen, Migrantenorganisationen, lokale Medien.

## Finanzieller Rahmen

Zu kalkulieren sind individuelle Druckkosten für Broschüren sowie Arbeitszeit der Organisatorinnen und Organisatoren.

## Empfohlene Implementierungsschritte

Empfohlen wird eine Person, die das Projekt anstößt und ggf. koordiniert. Die Einbindung von Senioreneinrichtungen in die Planung ist für das Gelingen von großem Vorteil.

Schülerinnen und Schüler der ortsansässigen weiterführenden Schulen gehen im Rahmen Ihres Unterrichts oder einer AG dorthin, wo Seniorinnen/Senioren leben und nehmen deren Erinnerungen rund um das entsprechende Quartier auf. Die gesammelten erlebten Geschichten machen die Rundgänge vor Ort anschaulich und greifbar. Der intensive Austausch ermöglicht der jungen Generation einen Einblick in vergangene Lebensumstände.

Die Geschichten werden in einer Broschüre zusammengetragen und stehen Seniorinnen und Senioren kostenfrei zur Verfügung.

Geführte Rundgänge können ggf. angeboten werden, so dass das Projekt lebendig bleibt und weitergeführt wird.

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Programm wird besonders gut angenommen, wenn es von Institutionen begleitet wird.
- Die Inhalte der Broschüren geben einen Rahmen vor, machen neugierig und wirken motivationssteigernd.
- Durch Partizipation der Zielgruppe(n) ist gewährleistet, dass die Rundgänge den Bedürfnissen und Interessen der Seniorinnen und Senioren entsprechen.
- Die Kommunikation zwischen älteren und jungen Menschen wird gefördert. Vorurteile können so abgebaut und das Interesse aneinander gefördert werden.
- Die Broschüren sind geeignet, das Interessierte bei entsprechender Fitness die Spaziergänge auch ohne Begleitung durchführen können.

### Stolpersteine:

- Die Organisation sollte auch nach der Zeit der Projekterstellung im Auge behalten werden. Anstöße zur aktiven Umsetzung sind von Zeit zu Zeit nötig.

## Kooperation(en)

Begegnungszentrum Aachen-Ost in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Aachen Stadt e. V.

Akteurinnen und Akteure aus Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung:

- Bürgermeisterin oder Bürgermeister bzw. Städteregionsrätin oder -rat, Gesundheitsamt, Seniorenbeauftragte oder -beauftragter, Vermessungs- und Katasteramt (zur technischen Zeichnung der Routen für den Broschürendruck)

Verwaltungsexterne Akteurinnen und Akteure:

- Altenheime/Pflegeheime, Seniorenberatungsstellen, Seniorenfreizeitstätten, Bildungseinrichtungen (Schule, VHS, u. a.), Stadtteilzentren/Nachbarschaftshäuser, Wohlfahrtsverbände, Kirchen, Migrantenorganisationen

## Anlagen

Links zum Download der Broschüren der StädteRegion Aachen zum Bewegungsangebot „Bewegte Geschichte(n) – Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit“:

- Thema „Oasen der Ruhe“: [https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user\\_upload/A\\_53/Dateien/Oasen\\_der\\_Ruhe\\_1012.pdf](https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user_upload/A_53/Dateien/Oasen_der_Ruhe_1012.pdf)
- Thema „Trau‘-Dich-Route“: [https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user\\_upload/A\\_53/Dateien/Trau\\_dich\\_route\\_0913.pdf](https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user_upload/A_53/Dateien/Trau_dich_route_0913.pdf)
- Thema „Würselen – damals und heute“: [https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user\\_upload/A\\_53/Dateien/Wuerselen\\_-\\_damals\\_und\\_heute.pdf](https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user_upload/A_53/Dateien/Wuerselen_-_damals_und_heute.pdf)
- Thema „Weg der Gedanken und Denkmäler“: [https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user\\_upload/A\\_53/Dateien/Weg\\_der\\_Gedanken\\_u\\_Denkmaeler\\_0913.pdf](https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user_upload/A_53/Dateien/Weg_der_Gedanken_u_Denkmaeler_0913.pdf)

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit:  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/bewegte-geschichten-schritt-fuer-schritt-zu-mehr-gesundheit/>
- StädteRegion Aachen: <https://www.staedtereion-aachen.de/de/navigation/aemter/gesundheitsamt-a-53/service/gesundheitsfoerderung/bewegte-geschichten>
- Älter werden in Balance: <https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/file/337/download?token=3-seu0TY>

## Kontakt

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen  
Team Prävention und Gesundheitsförderung  
Trierer Straße 1  
52078 Aachen

Ansprechperson: Michaela Schmidtke  
E-Mail: [michaela.schmidtke@staedtereion-aachen.de](mailto:michaela.schmidtke@staedtereion-aachen.de)  
Telefon: +49 241/5198 5378