

Gesund leben – gesund bleiben

Kommunale Gesundheitsförderung für Erwachsene in Hannover

Community Health Konferenz in Bochum am 23.11.2023

Hintergrund zum Projekt

Projektbeteiligte:



Zielgruppe: 35- bis 55-Jährige in zwei hannoverschen Stadtteilen mit sozialem Entwicklungsbedarf

Laufzeit: 03/2019 – 12/2023

Rechtlicher Rahmen: Präventionsgesetz SGB V §20a

Ziele:

- › Steigerung der Gesundheitskompetenz
- › für gesundheitsförderliches Verhalten sensibilisieren
- › gesundheitsförderliche Gestaltung der Stadtteile unterstützen
- › geschlechterspezifische Zugangswege erschließen

Vorgehensweise



Bestands-/Bedarfsanalyse und Bedürfniserhebung

	Bestands-/Bedarfsanalyse	Bedürfniserhebung
Methode	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitative Interviews • Internetrecherche • Netzwerkkarte 	<ul style="list-style-type: none"> • Blitzbefragungen • Angebotsbesuche • Digitale Umfrage
Ergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe wird nicht erreicht • Andere Angebote sind nicht bekannt • Gesundheit(sförderung) hat geringe Relevanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Geringes Wissen über Angebote / Strukturen • Bewegung und Ernährung als Themen • Gewünschte Angebote: Kurse, Schnupperangebote, Aktionstage, Hybrid-Angebote, Zuhause oder draußen im Stadtteil und unter der Woche abends

Entwickelte Angebote: Gesundheitspläne



Entwickelte Angebote: Auswahl an Kurse



HANNOVER

www.stoerken.info

LECKER UND GESUND DURCH DEN ALLTAG
Ein kostenloses Angebot in Stöcken für alle zwischen 35 und 55 Jahren

Informationen · Kochen · Austausch

• LIVESTREAM
• PUBLIC VIEWING
• PRÄSENZ



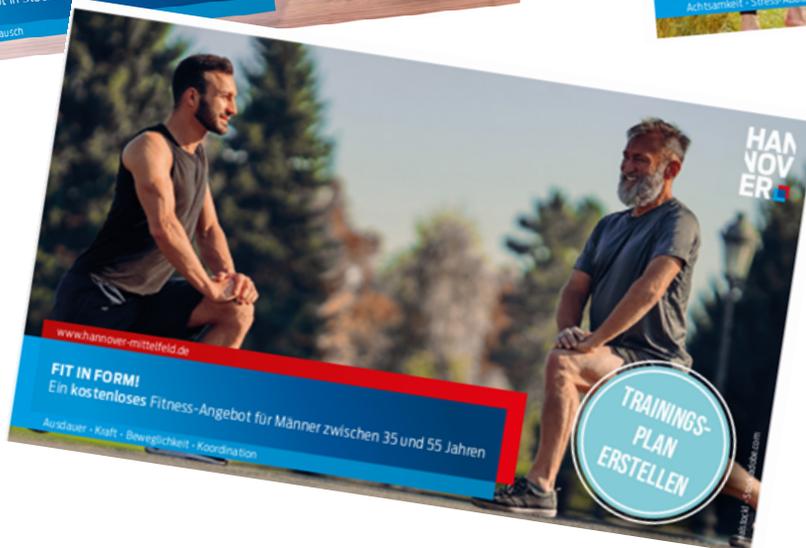
HANNOVER

www.hannover-mittelfeld.de

ENTSPANNT UND GESTÄRKT IN DER MITTE DES LEBENS
Ein kostenloses Yoga-Angebot für Frauen zwischen 35 und 55 Jahren

Achtsamkeit · Stress-Abbau · inneres Gleichgewicht

ONLINE & PRÄSENZ



HANNOVER

www.hannover-mittelfeld.de

FIT IN FORM!
Ein kostenloses Fitness-Angebot für Männer zwischen 35 und 55 Jahren

Ausdauer · Kraft · Beweglichkeit · Koordination

TRAININGS-PLAN ERSTELLEN



HANNOVER

www.hannover.de

FIT IN FORM!
Ein kostenloses Fitness-Angebot für Männer zwischen 35 und 55 Jahren

Ausdauer · Beweglichkeit · Kraft

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen für jedes Fitness-Level. Durchgeführt von einem Trainer vom T.S. Weckenhards.

WORTABE 10:00 - 11:00 UHR

• 14.12., 16.12., 21.12., 23.12., 19.12., 16.12., 21.12./Draußen, 30.12./Teilnahme an anderen Terminen möglich!

Stadtfitnesszentrum Stöcken - Exchelder Str. 100, 30419 Hannover

Sportbekleidung, Handtuch, Getränk & wenn vorhanden Matze mitbringen.

• Mit Online-Workouts

• Weckenhards gibt die 30-Regel

WILLKOMMEN & WEITERE INFO:

QR-Code scannen oder www.hannover.de

HANNOVER Kontakt: 0511-664-1118 - gesund.leben@region-hannover.de
T.S. Weckenhards - 0511-20171776 - kontakt@tsweckenhards.de

Zirkeltraining inklusive Schulung



- Angebot für Frauen und Männer
- Für verschiedene Fitnesslevel geeignet
- Kostenlose Teilnahme
- In den Abendstunden
- Durchführung einer Multiplikator*innenschulung
- Erstellung eines Übungsheft
- Weiterführung in Kooperation mit Familienzentren und sozialen Einrichtungen

Gesundheitskompetenzschulung

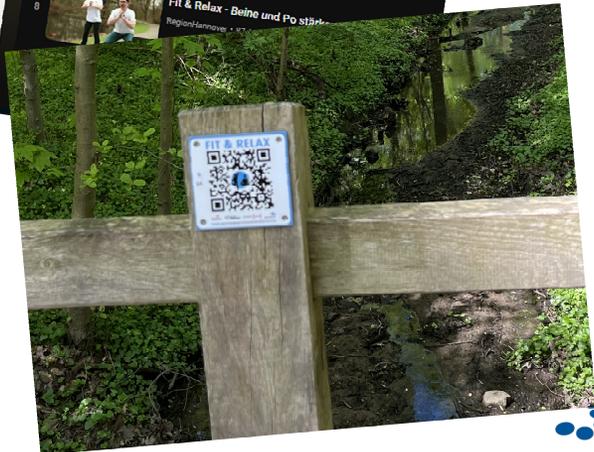
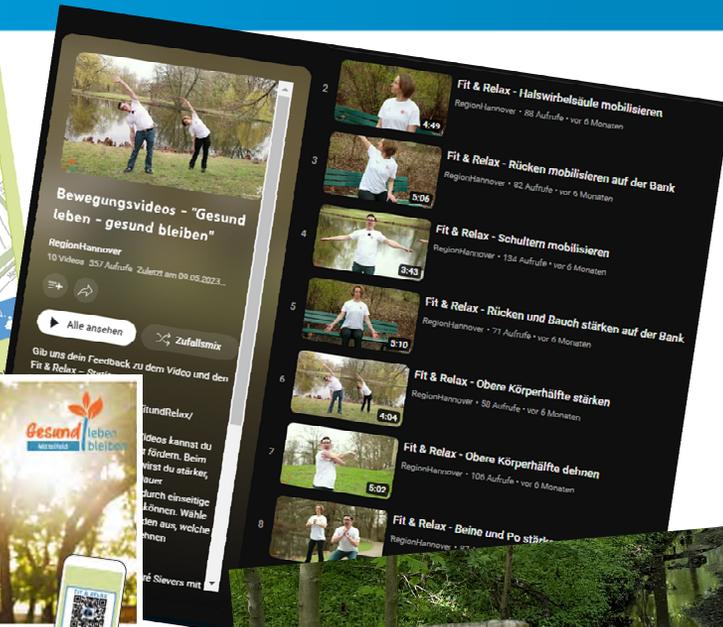


„Gesundheitskompetent im Internet unterwegs“

- Wo finde ich vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet und wie wende ich diese im Alltag an?
- 2 x 90-minütige Abendveranstaltungen für Bewohnende und Multiplikator*innen aus den Stadtteilen
- Theorie und praktische Übungen
- Begleitheft

Fit & Relax - Stationen

- Plaketten mit QR-Code im Stadtteil verteilt
- Zugriff auf kurze Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen
- Ziel: niedrigschwelliger Zugang zu gesundheitsförderlichem Verhalten



Zugangs- / Werbewege

- Analog
 - Flyer – auch als Einwurf in Briefkästen
 - Artikel in lokalen Zeitungen
 - Plakate
 - Öffentliche Veranstaltungen: Grill-Aktion, Info-Stand (mit Glücksrad), Eröffnungsveranstaltungen
- Digital
 - Beiträge auf hannover.de und Stadtteilwebseiten
 - Social Media: Instagram Account der Region Hannover, Beiträge auf Facebook (in Gruppen)
 - Projekt-Newsletter
 - E-Mail-Verteiler (über bestehende Netzwerke)
- Über Dritte werben
 - Nachricht über bestehende WhatsApp-Gruppen
 - Bring-a-Friend-Aktion mit Gewinnspiel
 - Ansprache über Einrichtungen (z.B. Familienzentren, Elterncafés)
 - Teilnahme an Netzwerktreffen und Gremien wie Bezirksräte und Verbreitung von Informationen über diese Akteur*innen

Bisherige Projekterkenntnisse

- Herausfordernd Erwachsene im mittleren Lebensalter im kommunalen Setting zu erreichen
 - Es gibt nicht *den einen* Zugangsweg / Werbeweg
- Digitale Beteiligungsmöglichkeiten und Informationswege nutzen
- Ziel ist eher: Sensibilisierung für Gesundheit
- Interessen von Männern und Frauen in vielen Punkten ähnlich
 - Inanspruchnahme der Angebote durch Männer geringer
- Angebote müssen alltagskompatibel sein (niedrigschwellig, kostenlos, zentral, ohne verpflichtende Anmeldung, flexibel nutzbar oder in den Abendstunden)
- Unterstützung von kommunalen Akteur*innen
- Übernahme und / oder Verlängerung einzelner Maßnahmen über Projektende hinaus
- Praxisleitfaden erscheint 2024

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Lea Laasch und Kyra Leifeld
Projektkoordinatorinnen
Telefon: 0511 / 616 – 2 60 64
E-Mail: gesund-leben@region-hannover.de

Region Hannover, Fachbereich
Gesundheitsmanagement,
Team Prävention und
Gesundheitsförderung (53.08)
4.OG, Raum 407
Weinstr. 2-3
30171 Hannover
Internet: www.hannover.de
Telefax: 0511 / 616-1124025