



# DOKUMENTATION

# GESUNDHEITSKONFERENZ

**„Aktiv und gesund älter werden – miteinander für  
mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“**

9. Juni 2026

13:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Johanneum Gymnasium Herborn



## Dokumentation zur

Gesundheitskonferenz: „Aktiv und gesund älter werden –  
miteinander für mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“

Dienstag, 09. Juni 2026, 13:30 – 18:00 Uhr,  
Johanneum Gymnasium Herborn, Otto-Wels-Straße 1a, 35745 Herborn

## Impressum

Kreisausschuss des Lahn-Dill-Kreises

Abteilung Gesundheit

Schlossstraße 20

35745 Herborn

E-Mail: [gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de](mailto:gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de)

Tel.: 06441 407-1616

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	4
Programm .....	5
Ergebnisse der Umfrage zum gegenseitigen Kennenlernen .....	6
Vortrag zur Ausgangslage im Lahn-Dill-Kreis – Datenlage und Einordnung.....	11
Impulsvortrag "Gesundes Altern gemeinsam gestalten" .....	21
Im Gespräch: Einblicke aus Sicht der Seniorenvertretungen im Lahn-Dill-Kreis .....	28
Netzwerkbereich .....	37
Mitmachstationen.....	37
Informationen zum Förderangebot der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen.....	42
Thementische – Workshops .....	43
Thementisch 1 „Pflegerische Angehörige stärken“ .....	44
Thementisch 2 „Bewegungsförderung und soziale Teilhabe“ .....	49
Thementisch 3 „Isolation vermeiden - Ehrenamt und soziale Netzwerke stärken“ .....	52
Praxisimpuls: Alltagsfitnessprogramm.....	56
Bewegungsförderung aus der Praxis.....	56
Alltagfitnesstest im Lahn-Dill-Kreis .....	60
Ergebnisse der gemeinsamen Reflexion .....	65
Kontaktdaten .....	67

## Zusammenfassung

### Gesundheitskonferenz: „Aktiv und gesund älter werden – miteinander für mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“

Am Dienstag, den 9. Juni 2026 fand von 13:30 – 18:00 Uhr im Johanneum Gymnasium Herborn die Gesundheitskonferenz statt. Knapp 100 Vertreterinnen und Vertreter aus Kommunen, Gesundheitswesen, Seniorenarbeit, Wohlfahrtsverbänden, Ehrenamt und Politik sind der Einladung unter dem Motto „Aktiv und gesund älter werden – miteinander für mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“ gefolgt. Im Zentrum stand die Frage, wie soziale Teilhabe im Alter gestärkt und gesundes Altern vor Ort gefördert werden kann.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnt die kommunale Ebene als Lebenswelt für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung. Die Förderung der Gesundheit im Alter heißt nicht nur die medizinische und pflegerische Versorgung sicherzustellen, sondern neben Bewegung und geistiger Anregungen auch soziale Teilhabe zu ermöglichen, Einsamkeit zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Teilnehmenden erwartete ein abwechslungsreiches Programm aus Fachvorträgen, interaktiven Umfragen und moderiertem Bühneninterview. Zudem gab es für das Publikum in verschiedenen Workshops (Thementische) und im Netzwerkbereich zahlreiche Möglichkeiten sich aktiv einzubringen und miteinander zu vernetzen.

Mit der Gesundheitskonferenz wurden bestehende Strukturen für gesundes Altern und Teilhabe sichtbar gemacht, kommunale Handlungsspielräume verdeutlicht und die Vernetzung gestärkt. Insbesondere wurde der Austausch zwischen Kreis, Kommunen und lokalen Akteuren gefördert, um bestehende Strukturen zusammenzuführen. Darüber hinaus lieferte die Konferenz auch konkrete Ansatzpunkte dafür, was Kommunen und Akteure brauchen und welche Unterstützung vom Kreis gewünscht ist. Ebenso konnten an vielen Punkten Bedarfe formuliert und Möglichkeiten zur Kooperation gefunden werden, um den Herausforderungen gerecht zu werden und konkrete nächste Schritte anzustoßen.

In der vorliegenden Zusammenfassung finden Sie neben den Vorträgen und Kontaktdaten auch die Dokumentation der Umfragen, Thementische sowie des Netzwerkbereichs.

Insgesamt gelang es mit der Gesundheitskonferenz aufzuzeigen und dafür zu sensibilisieren, dass gesundes Altern und soziale Teilhabe eine kommunale Querschnittsaufgabe darstellen und Ansätze und Lösungsmöglichkeiten miteinander gedacht und entwickelt werden müssen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmenden, Referierenden, Helfenden und Unterstützenden, die zum Gelingen der Konferenz beigetragen haben.

Wenn Sie Fragen haben, Teil des Netzwerkes werden möchten, Interesse an Austausch und Vernetzung haben, in Arbeitsgruppen mitwirken oder Modellvorhaben mitgestalten oder mit Informationen auf dem Laufenden gehalten werden möchten, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [gesundheitsplanung@lahn-dill-kreis.de](mailto:gesundheitsplanung@lahn-dill-kreis.de).

In diesem Sinne freuen wir uns auf die Weiterarbeit rund um das gesunde Älterwerden im Lahn-Dill-Kreis.

Ihr Team Gesundheitsplanung

# Programm

Moderation: Julian Schnaubelt

- ab 13.30 Uhr **Anmeldung und Ankommen**
- 14.00 – 14.30 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
Frank Inderthal, Erster Kreisbeigeordneter  
Christian Müller, Abteilungsleitung Gesundheit
- 14.30 – 14.50 Uhr **Vortrag zur Ausgangslage im Lahn-Dill-Kreis – Datenlage und Einordnung**  
Ann-Katrin Ortmüller und Julia Bunke  
Abteilung Gesundheit – Team Gesundheitsplanung
- 14.50 – 15.10 Uhr **Impulsvortrag "Gesundes Altern gemeinsam gestalten"**  
Carolin Becklas  
Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- 15.10 – 15.30 Uhr **Im Gespräch**  
Einblicke aus Sicht der Seniorenvertretungen im Lahn-Dill-Kreis  
Rolf Jakob Westerhausen, Seniorenbeirat Ehringshausen
- 15.30 – 16.00 Uhr **Pause**  
Zeit zum Austausch und Netzwerken bei Kaffee, Kaltgetränken und Snacks
- 16.00 – 17.00 Uhr **Thementische – Workshops**  
Thema 1 „Pflegerische Angehörige stärken“  
Thema 2 „Bewegungsförderung und soziale Teilhabe“  
Thema 3 „Isolation vermeiden - Ehrenamt und soziale Netzwerke stärken“
- 17.00 – 17.30 Uhr **Ergebnissammlung im Plenum**
- 17.30 – 17.45 Uhr **Praxisimpuls: Alltagsfitnessprogramm**  
Felix Weber, Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.  
Jutta Hanig, Sportkreis Lahn-Dill
- 17.45 – 18.00 Uhr **Gemeinsame Reflexion und Abschluss**

# Ergebnisse der Umfrage zum gegenseitigen Kennenlernen

Mentimeter

Gesundheitskonferenz:  
„Aktiv und gesund älter werden – miteinander für mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“

## Umfrage zum gegenseitigen Kennenlernen

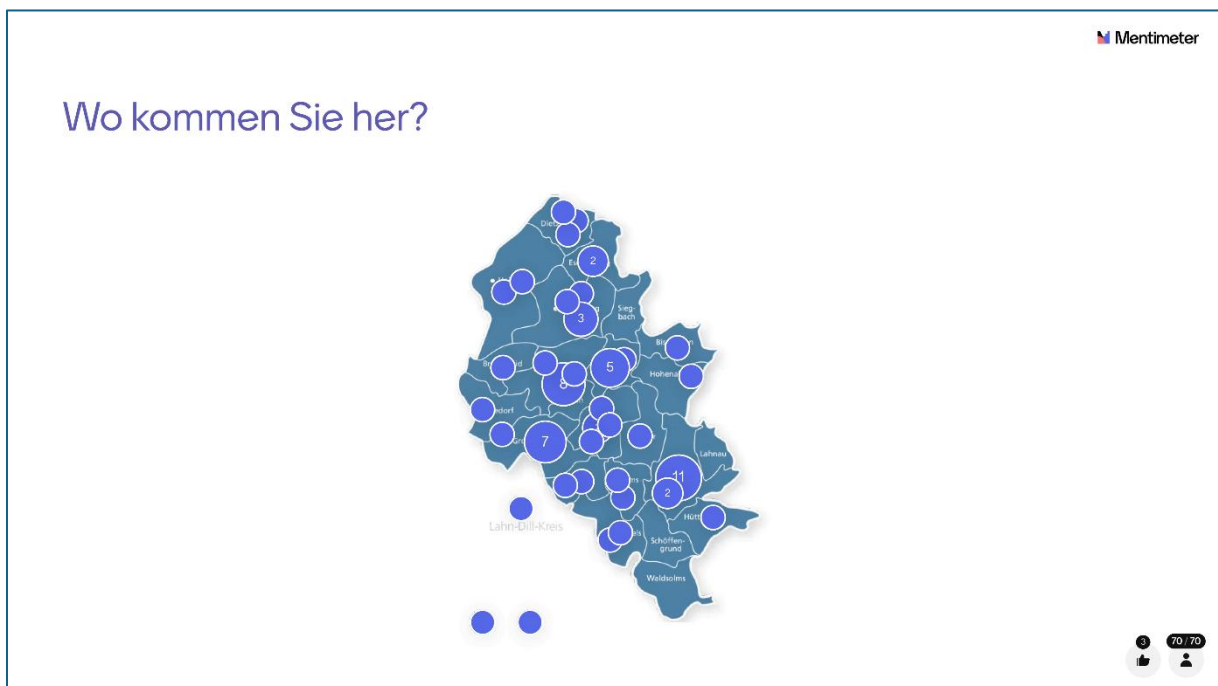
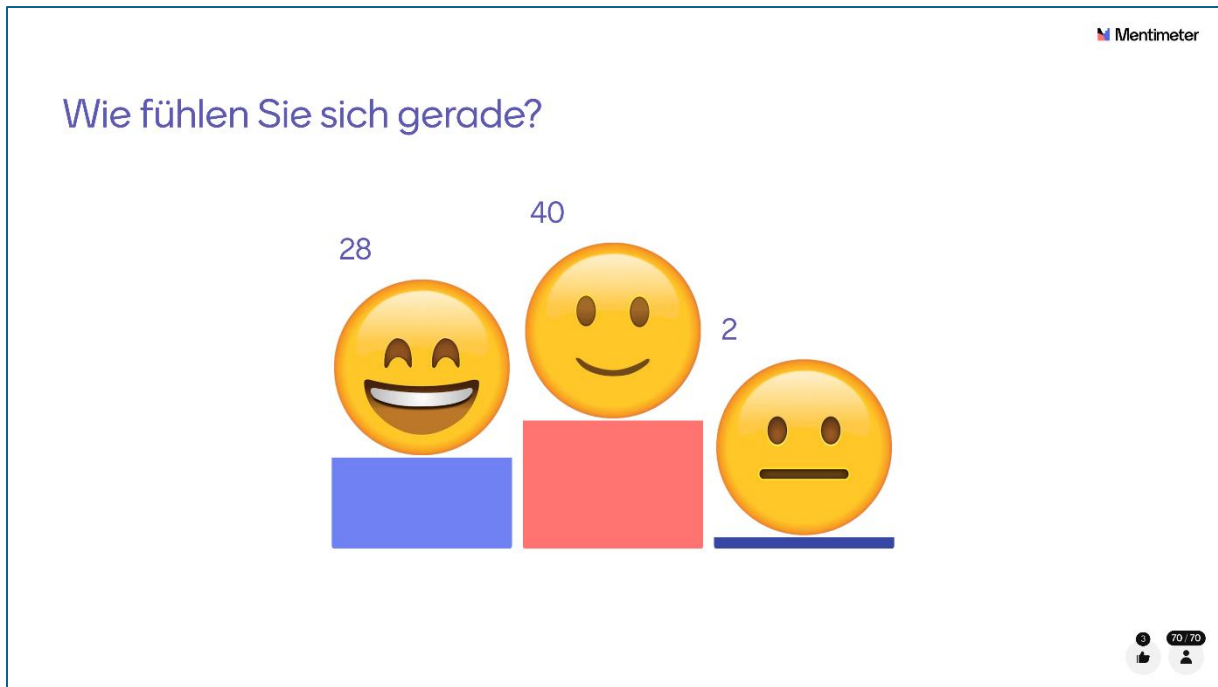
24

Mentimeter

## Kurz zum Einstieg

- Diese anonyme Umfrage hilft dabei, die Teilnehmenden besser kennenzulernen.
- Die Antworten zeigen, welche Themen, Rollen und Erfahrungen im Raum sind.
- Bitte antworten Sie spontan und so, wie es für Sie am besten passt.

19



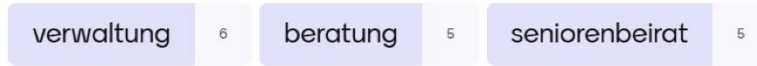
Mentimeter

## In welchem Bereich sind Sie tätig?

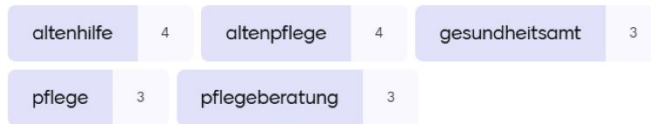
In welchem Bereich sind Sie tätig?

70 / 72 91

Am beliebtesten



Ebenfalls bemerkenswert



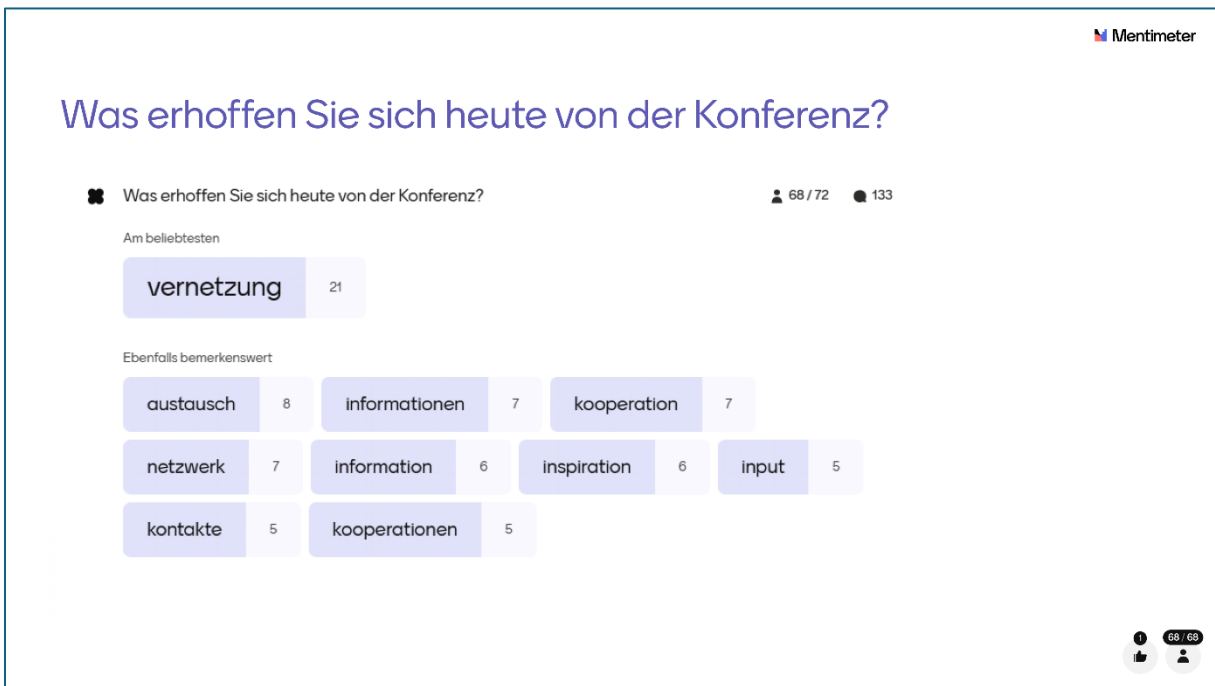
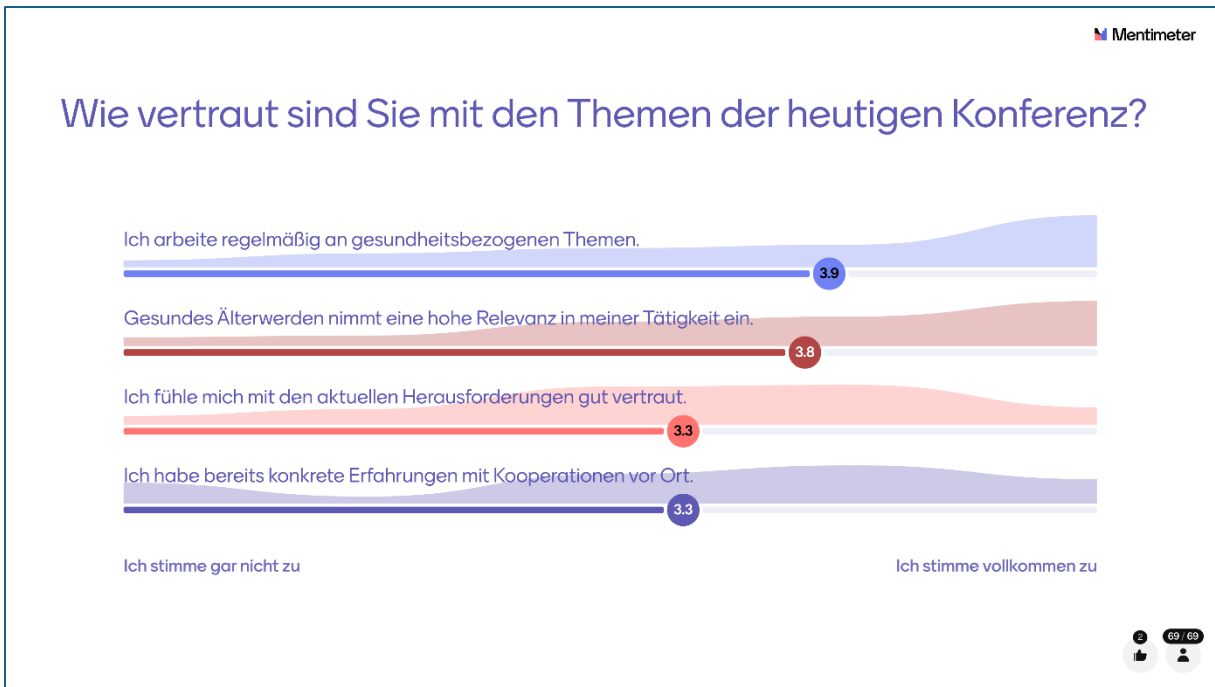
70 / 70

## In welchem Bereich sind Sie tätig?

Weitere Antworten



70 / 70



Mentimeter

## Was erhoffen Sie sich heute von der Konferenz?

Weitere Antworten



68/68

Mentimeter

## Vielen Dank!

Nehmen Sie die Ergebnisse gern als Einstieg für Gespräche und Ihre Vernetzung mit.

68/68

# Vortrag zur Ausgangslage im Lahn-Dill-Kreis – Datenlage und Einordnung

Vortrag



## Ausgangslage im Lahn-Dill-Kreis – Datenlage und Einordnung

Ann-Katrin Ortmüller und Julia Bunke

Abteilung Gesundheit – Team Gesundheitsplanung

LDK

Folie 1

### Lahn-Dill-Kreis



Stichtag 31.12.2024

- Fläche: 1066,30 qkm
- Bevölkerungsdichte: 238 qkm
- Bevölkerung: 254.074 Menschen
  - Männer: 49,4 %
  - Frauen: 50,6 %
- Durchschnittsalter: 45,2 Jahre
  - Männer: 43,7 Jahre
  - Frauen: 46,7 Jahre



- 8 Städte
- 15 Gemeinden

Datenhalter: Statistisches Bundesamt / Hessisches Statistisches Landesamt / Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquellen: Daten aus dem Gemeindeverzeichnis (Abruf: 06.02.2026) / Bevölkerung am 31. Dezember 2024 nach Gemeinden, Alter, Nationalität und Geschlecht (Abruf: 24.06.2025) / Durchschnittsalter der Bevölkerung (Abruf: 13.02.2026)

LDK

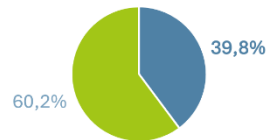
Folie 2

## Bevölkerung 55+ Jahre

### Bevölkerung am 31.12.2024

- 101.072 Personen

■ 55+ Jahre ■ bis 54 Jahre



nach Geschlecht	
männlich	weiblich
46.835 Personen	54.237 Personen
18,4 %	21,4 %

nach Nationalität	
deutsch	nichtdeutsch
94.470 Personen	6.602 Personen
37,2 %	2,6 %

nach Altersgruppen				
55-64 Jahre	65-74 Jahre	75-84 Jahre	85-94 Jahre	95+ Jahre
41.849 Personen	31.196 Personen	19.011 Personen	8.515 Personen	501 Personen
16,5 %	12,3 %	7,5 %	3,4 %	0,2 %

Datenhalter: Hessisches Statistisches Landesamt  
Datenquelle: Bevölkerung in Hessen am 31. Dezember 2024 nach Gemeinden, Alter, Nationalität und Geschlecht (Abruf 24.06.2025)

## Altenquotient

- Beschreibt das Verhältnis von Personen im Rentenalter zu 100 Personen im erwerbsfähigen Alter



Zoom



Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquelle: Jugendquotient, Altenquotient (Abruf: 13.02.2026)

## Bevölkerungsentwicklung I

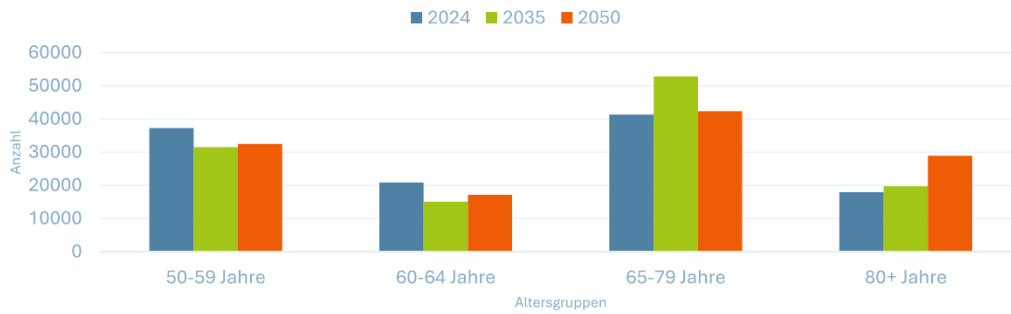
- Bevölkerung schrumpft
  - 2024: 254.074 Personen
  - 2050: 234.292 Personen
- Durchschnittsalter wird höher
  - 2024: 45,2 Jahre
  - 2050: 49 Jahre
- Altenquotient steigt an
  - 2024: 40,5
  - 2050: 57,6



Datenhalter: Hessisches Statistisches Landesamt  
Datenquelle: Statistischer Bericht – Regionalisierte Bevölkerungsvorausberechnung für Hessen bis 2070 (Abruf: 16.04.2026)

## Bevölkerungsentwicklung II

Bevölkerungsentwicklung nach Altersgruppen

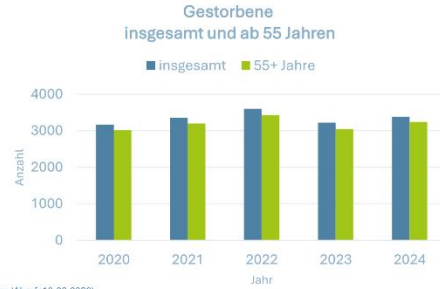


Datenhalter: Hessisches Statistisches Landesamt  
Datenquelle: Statistischer Bericht – Regionalisierte Bevölkerungsvorausberechnung für Hessen bis 2070 (Abruf: 16.04.2026)

## Geborene und Gestorbene



- Sterbeüberschuss bzw. negative Geburtenbilanz
  - Innerhalb der Jahre 2020 bis 2024 durchschnittlich 2.220 Geburten und 3.445 Verstorbene
  - Dabei waren durchschnittlich 95,2 % aller Verstorbenen 55 Jahre oder älter



Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
 Datenquellen: Lebendgeborene nach Geschlecht – Jahressumme (Abruf: 17.02.2026) / Gestorbene nach Altersgruppen – Jahressumme (Abruf: 13.02.2026)

## Todesursachen



### 2024

- 3.383 Verstorbene
- Die 5 häufigsten Todesursachen sind
  - I00-I99: Krankheiten des Kreislaufsystems
  - C00-D48: Neubildungen
  - C00-C97: Bösartige Neubildungen
  - J00-J99: Krankheiten des Atmungssystems
  - F00-F99: Psychische Verhaltensstörungen

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
 Datenquelle: Gestorbene nach Geschlecht und Todesursachen (Abruf am 14.04.2026)

## Krankenhausdiagnosen

### 2023

- 60.063 vollstationär behandelten Personen insgesamt
- 37.945 vollstationär behandelten Personen waren 55 Jahre oder älter (63,2 %)

nach Altersgruppen				
55-64 Jahre	65-74 Jahre	75-84 Jahre	85-94 Jahre	95+Jahre
10.363 Personen	11.030 Personen	10.966 Personen	5.247 Personen	339 Personen
27,3 %	29,1 %	28,9 %	13,8 %	0,9 %

- Die 5 häufigsten Diagnoseklassen ab 55 Jahren sind
  - I00-I99: Krankheiten des Kreislaufsystems
  - K00-K93: Krankheiten des Verdauungssystems
  - C00-D48: Neubildungen
  - M00-M99: Krankheiten des Muskelskelettsystems und des Bindegewebes
  - S00-T98: Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquelle: Vollstationär behandelte Personen nach Alter und Hauptdiagnose nach Wohnsitz (14.04.2026)

## Pflegebedürftige und Pflegeeinrichtungen

### Stichtag: 31.12.2023

- 23.320 Pflegebedürftige (9,2 %) insgesamt
  - 9.158 Männer
  - 14.162 Frauen
- 15.953 Pflegegeldempfängerinnen und Pflegegeldempfänger (6,3 %) insgesamt
- 48 ambulante Pflege-/Betreuungsdienste
- 64 stationäre Pflegeheime

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquellen: Pflegebedürftige nach Leistungsart und Geschlecht (Abruf: 14.04.2026) / Einrichtungen, verfügbare Plätze, Personal (Abruf: 14.04.2026)

## Schwerbehinderte Menschen



Stichtag: 31.12.2023

- 29.165 schwerbehinderte Menschen insgesamt
- 23.405 schwerbehinderte Menschen sind 55 Jahre oder älter (80,3 %)

nach Altersgruppen			
55-59 Jahre	60-61 Jahre	62-64 Jahre	65+ Jahre
3.020 Personen	1.575 Personen	2.715 Personen	16.095 Personen
10,4 %	5,4 %	9,3 %	55,2 %

Datenhalter: Hessisches Statistisches Landesamt  
Datenquelle: Statistischer Bericht, Die schwerbehinderten Menschen in Hessen am 31.12.2023 (Abruf: 15.04.2026)

## Seniorenhaushalte



Ergebnisse Zensus 2022

- Haushalte mit ausschließlich Seniorinnen und Senioren: 39.331 Personen (15,9 %)
  - Singlehaushalte mit Seniorin / Senior: 16.367 Personen (6,6 %)
  - Zweipersonenhaushalte mit ausschließlich Seniorinnen und Senioren: 22.534 Personen (9,1 %)
  - Mehrpersonenhaushalte mit ausschließlich Seniorinnen und Senioren: 428 Personen (0,2 %)

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquelle: Seniorenstatus eines privaten Haushalte (Abruf: 15.05.2026)

## Arbeitsmarkt



Stichtag: 30.06.2025

- 95.773 sozialversicherungspflichtige Beschäftigte am Arbeitsort insgesamt
- 34.742 sozialversicherungspflichtige Beschäftigte am Arbeitsort sind 50 Jahre oder älter (36,3 %)

am Arbeitsort		
50-59 Jahre	60-64 Jahre	65+ Jahre
23.012 Personen	9.883 Personen	1.847 Personen
24,0 %	10,3 %	1,9 %

Stichtag: 30.06.2025

- 101.160 sozialversicherungspflichtige Beschäftigte am Wohnort insgesamt
- 36.777 sozialversicherungspflichtige Beschäftigte am Wohnort sind 50 Jahre oder älter (36,4 %)

am Wohnort		
50-59 Jahre	60-64 Jahre	65+ Jahre
24.476 Personen	10.391 Personen	1.910 Personen
24,2 %	10,3 %	1,9 %

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder / Statistik der Bundesagentur für Arbeit  
Datenquellen: Sozialversicherungspflichtige Beschäftigte am Arbeitsort (Abruf: 14.04.2026) und Wohnort (Abruf: 14.04.2026) nach Geschlecht, Nationalität und Altersgruppen / Zahlen, Daten, Fakten: Strukturdaten und -indikatoren (Abruf: 15.04.2026)

## Sozialleistungen



Dezember 2024 bzw. Stichtag 31.12.2024

- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
  - Insgesamt: 4.355 Personen
  - Altersgrenze und älter: 2.275 Personen (52,2 %)
- Hilfe zum Lebensunterhalt
  - Insgesamt: 500 Personen
  - 50-64 Jahre: 135 Personen (27,0 %)
  - 65+ Jahre: 120 Personen (24,0 %)
- Eingliederungshilfe nach dem SGB IX
  - Insgesamt: 2.525 Personen
  - 50-64 Jahre: 775 Personen (30,7 %)
  - 65+ Jahre: 265 Personen (10,5 %)

Datenhalter: Statistische Ämter des Bundes und der Länder  
Datenquellen: Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung – Empfänger nach Geschlecht, Ort der Leistungserbringung, Altersgruppen und Nationalität (Abruf 17.04.2026) / Statistik der Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt – Empfänger nach Geschlecht, Nationalität, Ort der Leistungserbringung, Altersgruppen (Abruf: 16.04.2026) / Statistik der Empfänger von Eingliederungshilfe nach dem SGB IX – Empfänger nach Geschlecht, Nationalität und Altersgruppen (Abruf 16.04.2026)

## Zusammenfassung



Die Menschen werden älter und weniger



41% der Menschen in Seniorenhaushalten leben alleine



9 % der Bevölkerung sind pflegebedürftig



Herz-Kreislauferkrankungen Todesursache Nummer 1

## Präventionsnetz „Aktiv und gesund älter werden“



- **Vorhaben:** Aufbau einer integrierten kommunalen Handlungsstrategie (Präventionsnetz) im Lahn-Dill-Kreis auf Grundlage der Gesundheitsberichterstattung
- **Vision:** nachhaltige Verbesserung der Gesundheit und Teilhabe von älteren Menschen im LDK unter spezieller Berücksichtigung von vulnerablen Gruppen
- **Ziel:** Rahmenbedingungen auf kommunaler Ebene verbessern, um die verbleibenden Lebensjahre selbstbestimmt und in guter gesundheitsbezogener Lebensqualität zu ermöglichen
- **Schwerpunkte:** Gesundheitsförderung & Prävention, psychosoziale, alltägliche, pflegerische und medizinische Versorgung



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



### **Kontakt:**

Kreisausschuss des Lahn-Dill-Kreis  
Abteilung Gesundheit  
Team Gesundheitsplanung  
Schlossstraße 20  
35745 Herborn

E-Mail: [ann-katrin.ortmueller@lahn-dill-kreis.de](mailto:ann-katrin.ortmueller@lahn-dill-kreis.de)  
Telefon: 06441 407- 1952

[julia.bunke@lahn-dill-kreis.de](mailto:julia.bunke@lahn-dill-kreis.de)  
06441 407- 1953

# Impulsvortrag "Gesundes Altern gemeinsam gestalten"



## Gesundes Altern gemeinsam gestalten

Gesundheitskonferenz  
Lahn-Dill-Kreis,  
09. Juni 2026

Carolin Becklas  
**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

## Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAGE)

**Ziel:** Förderung der Gesundheit der hessischen Bevölkerung

- Bezug zu Lebensphasen, Lebenswelten und sozialogenbezogener Gesundheitsförderung

**Verbindung** von Akteuren und Aktivitäten zum Zweck der Gesundheitsförderung und Prävention

**Initiierung/Förderung** sektorübergreifender Zusammenarbeit

- Gesundheitsförderung und Prävention als Querschnittsaufgabe von möglichst vielen Sektoren, Ressorts und Politikbereiche

**Entwicklung und Koordinierung** qualitätsgesicherter Gesundheitsförderung und Prävention



## Gesund altern – Tätigkeitsbereiche

- Fachliche Unterstützung und Vernetzung kommunaler Akteur\*innen zur Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen
- Beratung zum Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen in Kommunen mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung
- Mitwirkung in landesweiten Gremien, u.a. im
  - Fachforum „Gesund älter werden“ der Landesrahmenvereinbarung zur Umsetzung der bundesweiten Präventionsstrategie
  - AG „Kommunale Bewegungsförderung älterer Menschen“
  - Netzwerk Seniorenernährung
- Umsetzung von (Modell-)projekten
- Fach- und Vernetzungsstelle Senioren- und Generationenhilfen
- Fach- und Vernetzungsstelle Gesundheitsförderung Klimawandel



## Lebensphasen „Gesund altern“

## Herausfordernde Übergänge in den Lebensphasen des Alters



© contrawerkstatt

**Ende der Berufs-/  
Erwerbstätigkeit**

**Übergang in  
bürgerschaftliches  
Engagement**



© Fotolia\_59280956

**Singularisierte  
Lebensführung**

- Auszug Kinder
- Verlust Lebenspartner\*in



© Fotolia\_76185163

**Pflegebedürftigkeit  
(pflegende Angehörige)**

**Eigene Hilfe- und  
Pflegebedürftigkeit**

- Mobilitätseinschränkungen
- Kognitive Einschränkungen

**Übergang am  
Lebensende**

**HAGE**

Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

## Mögliche Risiken der Übergänge

- können sein...
  - Bedrohte Selbständigkeit
  - Verschlechterung der Gesundheit
  - Rückzug ins Private
  - Einsamkeit
  - Von Armut betroffen
  - Soziale Isolation



© Dara (K1) - stock.adobe.com

**HAGE**

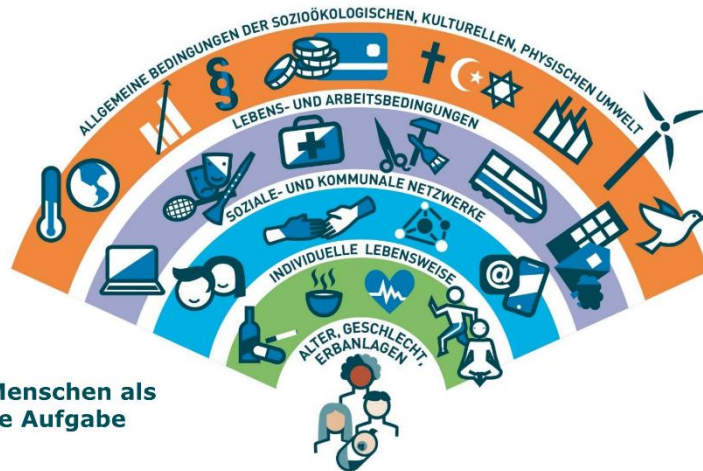
Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.



## Unsere Sicht auf Gesundheitsförderung

Unsere Gesundheit ist nur zu 15% dort verortet, wo das klar erkennbar ist –

und zu 85% in anderen Faktoren des Verhaltens und der Verhältnisse, die dies nicht auf den ersten Blick erkennen lassen.



 **Gesundheit für ältere Menschen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe**



## Präventionsnetze im Alter

- Gesamtstrategisches Vorgehen
  - übergreifende Vernetzung durch wirkungsvolle Verbindung und Abstimmung

- ➔ Gesundes Älterwerden ermöglichen
- ➔ Ältere Menschen besser erreichen



© Andril Yalanskyi

## Von Einzelangeboten zu vernetzten Präventionsstrukturen

Gemeinsam mehr Wirkung – für mehr Gesundheit und Teilhabe in der Kommune



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

## Fragen und Anregungen?

### **Kontakt – Gesund altern**

HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.  
Wildunger Str. 6/6a, 60487 Frankfurt am Main  
[www.hage.de](http://www.hage.de)

Carolin Becklas  
Leitung Arbeitsbereiche Gesund altern, Qualitätsentwicklung und Evaluation  
[carolin.becklas@hage.de](mailto:carolin.becklas@hage.de), 069/ 713 76 78-58

Besuchen Sie uns auf [LinkedIn](#) und [Facebook](#)

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

## Im Gespräch: Einblicke aus Sicht der Seniorenvertretungen im Lahn-Dill-Kreis

Rolf Jakob Westerhausen gab im Gespräch mit Moderator Julian Schnaubelt Einblicke in die Arbeit des Seniorenbeirats Ehringshausen.

Stellvertretend für die Seniorenbeiräte des Lahn-Dill-Kreises und die ehrenamtliche Seniorenarbeit zeigte Herr Westerhausen eindrucksvoll auf, welche wichtigen Beiträge für ältere Menschen durch den Seniorenbeirat Ehringshausen geleistet werden. Das Portfolio geht vom Donnerstagscafé, regelmäßigen Mittagstischen in allen Ortsteilen und Einkaufsfahrten über Vorlesepaten, Vorträge und Events, wie z.B. dem Adventssingen bis hin zu organisierten Reisen.

Ebenso liegen die einsamen und isoliert lebenden Menschen dem Seniorenbeirat am Herzen und es wird aktuell an der Vernetzung über Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegedienste daran gearbeitet, auch diese Menschen zu erreichen und an der Gemeinschaft teilhaben zu lassen.

Herr Westerhausen machte deutlich was es für ein gutes Älterwerden im Lahn-Dill-Kreis braucht, woran es noch fehlt und wie Lücken geschlossen werden können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Zusammenstellung und diverse Impressionen aus der Arbeit des Seniorenbeirates Ehringshausen.

# Gemeinsam gegen einsam

Initiativen des Seniorenbeirats Ehringshausen



## Menschen bis ins hohe Alter aktiv zusammenbringen

Das ist das Ziel des Seniorenbeirats der Großgemeinde Ehringshausen mit seinen 9 Ortsteilen: die Bürger zusammenzubringen.

Die Arbeit des Seniorenbeirats wurde auf 3 Säulen aufgebaut:

1

SENIOREN-HILFE

2

SENIOREN-AKTIV

3

SENIOREN-  
UNTERWEGS



**Senioren-Hilfe**  
Treffpunkt,  
Donnerstags-Café  
und Digital-Café,  
Bürgerbus,  
Mittagstisch,  
Beratung



**Senioren-Aktiv**  
Vortragsreihe, Apfel-  
und Kartoffelfest,  
Puppentheater,  
Hausaufgabenhilfe  
etc.

**Senioren Mobil**



Ausflüge,  
Wanderungen,  
Gemeindefahrt,  
Reisen, Schifffahrten

## Seniorenhilfe

Die Seniorenhilfe beinhaltet die Themen Beratung, Nachbarschaftshilfen, Bürgerbus, Mittagstisch, Donnerstags-Café und Digital-Café.



Bei leckeren Kaffee- und selbst gebackenem Kuchen von ehrenamtlichen Bäckern trifft man sich in guter Atmosphäre und zu interessanten Gesprächen. Beim Digital-Café werden unsere Senioren im Umgang mit Smartphone und Tablets fit gemacht. Ehrenamtliche Lotsen stehen hilfreich zur Seite.



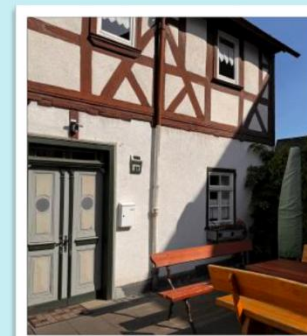
## Der Bürgerbus

Für die nicht mehr so mobilen Senioren stellt die Gemeinde Ehringshausen den Bürgerbus zur Verfügung. Ehrenamtliche Fahrer fahren diese Senioren zu Ihren Einkaufsstätten, Banken oder Apotheken vor Ort. Vor allem die umliegenden Gemeindeortsteile profitieren von diesem Angebot.



## DER SENIOREN-TREFFPUNKT IN DER BAHNHOFSTR. 31

Die Gemeinde Ehringshausen hat in der Bahnhofstr. 31 ein denkmalgeschütztes Doppelhaus-Anwesen mit Scheunen und Nebengebäuden erworben. Mit viel Liebe und Schweiß wurde dieses Anwesen umgebaut und saniert. Die Nutzung der Räumlichkeiten wurde dem Seniorenbeirat für Ihre Arbeit zur Verfügung gestellt. Es wurde eine Küche, Gemeinschaftsraum, Büros, Werkstatt und Lagerräume geschaffen. Der Naturschutzring mit den Wieseln dürfen für ihre Arbeit die Räumlichkeiten gemeinsam mit nutzen. Hier findet wöchentlich das Donnerstags-Café, 14-tägig Digital-Café, sowie Vorträge, Beratungsgespräche, Puppentheater, Spiele-Nachmittage und Veranstaltungen statt.



## DIE SENIOREN AKTIV

Mittlerweile hat der Seniorenbeirat ein Netzwerk mit über 120 ehrenamtliche Senioren aktiviert, die die vielfältigen Angebote für unsere Bürger unterstützen. Die Angebote sind umfangreich. So bieten sie über das gesamte Jahr eine Vielzahl von regelmässigen Mittagstische in den jeweiligen Ortsteilen Ehringshausen, Katzenfurt und Kölschhausen. Singnachmittage im Frühling und Winter, Großveranstaltungen wie Gemeindefest, Apfel- und Kartoffelfest, Puppentheater für die Kleinen und Großen, Ferienprogramm für Kinder. Lesepatzen für Kindergärten sowie Hausaufgabenbetreuung in Grundschulen.

Nachfolgend einige Beispiele:



## Der Mittagstisch für Senioren

3 mal im Monat findet der Mittagstisch für unsere Senioren statt. Die Idee war, ältere Menschen bei einem gemeinsamen Mittagessen aus den einzelnen Ortsteilen zusammen zu bringen. Die Gemeinde Ehringshausen hat hierfür die Gemeinschaftshäuser in Ehringshausen, Katzenfurt und Kölschhausen zur Verfügung gestellt. Zum Selbstkostenpreis wird ein immer wechselndes Menü für unsere Gäste zusammengestellt. Das Angebot wird sehr gut besucht. Zwischen 50 bis 120 Gäste freuen sich auf den Mittagstisch. Besondere Highlight ist das Oktoberfest im September und das Gänsekeulen-Essen in der Volkshalle. Bei diesen Veranstaltungen war der große Saal immer voll.



Der gedeckte Mittagstisch



Oktoberfest



Gänsekeulenessen

## Das Frühlingsingen

Jedes Jahr wird ein Frühlingsingen organisiert. Gastgeber ist jeweils ein Verein aus den einzelnen Ortsteilen, der für diese Veranstaltung seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellt und seine Gäste bewirtet. In diesem Jahr waren wir Gast beim Vogelschutzverein in Katzenfurt.



Unter der musikalischen Leitung von Wilfried Faber wurden gemeinsam Volkslieder gesungen, sowie Geschichten und Anekdoten aus früheren Jahren erzählt.

Zwischendurch wurden wir von Mitgliedern des Vogelschutzvereins mit Getränken und Leckeren Bratwürsten vom Grill und Nudelsalat versorgt.



## Das Adventssingen

Jedes Jahr im Dezember lädt der Seniorenbeirat unsere Bürger zum Adventssingen ein. Der Saal in der Volkshalle wird festlich geschmückt und die Bühne für die gemeinsame Show gerichtet. Durch Musikalische Vorträge, Besinnliches und gemeinsames Singen wird der Nachmittag gestaltet. Mit einer leckeren Gulaschsuppe wird der Abend beendet.



### DIE VORTRAGSREIHE IN DER VOLKSHALLE

Einmal im Monat laden wir zu interessanten und aktuellen Themen in die Volkshalle ein. Vorträge über Erlebnisreisen nach China, Indien oder den Jakobsweg haben die Besucher begeistert. Die Polizei hat über Cyberkriminalität, Schockanrufe und Enkeltrick aufgeklärt. Diverse Themen rund um die Gesundheit, Fahrsicherheit für Senioren. Ehringshausen und die alten Zeiten, eine Fotoshow wechseln sich ab.



## Ferienprogramm für Kinder

Im Sommer sind die Ferienkinder Gast im Hof und Scheune unseres Treffpunkts in der Bahnhofstraße. Die Kinder kochen unter Aufsicht der Senioren ein 3-Gänge Menü. An einem anderen Nachmittag wird gemeinsam mit ihnen in der Scheune gebastelt.



## DAS APFEL- UND KARTOFFELFEST

Immer am 3. Oktober veranstaltet der Seniorenbeirat gemeinsam mit dem Naturschutzring e.V. Ehringshausen ein Apfel- und Kartoffelfest rund um den Treffpunkt Bahnhofstr. 31. Regionale Aussteller aus der Region bieten ihre vielfältigen Produkte an. Durch Ausstellungen über die Themen Energie, Ernährung und Konsum sowie Mobilität vermittelt die Nachhaltigkeits-Arbeitsgruppe wissenswertes und interessantes.. Leckere Wildbratwürste, Kartoffelpuffer, Erbsensuppe aus der Gulaschkanone, Kuchen und Kaffee laden zum Verweilen ein. Zur gleichen Zeit wird auch das Museum geöffnet und man kann dem Schmied bei seiner Arbeit über die Schulter schauen.



## Ehringshäuser Puppentheater

Auslöser war der Wunsch, den Hof des Treffpunktes in der Bahnhofstrasse 31 auch für alle Generationen zu öffnen und ein attraktives Angebot für Kinder, Eltern und Großeltern anzubieten.

Die Idee war geboren aber wie setzt man so etwas um. Ein damals 86jähriger Senior setzte sich zu Hause an seinem PC und entwarf maßstabgetreu ein Puppentheater mit den Maßen von 2,50m x 2,50m.



Anschließend wurde in seinem Hobbykeller die Vorderfront und die Seitenteile geschreinert. In der Scheune wurden die Teile im Baukasten-System zusammengebaut. Jetzt wurden Hobbyschneider, Puppenbastler und Kulissenmaler gesucht. Vorhänge geschneidert, Kostüme entworfen und erstellt und die passenden Figuren entwickelt. Jetzt musste noch das passende Kasperle-Theaterstück geschrieben, die entsprechenden Bühnenleinwände gemalt und die Puppenspieler gefunden werden.



Dieses Projekt war eine Teamleistung und viele haben zum Gelingen beigetragen. Teilweise kamen Talente und Begabungen zum Vorschein, von denen die anderen nichts ahnten oder die man selbst noch nicht ausprobiert hatte.

Auf dem Ehringshäuser Gemeindefest präsentiert sich unser Puppentheater für die Kleinen und Großen. Drei Vorführungen werden an diesem Tag veranstaltet und der Hof ist voll mit Besuchern.



### DIE SPIELER BRINGEN DIE PUPPEN ZUM TANZEN

**Ohne unsere Puppenspieler geht gar nichts. Alle vier Akteure haben noch nie Puppentheater gespielt. Sie mussten nicht nur die langen Texte für teilweise zwei Handpuppen lernen sondern auch üben, mit den Figuren auf einer großen Puppenbühne zu spielen. Wie halte ich meine Hände? Wie bewege ich mich? Wie ergreife ich meine Requisiten? Kommt es beim Publikum auch richtig an?**



## Senioren Unterwegs

Gemeinsame Ausflüge, Tagestouren, mehrtägige Reisen, Fernreisen und Schifffahrten. Das Angebot für unsere Senioren ist Vielfältig. Gemeinsam die Welt erleben. Viele Fahrten werden jedes Jahr



angeboten. Fernreisen zum Beispiel nach China, Indien, Israel oder Ägypten. Schifffahrten auf der Donau, Rhein oder Main. Tagesausflüge mit der Bahn oder mit dem Bus. Oder nur eine kleine Wanderung rund um unsere Heimat. Für jeden ist immer etwas dabei.



Die Vereine, Kirchen und die Diakonie bieten noch zusätzlich weitere attraktive Angebote, ob einmal im Monat Frühstücken in der Babelstube, wöchentliche Sitztanzgruppen oder Rhythmus-Gymnastik in der Volkshalle, Angebote von Nachbarschaftshilfen und vieles mehr.



**Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Senioren der Gemeinde Ehringshausen. Er berät die Organe der Gemeinde in allen Angelegenheiten, die ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger berühren.**

**Der Seniorenbeirat braucht natürlich aktive Beiratsmitglieder, die bereit sind, sich für die Senioren in der Kommune mit einzusetzen und zu gestalten.**

**Besonders aus den Ortsteilen Breitenbach, Daubhausen, Dillheim, Dreisbach, Kölschhausen werden noch Männer und Frauen gesucht, die sich mit einbringen.**

## ***Interesse?***

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Seniorenbeirat

Vorsitzender: Rolf Westerhausen  
Tel.-Nr. 06443-9136 - Mobil 0173-836205  
Mail: [rolf-jakob@westerhausen.de](mailto:rolf-jakob@westerhausen.de)

## Netzwerkbereich

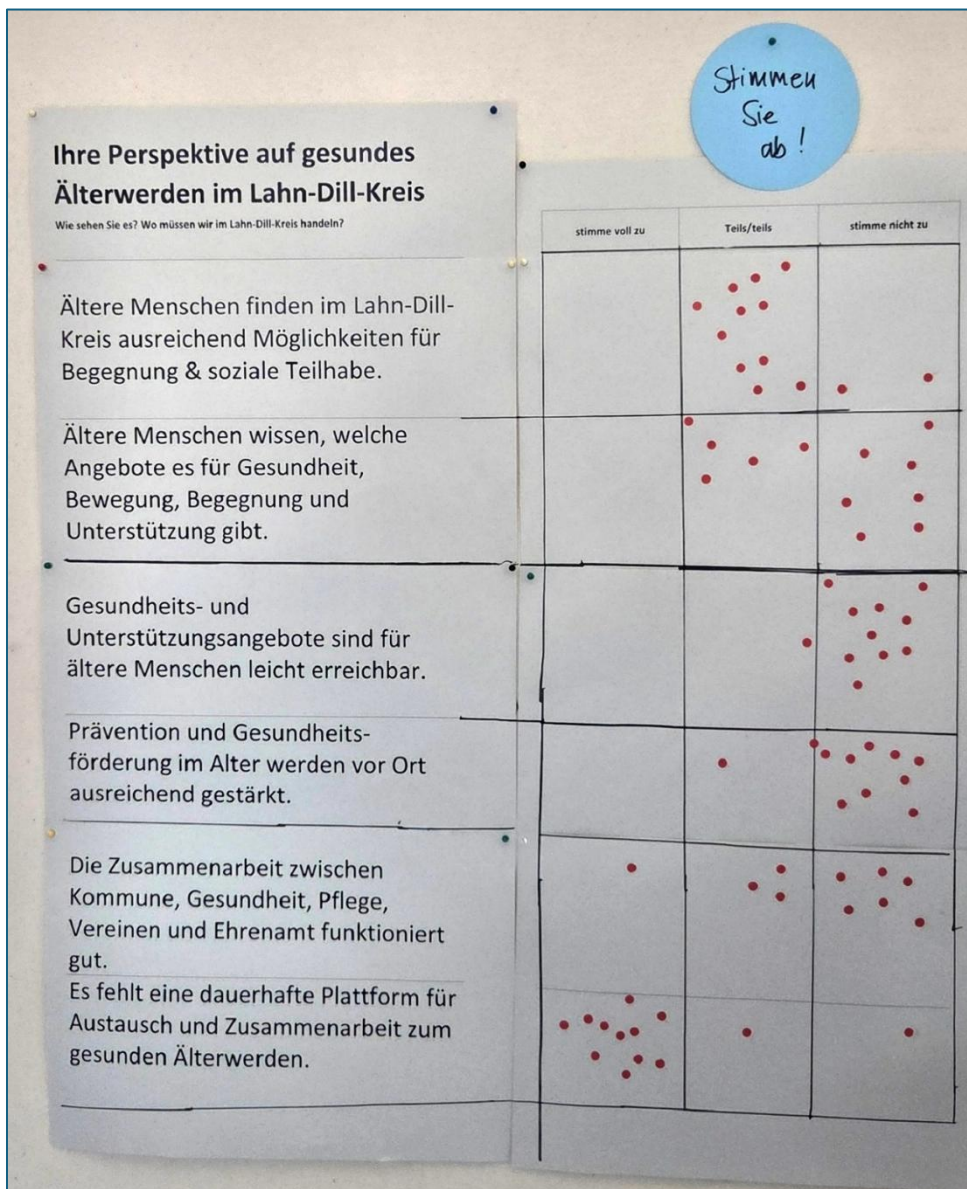
Während der Konferenz war das Foyer vor der Aula als Zone für das Netzwerken und den informellen Informationsaustausch aufbereitet. Neben verschiedenen Informationsunterlagen rund um das gesunde Älterwerden konnten sich die Teilnehmenden auch mittels der Ausstellung „Gesundheitsförderung und Prävention“ der HAGE e.V. informieren und am Stand zum Alltagsfitnesstest/-programm ins Gespräch kommen. Im Networking-Bereich luden auch drei Stände mit vielfältigen Möglichkeiten zum Mitmachen ein.

### Mitmachstationen

#### Station 1: Stimmungsbarometer „Ihre Perspektive auf gesundes Älterwerden im Lahn-Dill-Kreis“

Mittels Klebepunkten konnten die Teilnehmenden ihre Einschätzung zu sechs Thesen rund um das gesunde Älterwerden im Lahn-Dill-Kreis abgeben und so Handlungsbedarfe aufzeigen.

Die Abstimmung zeigte folgende Ergebnisse:



**These 1:**

„Ältere Menschen finden im Lahn-Dill-Kreis ausreichend Möglichkeiten für Begegnung & soziale Teilhabe.“

Stimme voll zu:	0
teils/teils:	11
stimme nicht zu:	2

**These 2:**

„Ältere Menschen wissen, welche Angebote es für Gesundheit, Bewegung, Begegnung und Unterstützung gibt.“

Stimme voll zu:	0
teils/teils:	5
stimme nicht zu:	7

**These 3:**

„Gesundheits- und Unterstützungsangebote sind für ältere Menschen leicht erreichbar.“

Stimme voll zu:	0
teils/teils:	1
stimme nicht zu:	10

**These 4:**

„Prävention und Gesundheitsförderung im Alter werden vor Ort ausreichend gestärkt.“

Stimme voll zu:	0
teils/teils:	1
stimme nicht zu:	10

**These 5:**

„Die Zusammenarbeit zwischen Kommune, Gesundheit, Pflege, Vereinen und Ehrenamt funktioniert gut.“

Stimme voll zu:	1
teils/teils:	3
stimme nicht zu:	6

**These 6:**

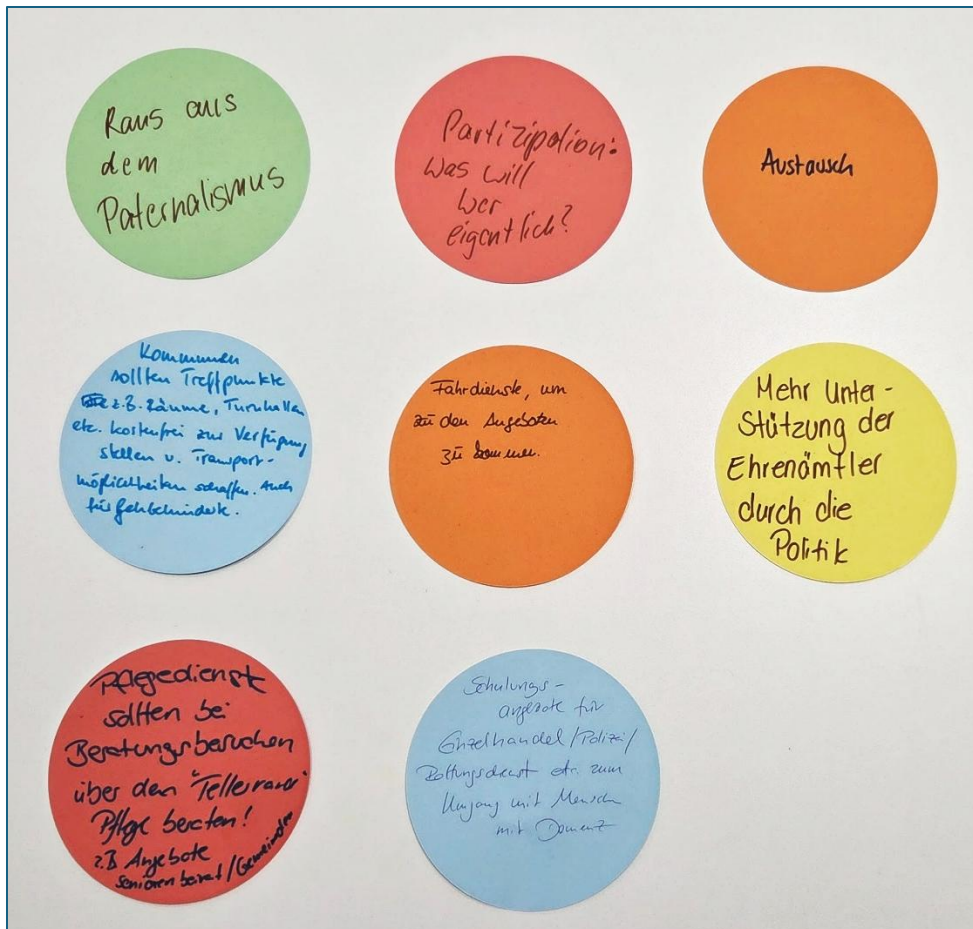
„Es fehlt eine dauerhafte Plattform für Austausch und Zusammenarbeit zum gesunden Älterwerden.“

Stimme voll zu:	11
teils/teils:	1
stimme nicht zu:	1

## Station 2: Wünsche an das Netzwerk

An der zweiten Station war Platz und Raum für Wünsche, Themen, Projektideen, Stärken, Fragen etc. an das Netzwerk „Aktiv und gesund älter werden“. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit auf Kärtchen zu notieren, was sie sich wünschen, beitragen können oder suchen.





### Station 3: Wie geht es weiter?

Bei der Mitmachstation 3 drehte sich alles darum wie es nach der Konferenz beim Netzwerkaufbau weitergehen kann.

Unter dem Motto **“Miteinander in Kontakt kommen“** konnte der Wunsch nach Formaten für die künftige Zusammenarbeit beantwortet werden. Die Teilnehmenden markierten, welche der folgenden Austauschformate bei einer künftigen Zusammenarbeit besonders interessant sind:

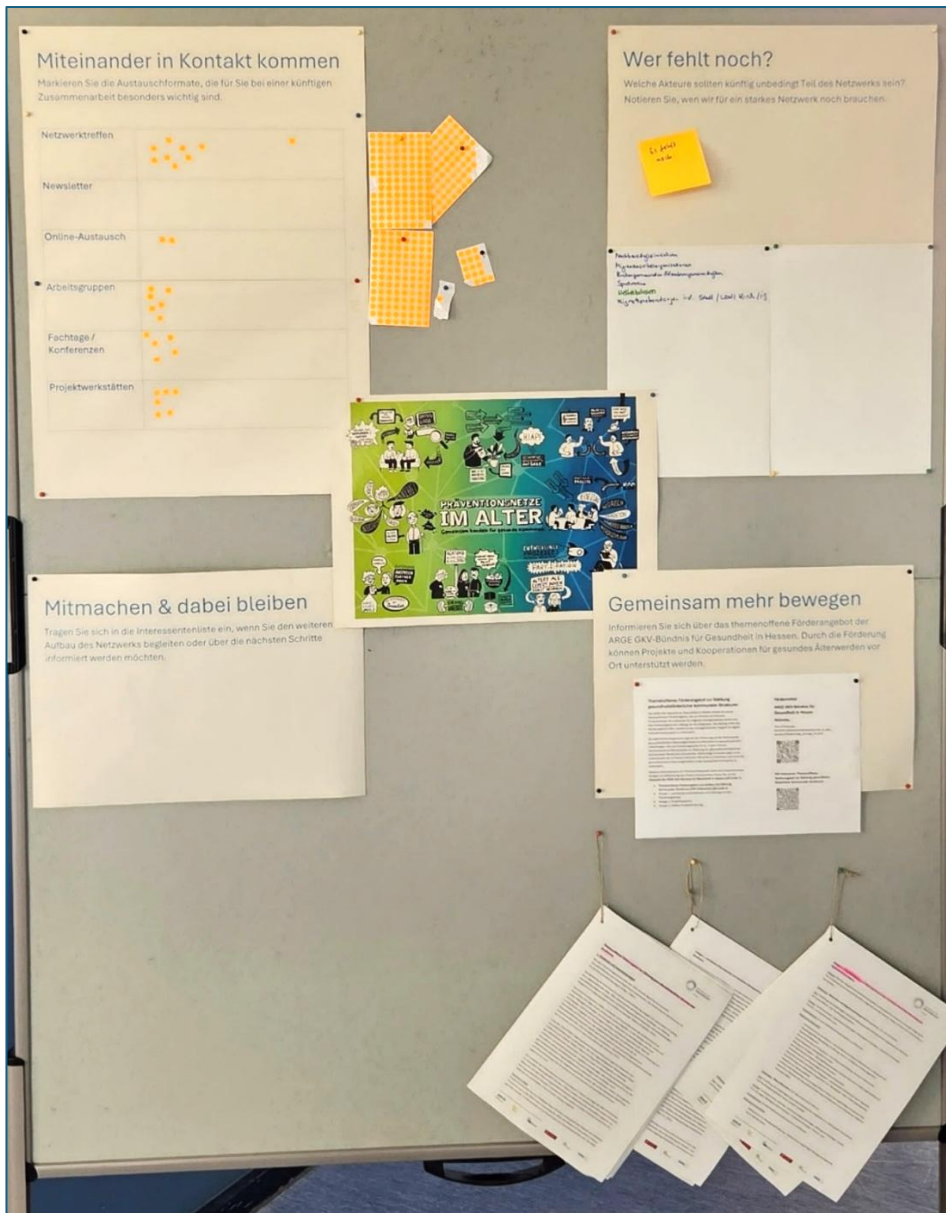
- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| - Netzwerktreffen        | 9 Stimmen |
| - Newsletter             | 0 Stimmen |
| - Online-Austausch       | 2 Stimmen |
| - Arbeitsgruppen         | 6 Stimmen |
| - Fachtage / Konferenzen | 5 Stimmen |
| - Projektwerkstätten     | 6 Stimmen |

Ebenso konnten unter der Rubrik **„Wer fehlt noch?“** noch fehlende Netzwerkpartner benannt werden. Aufgeführt wurden folgende sechs Antworten:

- Nachbarschaftsinitiativen
- Migrantenselbstorganisationen
- Kirchengemeinden/Glaubensgemeinschaften
- Sportvereine
- Helferbörsen
- Migrationsberatungen in Stadt/LDK/Kirchen/IB

Die Teilnehmenden konnten unter der Rubrik „**Mitmachen & dabei bleiben**“ ihr Interesse äußern, den weiteren Aufbau des Netzwerks zu begleiten oder über die nächsten Schritte informiert zu werden. Dazu gab es eine Interessentenliste.

Unter der Überschrift „**Gemeinsam mehr bewegen**“ waren abschließend Informationen zum themenoffenen Förderangebot der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen aufbereitet (weiterführend Infos siehe nächste Seite).



## Informationen zum Förderangebot der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen

Die ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit startet im Jahr 2026 ein offenes Förderangebot zur Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen in hessischen Kommunen. Ziel ist es durch bedarfsnahe Präventionsangebote insbesondere Menschen in belastenden Lebenslagen besser zu erreichen und die gesundheitliche Chancengleichheit nachhaltig zu verbessern.

Für den Lahn-Dill-Kreis besteht somit auch die Möglichkeit einen Förderantrag zu stellen, um den Aufbau eines Präventionsnetzes zu unterstützen und die Gesundheitsförderung für ältere Menschen in den Fokus zu stellen.

Wenn Sie Interesse an der Mitwirkung oder eine Projektidee haben, finden Sie hier erste Informationen:

[GKV-Bündnis: ARGE Hessen](#) (in der Seitenmitte „Themenoffenes Förderangebot“)

Die einzelne PDF-Dokumente können Sie über diese Links aufrufen:

[Themenoffenes Förderangebot zum Aufbau und Stärkung kommunaler Strukturen](#)

[Anlage\\_1\\_vertiefende Informationen zum Hintergrund des Förderangebotes](#)

[Anlage\\_2\\_Projektbeispiele](#)

[Allgemeine Nebenbestimmungen für Zuwendungen zur Projektförderung \(ANBest-P\)](#)

## Thementische – Workshops

In der Workshopphase wurde an drei Thementischen die übergeordnete Fragestellung: „Wie können wir soziale Teilhabe im Alter im Lahn-Dill-Kreis konkret fördern?“ diskutiert. Die einzelnen Thementische beziehen sich auf relevante Unterthemen dieser Fragestellung:

- **Thementisch 1: Pflegende Angehörige stärken**  
Der Gesundheitsbezug liegt hier in der wissenschaftlich belegten Überlastung pflegender Angehöriger, die zu psychischen und körperlichen Erkrankungen sowie zu (versteckter) Isolation führen kann. Für die Zielgruppe ist Prävention notwendig.
- **Thementisch 2: Bewegungsförderung & soziale Teilhabe**  
Aus gesundheitlicher Sicht ist es von Bedeutung, dass Bewegung als Türöffner für soziale Einbindung fungiert. Gleichzeitig ermöglicht Bewegung nicht nur die Begegnung mit anderen Menschen und reduziert Einsamkeit, sondern fördert auch die Sturzprävention, Mobilität und Selbstständigkeit.
- **Thementisch 3: Isolation vermeiden durch Ehrenamt & soziale Netzwerke**  
Im Hinblick auf den Gesundheitsbezug sind folgende Aspekte beim Übergang in den Ruhestand von Bedeutung: Isolation, psychische Belastung, Rollenverlust sowie Teilhabe und Sinn. Soziale Netzwerke wirken unterstützend und als Schutzfaktor für psychische und körperliche Gesundheit, stärken die Selbstwirksamkeit und Motivation zur aktiven Lebensgestaltung.

Jeder Thementisch wurde durch eine Moderation geleitet und Protokollantin unterstützt. Die Teilnehmenden haben während der Arbeitsphase anhand von Leitfragen konkrete Probleme sowie mögliche Handlungsfelder und Lösungsideen zusammengetragen. Dabei wurden auch verschiedene Zielgruppen und Akteure berücksichtigt und erste Umsetzungsschritte angedacht.

Im Folgenden finden Sie die Dokumentation für jeden einzelnen Thementisch.

## Thementisch 1 „Pflegerische Angehörige stärken“

Moderation: Carolin Becklas

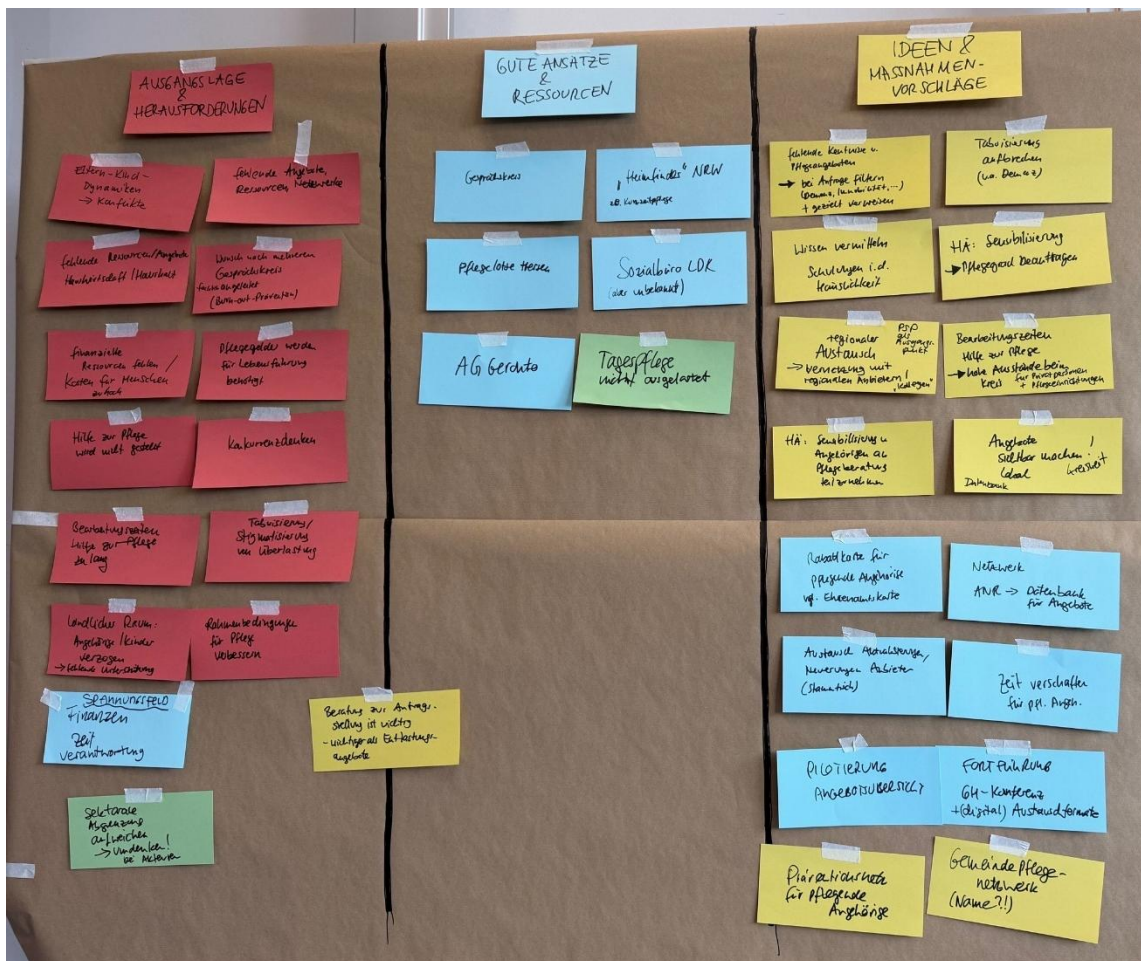
Protokoll: Julia Bunke

Teilnehmende: ca. 25

Carolin Becklas (HAGE) begrüßt die Teilnehmenden und stellt die Relevanz für die Stärkung von pflegenden Angehörigen aus Sicht der Gesundheitsförderung dar. Frau Becklas fragt einleitend nach den Erfahrungen und Herausforderungen der Workshop-Teilnehmenden. Hieraus ergibt sich ein lebendiger und facettenreicher Austausch. Zum Abschluss des Workshops erhalten alle Teilnehmenden die Checkliste „Kommunaler Blick: pflegende Angehörige“.

Die Inhalte werden während des Workshops notiert und in die folgenden Kategorien aufgeteilt:

- Ausgangslage und Herausforderungen
- Gute Ansätze und Ressourcen
- Ideen und Maßnahmenvorschläge



### Ausgangslage und Herausforderungen:

- Eltern-Kind-Dynamiken → Konflikte
- Ländlicher Raum: Angehörige/Kinder verzogen → fehlende Unterstützung und Aufkommen der Frage, an wen sich weggezogene Familienmitglieder mit ihren Anliegen wenden
- Fehlende Ressourcen/Angebote Hauswirtschaft/Haushalt
- Finanzielle Ressourcen fehlen/Kosten für die Pflege für Menschen zu hoch

- Pflegegelder werden für Lebensführung benötigt
- Anträge „Hilfe zur Pflege“ werden nicht gestellt
- Bearbeitungszeiten Anträge „Hilfe zur Pflege“ zu lang → Außenstände führen zu finanzieller Belastung (Risiko, Insolvenzgefahr)
- Rahmenbedingungen für Pflege verbessern
- Fehlende Angebote, Ressourcen, Netzwerke
- Sektorale Abgrenzung aufweichen → Umdenken bei Akteuren als Herausforderung (und Chance)
- Wunsch nach (weiterem) Gesprächskreis für Angehörige → fachlich angeleitet, z.B. zur Burn-out-Prävention
- Wunsch nach regelmäßigem Austausch/ “Stammtisch“ bei Akteuren
- Konkurrenzdenken bei Pflegediensten/-anbietern
- Tabuisierung von Pflege/Krankheiten sowie Stigmatisierung von Überlastung
- ➔ Spannungsfeld: Finanzen, Zeit, Verantwortung

### Gute Ansätze und Ressourcen:

- Gesprächskreis für Angehörige
- Pflegelotse Hessen
- Sozialbüro LDK
- AG Geronto
- Heimfinder NRW → z.B. Info über Plätze Kurzzeitpflege
- Tagespflege nicht ausgelastet
- Beratung zur Antragsstellung ist wichtig → wichtiger als Entlastungsangebot für Angehörige

### Ideen und Maßnahmenvorschläge:

- Fehlende Kenntnisse von Pflegeangeboten → bei Anfragen filtern (z.B. Demenz, Immobilität, ...) + gezielt verweisen
- Tabuisierung aufbrechen (v.a. Demenz)
- Wissen vermitteln → Schulungen in der Häuslichkeit
- Hausärzte: Sensibilisierung Pflegegrad beantragen
- Regionaler Austausch → Vernetzung mit regionalen Anbietern und Kollegen; Pflegestützpunkt als Ausgangspunkt
- Bearbeitungszeiten „Hilfe zur Pflege“ reduzieren → hohe Ausstände beim Kreis für Privatpersonen und Pflegeeinrichtungen
- Hausärzte: Sensibilisierung von Angehörigen an Pflegeberatung teilzunehmen (auch im Hinblick auf die eigene Gesundheit)
- Angebote sichtbar machen! Lokal, kreisweit, Datenbank
- Rabattkarte für pflegende Angehörige (vgl. Ehrenamtskarte)
- Netzwerk; ANR → Datenbank für Angebote
- Austausch, Aktualisierungen, Neuerungen Anbieter (Stammtisch)
- Zeit verschaffen für pflegende Angehörige
- Pilotierung Angebotsübersicht
- Fortführung Gesundheitskonferenz + (digitale) Austauschformate
- Präventionsnetz für pflegende Angehörige
- Gemeindepflegenetzwerk (Name?!)

Im Hinblick auf die **Herausforderungen** lässt sich zusammenfassend festhalten, dass sich pflegende Angehörige laut der anwesenden Akteure im Lahn-Dill-Kreis in einem **Spannungsfeld aus Verantwortung, Ressourcen und Zeit** befinden.

Hinsichtlich der Verantwortung wurde berichtet, dass im Rahmen der Angehörigenpflege Konflikte durch Eltern-Kind-Dynamiken aufkommen, die stark belasten können und zu einem Verpflichtungsgefühl führen können, die Pflege übernehmen zu müssen, obwohl man nicht möchte oder kann. Zudem sind im ländlichen Raum des Lahn-Dill-Kreises die Kinder bzw. Angehörigen oftmals verzogen, so dass es an Unterstützung für die Pflegebedürftigen fehlt. Durch weit entfernte Wohnorte ergibt sich wiederum Stress für die Angehörigen, da man aus der Ferne schlecht unterstützen kann.

Ein weiterer großer Aspekt ist das Fehlen von Ressourcen. Zum einen fehlen konkrete Hilfs- und Pflegeangebote für z.B. hauswirtschaftliche Tätigkeiten oder der Unterstützung im Garten. Hier ist es schwer Angebote zu vermitteln. Zum anderen sind die Kosten für die stationäre Pflege sehr hoch und belastend. Aufgrund der Inflation und gestiegenen Lebenshaltungskosten werden Pflegegelder für die Lebenshaltungskosten eingesetzt und nicht für Leistungen von Pflegediensten. Dies führt wiederum zu einer Belastung der ambulanten Pflegedienste, da weniger Nachfrage mit finanziellen Einbußen verbunden ist und im schlechtesten Falle Angebote nicht mehr tragfähig sind und z.B. Einzugsgebiete verkleinert oder Pflegedienste eingestellt werden müssten.

Darüber hinaus werden Anträge auf „Hilfe zur Pflege“ nicht gestellt, wodurch Gelder von Angehörigen/Pflegebedürftigen nicht genutzt werden können. Gleichzeitig sind auch die Bearbeitungszeiten der gestellten Anträge auf „Hilfe zur Pflege“ zu lang. Dies führt zu belastenden Situationen bei den Angehörigen, wenn z.B. Pflegeleistungen finanziert werden müssen, aber erst nach einem langen Zeitraum Gelder ausgezahlt werden. Ebenso ist die Situation für die Pflegedienste und -einrichtungen belastend. Insbesondere im stationären Setting können schnell sehr hohe Außenstände zu einer finanziellen Belastung führen, die ein betriebswirtschaftliches Risiko darstellen und sogar mit einer Insolvenzgefahr einhergehen.

Oftmals müssen Pflegedienste und Unterstützungsangebote sehr schnell organisiert werden. An dieser Stelle fehlt eine Übersicht, die aktuell über freie Plätze, ergänzende Angebote in den Gemeinden oder spezialisierte Beratungen etc. informiert. Die stets erneute Suche und Abfrage ist sehr zeitaufwändig – sowohl für Privatpersonen als auch die Pflegedienste/-einrichtungen. Ebenso ist auch das Konkurrenzdenken bei Pflegediensten/-anbietern zu nennen, da dies die Vernetzung und Zusammenarbeit erschwert und zu suboptimalen Lösungen aus Sicht der Pflegebedürftigen bzw. Angehörigen führt. Zudem wurde genannt, dass es eine weitere große Herausforderung ist, das sektorale Denken der Akteure aufzuweichen und das Umdenken noch gefördert werden muss.

Zudem stellt auch die Tabuisierung von Pflege und Krankheiten sowie die Stigmatisierung von Überlastung ein großes Problem dar. Insbesondere in dörflichen Strukturen und im Kontext von Demenz wird von Ängsten und Bedenken gesprochen, was andere Menschen denken würden. Es wird auch z.B. darum gebeten, dass niemand von der Situation/Diagnose erfährt.

Gleichzeitig wurde dargestellt, dass Gesprächskreise angenommen würden, aber zu wenig Plätze vorhanden seien und der Wunsch nach (weiteren) Gesprächskreisen für pflegende Angehörige besteht, der fachlich angeleitet ist, z.B. zur Burn-out-Prävention.

Generell wurden die Rahmenbedingungen für Pflege als eine Herausforderung genannt – dies sei allerdings primär über die Bundesebene gesteuert. Hier wurde der Appell laut, dass man

pragmatisch denken und handeln und nicht auf eine bessere allgemeine Situation oder Finanzierung hoffen sollte, sondern mit dem wie es gerade ist, arbeiten sollte. Insbesondere auch durch unentgeltliche Aspekte wie Austausch, Vernetzung und Zusammenarbeit sowie ohne weitere finanzielle Mittel.

### Gute Ansätze und Ressourcen:

Gute Ansätze und Ressourcen ließen sich auf Ebene der Beratung, Vernetzung und Angebote finden:

Unterstützung und Beratung sind bereits jetzt im Sozialbüro – Lahn-Dill-Kreis in Wetzlar und Dillenburg zu finden. Ebenso online beim Pflegelotse Hessen Pflegelotse | Online-Suchportal für Angebote im Bereich Pflege oder auch Tools wie dem Heimfinder NRW Startseite | Heimfinder NRW (z.B. Info über Plätze Kurzzeitpflege). Ebenso wurde festgehalten, dass eine gute Beratung zur Antragsstellung wichtiger ist als konkrete Entlastungsangebot für Angehörige.

Potentiale bestehen im Kreis dahingehend, dass die Tagespflege nicht ausgelastet ist und diese freien Plätze genutzt werden können, um pflegende Angehörige zu entlasten. Ebenso besteht bereits ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige zum Thema Demenz, der fachlich angeleitet ist.

Durch die AG Gerontopsychiatrie gibt es auch bereits eine Vernetzung im Lahn-Dill-Kreis, an die Fachpersonen anknüpfen können.

### Ideen und Maßnahmenvorschläge:

In Bezug auf die Ideen und Maßnahmenvorschläge stach sehr klar das Thema „Austausch und Vernetzung“ heraus. Dies umfasst sowohl die Vernetzung und den Austausch der Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen untereinander (Stammtisch) als auch die Vernetzung aller Angebote rund um das Thema Pflege aus Sicht der pflegenden Angehörigen im Sinne eines Präventionsnetzes.

Bei der Vernetzung der Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen sowie weiteren Akteuren stand der regionale Austausch im Fokus, um regelmäßig mit regionalen Anbietern und Kollegen im Kontakt zu sein. Bei einem neu organisierten Stammtisch könnte sich niedrigschwellig über Aktualisierungen in der Region oder über Neuerungen von Anbietern ausgetauscht werden. Eine weitere gute Möglichkeit wurde in der Fortführung der Gesundheitskonferenz sowie weiteren (digitalen) Austauschformaten gesehen.

Es wurde der Wunsch geäußert, ein Tool zu haben, das alle Pflegeangeboten aufweist und bei Anfragen gezielt gefiltert werden kann (z.B. Demenz, Immobilität, ...), so dass ein gezielter Verweis an Experten möglich ist. Ebenso gab es die Idee, dass Datenbanken aufgebaut werden sollen, um Angebote lokal oder kreisweit sichtbar zu machen bzw. dass eine Angebotsübersicht zusammengetragen und pilotiert wird. Gleichzeitig wurde auch geäußert, dass die Aktualisierung ein großes Problem darstellt, weshalb es eher eines kontinuierlichen Austauschs und einer Koordinierung im Sinne eines Präventionsnetzes für pflegende Angehörige bedarf. Dargestellt wurde auch der Mehrwert des Gemeindepflegenetzwerk, das aktuell durch das Gesundheitsamt initiiert wird. Hier gab es jedoch Diskussionen hinsichtlich eines möglichen Namens in Abgrenzung zu den Aufgaben.

Weiterhin ist es gewünscht, die Tabuisierung v.a. von Krankheiten von Demenz aufzubrechen und Überforderung zu entstigmatisieren. Dazu eignet sich Wissensvermittlung – insbesondere auch Schulungen in der Häuslichkeit aufgrund der Praxisnähe und einfacheren Umsetzbarkeit

für pflegende Angehörige. Gleichzeitig spielen auch Hausärzte eine entscheidende Rolle, um Angehörige zu entlasten. Insbesondere sollten Hausärzte sensibilisieren einen Pflegegrad zu beantragen und genauso sollten Hausärzte den Angehörigen klar vermitteln, dass es wichtig ist, dass sie an der Pflegeberatung teilnehmen, um einen guten Pflegestandard zu sichern.

Ebenso ist es wünschenswert, dass die Bearbeitungszeiten der Anträge auf „Hilfe zur Pflege“ mit z.T. hohen Ausständen beim Kreis für Privatpersonen und Pflegeeinrichtungen kürzer werden. Finanzielle Erleichterungen wären ebenso durch eine Rabattkarte für pflegende Angehörige (vgl. Ehrenamtskarte) möglich.

Zusammenfassend waren folgende Handlungsbedarfe und Maßnahmenvorschläge ersichtlich:

## Wichtigste Handlungsbedarfe

### Zeit

- Fehlende Übersichten
- Fehlende Angebote

### Fehlende Ressourcen

- Finanzielle Belastungen durch Pflege
- Bearbeitungszeiten der Anträge „Hilfe zur Pflege“
- Fehlende Angebote

### Verantwortung

- Eltern-Kind-Dynamiken
- Wohnorte weit entfernt

## Konkrete Maßnahmenvorschläge/-ideen

### Enttabuisierung fördern und Stigmatisierung abbauen

- Schulungen und Wissensvermittlung
- Sensibilisierung durch Hausärzte

### Austausch und Vernetzung

- Stammtisch
- Präventionsnetz für pflegende Angehörige

### Finanzielle Entlastung

- Schnellere Antragsbearbeitung „Hilfe zur Pflege“
- Rabattkarte für pflegende Angehörige

## Thementisch 2 „Bewegungsförderung und soziale Teilhabe“

Moderation: Felix Weber

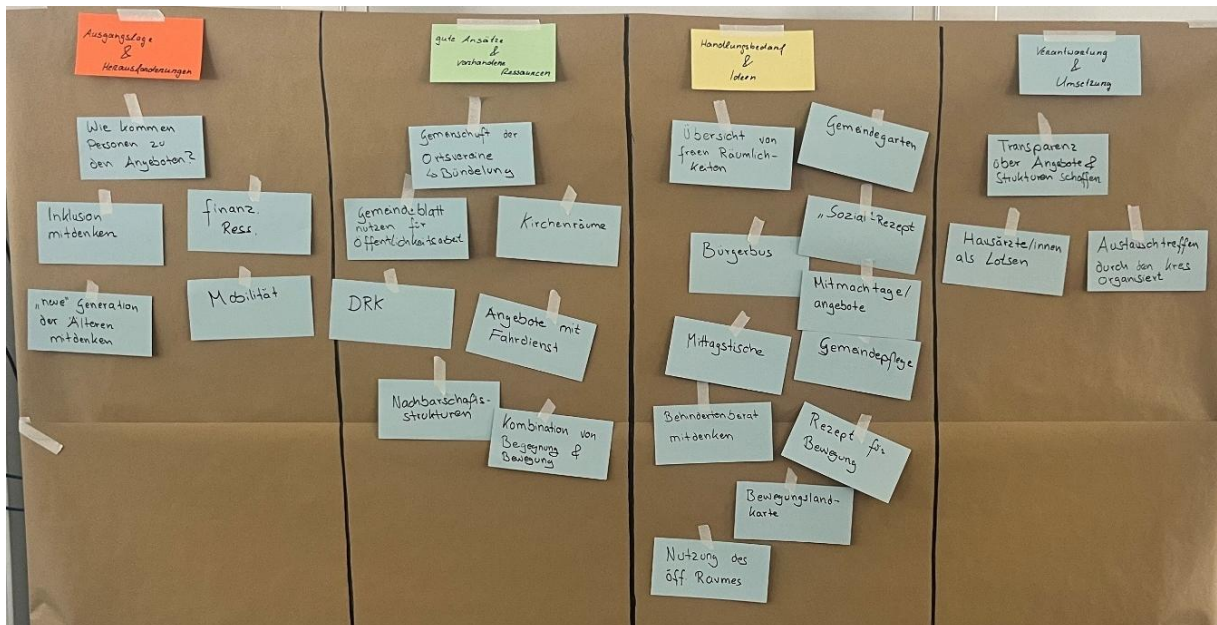
Protokoll: Laura Neudecker

Teilnehmende: 22

Felix Weber (HAGE) begrüßt die 22 Teilnehmenden des Thementischs und beginnt mit einer Blitzlichtfrage, welche sich auf das Erleben von Zusammenhalt im Kontext der Bewegungsförderung bezieht.

Im Lauf des Austausches werden Stichpunkte auf Karten notiert und in die folgenden vier Kategorien aufgeteilt:

- Ausgangslage und Herausforderungen
- Gute Ansätze und vorhandene Ressourcen
- Handlungsbedarf und Ideen
- Verantwortung und Umsetzung



### Ausgangslage und Herausforderungen:

- Wie kommen Personen zu den Angeboten?
- Inklusion mitdenken
- Finanzielle Ressourcen
- „neue“ Generation der Älteren mitdenken
- Mobilität

### Gute Ansätze und Ressourcen:

- Gemeinschaft der Ortsvereine → Bündelung
- Gemeindeblatt nutzen für Öffentlichkeitsarbeit
- Kirchenräume
- DRK
- Angebote mit Fahrdienst
- Nachbarschaftsstrukturen
- Kombination von Begegnung und Bewegung

### Handlungsbedarf und Ideen:

- Übersicht von freien Räumlichkeiten
- Gemeindegarten
- „Sozial“-Rezept
- Bürgerbus
- Mitmachtage/-angebote
- Mittagstische
- Gemeindepflege
- Behindertenbeirat mitdenken
- Rezept für Bewegung
- Bewegungslandkarte

### Verantwortung und Umsetzung:

- Transparenz über Angebote und Strukturen schaffen
- Hausärzte als Lotsen
- Austauschtreffen durch den Kreis organisiert

Ergänzend wurden diese **prägnanten Aussagen** während der Arbeit am Thementisch zusammengefasst:

- Problem ist oftmals, dass der Bedarf an Angeboten besteht, jedoch die Planung und Organisation für kleine Vereine oder ehrenamtliche Personengruppen leicht überfordernd wirken kann und es damit zu keiner Fortsetzung des Angebots kommt
- Angebote (und Raumverfügbarkeiten) transparent machen über Gemeindeblättchen
- Niederschwelligkeit von Angeboten überdenken, da es Überwindung kostet den ersten Schritt zu machen und „alleine“ ein Angebot aufzusuchen
- Alternative Wege denken, nicht nur Vereine im Zusammenhang mit Bewegungsförderung denken; Kirche auch oftmals Träger von Senioren- oder Begegnungsangebote sowie Nachbarschaftshilfen, Seniorenorganisationen/Seniorentreffs → Bewegung und Begegnung zusammendenken
- Menschen zusammenbringen und motivieren steht in direktem Zusammenhang mit den Personen, die es umsetzen bzw. sich engagieren
- Verbindlichkeiten wie bspw. Abos oder Mitgliedschaften können oftmals abschreckend wirken
- Das Aufwenden finanzieller Ressourcen für Senioren für Bewegungsangebote oftmals nicht möglich
- Persönliche Ansprache der Zielgruppe, zum Angebot abholen bzw. überreden
- Inklusion proaktiv mitdenken und dabei eine generationenübergreifende Perspektive einnehmen → „Behinderung ist mehr als ein im Rollstuhl sitzen“
- Es braucht wohnortnahe Treffpunkte, um Angebote besser platzieren zu können, da Mobilität eine deutliche Hürde mit zunehmendem Alter darstellt
- Es bedarf einer IST-Analyse bestehender Angebote im lokalen Wohn- und Nahraum sowie transparente Kommunikation
- Bestehende Strukturen zusammendenken und „interprofessionell“ ausrichten bspw. haupt- und ehrenamtliche Seniorenvertretungen mit weiteren Akteuren der Seniorenarbeit zusammenbringen, um Bedarfe, Bedürfnisse und Lösungen gemeinsam zu erarbeiten

- „neue“ Formate für die „jungen Alten“ mitdenken (weg von der Bezeichnung „Angebot für Senioren“ o.ä.)
- Barrierefreiheit im lokalen Nahraum sowie im Kontext von Angebotsorten
- Nutzung der Bewegungslandkarte des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) mit gekennzeichneten Spielplätzen, Schwimmbädern und Gesundheitsangeboten – Auch Vereine haben die Möglichkeit ihre Angebote kostenfrei dort hinterlegen zu lassen  
<https://bewegungslandkarte.de/>

Aus dem Austausch werden die wichtigsten Handlungsbedarfe und konkrete Maßnahmenvorschläge bzw. -ideen zusammenfassend wie folgt festgehalten:

## Wichtigste Handlungsbedarfe

IST-Analyse bestehender Angebote und Strukturen im lokalen Sozial-, Wohn- und Lebensraum

Sichtbarkeit bestehender Angebote schaffen; niederschwellige Zugangsmöglichkeiten ermöglichen

Inklusion aktiv mitdenken

## Konkrete Maßnahmenvorschläge/-ideen

Zusammenbringen von kommunalen Akteuren mit interprofessioneller Ausrichtung bspw. haupt- und ehrenamtliche Akteure der Seniorenarbeit, Vereine, Gemeindevertretungen aber auch Ärzte und Pflegedienste sowie die „neuen Alten“

Bspw. durch die Nutzung der Bewegungslandkarte des DOSB oder ähnlicher Strukturen, um Angebote gebündelt aufzeigen zu können

Themenschwerpunkte wie Mobilität, finanzielle Ressourcen und Barrierefreiheit nicht nur in Seniorenarbeit bearbeiten, sondern generationenübergreifend mitdenken

## Thementisch 3 „Isolation vermeiden - Ehrenamt und soziale Netzwerke stärken“

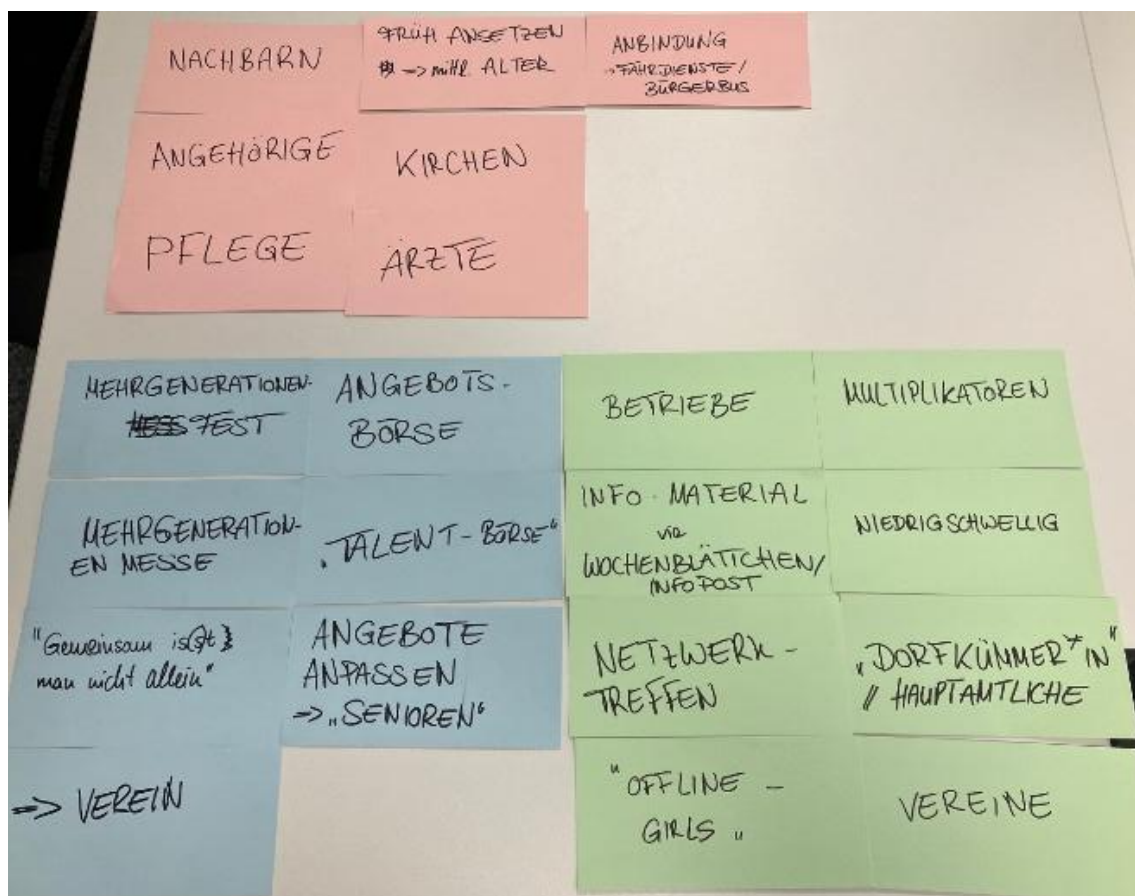
Moderation: Julian Schnaubelt

Protokoll: Ann-Katrin Ortmüller

Teilnehmende: ca. 35

Julian Schnaubelt begrüßt die Teilnehmenden und führt anhand eines Fallbeispiels in die Thematik ein. Es folgt eine kurze Abfrage zu Impulsen, die mit dem Fallbeispiel direkt assoziiert werden. Es schließt sich eine Austauschrunde an, in der über bestehende Herausforderungen, praxiserprobte Projekte / Maßnahmen, Verantwortlichkeiten sowie mögliche Ideen diskutiert wird.

Folgende Punkte wurden festgehalten:



- Nachbarn
- Angehörige
- Pflege
- Kirchen
- Ärzte
- Früh ansetzen → mittleres Alter
- Anbindung → Fahrdienste/Bürgerbus
  
- Mehrgenerationenfest
- Mehrgenerationenmesse

- Angebotsbörse
- Talentbörse
- Gemeinsam is(s)t man weniger allein
- Angebote anpassen → „Senioren“
- Verein
  
- Betriebe
- Multiplikatoren
- Infomaterial wie Wochenblättchen/Infopost
- Niedrigschwellig
- Netzwerktreffen
- „Dorfkümmerin“ → Hauptamtliche
- Offline-Girls
- Vereine

Zusammengefasst haben sich bei den **bestehenden Herausforderungen** zwei zentrale Themenfelder bzw. Fragestellungen herauskristallisiert.

1. Sprachgebrauch / Wording
  - Fühlen sich Personen bei Angeboten, wie z. B. Senioren-Café, angesprochen oder sollten Angebote entsprechend angepasst werden?
    - ⇒ Differenzierte Betrachtung hinsichtlich Seniorinnen und Senioren
2. Wie gewinnt man Personen für ein Ehrenamt und wann beginnt man?
  - Wenn man eine Person für ein Ehrenamt gewinnen möchte, ist es hilfreich zu wissen, welche Stärken diese Person hat und wo sie diese gezielt einbringen kann (z. B. berufliche Erfahrungen / Kompetenzen, die genutzt werden können)
  - Person muss es selbst wollen - es sollte bedacht werden, dass jede Person anders fühlt und sich anders sieht und es nicht das „Eine“ passende Angebot gibt
    - ⇒ Das Angebot muss zur Person passen – letztlich entscheidet jede Person für sich selbst, in welchem Bereich sie sich gerne engagieren möchte
    - ⇒ Anlaufstellen / Angebote sollten möglichst niedrigschwellig sein
  - Direkt persönliche Ansprache, wie z.B. „Ich brauche dich für ...“ / „Ich hole dich ab, um ...“ / „Ich nehme dich mit zu ...“, kann hilfreich sein – dies geht allerdings mit hoher Individualleistung einher
  - Wie gewinnt man auch diejenigen Personen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, dies aber nicht in einer Vereinsstruktur tun möchten?
  - Frühzeitiger Beginn (bereits im Arbeitsleben)
    - ⇒ Positive Seiten eines Ehrenamts herausstellen
    - ⇒ Win-Win-Situation, wenn es gelingt, dass sich mehr (ältere) Menschen engagieren
      1. Herausforderung, dass Nachwuchs fehlt und weniger Interesse vorhanden ist, wird abgeschwächt
      2. Sinnstiftende Tätigkeit bereits im Alter vorhanden, welche sozialer Isolation und fehlender Struktur entgegenwirkt

Neben der Diskussion über bestehende Herausforderungen berichteten die Teilnehmenden auch über **praxiserprobte Projekte / Maßnahmen**, welches bereits im Lahn-Dill-Kreis vorahnden sind.

- Dorfkümmern (Waldsolms)
  - ⇒ Wording – ist dies die korrekte Bezeichnung dafür?
- „Offline-Girls“ (Wetzlar)
- „Gemeinsam isst man nicht einsam“ (Driedorf)

Um Maßnahmen umzusetzen oder isolierte Menschen zu finden, wurde außerdem darüber gesprochen, welche **Personen oder Institutionen** von Bedeutung sind und was bei einer **Umsetzung** beachten werden sollte.

- Pflegedienste
- Ärzte
- Angehörige
- Nachbarschaft
- Kirchen
- Vereine
- Multiplikatoren (hauptamtlich / ehrenamtlich)
- Gemeinschaftsaufgabe zusammen mit den Gemeinden vor Ort
- Einbindung in das dörfliche Geschehen
- Anbindung an Angebote
  - ⇒ Mobilität vorhanden? – Isolation kommt zwangsweise, wenn ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer für Bürgerbusse fehlen und sonst keine Möglichkeit vorhanden ist
- Unterschiede zwischen Stadt und Gemeinde beachten

Während der Austauschrunde sind darüber hinaus einige **Ideen** gesammelt worden, die im Kontext der Thematik umgesetzt werden könnten.

- Netzwerktreffen / Vernetzungsmöglichkeiten, um Kontakte zu knüpfen und Kompetenzen einbringen zu können
- Angebote nicht zu groß denken – es muss nicht immer eine Aktion sein, sondern alltägliche Dinge, wie z. B. spazieren gehen, in den Vordergrund stellen
- Überblick über alle Angebote schaffen: Angebotsbörse / Talentbörse / Ehrenamtsmesse / Vereinsmesse
- Mehrgenerationenfest, welches alle Generationen mit einbezieht und nicht auf Seniorinnen und Senioren geframt ist
  - ⇒ „Jung“ spricht „Alt“ an
- Infomaterialien z. B. via Wochenblättchen verschicken
- Sensibilisierung zum Thema Einsamkeit, z. B. bei Kursleitungen

Kurz zusammengefasst werden die wichtigsten Handlungsbedarfe und konkrete Maßnahmenvorschläge bzw. -ideen wie folgt festgehalten:

## Wichtigste Handlungsbedarfe

Sichtbarkeit schaffen  
(Direkte Ansprache kann hilfreich sein / (Kompetenzen und Stärken gezielt nutzen)

Frühzeitiger Beginn  
(Bereits im Arbeitsleben ansetzen, um im Alter sozialer Isolation entgegenzuwirken)

Angebote an Bedürfnisse und Bedarfe anpassen (Auf Wording / Bezeichnung achten „Senioren“)

## Konkrete Maßnahmenvorschläge/-ideen

Angebote nicht zu groß, sondern alltagsnah gestalten, wie z.B. Spazieren gehen  
(Best Practice-Beispiel: „Gemeinsam isst man nicht einsam“)

Ehrenamtsmesse / Ehrenamtsbörse / Talentbörse / Angebotsbörse  
(Vernetzungsmöglichkeiten schaffen, um Kontakte zu knüpfen und sich zu informieren)

Generationenübergreifend denken  
(„Jung“ spricht „Alt“ an)

# Praxisimpuls: Alltagsfitnessprogramm

## Bewegungsförderung aus der Praxis



### Bewegungsförderung aus der Praxis

Erreichung & Beteiligung älterer  
Menschen: Alltags-Fitness-Aktionstage

Herborn, 09. Juni 2026

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

## ALLTAGS- FITNESS- AKTIONSTAG



### DER ALLTAGS- FITNESS-TEST

Lebenslang fit und selbstständig bleiben  
Übungsleitermanual

**DOSB**

Marie-Luise und Ernst  
**Becker**  
STIFTUNG

- **AFT-Aktionstage als Tool:** Ältere Bevölkerung, Akteure und Vereine vor Ort kennenzulernen und zu beteiligen!
- **Türöffner** zur Beteiligung von älteren Menschen in der Gestaltung von Bewegungsangeboten -> **Partizipation als Schlüssel zur Wirksamkeit**
- Planungsgruppe: Ehrenamtliche 60+ (Seniorenbeirat & Generationenhilfe) in Kooperation mit Städtischer Seniorenarbeit, Begegnungsstätten = aktive Einbindung der Generation 60+

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

08.06.2026

2

## AFT- WAS WIRD GETESTET?

- „Wie ist meine körperliche Fitness im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts zu beurteilen?“
- „Reicht meine aktuelle körperliche Fitness mit 60, 70 und 80 Jahren, damit ich gute Chancen habe, mit 90 noch selbstständig zu sein?“

## AFT- WAS WIRD GETESTET?



**Ausdauer**

**2 x Kraft**  
(Arme/Beine)

**2x Beweglichkeit** **Geschicklichkeit**  
(obere/untere Körperhälfte  
Hüft-  
/Schulterbeweglichkeit)

## Mögliche Bausteine

### AFT-Aktionstag

Vortrag zu Alltags-Bewegung  
(Bewegung, Altern und Gesundheit)

Kennenlernen von  
Bewegungsangeboten und -  
möglichkeiten

Testung

Bürgerbeteiligungsverfahren  
(Fragebogen + Gespräch) Interesse,  
Angebot & Bedarf



## Auftakt: 5 Veranstaltungen






## Bürgerbeteiligung

- Welche Bewegungsangebote werden genutzt, was fehlt?
- Interesse selbst aktiv zu werden?
  - als Übungsleiter / Bewegungsanleiter?
  - Mitgestaltung von Bewegungsangeboten?
  - Weiteres Ehrenamt wie z. B. „Leseplate/Leseplate“,...

**Ziel: aktive Einbindung der älteren Bevölkerung in die Entwicklung von Bewegungsförderung vor Ort**

1. Mit dieser Befragung bitten wir Sie um Ihre Unterstützung. Wir möchten Bewegungs- und Sportangebote besser nach Ihren Wünschen ausrichten. Die Beantwortung der Fragen ist freiwillig. Alle erhobenen Daten werden anonym verarbeitet.

2. Angebote für Bewegung in der Stadt Groß-Gerau / Im Landkreis Groß-Gerau

2.1 Nutzen Sie bereits ein Bewegungs- / Sportangebot in der Umgebung?  ja  nein

2.2 Falls ja, welches Angebot nutzen Sie?

2.3 Falls nein, warum nutzen Sie noch kein Angebot? (Mehrere Antworten sind möglich)

Ich habe kein passendes Angebot gefunden.
  Ich hatte bisher keine Zeit.
  Es gibt keine Angebote in meiner Nähe.

Ich kann aufgrund meiner Gesundheit an keinem Angebot teilnehmen.
  Ich möchte nicht als Mitglied einem Verein beitreten.
  Ich finde keine Informationen zu Bewegungsangeboten.

## Ergebnisse

- **Aufbau Netzwerk 60+ durch Bürgerbeteiligung:**
  - Übungsleiter-Pool: Interesse an Weiterqualifizierung!
  - Interesse an Mitgestaltung von Bewegungsangeboten
- Tournee durch den Landkreis GG (6 Kommunen) mit den Zielen:
  - Kennenlernen der Bedürfnisse und Angebote von Senioren, Einrichtungen + Vereine vor Ort
  - Qualifizierung und Ausbau des „ÜL-Pool“
- **Thema Einsamkeit** = Gesundheitsförderung ist nicht nur eine Frage der Gesundheit, sondern auch eine der sozialen Teilhabe.

**HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.**

**Wildunger Str. 6/6a  
60487 Frankfurt am Main  
[www.hage.de](http://www.hage.de)**

**Arbeitsbereiche Bewegungsförderung  
und Gesund altern**

Felix Weber  
[Felix.Weber@hage.de](mailto:Felix.Weber@hage.de)  
069 7137678-55

Besuchen Sie uns auf **LinkedIn** und **Facebook**

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.



## Alltagfitnessstest im Lahn-Dill-Kreis



### ALLTAGS FITNESS TEST (AFT)

**Bewegungsförderung  
in Landkreis, Kommune und Verein**





### Der Sportkreis Lahn-Dill ....

- ....ist die Dachorganisation der **430** Sportvereine im Lahn-Dill-Kreis mit über **100.000** Mitgliedern.
- ....die rechtlich selbstständige Vertretung des Landessportbundes Hessen im Landkreis.

### Unsere Aufgaben:

- Förderung des Breiten- und Gesundheitssports
- Unterstützung und Beratung der Sportvereine
- Qualifizierung von Übungsleitenden
- Organisation von Projekten und Aktionen



### Kurzinfo - Alltagsfitness-Test (AFT)

Der Alltagsfitness-Test (AFT) ist ein einfaches Bewegungs- und Gesundheitsangebot für Menschen ab ca. 60 Jahren. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag zu überprüfen und Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren.

Der Test umfasst alltagsnahe Übungen wie:

- Aufstehen und Hinsetzen
- Armkraft und Beweglichkeit
- Ausdauer und Gleichgewicht
- Mobilität und Koordination

Die Teilnahme ist unkompliziert, niedrighschwellig und ohne sportliche Vorkenntnisse möglich.



### AFT im Sportkreis

In Hessen beteiligen sich bereits erfolgreich verschiedene Sportkreise und Netzwerkpartner an AFT-Aktionen, beispielsweise: **Sportkreis Groß-Gerau** und **Sportkreis Rheingau-Taunus**.

Dazu kommen zahlreiche **Vereine** und **Übungsleitende**, die das **AFT-PraxisProgramm (AFT-PP)** umsetzen.



### Ziel der Auftaktveranstaltung im LDK

Der Sportkreis plant gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen (lsb h) eine Auftaktveranstaltung zum Alltagsfitness-Test im Lahn-Dill-Kreis.

Gesucht werden Netzwerkpartner wie **Kommunen**, **Seniorenvertretungen** sowie **soziale und Bildungseinrichtungen**, um interessierte Bürgerinnen und Bürger zu erreichen und das Thema „**gesund und aktiv älter werden**“ zu fördern.



## Perspektive und Nachhaltigkeit

Nach der Auftaktveranstaltung sind weitere Aktionen und regionale Angebote geplant. Ziel ist es, **Vereine** im Lahn-Dill-Kreis zu gewinnen, die das Programm **AFT-PP (AlltagsFitnessProgramm)** dauerhaft umsetzen.

Das AFT-PP bietet:

- regelmäßige Bewegungsangebote für ältere Menschen,
- wohnortnahe Gesundheitsförderung,
- Vereinsentwicklung im Bereich Seniorensport,
- neue Zielgruppen für Sportvereine.

So entsteht langfristig ein Netzwerk für Bewegung, Gesundheit und soziale Teilhabe im Alter.



## Wie können sich Partner einbringen?

- Bewerbung der Veranstaltung über eigene Netzwerke
- Ansprache von Seniorinnen und Senioren
- Bereitstellung von Räumlichkeiten oder Infrastruktur
- Unterstützung bei Organisation und Ablauf
- Vermittlung regionaler Kontakte und Kooperationspartner
- Mitwirkung bei der nachhaltigen Etablierung des AFT-PP in Vereinen

**Gemeinsam kann so ein regionales Netzwerk für Bewegung, Gesundheit und aktives Älterwerden aufgebaut werden.**



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Kontakt:**

**Sportkreis Lahn-Dill e.V.**

Geschäftsstelle


Jutta Hanig

Tel.: 06441-995209

E-Mail: [info@skld.de](mailto:info@skld.de)


[www.skld.de](http://www.skld.de)


## Ergebnisse der gemeinsamen Reflexion

 Mentimeter

Gesundheitskonferenz:  
„Aktiv und gesund älter werden – miteinander für mehr soziale Teilhabe im Lahn-Dill-Kreis“

### Gemeinsame Reflexion und Abschluss-Impuls

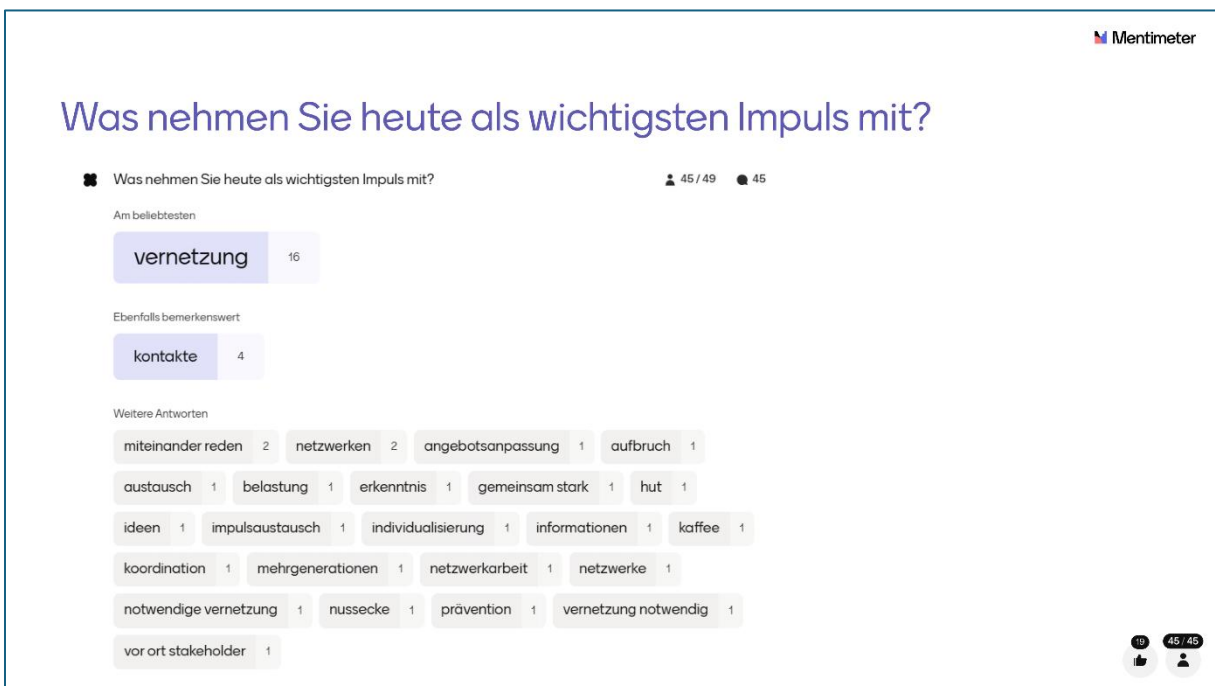
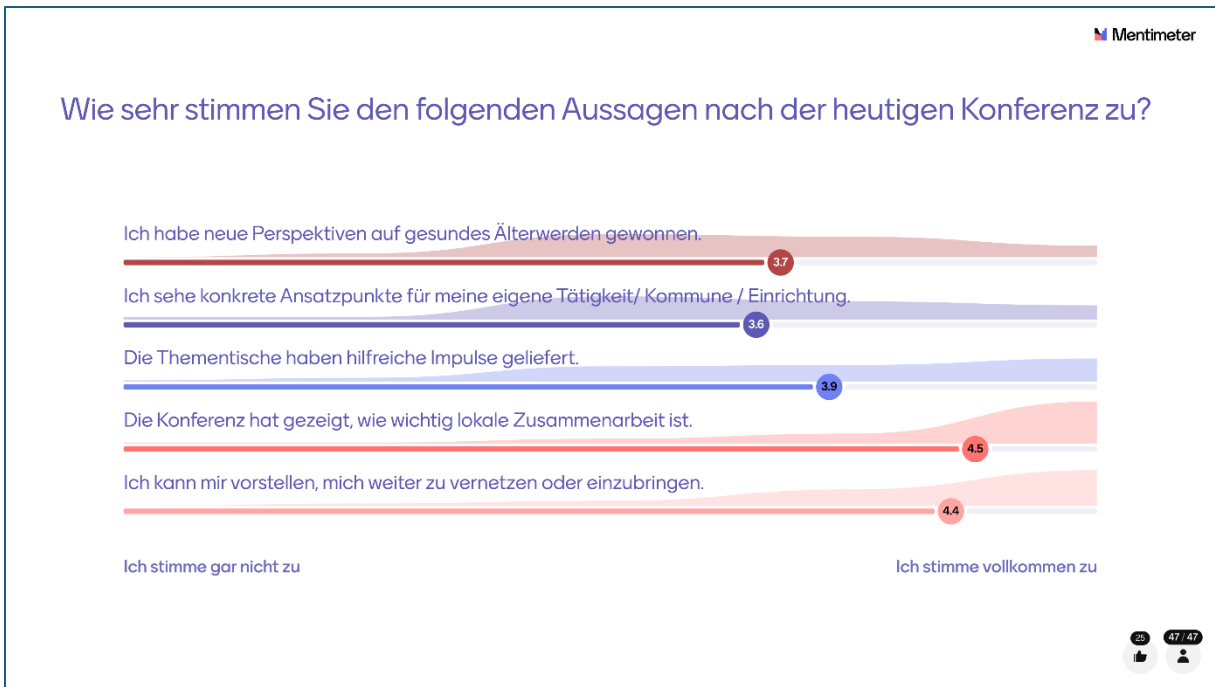


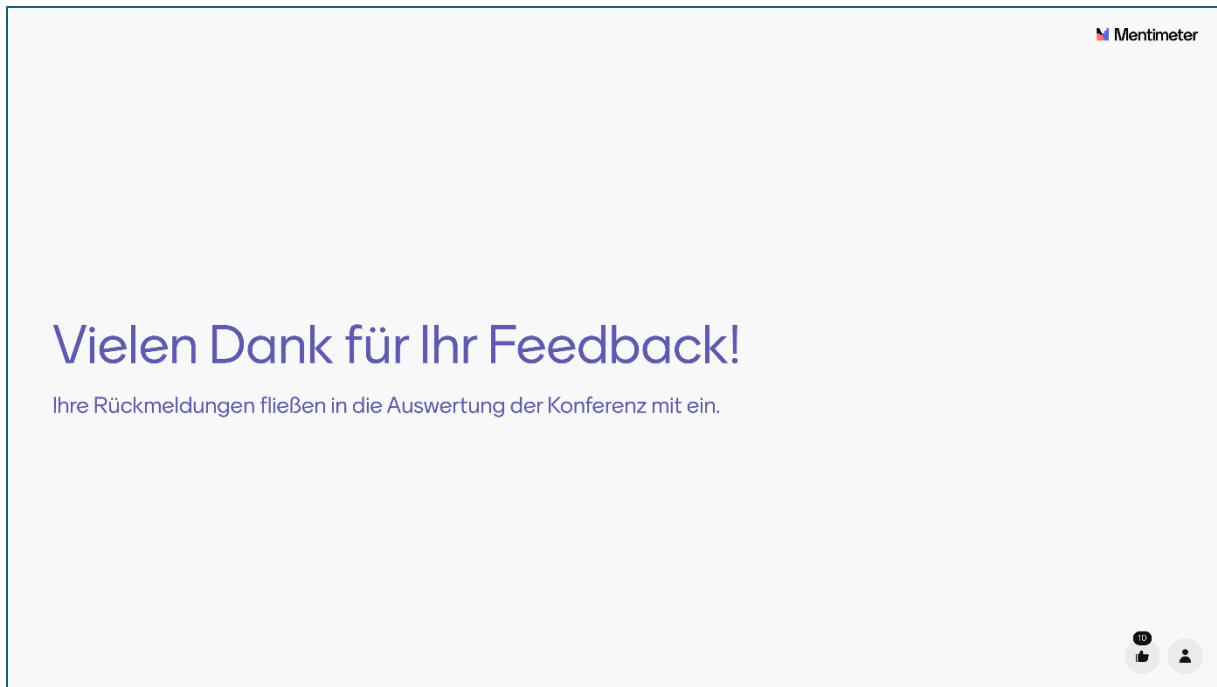
 Mentimeter

### Worum es in dieser Umfrage geht

- Wir möchten Ihre Eindrücke zum Abschluss der Konferenz sammeln und sichtbar machen welche Impulse, Ideen und möglichen Kooperationen mitgenommen werden.
- Ihre Rückmeldungen geben ein aktuelles Stimmungsbild und helfen uns für die Weiterarbeit.
- Bitte antworten Sie spontan und knapp.







## Kontakt Daten

### Ihr Kontakt zum Team Gesundheitsplanung

Kreisausschuss des Lahn-Dill-Kreis

Abteilung Gesundheit

Team Gesundheitsplanung

Schlossstraße 20

35745 Herborn

### Team Gesundheitsplanung

E-Mail: [gesundheitsplanung@lahn-dill-kreis.de](mailto:gesundheitsplanung@lahn-dill-kreis.de)

### Julia Bunke

E-Mail: [julia.bunke@lahn-dill-kreis.de](mailto:julia.bunke@lahn-dill-kreis.de)

Telefon: 06441/407 -1953