

## „Habe die Ehre“ –

### Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde Zell fit halten

---

*Um die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren zu stärken, hat die Gemeinde Zell ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen entwickelt. Mit dem Projekt sollen insbesondere mit Einsamkeit und sozialer Isolation assoziierte Erkrankungen (z. B. Demenz, Depressionen oder Alkoholsucht) vorgebeugt und verhindert werden. Auf Grundlage einer Bedarfserhebung sowie eines partizipativen Planungsprozesses sollen in der Gemeinde neue Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention entstehen sowie entsprechende Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden.*

*Als Kooperationspartner übernimmt die Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation.*

Zielgruppe:	Ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen
-------------	--

Projektnehmende:	Gemeinde Zell (Oberpfalz)
------------------	---------------------------

Projektlaufzeit:	01.03.2022 bis 28.02.2025
------------------	---------------------------



#### Zielgruppe des Projekts – wer und warum?

Einsamkeit und Isolation haben einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität und die Gesundheit von Menschen.

Insbesondere Seniorinnen und Senioren können im Zuge der abnehmenden Mobilität im Alter oder des Verlusts von Familienangehörigen und des Freundeskreises vermehrt von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen sein. Weiterhin können eine geringe Rente oder fehlende Zugangsmöglichkeiten zu Angeboten (z. B. in stark ländlich geprägten Regionen) dazu beitragen, dass ältere Menschen nicht mehr an sozialen Aktivitäten teilhaben können.

Im Projekt „Habe die Ehre“ stehen daher Seniorinnen und Senioren in schwierigen sozialen Lagen (z. B. eingeschränkte Mobilität, alleinlebend, geringe Teilhabemöglichkeiten, geringe Rente) im Fokus und sollen aktiv beteiligt werden, um geeignete Strukturen und passgenaue Angebote in der Kommune zu schaffen.

## Umsetzung und Projekterfolg – wie und was?

Der Aufbau des Projekts „Habe die Ehre“ orientiert sich an dem **Gesundheitsförderungsprozess**:  
Hinweis: Die mit einem Pfeil „→“ gekennzeichneten Ergänzungen weisen auf wichtige Förder- und Qualitätskriterien sowie Erfolgsfaktoren für Projekte der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung hin. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).



### Vorbereitung sowie Nutzung und Aufbau von Strukturen

Zum Start des Projekts wird eine Projektsteuerungsgruppe in der Gemeinde Zell eingerichtet. Diese ist für die strategische Ausrichtung des Projekts zuständig und setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Gemeinde (z. B. Projektkoordination, Bürgermeister, Seniorenbeauftragte, Gesundheitsbotschafterin), des Kooperationspartners LMU München sowie der fördernden Institutionen zusammen.

Mithilfe einer Auftaktveranstaltung werden Personen und Organisationen aus der Region auf das Projekt aufmerksam gemacht, für seine Ziele sensibilisiert und zur Beteiligung im Projekt akquiriert.

Die Ansprache der Zielgruppe erfolgt über Personen, die in der Gemeinde bereits einen Zugang zu den Seniorinnen und Senioren haben. So werden bspw. Vertreterinnen und Vertreter der Kirche, der ansässigen Pflegedienste und Senioreneinrichtungen, der Feuerwehr sowie Vereine (z. B. für Seniorensport) angesprochen und zur Beteiligung im Projekt motiviert. ➔ **Vernetzung**



### Bedarfsanalyse

Im Rahmen einer Bachelorarbeit wurden bereits vor Projektbeginn Bedarfe und Bedürfnisse in der Gemeinde Zell erhoben. Hierzu wurde eine Bürgerbefragung mittels Fragebögen durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigten, dass sich die befragten Seniorinnen und Senioren u. a. Aktivitäten in den Bereichen Bewegung und Sport, Essen in Gesellschaft, Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen sowie gemeinsames Spazierengehen wünschen.



### Maßnahmenplanung und -umsetzung

Auf Grundlage der bereits erhobenen Bedarfe sollen im Projektverlauf gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention entwickelt und umgesetzt werden. ➔ **Bedarfsorientierung**

Hierzu wird eine Planungsgruppe ins Leben gerufen, in welcher Zielgruppenvertreterinnen und -vertreter gemeinsam mit den Projektverantwortlichen entsprechende Angebote planen. ➔ **Partizipation**

Zu Beginn der Planung werden bereits bestehende Angebote aus der Region gesammelt. Ein Abgleich mit den erhobenen Bedarfen gibt Aufschluss darüber, welche Maßnahmen zwar bereits bestehen, zu

welchen jedoch ein besserer Zugang für die Zielgruppe geschaffen werden sollte, und welche Angebote neu entwickelt werden müssen. ➡ **integriertes Handlungskonzept**

Gemeinsam mit der Zielgruppe und den regionalen Organisationen werden in regelmäßigen Planungstreffen entsprechende Strukturen und Maßnahmen geschaffen und anschließend umgesetzt.

➡ **Verhaltens- und Verhältnisprävention**

Zusätzlich sollen mithilfe von Schulungen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Gemeinde ausgebildet werden, welche langfristig die Themen Gesundheitsförderung und Prävention für Seniorinnen und Senioren in schwierigen Lebenslagen in der Gemeinde verankern. ➡ **Multiplikatorenkonzept & Empowerment**



## Evaluation

Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation übernimmt der Kooperationspartner LMU München. Hierbei werden sowohl die Prozesse (z. B. Erreichung, Beteiligung und Akzeptanz der Zielgruppe) als auch die Ergebnisse des Projekts (z. B. Veränderungen der psychosozialen Situation der Seniorinnen und Senioren) evaluiert. ➡ **Dokumentation & Evaluation**

## Nachhaltige Verankerung des Projekts – was kommt danach?

Um das Projekt „Habe die Ehre“ nachhaltig in der Gemeinde Zell zu verankern wurde dieser Aspekt bereits in der Konzeption umfassend mitgedacht: So bringt sich die Gemeinde Zell von Anfang an sehr stark personell sowie strukturell in das Projekt ein (z. B. Beteiligung des Bürgermeisters und weiterer Vertreterinnen und Vertreter der Gemeinde in der Projektsteuerung und Maßnahmenplanung sowie -umsetzung; Bereitstellung des Gemeinde-Busses sowie von Räumlichkeiten für Auftaktveranstaltung und Planungstreffen etc.).

Weiterhin werden durch die Vernetzung und Einbeziehung regionaler Organisationen nachhaltige Strukturen und Angebote geschaffen.

Darüber hinaus sollen mit der Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Personen aus der Zielgruppe oder der weiteren Gemeinde für die Gesundheitsförderung und Prävention von älteren Menschen sensibilisiert werden und Wissen sowie Kompetenzen erhalten, um das Projekt nachhaltig in der Gemeinde zu verankern.

## Sie haben Fragen?

Bei Fragen rund um das Projekt wenden Sie sich bitte an [Herrn Schwarzfischer](#), Bürgermeister der Gemeinde Zell.

Fragen zum Förderprozess richten Sie bitte an die [Geschäftsstelle LRV](#).

Das Projekt „Habe die Ehre“ wird gefördert im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern durch den Freistaat Bayern sowie die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, den BKK Landesverband Bayern, die IKK classic, die KNAPPSCHAFT, die SVLFG und den Verband der Ersatzkassen.