



“NEUN2727 – gut leben im Waldthurner Land“

> Ein Gesundheitsförderprogramm für die Zielgruppe 60plus
im Rahmen des
AOK Präventionsprogramms „Gesunde Kommune“ <

Warum NEUN2727 ?: 92727 ist die sehr einprägsame Postleitzahl der Ortschaft Waldthurn und der umliegenden Gemeindeteile.

Projektenwicklung:

Im Rahmen des Waldthurner Heimatfestes im Juni 2017 wurde der sogenannte „Waldthurner Sternlauf“ organisiert (mit über 1100 Läuferinnen und Läufer). Im Rahmen der Sponsorensuche für dieses Event kam der Kontakt mit der AOK und der Hinweis auf das Projekt „Gesunde Kommune“ zustande.

Sommer 2017

- Vorbereitung der umfangreichen Unterlagen zur Einreichung bei der AOK
- Anforderung der wissenschaftlichen Unterstützung durch das Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg

Herbst 2017 - NEUN2727 – Gut leben im Waldthurner Land - „Bedarfsermittlung“:

Einreichung des Projektes bei der AOK – im ersten Schritt nur die **Bedarfsermittlung**

Oktober 2017: Genehmigung durch die AOK

Laufzeit der Bedarfsermittlung: **01.12.17 bis 30.04.18** - Erarbeitung eines verständlichen Fragebogens für die Zielgruppe 60plus – in Waldthurn 527 Personen.

Anfang 2018:

Versendung der Fragebögen personalisiert an die Zielgruppe mit Rückumschlag an die Universität Regensburg - Inhalte anonym.

Verlosung unter allen eingesendeten Fragebögen - Toller Rücklauf 46,11 Prozent!

Ergebnispräsentation für die Bevölkerung im April 2018. Gewünscht sind Aktivitäten im Bereich Ernährung, Bewegung und mentale Fitness – außerdem infrastrukturelle Wünsche wie z.B. mehr Sitzgelegenheiten im Ortskern.

Juni 2018:

Zweiter Antrag (Folgeantrag) an die AOK um die Ergebnisse der Bedarfsanalyse in die Tat umzusetzen und ein entsprechendes Programm zu entwickeln

**Genehmigung des Projekts für eine Laufzeit von vier Jahren
-Zeitraum von Juni 2018 bis Juni 2022-**

Weiterhin wissenschaftliche Begleitung und Evaluierung der Uni Regensburg

Erfolgreiche Auftaktveranstaltung mit hochkarätigem Vortrag von Gesundheitscoach Thomas Eberl in der Schulturnhalle Waldthurn mit über 200 Besuchern.

Ab dem **09.10.2018 Kursprogramm** mit folgenden Themen: Lern und Gedächtnistraining; Augen- Sehtraining; Heilkraft unserer Nahrungsmittel – Vortrag + Kochkurs.

Aktuelles Programm von Januar 2019 bis Juni 2019 mit insgesamt 36 Kursangeboten

Bewegungskurse: Trittsicher und beweglich älter werden; Entspannungskurse; Heilsame Entspannung; Gedächtnistraining; Gesunde Hände; Knochenstark essen; Gut leben mit Diabetes; Genusstraining; Vorträge über Vorbeugung von Demenz/Alzheimer; Schlaf etc..

Alle Kurse finden im barrierefreien Aufenthaltsraum im Gesundheitszentrum Waldthurn - Marktplatz - statt.

**Ziel von “NEUN2727 – gut leben im Waldthurner Land“:
„Das Wohlbefinden aller Bürgerinnen und Bürger 60plus
in und um Waldthurn zu fördern!“**