

## **Konzept „Bewegte Apotheke“ im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Karlsruhe**

### **Kurzdarstellung**

Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ sollen sich ältere Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde treffen können. Hierbei können die Apotheker, zu denen viele ältere Menschen ein Vertrauensverhältnis pflegen, die „Türe zur Zielgruppe“ öffnen und über eine direkte Ansprache auf ein Bewegungsangebot hinweisen. Das Bewegungsangebot besteht aus einem Stadtteil (Ortsteil)-Spaziergang, der mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird. Dieses Angebot soll direkt vor der Apotheke starten und immer zur selben Wochenzeit von einem Vereinsübungsleiter durchgeführt werden.

### **Ziele**

- Quartiersnahe und niederschwellige Bewegungsförderung älterer Menschen
- Förderung der sozialen Gesundheit durch ein Gemeinschaftserlebnis in Bewegung
- Sensibilisierung und Heranführung an regelmäßige, alltagsnahe körperliche Aktivität
- Nutzung der Apotheke als „Türöffner“

### **Zielgruppendefinition**

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die

- Bisher keinen bzw. wenig Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität gefunden haben
- Allein nicht die nötige Motivation aufbringen, sich regelmäßig zu bewegen
- Gemeinsam mit anderen aktiv sein wollen
- Sich sicher mit, oder ohne Hilfsmittel fortbewegen können
- Nicht organisatorisch gebunden aktiv sein wollen (z.B. im Sportverein)
- Nicht die finanziellen Möglichkeiten haben für die Teilnahme an entsprechenden Kursen

### **Nutzen für die Apotheke**

- Öffentlichkeitswirksame Aktion
- Erhöhung des Bekanntheitsgrades
- Kundenbindung durch erweitertes Serviceangebot
- Glaubwürdigkeit („Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“)

### **Aufgaben für die Apotheke**

- Direkte mündliche Ansprache der Kunden/ Zielgruppe
- Auslage/ Verteilung Flyer in der Apotheke
- Evtl. Blutzuckermessung vor und nach der Bewegungsaktion

### **Nutzen für die Sportvereine**

- Öffentlichkeitswirksame Aktion
- Erhöhung des Bekanntheitsgrades
- Kontaktherstellung zur Zielgruppe durch Apotheken über direkte Ansprache

- Werbung für eigenes Vereinsangebot
- Möglichkeit der Gewinnung neuer Mitglieder

### **Aufgaben für die Sportvereine**

- Bereitstellung von Übungsleitern
- Durchführung des Bewegungsangebotes
- Sensibilisierung und Motivation zu mehr Alltagsmobilität
- Informationsbereitstellung für Übungsangebot zu Hause
- Verweis auf Vereinsangebote als „Anschlussangebot“

### **Nutzen für die Kommune**

- Positiver Effekt -Standortfaktor Gesundheit
- Gesunde Bürger/ Gesunde Kommune

### **Aufgaben für die Kommune**

- Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit
- Förderung der Vernetzung Verein-Apotheke
- Aktive Absprache der älteren Bürger
- Ggfals. temporäre Finanzierung

### **Öffentlichkeitsarbeit**

- Bewerbung im Ortsblatt/ Amtsblatt
- Auslage von Flyern
- Aushang von Postern
- Berichterstattung/ Pressemitteilung

### **Finanzierung**

Verschiedene Modelle sind denkbar:

- Kommune trägt die ÜL-Kosten (ca. 25.-€/ Bewegungseinheit)
- Die Kosten werden zu gleichen Teilen von Kommune/ Verein und Apotheke getragen
- Die Teilnehmer bezahlen eine Eigenanteil/ bzw. Festbetrag pro Bewegungsangebotseinheit

### **Quelle:**

Konzept „Bewegte Apotheke“ Amt für Sport und Bewegung Stuttgart.

<http://www.stuttgart.de/fit-ab-50#headline5691525f56a90>

Für die AG Gesund älter werden der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Karlsruhe

Diana Marusic und Dr. Petra Lücke Januar 2016