



# Dokumentation zur Bürgerwerkstatt

## „Gut leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“

**Mittwoch, 04. Mai 2016 von 14 bis 18:30 Uhr  
im Bürgerhaus Linkenheim-Hochstetten, Rathausstraße 1**





**Dokumentation zur Bürgerwerkstatt  
„Gut leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“**

**Mittwoch, 04. Mai 2016 von 14 bis 18:30 Uhr  
im Bürgerhaus Linkenheim-Hochstetten, Rathausstraße 1**

**Durchgeführt im Rahmen des Pilotvorhabens Fachplan Gesundheit<sup>1</sup>.**

**Moderator**

Rainer Steen (Mannheim)

**Vorstellung Ergebnisse Seniorenbefragung**

Dr. Klaus Kortmann (LQM Marktforschung, Mainz)

**Moderator/-innen der Workshops**

Dr. Monika Grillenberger (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe)

Dr. Klaus Kortmann (LQM Marktforschung, Mainz)

Dr. Petra Lücke (AOK Mittlerer Oberrhein)

Pirjo Pfendtner (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe)

Melanie Schmidt (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe)

Martin Siegl-Ostmann (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe)

**Erstellung der Dokumentation**

Dr. Monika Grillenberger (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe) (unter Mitarbeit der Moderator/-innen sowie Jochen Käßmann (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe))

**Fotos:** Gemeindeverwaltung Linkenheim-Hochstetten und Martin Siegl-Ostmann (Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe)

**03. Juni 2016**

**Ansprechpartnerin für das Pilotvorhaben Fachplan Gesundheit**

Dr. Monika Grillenberger

Landratsamt Karlsruhe

Dezernat IV

Gesundheitsamt - Sachgebiet Gesundheitsförderung  
und Gesundheitsberichterstattung

Beiertheimer Allee 2

76137 Karlsruhe

Tel: 0721 936-81310

Fax: 0721 936-81311

E-Mail: [Monika.Grillenberger@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:Monika.Grillenberger@landratsamt-karlsruhe.de)

---

<sup>1</sup> Unterstützt durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

## Zusammenfassung

Die Resonanz zu der Bürgerwerkstatt „Gut leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“, die am 04. Mai 2016 im Bürgerhaus stattfand, war sehr gut, es haben ca. 90 Personen teilgenommen. Nach einer Begrüßung des Bürgermeisters und einer kurzen Einführung durch den Moderator Herrn Rainer Steen, stellte Herr Dr. Kortmann vom LQM Marktforschungsinstitut die Ergebnisse der repräsentativen Seniorenbefragung vor. An dieser hatten sich im Herbst 2015 563 zufällig ausgewählte Bürgerinnen und Bürger beteiligt. Gestärkt durch Kaffee und Kuchen arbeiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in drei Workshops sehr engagiert zu den Themen „Angebote der Gesundheitsförderung / Prävention“, „Mobilität im Wohnumfeld“ und „Wohnen im Alter“ mit. Es wurden viele Ideen und konkrete Vorschläge für die Gemeinde eingebracht, wie ein gesundes und selbstständiges Leben im Alter ermöglicht werden könnte. Die Möglichkeit an einem Fitness-Test für Senioren teilzunehmen nutzen 26 Personen. In einem Ausblick versprach der Bürgermeister die Ergebnisse der Bürgerwerkstatt, die im Rahmen der Teilnahme Linkenheim-Hochstettens als Pilotgemeinde des Pilotvorhabens Fachplanung Gesundheit des Landes Baden-Württemberg durchgeführt wurde, bei zukünftigen Planungen der Gemeinde zu berücksichtigen. Die erarbeiteten Handlungsempfehlungen werden in den Gemeinderat eingebracht, der letztendlich die Entscheidung zur Umsetzung von Vorhaben trifft.



## Ablauf der Bürgerwerkstatt

14:30 Uhr	Begrüßung und Einführung	
14:45 Uhr	Präsentation der Ergebnisse der Seniorenbefragung „Leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“ <i>Dr. Klaus Kortmann, LQM Marktforschung, Mainz</i>	
15:30 Uhr	Vorstellung der Workshop-Themen	
15:45 Uhr	Pause mit Kaffee und Kuchen	} Fitness-Test für Senioren
16:15 Uhr	Workshops	
17:45 Uhr	Abschlussplenum <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung der Ergebnisse aus den Workshops</li><li>• Resümee und Ausblick</li><li>• Verabschiedung</li></ul>	
18:30 Uhr	Ende	



### Workshops

Es wurden drei Workshops angeboten:

#### Workshop 1: Angebote zur Gesundheitsförderung / Prävention

Moderation: Dr. Petra Lücke (AOK) und Pirjo Pfendtner (Gesundheitsamt Karlsruhe)

#### Workshop 2: Mobilität im Wohnumfeld

Moderation: Dr. Monika Grillenberger (Gesundheitsamt Karlsruhe) und Dr. Klaus Kortmann (LQM Marktforschungsinstitut), Assistenz und Protokoll: Jochen Käßmann

#### Workshop 3: Wohnen im Alter

Moderation: Melanie Schmidt und Martin Siegl-Ostmann (beide Gesundheitsamt Karlsruhe)

## Workshops - Arbeitsanregungen

- **Eigene Ideen einbringen**
- **Den anderen zuhören – ergänzen statt widersprechen**
- **Einen gemeinsamen Weg suchen & finden**
- **Die eigenen Möglichkeiten entdecken und ihnen vertrauen**
- **Gemeinsam die *wirklich wichtigen Dinge* / Ziele formulieren – was hat Vorrang?**
- **Verantwortung (auch für die Umsetzung) übernehmen**



(Moderator Rainer Steen)

## Ergebnisse der Workshops

### Ergebnis Workshop 1 „Angebote zur Gesundheitsförderung / Prävention“

Ca. 25 Teilnehmende. Ca. 6 der Teilnehmenden haben an der Seniorenbefragung teilgenommen.



(Bildquellen: badische-zeitung.de, Tagespflege Bünde (awo-owl.de), Schwabische.de, Seniorennachmittag mariendorf-ost.de)



(Moderatorinnen Workshop 1: Dr. Petra Lücke, Pirjo Pfendtner)

## 1. Wünsche zu Angeboten

### Angebote zur Gesundheitsförderung / Prävention

#### Das gibt es schon...

<b>Bewegung / Mobilität</b> Angebote außerhalb der Senioreneinrichtungen und der Tagespflege <b>speziell für Senioren</b> für Personen mit Erkrankungen / Nachsorge: Herzsport / Krebsnachsorge (TV Linkenheim) Ausflüge / Wanderungen / Nordic Walking (Kirchen, Schwarzwaldverein) Seniorengymnastik, Sport bis ins hohe Alter (Vereine, AWO Sozialstation) <b>für alle Altersgruppen</b> Sportangebote der Vereine Gesundheitskurs der VHS Rückenschule (Gesundheitszentrum Linkenheim)
<b>Ernährung</b> Einführung in veganes Kochen (2x / Jahr ein Abend) (VHS Linkenheim)
<b>Geistige Aktivität</b> Kurse speziell für Senioren Englisch + Computerkurs + Sprachkurse (Kirchengemeinde, AWO Sozialstation, VHS)
<b>Treffs für Senioren (Kirchengemeinden, AWO)</b> Seniorgottesdienste/-bibelkreise Seniorenachmittag Seniorenchorprobe
<b>Treffs - für alle Altersgruppen (Kirchengemeinden)</b> Frauenkreis - Männertreff Gemeindenachmittag Gemeindefrühstück
<b>Soziale Kontakte</b> Stricktreff (AWO Familienzentrum) Besuchsdienste (Kirchengemeinde)

#### Das wurde gewünscht...

<b>Bewegung / Mobilität</b> Angebote - organisierte Gruppen Lauffreize speziell für Ältere Seniorenswimmen Gymnastik Gründung einer Spaziergänger-Gruppe - Wanderungen Fitness-Angebote für Männer ab 65 Sport für Menschen mit Bewegungseinschränkungen Mehr Sportangebote für Senioren
<b>Wünsche zur Begegnung und zu gemeinsamen Aktivitäten</b>
<b>Örtlichkeiten für Begegnung</b> Treffs für Ältere Gesprächskreise Singen Spielenachmittage Seniorencafé / Seniorenstammtisch Vorträge
<b>Unternehmungen / Ausflüge</b> Veranstaltungen Weihnachtsfeier Musik / Theater Tanz Kultur / Politik / Geschichte
<b>Kunst</b> Angebote für bestimmte Personengruppen Aktivitäten für mobilitätseingeschränkte Menschen Gruppe für Demenzkranke, Unterhaltung
<b>Bildungsangebote speziell für Senioren</b> Generationenübergreifende Kontakte

### Welche Angebote wünschen sich die Teilnehmenden noch in Linkenheim-Hochstetten?

- Begegnungscafé: offen (nicht an Institution gebunden), mit Spiele und Musik
- Wanderungen: an Leistungsfähigkeit angepasst; mit Einkehrmöglichkeiten und Tiermitnahme
- Radfahrgruppe
- Philosophischer Stammtisch
- Angebote für Beeinträchtigte, auch mit Fahrdienst
- Mitfahrbänke (z.B. Kommune Graben-Neudorf)
- Stammtisch / Treffen, um Wissen bzgl. „neuer Technik“ zu vermitteln (andere Zeiten wie VHS-Angebote)
- Trauergruppe
- Kochkurs, insbesondere zum Thema „Gesunde Ernährung“
- Gesundheitsvorträge
- Freizeitsport: Zielgruppenspezifische Bewegungsangebote (z.B. für Frauen bzw. für Männer)



- Freiluftschach und Sportgeräte für alle im Freien
- Mehrgenerationentreffen (wurde gewünscht, wurde in der Durchführbarkeit aber auch kritisch gesehen)
- Betriebsbesuche (aus der Gruppe heraus Angebot eines Teilnehmers, dies zu organisieren)
- Leihoma /Leihopa: eher kein Interesse bei den Teilnehmenden
- Repair-Café (z.B. Karlsruhe) oder Tauschbörse (z.B. Eggenstein-Leopoldshafen)

*Zur Frage nach Interesse an einer Spazierganggruppe wurde geantwortet:*

- Hierzu wäre ein zentraler Treffpunkt wichtig
- Es gibt wohl Angebote (Schwarzwaldverein) mit verschiedenen Möglichkeiten (Schwierigkeitsgrad, kostengünstig, bei bestehenden Einschränkungen etc.)
- Thema wurde von der Gruppe nicht weiter aufgenommen

## **2. Organisation der Angebote**

### ***Wie sollten Angebote organisiert werden?***

- Keine Institution / kein Verein
- Räumlichkeiten müssen gestellt werden
- Es benötigt einen Kümmerer
- Angebote aber auch in "Eigenverantwortlichkeit", „Eigenarbeit“; Idee einer Mitmachbörse
- Kommunikationsplätze im Freien (Bänke, Schattenplätze, Kneippbecken) z.B. Bürgerpark
- Es kam aus der Gruppe die Frage nach Einrichtung eines Seniorenrates auf

### **3. Informationen zu den Angeboten**

*In welcher Form soll über Angebote informiert werden?*

- Rheinschau (in verschiedenen Kategorien)
- BNN
- Infosäule im Rathaus
- Internet
- Seniorenwegweiser

Es wird deutlich, dass es verschiedener Informationswege (gleichzeitig) bedarf, neuere Technologien sollten nicht ausgeschlossen werden.

Interesse zeigte sich bei den Teilnehmenden an einem bereits bestehenden Internationalen Begegnungscafé.

Aus der Gruppe heraus boten einzelne Teilnehmende an, bei Angeboten aktiv zu werden (Musik, Leitung und Organisation).

## Ergebnis Workshop 2 „Mobilität im Wohnumfeld“

Teilnehmende: ca. 20



(Bildquelle: pixabay.de)

### 1) Das wird bemängelt:

#### Plätze

- es sind einige vorhanden, aber teils schwer erreichbar
- Zugangsweg zum Vogelpark im Tiefgestade ist zu steil für Rollatoren oder Rollstühle
- Rathausplatz ist zu wenig grün, lädt nicht zum Verweilen ein

#### Grünanlagen

- was ist mit dem versprochenen Bürgerpark auf dem Platz, wo das Gymnasium hinkommen sollte?
- Kleiner Park am Friedhof wurde kurzerhand in Parkplatz umgewandelt und zubetoniert

#### Sauberkeit

- Jugendliche lassen ihren Müll liegen
- Teilweise mutwillige Zerstörungen durch Jugendliche: Vandalismus

- Hundekot überall, ein Dauerärgernis

#### Herbstlaub, Eis und Schnee

- Im Nebenbruch wird kein Schnee geräumt
- Schnee räumen in der Friedenstr. 7-31

#### Verkehrssicherheit

- Geh- und Radwege sind oft zugeparkt, explizit genannt wurde die Ringstraße
- Es fehlt ein Fahrradüberweg an der Bushaltestelle beim Einkaufszentrum
- Übergang Alte Landstraße ist sehr gefährlich
- In der Hans-Thoma-Straße herrscht Wildwuchs an den Hecken
- Stadtbahn fährt zu schnell
- Gefährliche Verkehrsführung in der südlichen Karlsruher Straße: zu eng für Autoverkehr in beide Richtungen und Stadtbahn
- fehlender Fahrradstreifen in der Karlsruher Straße von der evangelischen Kirche bis zum Rathaus. Plötzlich endet die Markierung.

#### Allgemeine Sicherheit

- Jugendliche und Ausländer lungern am Rathausplatz, am Friedhof und anderswo
- Weg vom Rathausplatz nach Westen zur Karlsstraße ist mangelhaft ausgeleuchtet

#### Ausruhmöglichkeiten

- fehlende Bänke innerorts, vor allem auf den Wegen zum Einkaufszentrum
- zu wenige Sitzbänke an den Seen und auf dem Weg zum Rhein

#### Öffentliche Einrichtungen

- fehlende öffentliche Toiletten

## 2) Visionen:

- Sondertarif für die Benutzung der Stadtbahn innerorts (6)<sup>2</sup>
- generell Tempo 30 innerorts (6)
- auf den Straßen mit Gefährdungspotential sind Fahrradstreifen eingezeichnet (5)
- Autos parken nur auf der Straße oder extra zugewiesenen Parkflächen (3)
- sensibilisierte Autofahrer nehmen auf Fußgänger und Radfahrer Rücksicht (2)
- die Hecken sind ordentlich geschnitten und ragen nicht auf Geh- oder Radwege (2)
- realisierter Bürgerpark als grüner Treffpunkt für alle Generationen (2)
- Kehrmaschine ist auch da im Einsatz, wo es Not tut (1)
- hundekotfreie Gemeinde (1)
- die wichtigsten Fahrradrouten durch den Ort sind überdacht (1)
- es werden regelmäßig Geschwindigkeitskontrollen innerorts durchgeführt
- Ortsbegehung oder -befahrung per Rad mit dem Bürgermeister



(Moderatorin Workshop 2: Dr. Monika Grillenberger)

---

<sup>2</sup> Jede/r Workshopteilnehmer/-in durfte 3 grüne Punkte vergeben für Maßnahmen, die ihr/ihm besonders wichtig/dringlich sind. Die Anzahl der grünen Punkte ist in Klammern angegeben.

### 3) Konkrete Vorschläge unter Nutzung der Karte

- mehr Kundentoiletten im Einkaufszentrum, Vorbild: dm Markt (8)  
Neuentstehender Supermarkt soll zur Einrichtung von Kundentoiletten verpflichtet werden.
- Karlsruher Straße zwischen Haltestelle Friedrichstraße im Süden und Friedhof im Norden verkehrssicherer machen (10)  
Im Besonderen: Radweg auch im Teilstück zwischen evangelischer Kirche und Bahnhofstraße fortführen. Unterbrechung des Radweges ist gefährlich. (5)  
Im Besonderen: Zebrastreifen über die Karlsruher Straße an der evangelischen Kirche einrichten. (4)  
Im Besonderen: Einbahnstraße einrichten. (1)
- Sitzbänke aufstellen: (4)
  - an der Ecke Albert-Einstein-Str. / Werner-von-Siemens-Str.
  - an der Ecke Karlsruher Str. / Heussstr.
  - an der Waldstraße Richtung Friedrichspark
  - rund um den Rohrköpfelesee
  - am Streitköpfelesee
  - am Weg zum Herrenwasser und Rhein, Gewann Gießenäcker
- den zugewachsenen Rundweg um den Rohrköpfelesee kultivieren und eventuell auch mit Kunst schmücken. (3)
- Schrittgeschwindigkeit für Autofahrer am Vogelpark.
- Albert-Einstein-Straße zur Tempo 30 Zone erklären
- In der Werner-von-Siemens-Straße das Parken einschränken
- Blumenschmuck auf dem Rathausplatz

Das ist nicht so gut...

So soll es aussehen...

Plätze

Einige vorhanden  
Schlecht zu erreichen!  
28 Vogelpark Lustige

Abstreifen Baumrinne  
immer ortho  
billiger anhalten

Blumenschmuck  
auf dem Rathaus-  
platz

Grünanlagen

Flüchtlinge  
Rathausplatz

Bürgerpark  
realisieren

Jahrgangsgärten  
Kantonaler  
Park  
nicht  
möglich (Zugpark)

Sauberkeit

Kunde am  
Seiner Kunde kot

Jugendliche  
Hüll

Kehrmaschine

kein  
Hunde Kot

Herbstlaub  
Eis - Schnee

Nebenbrunn -> Schnee  
räumen!  
Friedenstr. 7-31

Vandalismus

Kundentoiletten  
im Einkaufszent.  
neue Toiletten!

Parkende  
Autos

Bus Haltestelle  
Einkaufszentrum  
(Fahradweg)

Autofahrer  
sanktionieren  
nicht zu parken.

Autos parken auf der  
Straße & auf dem Park-  
platz

Zweige

Hans-Thoma-Str.

Hecken schneiden  
sagen bis 30cm auf  
den Gehweg

Einbahnstr.  
Karlshofer Str.  
1 sonst zu eng

Gehweg-  
absenkung

Km 30

Geschwindigkeits-  
KONTROLLE

schlechte  
Sicht

Fahrradwege

Handwritten note about bicycle paths

Überdachte  
Fahrradwege

Randweg von  
27. Mittelstr. Rathaus bis Ende  
Hofbrunnstr.

Geschwindigkeits-  
begrenzung

Sturparken  
(Tempo!)

Ausruh-  
möglichkeiten

Bänke



(Karte: GIS-Zentrum Landratsamt Karlsruhe)



## Ergebnis Workshop 3: Wohnen im Alter (Wohnformen – Barrierefreiheit – Unterstützungsbedarf)



(Bildquellen: Dr. Monika Grillenberger, bau-welt.de, heiliggeist-pflege.de, flink-fleissig.de)

*Erläuterung zur Darstellung der Ergebnisse:*  
*schwarze Schrift = Ergebnisse der Seniorenbefragung*  
*blaue Schrift = Ergebnisse und Ergänzungen aus dem Workshop*

### Wohnformen

#### **Vorschläge / Wünsche**

Rangfolge der aktuellen Wichtigkeit/Dringlichkeit aus Sicht der Teilnehmenden (ca. 20 Teilnehmende mit je max. 3 Stimmen):

1. Bezahlbare Wohnungen für Rentner (14x)
2. im eigenen Haus bleiben und in Kontakt mit anderen sein können (9x)
3. Betreutes Wohnen: Weiterer Ausbau + größere Wohnungen (8x)
4. Altersgerechte Mietwohnungen (5x)
5. Bezahlbare Alters- und Pflegeheime (3x)
6. Sozialen Wohnungsbau verstärken (3x)

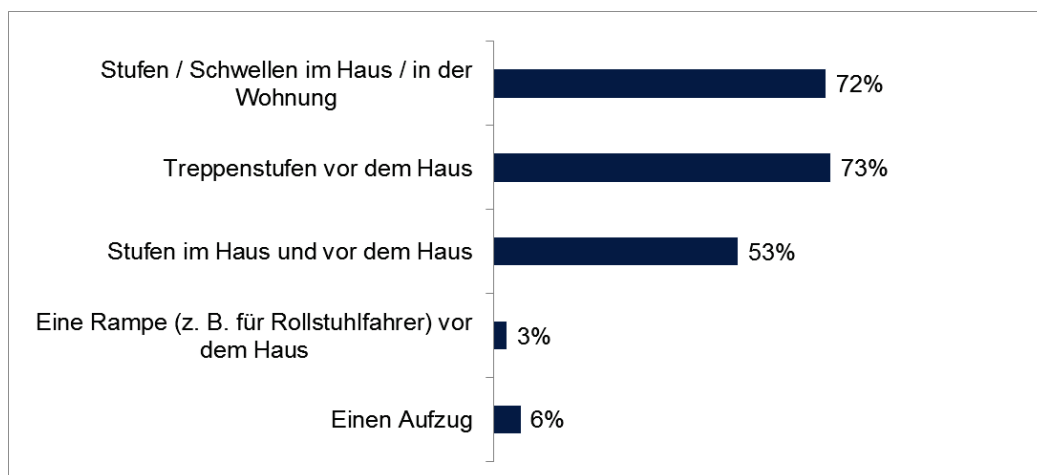
Jeweils 0-2 Stimmen für die folgenden Punkte aus der Befragung und dem Workshop:

- Seniorenheim/-residenz mit mehr geistigen Anregungen und Aktivitäten, Unternehmungen
- Unbedingt ein Seniorenstift bauen
- Statt Altersheime lieber Wohngemeinschaften, [positives Beispiel: ambulante Wohngemeinschaften Hochstetten](#); evtl. auch „Kaserne“ für Gleichgesinnte / gleichaltrige einrichten
- Mehrgenerationenhaus
- [Haustiere in Mietwohnungen erlauben](#)

## Barrierefreiheit

### Ergebnisse der Seniorenbefragung

#### Bauliche Verhältnisse im Haus / in der Wohnung



(Abbildung: L-Q-M Marktforschung: Leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten - Die Ergebnisse der Seniorenbefragung 2015, Mainz 8. Januar 2016)

#### Vorschläge / Wünsche

1. Unterstützung bei der Wohnraumanpassung, [aufsuchende Beratung hierzu, Hilfsmittel für barrierefreies Wohnen bekanntmachen](#) (15x)
2. [mehr/ausreichend Neubauten](#): Ausstattung mit Fahrstühlen und Verbindlichkeit für Barrierefreiheit (Wohnungszugang, breite Türen etc.) (7x)
3. Altersgerechte Wohnungen für Senioren in der Nähe von Einkaufszentrum und Straßenbahn, ruhige Lage (5x)

Jeweils 0-2 Stimmen für die folgenden Punkte aus der Befragung und dem Workshop:

- Größeres Angebot an altengerechten Wohnungen in Häusern mit Lift
- Neubauten: Ausstattung mit Fahrstühlen und Verbindlichkeit für Barrierefreiheit (Wohnungszugang, breite Türen etc.)
- Förderung von Fahrstuhlanbauten in / an Wohnblocks

## Unterstützungsbedarf

### Ergebnisse der Seniorenbefragung

#### Vorschläge / Wünsche

- Dafür sorgen, dass Ältere selbstständig bleiben können, so lange es geht.
- Gute Betreuungsdienste, die auch bezahlbar sind.

#### Diese Unterstützung wünschen wir uns...

1. (13x) {
- Hilfe**
- im Haushalt
  - im Garten
  - bei der (Lebensmittel)versorgung, z.B. Lieferservice auf-/ausbauen
  - bei Behörden, Ämtern, Formularen
  - beim Schneeräumen
  - bei kleinen Renovierungen, z.B. Bürger helfen Bürgern (entgeltlich und unentgeltliche Varianten!), Taschengeldbörse (z.B. Jugendliche, Studierende oder auch Flüchtlinge), „Jung & Alt“ helfen einander, funktionierende Organisationsformen hierfür finden / recherchieren; evtl. kann Diakonieverein maßgeblich mitwirken/Funktion übernehmen (für unentgeltliche Dienste)
  - beim Anziehen
  - Hilfen speziell auch für alleinstehende Männer (z.B. Kochen, Nähen)
2. **Fahrdienst**, z.B. gemeindeeigene Fahrzeuge / e-Mobile die angeschafft werden zur Verfügung stellen (1x)



(Moderator/-innen Workshop 3: Melanie Schmidt, Martin Siegl-Ostmann)

### Weitere Vorschläge / Anregungen aus dem Workshop

- **Seniorenwegweiser:** sollte auch alle Informationen und Kontaktdaten umfassen, die die o.g. Bereiche betreffen (Wohnformen, Barrierefreiheit, Unterstützung/Dienstleistungen)
- **Seniorenrat / Seniorenaktionsrat** (nicht nur beratend, sondern auch selbst aktiv):
  - Kann viel bürgerschaftliches Engagement bündeln, kann gegenseitige Hilfe organisieren, z.B. auch Seniorenwerkstatt oder Bürger helfen Bürgern
  - Beratungsdienste können dort mit angesiedelt werden
  - Kann verschiedene Aufgaben übernehmen / Abteilungen hierfür bilden
- **Sanitäre Einrichtungen im Einkaufszentrum**
- **Bordsteine an Straßenübergängen absenken**
- **vergünstigte ÖPNV-Nutzung** / vergünstigtes Ticket innerhalb Linkenheim-Hochstetten ermöglichen



(Bürgermeister Linkenheim-Hochstetten Michael Möslang)



(von links nach rechts: Dr. Klaus Kortmann (LQM), Dr. Monika Grillenberger (Gesundheitsamt Karlsruhe), Bürgermeister Linkenheim-Hochstetten Michael Möslang, Rainer Steen (Moderator), Pirjo Pfendtner (Gesundheitsamt), Melanie Schmidt (Gesundheitsamt), Martin Siegl-Ostmann (Gesundheitsamt), Jochen Käßmann (Gesundheitsamt))

## **Anhang**

1. Flyer
2. Fitness-Test für Senioren
3. Ergebnisse der Teilnehmerbefragung

## Anmeldung

**Bürgerwerkstatt in Linkenheim-Hochstetten**  
04. Mai 2016 - 14 bis 18:30 Uhr

Name:

---

Anzahl Personen:

---

**Fahrdienst - Bitte holen Sie mich / uns vor Beginn der Veranstaltung ab.**

Anzahl Personen:

---

Telefon:

---

Straße und Hausnummer:

---

Ich möchte folgende Gehhilfe(n) mitnehmen:

---

**Bitte geben Sie an, mit wie vielen Personen Sie teilnehmen.**

## Kontakt

**Bitte melden Sie sich bis Freitag 29.04.2016 per Post, Fax, E-Mail oder telefonisch an:**

Frau Lena Grimm  
Gemeindeverwaltung  
Karlsruher Straße 41  
76351 Linkenheim-Hochstetten  
E-Mail: l.grimm@linkenheim-hochstetten.de  
Tel.: 07247 / 802 - 27

**Ansprechpartnerin für das Pilotvorhaben Fachplan Gesundheit:**

Frau Dr. Monika Grillenberger  
Landratsamt Karlsruhe  
Dezernat IV - Gesundheitsamt  
Beierheimer Allee 2  
76137 Karlsruhe  
E-Mail: Monika.Grillenberger@landratsamt-karlsruhe.de  
Tel.: 0721 / 936 - 81310

**Die Teilnahme an der Bürgerwerkstatt (einschließlich der Verpflegung) ist kostenfrei.**

Unterstützt durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



## Einladung zur Bürgerwerkstatt

**„Gut leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“**

Mittwoch, 04. Mai 2016 von 14 bis 18:30 Uhr  
im Bürgerhaus Linkenheim-Hochstetten  
Rathausstraße 1



## Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

alle Bürgerinnen und Bürger sollen sich in Linkenheim-Hochstetten wohlfühlen und bis in ein hohes Alter gesund und aktiv bleiben können.

Sie, die Bürgerinnen und Bürger selbst, sind Teil der Gemeinschaft und können viel dazu beitragen, in Zukunft die demographischen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Gemeinde zu meistern. Ich lade Sie deshalb herzlich zu einer Bürgerwerkstatt am 04. Mai 2016 im Bürgerhaus ein.

Ich freue mich, dass wir an dem Pilotvorhaben Fachplan Gesundheit des Landkreises Karlsruhe teilnehmen und dadurch bei unseren Aktivitäten unterstützt werden, die Gemeinde gesundheitsförderlich und altersgerecht zu entwickeln.

Dem Gemeinderat und der Verwaltung von Linkenheim-Hochstetten ist es wichtig, die Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen der Bürgerinnen und Bürger zu kennen. Deshalb fand im Herbst 2015 eine schriftliche repräsentative Befragung in unserer Gemeinde statt, an der sich 563 Personen über 65 Jahren beteiligt haben.

Die Ergebnisse der Befragung sollen nun im Rahmen der Bürgerwerkstatt vorgestellt und diskutiert werden. In Workshops besteht die Möglichkeit zu bestimmten Themen, die das Älterwerden in Linkenheim-Hochstetten betreffen, Ideen zu sammeln und Empfehlungen zu erarbeiten. Diese bilden eine wichtige Grundlage für weitere Entwicklungen der Gemeinde.



Die abschließende Entscheidung zur Umsetzung von Vorhaben liegt beim Gemeinderat.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Menschen über 55 Jahren. Natürlich sind auch jüngere Interessierte willkommen. Sie haben auch die Möglichkeit an einem Fitness-Test für Senioren teilzunehmen.

Als Bürgerinnen und Bürger von Linkenheim-Hochstetten sind Sie eingeladen, an der Bürgerwerkstatt teilzunehmen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse, Ihre Anregungen und Ideen.

Ihr

Michael Möslang, Bürgermeister

## Programm

- 14.00 Uhr** **Ankommen und Begrüßungsgetränk**
- 14:30 Uhr** **Begrüßung und Einführung**  
Michael Möslang, Bürgermeister  
Rainer Steen, Moderator
- 14:45 Uhr** **Präsentation der Ergebnisse der Seniorenbefragung „Gut leben im Alter in Linkenheim-Hochstetten“**  
Dr. Klaus Kortmann,  
LQM Marktforschung, Mainz
- 15:30 Uhr** **Vorstellung der Workshop-Themen**

**15:45 Uhr** **Pause mit Kaffee und Kuchen**

**16:15 Uhr** **Workshops**

Zu verschiedenen Themen, die das Älterwerden in Linkenheim-Hochstetten betreffen, soll in kleinen Gruppen diskutiert, Ideen gesammelt und Empfehlungen für die Gemeinde erarbeitet werden.

**17:45 Uhr** **Abschlussplenum**

Vorstellung der Ergebnisse aus den Workshops

Resümee und Ausblick

Verabschiedung

**18:30 Uhr** **Ende der Veranstaltung**

Während der Veranstaltung haben Sie Gelegenheit an einem Fitness-Test für Senioren teilzunehmen (Dauer ca. 5 Minuten).

Anhand von vier Aufgaben kann Ihre alltagsrelevante körperliche Leistungsfähigkeit überprüft werden. Die Ergebnisse können der Prognose hinsichtlich einer Selbständigkeit im hohen Alter dienen.

## Fahrdienst

Sollten Sie körperlich beeinträchtigt sein und Schwierigkeiten haben zum Veranstaltungsort zu kommen, bieten wir Ihnen einen Fahrdienst zum Bürgerhaus und zurück nach Hause an.

Sollten Sie den Fahrdienst in Anspruch nehmen wollen, geben Sie bitte die Anzahl der Personen, Ihre Telefonnummer für Absprachen sowie Ihre Adresse an und ob Sie einen Rollator oder Rollstuhl transportieren möchten.



## Fitness-Test für Senioren

(Fotos und Testbogen: Martina Scholl, SSC; Diana Marušić, Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.)



### 10 Tipps wie Sie es schaffen aktiv zu werden

1. Nutzen Sie jede Gelegenheit das Auto stehen zu lassen, oder auf Bus und Bahn zu verzichten.
2. Legen Sie sich einen Schrittzähler zu. Täglich 7.000 bis 10.000 Schritte sollten Sie anstreben!
3. Treppe statt Fahrstuhl heißt die Devise. Dabei ist es kein Problem auf dem Weg in höhere Etagen auch mal stehen zu bleiben.
4. Gehen Sie Verabredungen ein! Gemeinsam aktiv zu sein macht häufig mehr Spaß! Schließen Sie sich einer Sportgruppe an.
5. Stellen Sie sich ein kleines Gymnastikprogramm zusammen und setzen Sie es mind. 3mal in der Woche um (Schulterkreisen, Knieheben, Hockbeuge, Strecken der Arme in Hochhalte, ...).
6. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, indem Sie öfter auf einem Bein stehen (zur Sicherheit am Stuhl festhalten).
7. Setzen Sie sich ein Ziel und halten Sie es schriftlich fest: z.B. 4mal pro Woche 30 min spazieren gehen.
8. Verwenden Sie einen Kalender und notieren Sie sich Ihre Bewegungstermine. Dann darf auch nichts anderes dazwischenkommen.
9. Gehen Sie raus in die Natur!
10. Auch 3mal am Tag nur 10 min aktiv sein ist ein Erfolg.

### Für alle Aktivitäten gilt

Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem behandelnden Arzt!

### Informationen unter

Geschäftsstelle der Vereinsinitiative  
Gesundheitssport e.V.  
Diana Marušić  
Telefon 0721 496789  
E-Mail: marusic@gesundheitssport-karlsruhe.de  
www.medikament-bewegung-karlsruhe.de



## WILLKOMMEN ZU IHREM FITNESS-TEST!

Sie wissen, wie wichtig Bewegung für Ihre Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Gesundheit ist.

Viele ältere Menschen kommen oftmals bereits bei normalen Alltagsaktivitäten beinahe an die Grenze ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Erfreulicherweise sind die meisten dieser altersbezogenen Rückgänge vermeidbar und auch umkehrbar. Entscheidend ist, frühzeitig Schwächen zu erkennen und Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig zu verändern.

Anhand von vier Aufgaben kann Ihre alltags-relevante körperliche Leistungsfähigkeit überprüft werden. Die Ergebnisse können der Prognose hinsichtlich einer Selbständigkeit im hohen Alter dienen.



Fitness-Test		
Persönlicher Testbogen:		
Name	Alter	Datum

## FITNESS-STANDARDS

		< 60 nur zur Orientierung*	60 bis 64 Jahre	65 bis 69 Jahre	70 bis 74 Jahre	75 bis 79 Jahre	80 bis 84 Jahre	85 bis 89 Jahre	90 bis 94 Jahre
<b>Sitz-Steh-Test</b>	Frauen	> 15	15	15	14	13	12	11	9
	Männer	> 17	17	16	15	14	13	11	9
<b>Hantel-Test</b>	Frauen	> 17	17	17	16	15	14	13	11
	Männer	> 19	19	18	17	16	15	13	11
<b>Zwei-Minuten-Knieheben-Test</b>	Frauen	> 97	97	93	89	84	78	70	60
	Männer	> 106	106	101	95	88	80	71	60
<b>Steh-Geh-Test</b>	Frauen	< 5.0	5.0	5.3	5.6	6.0	6.5	7.1	8.0
	Männer	< 4.8	4.8	5.1	5.5	5.9	6.4	7.1	8.0

→ Ihre Werte sind: 😊 \_\_\_\_\_ ☹️ \_\_\_\_\_

nach Rikli und Jones, 2013

Beim **Sitz-Steh-Test** wird in 30 Sekunden die Beinkraft gemessen. Die ist wichtig für alle Tätigkeiten des täglichen Lebens und der Selbstständigkeit. Vor allem zum Treppensteigen, zur Bewältigung der Wege beim Einkauf, beim Aufstehen vom Stuhl oder dem Ausstieg aus der Badewanne wird sie benötigt. Eine gute Beinkraft mindert das Risiko von Stürzen und Gleichgewichtsproblemen.  
→ Der Teilnehmer soll ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand aufstehen und sich dann wieder hinsetzen, so oft er dies in 30 Sekunden schafft.

Der **Hantel-Test** misst in 30 Sekunden die Armkraft. Wichtig ist die Kraft der Arme zum Beispiel, um Einkäufe zu tragen oder Flaschen zu öffnen.  
→ Der Teilnehmer soll in einer ganzen, vollständigen Bewegung die Hantel bis zur Schulter anheben und wieder senken, so oft er dies in 30 Sekunden schafft.

Mit dem **Zwei-Minuten-Knieheben-Test** wird die Ausdauer gemessen. Ausdauer ist für vielfältige Aktivitäten wichtig, wie beispielsweise beim Spaziergehen oder Erledigung von Haus- und Gartenarbeiten. Eine gute Ausdauer verhindert übermäßige Müdigkeit.  
→ Der Teilnehmer soll 2 Minuten lang auf der Stelle die Knie abwechselnd bis zur Markierung anheben, so oft er dies schafft.

Beim **Steh-Geh-Test** werden Mobilität und dynamisches Gleichgewicht gemessen. Zur Alltagsbewältigung sind diese Fähigkeiten sehr wichtig, z.B. beim Hantieren in der Küche oder im Straßenverkehr.  
→ Der Teilnehmer soll vom Stuhl aufstehen, so schnell wie möglich um den Markierungskegel herumgehen, zurück zum Stuhl gehen und sich wieder hinsetzen.

Der Test kann mit weiteren Messungen vervollständigt werden. Neben dem Body-Mass-Index (BMI) können Messungen der Beweglichkeit von Rumpf, Armen und Beinen vorgenommen werden.

Weitere Informationen zum Test und Normwerten bei: Rikli E. und Jones C.J., (2013), Senior Fitness Test Manual, Second Edition, Human Kinetics Fitnessstest

\* der Originaltest geht erst ab 60 Jahren los. Angaben unter 60 Jahren sind Richtwerte und nicht wissenschaftlich belegt

## Ergebnisse der Teilnehmerbefragung

Dass eine Bürgerbefragung in Linkenheim-Hochstetten durchgeführt wurde, fand ich...	sehr gut		gut		nicht so gut		gar nicht gut		keine Angabe		Summe
	43	82,7%	9	17,3%	0	0%	0	0%	0	0%	

Die Ergebnisse der Bürgerbefragung fand ich ...	sehr interessant		interessant		weniger interessant		uninteressant		keine Angabe		Summe
	26	50,0%	25	48,1%	0	0%	0	0%	1	1,9%	

Ich konnte mich im Workshop ... beteiligen	sehr gut		gut		nicht so gut		gar nicht gut		keine Angabe		Summe
	24	46,2%	24	46,2%	2	3,8%	0	0%	2	3,8%	

Insgesamt fand ich die Veranstaltung....	sehr gut		gut		nicht so gut		gar nicht gut		keine Angabe		Summe
	31	59,6%	21	40,4%	0	0%	0	0%	0	0,0%	

Ich würde auch an zukünftigen Veranstaltungen zur Bürgerbeteiligung teilnehmen	Ja		vielleicht		Nein				keine Angabe		Summe
	45	86,5%	7	13,5%	0	0%			0	0%	

Besonders gefallen hat mir...	Angabe								keine Angabe		Summe
	26	50,0%							26	50,0%	

Besonders missfallen hat mir...	Angabe								keine Angabe		Summe
	2	3,8%							50	96,2%	

Anmerkungen	Ja								Nein		Summe
	12	23,1%							40	76,9%	

<b>Besonders gefallen hat mir...</b>	
Rege Beteiligung, Ideenreichtum	12
Gesamtorganisation, Bewirtung, Atmosphäre, Workshopidee	7
Plenum: Vortragskompetenz, Moderation	6
Bürgerbefragung und Information darüber	4
Qualität der Workshops	3
Interesse der Gemeindeverwaltung / Bürgermeister vor Ort	2
Gut auf Problematik der Älteren eingegangen	1

<b>Besonders missfallen hat mir...</b>	
Einzelner Vorschlag im Workshop 2	1
wenig verantwortlich	1

<b>Anmerkungen</b>	
Räumlichkeiten für Bürgercafe zur Verfügung stellen	4
Resultate der Veranstaltung veröffentlichen	3
Einrichtung eines Seniorenrates	1
Gemeinde in die Pflicht zur Umsetzung nehmen	1
Abstimmung mit Angeboten von Vereinen und Kirchen	1
Vorschläge für Bürgertreff:	
Tauschbörse	1
Kochkurse	1
Upcycling	1
Musik und Gesang	1
Stadtbahn soll im Ort langsamer fahren	1
Ermäßigtes Ticket für Stadtbahn innerorts	1
Schulschwimmbad für Öffentlichkeit ausbauen	1
weiter so	1