



**Aufbau von selbsttragenden  
Gesundheitsnetzwerken zur Verbesserung der  
Prävention und Gesundheitsförderung  
alternder und älterer Menschen im Quartier  
(,Gesund altern im Quartier‘) –  
20. Jahrestreffen des Kooperationsverbundes am  
23.11.2022**

**Dr. Kirsten Kemna**  
Tel.: 0231 - 96 13 17 - 22  
[k.kemna@zwar.org](mailto:k.kemna@zwar.org)  
[www.zwar-ev.de](http://www.zwar-ev.de)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

- 1. Projektbeschreibung**
- 2. ZWAR Gruppen**
- 3. Projektziele**
- 4. Projektsetting**
- 5. Runder Tisch**
- 6. Beispiele für Maßnahmen**
- 7. Kontakt**

# 1. Projektbeschreibung

---

**Projektförderung:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit

**Kurztitel:** Gesund altern im Quartier (GaQ)

**Laufzeit:** 3 Jahre (01/2021 – 12/2023)

**Schwerpunkt:** Themen des lebenslangen Gesundheitslernens im Setting Quartier

**Zielgruppe:** ausgewählte ZWAR-Gruppen in NRW an 6 Standorten

- Essen
- Herdecke
- Korschenbroich
- Münster
- Recklinghausen
- Wuppertal

## 2. ZWAR Gruppen

---



### ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

- **Zielgruppe:** Menschen ab 55+ bzw. 60+ beim Übergang Erwerbstätigkeit – Ruhestand in ZWAR Gruppen
- Insgesamt knapp 300 ZWAR-Gruppen in rund 85 Kommunen in NRW
- Im Durchschnitt 40 Teilnehmer:innen pro Netzwerk  
(von 30 – 130 TN ist alles möglich)
- ZWAR Gruppen sind selbstorganisierte Netzwerke (keine Vereinsstruktur), die Interessensgruppen gründen und in das Quartier hineinwirken

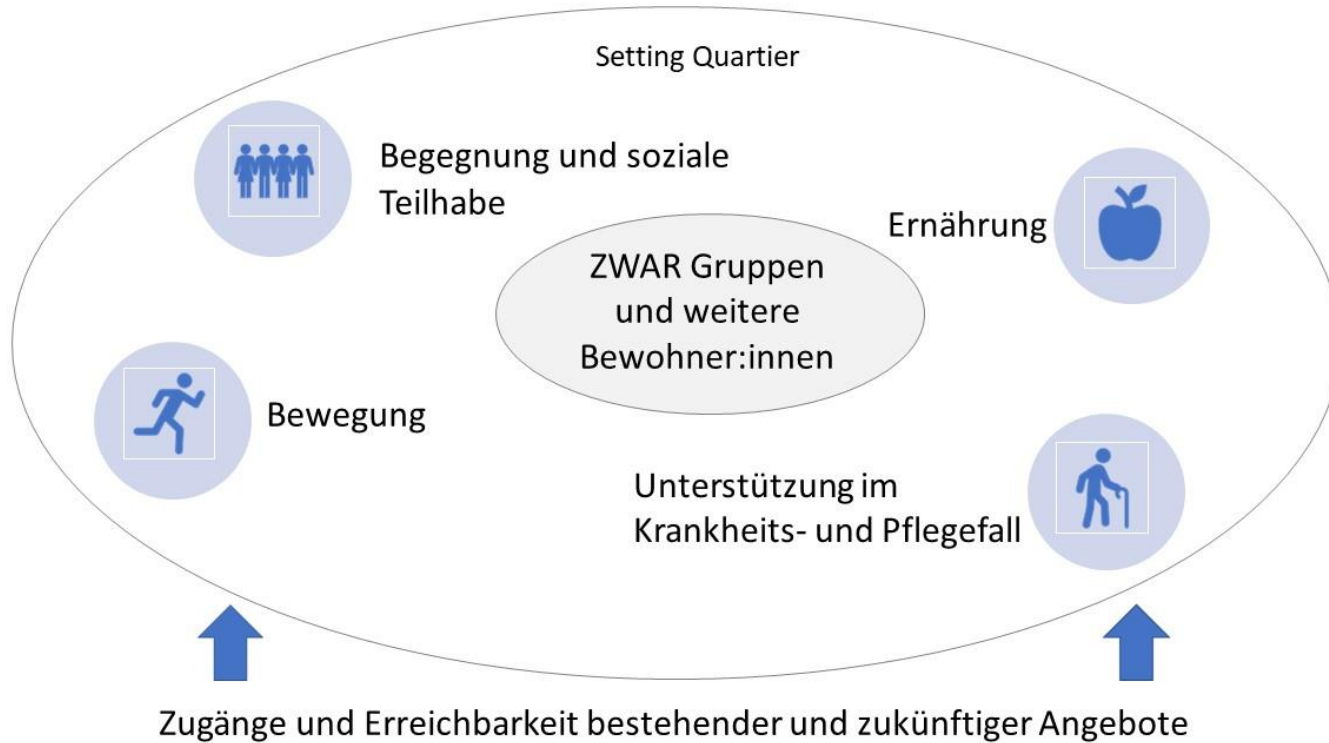


### 3. Projektziele

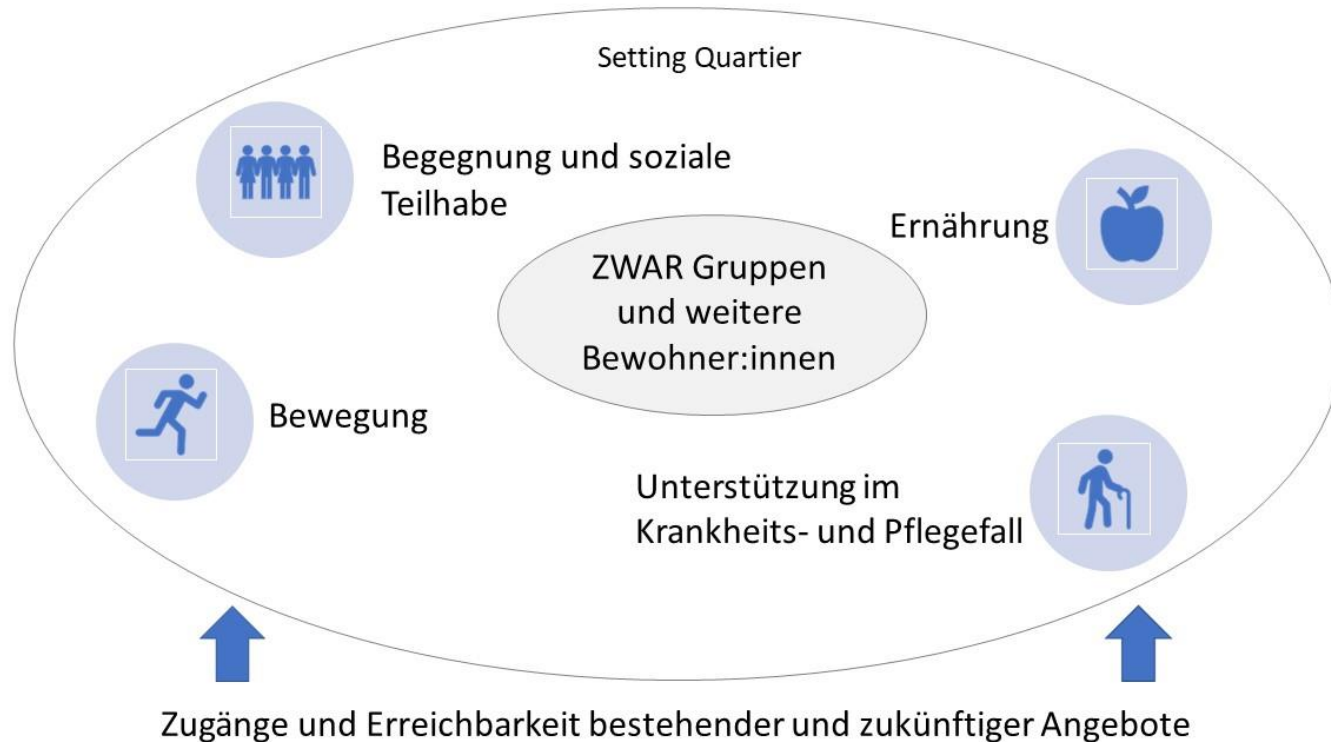
---

- Förderung der individuellen Gesundheitskompetenz und Teilhabe älterer Menschen
- Identifikation gesundheitsfördernder Strukturen in den (Wohn-)Quartieren
- Analyse weiterer Bedarfe im Sozialraum
- Partizipative Entwicklung konkreter Maßnahmen
- Begleitung bei der Umsetzung der entwickelten Maßnahmen
- Nachhaltige, strukturelle Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren, Trägern, Einrichtungen und Unternehmen zur Weiterentwicklung des Quartieres

# 4. Projektsetting



# 4. Projektsetting



Verbesserung der Gesundheitsförderung im Quartier (Quartiersentwicklung) durch verhaltens- und verhältnisbezogene Maßnahmen

### **Mitglieder**

Mitarbeiter:innen der Kommunalverwaltung und örtliche Vertreter:innen der sozialen, gesundheitlichen, pflegerischen und altenpolitischen Versorgungsstruktur

- Vier Treffen der Runden Tische im Jahr
- Organisationale Angliederung an bestehende örtliche Gremien (Seniorenbeirat, Kommunale Konferenz Alter und Pflege, Gesundheitskonferenz)
- Nachhaltige Vernetzung und Neujustierung der bestehenden Strukturen und Angebote der Gesundheitsförderung
- Örtliches Handlungskonzept zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention für alternde und ältere Menschen
- Transfer des Handlungskonzeptes in weitere Kommunen angestrebt



## 6. Beispiele für entwickelte Maßnahmen

---

- Grundlage zur Entwicklung der konkreten Maßnahmen:
  - Standortrecherche („Welche Angebote der Gesundheitsförderung gibt es?“)
  - Standardisierter Fragebogen
  - Entwicklungswerkstätten mit Bewohner:innen

## 6. Beispiele für entwickelte Maßnahmen

---

- Münster:
  - Schulung zum Umgang mit digitalen Gesundheitsapps
- Recklinghausen:
  - Mittagstisch (kostengünstig)
  - Markt der Möglichkeiten
- Korschenbroich:
  - „Schnupperkurse“ zu Bewegungs- und Entspannungsangeboten
- Essen:
  - Infoveranstaltungen zu Pflegeberatungsangeboten, Leistungen der Kranken- und Pflegekassen, kostengünstige Wohnformen für Ältere
- Herdecke:
  - Bewegungskarusell
- Wuppertal:
  - Vernetzung der beteiligten Akteure und Öffentlichkeitsarbeit

## 7. Kontakt

---



### **Dr. Kirsten Kemna**

Tel.: 0231 - 96 13 17 -22

E-Mail: [k.kemna@zwar.org](mailto:k.kemna@zwar.org)

ZWAR e. V.

Steinhammerstr. 3

44379 Dortmund

Tel.: 0231 - 96 13 17 - 0



**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://www.zwar-ev.de/projektfinanzierung/gesund-altern-im-quartier/>