

## Anlage 2: Gesundheitsforum 2018 – Ergebnisse aus den Workshops

Die Ergebnisse der Workshops *Gesund aufwachsen*, *Gesund leben und arbeiten* und *Gesund älter werden* aus dem Gesundheitsforum am 18. Oktober 2018 zeigen die nachfolgenden Tabellen auf:

### Ergebnisse *Gesund aufwachsen*

Was?	Wie?	Wer?
Bewusstsein für Entspannung, Mentaltraining	➤ Das Bewusstsein für Entspannung soll geschaffen werden. Als Mentaltrainer ausgebildete Lehrkräfte integrieren Entspannung in den Alltag der Kinder.	Kindertageseinrichtungen, Kräuterpädagogen im Landkreis Ludwigsburg, Krankenkassen, Schulen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit
Gärten: Schulgärten	➤ Ausbau oder Aufbau von Schulgärten gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern fördert den Bezug zur Natur.	Kräuterpädagogen, Schulen, Schüler- und Elternvertretungen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit, Tiefbau und Grünflächen
Perinatale Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gründung eines Mutter-Kind-Heims als Hilfe für alleinerziehende Mütter bei der Betreuung und im Alltag.</li> <li>➤ Frühe Hilfen, Koordinationsstellen und offene Sprechstunden für spezifische Themen zur Prävention und Kinderschutz</li> </ul>	Ärzte, Frauen für Frauen e.V., Hebammen, Landkreis Ludwigsburg, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Sport und Gesundheit
Maßnahmen gegen Wohnungsnot	➤ Der Wohnungsnot als eines der größten Probleme besonders für Menschen am Rande der Gesellschaft entgegenwirken	Nachbarnetz Ludwigsburg, Wohnungsbau Ludwigsburg
Menschen „am Rande der Gesellschaft“	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie kriegt man diese Menschen „in Bewegung“ und „in die Vereine“?</li> <li>➤ Niederschwellige Zugänge zu Angeboten für Familien mit Migrationshintergrund</li> </ul>	(Sport-)Vereine, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bürgerschaftliches Engagement und Soziales, Sport und Gesundheit
Gestaltung der Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Naturnahe Gestaltung der Spielplätze</li> <li>➤ Ausbau der Radwege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spielplätze: Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Tiefbau und Grünflächen</li> <li>➤ Radwege: Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie, Stadtplanung und Vermessung, Tiefbau und Grünflächen</li> </ul>

## Ergebnisse *Gesund leben und arbeiten*

Was?	Wie?	Wer?
Bonussysteme und Anreize	➤ Bonussysteme und Anreize für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil schaffen	Betriebe, Krankenkassen, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Patenschaften und Multiplikatoren	➤ Einflussgebende Personen als Paten und Multiplikatoren im Umfeld der Zielgruppen nutzen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren und beizubehalten	Alumnis, Betriebe, Schulen, Träger und Körperschaften wie z.B. Arbeitslosenzentrum, Jobcenter, Karlshöhe, Krankenkassen
Kleinteilige Angebote	➤ Aufeinander aufbauende Angebote, die aufgrund der Intensität und der Anzahl an Wiederholungen nachhaltig wirksame Änderungen im Lebensstil Stück für Stück ermöglichen	Bildungsträger, Industrie- und Handelskammer, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Werbung, Bekanntmachung der Angebote	➤ Bekanntheitsgrad bestehender Angebote wie z.B. der Ludwigsburg-Card durch Werbung und die Streuung von Informationen erhöhen, dazu sollen neue Kanäle genutzt werden	Herausgeber/Gestalter der Angebote, Krankenkassen, Träger z.B. Arbeitslosenzentrum, Jobcenter, Karlshöhe, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bürgerschaftliches Engagement und Soziales, Sport und Gesundheit
Aufklärung, Sensibilisierung, Handlungsmöglichkeiten aufzeigen	➤ Alltags- und praxisorientiert Informationen vermitteln, Möglichkeiten für die Umsetzung von ausreichend Bewegung, einer gesunden Ernährung und die Achtsamkeit im Lebensalltag aufzeigen und sensibilisieren	Betriebe, Schulen, Träger und Körperschaften, Stadt Ludwigsburg: Fachbereiche Bildung und Familie (Stadtbibliothek), (VHS), Fachbereich Sport und Gesundheit
Motivation durch spielerische Ansätze (Gamification-Ansatz)	➤ Durch spielerische Ansätze und Anreize zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen anregen und motivieren	Betriebe, Kindertageseinrichtungen, Schulen, Krankenkassen, soziale Einrichtungen
Ernährungs-sprechstunde, Einkaufscoaching	➤ Ernährungssprechstunden und Einkaufscoaching sollen eine Unterstützung und Impulse für eine gesunde Ernährung im Lebensalltag geben	Ernährungszentrum des Landkreises, Familienzentren, private Anbieter und Dienstleister
Achtsamkeit, Selbsteinschätzung	➤ Angebote und Maßnahmen fördern, um die eigenen Ressourcen gut einzuschätzen und den achtsamen Umgang mit sich selbst im Lebensalltag zu unterstützen u.a. durch alltags- und praxisnahe Seminare	Betriebe, Kindertageseinrichtungen, Krankenkassen, Schulen, Träger und Körperschaften

## Ergebnisse *Gesund älter werden*

Was?	Wie?	Wer?
Bewegung und Bewegungsgeräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anschaffung von einzelnen Bewegungsgeräten zur Bewegungsförderung und körperlichen Aktivität. Eine Platzierung von einzelnen Geräten auf Spielplätzen, Wiesen oder Parkanlagen.</li> </ul>	Stadt Ludwigsburg, Seniorenheime, Senioren, Nachbarnetz
Fußgängerfreundliche, barrierefreie und sichere Stadt	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vor dem Neubau von Wohnungsgebieten soll an barrierefreie Spazierwege und Quartierswege durch und um das Quartier gedacht werden.</li> <li>➤ Einführung von neuen Wohnformen wie Senioren-WG's</li> <li>➤ Übertragung der Spazierwege im Quartier Ost</li> </ul>	Stadt Ludwigsburg gemeinsam mit der Bürgerschaft, Nachbarschaftswerk, Tragwerk e.V., Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro)
Öffentlichkeitsarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einführung einer Stadtteilzeitung bzw. eines Informationsblattes für jeden Stadtteil, damit sich die Bürgerschaft über alle Angebote informieren kann.</li> <li>➤ Bewerbung des Infohandbuchs 60 Plus</li> </ul>	Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro)
Ernährung und Gemeinschaftsaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Einführung von gemeinschaftlichen Essen oder Kochen</li> <li>➤ Erweiterung und Publikation vorhandener Mittagstische (bspw. Anknüpfung an den „Suppensamstag“ in der Martinskirche) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gemeinsames Picknick im Park</li> </ul> </li> <li>➤ Gemeinschaftsaktivitäten können für „jung und alt“ gemeinsam angeboten werden.</li> </ul>	Stadt Ludwigsburg, Verantwortliche der Mittagstische, Senioren, MC Seniorenstift, Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales (Seniorenbüro und Stadtteilbüro Eglosheim)
Alltagshilfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eingestelltes Projekt „Aktivierender Hausbesuch“ soll neu aufgelegt werden.</li> <li>➤ Hebebühnen für Schwimmbäder</li> </ul>	Stadt Ludwigsburg: Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales