

Die “Bewegte Apotheke” im Landkreis Karlsruhe

**Ein kommunales Beispiel für mehr Aktivität
älterer Bürgerinnen und Bürger**

**Eine Initiative der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den
Landkreis Karlsruhe**

Referentinnen:

Dr. Petra Lücke (AOK Mittlerer Oberrhein) und Sabrina Heinrich (Gemeinde Malsch)

Agenda

„*Bewegte Apotheke*“ im Landkreis Karlsruhe

- **Was** ist das für ein Angebot?
- Für **wen** ist das Angebot?
- **Wo** wird das Angebot durchgeführt?
- Was **ermöglicht** das Angebot?
- Wie wird das Angebot **finanziert**?
- **Wen und was** braucht für die Koordination?
- **Chancen und Nutzen** für die beteiligten Akteure?
- Ein paar **Stimmen** aus der Praxis
- Ein **Ausblick**

Was ist die „Bewegte Apotheke“?

- Ursprungsidee aus Wien und Stuttgart
- Wöchentliches Mitmach-Angebot für ältere Bürgerinnen und Bürger
- Einstündiger Spaziergang mit Bewegungsübungen
- Niederschwelliges Gesundheitsangebot
- Vernetzung von Kommune, Apotheke und Verein

Für wen ist die „Bewegte Apotheke“?

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die ...

... alleine nicht die Motivation finden, sich regelmäßig zu bewegen

... gemeinsam mit anderen aktiv sein möchten

... bisher wenig oder keinen Zugang zu regelmäßiger Bewegung haben

... nicht die finanziellen Möglichkeiten für die Teilnahme an entsprechenden Kursangeboten haben

... sich sicher mit oder ohne Hilfsmittel fortbewegen können

... nicht organisatorisch gebunden aktiv sein möchten (z. B. im Sportverein)

Wo wird die „Bewegte Apotheke“ durchgeführt?

- Landkreis Karlsruhe:
 - 2018: in 3 Gemeinden (Bruchsal-Untergrombach, Forst, Malsch)
 - 2019: in 5 weiteren Gemeinden/Städten
- ca. 12-25 Teilnehmende pro Treffen
- Dauer ca. 60 min
- Alter zwischen ca. 60 und 85 Jahren
- Angeleitet von Vereinsübungsleitern
- Start- und Endpunkt bei der Apotheke
- Spaziergang im Dorf, Park, Übungen unter Vordach (bzw. Sporthallenvorraum)

Was ermöglicht die „Bewegte Apotheke“?

Sensibilisierung und
Heranführung an
regelmäßige, alltagsnahe
körperliche Aktivität

quartiersnahe und
niederschwellige
Bewegungs-
förderung

Nutzung der
Apotheke als
„Türöffner“ zur
Zielgruppe

Förderung der sozialen
Gesundheit durch ein
Gemeinschaftserlebnis

Wie wird die „Bewegte Apotheke“ finanziert?

- Anschubfinanzierung in 2017 und 2018 durch die Kommunale Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe
- Kooperationsvereinbarung 2019 (AOK Mittlerer Oberrhein/ KGK)
 - ermöglicht die Unterstützung in insgesamt 8 Kommunen im Landkreis Karlsruhe
- ca. 15-20 € Übungsleiterhonorar + Sachmittelbudget (Flyerdruck)



Wen und was braucht für die Koordination der „Bewegten Apotheke“?

Öffentlichkeits-
arbeit

Kommune

Apotheken

Kommunale
Gesundheits-
konferenz

Vereine/
Übungs-
leitung

Krankenkasse
(AOK Mittlerer
Oberrhein)

Chancen und Nutzen für die beteiligten Akteure?

Apotheken

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

Kommunen/
Gemeinde- und
Stadtverwaltungen

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

Chancen und Nutzen für die beteiligten Akteure?

Sportvereine/
Übungsleitung

- Öffentlichkeitswirksame Aktion
- Erhöhung des Bekanntheitsgrades
- Werbung für eigenes Vereinsangebot
- Möglichkeit der Gewinnung neuer Mitglieder

Ein paar Stimmen aus der Praxis:

„Meine Tochter hat mir das Amtsblatt hingelegt und gesagt, das wäre doch was für dich. Und sie hatte Recht.“

„Beim ersten Mal kannte ich keinen der anderen Teilnehmer, obwohl wir ja alle in der Nähe wohnen. Heute kenne ich jeden und wir reden miteinander.“

„Sobald die ersten Teilnehmer vor der Apotheke stehen, ist der Apotheker gleich bemüht, das Tablett mit den Getränken raus zu stellen.“

Ausblick zur „Bewegten Apotheke“:

- Erfolgreiche Installation des Angebots in den weiteren Gemeinden und Städten des Landkreises
- Wunsch: Bewegte Apotheke in den Kommunen als langfristiges Angebot auch über den Förderzeitraum hinweg
- Evaluation für 2019 ist geplant

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit