

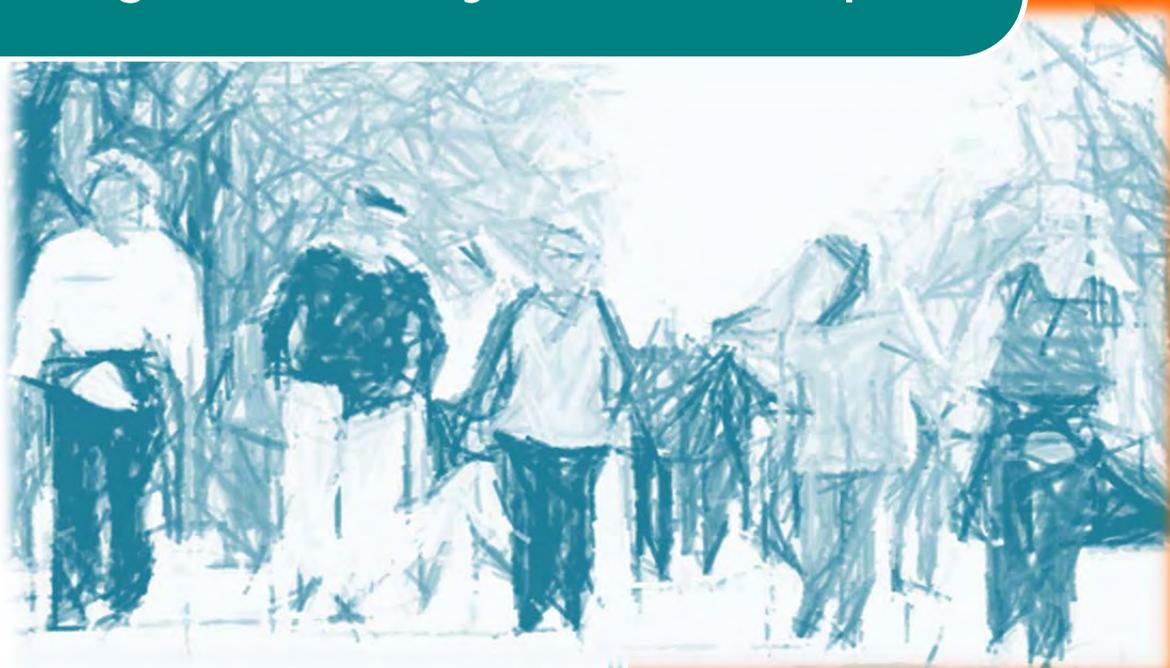


Jänner 2009 – Juni 2011

Endbericht

Projektnummer: 1675

Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People



Projektkoordinator



Institut für Sportwissenschaft,
Universität Wien

Kooperationspartner

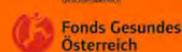


Wiener Gesundheitsförderung

Fördergeber



Gesundheit Österreich
GmbH



Projektteam der Universität Wien

o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb
Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller
Mag. Christina Steininger

Kooperationspartner/in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Dennis Beck
Mag. Ursula Hübel

Förderzeitraum

1. Jänner 2009 – 30. Juni 2011

Text

o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb, Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller, Mag. Christina Steininger

Layout

Mag. Christina Steininger

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung	5
Motivation zu körperlicher Aktivität	5
Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen	5
Strategien moderner Gesundheitsförderung.....	6
Capacity Building	6
Die Aufgabe von PASEO.....	6
Konzeption des Projekts auf europäischer Ebene	7
Ziele des Projekts.....	7
Fördergeber und -zeitraum	7
Mitglieder und Struktur	7
Strategische Ziele von PASEO	8
Regionaler Kooperationspartner	8
Arbeitsprogramm	9
Strategien und Methoden	10
Umsetzung des Projekts in Österreich	11
Das PASEO-Team	11
Arbeitspaket 1	12
Ziel	12
Strategien und Methoden	12
Ergebnisse zu Arbeitspaket 1	18
Arbeitspaket 2	20
Ziel	20
Strategien und Methoden	20
Ergebnisse	23
Arbeitspaket 3	24
Ziel	24
Strategien und Methoden	24
Ergebnisse	27
Arbeitspaket 4	28
Ziel	28

Strategien und Methoden	29
Ergebnisse	31
Reflexion der Projektumsetzung und Ausblick	35
1. Erreichung der Projektziele	35
2. Erreichung der Zielgruppen	35
3. Erfolgs- und Hemmfaktoren in der Projektumsetzung	35
4. Reflexion des Projektablaufs	37
5. Empfehlungen für zukünftige Projekte auf Basis der Projekterfahrungen	38
Anhang	40
1. Arbeitsprogramm des PASEO-Projekts laut Projektvertrag	40
2. Inhaltliche und zeitliche Umsetzung des PASEO-Projekts in Österreich	40
3. Matrix zur Auswahl der Expert(inn)en im Arbeitspaket 1	41
4. Interview-Leitfaden zu Arbeitspaket 1	42
5. PASEO-Flyer 1	46
6. PASEO-Flyer 2	48
7. PASEO-Flyer 3	50

Einleitung

Motivation zu körperlicher Aktivität

Bestreben der meisten Menschen ist es, gesund alt zu werden. Zudem ist allgemein bekannt und durch wissenschaftliche Studien hinreichend belegt, dass ein aktiver Lebensstil maßgeblich zum Erhalt der Selbstständigkeit beiträgt und die Anzahl an gesunden Lebensjahren erhöht. Dass insbesondere regelmäßige körperliche Aktivität eine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Effekten hat und einige der mit dem Alterungsprozess einhergehenden Involutionsprozessen vermindern kann, ist auch vielen älteren Menschen bekannt. Dennoch nimmt der Anteil körperlich Aktiver über den Lebensverlauf bei den meisten Menschen stetig ab und ist insbesondere bei älteren Menschen vergleichsweise gering.

Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen

Zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils reicht es leider nicht aus – und darauf weisen Erkenntnisse aus der Public Health-Forschung hin – zu körperlicher Aktivität zu motivieren. Vielmehr bedarf es einer gut abgestimmten Verknüpfung verhaltens- und verhältnisorientierter Interventionen über alle Lebensbereiche

hinweg, um langfristig eine positive Veränderung im Aktivitätsverhalten zu bewirken.

Ein weiterer wichtiger Punkt der Fokussierung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auf ältere Menschen ist, dass die Mehrzahl der

europäischen Länder in absehbarer Zukunft mit einem tiefgreifenden demographischen Wandel konfrontiert ist. Aktuelle statistische Daten prognostizieren für das Jahr 2025, dass rund ein Drittel der europäischen Population 60 Jahre und älter sein wird. Die Unterstützung eines gesunden Alterns bzw. der Verhinderung einer frühzeitigen Pflege stellt für alle Staaten in Europa eine der kommenden großen Herausforderungen dar.

Von zentraler Bedeutung

ist daher – angesichts der derzeit schon knappen Budgets für Gesundheits- und Sozialleistungen – die zur Verfügung stehenden Ressourcen aller im Feld der Gesundheitsförderung tätigen Akteure für eine koordinierte und nachhaltige Entwicklungen zu bündeln. Die bislang überwiegend isolierte Vorgehensweise relevanter Organisationen hat jedenfalls bislang wenig zum Aufbau eines gesundheitsorientierten aktiven Lebensstils beigetragen.

Motivation zu körperlicher Aktivität alleine reicht nicht.

Es bedarf vielmehr einer guten Koordination verhaltens- und verhältnisorientierter Maßnahmen in allen Lebensbereichen.

Ebenso gilt es verstärkt die Strategien moderner Gesundheitsförderung umzusetzen: Health in All Policies, Netzwerkbildung und Capacity Building

Strategien moderner Gesundheitsförderung

Zukünftig gilt es deshalb die Strategien moderner Gesundheitsförderung umzusetzen, indem – ausgehend vom Gedanken, dass Gesundheit ein Querschnittsthema ist – verstärkt ein „Health in All Policies“-Vorgehen intensiviert, der Aufbau von relevanten Netzwerken gefördert und ein „Capacity Building“-Prozess forciert wird.

Capacity Building

Entsprechend der WHO-Definition für Capacity Building sollten dazu Aktivitäten auf drei Ebenen verfolgt werden:

1. Kooperationen und Partnerschaften für Gesundheit in Gemeinschaften entwickeln,
2. Unterstützung und Infrastruktur für Gesundheitsförderung in Organisationen auf- und ausbauen und

3. individuelle Kompetenzen weiterentwickeln.

Die Aufgabe von PASEO

Vor diesem Hintergrund zielt das von der EU geförderte Projekt *PASEO (Building Policy Capacities for health Promotion through Physical Activity among SEdentary Older People)* darauf ab, gemäß den Vorgaben der WHO den Aufbau einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik sowie dauerhafter Strukturen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen zu unterstützen.

Das Projektteam in Österreich setzte dabei auf die Etablierung der Zusammenarbeit regionaler Stakeholder, politischer Entscheidungsträger/-innen und Akteure, um gesundheitsförderliche Strukturen für ältere Menschen primär im Raum Wien zu entwickeln.

Konzeption des Projekts auf europäischer Ebene

In den vergangenen Jahren wurde eine ganze Anzahl an Programmen zur Förderung körperlicher Aktivitäten älterer Menschen entwickelt. Nichtsdestotrotz besteht nach wie vor ein generelles Manko derartiger gesundheitsorientierter Programme darin, die Maßnahmen dauerhaft strukturell zu verankern.

Ziele des Projekts

Ziel des von der EU geförderten Projekts *PASEO – Building Policy Capacities for health Promotion through Physical Activity among SEdentary Older People* – war es daher, insbesondere die dauerhafte Implementation von Programmen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen zu verbessern. Zu diesem Zweck wurden zwei Entwicklungsschwerpunkte ins Zentrum gestellt:

- einerseits die Stärkung intersektoraler Kapazitäten, wie beispielsweise der Schaffung vernetzender Strukturen zwischen Organisationen aus verschiedenen Sektoren
- andererseits die Stärkung intrasektoraler Kapazitäten, wie z.B. die Verbesserung der Personalsituation sowie von Kompetenzen und Kooperationen innerhalb von Organisationen

Das Hauptziel des PASEO-Projekts ist die Vernetzung sowie die Unterstützung eines inter- und intrasektoralen 'Capacity Building'.

Fördergeber und -zeitraum

Das PASEO-Projekt, mit der Vertragsnummer 20081219, wurde von der *Exekutivagentur für Gesundheit und Verbraucher* (EAHC¹) der Europäischen Kommission mit einem Gesamtbudget von 800.000 Euro gefördert, von dem für das Teilprojekt in Österreich ein Teilbetrag von 64.393 Euro zur Verfügung stand. Zusätzlich erhielt das Projektteam in Österreich durch den nationalen Fördergeber Fonds Gesundes Österreich eine zusätzliche finanzielle Unterstützung. Der Förderzeitraum betrug 30 Monate, begann im Jänner 2009 und endete im Juni 2011.

Mitglieder und Struktur

Das Projekt zum *Aufbau von 'Policy Capacities' zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen* wurde zeitgleich in 15 europäischen Ländern von 27 partizipierenden Organisationen durchgeführt.

Das Projekt war in sieben Arbeitspakete, so genannte Work-Packages (WP), unterteilt. Vier davon (WP 1, 2, 3 und 4) konzentrierten sich auf die Umsetzung des Projekts, während sich die übrigen (WP 8, 9 und 10) mit der Organisation, Koordination und Evaluation sowie mit der Öffentlichkeitsarbeit und der Verbreitung der Ergebnisse des Projekts befassten. Die folgende Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Struktur und die Inhalte der einzelnen Arbeitspakete.

¹ EAHC: Executive Agency for Health and Consumers

Tab. 1. Arbeitspakete (Work-Packages) des PASEO-Projekts, Leitung und Leistung(-beschreibung)

WP Nr.	Titel	Leitung	Leistung Nr.	Leistungsbeschreibung	Fälligkeit (Monat)
WP 1	Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung bei älteren Menschen	Universität Leuven	D 1	Bericht zur Bestandsaufnahme bestehender Kapazitäten	8
WP 2	Bildung nationaler/ regionaler Allianzen	Universität Porto	D 2	Zusammenfassung der Protokolle zur konstituierenden Sitzung der nationalen/regionalen Allianzen	14
WP 3	Stärkung von Kapazitäten zur Förderung gesundheitsorientierter Aktivitäten bei älteren Menschen	Universität Erlangen-Nürnberg	D 3	Bericht zu den Maßnahmenkatalogen (Catalogues of Action) der Allianzen	23
WP 4	Monitoring der initiierten Entwicklungsprozesse	TNO Leiden	D 4	Abschlussbericht zum Umsetzungsprozess	32
WP 8	Projektkoordination	Universität Erlangen-Nürnberg	D 5	Zwischenbericht zur Projektumsetzung	17
				Endbericht zur Projektumsetzung	32
WP 9	Verbreitung der Ergebnisse	Universität Oslo	D 6	Erstellung einer Internetplattform	3
			D 7	Workshop mit politischen Entscheidungsträger/innen aus den partizipierenden Ländern	30
			D 8	Bericht zum Workshop	30
WP 10	Projektevaluation	TNO Leiden	D 9	Zwischenevaluation	17
				Endevaluation	32

Strategische Ziele von PASEO

Dem Vertrag entsprechend verfolgte das PASEO-Projekt folgende strategische Ziele:

- (1) Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen
- (2) Aufbau nationaler bzw. regionaler Allianzen relevanter Organisationen
- (3) Erarbeitung nationaler bzw. regionaler Aktionspläne zur Stärkung von Kapazitäten im Hinblick auf die Förderung

gesundheitsorientierter Aktivitäten bei älteren Menschen

- (4) Monitoring des Entwicklungsprozesses bzw. der initiierten Maßnahmen

Regionaler Kooperationspartner

Darüber hinaus waren im Verlauf der Projektumsetzung Strukturen zu schaffen, die eine Weiterentwicklung der eingeleiteten Entwicklungsprozesse nach Ende der Projektlaufzeit gewährleisten sollten. Aus diesem Grund war

die Partizipation an dem Projekt nur unter folgender Voraussetzung möglich: Jedes nationale Projektteam (AP²) hatte einen Kooperationspartner (CP³) in das Projekt miteinzubinden. Dieser sollte folgende Kriterien erfüllen:

- auf nationaler oder regionaler Ebene angesiedelt sein
- im Feld der Gesundheitsförderung tätig und/oder in der Arbeit mit älteren Menschen befasst sein
- die Umsetzung des EU-Projekts mittragen und -gestalten
- sich zur Fortführung der Entwicklungsprozesse nach offiziellem Ende des Projekts bereit erklären

Da für das Projektteam der Universität Wien die Durchführung von PASEO in Österreich nur auf regionaler Ebene durchführbar und Erfolg versprechend schien, wurde im Herbst 2008 – aufgrund der äußerst knappen Fristen – intensiv nach einem Kooperationspartner im Raum Wien gesucht. Erfreulicherweise konnte damals die neu

gegründete Wiener Gesundheitsförderung (WiG) – mittlerweile ein etablierter regionaler Akteur der regionalen Gesundheitsförderung – zur Mitarbeit am PASEO-Projekt gewonnen werden.

² AP: Abkürzung für Associated Partner
³ CP: Abkürzung für Cooperating Partner

Arbeitsprogramm

Wie nachfolgende Abbildung 1 zeigt, gliederte sich die Umsetzung des Projekts in vier Abschnitte:

(1) Der erste Abschnitt (WP1) sah die Erhebung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung bei älteren Menschen vor. Hierzu führten die Partnerorganisationen in den beteiligten Ländern in Europa einerseits qualitative Interviews mit Expert(inn)en in ihrer Region durch, die über Erfahrungen in diesem Feld verfügen. Andererseits wurde eine Fokusgruppen-Diskussion mit älteren Menschen veranstaltet, um Hinweise zu den bestehenden Bewegungswünschen bzw. zur Gestaltung von Bewegungsangeboten aus erster Hand zu gewinnen.

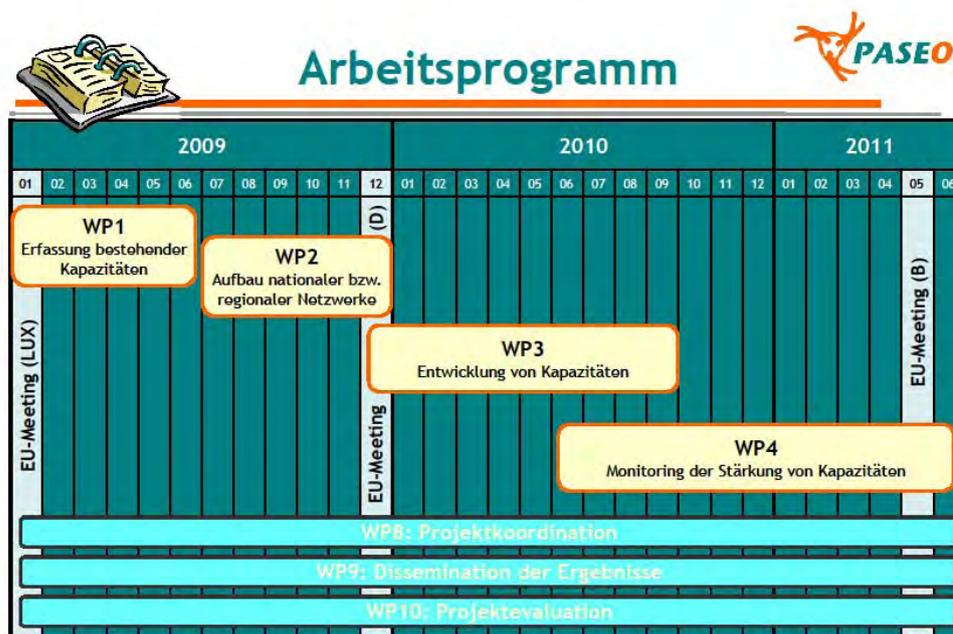


Abb. 1. Inhaltliche und zeitliche Struktur im PASEO-Projekt

(2) Ziel des zweiten Arbeitspaketes (WP2) war es, entweder nationale oder regionale Allianzen zu bilden, um den Aufbau der notwendigen Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung zu stärken, oder bereits bestehende Allianzen weiterzuentwickeln. Es galt daher im Vorfeld abzuklären, ob bereits eine Allianz, die

zur Umsetzung der Projektziele geeignet war, auf nationaler oder regionaler Ebene existierte.

(3) Im dritten Projektabschnitt (WP3) stand die Initiierung eines kooperativen Arbeitsprozesses innerhalb der nationalen bzw. regionalen Allianzen im Vordergrund. In regelmäßigen Arbeitstreffen sollten in den beteiligten 15 europäischen Ländern konkrete Maßnahmen zur Stärkung der Kapazitäten im Hinblick auf die Gesundheitsförderung älterer Menschen durch Bewegung formuliert werden. Ziel war es, ein Übereinkommen der Allianzpartner zum gemeinsam entwickelten Maßnahmenkatalog zu erzielen und erste Schritte zur dessen Implementation in die Wege zu leiten.

(4) Im vierten und letzten Projektabschnitt (WP 4) war seitens des Projektteams insbeson-

dere die Implementierung der Maßnahmen des nationalen/regionalen Aktionsplans zu unterstützen und zu beobachten.

Strategien und Methoden

Im Hinblick auf eine homogene Vorgehensweise in den 15 partizipierenden Ländern, waren im Projektvertrag für jeden einzelnen Projektabschnitt – den Zielen entsprechend – Strategien und Methoden zur Umsetzung formuliert und mit einem stringenten Zeitplan versehen. Die detaillierte Beschreibung der methodischen Vorgehensweise ist im Rahmen der nachfolgenden Beschreibung der einzelnen Projektabschnitte nachlesbar.

Umsetzung des Projekts in Österreich

Als Partnerorganisation des PASEO-Projekts in Österreich war das nationale PASEO-Team insbesondere an der Durchführung der Arbeitspakete WP 1, 2, 3 und 4 beteiligt.

Anhang 1 liefert hierzu einen Überblick über die – laut Projektvertrag – festgelegten Arbeitsabschnitte. Die Übersicht zur Umsetzung des Projekts in Österreich ist Anhang 2 zu entnehmen.

Das PASEO-Team

Die Leitung der Projektgruppe in Österreich lag in der Verantwortung von Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb mit seiner Kollegin Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller und der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Mag. Christina Steininger von der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.

Die nationalen bzw. regionalen Aktivitäten im PASEO-Projekt wurden partizipativ mit dem Kooperationspartner Wiener Gesundheits-

förderung (WiG), unter der Leitung von Geschäftsführer Dennis Beck, durchgeführt. Maßgebliche Unterstützung erhielten wir von der Referentin Mag. Ursula Hübel sowie von der Bewegungsexpertin Mag. Birgit Wesp.

Weiterführend werden im Endbericht die handelnden Personen der Universität Wien und der Wiener Gesundheitsförderung zur Umsetzung des Projekts als PASEO-Team bezeichnet.

Die Durchführung und die Ergebnisse der einzelnen Arbeitspakete wurden ausführlich in den in englischer Sprache abgefassten *National Reports* dokumentiert und zeitgerecht der jeweiligen Arbeitsgruppenleitung übermittelt.

Zusätzlich wurden die Berichte auch dem nationalen Fördergeber, Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), in Form der *Zwischenberichte 1, 2 & 3* auf der Projektdatenbank zugänglich gemacht. Für den nunmehr vorliegenden Endbericht an den FGÖ wurde eine Zusammenfassung aller Arbeitsschritte im Projekt in

deutscher Sprache erstellt.

Die Umsetzung des Projekts erfolgte in partizipativer Zusammenarbeit von Projekt- und Kooperationspartner (PASEO-Team).

ARBEITSPAKET 1

Das Kickoff-Meeting in Luxemburg, im Jänner 2009, war ein idealer Auftakt, um die Teams der anderen am Projekt teilnehmenden Länder kennenzulernen und um erste konkrete Schritte zur Projektumsetzung zu planen.

Ziel

Ziel der ersten Projektphase (WP 1) war es, einerseits umfassende Informationen zu bestehenden Kapazitäten im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen auf nationaler und regionaler Ebene zu gewinnen und andererseits die Erfahrungen und Meinungen älterer Menschen selbst einzuholen. Die Ergebnisse dieses Arbeitsprozesses bildeten die

Grundlage für die weitere Vorgehensweise im Projekt.

Strategien und Methoden

Die Umsetzung des ersten Arbeitspaketes gliederte sich in drei Teilschritte:

- (1) Die Durchführung qualitativer Expert(inn)en-Interviews,
- (2) die Abhaltung einer Fokusgruppendifkussion mit älteren Menschen und
- (3) die Organisation und Durchführung eines nationalen Feedback-Workshops.

Eine detaillierte Übersicht zu den einzelnen Arbeitsschritten im ersten Arbeitspaket ist der Tabelle 2 zu entnehmen.

Tab. 2. Zeitplan und Leistung(-sbeschreibung) des ersten Arbeitspaketes

Monat	Datum 2009	Leistungsbeschreibung
M 1	Jänner	Kickoff-Meeting in Luxemburg (LUX)
M 2-3	Februar - März	Auswahl der Interviewpartner/innen entsprechend der vorgegebenen Matrix
M 3	März	<ul style="list-style-type: none"> - Terminvereinbarung mit den Interviewpartner(inne)n - Übermittlung des Interview-Leitfadens seitens der Arbeitsgruppenleitung (WP 1) in Belgien - Überarbeitung, Übersetzung und Fertigstellung des Interview-Leitfadens
M 3-5	März - Mai	<ul style="list-style-type: none"> - Qualitative Interviews mit nationalen Expert(inn)en, die im Bereich der Gesundheitsförderung für ältere Menschen tätig sind und Einladung der Expert(inn)en zum nationalen Feedback-Workshop - Einladung der Repräsentant(inn)en zur Fokusgruppendifkussion
M 5	15. Mai	Fokusgruppendifkussion mit älteren Menschen
M 6	8. Juni	Nationaler Feedback-Workshop mit Expert(inn)en
M 4-7	April - Juli	<ul style="list-style-type: none"> - Auswertung der qualitativen Expert(inn)en-Interviews - Erstellung von Protokollen der Fokusgruppendifkussion und des nationalen Feedback-Workshops
M 7-8	Juli - August	Erstellung und Übermittlung eines National Report zu bestehenden Kapazitäten zur Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen in englischer Sprache

Abschließend hatten alle Projektpartner die Ergebnisse der einzelnen Arbeitsschritte in National Reports, die von der Arbeitspaketleitung vorstrukturiert waren, zusammenzufassen und zeitgerecht der Arbeitsgruppenleitung in Belgien zu übermitteln.

(1) Expert(inn)en-Interviews

Im ersten Schritt galt es mindestens 15 Vertreter/innen von Organisationen und politische Entscheidungsträger/innen für die Befragung in qualitativen Interviews ausfindig zu machen, die im Bereich der Gesundheitsförderung älterer Menschen in verschiedenen Sektoren tätig waren. Nationale Projektpartner/innen waren angehalten, die Auswahl der Interviewpartner/innen anhand einer von der Arbeitsgruppenleitung ausgesandten Matrix (siehe Anhang 3) vorzunehmen. Dieser entsprechend waren jeweils vier Personen aus den Sektoren *'Sport'*, *'Gesundheit'* und *'Soziales'* zu interviewen. Davon sollten jeweils zwei Personen pro Sektor in staatlichen Einrichtungen und die anderen zwei für NGOs tätig sein. Weitere drei Expert(inn)en sollten aus *'anderen Sektoren'* für ein Interview gewonnen werden.

Insgesamt war ein Minimum von 15 Interviews durchzuführen. Die Interviewpartner/innen konnten frei gewählt werden, sollten insgesamt jedoch alle vordefinierten Kategorien in der Matrix abdecken.

Das PASEO-Team erstellte bis Anfang März 2009 eine umfassende Liste an relevanten Interviewpartner(inne)n. Im Feld *'andere Sektoren'* waren Vertreter/innen von Organisationen aus den Bereichen Bildung, Medien, Stadt- und Raumplanung, Diversität, Transport und Tourismus aufgelistet.

Die Vorgaben zur Befragung lauteten: Das Interview musste elektronisch aufgezeichnet und persönlich oder per Telefon durchgeführt

werden. Pro Interview waren rund 30 bis 60 Minuten zu veranschlagen.

Interview-Leitfaden

Die Interviews wurden von den beteiligten Projektpartner(inne)n anhand eines Interview-Leitfadens durchgeführt. Dieser war von der Arbeitsgruppenleitung in Belgien in Zusammenarbeit mit der Projektleitung in Deutschland erarbeitet und – zusammen mit Hinweisen und Fachliteratur zur Durchführung qualitativer Interviews – im März 2009 ausgesandt worden.

Das Projektteam in Österreich erstellte umgehend eine deutsche Fassung, die dem Anhang beigelegt ist (Anhang 4). Zudem wurde eine Kurzfassung erarbeitet, die den Interviewpartner(inne)n auf Wunsch vorab übermittelt wurde.

Das Interview umfasste Fragen zu zwei großen Themenblöcken:

Im **Teil A** wurden die Expert(inn)en zu **Kapazitäten innerhalb ihrer Organisation** befragt. Von besonderem Interesse waren Informationen zu Anlässen und Auftraggeber für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen, die Beschreibung der Maßnahme(n) sowie die diesbezüglichen Ziele und Ressourcen der Organisation.

Im **Teil B** wurde nach **Kooperationen zwischen den Sektoren** gefragt. Zentrales Augenmerk lag auf der Erfassung bestehender sowie wünschenswerter Kooperationen mit Organisationen anderer Sektoren, die die Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit älterer (inaktiver) Menschen zum Ziel hatte.

Qualitative Interviews

Der erste Kontakt mit potenziellen Interviewpartner(inne)n wurde telefonisch hergestellt. Dabei wurde das Projekt vorgestellt und die Ziele des Arbeitspaketes genannt, die Bereitschaft zur Teilnahme abgeklärt und gegeben-

nenfalls ein Interviewtermin vereinbart. Zusätzlich wurde von den Interviewpartner(inne)n das Einverständnis zur elektronischen Aufzeichnung des Gesprächs eingeholt und im Gegenzug von Seiten des Projektteams eine Anonymisierung der Daten zugesichert. Gleichzeitig wurde jeder potenziellen Person per E-Mail ein PASEO-Flyer mit Informationen zum Projekt (siehe Anhang 5) und auf Wunsch auch eine Kurzfassung des Interview-Leitfadens übermittelt.

Die Mehrzahl der Interviews wurde im März und April 2009 von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin des PASEO-Teams zumeist an den Dienstorten der Interviewpartner/innen durchgeführt. Vereinzelt fanden Interviews unter Mitwirkung der Kooperationspartnerin bzw. zusätzliche Termine im Mai und Juni statt.

Insgesamt wurden im Frühjahr 2009 19 Personen interviewt. Das Expert(inn)en-Sample entsprach weitgehend den Vorgaben der Arbeitsgruppenleitung. Lediglich zwei Personen waren keinem Sektor zuordenbar, sondern – entsprechend ihrer gesellschaftspolitischen Position – *'allen Sektoren übergeordnet'*. Dies wurde in der Matrix vermerkt, der Arbeitsgruppenleitung rückgemeldet und bei der Datenauswertung entsprechend berücksichtigt.

Transkription - Datenauswertung

Zeitgleich wurden zu Semesterbeginn Studierende des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien im Rahmen eines Forschungspraktikums um Mithilfe bei der Transkription gebeten. Dabei wurden sie über das Projekt informiert und erhielten konkrete schriftliche Anweisungen zur Wort-für-Wort Verschriftung der Interviews. Auf Wunsch wurde den Studierenden auch ein Transkriptionstool bereitgestellt.

Die Datenauswertung wurde von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin vorgenommen und erfolgte auf zwei Arten:

- (1) Zum einen galt es den Inhalt jeder Transkription anhand eines vorgegebenen Fragenkatalogs zusammenzufassen und ins Englische zu übersetzen.
- (2) Andererseits waren die Rückmeldungen der Expert(inn)en zu den einzelnen Fragen in vordefinierte Tabellenraster einzutragen.

Die umfangreiche Datenauswertung der Expert(inn)en-Interviews war Bestandteil des ersten Zwischenberichts. Gegenstand des finalen Berichts an den FGÖ hingegen sind eine zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse zum ersten Arbeitsabschnitt und dessen Reflexion.

An dieser Stelle ist anzumerken, dass die Interviews und deren Auswertung von derart hoher Qualität waren, dass sie – unter Wahrung des Datenschutzes – von der Projektleitung in Deutschland angefordert und im Rahmen einer Diplomarbeit weiter verwertet wurden.

(2) Fokusgruppendifkussion

Parallel zu den Expert(inn)en-Interviews waren alle Projektpartner/innen angehalten ein Fokusgruppentreffen mit älteren Menschen zu organisieren. Hauptaugenmerk war es, die Interessen und Meinungen älterer Personen direkt zu erheben und einzuholen.

Zusammensetzung der Fokusgruppe

Für die Zusammensetzung der Fokusgruppe waren drei Variablen entscheidend: Alter, Geschlecht und Aktivitätslevel. Im Detail mussten folgende Auswahlkriterien berücksichtigt werden:

- Insgesamt waren 12 Personen einzuladen, die Hälfte im Alter von 60 bis 70 Jahren und die andere Hälfte älter als 70 Jahre.
- Der Anteil an Männern und Frauen sollte gleich groß sein.

- In jeder Kategorie (Alter, Geschlecht) sollten drei körperlich Aktive und drei körperlich inaktive Personen vertreten sein.

Anfang April 2009 wurden die ersten Einladungen ausgesandt. Der Kontakt zur Zielgruppe wurde überwiegend über die Interviewpartner(inne)n hergestellt. Die meisten Personen wurden per Telefon kontaktiert, die anderen per Mail. Jede potenzielle Person erhielt eine Einladung sowie knappe Informationen zum Projekt entweder per E-Mail zugesandt oder via Post zugestellt. Besonders schwierig gestaltete sich die Suche nach körperlich inaktiven Personen.

Insgesamt wurden um ein Drittel mehr Personen kontaktiert als erforderlich, um letztendlich die geforderte Anzahl von 12 Teilnehmer(inne)n zu erreichen.

Durchführung der Fokusgruppendifkussion

Obwohl sich das PASEO-Team im Vorfeld des Meetings intensiv um eine homogene Zusammensetzung der Fokusgruppe bemüht hatte, entsprach das Gruppengefüge einer Drittelung.

Tab. 3. Zusammensetzung der Fokusgruppe hinsichtlich der Kriterien: Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau

Alter	Geschlecht	Aktivitätsniveau
Männer: 3	60-70 Jahre: 9 (2 Männer, 7 Frauen) →	Inaktiv: 2 Aktiv: 7
Frauen: 9	> 70 Jahre →	Inaktiv: 1 Aktiv: 2

Wie den Angaben in Tabelle 3 zu entnehmen ist, waren zwei Drittel der Teilnehmer/innen 60-70 Jahre alt, lediglich ein Drittel war älter als 70 Jahre. Hinsichtlich der Geschlechterverteilung nahmen zwei Drittel Frauen und ein Drittel Männer an der Diskussion teil. Ebenso waren zwei Drittel der anwesenden Personen körperlich aktiv und ein Drittel körperlich inaktiv.

Weiters ist anzumerken, dass zwei Teilnehmer/-innen migrantischen Hintergrund hatten, eine weitere Person war aufgrund einer Multiple-Sklerose-Erkrankung auf den Gebrauch eines Rollstuhls angewiesen.

Die Diskussion mit der Fokusgruppe konzentrierte sich überwiegend auf folgende Themenbereiche:

- (1) Ihre Bedürfnisse und Barrieren, um aktiv zu werden bzw. zu bleiben;

- (2) Die Qualität aktueller Bewegungs- und Sportangebote und das Wissen über Anbieter;
- (3) Überlegungen und Empfehlungen zu Maßnahmen und Initiativen, damit ältere Menschen vermehrt körperlich aktiv werden.

Hinsichtlich der Bedürfnisse und Barrieren war die zentrale Aussage der Teilnehmenden, dass es wesentlich sei, körperliche Aktivität als persönlich sinnstiftend zu erleben! Zudem sollten Bewegung und Sport Spaß und Freude bereiten und soziale Bedürfnisse, wie Gemeinschaftserleben und die Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen, befriedigen.

Bei den Barrieren ist zwischen inneren und äußeren bzw. personen- und umgebungsbezogenen Barrieren zu unterscheiden: Als persönliche Barrieren werden in erster Linie Schmerz, Depression und Angst genannt.

Migrationshintergrund und mangelnde Sprachkenntnisse werden ebenso als große Hindernisse für ältere Menschen angegeben. Ebenso sind – aus Sicht der Älteren – gesundheitliche Beeinträchtigungen, unzureichendes Wissen, geringe Bewegungserfahrung sowie das Gefühl bzw. die Angst als soziale Last stigmatisiert zu werden als Gründe für Inaktivität zu nennen. Aber auch familiäre Verpflichtungen und mangelnde Eigenverantwortung reduzieren die Bereitschaft, körperlich aktiv zu werden.

Hinsichtlich der äußeren Barrieren nannte die Fokusgruppe vor allem die schlechte Qualität

ihnen bekannter Bewegungs- und Sportprogramme. Diese seien vielfach zu leistungsorientiert und würden sich kaum an den Bedürfnissen und Interessen der Zielgruppe orientieren. Ferner wurde die teils unzureichende Qualifikation der Übungsleiter/innen und die geringe Auskunftsbereitschaft bzw. Auskunftsvermögen von Ärzt(inn)en kritisiert. Nach Aussage der Fokusgruppe legen ältere Menschen Wert auf gut qualifizierte Trainer/innen, die im Stande sind, abwechslungsreiche Bewegungs- und Sportaktivitäten anzubieten, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen sowie soziale Aspekte zu berücksichtigen.

Die Angebotspalette betreffend waren alle Teilnehmenden einer Meinung: Im städtischen Raum gibt es eine Vielzahl an Bewegungs- und Sportangeboten. Ältere Menschen scheinen auch bestens über die Anbieter von Bewegungs- und Sportangeboten und die Kurskosten informiert zu sein. Entsprechend der Rückmeldungen der Fokusgruppe ist es jedoch sehr schwer, sich präziser über die jeweiligen Inhalte zu informieren. In diesem Zusammenhang wären sowohl die Errichtung

einer zentralen Informationsstelle als auch Informationseinrichtungen auf Bezirksebene wünschenswert. Auch über eine Preisstaffelung wäre nachzudenken, da insbesondere sozial Schwache mit geringen Pensionen an Bewegungs- und Sportangeboten aufgrund zu hoher Kurskosten nicht teilnehmen können.

Ergebnisse der Fokusgruppendifkussion

Die Diskussion mit aktiven und inaktiven älteren Menschen verlief sehr angeregt und war höchst aufschlussreich. Wenngleich das Projektteam hinsichtlich körperlicher Aktivi-

täten umfassende Informationen zu Wünschen und Barrieren erhielt, reichte die Zeit nicht aus, um auch Belange altersgerechter Gestaltung des öffentlichen Raums eingehend zu diskutieren. Nichtsdestotrotz konnten insbesondere für die Gestaltung von Bewegungs- und Sportangeboten im städtischen Raum grundlegende Empfehlungen gewonnen werden. Nach Ansicht der Senior(inn)en ist es notwendig:

Körperliche Aktivität muss als persönlich sinnstiftend erlebt werden!

Schmerz, Angst und Depression aber auch mangelnde Sprachkenntnisse werden als primäre Gründe für körperliche Inaktivität genannt.

- eine übersichtliche Plattform mit benutzerfreundlichen Informationen für die Zielgruppe einzurichten, die zudem einfache Hilfestellungen zur Bestimmung des persönlichen Fitnesslevels anbietet
- Schnupperangebote zu offerieren
- Programme zur Förderung der körperlichen Aktivität (PA) älterer Menschen in gut erreichbarer Wohnortnähe durchzuführen
- spezifische PA-Programme für ältere Menschen mit besonderen Bedürfnissen anzubieten
- genderspezifischen Interessen und Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit zu schenken

- für die Bedeutsamkeit von Tradition und Kultur – der eigenen, aber auch die der anderen – bewusst zu machen
- sich den motivationalen Effekt von Peergruppen zu Nutze zu machen, wie z.B. „Bring deine/n Freund/in mit!“
- die Anleitung älterer Menschen beim Bewegen- und Sporttreiben durch qualifiziertes Personal sicherstellen
- konkrete Hinweise zu geeigneten Bewegungs- und Sportaktivitäten von Hausärzt(inn)en zu erhalten.

(3) Feedback-Workshop

Im dritten Schritt der ersten Arbeitsphase (WP 1) hatten alle Projektpartner in den europäischen Ländern einen nationalen Feedback-Workshop mit Expert(inn)en, die im Bereich der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen tätig und erfahren sind, zu organisieren. Ziel war es, die Ergebnisse der Expert(inn)en-Interviews und der Fokusgruppe zu diskutieren und gemeinsame Strategien für weitere Aktivitäten zu entwickeln.

Organisation des Workshops

Erste Einladungen zum Feedback-Workshop erfolgten bereits im Rahmen der Expert(inn)en-Interviews. Im Mai 2009 wurden die ersten Auswertungen der Interviews durchgeführt und die Programmpunkte zum Feedback-Workshop erstellt. Im Vorfeld wurde eine Präsentation der ersten Zwischenergebnisse erarbeitet und die Workshop-Agenda gemeinsam mit einem Fragenkatalog für die geplante Diskussion an die Teilnehmenden ausgesandt. Die Liste

der Teilnehmer/innen, ein Portfolio der Präsentationen sowie die Ergebnisse zu den Expert(inn)en-Interviews und der Fokusgruppendifkussion wurden den Teilnehmenden im Anschluss an den Workshop übermittelt.

Darüber hinaus wurden Getränke und ein Buffet bestellt. Zusätzlich wurden Studierende des Instituts für Sportwissenschaft eingebunden, um die Namensschilder und Platzkarten für die Teilnehmer/innen anzufertigen und um das PASEO-Team bei der Erstellung des Workshop-Protokolls zu unterstützen. Kurz vor dem Treffen erhielten alle geladenen Personen ein Erinnerungsschreiben und eine Anfahrtsbeschreibung zum Veranstaltungsort.

Durchführung und Ergebnisse des Workshops

Der Feedback-Workshop zum Arbeitspaket 1 des PASEO-Projekts wurde am 8. Juni 2009 am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien durchgeführt. Die einzelnen Programmpunkte des Feedback-Workshops sind nachfolgend der Tabelle 4 zu entnehmen.

Insgesamt nahmen 10 der geladenen 27 Gäste am Workshop teil.

Einleitend wurde angeregt über die Begriffe Sport und körperliche Aktivität diskutiert. In

Tab. 4. Agenda des PASEO-Workshops vom 8. Juni 2009

9.00 – 10.15	- Begrüßung der Teilnehmenden - Vorstellungsrunde: PASEO-Team & b Teilnehmende - Zielsetzungen von PASEO
10.15 - 10.30	<i>Kaffeepause</i>
10.30 – 12.15	Präsentation & Diskussion - Zwischenergebnisse aus den ExpertInnen-Interviews - Ergebnisse aus der Fokusgruppendifkussion
12.15 – 13.00	<i>Mittagspause</i>
13.00 – 14.00	- Weiteres Vorgehen im Projekt - Verabschiedung der TeilnehmerInnen

der Öffentlichkeit – und so auch bei der älteren Population – scheinen diese Begriffe zumeist synonym verwendet zu werden. Keinen Sport zu betreiben wird daher fälschlicherweise oft mit körperlicher Inaktivität gleichgesetzt. Ältere Menschen sind auch bei Fragen, welche Bewegungs- bzw. Sportart für sie passend wäre, häufig ratlos. Ebenso haben sie wenig konkrete Vorstellungen, wie viel körperliche Aktivität erforderlich ist, um gesundheitswirksam zu sein. Nach Ansicht der Expert(inn)en ist daher ein erhöhter Bedarf nach differenzierten Informationen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport bei älteren Menschen gegeben.

Ein zentraler Diskussionspunkt des Feedback-Workshops waren Überlegungen zur Aktivierung inaktiver älterer Menschen. Expert(inn)en betonten, dass es besonders schwer sei mit dieser Gruppe überhaupt in Kontakt zu kommen. Entscheidend sei es, persönlichen Kontakt und Vertrauen aufzubauen, was sehr viel Zeit, Geduld und kontinuierliche Aktivitäten erfordere. Beispielsweise versuchen einige Anbieter im Rahmen von Seniorenmessen und -veranstaltungen gezielt ältere Menschen anzusprechen, um einige für die Teilnahme an Bewegungs- und Sportaktivitäten zu gewinnen. Über diese aufgeschlossene Personengruppe der *'Erst- bzw. Frühannehmer/innen'* gelingt es in weiterer Folge – mittels Mundpropaganda – zumeist auch an jene Senior(inn)en heranzukommen, die Gesundheits- und Bewegungsprogrammen anfänglich eher skeptisch bis ablehnend gegenüber stehen.

Ergebnisse zu Arbeitspaket 1

Alter(n) und Bewegung sind ein gesellschaftspolitisches Querschnittsthema, die die Berücksichtigung und Zusammenarbeit vieler Handlungsfelder – wie beispielsweise der Bildung, der Gesundheit, des Sozialwesens und des Sports sowie der Bereiche Migration und

Integration, Stadt- und Raumplanung, Verkehr, Transport, Tourismus und der Medien – erfordern.

So werden im Regierungsprogramm für die XXIV. Gesetzgebungsperiode (2008-2013) – *„die Steigerung der Sportaktivität der Bevölkerung auf deutlich mehr als 50 Prozent“* – wobei Sport um den Bewegungsbegriff erweitert wird – und *„das Setzen bewusstseinsbildender Maßnahmen für die Bedeutung von gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsaktivitäten“* explizit als Ziel formuliert. Zur Bearbeitung von Themen des *„Sports als bedeutende Querschnittsmaterie der Gesellschaft“* soll eine interministerielle Plattform eingerichtet werden.

Die Region Wien betreffend sind die Entwicklungen zur Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen sehr unterschiedlich gediehen: So liegen einerseits umfassende Strategie- und Masterpläne (STEP, MP Verkehr) vor, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden. Darin sind Leitlinien zum Schutz der Grün- und Freiräume formuliert und Maßnahmen zur Förderung sowohl des Umweltverbundes (Fußgänger, Radfahrer, öffentlicher Verkehr) im Allgemeinen als auch mobilitätseingeschränkter (älterer) Menschen im Speziellen.

Was die Bewegungs- und Sportaktivitäten anbelangt, gibt es in der Bundeshauptstadt zwar eine Vielzahl an Anbietern. Auffallend ist jedoch, dass kein entsprechender Sportentwicklungsplan für Wien vorliegt, um gezielt intersektorale Kooperationen zu fördern und um damit dauerhaft Strukturen zur Bewegungs- und Sportförderung aufzubauen.

Mit dem Vorhaben der inter- und intrasektoralen Stärkung von Kapazitäten zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung bei älteren Menschen zielt das von der EU geförderte-Projekt PASEO darauf ab, die jeweiligen nationalen und regionalen Bemühungen auf

den Bundes- und der Länderebenen zu unterstützen.

Als Ergebnis der Expert(inn)en-Interviews kann festgehalten werden, dass bundesweit eine Vielzahl an unterschiedlichen Maßnahmen und Bewegungsangeboten zur Förderung der körperlichen Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen durchgeführt werden, diese jedoch nicht miteinander koordiniert sind.

Auch gelingt es derzeit einen nur vergleichsweise geringen Anteil älterer Menschen überwiegend mit höherer Bildung und guten finanziellen Ressourcen anzusprechen. Zumindest liegt – gemäß den Daten aus der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/07 der Statistik Austria – der Anteil der körperlich Inaktiven bei über 60-Jährigen bei rund 75 %, mit kontinuierlichem Anstieg mit fortschreitendem Alter.

Aus Sicht der Fokusgruppe älterer Menschen stellen sowohl personale (Schmerz, Depression, Angst, ungenügende Sprachkenntnisse) als auch verhältnisorientierte Kriterien (Informationsdefizit, mangelnde Qualität der Programme und unzureichende Qualifikation der Übungsleiter/innen) massive Barrieren für eine aktive Lebensgestaltung dar. Nebst der grundlegenden Voraussetzung – Bewegung und Sport als persönlich sinnmachend wahrnehmbar zu offerieren – sollten Programme zur Bewegungs- und Sportförderung bei Älteren vor allem auf die Reduktion und Beseitigung von Barrieren fokussieren.

Nach Meinung der Expert(inn)en im Feld und der Senior(inn)en ist die Unterstützung folgender Entwicklungen erforderlich:

- Aufbau einer breiten Willensbildung relevanter gesellschaftlicher und politischer Gruppen (health in all policies) und einer stärkeren Bürgerbeteiligung (citizen participation)
- systematischer Aufbau eines sektorenübergreifenden Netzwerkes, welches von einer zentralen Stelle koordiniert wird
- attraktive Gestaltung städtischer Infrastruktur unter vermehrter Berücksichtigung altersgerechter Bewegungsgelegenheiten
- Errichtung eines Wissens- und Erfahrungsportals für „Gute Praxis“ für Anbieter und Professionisten
- verstärkter Transfer aktueller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung in die Konzeption und Umsetzung von Programmen zur Förderung körperlicher Aktivitäten bei älteren Menschen
- Basisqualifikationen bzw. Mindeststandards für Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anleiten, festlegen und etablieren
- die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen verstärkt geschlechterdifferenziert betrachten
- sich auch im Umgang mit älteren Menschen der Bedeutsamkeit unterschiedlicher kultureller Sitten und Gebräuche bewusst sein

ARBEITSPAKET 2

Im Rahmen der Koordinationsitzung im August 2009 plante das Projektteam – entsprechend dem PASEO-Vertrag – die nächsten

Schritte der Umsetzung. Eine entsprechende Übersicht hierzu liefert nachfolgend Tabelle 5.

Tab. 5. Zeitplan und Leistung(-beschreibung) des zweiten Arbeitspaketes

Monat	Datum 2009/10	Leistungsbeschreibung
M 7-11	August - November	Suche und Auswahl potenzieller Partner/innen für die regionale Allianz
M 11	30. November	Auftaktmeeting der regionalen Allianz in Wien
M 14	Februar	Zusammenfassung und Übersetzung des Protokolls der konstituierenden Sitzung der regionalen Allianz

Ziel

Ziel der zweiten Projektphase war es, eine nationale beziehungsweise regionale Allianz zu bilden, um die Kapazitäten zur Förderung der Gesundheit durch körperliche Aktivität bei älteren Menschen zu stärken. Entsprechend der operativen Vorgaben durch die Arbeitsgruppenleitung in Portugal entschied das PASEO-Team:

- das Projekt im Raum Wien durchzuführen und eine regionale Allianz zu bilden;
- alle relevanten Personen der ersten Arbeitsphase zum Mitwirken in der regionalen Allianz einzuladen und
- nach weiteren potenziellen Partner(inne)n für die Allianz zu suchen.

Bildung einer intersektoralen Allianz zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen im Raum Wien

Des Weiteren wurde als Datum für das Auftaktmeeting der 30. November 2009 festgelegt und ein weiterer Termin für eine Koordina-

tionsitzung zur detaillierten Planung des Meetings für Anfang November 2009 fixiert.

Strategien und Methoden

(1) Suche nach Allianzpartner(inne)n

Die Einladungen für das Auftaktmeeting wurden Ende September 2009 ausgesandt. Personen, die bereits im ersten Projektabschnitt mitgewirkt hatten, wurden telefonisch oder per Mail kontaktiert, um abzuklären, ob Zeit und Interesse an einer weiteren Zusammenarbeit bestünde.

Zusätzlich wurde nach weiteren potenziellen Partner(inne)n für die Allianz gesucht. Diese Personen wurden einerseits telefonisch kontaktiert und über das PASEO-Projekt informiert. Andererseits

erhielten sie – in Form von Flyern – auch schriftliche Informationen zum Projekt und den ersten Zwischenergebnissen (Anhang 6 und 7). Zusätzlich wurden mit den meisten Interessent(inn)en bilaterale Gespräche geführt, in denen eine mögliche Zusammenarbeit abge-

klärt wurde. Alle Adressat(inn)en wurden gebeten, innerhalb ihrer Organisation Rücksprache zu halten und im Falle einer Teilnahme am Projekt dies mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung ('*letter of intent*') zu bekunden.

Insgesamt wurde mit 27 Vertreter(inne)n verschiedener Organisationen unterschiedlicher Sektoren Rücksprache gehalten. Letztlich unterzeichneten 16 Personen den '*letter of intent*' und unterstützten fortan als Allianzpartner/innen aktiv das PASEO-Projekt.

(2) Auftaktmeeting zur Bildung einer regionalen Allianz

Anfang November trafen sich Projekt- und Kooperationspartner, um die Planung des Auftaktmeetings zu finalisieren.

Die Räumlichkeiten der Wiener Gesundheitsförderung wurden als Austragungsort gewählt, weil dies eine ideale Gelegenheit war, diese erst kürzlich ins Leben gerufene Wiener Institution und zugleich Kooperationspartner im PASEO-Projekt den Gästen und zukünftigen Allianzpartner(inne)n vorzustellen.

Zudem fielen keine zusätzlichen Kosten für Raummiete an und eine geeignete technische Ausstattung für Präsentationen und Flipcharts war ebenfalls vorhanden.

Zugleich war dies eine ideale Gelegenheit, diese erst kürzlich ins Leben gerufene Wiener Institution und zugleich Kooperationspartner im PASEO-Projekt den Gästen und zukünftigen Allianzpartner(inne)n vorzustellen.

In Vorbereitung auf das Meeting wurden im November 2009 umfassende Präsentationen erstellt sowie weitere organisatorische und kulinarische Vorbereitungen getroffen.

Teilnehmende des Auftaktmeetings

Das Auftaktmeeting fand am 30. November 2009 von 9.00 bis 12.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Wiener Gesundheitsförderung statt.

Insgesamt nahmen 13 – von geladenen 18 – Personen an dem Meeting teil.

Ziele und Inhalte des Meetings

Die wesentlichen Ziele des Meetings waren:

- die Teilnehmenden kennen zu lernen,
- über das Projekt und dessen Ziele zu informieren und
- eine gute Gesprächsbasis für weitere gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln.

Tab. 6. Agenda des Auftaktmeetings der regionalen Allianz vom 30.11.2009

9.00 - 9.30	- Begrüßung der Teilnehmenden - Allgemeine Informationen zum PASEO-Projekt
9.30 - 10.30	Visionen für einen Aktionsplan entwickeln
10.30 - 10.50	<i>Kaffeepause</i>
10.50 - 11.30	Zusammenführen der Visionen
11.30 - 11.45	Präferenzen der Teilnehmenden für Visionen abklären
11.45 - 12.15	Informationen zum ' <i>letter of intent</i> '
12.15 - 12.30	Terminkoordination
ab 12.30	<i>Mittagessen</i>

Wie der beigefügten Agenda (Tabelle 6) zu entnehmen ist, erfolgte einleitend die Begrüßung der Gäste durch das PASEO-Team und eine Vorstellungsrunde, in der die Teilnehmer/-innen kurz über ihre berufliche Tätigkeit im Zusammenhang mit älteren Menschen und

gesundheitsfördernden Aktivitäten berichteten.

Anschließend wurden die Ziele des PASEO-Projekts und die ersten Zwischenergebnisse aus den Expert(inn)en-Interviews und der Fokusgruppendifkussion präsentiert. Ebenso wurden die Teilnehmenden über weitere Schritte der Projektimplementation in Kenntnis gesetzt:

- Zentrales Ziel ist es, einen Aktionsplan zur Förderung der Gesundheit älterer – insbesondere inaktiver älterer – Menschen durch Bewegung zu entwickeln.
- Dieser Prozess wird partizipativ mit allen an der Allianz mitwirkenden Personen gestaltet.
- Das PASEO-Team wird diesen Prozess aktiv unterstützen und moderieren.
- Das Projektteam setzte dabei auf einen konsequenten bottom-up Prozess, um eine größere Identifikation und höhere Beteiligung der Mitwirkenden zu erreichen.

Ergänzend präsentierte das Projektteam:

- Beispiele von Aktionsplänen anderer Nationen, wie z.B. den Norwegischen Aktionsplan,
- Ergebnisse eines Sportentwicklungsplans mit Hinweisen zu Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen im städtischen Raum sowie
- Rückmeldungen der Senior(inn)en zu Bedürfnissen und Barrieren körperlicher Aktivität im Rahmen der Fokusgruppendifkussion.

Auf Basis dieser Informationen wurde mit den Anwesenden gemeinsam an der Entwicklung von Visionen gearbeitet (Abbildung 2).

Ausgangspunkt der Überlegungen war dabei die Frage, welche Maßnahmen zur gezielten Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen in den kommenden zehn Jahren zu setzen wären. In kurzer Zeit wurde



Abb. 2. Visionen für einen Aktionsplan entwickeln

eine Vielzahl an Visionen und Ideen entwickelt. Diese wurden im nächsten Schritt strukturiert und übergreifenden Themenfeldern zugeordnet. Als Ergebnis dieses Arbeitsschrittes konnten drei Aktionsfelder (AF) identifiziert und mit prägnanten und präzisen Überschriften benannt werden:

- AF 1: Vernetzung und Information
- AF 2: Angebot und Anbieter
- AF 3: Öffentlicher Raum

Abschließend wurde mit den Allianzpartner(inn)en die weitere Vorgehensweise vereinbart:

- Für den Aktionsplan soll ein passender Name gefunden werden.
- Alle Allianzpartner/innen nehmen – wie bereits in der Absichtserklärung bekundet – regelmäßig an fünf bis sechs Arbeitstreffen teil.
- Diese werden von Jänner bis März 2010 stattfinden.

Ziel der Arbeitstreffen ist es, einen Aktionsplan für den Raum Wien zu entwickeln. Im Detail bedeutet das, eine Prioritätenliste zu den bislang formulierten Ideen zu erstellen, überprüf- bare bzw. messbare Ziele zu formulieren und einen Maßnahmenkatalog zu erarbeiten, in dem die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt sind und entsprechend die Zustimmung aller Beteiligten hat.

Ergebnisse

Dem PASEO-Team gelang es durch intensive Bemühungen und mittels umfassender Gespräche innerhalb kürzester Zeit eine intersektorale Allianz im Raum Wien mit Vertreter(inne)n von 16 verschiedenen Organisationen zu bilden.

Im Rahmen des Auftaktmeetings konnte das Projektteam erfolgreich:

- für die Bedeutsamkeit eines Capacity Building-Prozesses zur Förderung körperlicher Aktivitäten bei älteren Menschen sensibilisieren und

- eine gute Ausgangsbasis für die weitere gedeihliche Zusammenarbeit mit den Allianzpartner(inne)n entwickeln.

Zudem wurden unzählige Ideen gesammelt und erste prioritäre Arbeitsfelder definiert.

Das Ergebnisprotokoll des Meetings wurde der Arbeitsgruppenleitung in Portugal übermittelt und ist dem Anhang des zweiten Zwischenberichts beigelegt.

ARBEITSPAKET 3

Das Auftaktmeeting der regionalen Allianz kennzeichnete zugleich das Ende des zweiten und den Beginn des dritten Arbeitspaketes. Wie der nachfolgenden Tabelle 7 zu entnehmen ist, gestaltete sich der dritte Projektabschnitt sehr arbeitsintensiv. Er begann im

Jänner 2010 mit den ersten Entwürfen zum umfangreichen Maßnahmenkatalog und endet im Dezember desselben Jahres mit der Übersetzung des *Wiener Aktionsplans zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen* ins Englische.

Tab. 7. Zeitplan und Leistung(-sbeschreibung) des dritten Arbeitspaketes

Monat	Datum 2010	Leistungsbeschreibung
M 13-15	- 11. und 15. Jänner - 15. und 22. Februar - 15. März	Organisation und Durchführung fünf vorstrukturierter Meetings der regionalen Allianz zur Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs (Catalogue of Action)
M 16-17	22. April April-Mai	Präsentation des PASEO-Projekts im Rahmen der FGÖ-Konferenz in Wien Überarbeitung und Ergänzung des Entwurfs zum Maßnahmenkatalog
M 18	15. Juni	PASEO-Meeting der regionalen Allianz: - Vorstellung und Diskussion des Entwurfs zum Wiener Aktionsplan - Anbieter unterzeichnen den 'letter of intent', um die Implementation des Maßnahmenkatalogs sicher zu stellen - Bildung von Arbeitsgruppen und Festlegung erster Schritte der Umsetzung
M 20	August - September	Auftaktmeeting der Arbeitsgruppen Fertigstellung und Layoutierung des Wiener Aktionsplans
M 21	16.-17. September 24. September	PASEO-Meeting der europäischen Projektpartner/innen in Wien: - Ausrichtung eines außertourlichen EU-Meetings - Erfahrungsaustausch mit europäischen Projektpartner(inne)n - Abklärung der weiteren Vorgehensweise Wiener Aktionsplans wird im Rahmen einer Pressekonferenz der Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales, der Wiener SeniorInnenbeauftragten und des Geschäftsführers der Wiener Gesundheitsförderung der Öffentlichkeit präsentiert

Ziel

Das zentrale Augenmerk des dritten Projektabschnitts lag darauf, einen kooperativen Planungsprozess zu initiieren und einen umfassenden Maßnahmenkatalog zur Förderung körperlicher Aktivitäten bei älteren Menschen zu erarbeiten und fertig zu stellen.

Strategien und Methoden

(1) Entwurf des Wiener Aktionsplans

Im Rahmen des Auftaktmeetings waren mit den Allianzpartner(inne)n bereits folgende Arbeitstermine fixiert worden:

- zwei Termine im Jänner: 11. und 25.1.2010
 - zwei Termine im Februar: 15. und 22.2.2010
- sowie

- ein fünfter und letzter Termin am 15.3.2010.

Montagvormittag, von 9.00 bis 12.00 Uhr, war für die meisten Allianzpartner/innen eine passende Zeitspanne. Als Veranstaltungsort wurde die Wiener Gesundheitsförderung vereinbart.

Ziel war es, partizipativ mit den Allianzpartner(inne)n einen ersten Entwurf für den Aktionsplan zu entwickeln. Der enge Zeitrahmen von neun Wochen erforderte ein intensives und zielorientiertes Arbeiten.

Die Inhalte der einzelnen Arbeitsmeetings wurden protokolliert und sowohl den Allianzpartner(inne)n als auch – in englischer Kurzfassung – der Arbeitsgruppenleitung in Erlangen-Nürnberg (D) übermittelt. Ebenso liegen die Ergebnisprotokolle dem nationalen Fördergeber (FGÖ) im 3. Zwischenbericht vor.

(2) Überarbeitung und Fertigstellung des Wiener Aktionsplans

Im Anschluss an diese intensive Arbeitsphase wurde die Zeit für Ergänzungen, Ausformulierungen und Abstimmungsarbeiten zwischen Projekt- und Kooperationspartner genutzt. Bereits Mitte Juni, am 15.6.2010, konnte das Projektteam im Rahmen eines PASEO-Meetings den Allianzpartner(inne)n die vorläufige Fassung des Wiener Aktionsplans präsentieren. Rückmeldungen wurden eingeholt und weitere Änderungsvorschläge wurden den Sommer über eingearbeitet. Ende August 2010 waren Inhalt und Layout des Wiener Aktionsplans fertig gestellt.

Kooperativer
Planungsprozess der
regionalen Allianz zur
Entwicklung eines
Aktionsplans im
Hinblick auf die
Stärkung der
Kapazitäten zur
Gesundheitsförderung
durch Bewegung bei
älteren Menschen

(3) Veröffentlichung des Wiener Aktionsplans

Anlässlich einer Pressekonferenz der Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales Ende September 2010 wurde der *Wiener Aktionsplans zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen* der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die Druckfassung des Wiener Aktionsplans wurde an alle Personen, die das PASEO-Projekt bislang unterstützt hatten, ausgesandt und zahlreichen Organisationen, die sich mit ältere Menschen beschäftigen und im Bereich der Gesundheitsförderung tätig sind, übermittelt.

(4) EU-Meeting in Wien

Bereits im Dezember 2009 hatten die Projektpartner/innen auf europäischer Ebene im Rahmen eines Meetings den Wunsch nach einem weiteren – aber außertourlichen – Treffen vor Projektende geäußert. Der Capacity Building-Prozess gestaltete sich vielerorts sehr schwierig und war zum Teil gar nicht beziehungsweise nur sehr stockend in Gang gekommen. Daher schien ein Treffen zum Erfahrungsaustausch und der Diskussion verschiedener Lösungsansätze wichtig und sinnvoll.

Gleichzeitig war den Beteiligten klar, dass es dafür keine zusätzliche Unterstützung von der Europäischen Kommission geben würde und die anfallenden Ausgaben über den Overhead abzudecken waren. Mit Blick auf einen zentral gelegenen und günstig erreichbaren Austragungsort fiel die Wahl auf Wien.

Im Juni 2010 wurde das Projektteam der Universität Wien um die Organisation des außer-

tourlichen EU-Meetings gebeten. Innerhalb kürzester Zeit konnte das Wiener PASEO-Team die Finanzierung und den Veranstaltungsort sicherstellen, sodass bereits Anfang Juli 2010 die offizielle Ankündigung des PASEO-Meetings für den 16.-17.9.2010 in Wien erfolgte.

13 von 15 Projektpartner(inne)n nahmen am PASEO-Meeting teil. Nur Griechenland und Frankreich blieben aus finanziellen beziehungsweise Termingründen fern.

Das PASEO-Team kümmerte sich um den Veranstaltungsort und die erforderliche technische Ausstattung, sorgte für kleine Erfrischungen zwischendurch und organisierte ein Abendessen am Ende des ersten Arbeitstages.

Dank der Unterstützung durch das Katholische Bildungswerk (Räumlichkeiten) und die WiG (Abendessen) konnte das PASEO-Team in den eineinhalb Tagen ausgezeichnete Rahmenbedingungen für einen intensiven Austauschprozess zur Klärung wichtiger Schritte der weiteren Projektumsetzung schaffen.

(5) Implementierung des Wiener Aktionsplans

Erste Vorbereitungen zur Implementierung des Wiener Aktionsplans wurden bereits beim Meeting der Allianzpartner/innen im Juni 2010 getroffen. Im dessen Verlauf wurden die Teilnehmenden gebeten, Maßnahmen im Aktionsplan zu benennen, die primär umzusetzen wären. Den Rückmeldungen entsprechend wurden erste Schritte zur Implementierung festgelegt, Sub-Arbeitsgruppen gebildet und Termine für deren Auftaktmeetings festgelegt.

Im Detail wurden folgende Maßnahmen des Wiener Aktionsplans ab September 2010 zur Umsetzung gebracht:

Im **Aktionsfeld 1** konzentrieren sich die Aktivitäten insbesondere auf die Schaffung einer flächendeckenden wohnortnahen Bewegungsangebotsstruktur sowie entsprechenden zielgruppenadäquaten Informationen.

Relaunch der Website senior-in-wien

Ziel war es, im ersten Schritt einerseits Informationen über Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten auf einer populären senioren-spezifischen Homepage zusammenzuführen.

Pilotprojekt 20. Bezirk

Im Rahmen eines Pilotprojekts in einem Wiener Bezirk wurden flächendeckend Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten für Senior(inn)en erhoben sowie der Frage nachgegangen, wie entsprechende Informationen öffentlich zugänglich gemacht werden könnten.

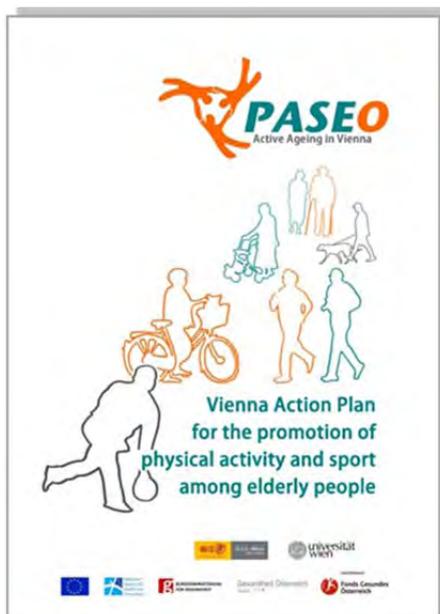
Das **Aktionsfeld 2** befasst sich mit der Qualität und Qualifikation von Angebot und Anbieter.

PQ-Projekt

Zu diesem Zweck sollen Qualitätsstandards für Bewegungs- und Sportangebote für ältere Menschen erstellt werden. Bislang waren hierzu ein Projektantrag eingereicht und eine Arbeitsgruppe eingerichtet worden.

AG- Curriculum

Bereits im September 2010 fand das Auftaktmeeting von Vertreter(inne)n verschiedener Anbieter im Rahmen der Arbeitsgruppe Curri-



culum statt. Ziel war es, bestehende Ausbildungen in Österreich für Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anleiten, aufeinander abzustimmen und diese – unter Berücksichtigung der Empfehlungen im Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR) – weiterzuentwickeln. Bis Jahresende wurden eine Synopse zu bestehenden Curricula erstellt und ein Vergleich mit bestehenden Ausbildungsprogrammen im deutschsprachigen Raum erarbeitet. Die Fertigstellung eines entsprechenden Entwurfs der Arbeitsgruppe war für Sommer 2011 geplant, welcher alsbald in einer Ausbildung mit einheitlichen Inhalten zur Umsetzung gelangen soll.

Mit den Ausführungen im **Aktionsfeld 3** soll zukünftig die altersbewegungsfreundliche Gestaltung der städtischen Infrastruktur noch stärker beachtet werden.

Öffentlicher Raum

Hierzu wurde seitens der MA 18 die Erstellung einer Expertise zu bestehenden planerischen Strategiepapieren der Stadt Wien im Hinblick auf altersgerechte Bewegung im öffentlichen Raum in Auftrag gegeben. Ziel ist es, auf Basis der Ergebnisse dieser Expertise wichtige Stakeholder des öffentlichen Raums für die Bedeutung dieses Themas zu sensibilisieren.

Öffentlichkeitsarbeit

Nebst den intensiven Projektaktivitäten nahm das PASEO-Team auch verschiedene Gelegenheiten wahr, um erste Ergebnisse des Projekts der Öffentlichkeit zu präsentieren und im wissenschaftlichen Rahmen zu diskutieren:

- 22.-23.4.2010 – 12. Österreichische Präventionstagung des FGÖ in Wien

- 11.-13.11.2010 – 13. Konferenz der ÖSG in Bruck a. d. Mur

Ergebnisse

Die Ergebnisse der dritten Projektphase lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Dem PASEO-Team ist die Initiierung eines kooperativen Planungsprozesses erfolgreich gelungen.
- In einem intensiven und zielorientierten partizipativ gestalteten Arbeitsprozess wurde innerhalb des im Projektplan vorgegebenen Zeitrahmens ein Aktionsplan erstellt.
- Darin ist ein umfassender Maßnahmenkatalog enthalten, der von den Allianzpartner(inne)n befürwortet wurde und dessen Umsetzung zukünftig mitgetragen werden wird.
- Für die Implementierung des Wiener Aktionsplans wurden Sub-Arbeitsgruppen gebildet, verantwortliche Personen benannt und ein Zeitrahmen festgelegt.
- In einigen Fällen konnte der Arbeitsaufwand mit zusätzlichen Fördergeldern subventioniert werden.
- Seit September 2010 gelangen die ersten Maßnahmen des Wiener Aktionsplans zur Umsetzung.

Drüber hinaus konnte das PASEO-Team kurzfristig die Organisation eines außertourlichen EU-Meeting in Wien sicherstellen und erfolgreich durchzuführen.

ARBEITSPAKET 4

Ende des dritten und Beginn des vierten Arbeitspaketes im PASEO-Projekt überlappten zeitlich. Damit wurde für den dritten Abschnitt ausreichend Spielraum zur Fertigstellung des Aktionsplans geschaffen. Parallel dazu konnte frühzeitig mit der Umsetzung einzelner Aktivitäten des Maßnahmenkatalogs begonnen werden.

Ziel

Ziel des vierten und letzten Arbeitspaketes im PASEO-Projekt war es, zum einen die Umsetzung priorisierter Maßnahmen des Wiener Aktionsplans zu initiieren und zu unterstützen sowie zu beobachten, inwiefern deren Umsetzung gelang. Zum anderen waren Strukturen zu schaffen, die den Fortbestand des Netzwerkes sicherten und eine reibungslose Übergabe der Projekttagenden vom Projekt- an den Kooperationspartner gewährleisten (Tabelle 8).

Tab. 8. Zeitplan und Leistung(-beschreibung) des vierten Arbeitspaketes

Monat	Datum 2010/11	Leistungsbeschreibung
M 18-21	Juni - September	Beschreibung der Projektaktivitäten vgl. Tabelle 5
M 22	Oktober	Intensive Arbeitsphase der Arbeitsgruppen im PASEO-Projekt
M 23	12. November 30. November	Präsentation von PASEO im Rahmen der wissenschaftlichen Tagung der ÖSG (Österreichische sportwissenschaftliche Gesellschaft) in Bruck a. d. Mur Der Wiener Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ ist exemplarisch im rot-grünen Regierungsabkommen der Stadt Wien angeführt PASEO-Meeting der regionalen Allianz: - Allgemeine Informationen zum Projekt und zur Implementation des Wiener Aktionsplans - Rückmeldungen der Teilnehmenden zum Wiener Aktionsplan - Koordination weiterer Schritte im Projekt und in den Subprojekten
M 24-25	Dezember - Jänner	Fertigstellung der Expertise zur altersgerechten Gestaltung des öffentlichen Raums im Auftrag der MA 18 Übersetzung des Wiener Aktionsplans ins Englische
M 26	28. Februar	PASEO-Meeting der regionalen Allianz: - Berichte zu den einzelnen Subprojekten und allgemeinen Informationen zum Projekt - Diskussion zum Fortbestand des Netzwerkes und Präsentation der Kooperationsvereinbarung ('terms of reference') durch den Kooperationspartner
M 27-28	18. März	Präsentation von PASEO im Rahmen der SANTE-Abschlusskonferenz in Prag Fertigstellung des Entwurfs für ein Curriculum zur Ausbildung von Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten bei älteren Menschen anleiten Abschluss der Erhebung und Auswertung der Daten zum Pilotprojekt 20. Bezirk Präsentation der OeR-Expertise im Rahmen einer Sitzung des AK Öffentlicher Raum

	28. April	Präsentation von PASEO im Rahmen des von BSO und ÖISS veranstalteten Kongresses „Sport & Gemeinde im Dialog – Perspektiven für Sport, Gemeinde und Umwelt“ auf Schloss Seggau (Stmk.)
M 29	12. Mai 22.-23. Mai 30. Mai	Präsentation von PASEO im Rahmen des 11. Wiener Internat. Geriatriekongresses Abschlussmeeting zum EU-Projekt in Brüssel Präsentation von PASEO im Rahmen der Konferenz „Action for Prevention“ der europäischen Mitgliedsstaaten in Budapest
M 29		Präsentation von PASEO im Rahmen des Geriatriekongress
M 30	21. Juni 28. Juni	Präsentation von PASEO im Rahmen der Sitzung der Geriatriekommission der Stadt Wien PASEO-Meeting der regionalen Allianz: <ul style="list-style-type: none"> - Rückblick und Ausblick im PASEO-Projekt - Übergabe der Projekttagenden vom Projektpartner der Universität Wien an den Kooperationspartner der Wiener Gesundheitsförderung - Planung nächster Schritte zur Umsetzung des Wiener Aktionsplans

Strategien und Methoden

(1) Implementierung des Wiener Aktionsplans

Die im Herbst 2010 gestartete Umsetzung des Wiener Aktionsplans wurde weiter fortgesetzt. Jene Maßnahmen, die bis zum offiziellen Ende des EU-Projekts mit 30. Juni 2011 durchgeführt wurden beziehungsweise deren Umsetzung bis zu diesem Zeitpunkt initiiert wurde, sind im nachfolgenden Kapitel *Ergebnisse* ausführlich beschrieben.

(2) Monitoring und Fortbestand der regionalen Allianz

Das Hauptaugenmerk des letzten Projektabschnittes lag unter anderem auf der Betreuung und der Sicherung des Fortbestands des regionalen Netzwerkes. Dem Projektplan entsprechend waren drei bis vier Meetings durchzuführen.

Bislang hatte sich ein zeitlicher Abstand von vier bis sechs Monaten zwischen den Meetings bewährt: Er war einerseits ausreichend lang,

um bis zum nächsten Treffen von Neuigkeiten im Projektfortgang berichten und weitere Schritte planen zu können.

Andererseits war er auch kurz genug, um bei auftretenden Problemen rechtzeitig Unterstützung zu geben beziehungsweise gemeinsam an Lösungsansätzen arbeiten zu können und um damit ein Auseinanderdriften der Allianz zu vermeiden. Dementsprechend wurden nach dem November-Meeting 2010 die nächsten PASEO-Meetings für:

- den 28. Februar 2011 und
- den 28. Juni 2011 anberaunt.

Während beim Meeting im Februar (Tabelle 9) die Diskussion über die Umsetzung weiterer Schritte und die Frage nach dem Fortbestand des Netzwerkes im Vordergrund standen, war Gegenstand des Juni-Meetings die Übergabe der Agenden an

den Kooperationspartner, die WIG. Zugleich erfolgte auch ein Rück- und Ausblick auf

Monitoring der
Umsetzung des
Wiener Aktionsplans,
Sicherung des
Fortbestands der
regionalen Allianz und
Übergabe der Netz-
werkagenden an den
Kooperationspartner

Geleistetes und weitere geplante Aktivitäten im PASEO-Projekt (Tabelle 10).

Zudem verfasste der Kooperationspartner Anfang 2011 einen Entwurf ('*terms of reference*'), in dem die Rahmenbedingungen für eine weitere partnerschaftliche Zusammenarbeit auf freiwilliger Basis für die nächsten drei Jahre formuliert waren, und legte ihn den Allianzpartner-(inne)n vor. Diese wurden gebeten, die Kooperationsvereinbarung innerhalb ihrer Organisation zu besprechen und innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums Rückmeldung zu geben. Nach geringfügigen Änderungen wurde die Endfassung zur Unterzeichnung an die Allianzpartner(inne)n ausgesandt. Bis zum PASEO-Meeting im Juni 2011 hatten nahezu alle Allianzpartner/innen die '*terms of reference*' unterfertigt an den Kooperationspartner retourniert.

(3) Staffelübergabe an den Kooperationspartner

Weiterer Schwerpunkt im Rahmen des letzten Projektabschnitts war es, die Projekttagenden kontinuierlich an den Kooperationspartner zu übergeben. Um den Prozess so reibungslos wie möglich zu gestalten, waren bereits von Projektbeginn an entsprechende Maßnahmen gesetzt worden:

Tab. 9. Agenda des PASEO-Meetings vom 28. Februar 2011

9.00 - 9.10	- Begrüßung der Teilnehmenden - Vorstellung der Programmpunkte
9.10 - 9.50	Allgemeine Informationen: - Bericht der Leiter/innen zu den einzelnen Arbeitsgruppen - PASEO-Meeting – 28. Juni 2011
9.50 - 10.20	PQ-Projekt
10.20 - 10.45	PAUSE
10.45 - 11.15	Pilotprojekt 20. Bezirk
11.15 - 11.45	Fortbestand des Netzwerkes - Kooperationsvereinbarung
11.45 - 12.00	Ausblick und Verabschiedung der Teilnehmenden

- So war der Kooperationspartner während der gesamten Laufzeit eng in alle Aufgaben eingebunden und über alle Projektaktivitäten unterrichtet.
- Mit Beginn der dritten Projektphase, Ende 2009, wurden fortan alle PASEO-Meetings in den Räumlichkeiten der Wiener Gesundheitsförderung abgehalten, um den Kooperationspartner verstärkt in den Mittelpunkt des Projektgeschehens zu rücken.
- Auch übernahm der Kooperationspartner zunehmend größere Anteile an der Moderation der PASEO-Meetings und wirkte im Team an der Präsentation des PASEO-Projekts im Rahmen von Kongressen und Meetings mit.

Der Abschluss des von langer Hand geplanten Prozesses fand im Rahmen des PASEO-Meetings, am 28. Juni 2011, in Form einer symbolischen Staffelübergabe statt.

Tab. 10. Agenda des PASEO-Meetings vom 28. Juni 2011

TEIL 1 – Rückblick & Ausblick im PASEO-Projekt	
9.00 - 9.10	- Begrüßung der Teilnehmenden - Vorstellung der Programmpunkte
9.10 - 9.20	PASEO in Europa Bericht zu den Ergebnissen des PASEO-Projekts der teilnehmenden Länder
9.20 - 10.10	PASEO – <i>Bewegtes Altern in Wien</i> - Meilensteine des PASEO-Projekts in Wien - Bericht der Leiter/innen zu den einzelnen Arbeitsgruppen
10.10 - 10.30	Feedback der Teilnehmenden zum PASEO-Projekt
10.30 - 10.40	- Ausblick auf weitere Schritte zur Implementation des Wiener Aktionsplans - Staffelübergabe an den Kooperationspartner
10.40 - 11.00	<i>PAUSE</i>
TEIL 2 – Arbeitssitzung mit den PASEO-Partner(inne)n	
11.00 - 11.15	Fortbestand des Netzwerkes – <i>'terms of reference'</i>
11.15 - 11.50	Planung nächster Schritte zur Umsetzung des Wiener Aktionsplans
11.50 – 12.00	Verabschiedung der PASEO-Allianz

Ergebnisse

Aktionsfeld 1: Vernetzung und Information

Relaunch der Website senior-in-wien

Ziel ist es, die Anbieter für Senior(inn)en besser zu vernetzen und Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten zentral auf einer populären Website für Senior(inn)en zugänglich zu machen.

Die Aktualisierung der Website senior-in-wien wird nach Maßgabe der Ressourcen erfolgen. Erste Änderungen sind auf der Website bereits sichtbar. So wurde mittlerweile beim Titelbild auf der Startseite ein Wienbezug hergestellt.

Nach Rückmeldung seitens der SeniorInnenbeauftragten der Stadt Wien ist die konkrete Umsetzung der Website-Neugestaltung bis Herbst/Winter 2011 geplant.

Pilotprojekt 20.Bezirk

Ausgehend von der Frage, ob es eine flächendeckende Struktur an Bewegungs- und Sportangeboten für ältere Menschen gibt, wurde im 20. Wiener Gemeindebezirk von der Wiener Gesundheitsförderung unter der Leitung von Mag. Birgit Wesp ein Pilotprojekt durchgeführt.

Ziel war es, eine Bestandsaufnahme zu Bewegungs- und Sportangeboten sowie Bewegungsgelegenheiten im Bezirk für alle Zielgruppen zu erstellen. Für PASEO konnten die senioren-spezifischen Daten herausgefiltert werden.

Die Datenerhebung wurde im Zeitraum zwischen November 2010 und Februar 2011 mit Unterstützung dreier Forschungspraktikant(inn)en der Universität Wien durchgeführt:

- a) Zum einen wurde im Internet nach Bewegungs- und Sportangeboten recherchiert.

- b) Andererseits erfolgte eine Begehung des Bezirks zwischen Donaukanal und Handelskai, um detaillierte Informationen zu Bewegungsgelegenheiten im öffentlichen Raum zu erhalten sowie weitere Bewegungsangebote, die mit der Internetrecherche nicht erfasst wurden, ausfindig zu machen.

Der Zeitaufwand für das Pilotprojekt war enorm: 6 Projektmitarbeiter/innen haben insgesamt 740 Stunden aufgewendet. Dementsprechend sollte bei Ausweitung der Datenerhebung auf andere Bezirke der Modus adaptiert werden.

Ergebnisse und Fazit

- Zusammenfassend wurden insgesamt 347 Angebote erhoben; davon zielten 27 Angebote im 20. Bezirk speziell auf Senior(inn)en ab (Anmerkung: Anbieter haben selber festgelegt, welche Angebote für Senior(inn)en sind)
 - Allgemeine Informationen zu Bewegungsgelegenheiten im öffentlichen Raum sind durch die MA 14 im Vienna GIS gut aufbereitet. An detaillierten Informationen zu Generationen-Aktiv-Parks wird im Rahmen eines Projekts der MA 18 noch gearbeitet.
 - Es besteht hingegen ein großes Defizit im Informationsfluss zwischen Anbietern und Interessent(inn)en.
 - Die Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten waren überwiegend schwer zu finden, d.h. es war eine sehr genaue Recherche erforderlich, um Angebote ausfindig zu machen: Diese Erkenntnis deckt sich auch mit den Wahrnehmungen der Fokusgruppe. Zitat: „*Es gibt viele Angebote, aber wir finden sie nicht!*“
 - Zudem bestehen große Unterschiede in der Qualität der Informationsaufbereitung auf den Webseiten der Anbieter, insbesondere hinsichtlich der Übersichtlichkeit, der Benutzerfreundlichkeit und der Aktualität der Informationen.
- Mehrheitlich gab es zu den Bewegungs- und Sportangeboten keine konkreten Angaben. Eine klare und teilnehmendenorientierte Beschreibung der Inhalte wäre daher empfehlenswert.

Aktionsfeld 2: Angebot und Anbieter

PQ-Projekt

Qualitätssicherung wird zukünftig ein zentrales Thema sein, um u.a. Ressourcen generieren zu können. Angesichts dieser Überlegung ist das Ziel des Projekts, sich mit Kriterien der Qualitätssicherung in der Bewegungsarbeit mit älteren Menschen auseinanderzusetzen und Qualitätssicherungssysteme zu entwickeln. Die SPORTUNION hat hierzu einen Projektantrag gestellt und nach entsprechender Überarbeitung neuerlich beim Fonds Gesundes Österreich eingereicht. Die Entscheidung über Annahme oder Ablehnung des Antrags wird im Herbst 2011 feststehen.

AG-Curriculum

Ziel des Subprojekts war es, bestehende Ausbildungen für Personen, die Bewegungs- und Sportangebote für ältere Menschen anleiten, zu vernetzen und zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit Anbietern entsprechender Ausbildungen (SPORTUNION, ASVÖ, ASKÖ, VHS, KB, WRK) wurde von September 2000 bis April 2011 eine Synopse mit zentralen und übergreifenden Themenbereichen in den Ausbildungen der einzelnen Anbieter erarbeitet.

Zudem wurde ein Vergleich bestehender Ausbildungen in Österreich mit jenen im deutschsprachigen Raum (D, CH) erstellt. Ebenso wurden – entsprechend dem vorliegenden Europäischen Qualifikationsrahmen (EQR) – exemplarisch Learning Outcomes formuliert.

Seit April wird das Subprojekt von den Anbietern eigenständig und unter der Leitung von

Mag. Anderl weitergeführt. Den Berichten der Arbeitsgruppe zufolge:

- soll das Konzept zur Basisausbildung mit Mindeststandards im Herbst 2011 vorliegen;
- soll die Basisausbildung 44 Einheiten im Bereich Theorie, Organisation und Praxis umfassen;
- ist der Start der Ausbildung bereits für das Frühjahr 2012 geplant.

Aktionsfeld 3: Öffentlicher Raum

Analyse relevanter Strategiepapiere im Hinblick auf altersbewegungsfreundliche öffentliche Räume in Wien

Im Auftrag der MA 18 hat DI Irene Bittner im November/Dezember 2010 bestehende planerische Strategiepapiere der Stadt Wien im Hinblick auf altersgerechte Bewegung im öffentlichen Raum gesichtet und anhand eines Kriterien-Katalogs der WHO (Global Age-friendly Cities) analysiert. Dabei hat sich gezeigt, dass Altersgerechtigkeit in den Papieren weitgehend enthalten ist. Die einzelnen Themenbereiche zur bewegungsfreundlichen Gestaltung urbanen Raums für ältere Menschen sind gut abgedeckt. Wie bereits im Rahmen der Fokusgruppendifkussion aufgezeigt, wurden auch im Rahmen der Analyse Sanitäreanlagen und Sitzgelegenheiten als Schwachstellen identifiziert. Laut Rückmeldung der MA 18 soll dies bei der Fortschreibung der Pläne berücksichtigt werden.

Ziel ist es nun, diese Ergebnisse zu verbreiten und wichtige Stakeholder des öffentlichen Raums für dieses Thema zu sensibilisieren. Hierzu wurde ein Folienset erstellt, um die Informationen der Analyse gut transportieren zu können. Erste Präsentationen in relevanten Arbeitskreisen sind bereits erfolgt, wie z.B. AK Öffentlicher Raum und Geriatriekommission. Die Einbindung weiterer relevanter Arbeitskreise ist ab Herbst 2012 geplant: AK Fußgän-

ger/innen, Zielgebietsmanager/innen, Bezirkssenioren(inn)enbeauftragte etc.

Aktionsfeld: Übergeordnete Maßnahmen

MA 53 – Presse- und Informationsdienst

Da die jetzige Generation älterer Menschen vielfach noch über keinen Zugang zum Internet verfügt beziehungsweise mit dessen Umgang nicht vertraut ist, bleibt die gezielte Aufbereitung von Information zu Bewegungs- und Sportangeboten für Senior(inn)en in den Printmedien bedeutsam. In Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsdienst wurden daher im Magazin *‘Leben & Freude‘* für die Zielgruppe 60+ die Angaben zu Bewegungs- und Sportangeboten in Wien erweitert. So sind in Ausgabe 2/11 die Angebote folgender Anbieter beschrieben: WAT, PVÖ, VHS und SPORTUNION.

Öffentlichkeitsarbeit

Das Projektteam hat zur Präsentation von PASEO in den vergangenen 30 Monaten zahlreiche Anlässe wahrgenommen:

2009

- 09 – NÖGKK: Alter(n) in Bewegung

2010

- 04 – FGÖ: Leben in Bewegung
- 09 – außertourliche PASEO-Tagung in Wien
- 11 – ÖSG-Tagung in Bruck a. d. Mur

2011

- 03 – AK Öffentlicher Raum
- 03 – SANTE-Konferenz in Prag
- 04 – BSO/ÖISS: Sport & Gemeinde im Dialog
- 05 – ÖGGG: Geriatriekongress
- 05 – EU (Budapest): Action for Prevention
- 06 – Geriatriekommission der Stadt Wien

Weitere Termine:

- 07 – VHS-Zukunftsforum: Netzwerke
- 09 – dvs-Tagung in Halle

- ab 09 – AK Fußgänger/innen, Zielgebietsmanager/innen

Aktionsfeld: Ideenpool

Vienna GIS

Im Wiener Aktionsplan ist die Erstellung und Implementierung eines zentralen Systems zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten als visionäre Idee vermerkt.

Um primär Möglichkeiten der Realisierung abzuklären, führte das PASEO-Team im September 2010 ein erstes informelles Gespräch mit einem Vertreter der MA 14. Im

Gespräch wurde abgeklärt, inwieweit das Vienna GIS die technischen Voraussetzungen zur Erstellung eines zentralen Informationssystems für Bewegungs- und Sportangebote bietet. Diese seien grundsätzlich vorhanden, bedürfen im Detail jedoch eines eigenen Projekts, um eine mögliche Struktur und Gliederung zu erarbeiten.

Anschließend wurden diese Informationen auch an die Allianzpartner/innen weitergeleitet. Letztlich wurde diese Idee aber als nicht vordergründig erachtet und in der Prioritätenliste nach hinten gereiht. Sie soll zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgegriffen werden.

Reflexion der Projektumsetzung und Ausblick

1. Erreichung der Projektziele

Blickt man auf den Verlauf des PASEO-Projektes zurück, so kann man abschließend feststellen, dass im Teilprojekt in Österreich alle der im PASEO-EU-Projektantrag anvisierten Ziele erreicht worden sind. Dies betrifft vor allem:

- Erhebung notwendiger Daten
- Aufbau einer regionalen Allianz identifizierter relevanter Organisationen
- Partizipatorische Erarbeitung eines Aktionsplans mit differenzierten Maßnahmen und Zielerreichungskriterien
- Umsetzung erster priorisierter Maßnahmen
- Übergabe der Agenden der PASEO-Organisation an den Kooperationspartner WIG.

Im Vergleich zu den Ergebnissen der anderen beteiligten EU-Länder kann dies als außergewöhnlich guter Erfolg gewertet werden. Dort wurden in Aktionsplänen zum Teil bislang nur Einzelmaßnahmen formuliert und umgesetzt.

Dagegen konnte in Österreich in der Region Wien ein umfassender Aktionsplan erstellt werden, der insbesondere auch den für Bewegungsaktivitäten älterer Menschen bedeutsamen öffentlichen Raum mit einschließt und der von einem Kooperationspartner zukünftig weitergetragen wird.

2. Erreichung der Zielgruppen

In der aufgebauten Allianz sind alle wichtigen Organisationen und relevanten städtischen Magistrate vertreten, die bedeutsam sind, um Bewegungsangebote und -gelegenheiten für ältere Menschen anzubieten oder die dafür nötigen Rahmenbedingungen bereit zu stellen.

Insofern ist die Zielgruppe, die im Projekt primär nicht die schwierig erreichbaren älteren Menschen selbst waren, erreicht worden.

Zudem ist es gelungen, die an der Allianz beteiligten Organisationen in die Erstellung des Aktionsplans einzubinden, wobei das Ausmaß und die Intensität der Mitwirkung erwartungsgemäß variierten.

3. Erfolgs- und Hemmfaktoren in der Projektumsetzung

Als wesentliche Erfolgsfaktoren können herausgestellt werden:

Günstiges Zeitfenster

Die Bedeutung der Unterstützung eines gesunden Alterns durch Bewegungsaktivitäten wird angesichts des demographischen Wandels in vielen Ländern in der Zwischenzeit von vielen gesellschaftlichen und politischen Gruppen erkannt, wenn auch die Maßnahmenentwicklung in diesem Bereich bislang noch nicht zufriedenstellend ist.

Zudem wurde fast zeitgleich mit dem Projekt die WIG gegründet, in der die wesentlichen Akteure der Gesundheitsförderung der Stadt Wien gebündelt wurden. Auch bei der WIG hatte das Thema einer Gesundheitsförderung für ältere Menschen hohe Priorität, so dass günstige Voraussetzungen für eine Kooperation bestanden.

Überparteiliche Netzwerkbildner

Sowohl die WIG als auch die Mitglieder der Universität Wien werden von den beteiligten Organisationen aus dem Feld als „neutral“ wahrgenommen. Zudem sind sie keine Mitbe-

werber im Bereich der Bewegungsangebote für ältere Menschen und treten daher nicht als Konkurrenten um finanzielle, personelle oder räumliche Ressourcen auf.

Gleichzeitig wurden und werden die Vertreterin der WIG sowie die Mitglieder der Universität als kompetent wahrgenommen und diese Expertise hat wesentlich zur Akzeptanz und damit zu einer gelingenden Zusammenarbeit beigetragen.

Entsprechend übernahmen die Vertreterin der WIG und die Mitglieder der Universität bei der Erstellung des Aktionsplans die Rolle der Koordination und Unterstützung im Sinne eines Empowerment. Die Allianzpartner konnten erfahren, dass ihre Erfahrungen und ihre Expertise bedeutsam sind, wertgeschätzt werden und als tragender Bestandteil in den Aktionsplan aufgenommen wurden.

Die Bildung einer Allianz sowie die Erstellung eines Aktionsplans wäre wohl nicht unter der Leitung einer der beteiligten Organisationen möglich gewesen, da diese sich gegenseitig, wie mehrfach wahrnehmbar war, immer auch als gegenseitige Konkurrenten betrachten.

Erfahrener regionaler Netzwerkpartner

Ein wichtiger Baustein für das Gelingen des Projekts war sicherlich der Kooperationspartner WIG, der eine hohe Expertise im Feld moderner Gesundheitsförderung in die Projektdurchführung mit einbrachte und vor allem auch bereit war, sich dauerhaft am Aufbau einer Netzwerkstruktur zu beteiligen und die Agenden nach dem Ende des EU-Projekts zu übernehmen.

Schriftliches Commitment aller Mitwirkenden

Ein wichtiger Punkt war, dass an verschiedenen Punkten des Projekts das Commitment der beteiligten Organisationen auch in schriftlicher Form eingeholt wurde. Damit erhielt der Prozess eine größere Verbindlichkeit in der

Zusammenarbeit, es wurden klare Ziele gesetzt und die Organisationen verpflichteten sich, an deren Erreichung mitzuarbeiten.

Partizipativer Arbeits- und Entscheidungsprozess

Unerlässlich für die gelingende Zusammenarbeit war, dass der Prozess der Erstellung des Aktionsplans und der Umsetzung der Maßnahmen stets in transparenter und partizipativer Form geschah. Insbesondere wurden alle Diskussionsschritte in Protokollen festgehalten, allen rechtzeitig zugänglich gemacht und die Erstellung des Aktionsplans in mehreren Teilschritten in nachvollziehbarer Form organisiert. Dabei wurde jeweils die Zustimmung der beteiligten Partner zur zwischenzeitlich erarbeiteten schriftlichen Form eingeholt und Rückmeldungen eingearbeitet.

Als wesentliche Hemmfaktoren können herausgestellt werden:

Enger Zeitplan der EU

Zum Aufbau eines Netzwerks bedarf es eines ausreichenden zeitlichen Rahmens, um gegenseitig Vertrauen aufzubauen, Verfahren der Zusammenarbeit zu entwickeln etc. Der Zeitplan des EU-Projekts gab allerdings einen so engen Zeitrahmen vor, dass Sitzungen in zeitlicher Nähe angesetzt werden mussten, um den Prozess voranzutreiben. Da die Vertreter/innen der beteiligten Organisationen noch vielfältige andere Agenden zu betreuen haben, wurde diese zusätzliche Aufgabe der Mitarbeit im PASEO-Projekt in einem derart engen zeitlichen Rahmen oftmals als belastend empfunden.

Andererseits zwang der straffe Zeitrahmen zu intensivem, raschem und zielgerichtetem Arbeiten und trieb die Diskussion bei den Sitzungen konstruktiv voran.

Spezialthema „ältere Menschen und gesundheitsfördernde Bewegung“

Einerseits nimmt das Thema einer bewegungsorientierten Gesundheitsförderung für ältere Menschen derzeit an Bedeutung zu und erreicht zunehmend auch politische Aufmerksamkeit. Andererseits steht dieses Thema bei einigen der beteiligten Organisationen wie den Sportverbänden oder karitativen Organisationen nicht gerade weit oben auf der Agenda, sondern andere Themen sind für viele Organisationen prioritär. Insofern war es teilweise schwierig, für dieses Thema genügend Aufmerksamkeit innerhalb der Organisationen zu sichern.

Verankerung des Themas in der Stadt Wien relativ schwach

Dies gilt auch für die Verankerung des Themas bei der Stadt Wien. Hier stehen im Zusammenhang mit älteren Menschen andere Themen wie z.B. die Sicherung der Pflege im Vordergrund – aus Sicht einer Stadtverwaltung und einer zukunftsorientierten Stadtpolitik sicherlich nachvollziehbar. Allerdings ist es dadurch schwierig, dem Thema Gesundheitsförderung durch Bewegung genügend Aufmerksamkeit zu schenken und auch finanzielle Ressourcen zu erschließen, die ab einem bestimmten Zeitpunkt zur erfolgreichen Weiterführung des Projektes von Bedeutung sind.

Spannung zwischen Konkurrenz und Kooperation

Immer wieder zeigte sich, dass sich die verschiedenen Organisationen auch in einem Konkurrenzverhältnis als Bewegungsanbieter für ältere Menschen sehen. Es galt immer wieder, den Nutzen eines kooperativen Vorgehens für alle Beteiligten hervorzuheben und dadurch das Konkurrenzdenken abzuschwächen.

Es zeigte sich jedoch, dass die Bereitschaft zu Kooperationen im Projektverlauf mehr und mehr zugenommen hat. Als sensationell kann daher gesehen werden, dass bereits im Herbst

2011 die erste gemeinsame Ausbildung der beteiligten Organisationen für Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anleiten, startet. Jedenfalls ist es von wesentlicher Bedeutung, die Netzwerkbildung langsam und kontinuierlich vorzunehmen, da sie ansonsten scheitern kann.

Bilaterale Verpflichtungsproblematik

Die in das PASEO-Projekt eingebundenen Mitglieder der verschiedenen beteiligten Organisationen stehen in einer prekären bilateralen Verpflichtungsproblematik. Zum einen sind sie zunächst ihrem Arbeitgeber gegenüber verantwortlich und müssen dessen Interessen vertreten und sichern. Zum anderen haben sie sich – sogar schriftlich – zur Mitarbeit in der Allianz verpflichtet. Diese gegensätzlichen Anforderungen erforderten, die verschiedenen Verpflichtungen auszuwägen und erschwerten oftmals nötige Entscheidungen vor Ort zu treffen.

Politische Ausrichtung der Organisationen

Als problematisch hat sich immer wieder auch die Nähe einiger beteiligter Organisationen zu unterschiedlichen politischen Parteien erwiesen. Diese unterschiedliche Färbung, bei teilweise identischer Zielsetzung der Inhalte, musste immer wieder berücksichtigt werden und hemmte teilweise den Prozess.

4. Reflexion des Projektablaufs

Grundsätzlich erscheinen die verschiedenen Schritte des Projektablaufs schlüssig und richtig.

In einem ersten Schritt muss ein Kooperationspartner gesucht und gefunden werden, der eine unabhängige Position einnimmt und über ausreichende Expertise im Projektthema verfügt.

Danach gilt es, relevante Daten über die Akteure im Feld und die Wünsche sowie

Bedürfnisse der Zielgruppe der älteren Menschen im Hinblick auf Bewegungsaktivitäten zu erheben.

Im Anschluss daran ist es möglich, relevante Akteure über die Projektziele zu informieren und zur Mitarbeit in der Allianz zu gewinnen.

Die Erstellung des Aktionsplans muss in möglichst partizipativer und transparenter Form erfolgen, denn nur dann werden die beteiligten Allianzpartner den Plan mittragen und sich an der Umsetzung der Maßnahmen aktiv beteiligen.

Durch die durchgehende Beteiligung des Kooperationspartners am Projektprozess ist gesichert, dass das Projekt über den Förderzeitraum hinaus bruchlos weitergeführt werden kann.

Insgesamt waren die Projektmaßnahmen erfolgreich und scheinen ein gangbarer Weg für eine Netzwerkbildung sowie die Erstellung eines Aktionsplans zu sein, der Aussicht auf längerfristige Umsetzung hat.

5. Empfehlungen für zukünftige Projekte auf Basis der Projekterfahrungen

In der aktuellen Literatur zur Gesundheitsförderung werden die Strategie eines „Health in all policies“ sowie eines intersektoralen und innersektoralen „capacity buildings“ als wichtige Vorgehensweisen einer modernen Gesundheitsförderung diskutiert. Um diese Zielsetzungen zu realisieren, müssen Netzwerke relevanter Akteure aus verschiedenen Sektoren aufgebaut und zur Mitarbeit an gemeinsamen Maßnahmen gewonnen werden. Bislang werden derartige Netzwerke zur Gesundheitsförderung allerdings noch in vergleichsweise geringem Umfang realisiert. Der Grund liegt wohl zum einen darin, dass Netzwerkbildungen, insbesondere über unterschiedliche Sektoren hinweg, schwierig und

zeitaufwändig zu realisieren sind. Gesundheitsfördernde Einzelmaßnahmen können dagegen relativ leicht und rasch organisiert und umgesetzt werden, ihre dauerhafte Wirkung ist allerdings als relativ gering einzuschätzen.

Im PASEO-Projekt ist es gelungen, einen Prozess der Netzwerkbildung erfolgreich zu initiieren und in eine dauerhafte Struktur münden zu lassen. Aufgrund dieser etablierten stabilen Struktur besteht die berechtigte Hoffnung, dass auch in Zukunft die kooperative Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Bereich der Bewegungsaktivitäten älterer Menschen realisiert werden wird.

Es wäre zukünftig wichtig, die im PASEO-Projekt gesammelten Erfahrungen mit der beschriebenen Vorgehensweise der Netzwerkbildung auf andere Regionen zu übertragen. Denkbar wäre, dass das PASEO-Team ein Kompetenzzentrum bildet, von dem aus regionale Netzwerkbildungen in Gang gebracht, gecoacht und moderiert werden.

Formal könnte eine Ausschreibung für regionale Netzwerkbildungen zur Gesundheitsförderung durch den FGÖ erfolgen. Regionen oder größere Kommunen, die an einer solchen Netzwerkbildung interessiert sind und bestimmte Voraussetzungen erfüllen, werden in dieses Projekt aufgenommen und erhalten über einen festgelegten Zeitraum eine Förderung.

Die verantwortlichen Projektmitarbeiterinnen der Regionen oder Kommunen werden vom PASEO-Team im Hinblick auf den Prozess der Netzwerkbildung geschult und setzen diese Schritte in ihrer Region um. In regelmäßigen Abständen werden zentrale Treffen arrangiert, bei denen die Beteiligten über den Fortgang des Projektes einschließlich aufgetretener Probleme berichten und im Hinblick auf

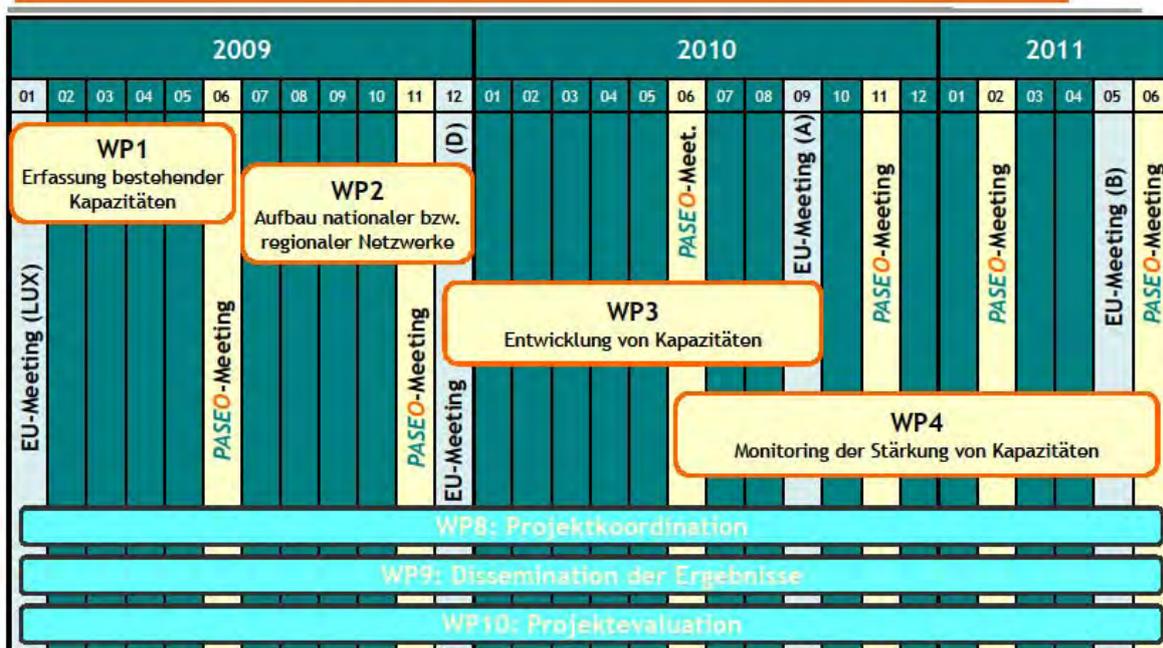
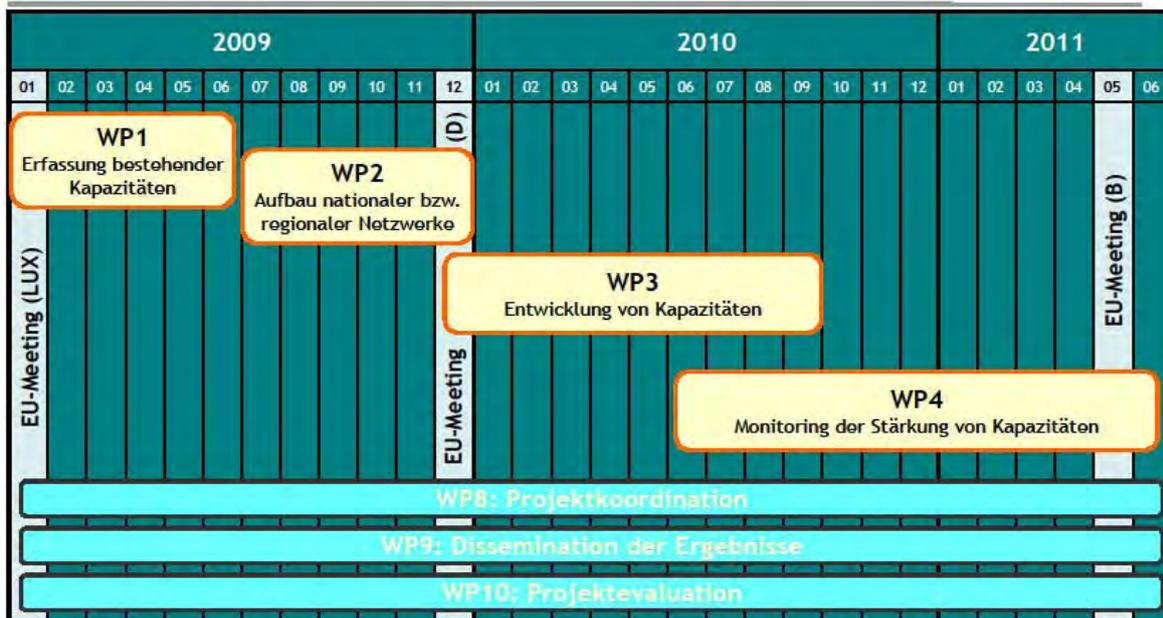
weitere mögliche Vorgehensweisen beraten werden.

Aufgabe einer externen Evaluierung wäre es, den Prozess zu begleiten, typische Probleme, aber auch Problemlösungsstrategien zu identifizieren und im Sinne von Richtlinien zur Netz-

werkbildung zur Gesundheitsförderung zu bündeln.

Ein derartiges Modellprojekt könnte der derzeit beobachtbaren, problematischen Tendenz zu isolierten Einzelprojekten in der Gesundheitsförderung entgegenwirken.

Anhang



3. Matrix zur Auswahl der Expert(inn)en im Arbeitspaket 1

category	SPORT SECTOR		HEALTH CARE SECTOR		SOCIAL CARE SECTOR		OTHER SECTORS
	Government/ Political parties	NGOs	Government/ Political parties	NGOs	Government/ Political parties	NGOs	
No. experts	2	2	2	2	2	2	3
examples	ministry of sport	national sports association	ministry of health	national network for prevention	ministry of social affairs/senior citizens/family affairs	national social association	Media (magazines, television, website)
	national sports institute	sports association for older people	national institute of public health	association of medical doctors	advisory board on social affairs	social care organization	Urban planning sector
	advisory board on sport		advisory board on health	association of physiotherapists	expert on social affairs from political party	senior citizens' association	Tourism sector
	expert on sport from political party		expert on health from political party	organization/company for health care insurance	seniors' organization of a political party	churches or religious groups	Transport sector
					party representing older people		Environment sector
							Educational sector
							Organizations in the field of inequality/diversity

4. Interview-Leitfaden zu Arbeitspaket 1



Stadt Wien

PASEO WP1 – Interview Leitfaden



A. Kapazitäten innerhalb der Organisation

I. MASSNAHMEN

1. Ist Ihre Organisation im Bereich der Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen tätig?

Ja
 Nein → [Fortsetzung Frage 4]

Wenn JA, können Sie mir bitte jene Maßnahmen beschreiben, die Ihre Organisation in diesem Zusammenhang durchführt?

2. Beschreiben Sie mir bitte welche Ergebnisse bislang mit den genannten Maßnahmen - im Hinblick auf die Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen - erzielt werden konnten.
- Wurden diese Maßnahmen evaluiert?
 - Gab es Ergebnisse mit denen Sie nicht gerechnet haben, positiver wie negativer Natur?
 - Was haben Sie daraus vor allem gelernt?
 - Ist Ihre Organisation mit den Ergebnissen zufrieden?

3. Plant Ihre Organisation diese Maßnahmen auszubauen oder zu reduzieren?

Können Sie mir bitte den Grund bzw. die Gründe hierfür nennen?

→ [Fortsetzung Frage 6]

4. Falls Ihre Organisation derzeit **keine** Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Älteren durchführt bzw. unterstützt, ist Ihre Organisation grundsätzlich an dieser Thematik interessiert? Ist zukünftig die Durchführung solcher Maßnahmen geplant?

Wenn JA, beschreiben Sie bitte, wie Ihre potentiellen Maßnahmen aussehen bzw. aussehen könnten.

5. Falls Ihre Organisation derzeit **keine** Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Älteren durchführt bzw. unterstützt, bestehen spezifische Barrieren, die Ihre Organisation an der Durchführung solcher Maßnahmen hindern/beeinträchtigen?

Wenn JA, können Sie mir bitte diese Barrieren (genauer) beschreiben?

[Sollte Ihre Organisation derzeit keine Maßnahmen umsetzen, versuchen Sie die Fragen 6-9 unter dem Blickwinkel möglicher potentieller Maßnahmen zu beantworten.]



Fonds Gesundes Österreich

II. AUSGANGSPUNKT FÜR MASSNAHMEN

6. Was hat Ihre Organisation veranlasst das Thema – Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit älterer Menschen - aufzugreifen.

Inwiefern waren internationale Entwicklungen oder politische Entscheidungen auf nationaler Ebene Auslöser für diese Maßnahmen?

Haben öffentliches Interesse oder Medieninteresse Ihre Organisation zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit älterer Menschen veranlasst?

Haben wissenschaftliche Erkenntnisse Ihre Organisation bewogen, Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen zu unterstützen bzw. durchzuführen?

III. ZIELE

7. Hat Ihre Organisation konkrete Ziele für Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen formuliert?
- Wenn JA, können Sie mir diese Ziele bitte kurz beschreiben?
Wenn NEIN, Können Sie bitte erklären, warum bislang keine Ziele formuliert wurden?
 - Können Sie mir bitte schriftlich formulierte Ziele aushändigen bzw. elektronisch übermitteln?
 - Wie realistisch erscheint die Erreichung dieser Ziele?
 - Welchen Stellenwert haben diese Ziele im Vergleich zu anderen Zielen Ihrer Organisation?
 - Werden diese Ziele von der gesamten Organisation getragen?

IV. AUFTRAG zu MASSNAHMEN

8. Hat Ihre Organisation einen Auftrag zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen?
- Ist der Auftrag selbstgestellt oder kommt er von außen?
 - Kommt der Auftrag von internationalen Institutionen oder politischen Einrichtungen auf nationaler Ebene?
 - Kommt der Auftrag aus dem Bereich der Medien oder der Öffentlichkeit?
 - Oder kommt der Auftrag aus dem Bereich der Wissenschaft?
 - Wenn JA, können Sie mir diesen Auftrag bitte kurz beschreiben?
Wenn NEIN, können Sie mir bitte erklären warum Ihre Organisation keinen Auftrag hat?
 - Welchen Stellenwert hat dieser Auftrag im Vergleich zu anderen Aufträgen Ihrer Organisation?

V. RESSOURCEN

9. Verfügt Ihre Organisation über ausreichende Ressourcen, um Maßnahmen durchführen zu können?

Wenn JA, können Sie mir bitte diese Ressourcen kurz beschreiben?

Wenn NEIN, erklären Sie mir bitte warum die Ressourcen nicht ausreichen.

Wie hoch (in %) ist der Anteil dieser Ressourcen im Vergleich zu den anderen Ressourcen Ihrer Organisation?

Bezug nehmend auf die Strukturen innerhalb Ihrer Organisation:

- Sind die Zuständigkeiten im Hinblick auf die Maßnahmen klar definiert?
- Welche Bereiche Ihrer Organisation sind hinsichtlich der Maßnahmen in den Entscheidungsprozess eingebunden? Sind das alle relevanten Bereiche?
- Sind die finanziellen Mittel zur Durchführung dieser Maßnahmen ausreichend?
- Verfügt Ihre Organisation über ausreichendes und qualifiziertes Personal, um die Maßnahmen umsetzen zu können?
- Werden diese Maßnahmen auf Grundlage einer Problem- und Bedarfsanalyse durchgeführt?
- Ist Ihre Organisation in der Lage ggf. die Maßnahmen rasch an neue Gegebenheiten anzupassen?

Hinsichtlich externer Unterstützung der Maßnahmen:

- Werden die Maßnahmen von internationalen oder nationalen (politischen) Organisationen unterstützt?
- Werden diese Maßnahmen von den Medien oder der Öffentlichkeit unterstützt?
- Oder, werden diese Maßnahmen von Seiten der Wissenschaft unterstützt?

B. Kooperationen zwischen den Sektoren

Die abschließenden Fragen beziehen sich auf **Kooperationen mit anderen Organisationen**. Hierbei sind ausschließlich jene Kooperationen relevant, die mit **Organisationen anderer Sektoren** bestehen und die auf die **Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen abzielen**.

10. Welchem Sektor ist Ihre Organisation zuzuordnen? *[siehe 'Puzzle' nächste Seite]*

- Gesundheits-Sektor
 Sport-Sektor
 Sozial-Sektor
 Andere: _____

11. Mit welchem anderen Sektor – im Hinblick auf die Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen – arbeitet Ihre Organisation zusammen? *[Bitte geben Sie nicht den eigenen Sektor an!]*

	verstärkte Kooperation			keine Kooperation	
Gesundheits-Sektor	1	2	3	4	5
Sport-Sektor	1	2	3	4	5
Sozial-Sektor	1	2	3	4	5
Andere: _____	1	2	3	4	5

12. Im Hinblick auf die Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen wäre hinkünftig eine verstärkte Kooperation mit folgenden Sektoren wünschenswert:

	trifft gänzlich zu			trifft keinesfalls zu	
Gesundheits-Sektor	1	2	3	4	5
Sport-Sektor	1	2	3	4	5
Sozial-Sektor	1	2	3	4	5
Andere: _____	1	2	3	4	5
Andere: _____	1	2	3	4	5
Andere: _____	1	2	3	4	5

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

5. PASEO-Flyer 1



PASEO-Partner

Die PASEO-Projektgruppe besteht derzeit aus 27 Institutionen aus 15 europäischen Ländern.

Projektpartner

Universität Leuven, Belgien
 Universität Erlangen-Nürnberg, Deutschland
 Universität Jyväskylä, Finnland
 Universität Nancy, Frankreich
 Universität Thrace, Griechenland
 Universität Verona, Italien
 Litauische Akademie für Leibeserziehung
 TNO Quality of Life, Niederlande
 Oslo Universität College, Norwegen
 Universität Wien, Österreich
 Nationales Hygieneinstitut, Polen
 Universität Porto, Portugal
 Karolinska-Institut, Schweden
 Universität der Extremadura, Spanien
 Universität Olomouc, Tschechische Republik

Nationale Kooperationspartner

Flämisches Ministerium für Kultur, Jugend und Sport, Belgien
 Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit, Deutschland
 Seniorensportverband Nord-Griechenland
 Litauerischer Verband für Gesundheitsförderung
 Niederländisches Institut für Sport und Bewegung
 Wiener Gesundheitsförderung - WiG, Österreich
 Portugiesisches Institut für Sport
 Schwedischer Pensionärsverband
 Regionalregierung der Extremadura, Spanien
 Nationales Institut für Gesundheitsförderung, Tschechische Rep.



Projektpartner in Österreich

Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik
 Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätsport,
 Universität Wien

Leitung: o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb
 Wissenschaftliche Mitarbeit: Ass. Prof. Dr. Rosa Dikeitmüller
 Mag. Christina Steininger

Kontakt: michael.kolb@univie.ac.at
 Tel.: 01/4277-48810



Kooperationspartner in Österreich

Wiener Gesundheitsförderung - WiG
 Geschäftsführung: Dennis Beck
 Kontakt: Mag. Ursula Hübel
ursula.huebel@wig.or.at

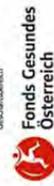
Link

www.paseonet.org

Fördergeber



BUNDESMINISTERIUM
 FÜR GESUNDHEIT
 Gesundheitsbereich



Aufbau von 'Policy Capacities'
 zur Gesundheitsförderung
 durch Bewegung bei
 inaktiven älteren Menschen



Das Projekt

Zusammenfassung

In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Programme zur Gesundheitsförderung durch Bewegung älterer Menschen entwickelt. Allerdings werden diese Programme bislang noch unzureichend genutzt.

Ziel des von der EU geförderten PASEO-Projekts ist es, die Implementation von Programmen zur Förderung gesundheitsorientierter Bewegungsaktivitäten bei inaktiven älteren Menschen durch den Aufbau der notwendigen Kapazitäten zu verbessern.

Dabei stehen zwei Entwicklungsschwerpunkte im Zentrum:

- intersektorale Kapazitäten, z.B. Schaffung vernetzender Strukturen zwischen Organisationen aus verschiedenen Sektoren
- intrasektorale Kapazitäten, z.B. Verbesserung der Personalsituation sowie von Kompetenzen und Kooperationen innerhalb von Organisationen

Strategische Ziele von PASEO

- Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung
- Aufbau nationaler bzw. regionaler Netzwerke
- Erarbeitung nationaler bzw. regionaler Aktionspläne zur Entwicklung von Kapazitäten
- Monitoring der genannten Entwicklungsprozesse

Projektmanagement

Projektkoordination: Universität Erlangen-Nürnberg (D)

Öffentlichkeitsarbeit: Oslo Universität College (N)

Projektelevaluation: TNO Leiden (NL)

Arbeitsprogramm

Arbeitspaket 1:

Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung

Leitung: Universität Leuven, Belgien

- Überblick über bestehende Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen in den beteiligten Ländern
- Angewandte Forschungsmethoden: qualitative Interviews, Fokusgruppen mit älteren Menschen, nationale Feedback-Workshops mit einschlägigen Expert(inn)en

Arbeitspaket 2:

Aufbau nationaler bzw. regionaler Netzwerke

Leitung: Universität Porto, Portugal

- Aufbau nationaler bzw. regionaler Netzwerke für die Entwicklung von Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen
- Alternativ: Nutzung bereits bestehender geeigneter Netzwerke

Arbeitsprogramm

Arbeitspaket 3:

Entwicklung von Kapazitäten

Leitung: Universität Erlangen-Nürnberg, Deutschland

- Kooperativer Planungsprozess im Rahmen von sechs vorkonstruierten Treffen mit den nationalen bzw. regionalen Netzwerken zur Erarbeitung eines Aktionsplans
- Mögliche Schwerpunkte des Aktionsplans:

- Aufbau vernetzender Strukturen zwischen verschiedenen Sektoren

- Entwicklung von Kapazitäten innerhalb der beteiligten Organisationen

- Sensibilisierung für die Bedeutung des Aufbaus von Kapazitäten

- Suche nach Finanzierungsmöglichkeiten zur Implementierung des Aktionsplans

- Sicherung des Fortbestandes der nationalen bzw. regionalen Allianzen nach dem Ende des Projektes

Arbeitspaket 4:

Monitoring der Stärkung von Kapazitäten

Leitung: TNO Leiden, Niederlande

- Beobachtung des initiierten Entwicklungsprozesses
- Unterstützung der nationalen Netzwerke bei der Organisation regelmäßiger Treffen (drei bis vier Mal im Jahr), um die Implementierung des nationalen bzw. regionalen Aktionsplans zu unterstützen

Projektdaten

- Laufzeit: Jänner 2009 – Juli 2011
- Projektförderung: Europäische Kommission, Exekutivagentur für Gesundheit und Verbraucher (EAHC)
- EU-Gesamtbudget: 800 000 €
- Nationaler Fördergeber: FGÖ

Weiteres Vorgehen

Im kommenden Halbjahr sind für das PASEO-Projekt folgende Arbeitsschritte (WP2 & WP3) geplant:

bis November 2009	Konstitution der Arbeitsgruppen
30. November 2009	1. Treffen der Arbeitsgruppen
Jänner – April 2010	6 vorstrukturierte Treffen zur Entwicklung eines Aktionsplans

Ziel der ersten Projektphase (WP1) war es, umfassende Informationen zu bestehenden Kapazitäten im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen auf nationaler und regionaler Ebene einzuzuholen.

Die weiteren Arbeitsschritte (WP2 & WP3) im Projekt zielen nun auf die Entwicklung eines Aktionsplans für den Raum Wien ab. Hierzu ist geplant regionale Expert(inn)en zur intersektoralen Zusammenarbeit einzuladen. Zusätzlich sollen Ansprechpartner/innen auf nationaler und politischer Ebene weiterhin über den Fortgang des Projekts informiert werden.



Kontakt: christina.steininger@univie.ac.at
Tel. 01/4277-28807

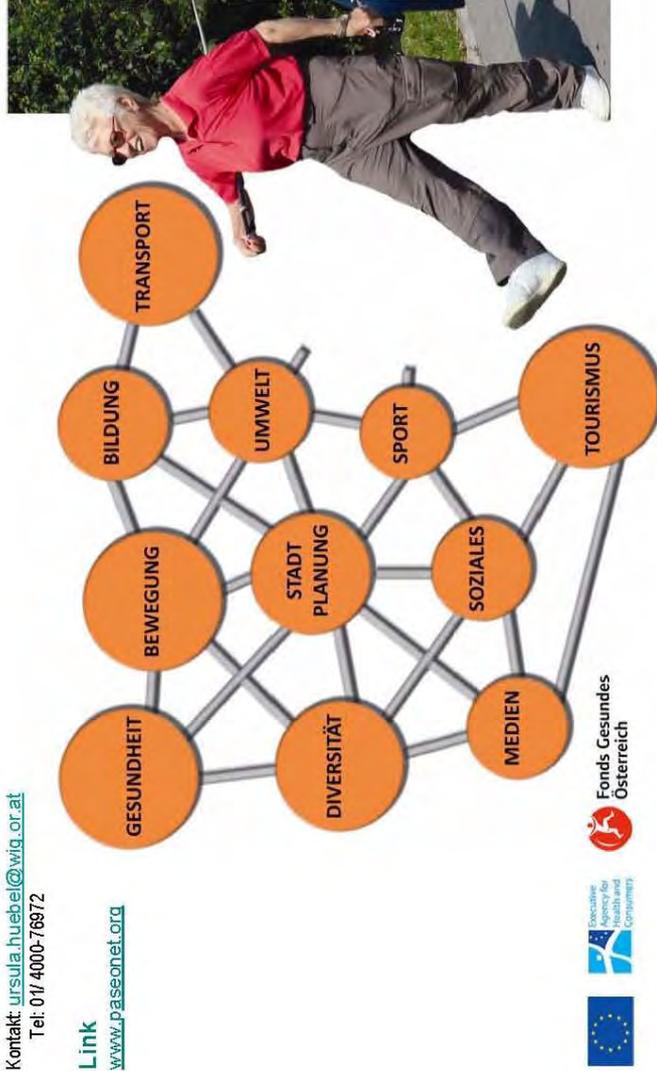


Kontakt: ursula.huebel@wig.or.at
Tel. 01/4000-78972

Link

www.paseonet.org

Ergebnisse zum Arbeitspaket 1: Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen



Allgemeines

Ziel & Umsetzung des WP1

In der ersten Projektphase (WP1) des PASEO-Projekts wurden Expert(inn)en-Interviews und eine Fokusgruppens Diskussion mit älteren Personen durchgeführt, um einerseits einen umfassenden Überblick zu bestehenden Kapazitäten im Hinblick auf die Förderung der körperlichen Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen zu gewinnen und andererseits die Erfahrungen und Meinungen der älteren Menschen selbst einzuholen.

Im Rahmen eines Workshops mit den Expert(inn)en wurden die bis dato vorliegenden Ergebnisse präsentiert und gemeinsame Überlegungen über die weitere Vorgehensweise im PASEO-Projekt entwickelt.

Als Ergebnis der Expert(inn)en-Interviews kann festgehalten werden, dass bundesweit eine Vielzahl an unterschiedlichen Maßnahmen und Bewegungsangeboten zur Förderung der körperlichen Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen durchgeführt werden, diese jedoch nicht miteinander koordiniert sind.

Auch gelingt es derzeit einen nur vergleichsweise geringen Anteil älterer Menschen anzusprechen. Zumindest liegt – gemäß den Daten aus der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/07 der Statistik Austria – der Anteil der körperlich inaktiven bei über 60-jährigen bei rund 75 %, mit kontinuierlichem Anstieg mit fortschreitendem Alter.

Im Regierungsprogramm für die 24. Gesetzgebungsperiode (2008-2013) sind – „die Steigerung der Spontaktivität der Bevölkerung auf deutlich mehr als 50 Prozent“ sowie „das Setzen herausragender Maßnahmen für die Förderung von gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsaktivitäten“ explizit als Ziel formuliert.

Nach Meinung der Expert(inn)en im Feld und der Senior(inn)en erfordert ein langfristigen Aufbau tragfähiger Strukturen und nachhaltiger Kapazitäten zur Förderung gesundheitsorientierter Bewegungsaktivitäten die Entwicklung folgender Schwerpunkte:

Ergebnisse

I. Health in All Policies:

breite Willensbildung von Politik, Sozialpartner, Wirtschaftsver-einigungen, Vertretern der Seniorenorganisationen und anderen Interessensgruppen erzielten sowie langfristige Maßnahmen entwickeln

II. Netzwerkbildung:

systematischen Aufbau eines sektorenübergreifenden Netzwerkes fördern, welches von einer zentralen Stelle koordiniert wird

III. Aufbau einer Informations-Plattform:

- **Expert(inn)en:** verbesserte Vernetzung der anbietenden Organisationen sowie ein forcierter Informationsaustausch über Bewegungsangebotskonzepte

- **Senior(inn)en:** - kompakter und informativer Überblick über die vielen, unübersichtlichen Informationen zu Bewegungsaktivitäten unterschiedlichster Anbieter

- gezielte Orientierungshilfe im Hinblick auf die Auswahl einer persönlich adäquaten Bewegungsaktivität, nebst detaillierten Informationen zum jeweiligen Angebot, insbesondere den gestellten Leistungsanforderungen, auch Unterstützung bei der Bestimmung des persönlichen Fitnesslevels geben

IV. Erreichen der inaktiven Älteren:

- Gemeinsames sektorenübergreifendes Vorgehen, um tragfähige zielgruppenspezifische sowie flächendeckende Angebotsstrukturen zur Förderung der Gesundheit und körperlichen Aktivität bei älteren Menschen zu entwickeln.

- Dabei sollten die Kompetenzen und die Ressourcen der einzelnen Angebots-träger, der Entwickler räumlicher bewegungsfördernder Strukturen sowie der Meinungsführer/innen in diesem Bereich bestmöglich eingesetzt werden.

- Ziel muss es sein, einerseits günstige Rahmenbedingungen für ein selbstorganisiertes Bewegen und Sporttreiben zu schaffen.

Ergebnisse

Andererseits ist eine zielgruppenadäquate und setting-bezogene Angebotsentwicklung erforderlich mit dem Ziel möglichst vielen Älteren ein für ihre körperlichen Voraussetzungen und finanziellen Möglichkeiten passendes Angebot in gut erreichbarer Wohnungsnähe zu bieten.

V. Angebotsinhalte:

- Bewegungsangebote, in denen körperliche wie geistige Anregungen gänzlichlich miteinander verknüpft sind, die für die jeweilige teilnehmende Person als persönlich Sinn machend erfahren wird und die als nutzbringend erlebt wird.
- Besonderer Wert wird auf eine humorvolle Atmosphäre gelegt, in der die Bewegungsangebote stattfinden. Dies scheinen die entscheidenden Faktoren für die Aufnahme und Beibehaltung selbst- wie fremdorganisierter körperlicher Aktivitäten zu sein.

- Daneben ist es für das Aktiv-Werden bzw. Aktiv-Bleiben bedeutsam, bei der Konzeption von Bewegungsangeboten mögliche innere (z.B. Schmerzen, Angst, Trägheit) als auch äußere (z.B. Stegenhaus ohne Lift) Barrieren zu berücksichtigen.

VI. Qualitätsstandards für Angebote & Ausbildungen:

- **Angebote:** - Forderung nach qualifizierten Fachkräften und qualitativ hochwertigen Bewegungsangeboten

- besonders zu Beginn keine überhöhten Anforderungen an die Teilnehmenden, die von einer weiteren Teilnahme abhalten können

- von den vorhandenen Fähigkeiten ausgehen und diese stärken bzw. weiterentwickeln.

- **Ausbildungen:** - eine modulare Ausbildung durch mehrere Trägerorganisationen andenken

- Bewegungsangebote sollen zielgruppenspezifischen Qualitätsstandards entsprechen

- diese für die Zielgruppe transparent und nachvollziehbar kommunizieren



7. PASEO-Flyer 3

Aktionsfeld 3: Öffentlicher Raum

Altersbewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten Bewegung und Sport im öffentlichen Raum

Aktionsfeld 4: Übergeordnete Maßnahmen

zur Implementierung des Wiener PASEO-Aktionsplans

Bislang involvierte Organisationen

- Anbieter aus dem
 - ▶ Bildungssektor
 - ▶ Gesundheitssektor
 - ▶ Sportsektor
- Seniorenpolitische Organisationen
- Seniorenspezifische Kommunikationsstellen
- Städtische Magistrate
- Versicherungen



Projektpartner in Österreich

Ableitung Bewegungs- und Sportpädagogik
Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport,
Universität Wien

Leitung: o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb
Wissenschaftliche Mitarbeit: Ass. Prof. Dr. Rosa Diketrüller
Mag. Christina Steininger
Kontakt: christina.steininger@univie.ac.at



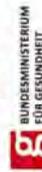
Kooperationspartner in Österreich

Wiener Gesundheitsförderung - WIG
Geschäftsführung: Dennis Beck
Kontakt: Mag. Ursula Huebel
ursula.huebel@wig.or.at

Link

www.paseonet.org

Fördergeber



Gesundheit Österreich
Gesundheit Österreich
Gesundheit Österreich



Wiener Aktionsplan



Aufbau von 'Policy Capacities' zur
Gesundheitsförderung
durch Bewegung bei
inaktiven älteren Menschen



Capacity Building

Bis heute gehen ältere Menschen in relativ geringem Umfang regelmäßigen Bewegungsaktivitäten nach, obwohl die positiven Effekte für den Erhalt der Gesundheit und die Unterstützung eines selbstständigen Lebens, die mit einem bewegungsaktiven Lebensstil einhergehen, vielfach nachgewiesen und vielen älteren Menschen auch bekannt sind.

Eine wichtige Erkenntnis der Public-Health-Forschung ist, dass die alleinige Motivierung zu verstärkter Gesundheitsförderung Bewegungsaktivitäten wenig Erfolgsaussichten mit sich bringt. Es bedarf vielmehr gut aufeinander abgestimmter Interventionen auf der Verhaltens- und der Verhaltensebene in verschiedenen Lebensbereichen, um dauerhafte Veränderungen bewirken zu können.

Unerrätlich für eine gelingende Gesundheitsförderung ist deshalb die Zusammenarbeit bzw. die Zusammenarbeit aller Akteure und Entscheidungsträger/innen, die zur Gesundheitsförderung der Menschen in einer Region einen relevanten Beitrag leisten

Hauptanliegen des PASEO-Projektes ist deshalb die Vernetzung sowie die Unterstützung eines „Capacity Building“ bei den beteiligten Akteuren. Capacity Building bedeutet:

- Wissen und Fähigkeiten unter Praktikern/innen weiterentwickeln
- Unterstützung und Infrastrukturen für Gesundheitsförderung in Organisationen ausweiten
- Kooperationen und Partnerschaften für Gesundheit in Gemeinschaften entwickeln

Dafür werden alle relevanten Organisationen, kommunalen Verwaltungen und Vertretungen älterer Menschen in der Stadt Wien angesprochen und deren Vernetzung sowie Zusammenarbeit initiiert.

Der Wiener Aktionsplan

Der Wiener Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ ist im Rahmen des EU-Projektes PASEO – „Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People“ entstanden.

Ziel des EU-Projektes ist es, einen Impuls für die Weiterentwicklung von Bewegungsinitiativen insbesondere bewegungsaktiver älterer Menschen zu setzen und damit einen Beitrag für ein möglichst selbstständiges Altern bei guter Gesundheit zu leisten.

In Österreich liegt der Fokus des PASEO-Projekts auf dem kommunalen Setting der Stadt Wien.

Zur Mitarbeit eingeladen wurden zahlreiche Organisationen und Akteure aus Wien, die einen Bezug zu Bewegungsaktivitäten von älteren Menschen haben und über Erfahrungen in diesem Feld verfügen. Ihre Expertise trägt bei, Ideen zur Förderung von Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen zu entwickeln.

Des Weiteren wurde eine Fokusgruppen-Diskussion mit älteren Menschen aus Wien durchgeführt, um trotz der offensichtlichen Heterogenität übergreifende Hinweise zu den bestehenden Bewegungswünschen bzw. zur Gestaltung von Bewegungsangeboten aus erster Hand zu gewinnen.



Aktionsfelder & Themen

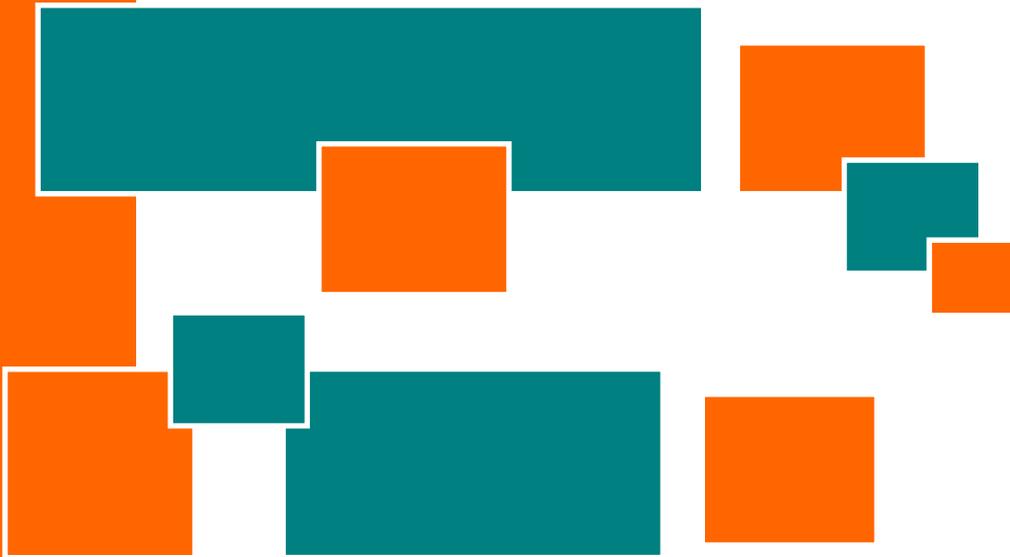
Im Rahmen mehrerer Vernetzungstreffen wurden letztlich mit den Teilnehmenden folgende vier Aktionsfelder ermittelt und Themen ausformuliert:

Aktionsfeld 1: Vernetzung & Information

- Schaffung einer vernetzten und flächendeckenden Angebotsstruktur in Wien
- Wohnortnahe persönliche Information über altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten im Grätzl
- Errichtung einer zentralen Informationsstelle über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten in Wien
- Angebot frei zugänglicher Bewegungsmöglichkeiten mit Ereignischarakter

Aktionsfeld 2: Angebote & Anbieter

- Angebots-Qualitätsstandards
- Anbieter-Qualifikation
- Initiierung selbstorganisierter Bewegungsaktivitäten
- Gemeinsame Evaluierung und qualitätsgesicherte Weiterentwicklung der Bewegungsangebote
- Gemeinsame Weiterentwicklung der Bewegungsangebote
- Systematik für Anforderungsgrade von Bewegungsangeboten sowie Selbst-Assessments zur Erhebung der eigenen körperlichen Fähigkeiten



PASEO

Aufbau von 'Policy Capacities' zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen

www.paseonet.org

Gefördert von der Europäischen Kommission, Exekutivagentur für Gesundheit und Verbraucher sowie durch den Fonds Gesundes Österreich