



# ERWACHSENE AB 55 JAHREN IN BAD LIPPSPRINGE

## BÜRGERBEFRAGUNG

### ZIELE

- Bedürfnisse von Erwachsenen ab 55 Jahren ermitteln
- Erwachsene ab 55 Jahren für das Thema Gesundheitsförderung sensibilisieren

### METHODE

- Online-Befragung (04/2023) der Erwachsenen ab 55 Jahren in Bad Lippspringe

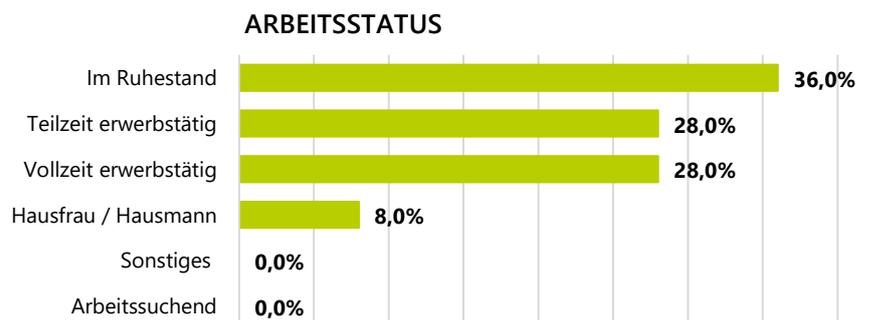
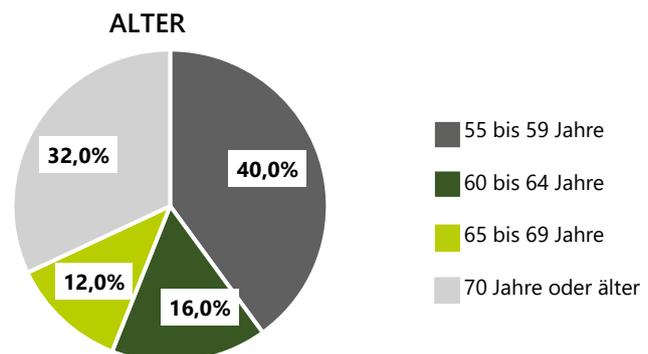
### ERGEBNISSE

- Über die Hälfte der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- Jeder fünfte gibt an, Freundschaften und Kontakte kaum oder gar nicht zu pflegen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht zum Thema Gesunde Ernährung.
- Insbesondere Angebote in den Bereichen Ernährung, Erholung und Entspannung sowie Austausch und Begegnung häufig unbekannt.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere unpassende Uhrzeit, zu hohe Kosten, unattraktive Inhalte der Angebote, sowie fehlende Motivation.
- Gewünscht sind vor allem offene und niedrigschwellige Angebote in allen Bereichen.
- Wichtige Punkte im (zukünftigen) Ruhestand sind für einen Großteil der Befragten: Fit zu bleiben und den Kontakt zu anderen Menschen zu halten.

## 1. TEILNAHME

### BESCHREIBUNG DER TEILNEHMENDEN (n=25)

- Insgesamt nahmen 25 Personen an der Befragung teil.
- Die meisten Teilnehmenden (40 %) sind zwischen 55 und 59 Jahre alt. 32 % der Teilnehmenden sind 70 Jahre oder älter.
- Mit 72 % haben mehr weibliche als männliche Personen (20 %) an der Befragung teilgenommen. 8 % der Teilnehmenden sind diverse Personen.
- 36 % der Teilnehmenden sind im Ruhestand. Jeweils 28 % sind Vollzeit oder Teilzeit erwerbstätig. 8 % der Teilnehmenden sind vorwiegend im Haushalt tätig.
- Keiner der Teilnehmenden ist arbeitssuchend.

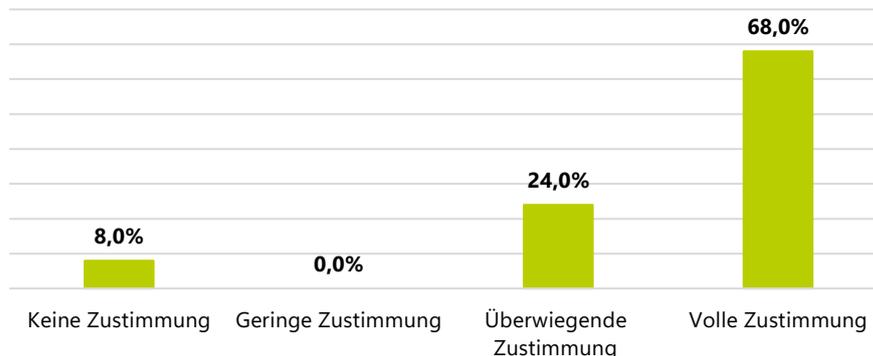


## 2. GESUNDHEITSVERHALTEN

### SELBSTEINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTEN IN FOLGENDEN BEREICHEN (n=25)

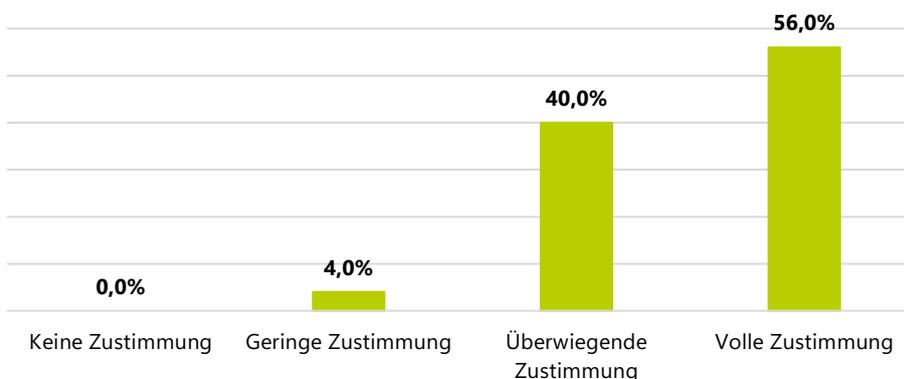
- Die Mehrheit der Teilnehmenden (92 %) stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf ausreichend Bewegung zu achten, d. h. sich 2,5 bis 5 Stunden pro Woche, zum Beispiel in Form von Sport, Spaziergängen oder Fahrrad, fahren zu bewegen.
- Niemand gibt an, wenig auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.
- 8 % geben an, nicht auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.

#### AUSREICHENDE BEWEGUNG



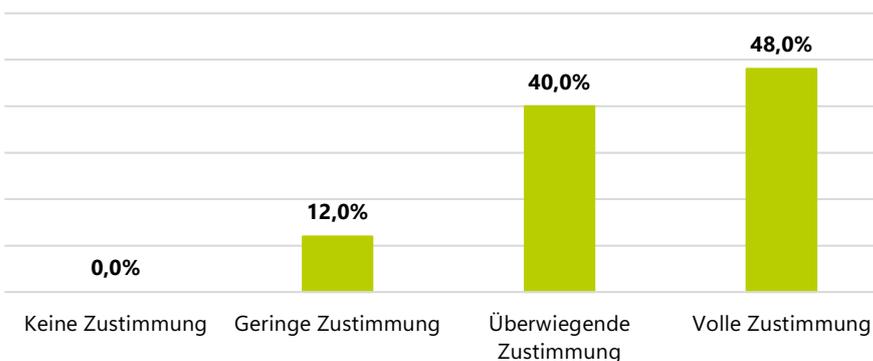
- 96 % der Befragten stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.
- 4 % geben an, eher nicht auf eine gesunde Ernährung im Alltag zu achten.
- Niemand gibt an, das Thema gar nicht zu beachten.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG



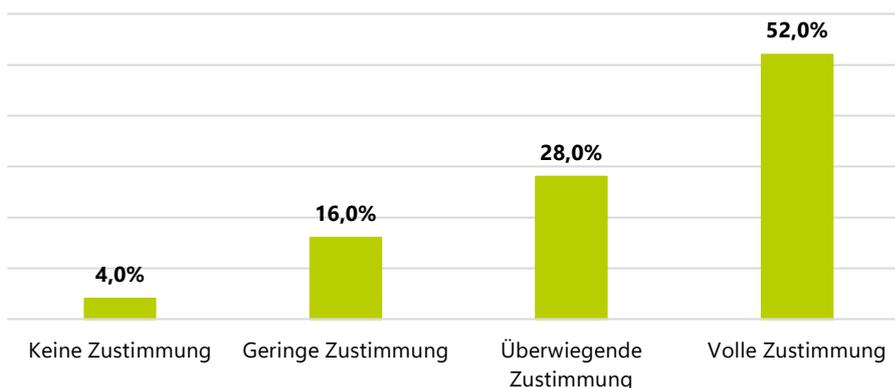
- 88 % der Befragten achten im Alltag darauf genügend Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen.
- 12 % der Befragten achten im Alltag hingegen eher auf keine Erholungs- und Entspannungsphasen.
- Niemand gibt an, gar nicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen zu achten.

#### ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



- 52 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte regelmäßig zu pflegen.
- 28 % pflegen ihre Freundschaften und Kontakte gelegentlich.
- 16 % der Befragten tun dies dagegen kaum.
- 4 % geben an, Freundschaften und Kontakte gar nicht zu pflegen.

#### FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE PFLEGEN

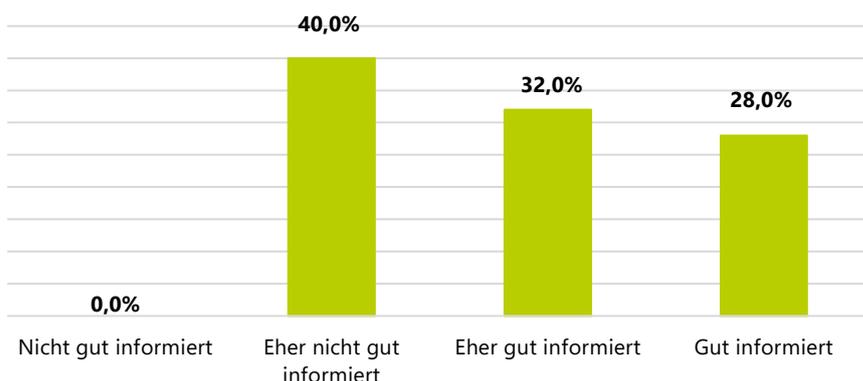


### 3. INFORMIERTHEIT

#### GEFÜHL ÜBER FOLGENDE BEREICHE INFORMIERT ZU SEIN (n=25)

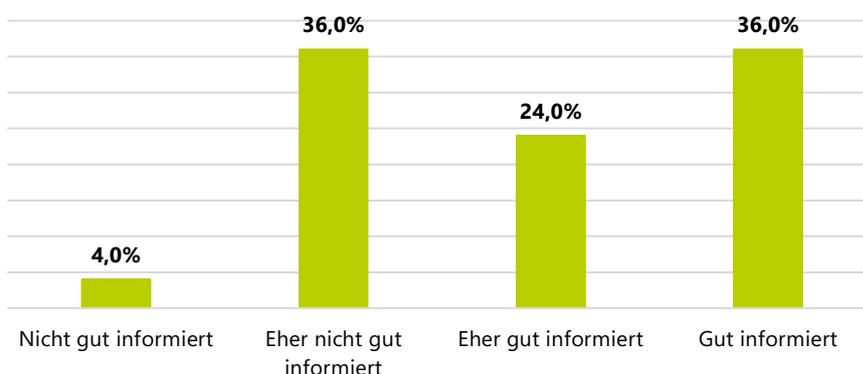
- 60 % der Teilnehmenden fühlen sich über allgemeine Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Krankheiten oder Vorsorge, gut und eher gut informiert.
- 40 % der teilnehmenden Personen fühlen sich in diesem Bereich hingegen eher nicht gut informiert.
- Niemand gibt an, nicht gut informiert zu sein.

#### ALLGEMEINE GESUNDHEIT



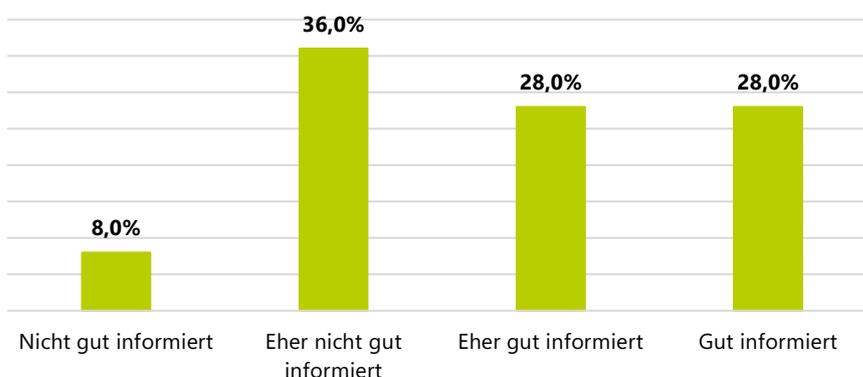
- Rund um das Thema Bewegung fühlt sich über die Hälfte der Befragten (60 %) eher gut oder gut informiert.
- 36 % der teilnehmenden Personen geben an, sich in diesem Bereich eher nicht gut informiert zu fühlen.
- 4 % geben an, nicht gut informiert zu sein.

#### AUSREICHEND BEWEGUNG



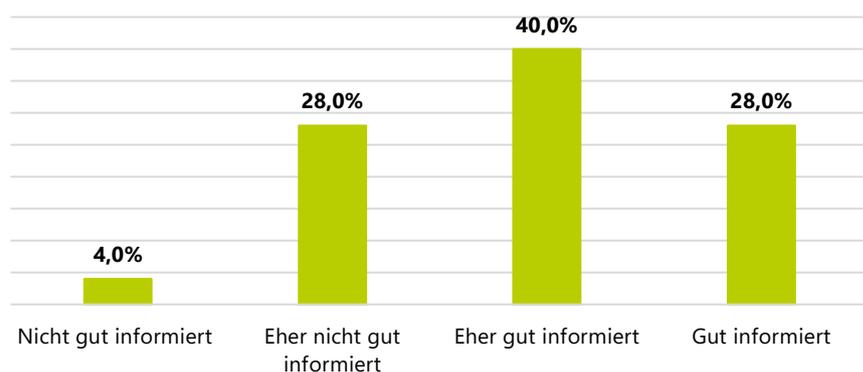
- Über die Hälfte der Befragten (56 %) fühlt sich eher gut oder gut über eine gesunde Ernährung informiert.
- 36 % hingegen fühlen sich eher nicht gut informiert.
- 8 % geben an, dazu nicht gut informiert zu sein.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG



- Knapp ein Drittel aller Befragten (32 %) fühlt sich eher nicht gut oder nicht gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.
- Über ein Drittel der Teilnehmenden (40 %) geben an, sich dagegen eher gut informiert zu fühlen.
- 28 % fühlen sich gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.

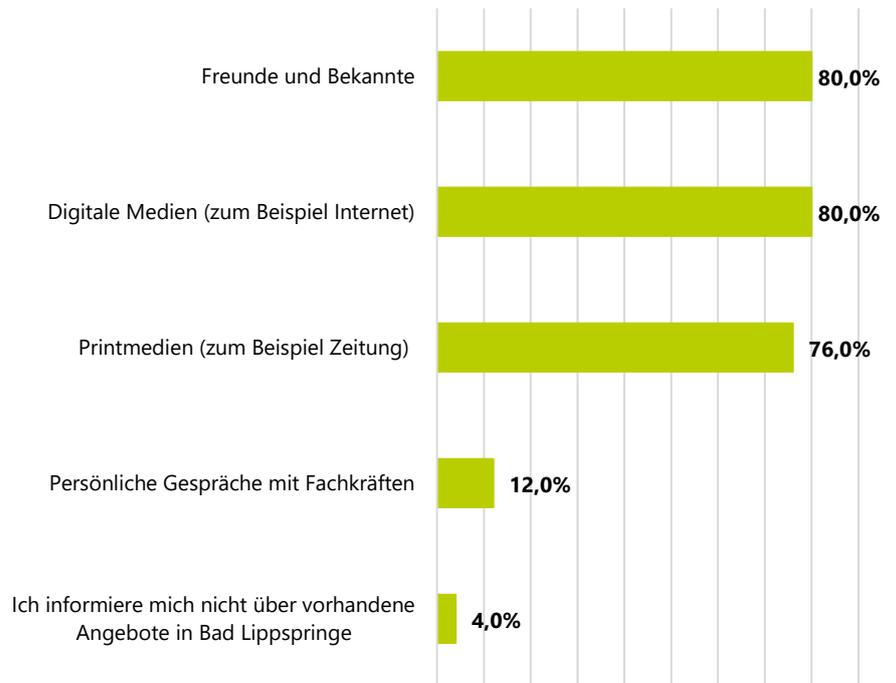
#### ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



## GENUTZTE MEDIEN FÜR DIE INFORMATIONSSUCHE ZU GESUNDHEITSANGEBOTEN (n=25, Mehrfachnennung<sup>1</sup>)

- 80 % der Teilnehmenden nutzen digitale Medien, wie das Internet, sowie Freunde und Bekannte, um sich über Angebote in Bad Lippspringe zu informieren.
- 76 % informieren sich außerdem über Printmedien, wie die Zeitung.
- 4 % der teilnehmenden Personen geben an, sich nicht über vorhandene Angebote in Bad Lippspringe zu informieren.
- Lediglich 12 % der Befragten geben an, sich mithilfe von persönlichen Gesprächen mit Fachkräften über Gesundheitsangebote zu informieren.

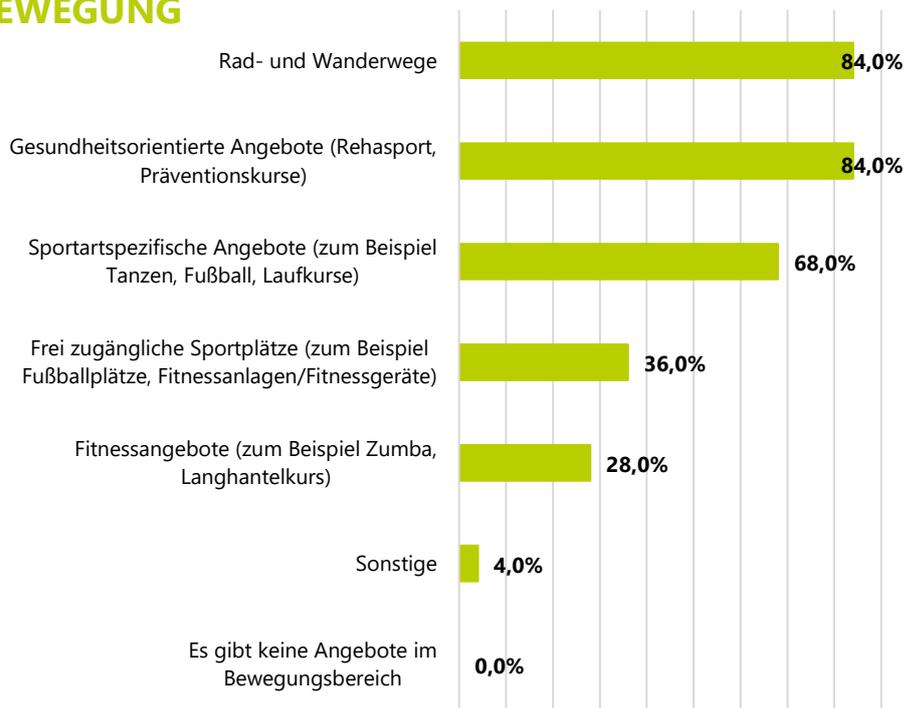
<sup>1</sup> Durch die Mehrfachnennungen entstehen Prozentsummen von über 100 Prozent. Dies gilt für alle folgenden Abbildungen mit Mehrfachnennungen.



## 4. ANGEBOTE IM BEREICH BEWEGUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=25, Mehrfachnennungen)

- Fast alle Teilnehmenden (84 %) kennen Rad- und Wanderwege, sowie Gesundheitsorientierte Angebote, wie Rehasport oder Präventionskurse in Bad Lippspringe.
- 68 % der Befragten sind sportartspezifische Angebote, wie Tanzen, Fußball oder Laufkurse, bekannt.
- Fitnessangebote, wie Zumba oder Langhantelkurse, sind 28 % der Befragten in Bad Lippspringe bekannt.
- Niemand gibt an, dass er keine Bewegungsangebote in Bad Lippspringe kennt.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit nennen 4 % Angebote des Individualsports.



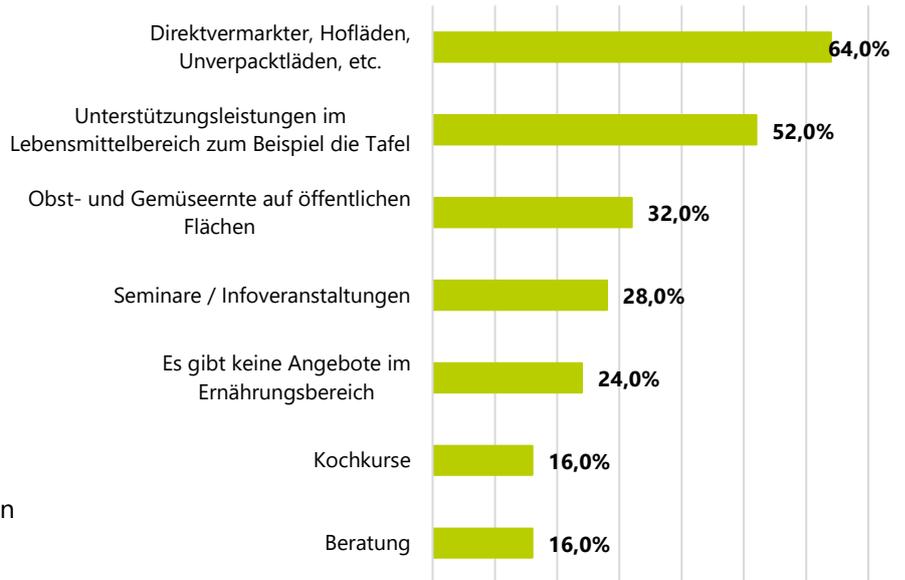
## GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Wassergymnastik / Schwimmen	Tanzangebote (Linedance, für Alleinstehende und gemischt mit Paaren)	Sitzgymnastik und Atemübungen im Park
Walking Football 60+	Rückenschule	Ausdauertraining für Seniorinnen und Senioren
Kraft-Dehn-Kardiotraining für Ü50	Kurse im Abendbereich	Eine anständig beleuchtete Laufstrecke

## 5. ANGEBOTE IM BEREICH ERNÄHRUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=25, Mehrfachnennungen)

- Im Bereich Ernährung geben 64 % an, Direktvermarkter, Hofläden oder Unverpacktläden zu kennen.
- Über die Hälfte der Befragten (52 %) sind zudem Unterstützungsleistungen im Lebensmittelbereich, zum Beispiel die Tafel, bekannt.
- Knapp ein Drittel (32 %) kennen Möglichkeiten, um Obst und Gemüse auf öffentlichen Flächen zu ernten.
- 28 % kennen Seminare oder Infoveranstaltungen zu dem Thema Ernährung.
- Fast ein Viertel (24 %) kennen keine Angebote in dem Bereich Ernährung in Bad Lippspringe.
- Weniger bekannt sind Kochkurse und Beratungen (jeweils 16 %).



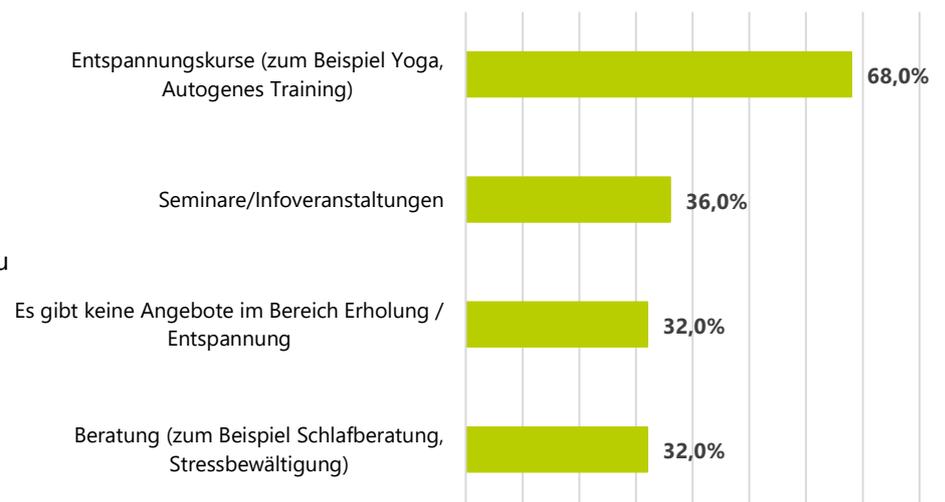
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Gute Ernährung für wenig Geld	Bäcker mit Brot vom Vortag	Kostenloser Mittagstisch
Kostenlose Ernährungsberatung	Verschiedene Kochkurse	

## 6. ANGEBOTE IM BEREICH ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=25, Mehrfachnennungen)

- Über die Hälfte (68 %) der Teilnehmenden kennen Entspannungskurse, wie zum Beispiel Yoga oder Autogenes Training.
- 36 % geben an Seminare und Infoveranstaltungen zu dem Thema zu kennen.
- Nahezu ein Drittel (32 %) hingegen gibt an, keine Angebote im Bereich Erholung und Entspannung in Bad Lippspringe zu kennen.
- Ein weiteres Drittel kennt Beratungsangebote, wie zum Beispiel Schlafberatung und Stressbewältigung.



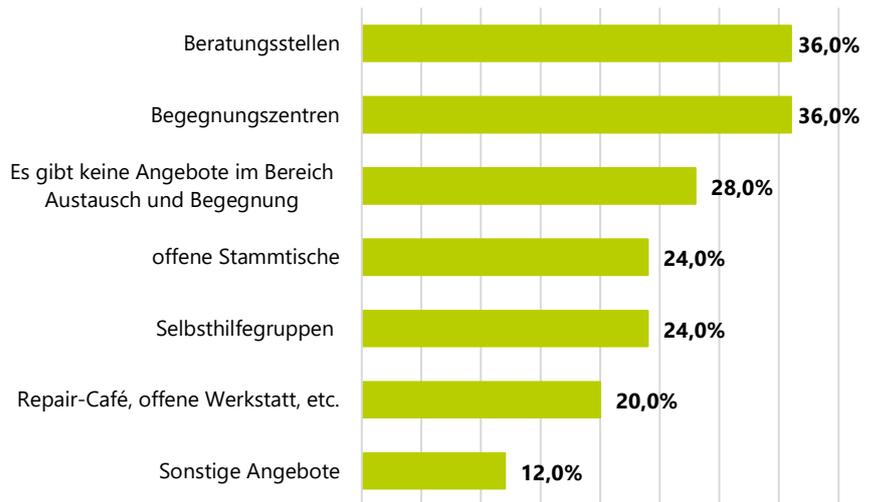
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Weitere Angebote auf dem Landesgartenschau Gelände	Schwimmen (für Menschen mit Einschränkungen)	Gemeinsame Spaziergänge
--	--	-------------------------

## 7. ANGEBOTE IM BEREICH AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=25, Mehrfachnennungen)

- 36 % der Teilnehmenden kennen Beratungsstellen sowie Begegnungszentren in Bad Lippspringe.
- Knapp ein Drittel (28 %) der Befragten hingegen geben an, keine Austausch- und Begegnungsangebote zu kennen.
- Jeweils 24 % kennen offene Stammtische und Selbsthilfegruppen.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit geben 12 % der Befragten Kirchenangebote, Sportvereine und Tanzveranstaltungen an.



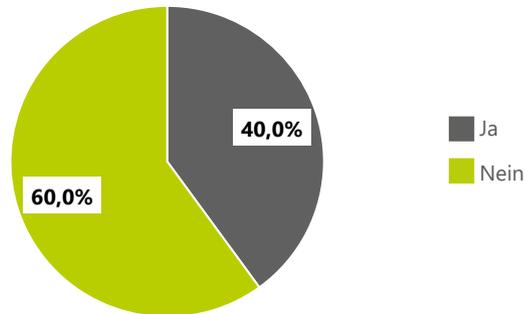
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Repair-Cafés	Attraktive Stadtkultur	Café für alle Generationen
Geselliges Beisammensein ab 55 Jahren	Kulturelle Veranstaltungen	Selbsthilfegruppen
Begegnungszentrum für Senioren	Tauschbörse	

## 8. EHRENAMT

### EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT (n=25)

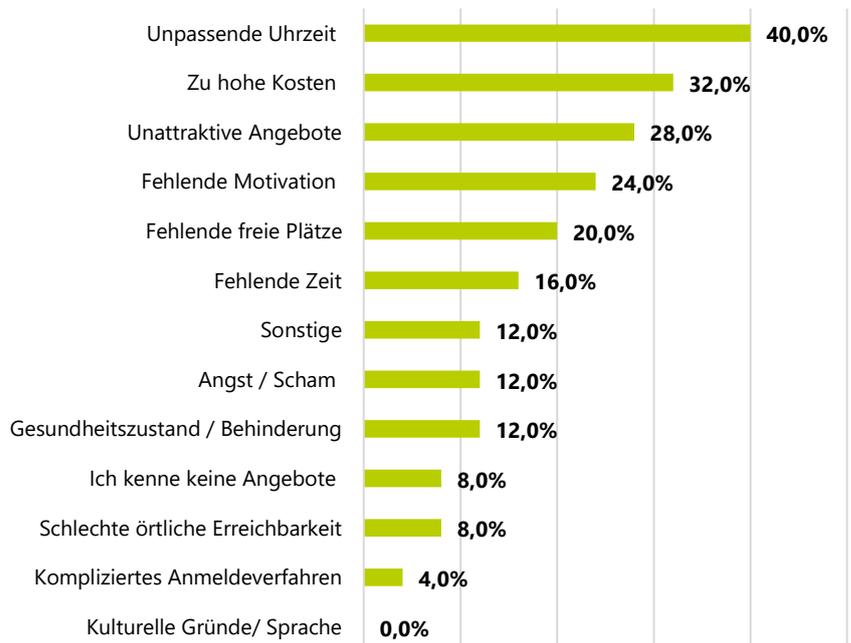
- 40 % der Befragten engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein, einem Projekt oder einer Selbsthilfegruppe, leisten freiwillig Arbeit und übernehmen Aufgaben, die sie unbezahlt oder gegen geringe Aufwandsentschädigung ausüben.



## 9. HERAUSFORDERUNGEN

### BARRIEREN UND HINDERNISSE BEI DER NUTZUNG VON ANGEBOTEN (n=25, Mehrfachnennungen)

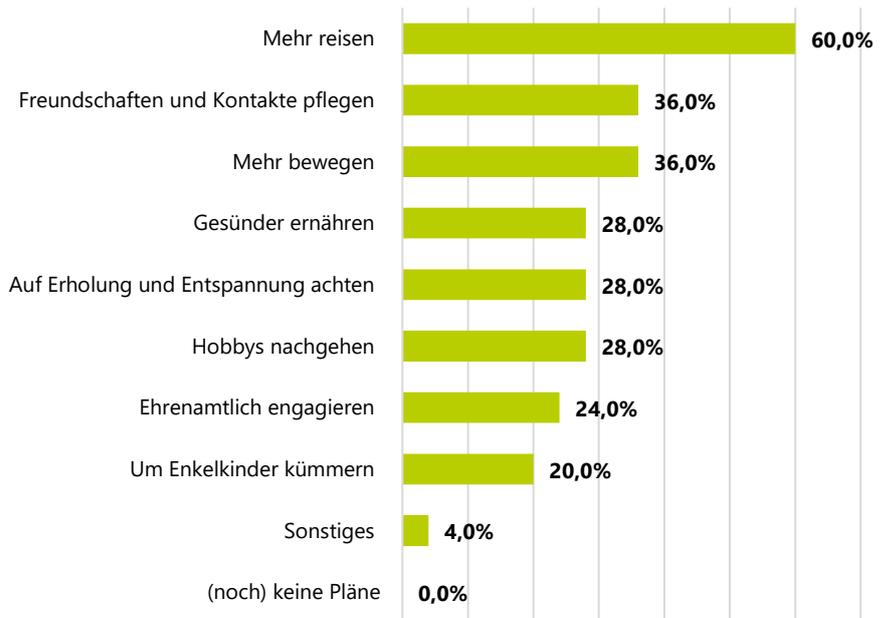
- 40 % der Befragten nutzen keine gesundheitsförderliche Angebote in Bad Lippspringe, da sie die Uhrzeit als hinderlich empfinden.
- 37 % finden die Kosten für die Angebote zu hoch.
- Die Inhalte der Angebote empfinden 28 % als unattraktiv.
- 12 % nennen als sonstige Herausforderungen, dass sie bereits an Angeboten teilnehmen oder stark engagiert sind.
- 8 % der Befragten geben an, keine Angebote zu kennen.



## 10. RUHESTAND

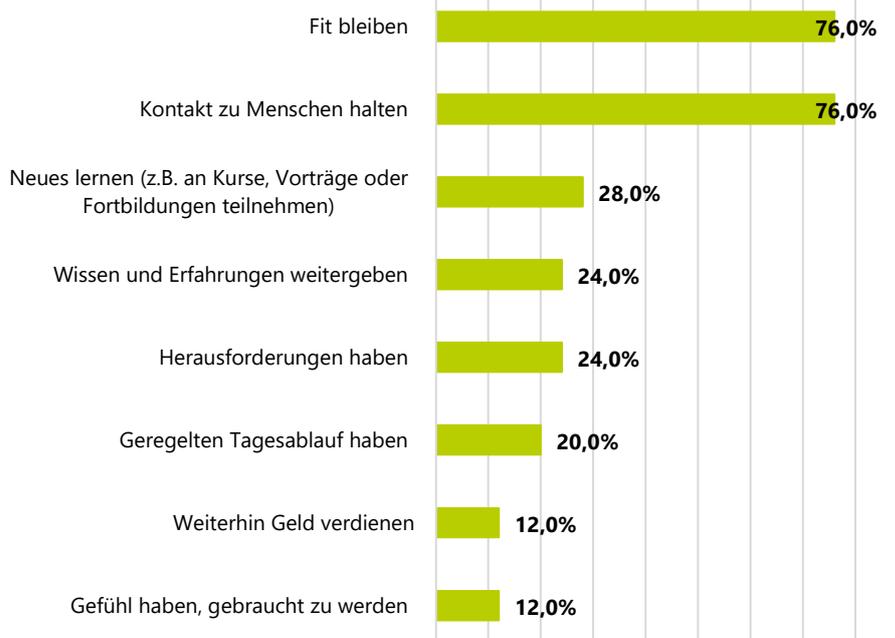
### PLÄNE FÜR DEN (WEITEREN) RUHESTAND (n=25, Mehrfachnennungen)

- Deutlich über die Hälfte (60 %) aller Befragten möchten im Ruhestand mehr reisen.
- 36 % aller Teilnehmenden möchten ihre Freundschaften und Kontakte pflegen. Weitere 36 % möchten sich darüber hinaus im Ruhestand mehr bewegen.
- 28 % der Befragten geben an, ihren Hobbies nachgehen zu wollen und weitere 28 % möchten mehr auf Erholung und Entspannung achten. 30,6 % möchten sich mehr bewegen.
- 4 % möchten ihren Lebensmittelpunkt verschieben.
- Niemand der Befragten gibt an, (noch) keine weiteren Pläne für ihren Ruhestand zu haben.



### WICHTIGE PUNKTE IM (ZUKÜNFTIGEN) RUHESTAND (n=25, Mehrfachnennungen)

- Der Großteil der Befragten (76 %) möchte im Ruhestand fit bleiben und Kontakt zu Menschen halten.
- 28 % der Befragten möchten etwas Neues erlernen und somit an Kursen, Vorträgen oder Fortbildungen teilnehmen.
- Jeweils 24 % möchten ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben und Herausforderungen im Ruhestand haben.
- Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist für 12 % der Befragten wichtig.
- Weitere 12 % möchten weiterhin Geld verdienen.



## 11. ANREGUNGEN UND IDEEN

„Danke, dass Sie sich für unsere Wünsche interessieren“

„Briefkasten am Rathaus sollte für Menschen mit Behinderung zugänglich sein“

„Bad Lippspringe soll lebendig werden“