

# ERWACHSENE AB 55 JAHREN IN DELBRÜCK

## BÜRGERBEFRAGUNG

### ZIELE

- Bedürfnisse von Erwachsenen ab 55 Jahren ermitteln

### METHODE

- Online-Befragung (7/2021 bis 08/2021) der Erwachsenen ab 55 Jahren in Delbrück

### ERGEBNISSE

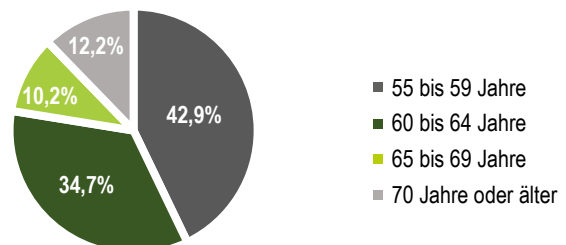
- Handlungsbedarf bei der Nutzung von gesundheitsförderlichen Angeboten vorhanden.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere fehlende Motivation, schlechte zeitliche und örtliche Erreichbarkeit sowie fehlender Überblick über vorhandene Angebote.
- Vor allem Angebote aus den Bereichen Erholung und Entspannung sowie Austausch und Begegnung sind unbekannt.
- Erhöhter Informationsbedarf zum Thema Entspannung und Ruhe, gesunde Ernährung und allgemeine Gesundheit gegeben.
- Gewünscht sind vorwiegend gebündelte und aktuelle Informationen in allen Bereichen.

## 1. TEILNAHME

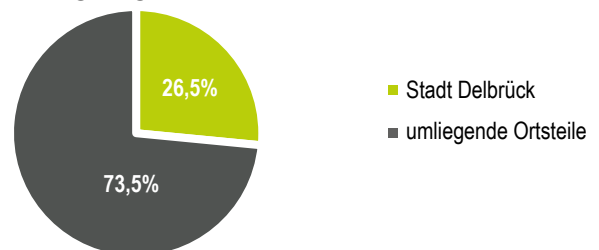
### BESCHREIBUNG DER TEILNEHMENDEN (n=49)

- Insgesamt nahmen 49 Personen an der Befragung teil.
- Die meisten Teilnehmenden (42,9 %) sind zwischen 55 und 59 Jahre alt. Rund ein Drittel der Teilnehmenden ist zwischen 60 und 64 Jahren alt. Am seltensten haben Personen im Alter zwischen 65 und 69 Jahren teilgenommen.
- Über die Hälfte der teilnehmenden Personen (55,1 %) sind weiblich und rund 45 % männlich. Keine teilnehmende Person hat angegeben divers zu sein.
- Der Großteil der Teilnehmenden (73,5 %) wohnt in einem der umliegenden Ortsteile von Delbrück. In der Stadt Delbrück leben hingegen lediglich 26,5 % der teilnehmenden Personen.
- Rund 33 % der Teilnehmenden sind Vollzeit und 20,4 % Teilzeit erwerbstätig. Im Ruhestand befinden sich rund 29 % der teilnehmenden Personen. 14,3 % der Teilnehmenden sind vorwiegend im Haushalt tätig und 4,1 % sind derzeit arbeitssuchend.

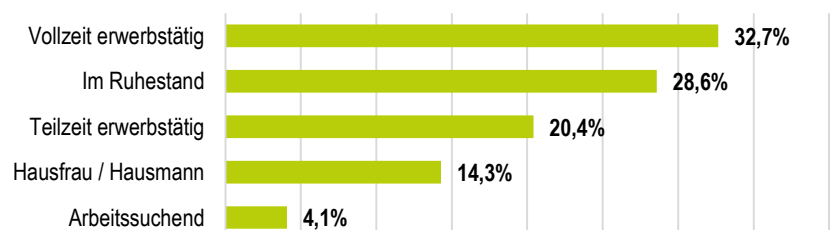
### ALTER



### WOHNORT



### ARBEITSSTATUS

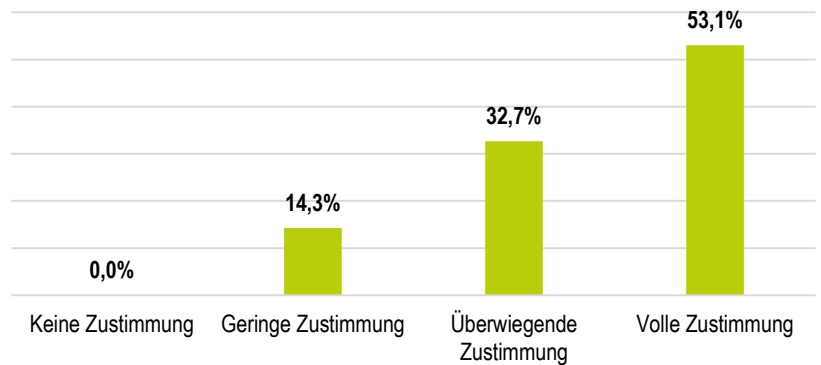


## 2. GESUNDHEITSVERHALTEN

### SELBSTEINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTEN IN FOLGENDEN BEREICHEN (n=49)

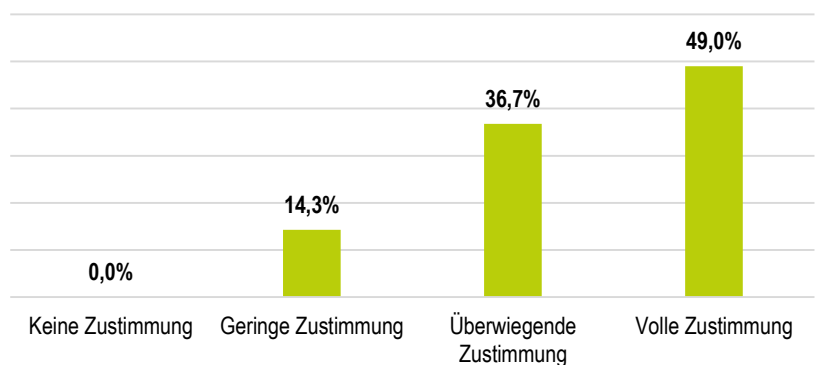
- Die Mehrheit der Teilnehmenden (85,8 %) stimmt überwiegend oder voll zu, im Alltag auf ausreichend Bewegung zu achten. D.h. sich 2,5 bis 5 Stunden pro Woche, zum Beispiel in Form von Sport, Spaziergängen oder Fahrrad fahren zu bewegen.
- Rund 14 % geben an, eher nicht auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.

#### AUSREICHENDE BEWEGUNG



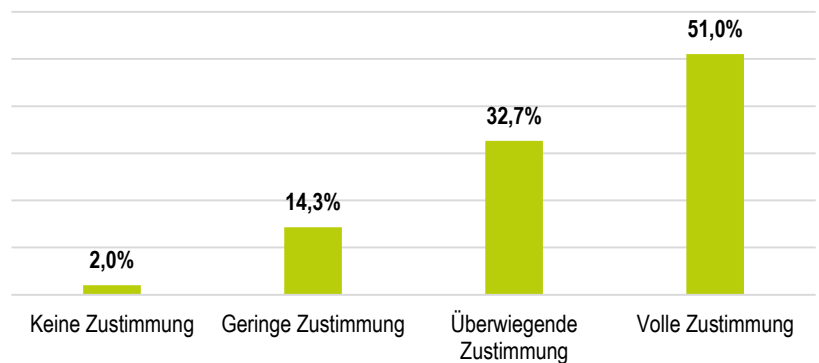
- 85,7 % der Befragten stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.
- 14,3 % geben an, eher nicht auf eine gesunde Ernährung im Alltag.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG



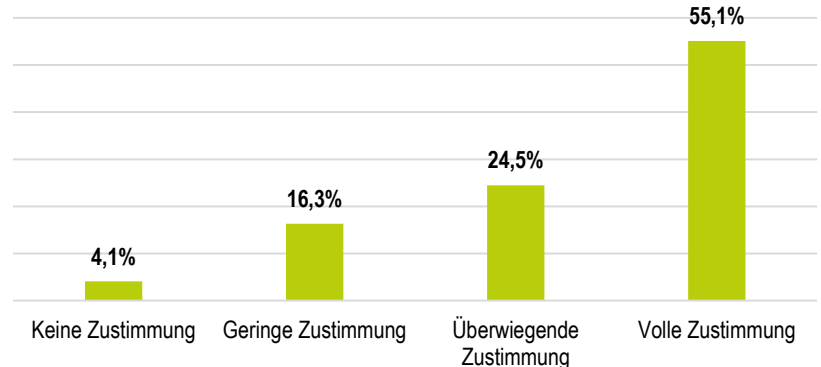
- Über die Hälfte der Befragten (83,7 %) achten im Alltag darauf genügend Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen.
- 14,3 % der Befragten achten im Alltag hingegen eher auf keine Erholungs- und Entspannungsphasen.
- 2 % aller Befragten geben an gar keine Erholungs- und Entspannungsphasen im Alltag einzulegen.

#### ERHOLUNG UND ENTSPANUNG



- Über die Hälfte der Befragten (55 %) gibt an Freundschaften und Kontakte regelmäßig zu pflegen.
- Rund ein Viertel (24 %) pflegt Freundschaften und Kontakte gelegentlich.
- 4 % der Befragten pflegen ihre Freundschaften und Kontakte gar nicht.

#### FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE PFLEGEN



## 2. INFORMIERTHEIT

### GEFÜHL ÜBER FOLGENDE BEREICHE INFORMIERT ZU SEIN (n=49)

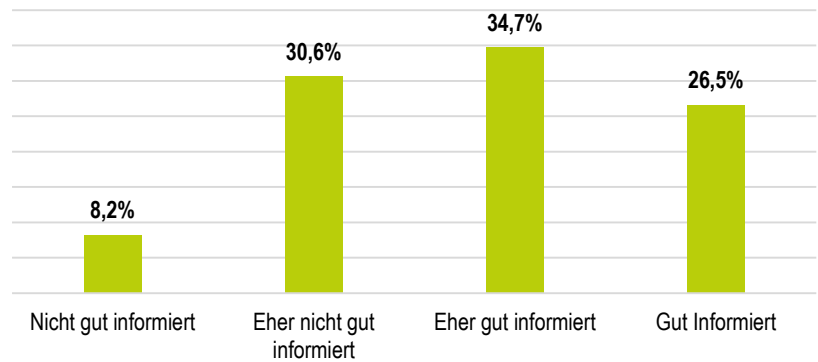
- 27 % der Teilnehmenden fühlen sich über allgemeine Gesundheitsthemen zum Beispiel zu Krankheiten oder Vorsorge gut und 35 % überwiegend gut informiert.
- 31 % der teilnehmenden Personen fühlen sich in diesem Bereich hingegen weniger und 8 % überhaupt nicht informiert.

- Rund um das Thema Bewegung fühlen sich die meisten der Teilnehmenden (37 %) eher gut und 29 % gut informiert.
- 27 % der teilnehmenden Personen geben an, sich in diesem Bereich eher nicht gut und 8 % nicht gut informiert zu fühlen.

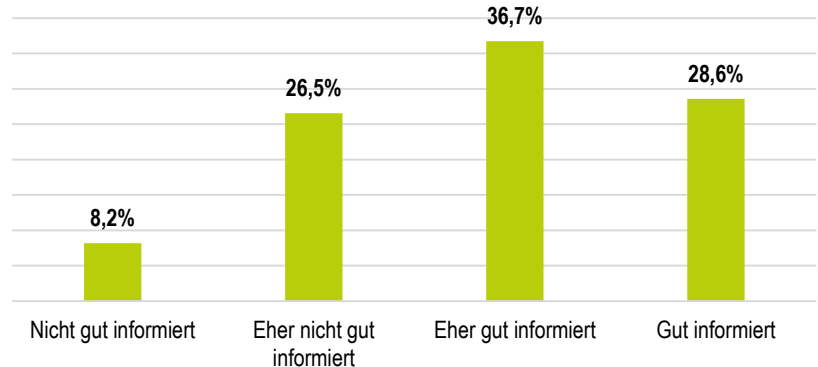
- Über einem Drittel der Befragten (33 %) fühlen sich nur wenig über gesunde Ernährung informiert.
- 29 % hingegen fühlen sich überwiegend gut über gesunde Ernährung informiert.
- 22 % fühlen sich gut über das Thema informiert.
- 16 % fühlen sich dazu nicht informiert.

- 39 % aller Befragten sehen sich eher weniger gut über das Thema Entspannung und Ruhe informiert.
- 31 % der Personen sehen sich dagegen überwiegend gut informiert.
- 18 % fühlen sich gut über Entspannung und Ruhe informiert.
- 12 % geben an, sich nicht informiert zu fühlen.

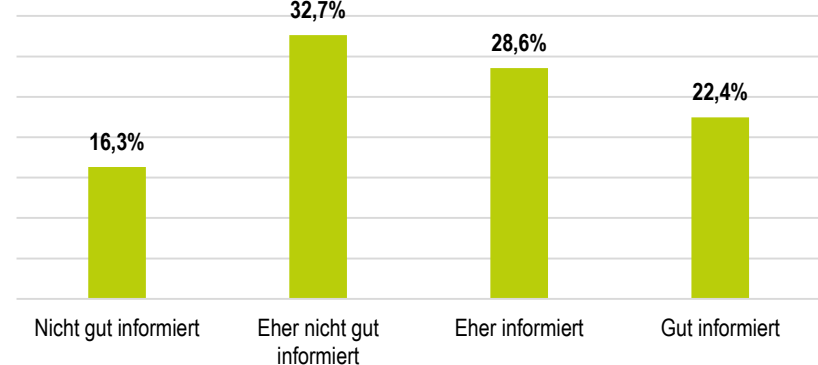
#### ALLGEMEINE GESUNDHEIT



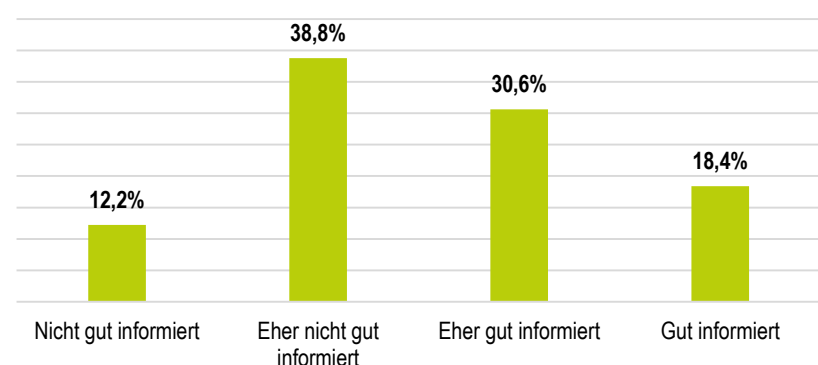
#### AUSREICHEND BEWEGUNG



#### GESUNDE ERNÄHRUNG

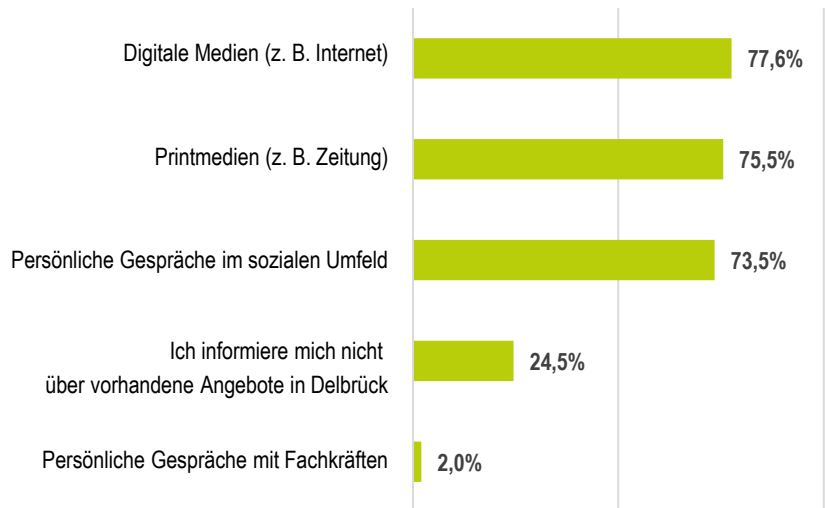


#### ENTSPANNUNG UND RUHE



## GENUTZTE MEDIEN FÜR DIE INFORMATIONSSUCHE ZU GESUNDHEITSANGEBOTEN (n=49, Mehrfachnennung<sup>1</sup>)

- Rund 78 % der Teilnehmenden nutzen digitale Medien, wie das Internet, um sich über Angebote in Delbrück zu informieren; gefolgt von Printmedien (75,5 %) und persönlichen Kontakten (73,5 %).
- 24,5 % der teilnehmenden Personen geben an, sich nicht über vorhandene Angebote in Delbrück zu informieren.
- Leidiglich 2 % geben an, sich bei Fachkräften über vorhandene Angebote zu informieren.

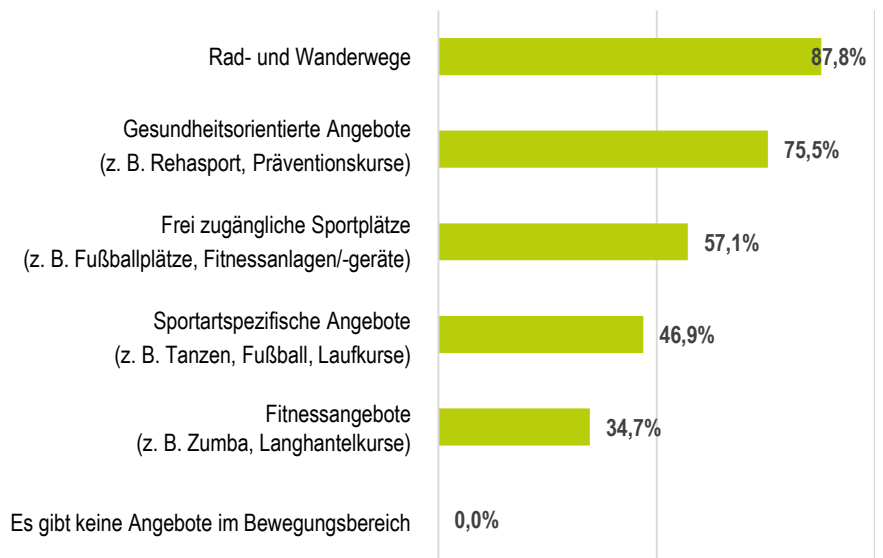


<sup>1</sup> Durch die Mehrfachnennungen entstehen Prozentsummen von über 100 Prozent. Dies gilt für alle folgenden Abbildungen mit Mehrfachnennungen.

## 4. ANGEBOTE IM BEREICH BEWEGUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=49, Mehrfachnennungen)

- Dem Großteil der Teilnehmenden sind in Delbrück Rad- und Wanderwege (87,8 %), gesundheitsorientierte Angebote (75,5 %), wie Rehasport oder Präventionskurse sowie frei zugängliche Sportplätze (57,1 %) bekannt.
- Zudem geben rund 47 % der Befragten an, sportartspezifische Angebote zu kennen; rund 35 % haben Kenntnis über Fitnessangebote.



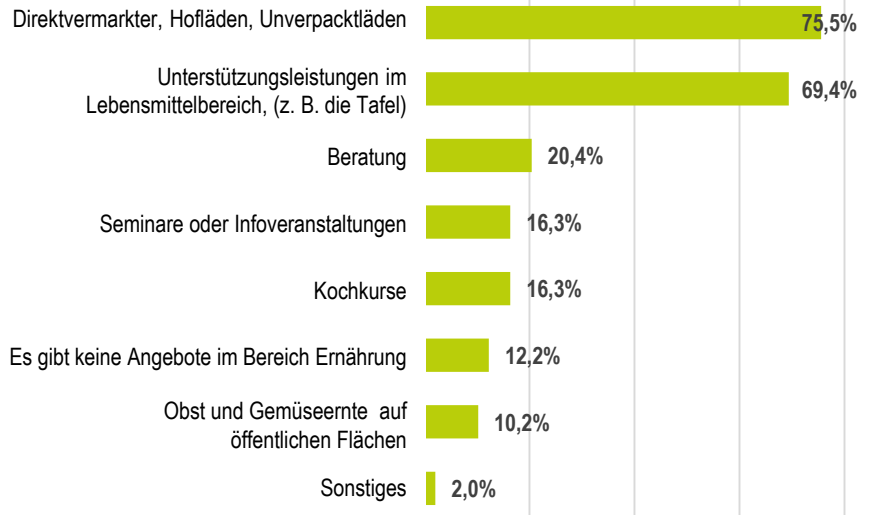
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Rahmenbedingungen		Information
Belebung und Ausbau von Trimm-dich-Pfaden zum Beispiel am Steinhorster Becken	Besser ausgebaute und gewartete Radwegnetze	Aktualität der Angebote
Spazierwege im Kernstadtgebiet ähnlich wie in Salzkotten	Mehr ungeteerte weiche Waldwege zum Joggen	
Angebote		Sonstiges
Geführte und animierte Wander- und Walkinggruppen	(Freiland-)Yoga, Qui Gong, Tanzen, Tennis	Fitnessgeräte aus Edelstahl mit besserer Unterstützung
Rehasport, Aquafit	Öffentliche Sportangebote in Gruppen	Kontinuierlicher Ausbau der Angebote
Altersgerechter und behindertengerechter Sport		Niedrigschwelliger Zugang

## 5. ANGEBOTE IM BEREICH ERNÄHRUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=49, Mehrfachnennungen)

- Im Ernährungsbereich geben mehr als dreiviertel der Befragten (75,5 %) an, Direktvermarkter, Hofläden oder Unverpacktläden in Delbrück zu kennen.
- 69,4 % der Befragten sind zudem Unterstützungsleistungen im Lebensmittelbereich bekannt.
- Weniger bekannt sind hingegen Möglichkeiten Obst und Gemüse auf öffentlichen Flächen zu ernten (10,2 %)
- 12,2 % der Befragten sind keine Angebote aus dem Bereich Ernährung bekannt.



### ERLÄUTERUNGEN ZU SONSTIGES

„Falls es mehr Angebote gibt, habe ich darüber keine Übersicht. (...)“

### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

#### Rahmenbedingungen

Unverpackt, Bioland und Detemer Läden

Schrebergarten

Biometzgerei

Vegetarisches und Low-Carb-Restaurant

Ausbau des Wochenmarktes mit lokalen Angeboten

Mehr Kursangebote und kleine Märkte in den Ortsteilen

Keine weiteren Fastfood-Läden

#### Information

Regelmäßige und gebündelte Information über Bio-Lebensmittel und nachhaltige Produkte

Regelmäßige und gebündelte Information über gesunde regionale Tierhaltung

Information über Obstbäume, die zur Ernte freigegeben sind, z.B. Gelbes Band

Mehr Informationen in der regionalen Presse

Empfehlungen zu regionalen Hofläden etc.

#### Angebote

Rezepte und Kurse zu schnellem gesunden Essen und saisonalen Zutaten

Beratung und Kurse zur Ernährungsumstellung u.a. auch speziell bei Erkrankungen

Gemeinschaftliche Obst- und Gemüseernte auf öffentlichen Flächen

Kurse u.a. für Geringverdienende, z. B. im Umgang mit Lebensmittel, Resteverwertung

Regelmäßige Vorträge zur gesunden Ernährung und regionalen Produkten

Führungen zu Bio-Feldern und -Höfen

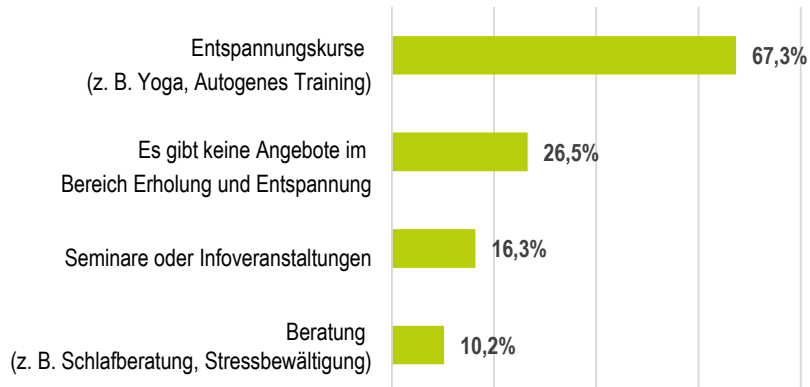
#### Sonstiges

Mehr Angebote für Vegetarier\*innen

## 6. ANGEBOTE IM BEREICH ENTSPANNUNG UND RUHE

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=49, Mehrfachnennungen)

- 67,3 % der Teilnehmenden kennen Entspannungskurse, wie Yoga oder Autogenes Training.
- Rund 27 % geben hingegen an, dass es in Delbrück keine Angebote im Bereich Erholung und Entspannung gibt.
- 16,3 % der Teilnehmenden sind Seminare und Infoveranstaltungen sowie 10,2 % sind Beratungsleistungen bekannt.



### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

#### Rahmenbedingungen

#### Information

Wege attraktiver gestalten, zum Beispiel am Boker Kanal	Ausruhegelegenheiten an Flüssen und Bächen schaffen	Aushänge und gebündelte Information in öffentlichen Gebäuden und der Presse
Entspannungsbereiche in der Innenstadt	Grün- und Parkanlagen, Hundewiesen	Aufklärung und Information zu Zielen und Techniken von Massage- und Entspannung
Öffentliche Sauna	Erkundungsspaziergänge ausbauen, um Delbrück besser kennen zu lernen	Aufklärung durch die Presse

#### Angebote

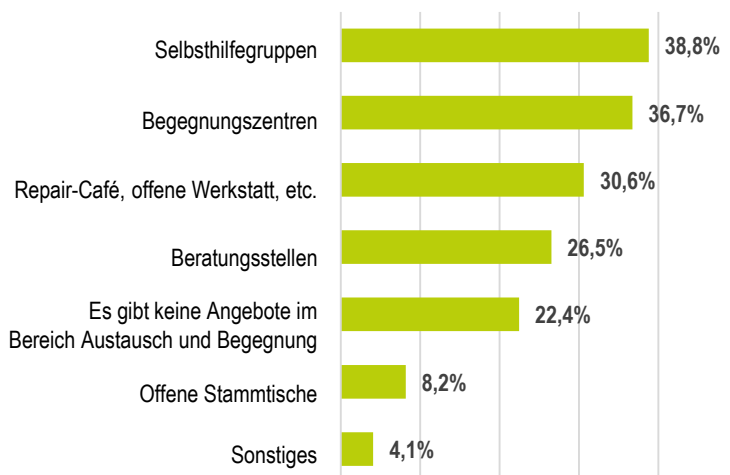
#### Sonstiges

Mehr Seminare und praktische Übungen	Schlafberatung, Atmung und Achtsamkeit	Bessere Erreichbarkeit, zum Beispiel Angebote in den Ortsteilen
Yoga vor Ort		Günstigere Angebote

## 7. ANGEBOTE IM BEREICH AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=49, Mehrfachnennungen)

- Selbsthilfegruppen sind mit rund 39 % die bekanntesten Angebote im Bereich Austausch und Begegnung; gefolgt von Begegnungszentren mit 36,7 % und Repair-Cafés und Offenen Werkstätten mit 30,6 %.
- Fast ein Viertel der Befragten (22,4 %) kennen keine Austausch- und Begegnungsangebote in Delbrück.



### ERLÄUTERUNGEN ZU SONSTIGES

„Seniorenbeirat der Stadt Delbrück“	Vereine im Bereich Sport, Musik usw.“
„Es gibt sicherlich Angebote, die mir im Detail aber nicht bekannt sind.“	

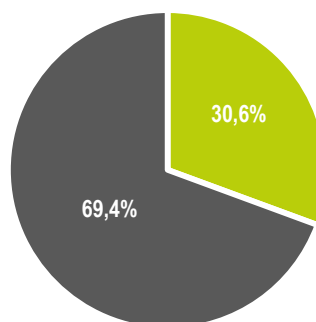
## GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Rahmenbedingungen		Information
Zentrale Beratungsstellen	Ausbau von Austausch- und Begegnungsmöglichkeiten in den Ortsteilen	Mehr Auswahl und gebündelte Information z.B. auch über die Heimatvereine
Angebote		Sonstiges
Philosophische und literarische Gesprächskreise	Wöchentliche offene Treffen	Mehr Bürgerinitiativen
Offene Runden auch generationsübergreifend	Discoabende oder Ähnliches	
Gesprächsnachmittage mit Kaffee und Kuchen, um Probleme auszutauschen	Begegnungscafe mit Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen	
Gruppe für Unterstützungsleistungen bei Bedarf, zum Beispiel bei Krankheit	Treffen für Singles, Witwen und Witwer	

## 8. HERAUSFORDERUNGEN

### NUTZUNG VON GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN ANGEBOTEN (n=49)

- 69,4 % der Befragten nehmen an keinen gesundheitsförderlichen Angeboten teil.
- Lediglich 30,6 % der Befragten geben an, gesundheitsförderliche Angebote zu nutzen.



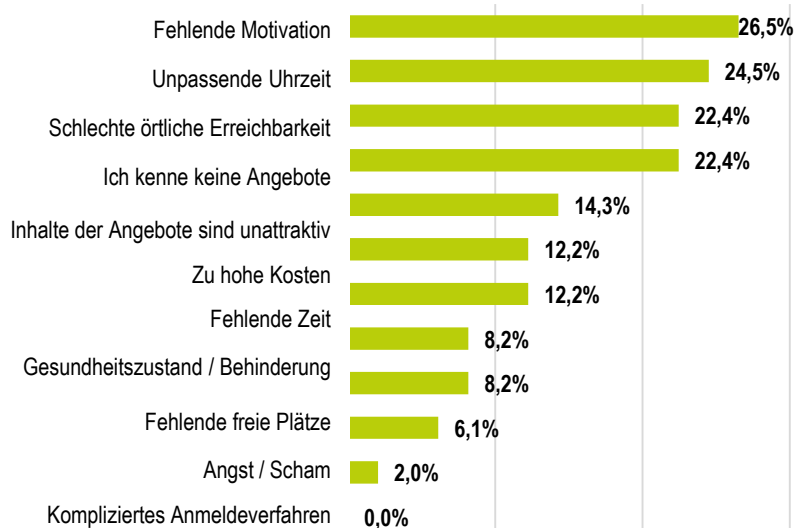
- Nutzung von gesundheitsförderlichen Angeboten
- Keine Nutzung von gesundheitsförderlichen Angeboten

### ERLÄUTERUNGEN ZU DEN GENUTZTEN ANGEBOTEN

Gymnastik	Sportvereine	Schwimmen	Radfahren u. a. in Gruppen
Rehasport u. a. bei Osteoporose	mit Marion	Wandern u.a. in Gruppen	Rückentraining
Katholischer Deutscher Frauenbund	Walken	Kurse der Volkshochschule	Sport in privaten Gruppen

### BARRIEREN UND HINDERNISSE BEI DER NUTZUNG VON ANGEBOTEN (n=49, Mehrfachnennungen)

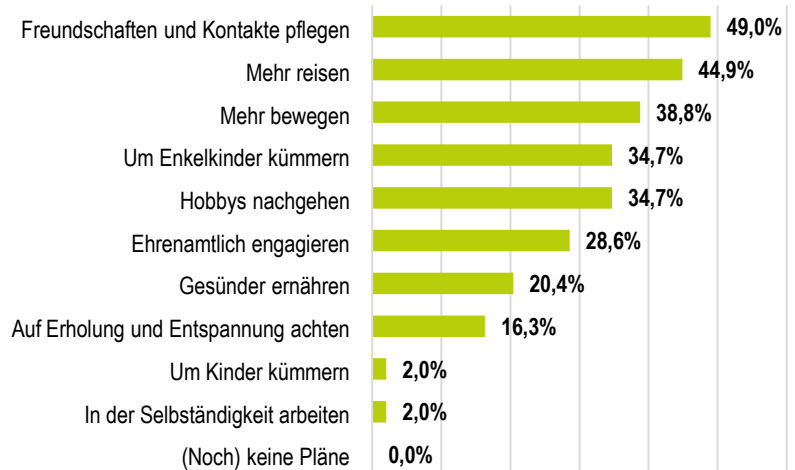
- Mehr als einem Viertel der Befragten (26,5 %) fehlt die Motivation, um gesundheitsförderliche Angebote in Delbrück zu nutzen.
- 24,5 % der Befragten empfinden, die Uhrzeit und 22,4 % die örtliche Erreichbarkeit des Angebots als hinderlich.
- 8,2 % der Befragten geben an, aufgrund ihres Gesundheitszustandes oder einer Behinderung nicht teilnehmen zu können und weitere 8,2 % aufgrund fehlender Zeit im Alltag.



## 9. RUHESTAND

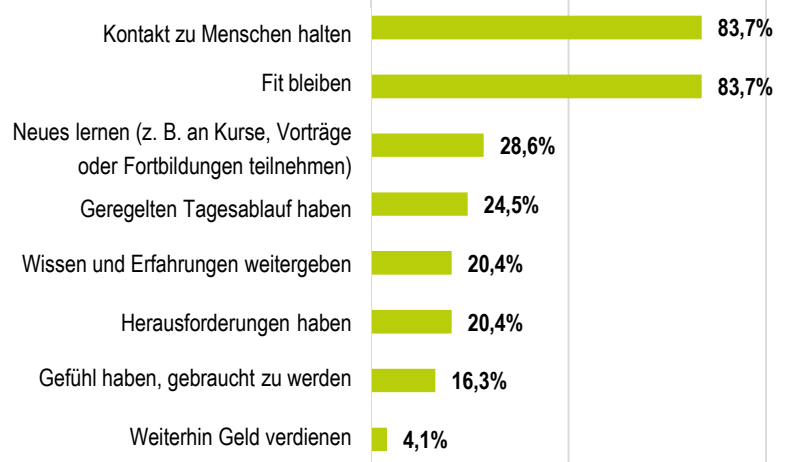
### PLÄNE FÜR DEN (WEITEREN) RUHESTAND (n=49, Mehrfachnennungen)

- Alle Befragten haben Pläne für ihren (weiteren) Ruhestand.
- Fast die Hälfte aller Befragten möchten im (weiteren) Ruhestand ihre Freundschaften und Kontakte pflegen (49,0 %) und mehr verreisen (44,9 %).
- 28,6 % der Befragten planen sich ehrenamtlich zu engagieren und weitere 16,3 % auf Erholung und Entspannung zu achten.



### WICHTIGE PUNKTE IM (ZUKÜNFTIGEN) RUHESTAND (n=49, Mehrfachnennungen)

- Der Großteil der Befragten möchte im Ruhestand Kontakt zu Menschen halten und dazu auch Fit bleiben (je 83,7 %).
- Fast ein Drittel (28,6 %) möchte etwas neues lernen und zum Beispiel an Kursen oder Fortbildungen teilnehmen.
- Etwa ein Viertel (24,5 %) möchte auch im Ruhestand einen geregelten Tagesablauf haben.
- Lediglich 4,1 % der Befragten möchte weiterhin Geld verdienen.



## 10. ANREGUNGEN UND IDEEN

„Öffentliche Toilette besonders auch für Behinderte.“	„Wie steht die Politik dazu, die Kommunalwahl ist ja erst in einigen Jahren? (...) Wer unterstützt die Delbrücker Unternehmen?“
„Bessere kulturelle Angebote z.B. Klassische Konzerte.“ [und] „mehr gemütliche Dorf- und Stadtfeste ohne laute Musik.“	„Wie werden die Bürger in diese Projekte einbezogen?“
„Verbesserter Wochenmarkt.“	„Mich interessieren die Ergebnisse der Studie und ich hoffe, die Ergebnisse werden auf der Internetseite der Stadt Delbrück veröffentlicht.“
„Das Angebot für Senioren ausbauen und attraktiver gestalten. Es sollten noch mehr, insbesondere Männer erreicht werden.“	Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe möchte sich für die kostenlose Hallenbenutzung herzlich bedanken, was nicht in allen Städten so ist.
„Die Aktualität der Webseiten der Heimatvereine ist nicht gegeben. Damit ist ein wichtiges Informationsmedium nicht tauglich - das ist sehr schade.“	„Psychische Gesundheit, (nicht Therapie) sollte genau so selbstverständlich sein, wie körperliche.“
„Bei den Angeboten hätte ich gerne flexiblere Zeiten.....weil ich noch berufstätig bin.“	„Größeres Freizeitangebot (...), mehr Ruhebänke in der Innenstadt, Wanderwegnetz (nicht auf der Straße oder Radweg).“
„Ich habe dem Bauamt mitgeteilt, dass ich mir ein Mehrgenerationenhaus oder (...) Begegnungshaus für Delbrück wünschen würde.“	„Bordsteine barrierefrei gestalten.“