



# ERSTE GESUNDHEITSWERKSTATT IN SALZKOTTEN

08.07.2026 18:00 bis 19:30 Uhr im Rathaus Salzkotten

## LEITFRAGEN

Welche Gesundheitsthemen sind für Bürger\*innen in Salzkotten besonders relevant?

Welche Zielgruppen sollten prioritär angesprochen werden?

## Relevante Zielgruppen

**Erwerbstätige (bzw. allgemein Erwachsene)**

**Ältere Menschen**

**Kinder**

Darüber hinaus wurden Jugendliche, Frauen, Menschen mit Beeinträchtigungen sowie Menschen mit psychischen Erkrankungen als relevante Zielgruppen benannt.

## Prioritäre Gesundheitsthemen

**Bewegungsangebote**

**Stress- und Entspannungsangebote**

**Erährungsangebote**

## Ideensammlung

### Zugänge erleichtern

- Fahrdienste zu Angeboten
- Begleitpersonen für Teilnehmende
- Gesundheitspat\*innen

### Informationen verbessern

- Zentrales Angebotsportal mit Ansprechpersonen
- Zentrale Pinnwand
- Flyer und analoge Informationen
- WhatsApp-Gruppen und Apps (z. B. Heidi-App, Salzkotten-App)
- Altersgerechte Kommunikation

### Motivation zur Verhaltensänderung

- Menschen bei ihren persönlichen Bewegungs- und Gesundheitszielen abholen

### Teilhabe stärken

- Barrierefreie Angebote und Kommunikation
- Generationenübergreifende Aktivitäten
- Anreizsysteme und Aktionen (z. B. nach dem Vorbild „Stadtradeln“)
- Bewegungs- und Gesundheitstag

### Ernährung

- Gesunde Ernährung bei öffentlichen Veranstaltungen anbieten
- Freude bei gesunder Ernährung vermitteln
- Eltern bei einer gesunden Ernährung ihrer Kinder unterstützen

„Die kleinste Tat ist besser als der größte Vorsatz.“

## Fazit und Ausblick

Die Ergebnisse der Gesundheitswerkstatt unterstreichen die Erkenntnisse der Gesundheitspost: Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Ernährung sind zentrale Gesundheitsthemen in Salzkotten. Gleichzeitig wurde deutlich, dass insbesondere Erwerbstätige (bzw. Erwachsene im Allgemeinen), ältere Menschen und Kinder stärker in den Fokus zukünftiger Maßnahmen gerückt werden sollten. Zentrale Ansatzpunkte sind eine bessere Information über bestehende Angebote, deren Erreichbarkeit sowie die Förderung barrierefreier und generationenübergreifender Gesundheitsangebote.

Der nächste Schritt im Rahmen der „Gesunden Kommune“ in Salzkotten ist die Planung eines Gesundheitstages mit dem Schwerpunkt Bewegung. Dabei sollen die in der Gesundheitspost und der Gesundheitswerkstatt erarbeiteten Ideen und Aspekte mitgedacht werden (z.B. Inklusion, Barrierefreiheit, zielgruppengerechter Kommunikation und niedrigschwelliger Zugänge).

GesundeKommune ist ein gemeinsames Projekt von: