



ERWACHSENE AB 55 JAHREN IN LICHTENAU

BÜRGERBEFRAGUNG

ZIELE

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

METHODE

- Online-Befragung (05/2022) der Erwachsenen ab 55 Jahren in Lichtenau

ERGEBNISSE

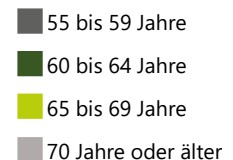
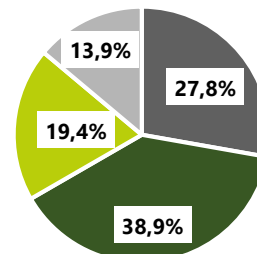
- Über die Hälfte der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- Nur jeder Fünfte stimmt zu, Kontakte und Freundschaften genügend zu pflegen.
- Vor allem Angebote aus den Bereichen Erholung und Entspannung, Austausch und Begegnung sowie Ernährung sind häufig unbekannt.
- Erhöhter Informationsbedarf zum Thema Erholung und Entspannung.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere unattraktive Inhalte der Angebote, unpassende Uhrzeit, Unwissenheit von Angeboten sowie schlechte örtliche Erreichbarkeit.
- Gewünscht sind vor allem offene und niedrigschwellige Angebote in allen Bereichen.

1. TEILNAHME

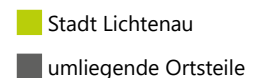
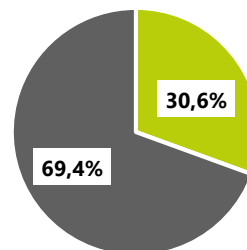
BESCHREIBUNG DER TEILNEHMENDEN (n=36)

- Insgesamt nahmen 36 Personen an der Befragung teil.
- Die meisten Teilnehmenden (38,9 %) sind zwischen 60 und 64 Jahre alt.
- Mit rund 61 % haben mehr weibliche als männliche Personen (38,9 %) an der Befragung teilgenommen.
- Der Großteil der Teilnehmenden (69,4 %) wohnt in einem der umliegenden Ortsteile von Lichtenau.
- In der Stadt Lichtenau leben hingegen 30,6 % der teilnehmenden Personen.
- Rund 44 % der Teilnehmenden sind im Ruhestand. Vollzeit erwerbstätig sind 22,2 % und 16,7 % Teilzeit erwerbstätig. 11,1 % der Teilnehmenden sind vorwiegend im Haushalt tätig.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit nennen jeweils 2,8 % der Befragten, dass sie sich in Altersteilzeit befinden oder freiberuflich tätig sind.

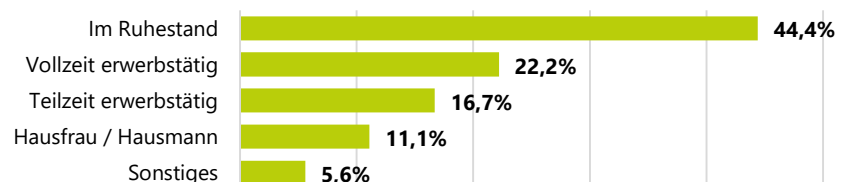
ALTER



WOHNORT



ARBEITSSTATUS

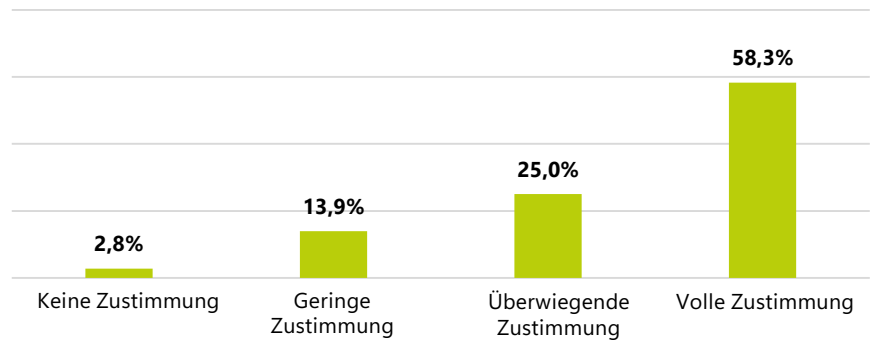


2. GESUNDHEITSVERHALTEN

SELBSTEINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTEN IN FOLGENDEN BEREICHEN (n=36)

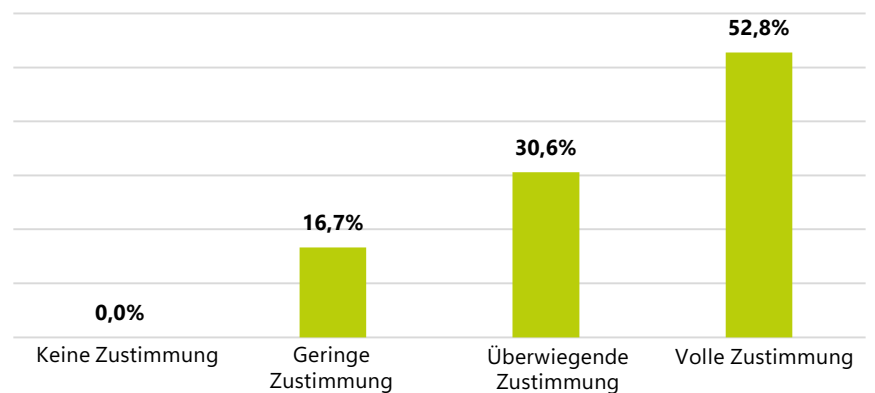
- Die Mehrheit der Teilnehmenden (83,3 %) stimmt überwiegend oder voll zu, im Alltag auf ausreichend Bewegung zu achten. D. h. sich 2,5 bis 5 Stunden pro Woche, zum Beispiel in Form von Sport, Spaziergängen oder Fahrrad fahren zu bewegen.
- Rund 17 % geben an, eher nicht auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.

AUSREICHENDE BEWEGUNG



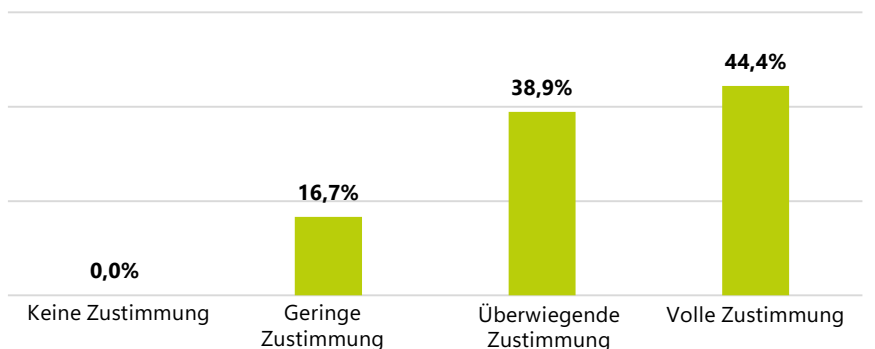
- 83,4 % der Befragten stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.
- 16,7 % geben an, eher nicht auf eine gesunde Ernährung im Alltag zu achten.
- Niemand gibt an, das Thema gar nicht zu beachten.

GESUNDE ERNÄHRUNG



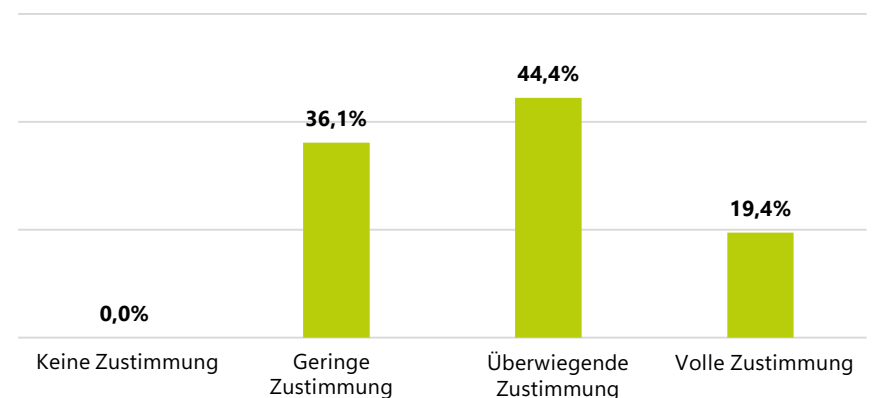
- 83,3 % der Befragten achten im Alltag darauf genügend Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen.
- 16,7 % der Befragten achten im Alltag hingegen eher auf keine Erholungs- und Entspannungsphasen.
- Niemand gibt an, gar nicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen zu achten.

ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



- 19,4 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte regelmäßig zu pflegen.
- Knapp 45 % pflegen ihre Freundschaften und Kontakte gelegentlich.
- Über zwei Drittel der Befragten tut dies dagegen kaum.
- Niemand gibt an, Freundschaften und Kontakte gar nicht zu pflegen.

FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE PFLEGEN

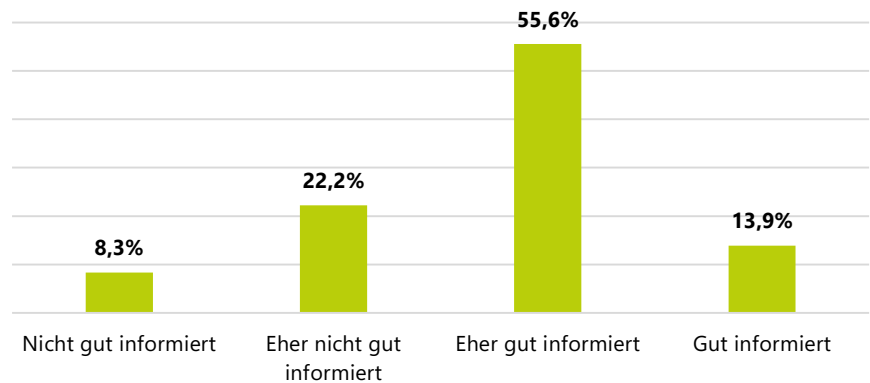


3. INFORMIERTHEIT

GEFÜHL ÜBER FOLGENDE BEREICHE INFORMIERT ZU SEIN (n=36)

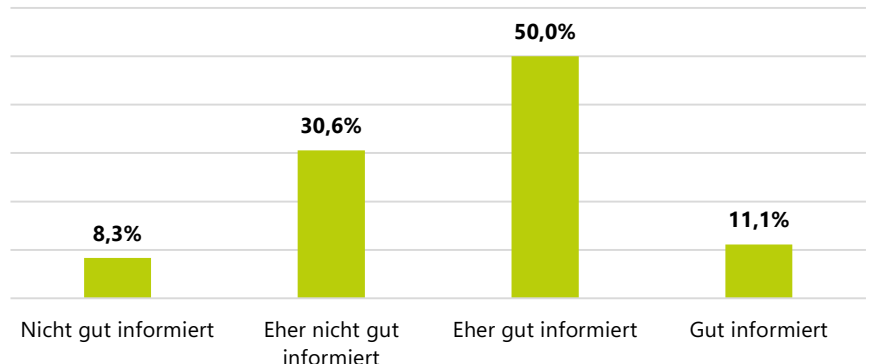
- Knapp 70 % der Teilnehmenden fühlen sich über allgemeine Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Krankheiten oder Vorsorge, gut und eher gut informiert.
- 22,2 % der teilnehmenden Personen fühlen sich in diesem Bereich hingegen eher nicht gut informiert.
- 8,3 % fühlen sich nicht gut informiert.

ALLGEMEINE GESUNDHEIT



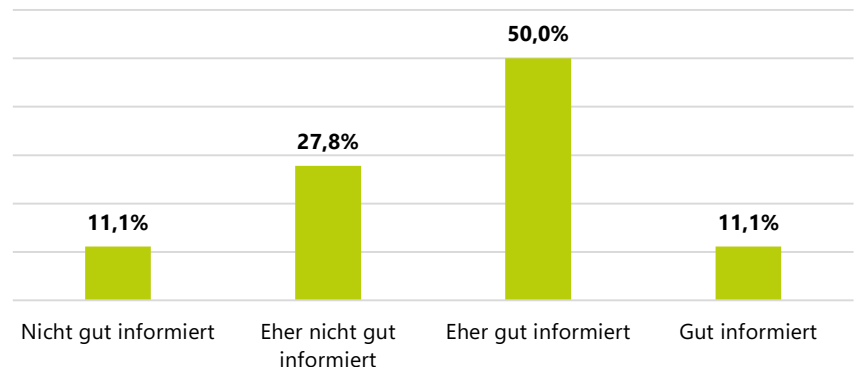
- Rund um das Thema Bewegung fühlt sich die Hälfte der Befragten (61,1 %) eher gut oder gut informiert.
- 30,6 % der teilnehmenden Personen geben an, sich in diesem Bereich eher nicht informiert zu fühlen.
- 8,3 % geben an, nicht gut informiert zu sein.

AUSREICHEND BEWEGUNG



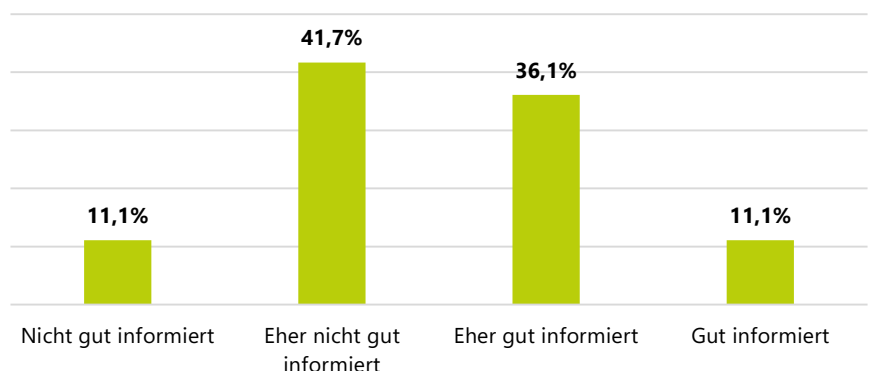
- Über die Hälfte der Befragten (61,1 %) fühlt sich eher gut oder gut über eine gesunde Ernährung informiert.
- Rund 28 % hingegen fühlen sich eher nicht gut informiert.
- 11,1 % geben an, dazu nicht gut informiert zu sein.

GESUNDE ERNÄHRUNG



- Über die Hälfte aller Befragten (52,8 %) fühlt sich eher nicht gut oder nicht gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.
- Über ein Drittel der Teilnehmenden (36,1 %) gibt an, sich dagegen eher gut informiert zu fühlen.
- 11,1 % fühlen sich gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.

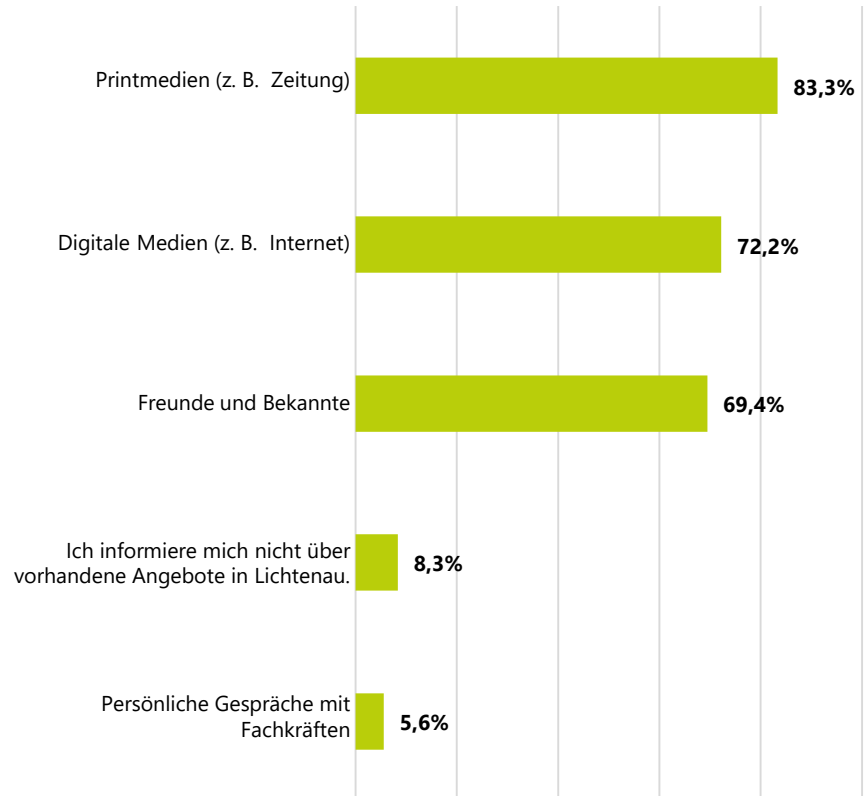
ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



GENUTZTE MEDIEN FÜR DIE INFORMATIONSSUCHE ZU GESUNDHEITSANGEBOTEN (n=36, Mehrfachnennung¹)

- Rund 83 % der Teilnehmenden nutzen Printmedien, wie die Zeitung, um sich über Angebote in Lichtenau zu informieren; gefolgt von digitalen Medien, wie das Internet (72,2 %).
- Fast 70 % informieren sich außerdem über Freunde und Bekannte.
- 8,3 % der teilnehmenden Personen geben an, sich nicht über vorhandene Angebote in Lichtenau zu informieren.
- Lediglich 5,6 % der Befragten geben an, sich mithilfe von persönlichen Gesprächen mit Fachkräften über Gesundheitsangebote zu informieren.
- Die Befragten geben außerdem den Hinweis, im digitalen Bereich die Plattform „Crossiety“ und im Printbereich das Stadtmagazin „Die 15“ zu nutzen.

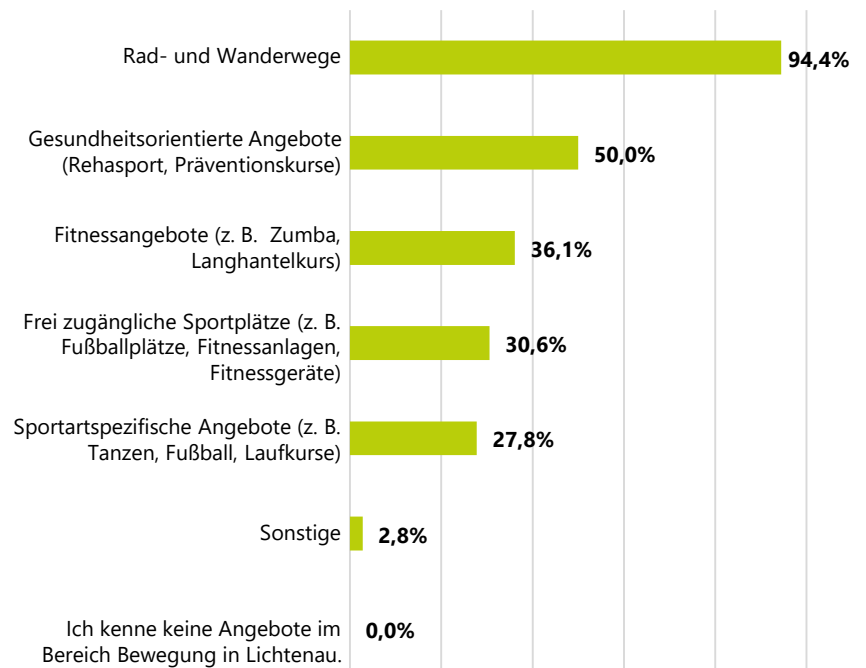
¹ Durch die Mehrfachnennungen entstehen Prozentsummen von über 100 Prozent. Dies gilt für alle folgenden Abbildungen mit Mehrfachnennungen.



4. ANGEBOTE IM BEREICH BEWEGUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=36, Mehrfachnennungen)

- Fast alle Teilnehmenden (94,4 %) kennen Rad- und Wanderwege in Lichtenau.
- Die Hälfte der Befragten (50 %) sind gesundheitsorientierte Angebote, wie Rehasport oder Präventionskurse, bekannt.
- Fitnessangebote, wie Zumba oder Langhantelkurse, sind 36,1 % der Befragten in Lichtenau bekannt.
- Niemand gibt an, dass er keine Bewegungsangebote in Lichtenau kennt.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit nennen 2,8 % Angebote wie Tabata und Gymnastik.



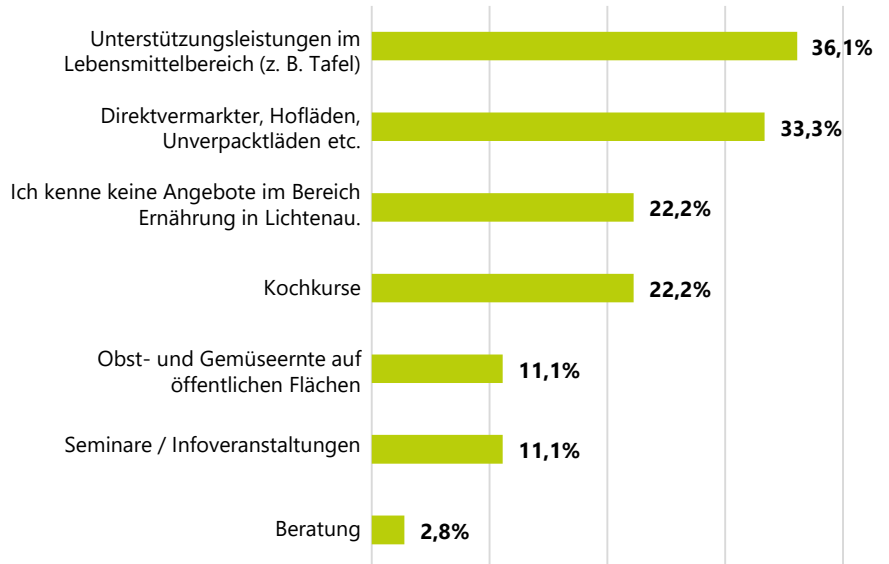
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Walkinggruppen / Wandertreffs	Fahrradtreffen	Sportangebote für 55+ (Rückenkurse, Wassergymnastik, Volleyball, Cardio-Training)
Rehasport	Fitnesskurse / -parcours	Radwege durch die Stadt
Tagesfahrten zu Klöstern, Schlössern, Musicals, Konzerte, Zoobesuch	Bewegungspfade / Rundwanderwege	

5. ANGEBOTE IM BEREICH ERNÄHRUNG

BEKANNTHE ANGEBOTE (n=36, Mehrfachnennungen)

- Im Bereich Ernährung gibt über ein Drittel der Befragten (36,1 %) an, Unterstützungsleistungen im Lebensmittelbereich, zum Beispiel die Tafel, zu kennen.
- Ein weiteres Drittel der Befragten sind zudem Direktvermarkter, Hofläden oder Unverpacktläden bekannt.
- Fast ein Viertel (22,2 %) kennt keine Angebote in dem Bereich Ernährung in Lichtenau.
- Weniger bekannt sind Möglichkeiten Obst und Gemüse auf öffentlichen Flächen zu ernten oder Seminare und Infoveranstaltungen (jeweils 11,1 %).



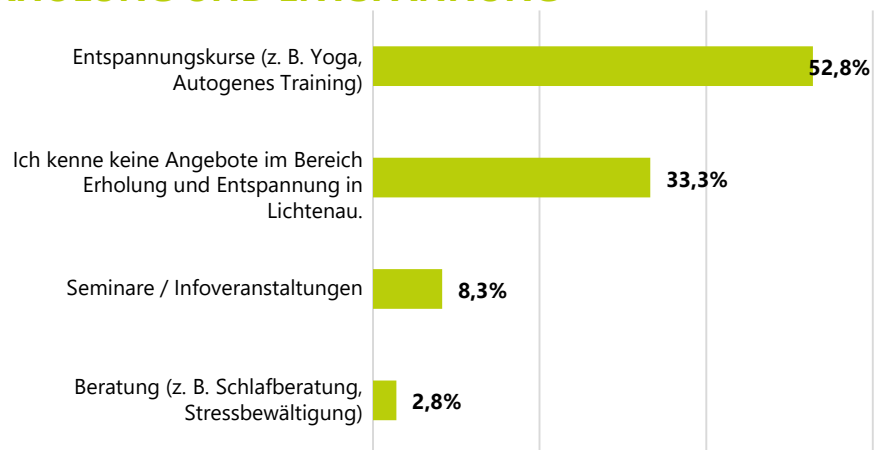
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Kochkurse / Kochevent für Senioren / Vorträge zur gesunden Ernährung	Unverpacktläden / Bioläden	Obst- und Gemüseernte auf öffentlicher Fläche
Wochenmarkt	Frischküche	Dezentrale Angebote in der Flächengemeinde / Informationen aus Nachbargemeinden
Cafés / Eisdielen	Streuobstwiesen	Abnehmen in der Gruppe
Gemeinschaftsgarten		

6. ANGEBOTE IM BEREICH ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

BEKANNTHE ANGEBOTE (n=36, Mehrfachnennungen)

- Über die Hälfte (52,8 %) der Teilnehmenden kennt Entspannungskurse, wie zum Beispiel Yoga oder Autogenes Training.
- Ein Drittel hingegen gibt an, keine Angebote im Bereich Erholung und Entspannung in Lichtenau zu kennen.
- Die Befragten geben außerdem den Hinweis, dass viele Angebote aufgrund von Coronamaßnahmen ausgefallen sind.



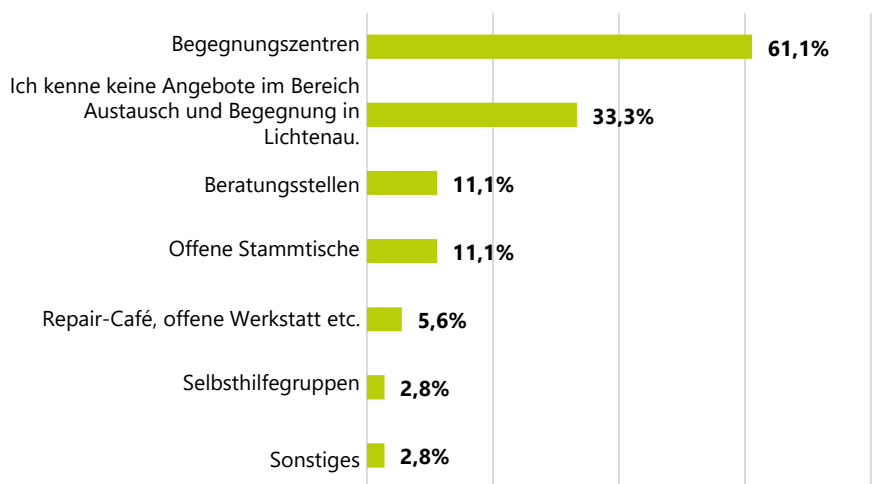
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Parkanlagen	Walking, aktiv Wandern, Radfahren	Zusammenfinden der Menschen
Angebote zum Thema „Besser schlafen“	Wassergymnastik	Spezielle Angebote für Senioren
Wellness		

7. ANGEBOTE IM BEREICH AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=36, Mehrfachnennungen)

- Rund 61 % der Teilnehmenden kennen Beratungszentren in Lichtenau.
- Ein Drittel der Befragten hingegen geben an, keine Austausch- und Begegnungsangebote zu kennen.
- Jeweils 11,1 % kennen Beratungsstellen und offene Stammtische.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit geben 2,8 % der Befragten Dorffeste und Schützenfeste an.



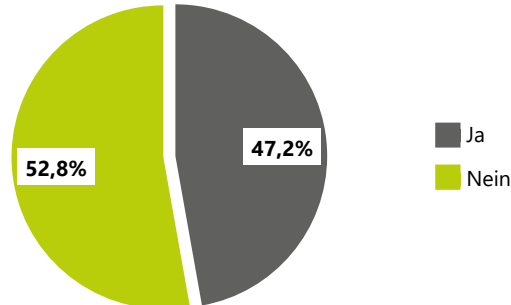
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Repair-Cafés, Seniorencafés	Gesprächsgruppen, offener Stammtisch für Alle	Gartenkultur (öffentliche Gärten, Parkanlagen)
Mehrgenerationenhaus (Unterstützung Jung & Alt)	Ehrenamtliche Betätigung im Bereich Natur- und Artenschutz	Begegnungszentrum im Freien
Kirchenangebote	Angebote für jeden einzelnen Ortsteil	

8. EHRENAMT

EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT (n=36)

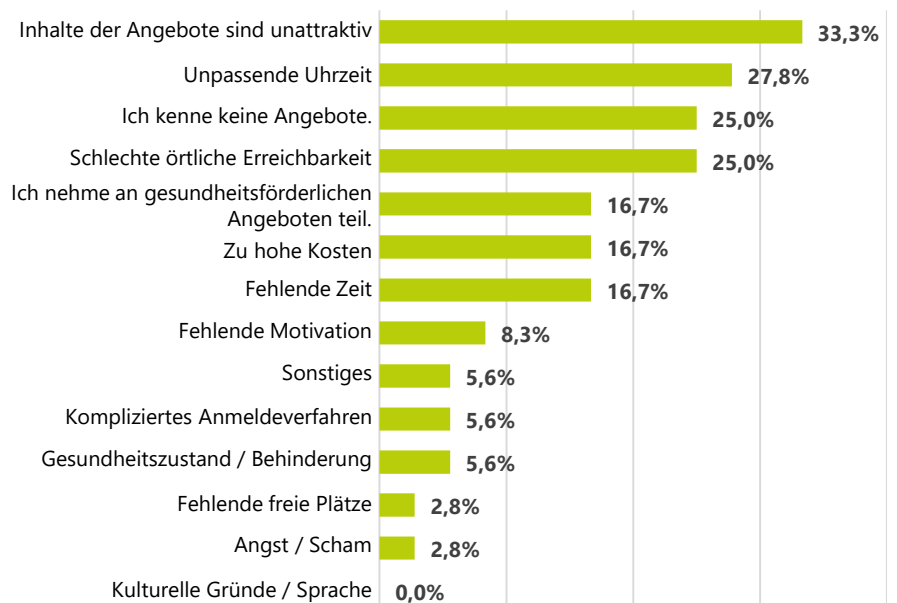
- Rund 47 % der Befragten engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein, einem Projekt oder einer Selbsthilfegruppe, leisten freiwillig Arbeit und übernehmen Aufgaben, die sie unbezahlt oder gegen geringe Aufwandsentschädigung ausüben.



9. HERAUSFORDERUNGEN

BARRIEREN UND HINDERNISSE BEI DER NUTZUNG VON ANGEBOTEN (n=36, Mehrfachnennungen)

- Ein Drittel der Befragten (33,3 %) nutzt keine gesundheitsförderliche Angebote in Lichtenau, da sie die Inhalte der Angebote als unattraktiv empfinden.
- 27,8 % der Befragten empfinden die Uhrzeit als hinderlich.
- 25 % der Befragten geben an, keine Angebote zu kennen.
- Ebenfalls 25 % der Teilnehmenden in Lichtenau nutzen keine gesundheitsförderlichen Angebote aufgrund der schlechten örtlichen Erreichbarkeit.



10. RUHESTAND

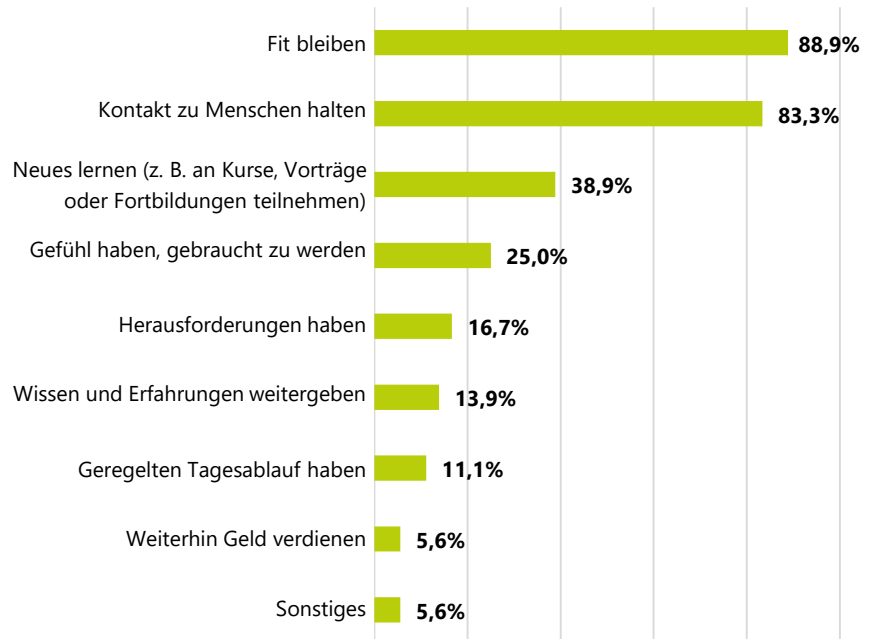
PLÄNE FÜR DEN (WEITEREN) RUHESTAND (n=36, Mehrfachnennungen)

- Deutlich über die Hälfte (58,3 %) aller Befragten möchte im Ruhestand mehr reisen.
- 50 % aller Teilnehmenden möchten ihre Freundschaften und Kontakte pflegen.
- 44,4 % der Befragten geben an, ihren Hobbies nachgehen zu wollen und 30,6 % möchten sich mehr bewegen.
- 5,6 % der Befragten haben (noch) keine weiteren Pläne für ihren Ruhestand.



WICHTIGE PUNKTE IM (ZUKÜNFTIGEN) RUHESTAND (n=36, Mehrfachnennungen)

- Der Großteil der Befragten möchte im Ruhestand fit bleiben (88,9 %) und Kontakt zu Menschen halten (83,3 %).
- Rund 40 % der Befragten möchten etwas Neues erlernen und somit an Kursen, Vorträgen oder Fortbildungen teilnehmen.
- Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist für ein Viertel der Befragten wichtig.
- Rund 17 % möchten Herausforderungen im Ruhestand haben.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit, nennen 5,6 %, dass sie finanziell auskommen möchten.



11. ANREGUNGEN UND IDEEN

„Sportangebote für Senioren, offene Wander- / Radfahrgruppe“

„Einkaufsmöglichkeiten auf dem Dorf“

Angebote gegen „Einsamkeit im Alter“

„Gesundheitliche Betreuung im Altenautal (Schließung von Hausarztpraxen)“

„Gute und günstige Busanbindungen“