

Dokumentation der Workshops zur Entwicklung des print-basierten „Fit im Nordwesten“-Bewegungsprogramms

Inhalt

Dokumentation der Anforderungen und Empfehlungen.....	2
24.05.2018 – ehemalige:r Teilnehmer:in.....	2
25.05.2018 – Stakeholder.....	5
05.06.2018 – Personen aus der Zielgruppe	7
12.06.2018 – Personen aus der Zielgruppe und Stakeholder	9
Ideen aus den Workshops im Mai zur partizipativen Entwicklung.....	12
Ergebnisse des World Cafés - Photocol	13
05.06.2018.....	13
12.06.2018.....	15
Materialienbewertung in den Workshops.....	18
Datum: 24.05.2018	18
Datum: 25.05.2018	19
Datum: 05.06.2018	20
Datum: 12.06.2018	21

Dokumentation der Anforderungen und Empfehlungen

Workshops zur partizipativen Entwicklung

24.05.2018 – ehemalige:r

Teilnehmer:in



Zeit: 14:40 – 16:30 Uhr

Ort: Jacobs University Bremen, Raum 49 + Raum 106

Name, Funktion:

[aus Datenschutzgründen nicht einsehbar], ehemalige:r Teilnehmer:in

Protokoll: [aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

Wesentliche Diskussionspunkte – in Stichworten:

1. Vorstellung von Fit im Nordwesten 1 und 2
2. World-Café zu Erfahrungen mit FiN und
 - a. Was müssen wir wissen, damit inaktive Ältere mit dem FiN-Programm gesund altern und glücklich sind/werden?
 - b. Was müssen inaktive Mitbürger:innen wissen, damit es ihnen mit FiN gut geht?
 - c. Welche Hürden gibt es zu überwinden und was wäre hilfreich?
3. Vorstellung von Verbesserungspotential und -vorschlägen für FiN 2
4. Diskussion über gute, neutrale und schlechte Beispiele für Format, Inhalt und Relevanz von Interventionsmaterialien aus FiN 1 und beispielhaften Broschüren und anderen Materialien (z.B. Kalorienschablone) als Beispiel für die FiN 2 Printintervention (Broschüre)

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der vereinfachten Print-Intervention:

1. Hilfsmittel
 - a. Eigenständige Fitnesstests sehr positiv
 - z.B. Maßband zur eigenen Überprüfung des Bauchumfangs (Männer haben vielleicht kein Maßband zuhause)
 - In der Gruppe womöglich unangenehm, eher in geschütztem Raum
 - selbstständige Fortschrittskontrolle
 - b. Schmerzdokumentation
 - Für diejenigen, die es betrifft, sinnvoll
 - c. Schablone/Drehscheibe für in Lebensmitteln enthaltene und durch Aktivität verbrannte Kalorien gute Idee
 - Aber: nicht zum Kalorienzählen, sondern Spaßfaktor (keine Restriktionen, man soll sich wohl fühlen können)
 - d. Postkarte zur Verabredung eines gemeinsamen Spaziergangs
 - Vor allem „Geht nicht gibt's nicht“- und „Willst Du mit mir 1000 Schritte gehen“-Einladung als positiv bewertet
2. Format
 - a. teilweise viel zu lesen (individuell problematisch)
 - b. hat immer gerne etwas in den Händen
 - c. Ansprechende Illustrationen gewünscht (z.B. 66 Tipps - gute Kombination aus Text + Illustration)
 - d. Gute Illustration ist förderlich für die Motivation

- e. Größere Schrift, mehr Bilder
- f. Aktivitätenplaner zum Aufstellen in der Küche oder am Kühlschrank
- 3. Individualisierung
 - a. auf individuelles Leistungsniveau achten und anpassen
 - b. Ernährungs-, Trink- und Aktivitätenplaner nach Bedürfnis gestalten
- 4. Inhalt
 - a. Gleichgewicht und Sturzprophylaxe mehr explizit trainieren
 - b. Ernährung (interaktiv gestalten, nicht zu viel Theorie), neue Rezepte für den Heißhunger
 - Ampelsystem, Smileys, Tagespläne und Trinkerinnerungen (durch Motivationshilfen wie Wecker) sinnvoll
 - c. Mehr Aktivitäten – weniger Theorie
 - d. Quiz um eigenes Wissen zu testen
 - e. Mentale Fähigkeiten – Tests machen Spaß

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der *web-basierten Intervention*:

Nutzung von Smartphone und Computer
 → Smartphone-Display zu klein, Tablet wäre in Ordnung

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der *Gruppentreffen*:

- 1. Erreichbarkeit
 - a. Interventionsort muss gut und schnell erreichbar sein
- 2. Sport
 - a. Entspannungs- und Aufwärmübungen
 - b. Spaziergang für höhere Leistungsniveaus zu langweilig
 - für weniger fitte Teilnehmer:innen ausreichend
 - stattdessen Nordic Walking
 - c. Mehr Transfer in den Alltag trainieren und dazu Anleitungen geben (anspruchsvolle Alltagsaktivitäten)
- 3. Trainer:in
 - a. Aufsicht von Trainer:innen, dass Übungen richtig ausgeführt werden bzw. ausführlicher demonstrieren
 - b. Wunsch nach mehr positivem Feedback, wenn Übungen gut ausgeführt werden
- 4. Weitere Themen:
 - a. Ernährung in Gruppentreffen einbinden
 - gemeinsames Kochen und Rezepte entdecken
 - ähnlich wie Sportkurs gestalten
 - b. Koordinationsübungen
 - c. Krankheiten und gesundheitliche Einschränkungen → sollten berücksichtigt werden aber auch nicht zu viel Raum einnehmen: Gruppenleiter:innen sollten stärker moderieren
- 5. Gruppengefühl
 - a. Motivation durch Gruppe wichtig
 - b. kein sozialer Kontakt nach Gruppe notwendig, aber schon für Interessierte ermöglichen → ABER mehr Aktion für „mich“=mir selbst etwas Gutes tun, dabei evtl. voneinander lernen
- 6. Vorträge
 - a. Sollten umgestaltet und praktischer werden
 - b. Gruppe miteinbeziehen
 - c. lockerer Umgang, Teilnehmer:innen mitmachen lassen
 - d. ähnlich wie Sportkurs gestalten → mehr Übungen konkret vormachen und korrigieren
- 7. Rahmenbedingungen der Gruppentreffen
 - a. mehr Gruppenübungen erwünscht
 - b. Umfang: 1 fester Tag / Woche, 3-4 Stunden

Ausblick / Perspektive:

Erkenntnisse werden für weitere Workshops zur Printinterventionsentwicklung genutzt

Mitschrift zu besprochenen Themen

1. Ergebnisse des World Cafés:

- a. Welche Erfahrungen haben Sie mit FiN gemacht? Welche Maßnahmen waren gut und was würden Sie anders machen?
 - i. Positiv
 - Generell alles
 - Fitness- und Kognitionstests haben Spaß gemacht
 - Motivierendes Feedback bei den Erhebungen
 - Gleichgewichtsübungen und deren Effekte
 - Bewegungstipps, mehr Aktivitäten
 - Übungen auch spät abends möglich, was super war
 - Generell das Programm abwechslungsreicher und für Fitte auch anstrengender gestalten
 - ii. Negativ:
 - Geschockt, 6 cm „geschrumpft“ zu sein... (wahrscheinlich 2 cm Messfehler)
 - Spaziergang (zu langweilig)
 - Zu wenig in der Gruppe, zu viel „Gerede“
 - Andere Teilnehmer:innen haben „angegeben“, so fit zu sein und so aktiv zu sein, das wirkte nicht schön
 - In der Online-Version kann die Freunde-Seite abgeschaltet werden, da nicht genutzt
 - Z.T. hat die Technik nicht geklappt oder eigener PC ist kaputt gewesen, für Smartphone war die Online-Version zu klein
- b. Welche Hürden gibt es zu überwinden und was wäre hilfreich? /
Was müssen wir wissen, damit inaktive Ältere mit dem FiN-Programm gesund altern und glücklich sind/werden? /
Was müssen inaktive Mitbürger:innen wissen, damit es ihnen mit FiN gut geht?
 - i. Mobilität ist ein Problem (kein Fahrrad oder Auto) + Ziel mit Bus nicht einfach erreichbar
 - ii. Rücksicht auf den festen Tagesrhythmus bei älteren Menschen nehmen
 - iii. Inaktive Menschen brauchen einen Anstoß
- c. Tipp: Nicht unter Druck setzen lassen!

2. Sonstige Punkte und Erkenntnisse

- a. Teilnehmer:in leitet selber Kurs für Ältere
- b. Erfolgserlebnisse sind wichtig und motivierend
- c. Keine Intention, Kontakte über FiN hinaus zu knüpfen: „sollte für mich sein“
- d. Lebensqualität im Blick behalten
 - Essen und sich zu verwöhnen gehört zur Lebensqualität

Zeit: 10:15 – 12:40 Uhr

Ort: Jacobs University Bremen, Raum 106

Name, Funktionen/Expertisen:

[aus Datenschutzgründen nicht einsehbar], Projektleiter:in bei der AWO

Protokoll: [aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

Wesentliche Diskussionspunkte in Bezug auf PROMOTE – in Stichworten:

- Vorstellung PROMOTE1 und Lessons Learnt
- Diskussion von Interessen der potentiellen FiN-Teilnehmer:innen zur Teilnahme und generell (mögliche Vortragsthemen: Technik, altersunspezifische Themen)
- Rekrutierungsstrategien und –themen insbesondere der Inaktiven
- Materialien zum Einsatz in PROMOTE2 aus PROMOTE1 und darüber hinaus

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der vereinfachten Print-Intervention:

1. Hilfsmittel

- a. Wenn schon Hilfsmittel als Präsent/Motivation, dann etwas Handfestes (Trinkflasche, Handtuch, etc.)
- b. Maßband als Motivation; oder andere Vergleichsmöglichkeit (z.B. Foto, Fitnesstest zuhause)
- c. Schablone/Drehscheibe für Kalorien: in Lebensmitteln und verbrannte K. durch versch. Bewegungsmöglichkeiten
- d. Postkarten, z.B. Einladung zum Spaziergang an einen lieben Mitmenschen

2. Format

- a. Nicht immer nur Dokumente im DIN-A4-Format – z.B. auch für unterwegs (Heftchen) oder Poster (für Übungen) an der Wand
- b. Text möglichst reduziert halten – so viel wie nötig, so wenig wie möglich
- c. Farb- und Smiley-System werden von der Mehrheit als gut empfunden
- d. Optische Gestaltung ist sehr wichtig – z.B. 66 Tipps: gute Kombination aus Text + Illustration
- e. Leichte Sprache bzw. leichtere Sprache, so dass auf jeden Fall gut verständlich: für alle Materialien → z.T. noch vereinfachen, aber auch nicht unterfordern
- f. „Geschichte erzählen“, roter Faden wichtig, Reise machen mit TN und den TN vermitteln, welchen persönlichen Nutzen sie an einer Teilnahme haben und was der Sinn ist
 - Charakter/Person hilfreich, welche durch den Prozess führt und Qualität und Vorteile der Studie bezeugt
 - Positiv wahrgenommene Person aus der Öffentlichkeit

3. Individualisierung

- a. TN sollten sich nicht benachteiligt oder weniger erfolgreich fühlen
 - Z.B. durch Berücksichtigung von Schmerzen/Schmerzintensität

4. Inhalt

- a. Motivation ist der Schlüssel!
- b. Ernährung
 - Informationen, Hilfen (Kaloriengehalt, Funktion und Vorkommen von Nährstoffen etc.), Rezepte
- c. Trinken
- d. Selbstständige Fitnesstests – Motivation!
 - Eher Zuhause durchführen, in der Gruppe unangenehm
- e. In Würde und gesund leben – nicht „körperlich aktiv werden“

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. **der web-basierten Intervention:**

1. Smartphone könnte zu klein sein, Laptop zu kompliziert
 - Tablet ist ein ideales Medium
 - Tablet anschalten und direkt intuitive App öffnen
2. Rätsel in App einbauen
3. Erinnerungen zum Trinken
4. Übungen auch als Video anbieten

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. **der Gruppentreffen:**

1. Gemeinsames Kochen
2. Hilfsmittel wie Übungskärtchen selbst basteln

Ausblick / Perspektive:

möglicher Vortrag als Rekrutierungsmaßnahme:

Ergebnisse der Schlafstudie, perspektivisch auch Ergebnisse der FiN-Studie

Voraussichtliches Datum: 25.10.2018

Mitschrift zu besprochenen Themen

1. Vortrag als Rekrutierungsmaßnahme für FiN
 - a. Viele Faktoren bedingen Vortragsteilnahme (Dozent, Thema, Veranstaltungsort, Mobilität)
 - b. Motivation für Teilnahme: lernen können ohne finanzielle/zeitliche Einschränkungen
 - c. Teilnahme erfordert gewisses Maß an Reflektion und Aktivität – nicht unsere Zielgruppe
 - TN als Multiplikatoren → Mundpropaganda
2. Begegnungsstätten als Kontakt/Rekrutierungsmaßnahme/Interventionsort
 - a. dort sind viele „allgemein interessierte Ältere“ anzutreffen
 - b. Diejenigen ansprechen, die bei mentalen aber nicht bei körperlichen Angeboten teilnehmen → Zielgruppe
 - c. DRK
 - d. Bürgerhäuser vor Ort
 - e. Auf Buddy-System bauen: Mund-zu-Mund-Propaganda
3. Weitere wichtige Punkte
 - a. Stichwort „Unruhestand“ – Personen im Ruhestand sind oftmals sehr beschäftigt
 - Auch mal zur Ruhe zu kommen ist sehr wichtig
 - b. Pflege könnte ein Thema sein
 - c. „Plan B“ für Desinteressierte (an z.B. Technik) bereithalten
 - d. Anschreiben auf z.B. durchschnittlichen Bildungsgrad in den jeweiligen Gemeinden zuschneiden
 - e. Evtl. andere Partner:innen wie die POST suchen, um aufsuchende Rekrutierung zu schaffen

Zeit: 12-14 Uhr

Ort: BIPS, Raum 2690

Namen der Teilnehmer:innen und Funktionen/Expertisen:

13 Teilnehmer:innen aus der Zielgruppe

[Namen aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

Protokoll: [aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

Wesentliche Diskussionspunkte – in Stichworten:

1. Vorstellungsrunde und Austausch von Gründen für die Teilnahme
2. Präsentation von Fit im Nordwesten 1 und 2
3. World-Café in 3 Gruppen á 4-5 Personen zu den Fragen
 - a. Was müssen wir wissen, damit inaktive Ältere mit dem FiN-Programm gesund altern und glücklich sind/werden?
 - b. Was ist für Sie für ein gesundes Altern wichtig?
 - c. Welche Hürden gibt es zu überwinden und was wäre hilfreich?
4. Vorstellung der Vorschläge und neuen Themen (Eine Reise zu Mir in 10 Schritten) für FiN 2
5. Diskussion über gute (persönlich ansprechende) und schlechte (persönlich nicht ansprechende) Beispiele für Format, Inhalt und Relevanz von Interventionsmaterialien aus FiN 1 und beispielhaften Broschüren und anderen Materialien (z.B. Kalorienschablone) als Beispiel für die FiN 2 Printintervention (Broschüre)

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der vereinfachten Print-Intervention:

1. Hilfsmittel
 - a. Eigenständige Fitnesstests
 - selbstständige Fortschrittskontrolle kann der Motivation dienlich sein
 - Maßband zur eigenen Überprüfung des Bauchumfangs eher negativ bewertet, da Gefühl von Kontrolle
 - b. Schmerzdokumentation
 - Wirkte für die Gruppe eher irrelevant
 - c. Schablone/Drehscheibe für in Lebensmitteln enthaltene und durch Aktivität verbrannte Kalorien ist eher albern und weiß jeder auch selbst
 - d. Postkarte zur Verabredung eines gemeinsamen Spaziergangs
 - Wirkte für die Gruppe eher irrelevant
2. Format
 - a. teilweise viel zu lesen (individuell problematisch)
 - b. Ampelsystem und Smileys zur Überwachung der eigenen Aktivität und Ernährung größtenteils positiv bewertet
 - c. Ansprechende Illustrationen gewünscht (z.B. 66 Tipps - gute Kombination aus Text + Illustration) → informativ und plakativ
 - d. Größere Schrift, mehr Bilder → Übersichtlichkeit
 - e. Übungskatalog: Zeichnungen mit farbigen Markierungen der trainierten Muskelgruppen positiv

<ul style="list-style-type: none"> f. Ernährungs-, Trink- und Aktivitätenplaner positiv g. Zweiseitige Sicht auf „Kärtchen mit Übungen“ für die Tasche – einerseits simpel und albern, andererseits praktisch <p>3. Individualisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> a. auf individuelles Leistungsniveau achten und anpassen <p>4. Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ernährung für manche Personen nicht relevant b. Größtenteils Fokus auf Sport, Bewegung und Motivation, weniger auf die anderen Themen c. Weniger Informationen in der Broschüre selbst, sondern Orte nennen, an denen die Information bei Interesse zu finden ist
<p>Forderungen / Empfehlungen bzgl. der web-basierten Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Videos auf dem Smartphone würde man ansehen 2. Erfolgsvisualisierung... <ul style="list-style-type: none"> a. durch Baum, Garten, Sonnenblume etc. kam größtenteils gut an b. einzelne Personen fanden dies eher albern und wünschten sich z.B. einen Balken, der anzeigt, wie viele Schritte/Übungen noch bis zum Ziel fehlen c. andere fanden, dass Visualisierungen zu abhängig von dem Medium und der Darstellung machen d. oder Visualisierung in Rot für „verbesserungsfähig“ und Grün für „gut gemacht“ e. Wunsch danach, eigene Ziele und Wünsche anzugeben und diese visualisiert zu bekommen 3. Belohnung <ul style="list-style-type: none"> a. z.B. selbst festgelegte Belohnung wie eine Reise am Ende der 10 Wochen eher gemischte Rückmeldungen b. schrittweise Erreichung von Meilensteinen bis zum Endziel gewünscht
<p>Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der Gruppentreffen:</p> <p>Keine</p>
<p>Ausblick / Perspektive:</p> <ul style="list-style-type: none"> – TN werden ggfls. zur Testung der Broschüre erneut hinsichtlich eines Workshops kontaktiert. – An einer Studienteilnahme interessierte Personen können sich im Herbst gern im BIPS melden

Mitschrift zu besprochenen Themen

1. Erwartungen und Wünsche der TN
 - a. Haben sich angemeldet um sportlich aktiv zu werden und gesund zu altern
 - b. Waren grundsätzlich an weiterer Teilnahme interessiert
 - c. Waren teilweise enttäuscht darüber, dass das Programm nicht in Bremen-Nord stattfinden wird

Zeit: 14-16 Uhr

Ort: Jacobs University, Conference Room (später zusätzlich Räume 48, 49 und 106)

Namen der Teilnehmer:innen und Funktionen/Expertisen:

19 Teilnehmer:innen aus der Zielgruppe

[Namen aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

11 Stakeholder

[Namen aus Datenschutzgründen
nicht einsehbar]

Seniorenbeiräte
Ortsamtsleiter:innen
Ärzte/Ärztinnen
Vorstandsmitglieder der Senioren-Vertretung
Leiter:innen von Seniorentreffs
Leiter:innen von Heimstiftungen

Protokoll: [aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

Wesentliche Diskussionspunkte – in Stichworten:

1. Begrüßung
2. Präsentation von Fit im Nordwesten 1 und 2
3. Vorstellung der Vorschläge und neuen Themen (Eine Reise zu Mir in 10 Schritten) für FiN 2
4. Auswahl guter (persönlich ansprechende) und schlechter (persönlich nicht ansprechende) Beispiele für Format, Inhalt und Relevanz von Interventionsmaterialien aus FiN 1 und beispielhaften Broschüren und anderen Materialien (z.B. Kalorienschablone) als Beispiel für die FiN 2 Printintervention (Broschüre)
5. World-Café in 4 Gruppen zu den Fragen
 - a. Mit welchen Themen zu gesundem Altern können inaktive Ältere erreicht werden? (Stakeholder)
 - b. Was brauchen inaktive Ältere, um bei Fit im Nordwesten gut teilnehmen zu können? (Stakeholder)
 - c. Welche Hürden gibt es zu überwinden und was wäre hilfreich? (Zielgruppe)
 - d. Was könnte inaktive Ältere motivieren, einen gesunden Lebensstil aufrecht zu erhalten? (Zielgruppe)
6. Diskussion der Materialien in den 4 Gruppen
7. Zusammenfassung der Ergebnisse im Plenum und Verabschiedung

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der vereinfachten Print-Intervention:

1. Hilfsmittel
 - a. Postkarte zur Verabredung eines gemeinsamen Spaziergangs
 → Wurde gut aufgenommen, da die soziale Komponente wichtig ist
2. Format
 - a. Nicht zu umfangreich gestalten – TN werden sonst „von Informationen erschlagen“
 - a. z.B. Mappe aus FiN 1: zu viel zu lesen, zu dick, zu viel Information
 - b. nicht zu bunt – ist für Ältere schwierig zu lesen/erkennen
 - c. Größere Schrift, mehr Bilder → Übersichtlichkeit
 - d. Schlagworte benutzen, keine Flut an Informationen
 - e. Lieber leicht handzuhabende und praktischere Materialien

- f. Flyer, Empfehlungen, Infomaterial
- 3. Altersbilder
 - a. Ziel des Programms: nicht auf tatsächliches Alter eingehen, sondern „damit Sie sich auch weiterhin nicht alt fühlen“
 - b. Name FIT im Nordwesten erklären, dass es nicht nur um körperliche Fitness geht, sondern auch geistige und soziale (auch Nervenzellen trainieren)
- 4. Inhalt
 - a. Ernährung und Trinken sind sinnvoll
 - Aber nicht zu umfangreich
 - Niedrigschwelliger Zugang ist essentiell!
 - b. Lieber kurzhalten und auf Ort für Zusatzinformationen hinweisen
 - c. Krankheit berücksichtigen und Komorbiditäten einbeziehen

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der web-basierten Intervention:

- 1. Erfolgsvisualisierung...
 - a. durch Baum, Garten, Sonnenblume etc. kam gut an
 - b. Zielerreichung/Erfolge müssten individualisiert sein
- 2. Planung des Bewegungsprogramms
 - a. Muss an Alltag der TN angepasst sein (Rentner:innen haben keine Zeit)

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der Gruppentreffen:

- Bei zukünftigen Powerpoint-Präsentationen: Schriftgröße ausreichend groß setzen!
- Nicht überfordern und möglichst stark personalisiert
- Soziale Prozesse optimieren (s. auch Paper dazu <https://online-library.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aphw.12120>), Geselligkeit und Einsamkeit/Alleinsein überwinden
- Abwechslungsreich
- Spaß und Freude fördern/unterstützen
- Vertrauen aufbauen und fördern
- Bei Optimierung an TN-Rückmeldungen orientieren (co-creation)
- Erlauben, dass TN neue TN mitbringen, also Gruppenzuwachs erlauben
- Keine Bevormundung, Ansprache und Behandlung/Interaktion wertschätzend, Fachkenntnis adäquat kommunizieren, jüngere Mitarbeiter:innen und ältere Teilnehmer:innen → Grundverständnis der Interaktion: GEGENSEITIGES Lernen

Anforderungen / Empfehlungen bzgl. der Rekrutierung und Retention von potentiellen Teilnehmer:innen:

- Möglichst nah am Wohnort, möglichst gut erreichbare Erhebungs-/und Interventionsorte suchen und realisieren um Immobilität der TN abzubauen
- Mit Multiplikatoren und „Mit-Ziehern“ arbeiten: pot. TN abholen/mitziehen
- Pot. TN in Teams einbinden, sodass „sozialer Druck“ auch weniger Interessierte dabei hält
- An bestehende Programme im Stadtteil anbinden, z.B. an Krankenhäuser und MVZ (z.B. Demenzcafe → dort Angehörige rekrutieren), Sportvereine, die NEUE Mitglieder gewinnen wollen
- Niedrigschwelligen Einstieg z.B. mit oder angedockt an Frühstück, Kino
- Allianzen mit Vereinen, z.B. KSB, LSB, Seniorenbeirat, Senioreneinrichtungen und Kirchen
- Pressearbeit gut machen und Zeitungsartikel evtl. direkt mit Quizen, Bedarfserhebung und Gewinnspiel: pot. TN nach persönlicher Meinung fragen

Ausblick / Perspektive:

- An einer Studienteilnahme interessierte Personen können sich im Herbst gern im BIPS melden
- TN aus Bremen Nord können unter Umständen an andere AEQUIPA Projekte (z.B. AFOOT in Ritterhude) verwiesen werden

- Disseminationsphase schon bald planen: Verwertung der Entwicklungen und Ergebnisse z.B. an Vereine oder andere Träger weitergeben und damit der Zielgruppe zugänglich machen (wichtig fürs BMBF und die letzte Phase in PROMOTE2)
- Fragebogen- und Test-Kürzungen auch weil mehr als 45 für TN zu lang ist

Mitschrift zu besprochenen Themen

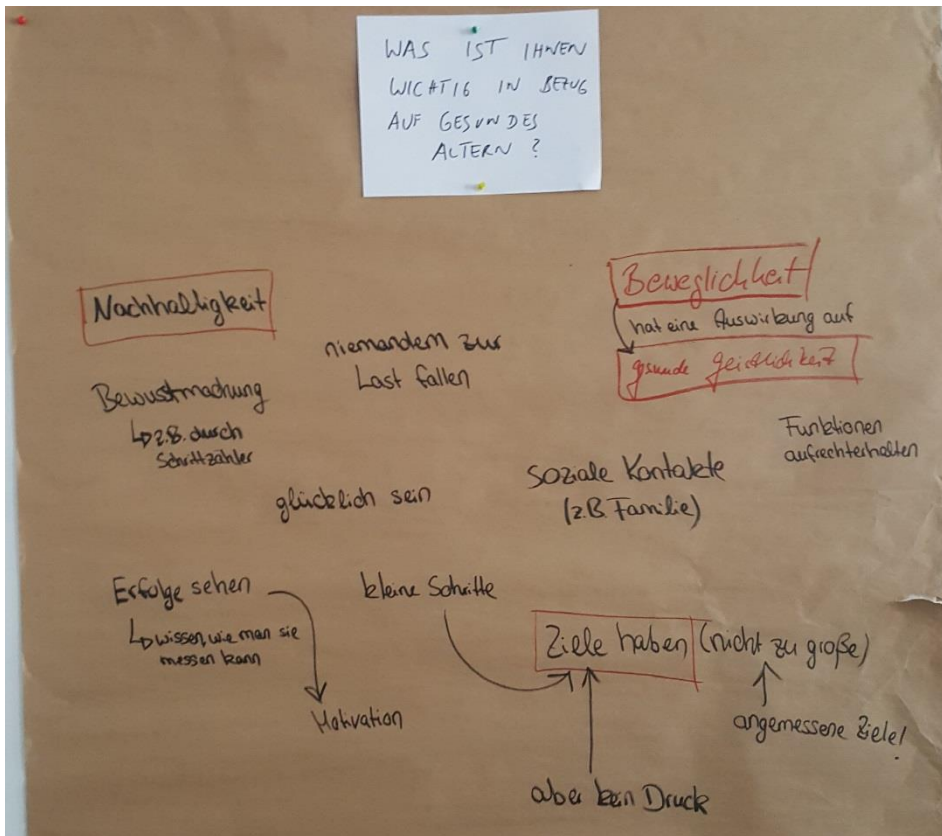
1. Erwartungen, Wünsche und Anmerkungen der TN
 - a. Selbstmelder:
 - a. Waren interessiert, wie es weitergehen wird
 - b. Hatten teilweise erwartet, dass die FiN-Studie direkt losgehen würde und waren enttäuscht darüber, dass das Programm nicht in Bremen-Nord stattfinden wird
 - b. Stakeholder: einige haben Interesse/Bereitschaft zu weiterer Zusammenarbeit im Projekt bekundet
 - c. Broschüren sollten unterstützend sein, neben den Gruppentreffen mit Trainer:innen (Videos zu Übungen wären gut aber nicht optimal)
 - d. Fitnessgeräte in beispielsweise Parks mit einbinden (kostenlos nutzbar, ohne Verpflichtungen)
 - e. Bezüglich Apps/ technische Intervention: technische Spielereien sind immer interessant, regelmäßiges Daten aufzeichnen und Feedback wird gemischt aufgenommen: „Entweder ich fühle mich gut oder nicht“, dafür brauche ich keine Uhr.

Neue Themen

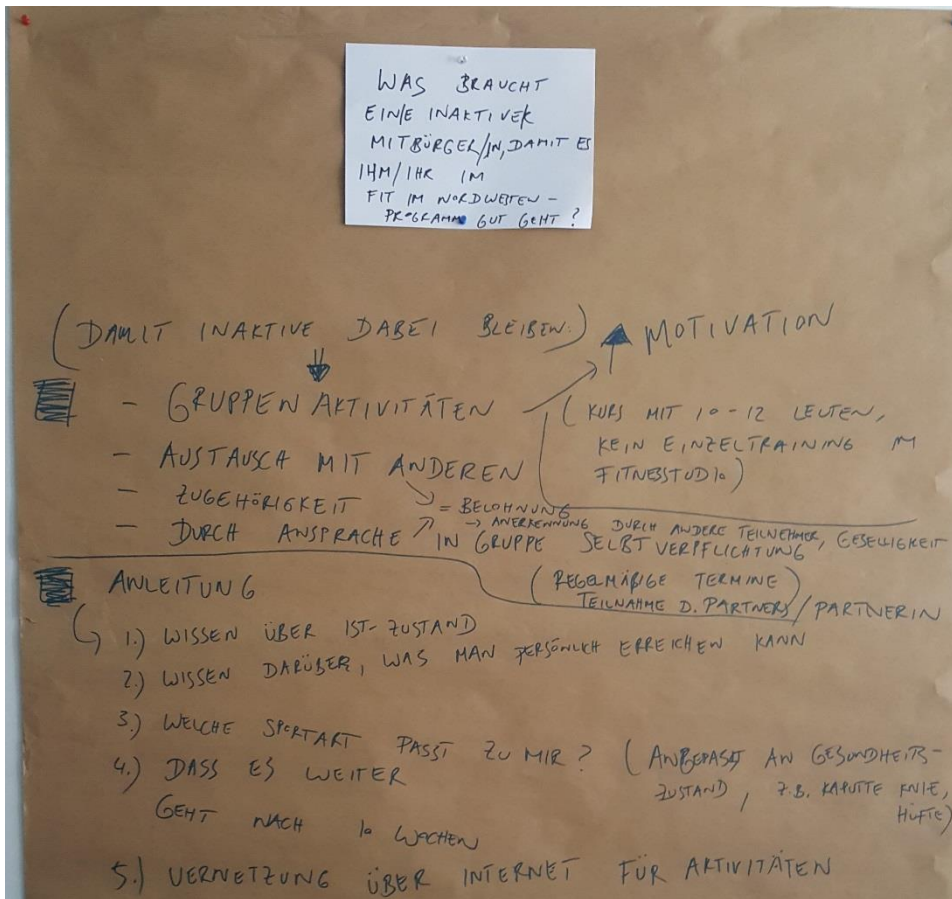
1. Wohlbefinden und Umgang mit Schmerzen
 2. Bewegung und Alltagsaktivität
 3. Sport und körperliches Training
 4. Trinken und alles in Fluss bringen
 5. Zur Ruhe kommen und Entspannen
 6. Stressbewältigung, Pflege und Umgang mit Verlust
 7. Ernährung und genussvoll Essen
 8. Kompensation von Fehlritten
 9. Gehirnjogging und geistig fit bleiben, Nervenzellentraining
 10. Rücken und Schlaf
 11. Soziales, Einsamkeit überwinden, Kompetenzen weitergeben
 12. Immer weiter lernen
2. **Material und Modi aus PROMOTE1** wiederverwenden aber vereinfachen, mehr Bilder und vielseitiger nutzbar machen, stärker noch individualisieren
 3. Weiteres **Material** einbinden, z.B.
 - Praktische Übungen
 - Wissens-Quizze und Rätsel
 - Schmerztagebuch
 - Fahrpläne und Tipps
 - Fitnesstest selbstständig durchführen, zur Erfolgskontrolle
 - Bilder und Piktogramme zusätzlich und statt Text
 - Erinnerungen z.B. im Handy, PC, Eieruhr...
 - Rezepte und Snacks selbst erarbeiten
 - Individuellere Bausteine
 - Vorgefertigte thematisch passende Postkarten (Einladung zum Spaziergehen)
 - Poster mit Übungen zum an die Wand Hängen
 - Heft für die Handtasche
 - Bastelarbeiten zu Übungskärtchen usw.
 - Erfolgserlebnisse realisieren und mit anderen teilen
 4. **Rekrutierung** von Studienteilnehmer:innen
 - Über Kooperationen und Allianzen
 - Thematisch weg von Bewegung, Sport, Aktivität und Fitness hin zu Wohlbefinden, in Würde leben, sich etwas Gutes tun und etwas neues Lernen/Spaß
 - Text im Anschreiben genauso wichtig wie der Ort, an dem alles stattfindet

05.06.2018

Gruppe A:



Gruppe B:



Leitfragen

- Wir wollen hin zu ...! (hin zu was?)
- Und weg von ...! (weg von was?)
- Wir sehen die Hürden ...? (welche inner-/außerhalb des Stadtteils?)
- Hilfreich wäre es, wenn ...? (konkret benötigte Hilfen / Ideen?)

Wünsche

Ziel · Kraft
Ausdauer

Ergebnis

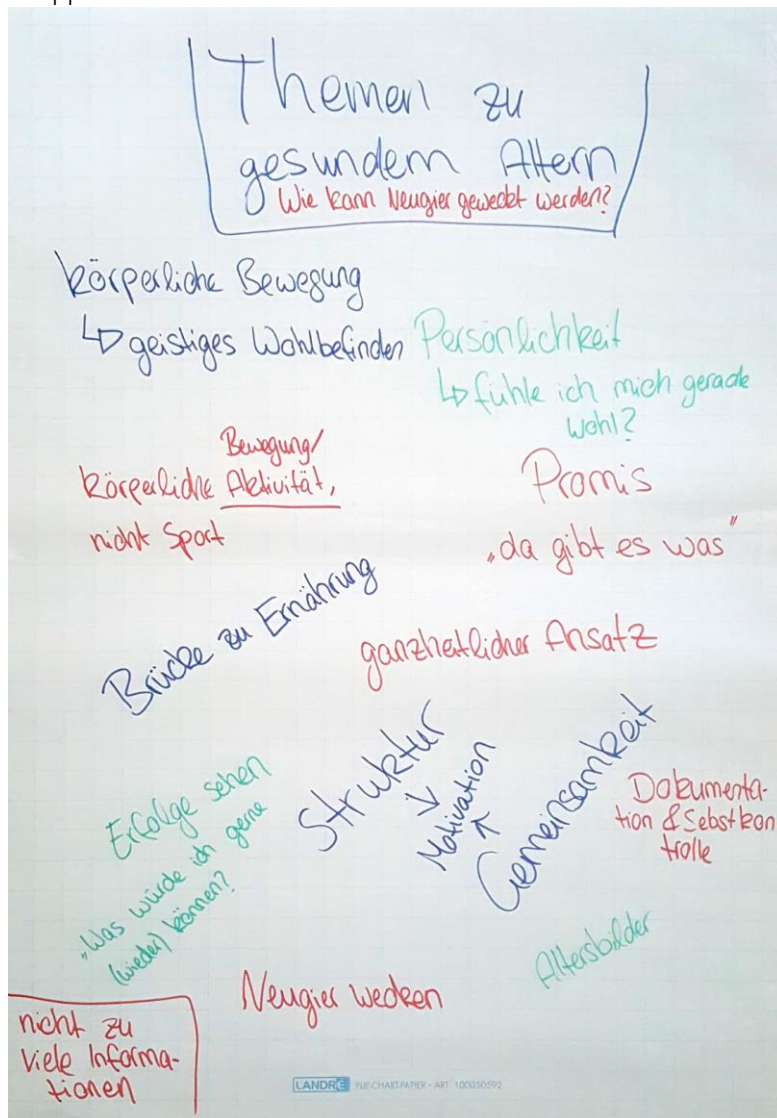
Wünsche
Entfernung
Tageszeit
Arbeitsalltag
Betreiber

hilfreich / unerwartet

- Gruppe - fester Termin
- fester Termin → unerwartet
- altersgerechte Bilder?
- 2 Kataloge (kurz/lang) *
- Karten?
- Format / Karte / Karten

12.06.2018

Gruppe A: Stakeholder



Gruppe B: Stakeholder



Gruppe C: Zielgruppe

Hürden	Hilfe
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenheterogenität <ul style="list-style-type: none"> ↳ Alter spielt keine Rolle • Konkurrenz / Leistungsdruck • Photos nicht gut genug • Zeit • Weg • kaum Schwimmbecken • Sportinfrastruktur (nicht, klein) • langfristig, einseitig 	<ul style="list-style-type: none"> • bestimmte Krankheiten • Spaßfaktor • Kurs mit Anzeigen / Kontrolle • kompetente Anbieter <ul style="list-style-type: none"> → Weg richtig machen • Medizin <p>individuelles Programm</p> <p>Öffnungszeiten ändern</p> <p>bei Motivationsproblemen - Gruppe</p> <p>⇒ Bindung</p>

Gruppe D: Selbstmelder

World-Café
<ul style="list-style-type: none"> - Haustier (Hund o. Pferd) - Soziale Kontakte (Gruppe für Aktivität) - Bonus / Belohnung (z.B. Zuschuss KK) - Zusammenspiel: Anstrengung / Entspannung <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation / Sport - Hürde: Seniorentreff <ul style="list-style-type: none"> ↳ abbauen - Kooperation, z.B. mit Sportvereinen, Bibliothek - Öffentlichkeitsarbeit (ohne Mitgliedschaft?) - Apps zu komplex <ul style="list-style-type: none"> ↳ verbinden über soz. Netzwerke

- Ärzteempfehlung für inaktive
- Wohlbefinden + soz. Kontakte
- Wort „Sport“ schließt ab:
 - Aktivität: Bewegung + Erlebnis
 - Tanzkurs (Kommunikation, Gruppe)
- Spaß, Freundschaften
- Fortschritte (moderat)
- Anerkennung
- Mobilität bewahren
- Erinnerungen? (nicht zu häufig)
- Ziele setzen

Datum: 24.05.2018

Teilnehmer:in: [Name aus Datenschutzgründen nicht einsehbar], ehemalige:r Teilnehmer:in

		Kennnummer	Inhalt	Notiz
Fit im Nordwesten 1 - Materialien	Positiv	F01	Präsentation Einführungsveranstaltung	War gut
		F02 – F04	Motivationshilfen nach Stadium für Ausdauer	Wurde ausgefüllt und genutzt
		F08	Manual FiN-Bewegungsprogramm	Viel zu lesen, aber mit Zeit kein Problem
		F09 – F14	Übungskataloge für Frauen	Waren gut. Zusätzlichen Übungskataloge wurden nicht heruntergeladen
		F24	Bewegungspyramide	Immer gern etwas in der Hand
		F26	Bewegungstipps auf der Webseite	Waren hilfreich
	Neutral	F33 – F37	Wenn-Dann-Pläne, Entscheidungshilfe, Hand-outs in Gruppentreffen	<ul style="list-style-type: none"> – Tipps und etwas in der Hand zu haben sind immer gut – Sollte lieber bei Gruppentreffen ausgegeben werden, nicht in der Mappe
		F05 – F07	Motivationshilfen nach Stadium für Kraft	an Kraft keine Erinnerung, nur Ausdauer
		F15 – F20	Übungskataloge für Männer	Persönlich irrelevant
		F21 – F22	FitBit Merkzettel und Installationsanweisung	Hatte keinen Schrittzähler (IG1)
	Negativ	F25	Bewegungspyramide simpel	F24 besser bewertet als F25
		F23	Ablaufplan (eher wegen des Inhalts, nicht Format)	<ul style="list-style-type: none"> – Gruppentreffen am Anfang sehr lahm – Vorträge zu frontal – Zu wenig Sport
		F27 – F32	Skripte zu Sporteinheiten für die Trainer:innen	Zu wenig Sport, Spaziergänge langweilig
		F38 – F40	Präsentationen in den Gruppentreffen	Vorträge zu frontal
Broschüren	Positiv	A04	TK – Bewegung	Selbstständige Fitnesstests
		A05	KKH – Bewegt besser leben	Selbstständige Fitnesstests
		A06	Lebenshilfe Bremen – LH Tours 2018	Leichte Sprache, große Schrift
		A12	BZgA - Bewegung	Kleine Übungen zum Ausschneiden – Bild und Erklärung
		A14	DAK - Gesundheit	Bodenübungen zum Ausschneiden
		A16	BZgA – Aktiv im Alltag, Aktiv im Leben	Empfehlungen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
		A19	DAK – Frauen starten durch	<ul style="list-style-type: none"> – Selbstständige Erfolgskontrolle – Ampel-/Smiley-System für Ernährung
		A22	BMFSFJ –	Aktivitäten-Planer

			Ein guter Plan: Familienpflegezeit	
		A23	KKH- Mein Aktivitäten-planer	Aktivitäten-Planer
		A24	InForm – Mein Tagesplan	Täglicher Ernährungsplan + Bewegung
		A25	InForm – Trinken im Alter	Trinkprotokoll
		A26	InForm – 66 Tipps	Empfehlungen und gute Illustration
		A28	KKH – Gesund essen und trinken mit Flip-pino	Rezepte und Smiley-System
		A29	InForm – Essen und Trinken im Alter	Täglicher Ernährungsplaner
		A31	IKK – Bewusst leben: Gesundes Trinken	Tipps für Trinkmuffel
		A32	KKH – Ernährung im Alter	Trinkfahrplan
		A33	DAK – Fit Food. Einfach richtig essen	Rezepte
		A34	IKK – Bewusst ernähren	Gute und schlechte Fette
	Neutral	A15	IKK – Zehn Tipps für den gesunden Rücken	Übungen
	Negativ	A13	BZgA – Alltag in Bewegung	persönlich irrelevante Information zu Bewegung
		A20	Neuropathie-Tagebuch	Schmerzskala/-überwachung
		A27	TK - Motivation	Empfehlungen – persönlich nicht so wichtig
		A30	TK - Ernährung	Funktion und Bedarf an Mineralstoffen etc.

Datum: 25.05.2018

Teilnehmer:innen: [Name aus Datenschutzgründen nicht einsehbar]

		Kennnummer	Inhalt	Notiz
Broschüren	Positiv	A01 – A03	TK – Rückentraining, Besser trainieren, Bewegung	– Übungen (Bilder und Erklärung) – Pläne
		A06	Lebenshilfe Bremen – LH Tours 2018	Leichte Sprache, große Schrift
		A26	InForm – 66 Tipps	Empfehlungen und gute Illustration
		A28	KKH – Gesund essen und trinken mit Flip-pino	Rezepte und Smiley-System
		A31	IKK – Bewusst leben: Gesundes Trinken	Tipps für Trinkmuffel
	Neutral	A30	TK - Ernährung	Funktion und Bedarf an Mineralstoffen etc.
	Negativ	-		-

Datum: 05.06.2018

Teilnehmende: Selbstmelder aus der Zielgruppe

		Kennnummer	Inhalt	Notiz
FiN1 - Materialien	Positiv	Ohne Nr.	FiN-Mappe	Gutes Format und Übungskatalog
		F09 – F20	Übungskataloge	Wurden von 4 Personen positiv markiert, Bilder + Kurzbeschreibung kommen sehr gut an
		F25	Bewegungspyramide simpel	Gut als Bewegungsschablone und besser als die Pyramide aufgrund der Form
		F38	Präsentation: Veränderung multipler Gesundheitsverhaltensweisen	<ul style="list-style-type: none"> – Kurz und knapp – Informativ
	Negativ	F24	Bewegungspyramide	Symbol der Pyramide negativ, da es den Anschein erweckt, das Gleichgewicht wäre die Spitze des Ziels, Pyramide wird nicht verstanden
Broschüren	Positiv	A02	TK –Besser trainieren	Übungskatalog mit guten Zeichnungen und passenden Gegenübungen, gute Anleitungen, gesichtslose Darstellungen reichen aus, sehr detailliert
		A04	TK – Bewegung	Selbstständige Fitnesstests
		A13	BZgA – Alltag in Bewegung	Bewegungstipps kurz und knapp
		A26	InForm – 66 Tipps	Empfehlungen und gute Illustration → informativ und plakativ
		A27	TK - Motivation	Motivation ist wichtig und Broschüre sehr detailliert
		A28	KKH – Gesund essen und trinken mit Flippino	Rezepte und Smiley-System, gute Größe, wenig Text = kommt gut an
		A29	InForm – Essen und Trinken im Alter	Täglicher Ernährungsplaner wird als hilfreich empfunden
		A33	DAK – Fit Food. Einfach richtig essen	Rezepte und Informationen zu Ernährung
	Beides	A12	BZgA - Bewegung	Kleine Übungen zum Ausschneiden/Kärtchen für unterwegs (Bild und Erklärung) <ul style="list-style-type: none"> – Einerseits praktisch – Andererseits zu simpel – zu umfangreiche Texte
	Negativ	Ohne Nr.	Ernährungsscheiben	<ul style="list-style-type: none"> – Albern – kein Informationszuwachs/überflüssig – zu klein – Thema bekannt und „über“
		Ohne Nr.	Maßband	Zu sehr kontrollierend – nicht Sinn der Sache
		A01	TK - Rückentraining	Persönlich nicht relevant
		A07	GEO Wissen – Gesundheit	Zu wissenschaftlich, lieber Informationsquellen nennen falls Interesse daran besteht
		A08	TK – Der Rücken	Nicht ansprechend – regt nicht zum Weiterlesen an
		A16	BZgA – Aktiv im Alltag, Aktiv im Leben	Empfehlungen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen → „falsche“ Zielgruppe
		A23	KKH- Mein Aktivitätenplaner	Aktivitäten-Planer zu klein und unübersichtlich
		A24	InForm – Mein Tagesplan	TN weiß schon genug über Ernährung

Datum: 12.06.2018

Teilnehmende: Selbstmelder aus der Zielgruppe und Stakeholder

		Kennnummer	Inhalt	Notiz
Fit im Nordwesten 1 - Materialien	Positiv	F01	Präsentation Einführungsveranstaltung	
		F02	Motivationshilfen nach Stadium für Ausdauer	Große Schrift und Individualisierung
		F09 – F20	Übungskataloge	Von 8 Personen positiv bewertet: besonders die Bilder + Kurzbeschreibung kommen sehr gut an, Videos wären hilfreich + Tipps um Verletzungen zu vermeiden
		F21 – F22	FitBit Merkzettel und Installationsanweisung	Schrittzähler-Anleitung ist sehr verständlich
	Negativ	Ohne Nr.	FiN-Mappe	Von 3 Personen negativ bewertet: Zu dick, zu viel Text, wird nicht gelesen; Übungen mit Trainer trotzdem notwendig, zu viel PC-Material – macht Angst
		F09 – F20	Übungskataloge	2x schlecht bewertet, zu viel Text
		F23	Ablaufplan	
		F24	Bewegungspyramide	
		F25	Bewegungspyramide simpel	
		F27 – F32	Skripte zu Sporteinheiten für die Trainer:innen	Wurde von zwei Personen negativ bewertet: zu ausgewählt, lieber Ganzkörpertraining
Broschüren	Positiv	Ohne Nummer	TK – Willst Du mit mir gehen?	Postkarte: soziale Komponente ist wichtig
		A01	TK - Rückentraining	Übungen (Bilder und Erklärung), Inhalt spricht viele an
		A04	TK – Bewegung	Selbstständige Fitnesstests
		A05	KKH – Bewegt besser leben	Selbstständige Fitnesstests
		A08	TK – Der Rücken	Informationen
		A09	BARMER – Gesunder Schlaf im Alter	Kurze Informationstexte, Inhalt und Aufmachung kommt gut an
		A11	BARMER – Rücken aktiv	Informationen, Tipps und Übungen
		A14	DAK - Gesundheit	Bodenübungen zum Ausschneiden
		A16	BZgA – Aktiv im Alltag, Aktiv im Leben	Empfehlungen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
		A18	KKH – Beweglich bleiben	Übungskatalog
		A26	InForm – 66 Tipps	Empfehlungen und Illustration
		A27	TK - Motivation	Empfehlungen
		A30	TK Ernährung	Inhalte sprechen an
		A31	IKK – Bewusst leben: Gesundes Trinken	Tipps für Trinkmuffel
		A33	DAK – Fit Food. Einfach richtig essen	Rezepte
	Negativ	A17	BZgA – Gleichgewicht & Kraft	Übungen mit Zeichnungen von Älteren
		A19	DAK – Frauen starten durch	Lebensstil Planer, Gender-Debatte wird als negativ empfunden
		A20	Neuropathie-Tagebuch	Schmerzskala/-überwachung

		A24	InForm – Mein Tagesplan	Täglicher Ernährungsplan + Bewegung, bei Zielgruppe nicht relevant
		A25	InForm – Trinken im Alter	Trinkprotokoll, hilft nicht und macht Eindruck als wäre man im Pflegeheim
		A28	KKH – Gesund essen und trinken mit Flippino	Zu viel Informationen und Ernährungspyramide ist veraltet
		A32	KKH – Ernährung im Alter	Trinkfahrplan, siehe Trinkprotokoll