



ERWACHSENE AB 55 JAHREN IN BORCHEN

BÜRGERBEFRAGUNG

ZIELE

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

METHODE

- Online-Befragung (04/2024) der Erwachsenen ab 55 Jahren in Borchlen

ERGEBNISSE

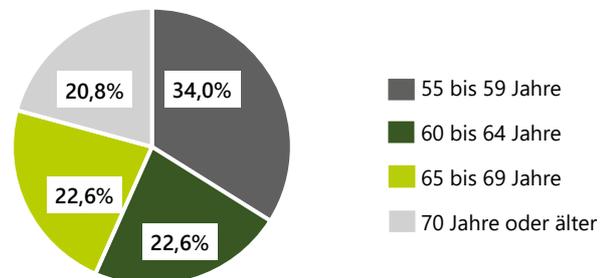
- Über die Hälfte der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- 17 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte kaum zu pflegen. Niemand gibt an diese gar nicht zu pflegen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht zum Thema Erholung und Entspannung.
- Insbesondere Angebote in den Bereichen Ernährung sowie Erholung und Entspannung sind häufig unbekannt.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere unpassende Uhrzeit, 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

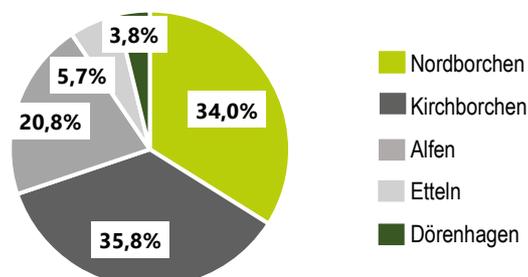
BESCHREIBUNG DER TEILNEHMENDEN (n=53)

- Insgesamt nahmen 53 Personen an der Befragung teil.
- Die meisten Teilnehmenden (34 %) sind zwischen 55 und 59 Jahre alt. 20,8 % der Teilnehmenden sind 70 Jahre oder älter.
- Mit 54,7 % haben mehr weibliche als männliche Personen (45,3 %) an der Befragung teilgenommen.
- Der Großteil der Teilnehmenden wohnt in Kirchborchen (35,8 %) und Nordborchen (34 %).
- 47,2 % der Teilnehmenden sind im Ruhestand. 30,2 % sind Vollzeit und 18,9 % sind Teilzeit erwerbstätig. 1,9 % der Teilnehmenden sind vorwiegend im Haushalt tätig.
- Keiner der Teilnehmenden ist arbeitssuchend.

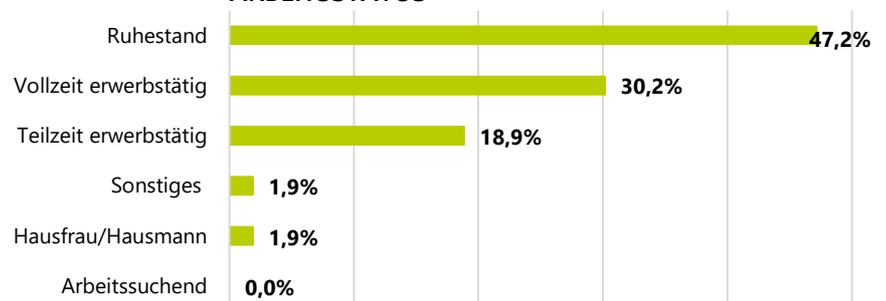
ALTER



WOHNORT



ARBEITSSTATUS



2. GESUNDHEITSVERHALTEN

SELBSTEINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTEN IN FOLGENDEN BEREICHEN (n=53)

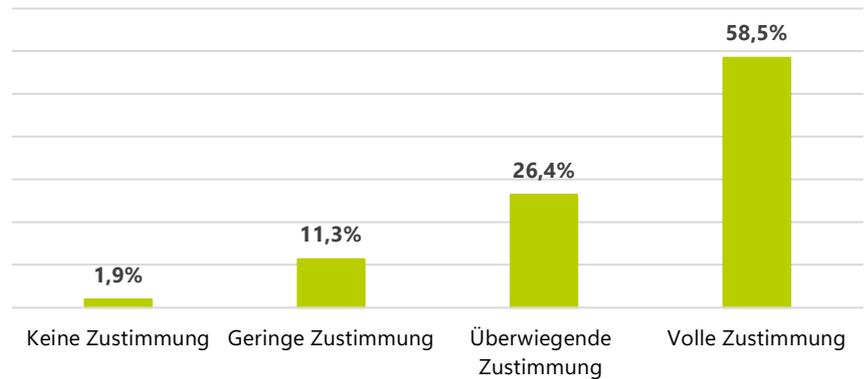
- Die Mehrheit der Teilnehmenden (84,9 %) stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf ausreichend Bewegung zu achten, d. h. sich 2,5 bis 5 Stunden pro Woche, zum Beispiel in Form von Sport, Spaziergängen oder Fahrrad, fahren zu bewegen.
- 11,3 % geben an, wenig auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.
- 1,9 % geben an, nicht auf ausreichende Bewegung im Alltag zu achten.

- 86,8 % der Befragten stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.
- 11,3 % geben an, eher nicht auf eine gesunde Ernährung im Alltag zu achten.
- Niemand gibt an, das Thema gar nicht zu beachten.

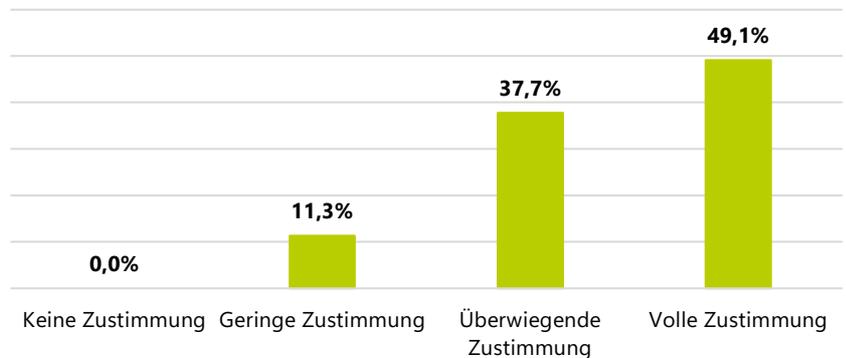
- 79,2 % der Befragten achten im Alltag darauf genügend Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen.
- 17 % der Befragten achten im Alltag hingegen eher auf keine Erholungs- und Entspannungsphasen.
- Niemand gibt an, gar nicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen zu achten.

- 47,2 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte regelmäßig zu pflegen.
- 34 % pflegen ihre Freundschaften und Kontakte gelegentlich.
- 17 % der Befragten tun dies dagegen kaum.
- Niemand gibt an, Freundschaften und Kontakte gar nicht zu pflegen.

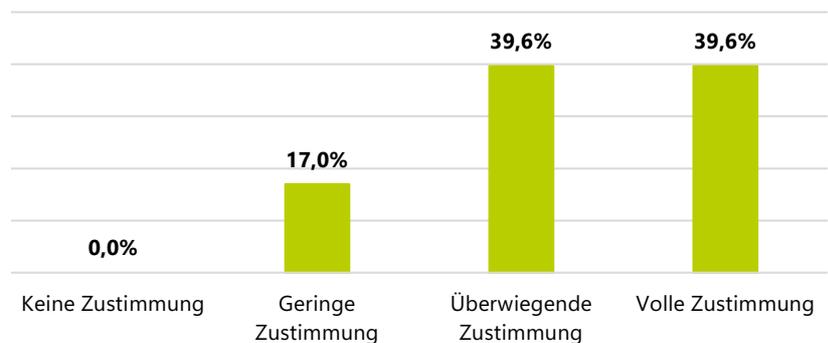
AUSREICHENDE BEWEGUNG



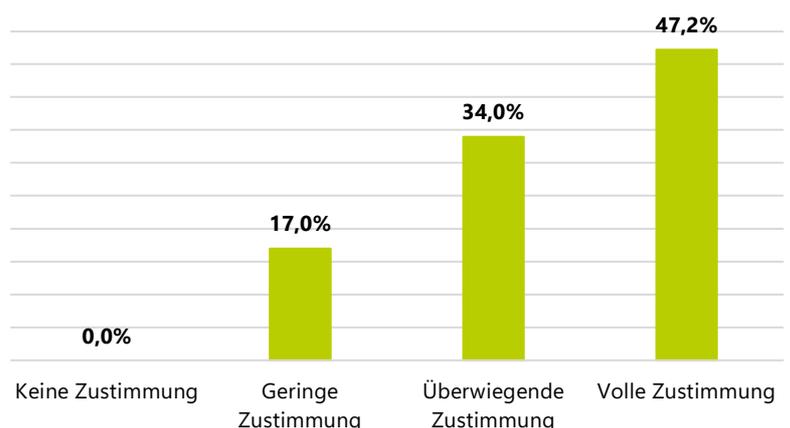
GESUNDE ERNÄHRUNG



ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE PFLEGEN

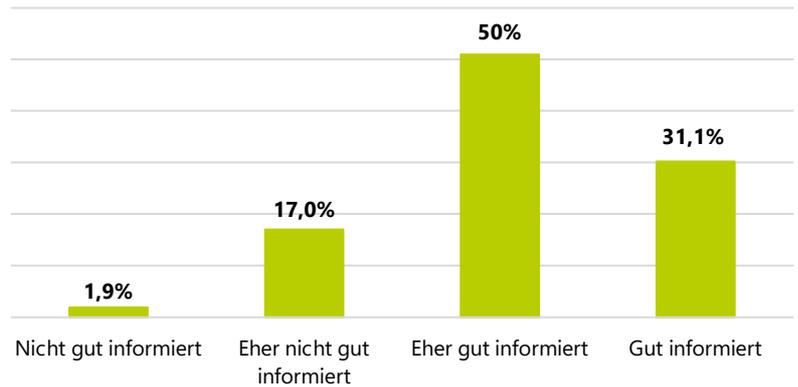


3. INFORMIERTHEIT

GEFÜHL ÜBER FOLGENDE BEREICHE INFORMIERT ZU SEIN (n=53)

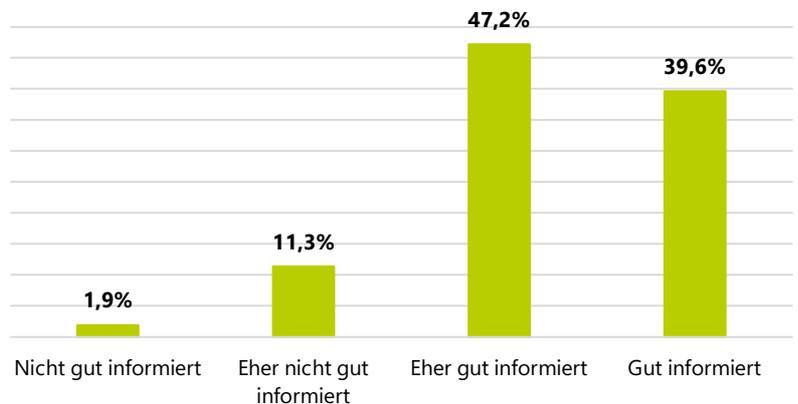
- 81,1 % der Teilnehmenden fühlen sich über allgemeine Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Krankheiten oder Vorsorge, gut und eher gut informiert.
- 17 % der teilnehmenden Personen fühlen sich in diesem Bereich hingegen eher nicht gut informiert.
- 1,9 % geben an, nicht gut informiert zu sein.

ALLGEMEINE GESUNDHEIT



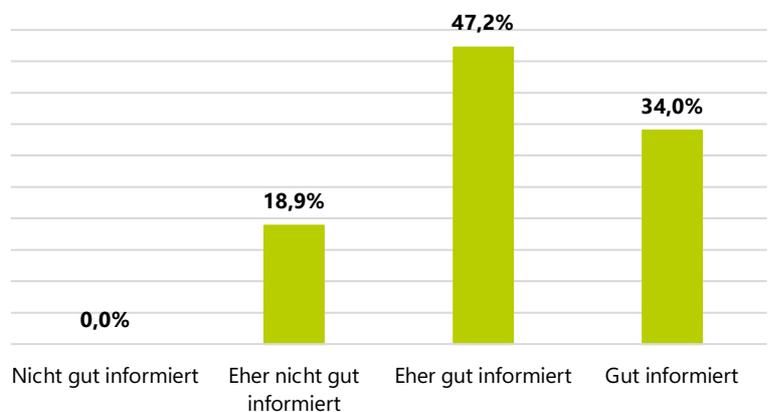
- Rund um das Thema Bewegung fühlt sich die Mehrheit der Befragten (86,8 %) eher gut oder gut informiert.
- 11,3 % der teilnehmenden Personen geben an, sich in diesem Bereich eher nicht gut informiert zu fühlen.
- 1,9 % geben an, nicht gut informiert zu sein.

AUSREICHEND BEWEGUNG



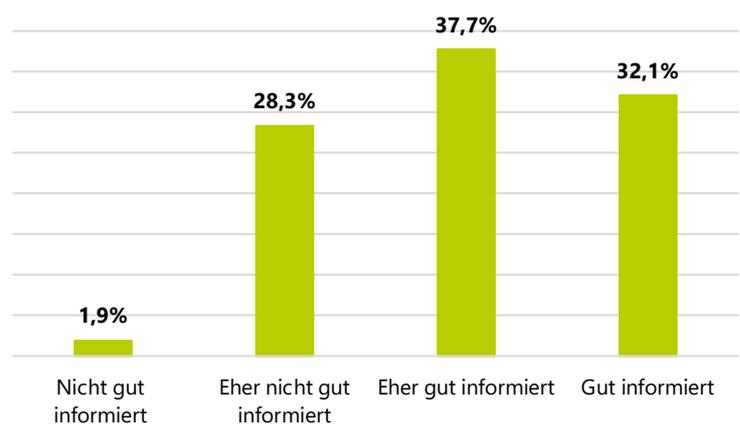
- Die Mehrheit der Befragten (81,2 %) fühlt sich eher gut oder gut über eine gesunde Ernährung informiert.
- 18,9 % hingegen fühlen sich eher nicht gut informiert.
- Niemand gibt an, dazu nicht gut informiert zu sein.

GESUNDE ERNÄHRUNG



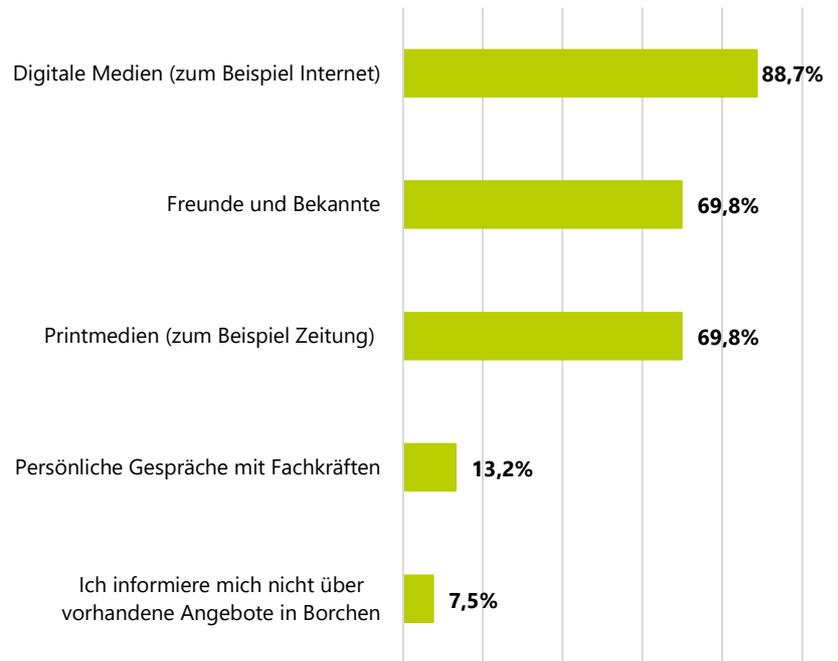
- 32,1 % fühlen sich gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.
- Über ein Drittel der Teilnehmenden (37,7 %) geben an, sich dagegen eher gut informiert zu fühlen.
- Knapp ein Drittel aller Befragten (30,2 %) fühlt sich eher nicht gut oder nicht gut über das Thema Erholung und Entspannung informiert.

ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



GENUTZTE MEDIEN FÜR DIE INFORMATIONSSUCHE ZU GESUNDHEITSANGEBOTEN (n=53, Mehrfachnennung¹)

- 88,7 % der Teilnehmenden nutzen digitale Medien, wie das Internet, um sich über Angebote in Borchen zu informieren.
- 69,8 % informieren sich außerdem über Freunde und Bekannte sowie Printmedien, wie die Zeitung.
- Lediglich 13,2 % der Befragten geben an, sich mithilfe von persönlichen Gesprächen mit Fachkräften über Gesundheitsangebote zu informieren.
- 7,5 % der teilnehmenden Personen geben an, sich nicht über vorhandene Angebote in Borchen zu informieren.

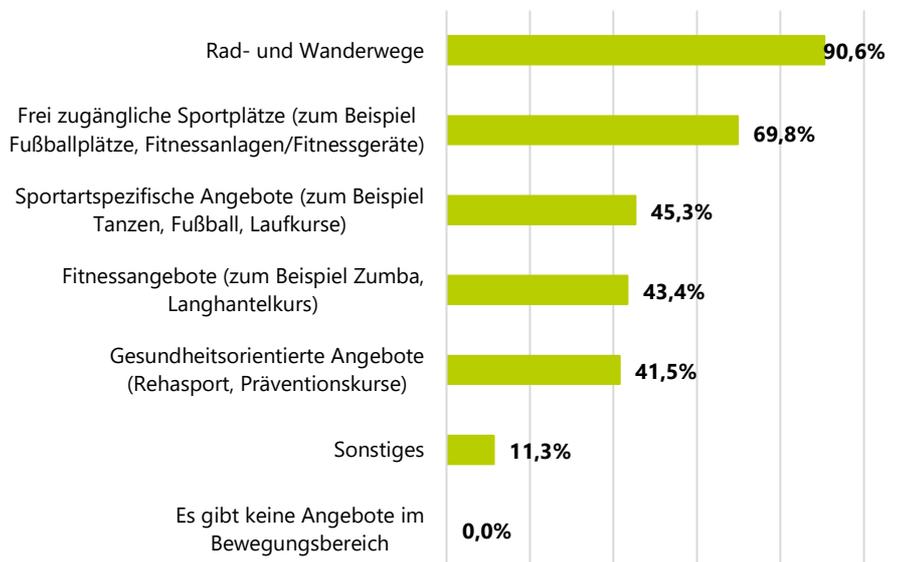


¹ Durch die Mehrfachnennungen entstehen Prozentsummen von über 100 Prozent. Dies gilt für alle folgenden Abbildungen mit Mehrfachnennungen.

4. ANGEBOTE IM BEREICH BEWEGUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=53, Mehrfachnennungen)

- Fast alle Teilnehmenden (90,6 %) kennen Rad- und Wanderwege in Borchen.
- Frei zugängliche Sportplätze sind 69,8 % der Befragten bekannt.
- 45,3 % der Befragten sind sportartspezifische Angebote, wie Tanzen, Fußball oder Laufkurse, bekannt.
- Fitnessangebote, wie Zumba oder Langhantelkurse, sind 43,4 % der Befragten in Borchen bekannt.
- Gesundheitsorientierte Angebote, wie Rehasport und Präventionskurse sind 41,5 % bekannt
- Niemand gibt an, dass er keine Bewegungsangebote in Borchen kennt.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit nennen 11,3 % u.a. Yoga und Boule.



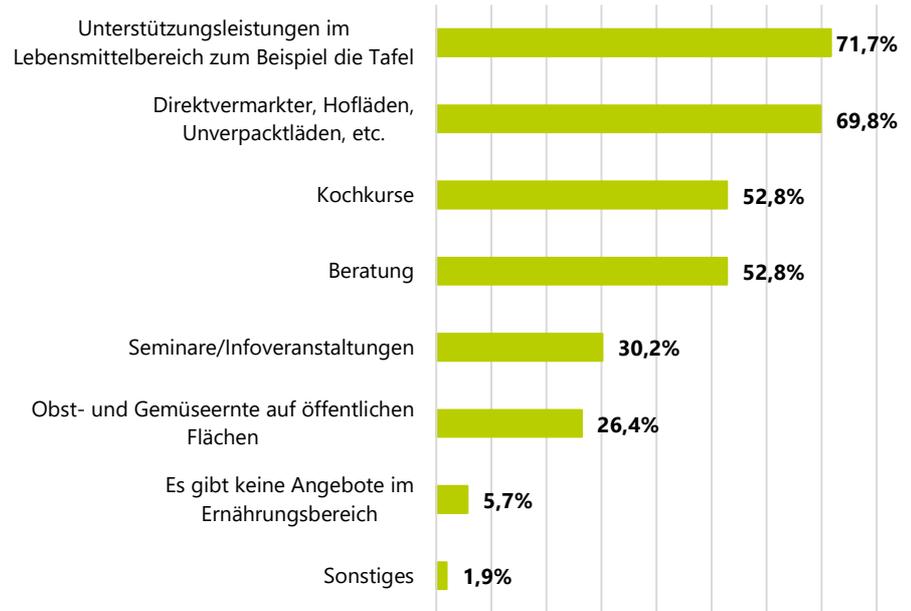
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Yoga und Entspannung	Freizeit-Sportgruppe ab 60 Jahre, Sport für Senioren	Aquafitness im Schwimmbad (evtl. mit Fahrmöglichkeiten)
Bessere Angebotszeiten (z.B. am Vormittag oder am Abend)	Kurse im Bereich Koordination und Gedächtnis	Gut ausgewiesene Rad- und Wanderwege mit Sitzmöglichkeiten
Kraft-Dehn-Kardiotraining für Ü50	Ü55-Treff mit Probierangeboten zu verschiedenen Sportarten (Badminton, Tischtennis, Zumba, Feldenkrais,...)	Bewegungsmöglichkeiten in sauberer Luft

5. ANGEBOTE IM BEREICH ERNÄHRUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=53, Mehrfachnennungen)

- Im Bereich Ernährung geben 71,7 % an, Unterstützungsleistungen im Lebensmittelbereich, zum Beispiel die Tafel, zu kennen.
- Knapp 70 % sind zudem Direktvermarkter, Hofläden, Unverpacktläden, etc. bekannt.
- 52,8 % sind Kochkurse und Beratung bekannt.
- 30,2 % kennen Seminare oder Infoveranstaltungen zu dem Thema Ernährung.
- Etwa ein Viertel (26,4 %) kennen Möglichkeiten, um Obst und Gemüse auf öffentlichen Flächen zu ernten.
- Nur 5,7 % kennen keine Angebote in dem Bereich Ernährung in Borchten.



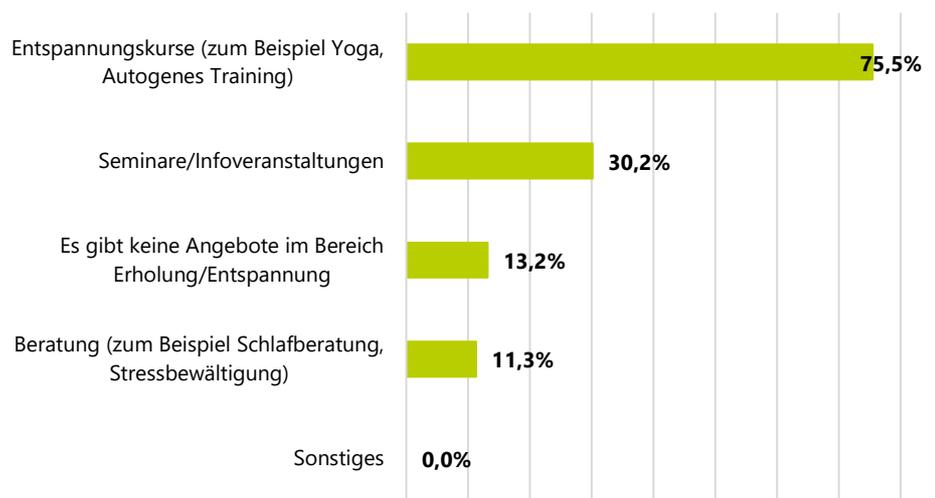
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Besserer Wochenmarkt mit günstigeren Preisen	Mehr Angebot	Kurse „Ernährung im Alter“, bei denen die Teilnehmer über gesunde Ernährung aufgeklärt werden
Mehr Bioprodukte	Ein regionaler Mittagstisch	

6. ANGEBOTE IM BEREICH ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=53, Mehrfachnennungen)

- Etwa Drei Viertel (75,5 %) der Teilnehmenden kennen Entspannungskurse, wie zum Beispiel Yoga oder Autogenes Training.
- 30,2 % geben an Seminare und Infoveranstaltungen zu dem Thema zu kennen.
- 13,2 % hingegen gibt an, keine Angebote im Bereich Erholung und Entspannung in Borchten zu kennen.
- Weitere 11,3 % kennen Beratungsangebote, wie zum Beispiel Schlafberatung und Stressbewältigung.



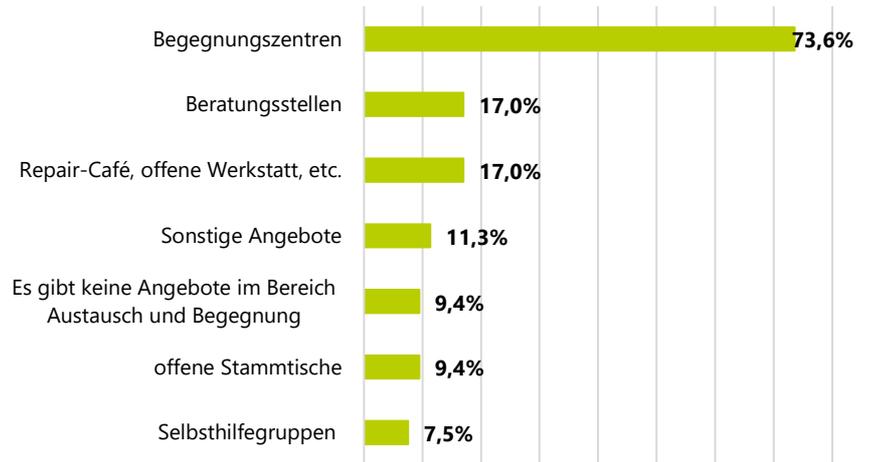
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Mehr Angebote (Yoga für Senioren, Feldenkrais, Qigong, therapeutisches Tanzen, Ying Yoga, Beckenbodentraining, Meditation)	Ein Café in Kirchborchen	PMR nach Jacobsen
--	--------------------------	-------------------

7. ANGEBOTE IM BEREICH AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG

BEKANNTE ANGEBOTE (n=53, Mehrfachnennungen)

- 73,6 % der Teilnehmenden kennen Begegnungszentren in Borchten.
- Beratungsstellen sowie Angebote wie zum Beispiel ein Repair-Café sind jeweils 17 % bekannt.
- Als sonstige Antwortmöglichkeit geben 11,3% der Befragten offene Doppelkopfabende oder die KFD.
- Knapp ein Zentel (9,4 %) der Befragten hingegen geben an offene Stammtische zu kennen. Weitere 9,4 % der Befragten kennen keine Austausch- und Begegnungsangebote.



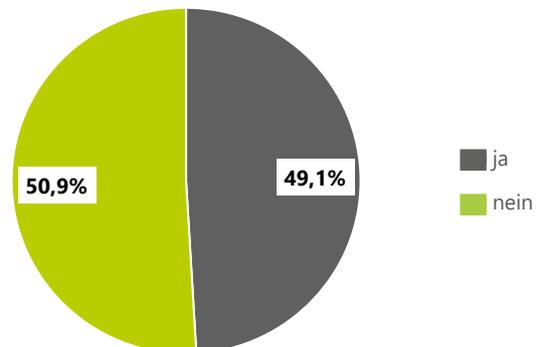
GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Wandergruppen, wie z.B. Walk and Talk Gruppen	Gesellschaftsspielgruppen	Repair-Café
Dorfgemeinschaftshaus, da das bestehende nur eingeschränkt nutzbar ist	Hilfe bei Handy- und PC- Themen	Handarbeitskurse bzw. -kreise in lockerer Atmosphäre
Abhol- und Bringservice bei fehlender Mobilität	Kostenfreie Busverbindung innerhalb des Ortsteils, in dem man wohnt (Taktung max. 20 min)	

8. EHRENAMT

EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT (n=53)

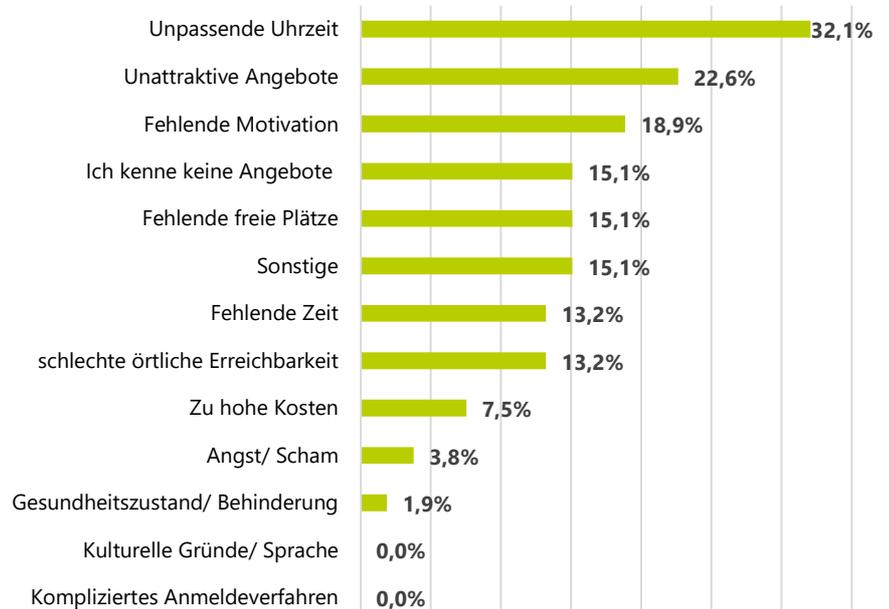
- 49,1 % der Befragten engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein, einem Projekt oder einer Selbsthilfegruppe, leisten freiwillig Arbeit und übernehmen Aufgaben, die sie unbezahlt oder gegen geringe Aufwandsentschädigung ausüben.



9. HERAUSFORDERUNGEN

BARRIEREN UND HINDERNISSE BEI DER NUTZUNG VON ANGEBOTEN (n=53, Mehrfachnennungen)

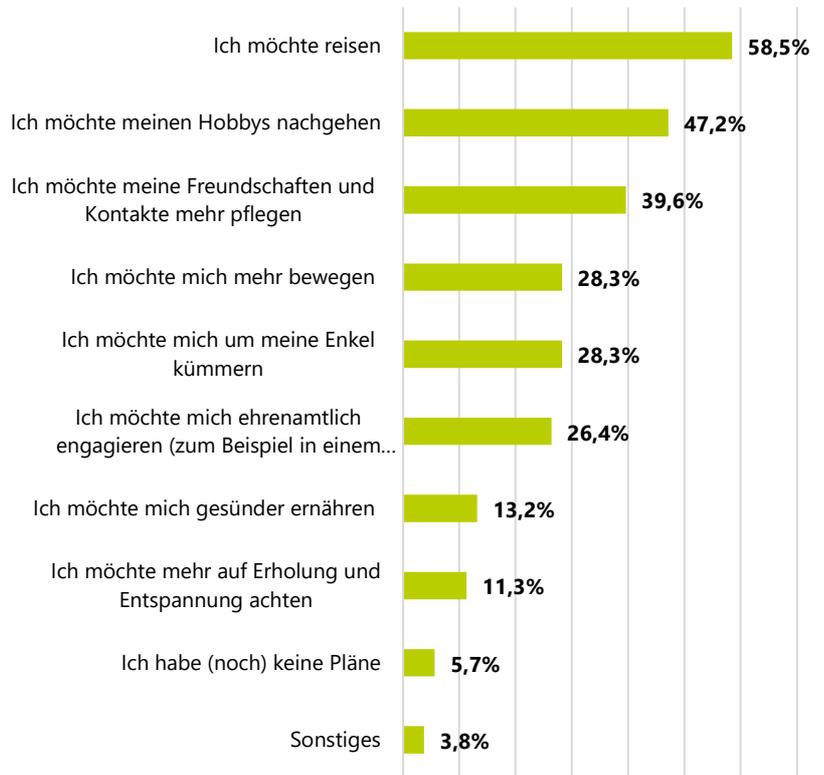
- 32,1% der Befragten nutzen keine gesundheitsförderliche Angebote in Borchten, da sie die Uhrzeit als hinderlich empfinden.
- Die Inhalte der Angebote empfinden 22,6 % als unattraktiv.
- 15,1 % nennen als sonstige Herausforderungen, dass sie bereits an Angeboten teilnehmen oder stark engagiert sind. Außerdem, dass einen die Wintermonate passiv machen.
- 15,1 % der Befragten geben an, keine Angebote zu kennen.
- 7,5 % finden die Kosten für die Angebote zu hoch.



10. RUHESTAND

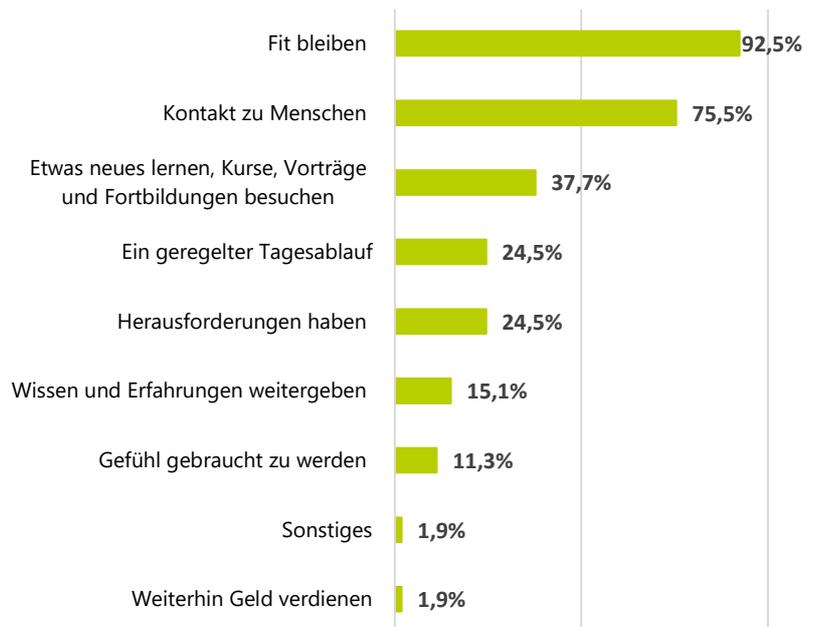
PLÄNE FÜR DEN (WEITEREN) RUHESTAND (n=53, Mehrfachnennungen)

- Deutlich über die Hälfte (58,5 %) aller Befragten möchten im Ruhestand mehr reisen.
- 47,2 % der Befragten geben an, ihren Hobbies nachgehen zu wollen
- 39,6 % aller Teilnehmenden möchten ihre Freundschaften und Kontakte pflegen.
- 28,3 % möchten sich hinaus im Ruhestand mehr bewegen.
- Weitere 28,3 % möchten sich darüber hinaus mehr um ihre Enkel kümmern.
- Und weitere 11,3 % möchten mehr auf Erholung und Entspannung achten.
- 5,7 % der Befragten gibt an, (noch) keine weiteren Pläne für ihren Ruhestand zu haben.



WICHTIGE PUNKTE IM (ZUKÜNFTIGEN) RUHESTAND (n=53, Mehrfachnennungen)

- Der Großteil der Befragten (92,5 %) möchte im Ruhestand fit bleiben und 75,5 % möchten Kontakt zu Menschen halten.
- 37,7 % der Befragten möchten etwas Neues erlernen und somit an Kursen, Vorträgen oder Fortbildungen teilnehmen.
- 15,1 % möchten ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben und Herausforderungen im Ruhestand haben.
- Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist für 11,3 % der Befragten wichtig.
- Weitere 1,9 % möchten weiterhin Geld verdienen.



11. ANREGUNGEN UND IDEEN

„Borchen ist eine sehr aktive Gemeinde, hier gibt es viele Angebote, auch begleitet, initiiert durch den KreisSportBund-Paderborn.“

„Es sollen Informative Vorträge über das Thema Ernährung stattfinden.“

„Borchen soll lebendig werden“