



# 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

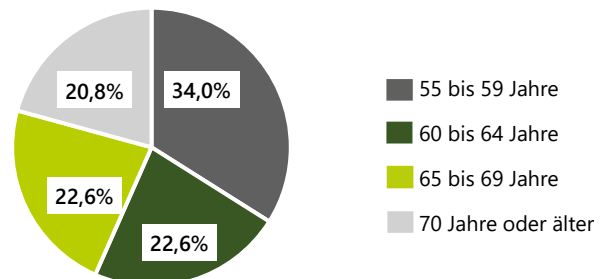
- Über die Hälfte der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- 17 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte kaum zu pflegen. Niemand gibt an diese gar nicht zu pflegen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht zum Thema Erholung und Entspannung.
- Insbesondere 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

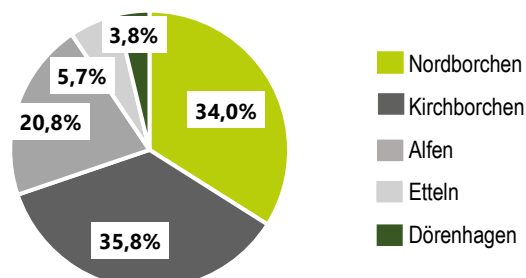
### BESCHREIBUNG DER TEILNEHMENDEN (n=53)

- 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.

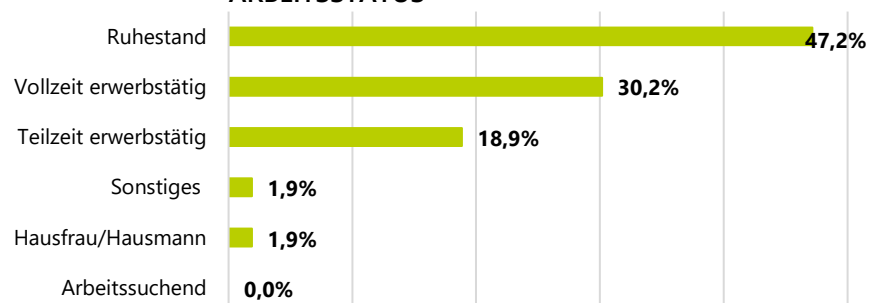
### ALTER



### WOHNORT



### ARBEITSSTATUS

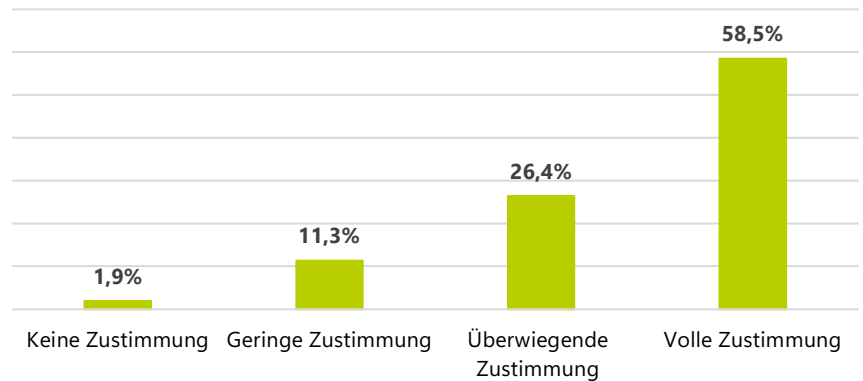


## 2. GESUNDHEITSVERHALTEN

### SELBSTEINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTEN IN FOLGENDEN BEREICHEN (n=53)

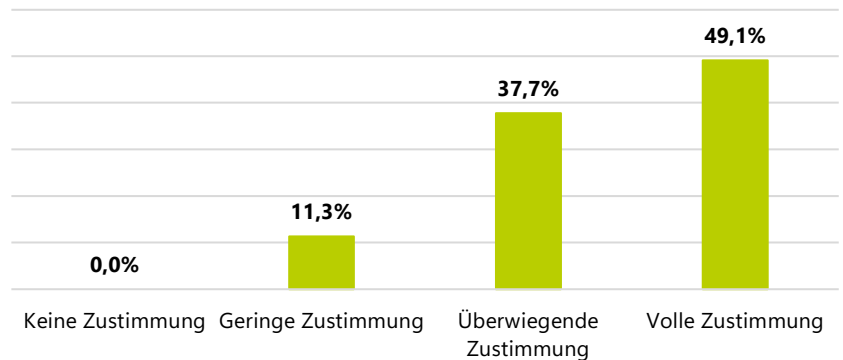
- Die Mehrheit der Teilnehmenden (84,9 %) stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf ausreichend Bewegung zu achten, d. h. sich 2,5 bis 5 Stunden pro Woche, zum Beispiel in Form von Sport, Spaziergängen oder Fahrrad, fahren zu bewegen.
- 11,3 % geben an, wenig auf ausreichende Bewegung im Alltag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

#### AUSREICHENDE BEWEGUNG



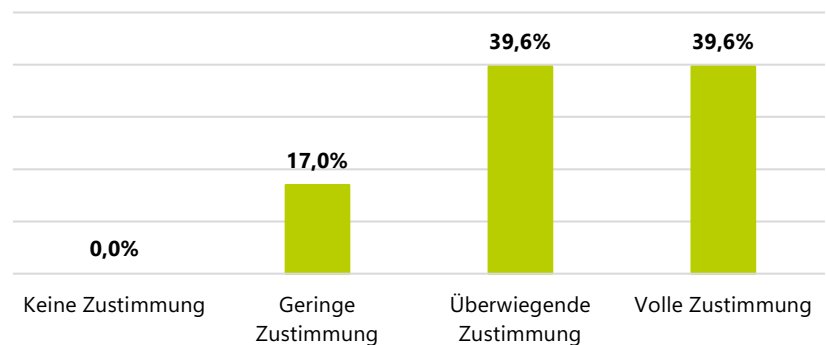
- 86,8 % der Befragten stimmen überwiegend oder voll zu, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.
- 11,3 % geben an, eher nicht auf eine gesunde Ernährung im Alltag zu achten.
- Niemand gibt an, das Thema gar nicht zu beachten.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG



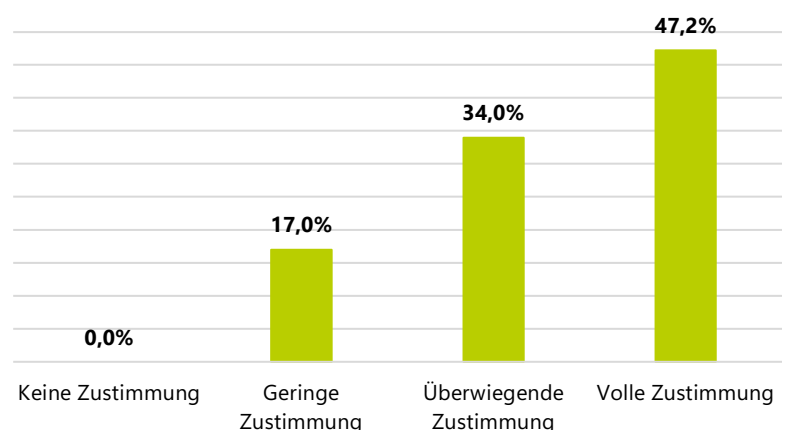
- 79,2 % der Befragten achten im Alltag darauf genügend Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen.
- 17 % der Befragten achten im Alltag hingegen eher auf keine Erholungs- und Entspannungsphasen.
- Niemand gibt an, gar nicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen zu achten.

#### ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



- 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.

#### FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE PFLEGEN

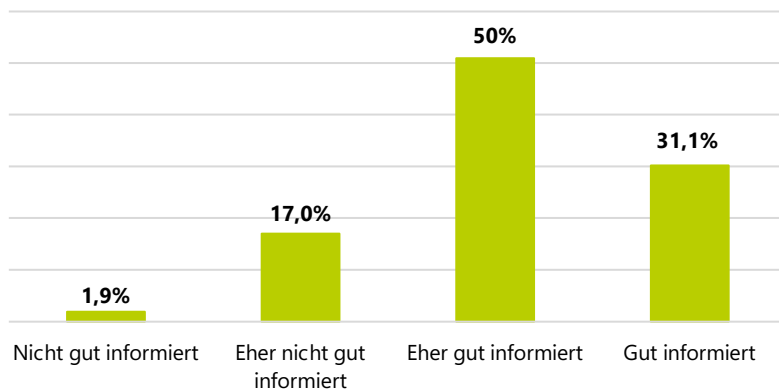


### 3. INFORMIERTHEIT

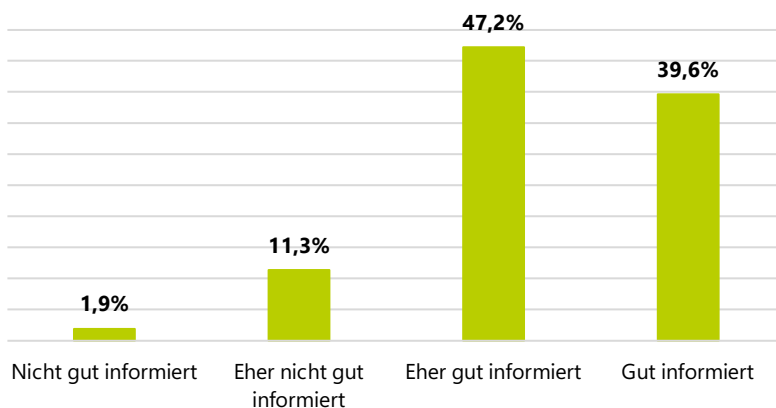
#### GEFÜHL ÜBER FOLGENDE BEREICHE INFORMIERT ZU SEIN (n=53)

- 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

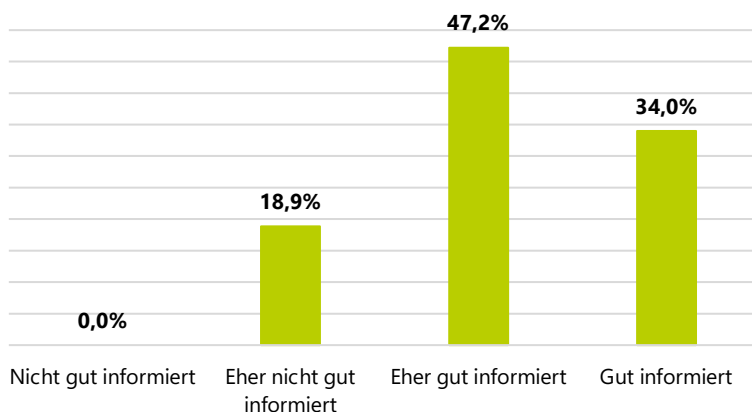


#### AUSREICHEND BEWEGUNG



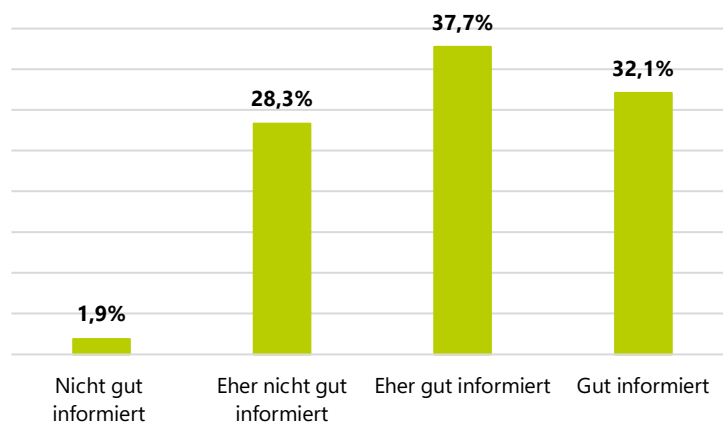
- Rund um das Thema Bewegung fühlt sich die Mehrheit der Befragten (86,8 %) eher gut oder gut informiert.
- 11,3 % der teilnehmenden Personen geben an, sich in diesem Bereich eher nicht gut informiert zu fühlen.
- 1,9 % geben an, nicht gut informiert zu sein.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG



- 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.

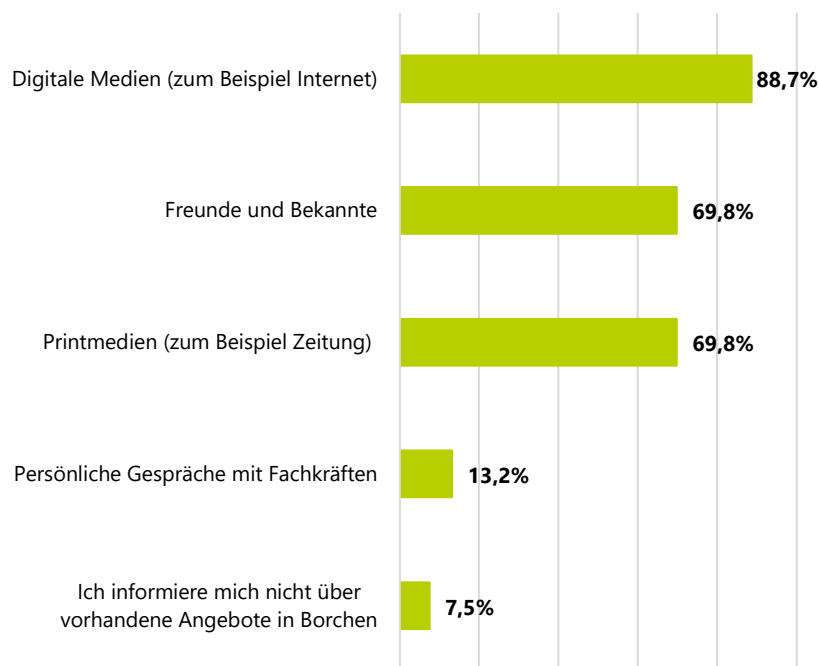
#### ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG



- 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.

## GENUTZTE MEDIEN FÜR DIE INFORMATIONSSUCHE ZU GESUNDHEITSANGEBOTEN (n=53, Mehrfachnennung<sup>1</sup>)

- 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.

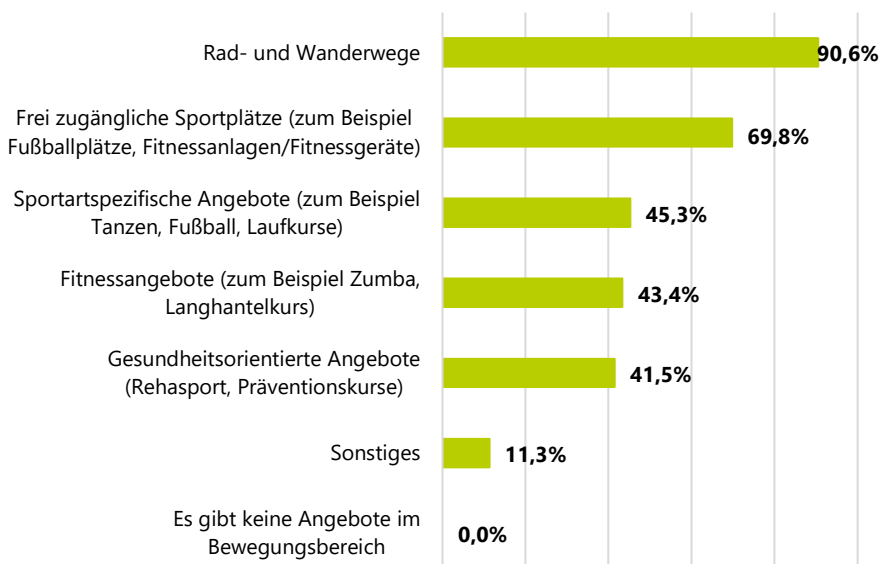


<sup>1</sup> Durch die Mehrfachnennungen entstehen Prozentsummen von über 100 Prozent. Dies gilt für alle folgenden Abbildungen mit Mehrfachnennungen.

## 4. ANGEBOTE IM BEREICH BEWEGUNG

### BEKANNTE ANGEBOTE (n=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.



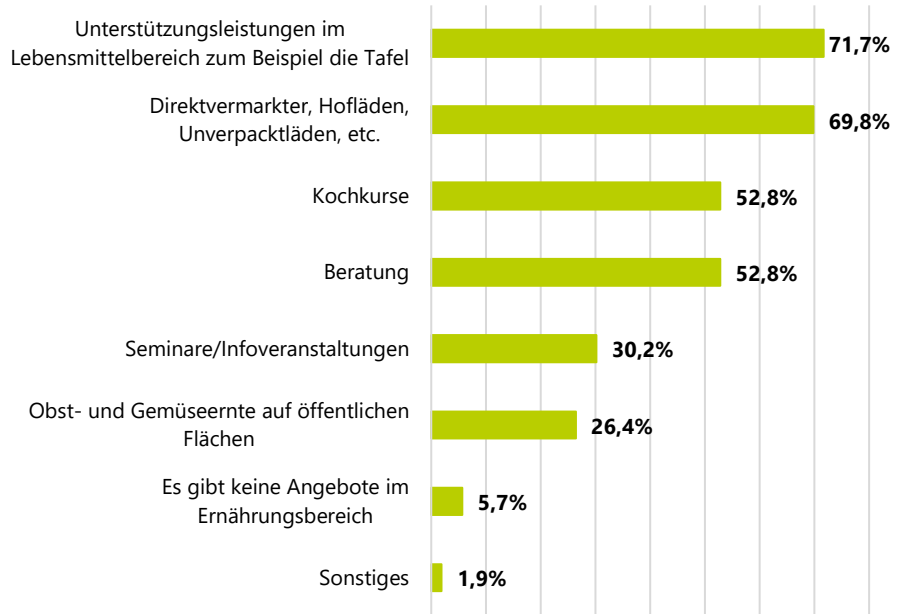
## GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

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.



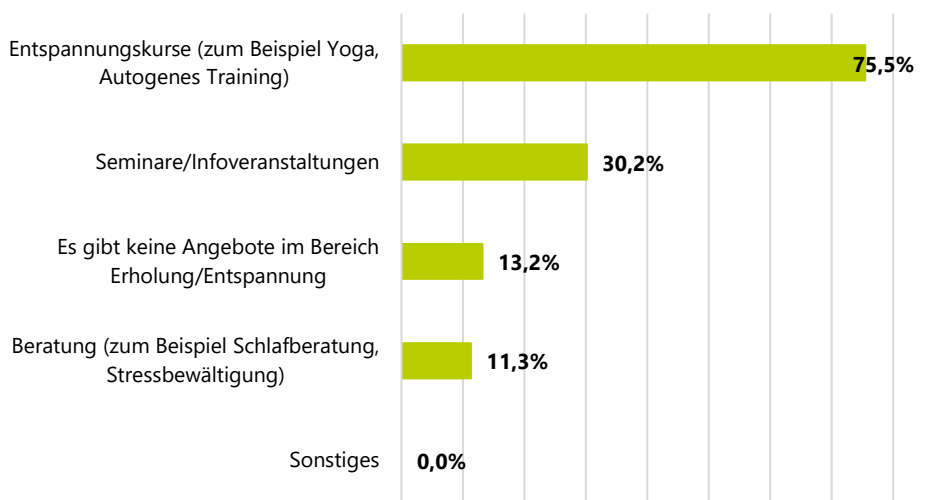
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

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.



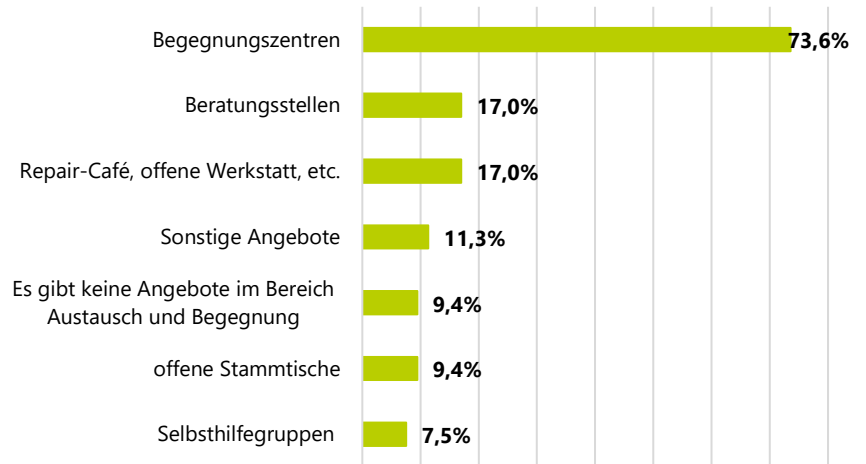
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

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.



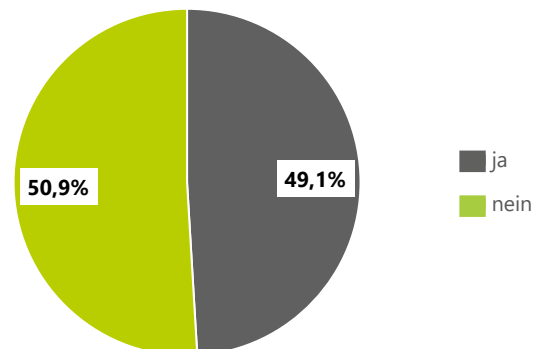
### GEWÜNSCHTE ANGEBOTE

Wanderguppen, 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)

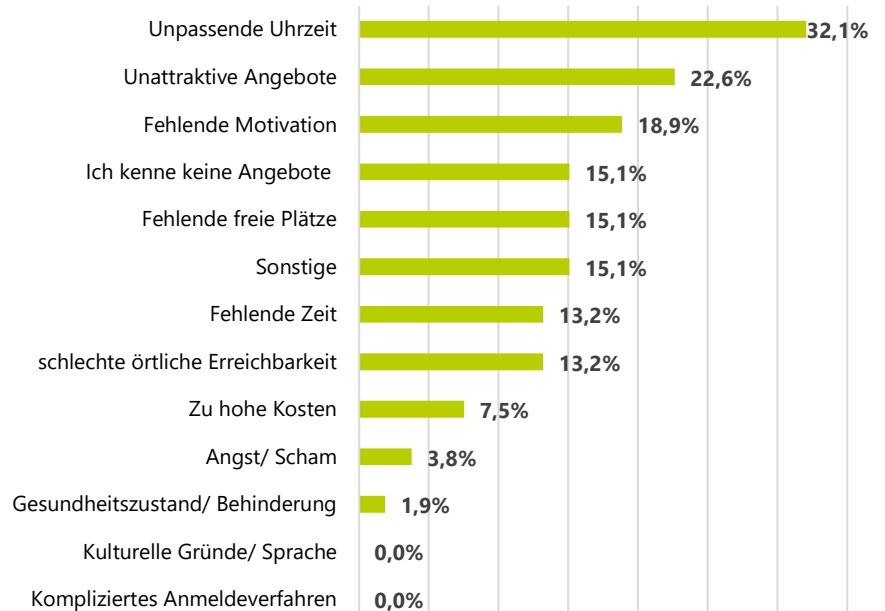
- 49,1 % der Befragten engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein, einem Projekt oder einer Selbsthilfegruppe, leisten freiwillig Arbeit und übernehmen Aufgaben, die sie unbezahlt oder gegen geringe Aufwandsentschädigung ausüben.



## 9. HERAUSFORDERUNGEN

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

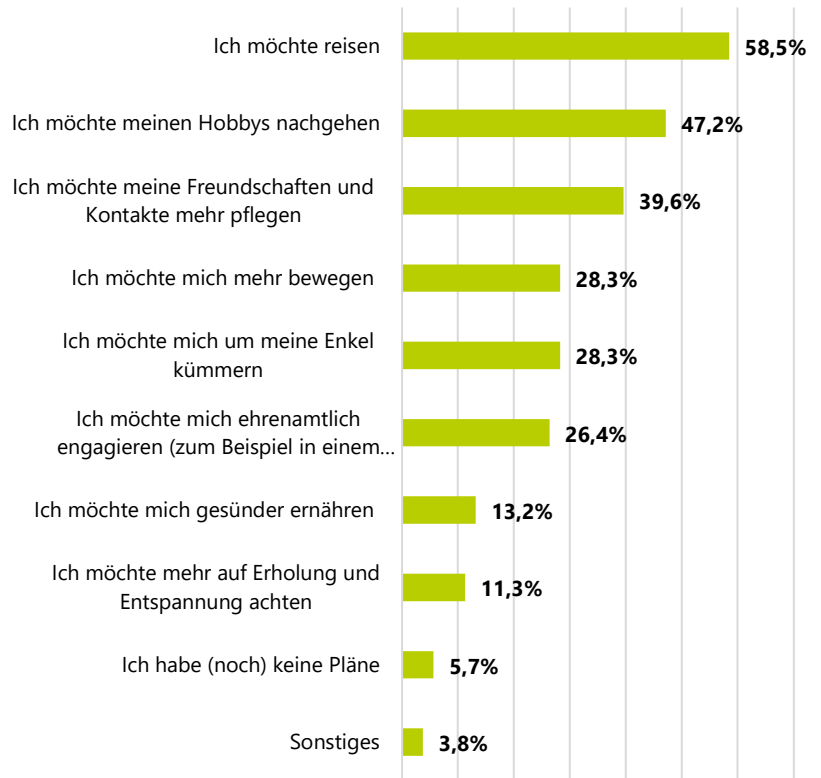
- 32,1% der Befragten nutzen keine gesundheitsförderliche Angebote in Borchten, da sie die Uhrzeit als hinderlich empfinden.
- Die Inhalte der Angebote empfinden 22,6 % als unattraktiv.
- 15,1 % nennen als sonstige Herausforderungen, dass sie bereits an Angeboten teilnehmen oder stark engagiert sind. 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

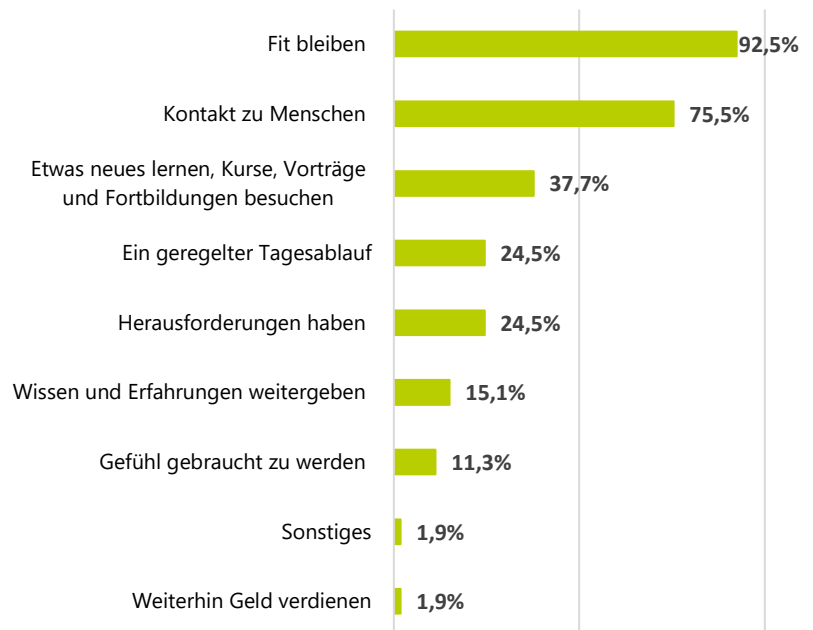
### PLÄNE FÜR DEN (WEITEREN) RUHESTAND (n=53, Mehrfachnennungen)

- 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“