



PLATTFORM FÜR
**GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT
IM ALTER**



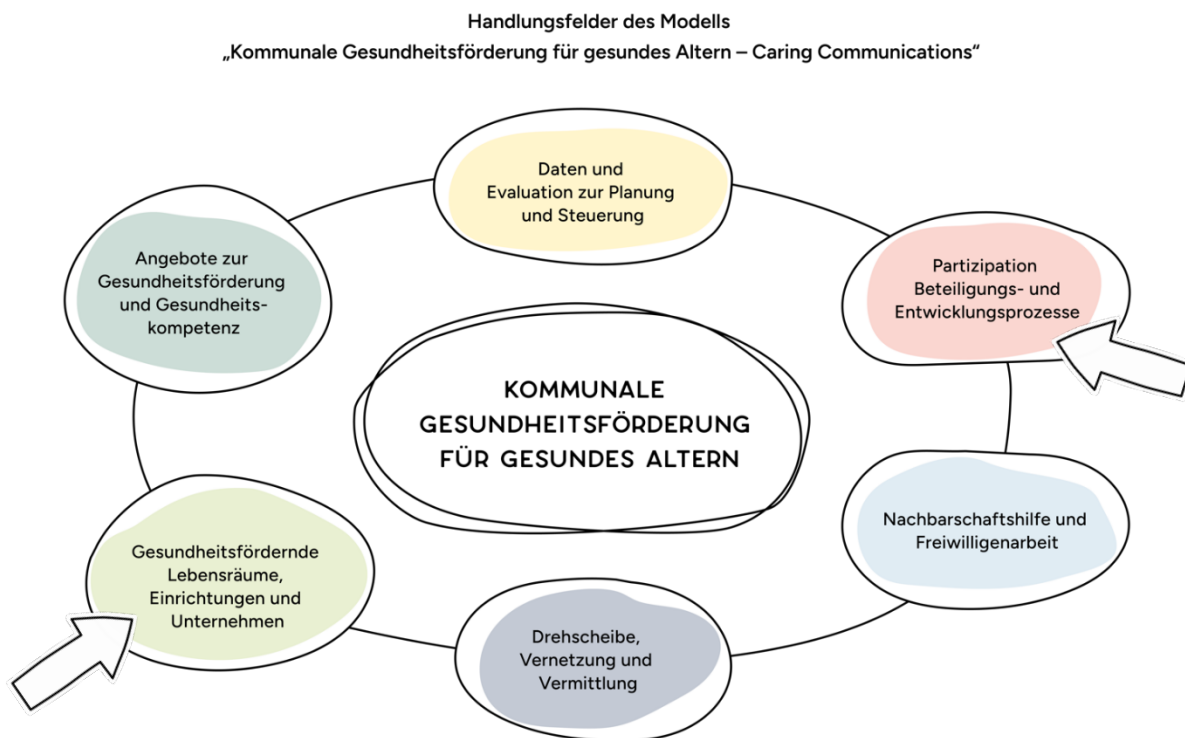
© AFOOT-Projektteam

TOOLS

Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“ (AFOOT)



Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: Rohrauer-Näf et al. (2025)

Kurzbeschreibung des Tools Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“ (AFOOT)

Die Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“ bietet Kommunen praktische Anleitungen für eine bewegungsfördernde und altersgerechte Entwicklung unter Berücksichtigung der Beteiligung älterer Menschen.

Umsetzende Organisation: AFOOT-Projektteam (Deutschland), Universität Bremen Institut für Public Health und Pflegeforschung: <https://www.uni-bremen.de/institut-fuer-public-health-und-pflegeforschung>; TU Dortmund Fakultät Raumplanung: <https://raumplanung.tu-dortmund.de/>

Fördergeber: Bundesministerium Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR, ehemals Bundesministerium für Bildung und Forschung, BMBF)

Links zum Projekt, bzw. zum Material/Maßnahme:

Gesamte Toolbox: <https://www.uni-bremen.de/afoot/toolbox>

Baustein sieben der Toolbox: Ältere Bewohner:innen beteiligen: https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/AFOOT/Toolbox/07_Beteiligung.pdf

Arbeitshilfe: https://www.aequipa.de/fileadmin/aequipa/Arbeitshilfen/2018_AFOOT_Arbeitshilfe-Aktive-Mobilitaet-im-Alter_01.pdf



Publikationsdatum: 2020-2021

Kontakt: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Gabriele Bolte, Mail: gabriele.bolte@uni-bremen.de

Schwerpunktthema: Partizipation/Beteiligung, Bewegung

Settings: Gemeinde/Stadt(viertel)/Region, Freizeit/Konsumwelten, Politik/Medien

Schlagwörter: Beteiligung, Gesundes Altern; Aktive Mobilität, Bewegungsförderung, Toolbox

Toolbeschreibung

Im Projekt AFOOT – „Alternd zu Fuß oder mit Fahrrad – urban mobil ohne Stress“ wurde eine Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“ erstellt. Diese Toolbox bietet praktische Tipps und Anleitungen für Kommunen, die altersgerechte und bewegungsfördernde Planung betreiben und in die anschließende Entwicklung bzw. Implementierung gehen wollen. Sie ergänzt eine bereits existierende Arbeitshilfe zum gleichen Thema (siehe Link zum Material). Die Toolbox besteht insgesamt aus elf Bausteinen. Baustein zwei enthält unter anderem eine Sammlung von Beispielen und partizipativen Erhebungsmethoden. In Baustein sieben wird explizit der Fokus auf Beteiligung von älteren Menschen gelegt, die durch Beteiligung ihre Nachbarschaft mitgestalten sollen. Erfahrungsberichte mit weiterführenden Hinweisen und Methoden werden gegeben. Baustein sieben inkludiert methodische Informationen und Hinweise zur Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gestützten Befragung und der Zukunftswerkstatt. Ziel ist es, dass ältere Menschen ihre Sichtweise auf Mobilität teilen und gemeinsam Lösungen entwickeln. Vor- und Nachteile der Beteiligungsformate werden beleuchtet. Die anderen Bausteine der Toolbox umfassen weitere praktische Hilfen.

Nutzen

Angesichts des demografischen Wandels und den daraus resultierenden Veränderungen in den Anforderungen an öffentliche Räume und kommunale Infrastrukturen ist die Beteiligung älterer Menschen relevant, um altersgerechte Lebensumgebungen zu entwickeln, die eine selbstständige Lebensweise im Alter ermöglichen und die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen zu berücksichtigen. Älteren Menschen wird durch ihre aktive Beteiligung Verantwortung zugewiesen und die Möglichkeit gegeben, zur Problemlösung beizutragen. Dies fördert das Empowerment und die Selbsthilfe. Hierbei kann die Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“, insbesondere Baustein sieben, unterstützen (AFOOT-Projektteam, 2021; Baumgart / Bolte, 2024).

Es handelt sich dabei um eine in der Praxis erprobte Toolbox (Baumgart / Bolte, 2024).

Kontext und Rahmenbedingungen

Die Toolbox, insbesondere Baustein sieben, stützt sich auf Erfahrungen, die im Rahmen des Reallabors „Aktiv mobil – länger gesund“ gewonnen wurden. Dieses Reallabor, das im Forschungsprojekt AFOOT zwischen August 2018 und Mai 2020 in der Gemeinde Ritterhude durchgeführt wurde, verfolgte das Ziel, die Sensibilisierung für aktive Mobilität und gesundes Altern zu fördern, die Kooperation zwischen Gesundheitsförderung und Stadtplanung zu stärken sowie die Wirksamkeit städtebaulicher Maßnahmen in Bezug auf aktive Mobilität zu evaluieren. Die im Rahmen des siebten Bausteins beschriebene und im



Reallabor durchgeführte Multiplikatoren-gestützte Befragung dient als Instrument zur Bestandsaufnahme, während die nachfolgenden Zukunftswerkstätten der Agendaentwicklung gewidmet sind.

Konkrete Umsetzung

Die Toolbox besteht aus elf folgenden Bausteinen, die unter Beteiligung älterer Menschen bei der bewegungsfördernden und altersgerechten Kommunalentwicklung unterstützten. Praktische Tipps sind in den jeweiligen Bausteinen inkludiert:

- - Teil 1: AFOOT-Glossar
- - Teil 2: AFOOT-Beispielsammlung
- - Teil 3: Arbeitshilfe – kompakt
- - Teil 4: Soziale Treffpunkte für eine altersgerechte Nachbarschaft
- - Teil 5: Radfahren im Alter
- - Teil 6: Intersektoral und interkommunal zusammenarbeiten
- - Teil 7: Ältere Bewohner:innen beteiligen
- - Teil 8: Anwendung des Indikatorensets für die Bestandsanalyse
- - Teil 9: Kleinräumige Analysen der Altersstruktur und Erreichbarkeit von Alltagszielen
- - Teil 10: Wohnumweltfaktoren zur Förderung der aktiven Mobilität älterer Menschen in Klein- und Mittelstädten
- - Teil 11: Bedürfnisse von benachteiligten Gruppen in Klein- und Mittelstädten

Literatur

AFOOT-Projektteam. (2021). Ältere Bewohner:innen beteiligen – Teil 7 der toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“ [online]. Universität Bremen; TU Dortmund. https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/AFOOT/Toolbox/07_Beteiligung.pdf [Zugriff am 10.03.2026]

Baumgart, Sabine & Bolte, Gabriele (2024). Förderung aktiver Mobilität im Alter durch Stadtgestaltung. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 67(8), 910–920 [online]. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03922-5> [Zugriff am 09.03.2026]

Rohrauer-Näf, Gerlinde; Plunger, Petra; Wosko, Paulina; Preiner, Barbara; Leitner, Klaus (2025): Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern in Gemeinden und Städten. Soziale Teilhabe älterer Menschen stärken. Policy Brief. Gesundheit Österreich, Wien.

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA