



Bewegung Begegnung Bereicherung

Anregungen
für Bewegungsförderung im Quartier





Impressum

Herausgeberin:
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e. V. (HAG)
Zentrum für Bewegungsförderung Nord und
Regionaler Knoten Hamburg
Arbeitskreis Bewegung und Stadtteil
Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg
Telefon: 040/632 22 20, Fax: 040/632 58 48
buero@hag-gesundheit.de, www.hag-gesundheit.de

Konzept und Redaktion:
Wiebke Sannemann, Petra Hofrichter

Mitarbeit: Dörte Frevel, Rebekka Vierboom

Texte: Henrike Adler, Anna Becker, Annette Bayer,
Katrin Gauler, Petra Hofrichter, Merja Maschowski,
Heike Nordwald, Jannike Salchow, Wiebke Sannemann,
Nicole Tempel, Rebekka Vierboom,
Beate Wagner-Hauthal, Ulrich Hein-Wussow

Gestaltung und Herstellung: MedienMélange
Telefon: 040/854 19 890, www.medienmelange.de

Illustrationen: Martina Leykamm,
www.martinaleykamm.de

1. Auflage/ Hamburg, Februar 2011

Die HAG macht sich für Gesundheitsförderung und Prävention stark. Sie ist eine landesweit arbeitende Vereinigung und verbindet Akteure aus allen entscheidenden Sektoren und Arbeitsfeldern miteinander. Die HAG will die Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten fördern, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern und die psychosoziale Gesundheit stärken. Dazu koordiniert und vernetzt sie gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte.

Die HAG ist unabhängig und gemeinnützig. Sie wird gefördert von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) und von den Hamburger Krankenkassen (GKV).

Das Zentrum für Bewegungsförderung Nord wird im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vom Bundesministerium für Gesundheit (BGM) gefördert.

Der Regionale Knoten Hamburg wird paritätisch gefördert von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) und von den Hamburger Krankenkassen (GKV).

Bewegung Begegnung Bereicherung

Anregungen für Bewegungsförderung im Quartier





Einleitung

Der Arbeitskreis „Bewegung und Stadtteil“ ist im Rahmen des Projektes „Zentrum für Bewegungsförderung Nord“ entstanden und arbeitet eng mit dem Regionalen Knoten Hamburg zusammen. Gemeinsames Ziel ist, die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure aus den Bereichen Politik, Gesundheit, Wohnungsbau, Stadtteil-, Senioren-, Kinder- und Jugendarbeit, Sport sowie Bewegung zu stärken. Gleichzeitig sollen in diesem Rahmen gute Praxisbeispiele aus dem Bereich Gesundheits- und Bewegungsförderung aus Hamburg, aber auch bundesweit, bekannt gemacht werden.

Seit Gründung des Arbeitskreises im September 2009 stand das Thema „Transparenz von guter Praxis und Qualität“ im Fokus der Zusammenarbeit. Neben einem fachlichen Austausch „Was ist Bewegung? Was ist Sport? Welche Qualitätsinstrumente gibt es in der Gesundheitsförderung?“ etc. stellten verschiedene Akteure ihre Projekte vor.

In dieser Publikation werden die einzelnen Bausteine aus der Arbeit des Kreises zusammengefügt und transparent gemacht.

Interessierte und Multiplikator/innen bekommen so einen Einblick in die Themen Bewegungsförderung und Qualität am Beispiel von „Good Practice“ sowie in verschiedenste Projekte und Programme, die sich mit verhaltens- und verhältnisbezogenen Ansätzen, bestimmten Zielgruppen (Jugendliche, ältere Menschen, Migrant/innen) und unterschiedlichen Themen (Ernährung, Bewegung, Beteiligung etc.) beschäftigen.

Die Inhalte der Broschüre gliedern sich zum einen in fachliche Beiträge, Grundlagen und Daten. Zum anderen werden die im Arbeitskreis vorgestellten Praxisprojekte der Kooperationspartner/innen anhand von Steckbriefen dargestellt. Abschließend sind in einer Linkliste unterschiedliche Links zu den Themen Bewegung, Stadtteil und Qualität zusammengestellt.

Wir hoffen, dass wir durch diese Broschüre einen Einblick in das bunte Feld der Bewegungsförderung im Stadtteil für Jung und Alt geben können! Ohne die Unterstützung der Arbeitskreisakteure wäre diese Broschüre nicht möglich gewesen!

Wir möchten uns bei den Kooperationspartner/innen bedanken, die durch ihre Projekte, Anregungen und Ideen diese Broschüre erst lebendig gemacht haben!

Viel Spaß beim Lesen!

Wiebke Sannemann und Petra Hofrichter

Inhalt

Grundlagen

Der Norden bewegt sich ...	
Zentrum für Bewegungsförderung Nord	12
Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten fördern ...	
Der Regionale Knoten Hamburg	13
Bewegt ins/im Alter Warum, wie und wo?	14
Wie bewegen sich ältere Frauen und Männer in Hamburg?	
Ergebnisse der Sportentwicklungsplanung	15
Von den Erfahrungen Anderer lernen	
– Praxisorientierung statt theoretischer Konzepte	17

Projekte & Angebote

Das Team Gesundheitsförderung im Bezirksamt HH-Mitte	20
Essen und Bewegen – international, günstig & gesund	22
Freiraum und Mobilität für ältere Menschen	26
Nachbarschaftsheim St. Pauli	28
Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE)	30
SAĞLIK	33
Stadtteilbegehungen	36
Welt der Bewegung – Garten crossover	39
Wilhelmsburger Radwoche 2010	41
HIS: Hamburger Inline-Skating Schule e.V.	43
Linklisten	45
Impressum	6

Projekte und Angebote von:



Der Norden bewegt sich ...

Zentrum für Bewegungsförderung Nord

Wer wir sind ...

Seit April 2009 ist in der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) das Zentrum für Bewegungsförderung Nord eingerichtet. Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ fördert das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)* die Einrichtung von Koordinierungsstellen zur Bewegungsförderung. Das Kooperationsprojekt „Bewegung im Norden“ ist ein Zusammenschluss der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Es soll die Bewegungsförderung im Alltag der Zielgruppe der älteren Menschen ab 60 Jahren stärken und vorantreiben. Das Zentrum für Bewegungsförderung Nord wendet sich dabei speziell an Multiplikator/innen, die im Bereich Bewegungsförderung aktiv sind und unterstützt die sektorenübergreifende Zusammenarbeit.

Was wir wollen ...

- Bewegung in den Alltag bringen durch Strukturbildung und Vernetzung
- Förderung des hierarchie- und sektorenübergreifenden Informationsaustausches
- Positive Impulse setzen durch Identifikation und Veröffentlichung von Guter Praxis
- Qualitätsentwicklung fördern
- Bewegungs- und Ernährungsförderung als Teil der Gesundheitsförderung stärken

Neben den länderübergreifenden Zielen des Nordverbundes haben sich die Länder spezifische Schwerpunkte und Arbeitsbereiche gesetzt. Der Projektschwerpunkt in Hamburg liegt auf dem Themenbereich „Alt und Jung: Generationenübergreifende Projekte und Aktivitäten auf Stadtteilebene“.

Die Arbeit des Zentrums in Hamburg gliedert sich in folgende Bereiche:

- Vernetzung (Initiierung des Arbeitskreises „Bewegung und Stadtteil“, Projektgruppenarbeit in den Modellstadtteilen Altona-Altstadt und Wilhelmsburg)
- Qualifizierungs- und Informationsangebote (Durchführung von Veranstaltungen und Fortbildungen in Kooperation mit dem Regionalen Knoten Hamburg)
- Kooperation auf Länder- und Bundesebene
- Öffentlichkeitsarbeit (u.a. Internet, Artikel, Fachvorträge)

* mit Beteiligung der Länder (Hamburg: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG))

Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten fördern ...

Der Regionale Knoten Hamburg

Menschen mit geringem Einkommen, ohne Arbeit oder Wohnung sind unterschiedlichen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt – diese prägen in starkem Maße das individuelle Gesundheitsverhalten. Gleichzeitig werden sie über allgemeine Angebote der Gesundheitsförderung und -versorgung schlechter erreicht. Die Verringerung von ungleichen Gesundheitschancen ist nicht alleinige Aufgabe des Gesundheitssystems, sondern betrifft auch andere Handlungsfelder und -akteure, wie z.B. die Arbeitsmarkt-, Bildung-, Familien oder Sozialpolitik. In Hamburg und auf Bundesebene gibt es eine Vielzahl von guten Praxisangeboten im Rahmen der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung – doch häufig stehen Projekte oder Programme unkoordiniert nebeneinander. Handlungsbedarf besteht bei der

- Förderung der sektorenübergreifenden Zusammenarbeit
- Vernetzung von Akteuren
- Orientierung an der Zielgruppe
- Qualitätsentwicklung.

Hier setzt der Regionale Knoten im Rahmen des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ an.

Wie wir vorgehen ...

Zum Aufgabenprofil des Regionalen Knoten zählt die Koordination von regionalen Strukturen der Zusammenarbeit mit dem Ziel die Akteure institutionsübergreifend zusammenzuführen. Die Arbeitskreise dienen als Foren, in denen der Stand der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen vorgestellt und diskutiert wird. Der Regionale Knoten Hamburg koordiniert unterschiedliche regionale Netzwerke („Wohnungslosigkeit“ und „Kinder und Familien“), ist eingebunden in bestehende Netzwerkstrukturen (z.B. Zentrum für Bewegungsförderung Nord) oder gründet projektbezogen auch zeitlich befristete Arbeitskreise oder Kooperationsverbünde. Er ist in die Geschäftsstelle der HAG integriert. Gefördert wird der Regionale Knoten Hamburg paritätisch von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) und von den Hamburger Krankenkassen (GKV).

Bewegt ins/im Alter

Warum, wie und wo?

Warum das Thema wichtig ist ...

Gesundheitsförderung und Prävention mit Blick auf ein gesundes Alter haben eine große Bedeutung. Gerade für Ältere sind sie zentrale Größen für das Wohlbefinden, zum Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität, als auch zur Begrenzung des Anstiegs von Pflegebedürftigkeit. Dabei spielt der Aspekt „Bewegung“ bei älteren Frauen und Männern eine wichtige Rolle.

Denn regelmäßige Bewegung wirkt sich auf verschiedene gesundheitliche Bereiche aus:

- Schutz vor Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Rückenschmerzen, Osteoporose)
- Effekte auf die Psyche (u.a. Erhöhung der Stresstoleranz, Verminderung von Depressionen)
- Mehr Lebensqualität (Steigerung der Mobilität, Autonomie etc.)
- Gutes Gesundheitsverhalten (aktive Personen neigen zu weniger Übergewicht durch gesündere Ernährung)
- Sekundärprävention und Rehabilitation – d.h. nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus.

Es besteht somit kein Zweifel daran, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, einen besseren Gesundheitszustand aufweisen als Menschen, die nur selten körperliche aktiv sind.

Es lässt sich eine Vielzahl von Typen und Formen von Bewegung finden, wie bspw.:

- Spezifische Gesundheitssportprogramme für ältere Menschen (z.B. in Sportvereinen)
- Sport in der Freizeit
- Gehen und Fahrradfahren
- Gartenarbeit
- Wandern

Jede Art körperlicher Aktivität (von Hausarbeit bis Vereinssport) nimmt in diesem Zusammenhang Einfluss auf die Gesundheit, die subjektive Lebensqualität und die Alltagskompetenzen.

Es lässt sich festhalten: Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität umfasst in allen Lebensphasen drei Bereiche:

Freizeit, Alltag und Arbeit – im Sinne eines aktiven Lebensstils.

Wie und wo wir vorgehen ...

Gesundheits- und Bewegungsförderung sollten an der Lebenswelt älterer Menschen anknüpfen bzw. in ihrer Lebensumwelt stattfinden. Das Setting Stadtteil – oder noch kleinräumiger gefasst – das Setting Nachbarschaft, bieten durch eine direkte und kleinräumig angelegte Ansprache vor Ort, entscheidende Möglichkeiten im Zugang zu älteren Menschen.

Insbesondere ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität, sind auf unterstützende Netzwerke und Angebote in ihrem unmittelbaren Umfeld angewiesen, da ihr Aktionsradius oftmals eingeschränkt ist. Die Betonung liegt dabei auf den Faktoren „soziale Beziehungen“, „Partizipation“ und „lokale Intervention“ und in der Annahme, dass der unmittelbare Raum von älteren Menschen eine soziale Relevanz für Wohlbefinden und Gesundheit – in diesem Fall Bewegung – darstellt. Der Stadtteil und die Nachbarschaft sind demnach, um ältere Menschen für das Thema Bewegung zu sensibilisieren, über Bewegungsangebote zu erreichen und die körperliche Aktivität zu erhöhen, zentrale Settings.

Um verhaltens- aber auch verhältnisbezogene Interventionen für ältere Menschen zu entwickeln und nachhaltig umzusetzen, ist eine direkte Ansprache und Beteiligung älterer Menschen vor Ort sehr wichtig. Zusätzlich ist eine Kooperation verschiedener Akteure im Bereich Gesundheit, Pflege, Politik, Medien, Personen aus dem Bildungs- und Sportbereich und kommunalen Akteuren, aber auch im Quartier (Stadtteilebene) eine entscheidende Voraussetzung für den Erfolg.

Wie bewegen sich ältere Frauen und Männer in Hamburg?

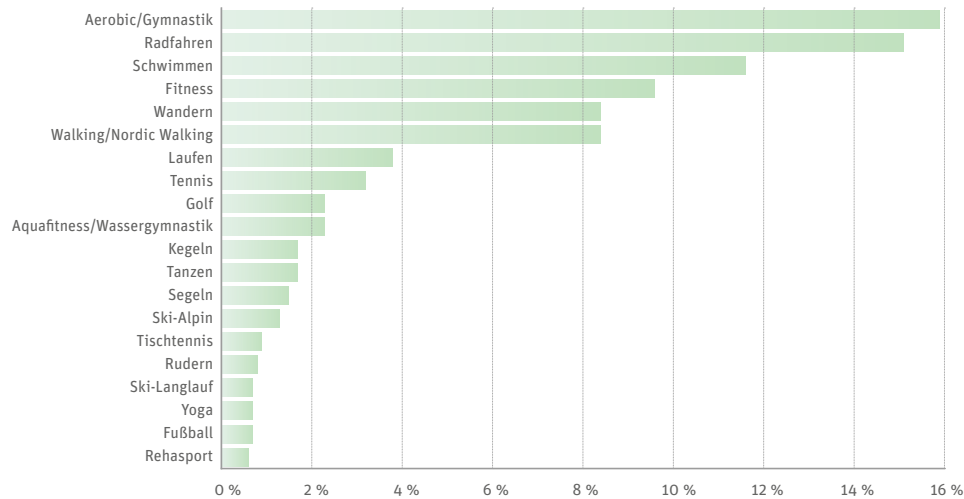
Ergebnisse der Sportentwicklungsplanung in der Freien und Hansestadt Hamburg

Im Jahr 2009 wurde im Rahmen der Sportentwicklungsplanung eine Bevölkerungsbefragung zum Sport- und Bewegungsverhalten durchgeführt. Die Altersgruppe der 65 bis 80-jährigen Hamburger/innen stellt eine sportlich aktive und bewegungsbewusste Gruppe dar. 67,8% der Befragten haben angegeben, sportlich aktiv zu sein. Die durchschnittliche Sportaktivenquote liegt bei 80,3%. Frauen zwischen 65 und 80 Jahren sind mit 70,8% im Gegensatz zu Männern mit 64,5% die sportlich aktivere Gruppe.

Als Motiv für Sportaktivität werden in erster Linie Gesundheit und Fitness (84,6%), das Zusammensein mit Anderen (22,5%) und das Naturerleben (18,9%) genannt. Gründe für Sportpassivität sind bei fast der Hälfte der Nicht-Sportler krankheitsbedingt (49,1%). Die Hitliste der Sportformen (s. Abb.) der Senior/innen sind Aerobic und Gymnastik (15,9%), dicht gefolgt von Radfahren (15,1%) und Schwimmen (11,6%). Bei den männlichen Befragten liegt der Radsport mit 16,9% weit vorn. Bei den weiblichen Befragten stehen Aerobic und Gymnastik mit 24,1% an erster Stelle.



Hitliste der Sportformen / Altersgruppe 64 Jahre und älter



Über die Hälfte (55,0%) der befragten Senior/innen organisieren ihren Sport privat, bei den Männern sind es sogar 61,0%. 24,4% der Befragten sind in einem Verein Mitglied und 14,9% nutzen kommerzielle Angebote. Die meist genutzten Sporträume sind die Natur (38,9%), das Hallen- bzw. Freibad (12,5%), das Fitness-Center (11,7%) sowie die Sporthalle (11,4%) und die Straße (11,2%). Die meist besuchte Sportveranstaltung der Altersgruppe der 65 bis 80 Jährigen ist Fußball (41,7%), an zweiter Stelle steht Handball (11,4%), an dritter Stelle Tennis (7,1%) und Eishockey (6,2%).

Kontakt

Behörde für Inneres und Sport – Sportamt
Jannike Salchow
Große Bleichen 30, 20354 Hamburg, 040/428 24 377
Jannike.Salchow@sportamt.hamburg.de
www.hamburg.de/sportentwicklungsplanung/

Von den Erfahrungen Anderer lernen – Praxisorientierung statt theoretischer Konzepte

Was zeichnet gute Projekte der Gesundheitsförderung aus? – Wie kann man von den praktischen Erfahrungen anderer lernen?

Der Good Practice-Ansatz zeigt, wie es geht.

Der „Good Practice-Ansatz“ wurde im Rahmen des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ entwickelt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat diesen Verbund 2001 initiiert, mittlerweile haben sich 53 Partnerorganisationen diesem Bündnis angeschlossen. Gemeinsam verfolgen diese Partner/innen das Ziel, die sozillagenbezogene Gesundheitsförderung zu stärken. Ein zentraler Baustein ist die Förderung der Qualitätsentwicklung anhand von 12 Kriterien guter Praxis. Dieser Good Practice-Ansatz stellt die Erfahrungen und das Wissen der Praktiker/innen in den Mittelpunkt und bietet ihnen die Möglichkeit ihre eigene Arbeit mit der Praxis Anderer zu vergleichen und sich durch gelungene Beispiele anregen zu lassen.

Die Kriterien unterstützen – im Rahmen von Selbstevaluation – die Akteure der Gesundheitsförderung bei Planung, Durchführung und Evaluation ihres Projektes.

Neben der projektinternen Reflexion bietet das „Good Practice-Verfahren“ auch die Möglichkeit das Vorgehen als gute Praxis anerkennen zu lassen und sein Projekt in der Praxisdatenbank www.gesundheitliche-chancen-gleichheit.de und in der „Gelben Reihe – Gesundheitsförderung konkret“ von der BZgA zu veröffentlichen.

Neben den Kriterien 1. und 2. müssen mindestens noch drei weitere erfüllt werden:

1. **Konzeption und Selbstverständnis:** Das Projekt weist einen klaren Zusammenhang zur Gesundheitsförderung und/ oder Prävention auf, dabei wird die Verringerung der sozialen Ungleichheit angestrebt.
2. **Zielgruppe:** Die Zielgruppe sollte klar eingegrenzt sein und sich auf „sozial Benachteiligte“ beziehen.
3. **Innovation und Nachhaltigkeit:** Das Projekt hat Modellcharakter, erprobt neue Wege und ist auf eine langfristige Umsetzung ausgerichtet.
4. **Multiplikatorenkonzept:** In dem Projekt sind Multiplikator/innen und Multiplikatoren systematisch eingebunden, sie werden begleitet und qualifiziert.
5. **Niedrigschwellige Arbeitsweise:** Das Projekt verfolgt eine niedrigschwellige Arbeitsweise (Haltung, aufsuchende Arbeit, Angebotsstrukturen).
6. **Partizipation:** Das Projekt zielt darauf, seine Adressaten aktiv in die Entscheidungs- und Gestaltungsprozesse einzubinden, die Zielgruppe ist auch an der Durchführung und/oder Bewertung des Projektes beteiligt.
7. **Empowerment:** Die Interventionen erhöhen das Maß an Selbstbestimmung und Autonomie der Zielgruppe. Die Beteiligten werden unterstützt, ihre Belange eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten und ihre Ressourcen hinsichtlich der eigenen Gesundheit zu nutzen.
8. **Setting-Ansatz:** Die Interventionen des Projektes zielen auf ein soziales System, eine Organisation bzw. ein soziales Netzwerk von Organisationen (z.B. Kita, Schule, Stadtteil).
9. **Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung:** Das Projekt zeichnet sich durch eine intersektorale Zusammenarbeit aus. Die Kooperationspartner/innen sind an der Umsetzung des Konzepts beteiligt und Maßnahmen werden in einem abgestimmten Vorgehen umgesetzt.
10. **Qualitätsmanagement/Qualitätsentwicklung:** Im Rahmen des Projektes erfolgt eine systematische und kontinuierliche Überprüfung und Verbesserung der Struktur, der Prozesse und der Ergebnisse.
11. **Dokumentation und Evaluation:** Die Projektarbeiten werden dokumentiert und evaluiert.
12. **Kosten-Nutzen-Relation:** Die Kosten des Projekts stehen in einer angemessenen Relation zum Nutzen.

Die zwölf Kriterien von „Good Practice“ – in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten



Für die Auswahl der Good Practice-Projekte hat der Kooperationsverbund ein mehrstufiges Verfahren entwickelt. Ansprechpartner/innen in den Bundesländern sind die Regionalen Knoten. Bei den Regionalen Knoten können sich Akteure um die Begutachtung ihres Projektes bewerben und erhalten, bei Interesse, auch Beratung in Bezug auf die Weiterentwicklung ihres Projektes.

Das Team Gesundheitsförderung im Bezirk Hamburg-Mitte

Aufsuchende, kostenlose Angebote der Gesundheitsförderung

Der Bezirk Hamburg-Mitte umfasst strukturell sehr unterschiedliche Regionen. Etliche Stadtteile können anhand von Kriterien wie z.B. geringem Einkommen, niedrigem beruflichen Status der Wohnbevölkerung, hohem Migrationsanteil als sozial benachteiligt bezeichnet werden.

Das Team Gesundheitsförderung setzt sich zusammen aus Kolleginnen, die über Qualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Fitness und Stressregulation verfügen. Ihre Hauptaufgabe ist praxisnahe Gesundheitsförderung und Prävention. Ein individuell kombinierbares Modulsystem kann kostenlos, der Nachfrage entsprechend gebucht werden. Ebenso wird dieses Angebot mit Aktionstagen wie z.B. dem Weltfrauentag, Weltstilltag und dem Hamburger Familientag verbunden.

■ Informationen zum Projekt

Titel

Das Team für Gesundheitsförderung im Bezirk Hamburg-Mitte

Trägerschaft

Bezirksamt Hamburg-Mitte

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, Frauen und Männer, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

Settings

Stadtteile

■ Vision und Ziele

Vision

Das Team für Gesundheitsförderung orientiert sich an dem Leitgedanken „Gesundheit für jeden“. Die Eigenverantwortung der Menschen soll angeregt und praktisch umgesetzt werden. Jeder gibt sein Wissen an andere weiter. Dadurch soll ein hohes Maß an Nachhaltigkeit entstehen.

Ziele

Ziel ist es, Menschen an ein aktives, selbstbestimmtes und gesundheitsbewusstes Leben durch wohnortnahe, alltagstaugliche Angebote und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung heranzuführen.

■ Strategien und Maßnahmen

praxisnahe Kurse oder Einzeltermine in Absprache mit den Einrichtungen und Teilnehmenden zu den Themen: Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie Fitnessstraining für den Kopf

Begleitung und Unterstützung der Einrichtungen um gesundheitsförderndes Verhalten und die Eigenverantwortung durch Impulse immer wieder anzuregen

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Vernetzung besteht zu den Runden Tischen Kinder- und Familiengesundheit „Hamburg-Mitte Süd“ und „Hamburg-Mitte-Ost“, sowie z. B. zur Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz, der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. und dem Deutschen Kinderschutzbund sowie weiteren Trägern.

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

- Niedrigschwelliges Angebot
- Partizipation und Empowerment

■ Qualitätssicherung

- Dokumentation (Anzahl von z. B. durchgeführten Angeboten, Aktionstagen, erreichten Teilnehmenden)
- Selbstevaluation (Befragung und Beobachtung)

■ Laufzeit

01.07.2008 – 30.06.2011

■ Kontakt

Bezirksamt Hamburg-Mitte
Merja Maschowski, Heike Nordwald, Inge Vogt
Klosterwall 4, 20095 Hamburg
040/42854 2614, -2615 oder -2616

Merja.Maschowski@hamburg-mitte.hamburg.de,
Heike.Nordwald@hamburg-mitte.hamburg.de,
Inge.Vogt@hamburg-mitte.hamburg.de

www.hamburg.de/mitte/umwelt-und-gesundheit/gesundheitsfoerderung/2404028/gesundheitsfoerderung.html



Essen und Bewegen – international, günstig & gesund

Ein Angebot für Migrantinnen im Stadtteil

Bewegung und Ernährung sind ein wichtiger Bereich in der Gesundheitsförderung. Der Hamburger Sportbund und alle angehörig Sportvereine haben ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsangebot. Die Ernährung wird in einzelnen Projekten integriert (z.B. im Kurs „mach 2“). Erwachsene Frauen mit Migrationshintergrund sind nur in geringer Zahl Mitglied in Sportvereinen. Mit dem Thema Ernährung wird versucht, einen weiteren Zugang zu ihnen zu finden. Der Hamburger Sportbund arbeitet mit diesem Angebot zunächst vereinsübergreifend und agiert in bestehenden Gruppen im Stadtteil außerhalb der Sportvereine (Interessengruppen, Frauengruppen, Stadtteilgruppen u.a.).

Nach seinem erfolgreichen Start in 2008 wird das Projekt fortgesetzt und weiterentwickelt.

■ Informationen zum Projekt

Titel

Essen und Bewegen – international, günstig und gesund

Trägerschaft

Hamburger Sportbund im Rahmen des DOSB-Programms „Integration durch Sport“, gefördert aus Mitteln des BMI und der FHH

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

Frauen mit Migrationshintergrund

Settings

Stadtteil

■ Ziele

Die Teilnehmerinnen sollen die Gesundheitsförderung über angemessene Bewegung und gesunde Ernährung für sich – speziell im Rahmen ihrer kulturellen Traditionen und Gewohnheiten – als erstrebenswert erkennen und für machbar halten. Über die Zusammenarbeit mit verschiedenen Stadteleinrichtungen und Sportvereinen soll das Bewusstsein der Teilnehmerinnen für gesunde Ernährung und Bewegung geschult werden. Durch die direkte Verbindung zum Sportverein werden sie an eine dauerhafte und regelmäßige sportliche Bewegung herangeführt.

■ Strategien und Maßnahmen

Das Angebot setzt sich zusammen aus einer Kombination von Ernährungsberatungseinheiten (gemeinsames, gesundes Kochen) und Bewegungseinheiten, die aufeinander abgestimmt und je nach Zielgruppe entsprechend zugeschnitten sind.

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Das Projekt wurde vom HSB initiiert und zusammen mit der Zentrale für Ernährungsberatung konzipiert.

Zusammenarbeit mit verschiedenen Stadteleinrichtungen (Elternschule, Bürgerinitiative etc. und Sportvereinen im jeweiligen Stadtteil)

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

Niedrigschwelliger Zugang

Die Schwerpunkte in den Modulen Bewegung und Ernährung werden partizipativ mit den Teilnehmerinnen entwickelt.

Generationsübergreifender Ansatz

Förderung von multikulturellen Kontakten

■ Qualitätssicherung

Ergebnisbericht der Übungsleitung

Ergebnisbericht der Oecotrophologin sowie der Netzwerkperson

■ Laufzeit

Ein Kurs hat in der Regel 10 Einheiten à 120 Minuten.

Anschließend besteht die Möglichkeit für die Umsetzung des Fortsetzungskonzeptes (Schwerpunkt liegt dann stärker auf Bewegung).

■ Kontakt

Hamburger Sportbund e. V.

Kristjana Krawinkel

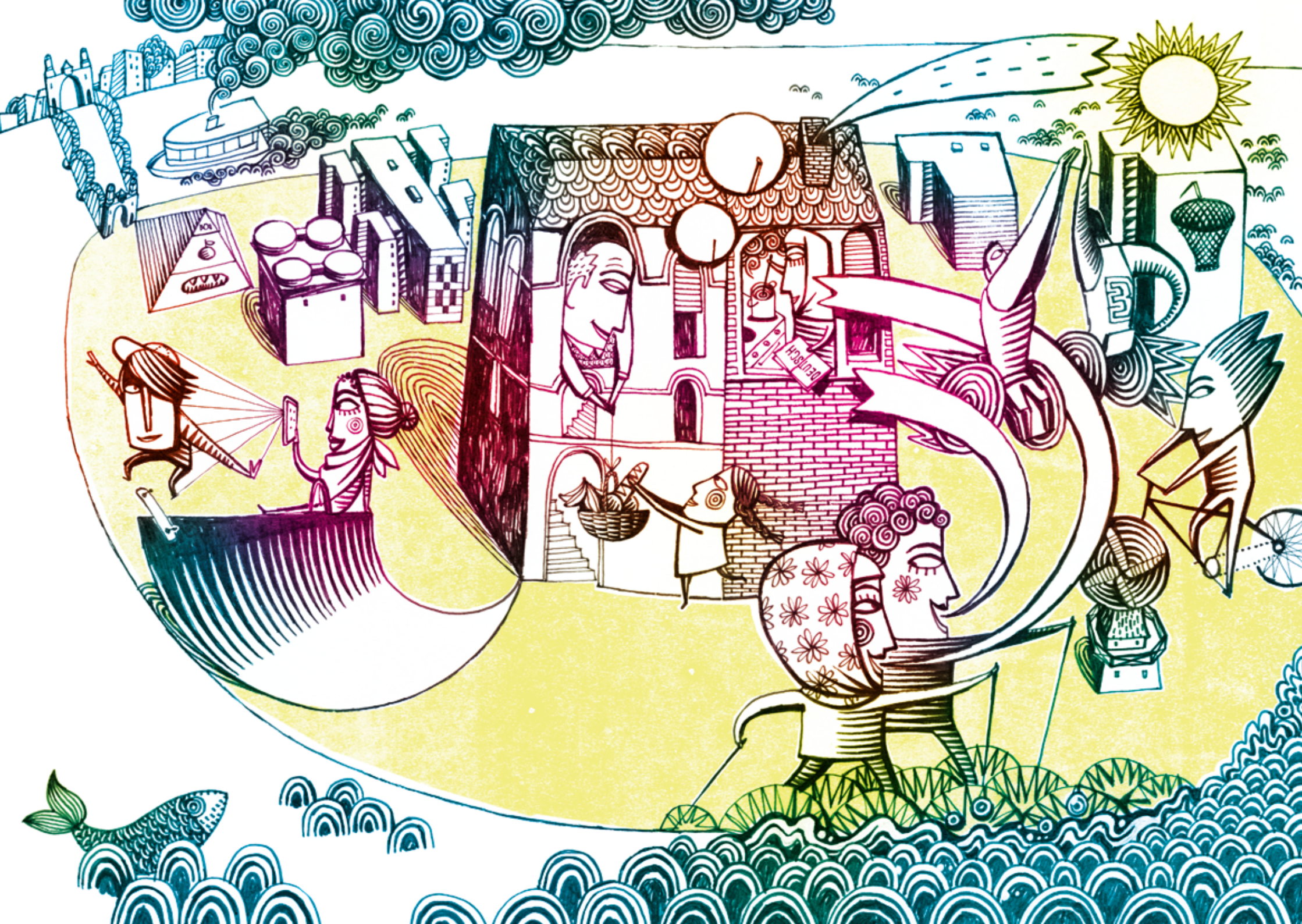
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

040/419 08 276

k.krawinkel@hamburger-sportbund.de

www.hamburger-sportbund.de





Freiraum und Mobilität für ältere Menschen

Förderung zielgruppenspezifischer, urbaner Lebensqualität – an den Verhältnissen anknüpfen

Ein Viertel der Menschen in Hamburg sind 60 Jahre und älter. Deswegen ist es immer wichtiger die Bedürfnisse und Bedarfe dieser Zielgruppe zu berücksichtigen, so dass ältere Menschen solange wie möglich eigenständig in ihrem „Quartier“ leben, aktiv bleiben und am öffentlichen Leben teilhaben können.

Die Anforderungen älterer Menschen an den öffentlichen Raum sollen dabei als selbstverständliche Größe in Planung und Umsetzung von Projekten aufgenommen werden. Konkreter Ansatzpunkt des Projekts „Freiraum und Mobilität für ältere Menschen“ ist, das vorhandene, weit verzweigte Netz wohnungsnaher Grünanlagen und grüner Wegeverbindungen für ältere Menschen durch den Abbau von Barrieren und Hindernissen besser nutzbar zu machen. Darüber hinaus soll durch die altersgerechte Ausstattung die Vielfalt der Nutzungen erhöht werden und die kommunikativen und gesundheitsfördernden Werte des Grüns (wie Partizipation, Erholung und Bewegung) durch Gestaltungselemente, die Begegnung, Spiel und körperliche Aktivität ermöglichen, gesteigert werden.

■ Informationen zum Projekt

Titel

Freiraum und Mobilität für ältere Menschen

Trägerschaft

Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, Abteilung Landschafts- und Grünplanung

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

Ältere Menschen ab 60 Jahren

Settings

– Stadtteile

– Quartiere

■ Vision und Ziele

Vision

Steigerung der kommunikativen und gesundheitsfördernden Werte der Grünflächen für ältere Menschen.



Ziele

– Altersgerechtes Wohnumfeld mit geeigneten Grün- und Freiflächen schaffen

– Grünzüge und grüne Wegeverbindung gerade für ältere und in ihrer Bewegung eingeschränkte Personen leichter erreichbar, besser zugänglich und nutzbar zu machen

■ Strategien und Maßnahmen

Handlungsrahmen „Freiraum und Mobilität für ältere Menschen“ mit variabel einsetzbaren Planungsmodulen zu den Schwerpunkten „Wege und Orientierung“, „Barrieren“, „Sicherheit und Transparenz“, Funktionsräume“, „Gestaltungsbeispiele“ und Organisationsstrukturen“ siehe www.hamburg.de/gruen-fuer-jung-u-alt/

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Bezirksämter, Management des öffentlichen Raumes, Sozialraummanagement, Stadterneuerung/Stadtentwicklung, Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung, Seniorenbeirat

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

– Flexibler, auf die jeweiligen räumlichen, finanziellen und sozialen Bedingungen zugeschnittener Einsatz des Handlungsrahmens

– Partizipation

– Generationsübergreifender Ansatz: Möglichkeit zur Begegnung von Jung und Alt und Unterstützung der sozialen Kontakte im Quartier

■ Laufzeit

Beginn: Handlungsrahmen für die Planungspraxis „Freiraum und Mobilität für ältere Menschen in Hamburg“ erstellt 2004, Programm „Freiraum und Mobilität für ältere Menschen“ 2005–2010

Abschluss: Verstetigung durch Beachtung und Anwendung des Handlungsrahmens bei zukünftigen Planungen durch die Handelnden

■ Kontakt

Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, Amt für Landes- und Landschaftsplanung, Abteilung Landschafts- und Grünplanung
Ulrich Hein-Wussow

Alter Steinweg 4, 20459 Hamburg

040/428 40 2285

ulrich.hein-wussow@bsu.hamburg.de

www.hamburg.de/bsu/

Nachbarschaftsheim St. Pauli

Innovative und niedrigschwellige Arbeitsweise, die Empowerment fördert und nachhaltig wirkt

Die Bevölkerungsentwicklung ist in Deutschland wie auch in Hamburg rückläufig. Es wird daher immer notwendiger, die Zielgruppe der älteren Menschen in den Fokus von gesundheitsfördernden Maßnahmen zu stellen und den Nachbarschaftsgedanken zu berücksichtigen. Im Hamburger Stadtteil St. Pauli leben verhältnismäßig viele Menschen mit Migrationshintergrund; die Anzahl der über 65-jährigen Bewohner/innen steigt stetig. Das Nachbarschaftsheim St. Pauli arbeitet seit mehr als 55 Jahren mit Älteren und legt dabei den Schwerpunkt speziell auf Migrant/innen. Das Angebot berücksichtigt deren besondere Problemlagen und lebensweltliche Hintergründe durch eine niedrigschwellige, integrative Struktur. Im Jahr 2009 wurde das Nachbarschaftsheim St. Pauli als Good Practice Projekt identifiziert und erhielt den Preis „vorbildliche Praxis 2009“ der BKK, der BZgA und des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“.

Informationen zum Projekt

Titel

Nachbarschaftsheim St. Pauli

Trägerschaft

Das Nachbarschaftsheim St. Pauli existiert auf der Rechtsgrundlage des § 71 SGB XII und wurde speziell als Träger für Kinder-, Jugend- und Altenarbeit im sozialen Brennpunkt St. Pauli-Süd gegründet. Wegen der besonderen Problemlagen der Klientel konnte die Seniorentagesstätte nicht ehrenamtlich geführt werden; deshalb kommt die Sozialbehörde heute für 1,78 sozialpädagogische Stellen zu diesem Zweck auf.

Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

Senior/innen (55+), vor allem Migrant/innen

Settings

Stadtteil

Ziele

Stabilisierung der sozialen, psychischen, geistigen und körperlichen Gesundheit der Besucher/innen.

Strategien und Maßnahmen

Einzel- und Gruppengespräche, Spiele, Aktivitäten und Ausflüge, mit denen die Isolation der Menschen aufgebrochen und ihre Eigenverantwortung und Selbstständigkeit gestärkt werden sollen

Vernetzung und Zusammenarbeit

Sozialpsychiatrischer Dienst, Seniorenberatung, „barrierefrei Wohnen“, Arztpraxen, Pflegedienste, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen der freien Wohlfahrt, Sozialamt, andere kommunale Einrichtungen: bezirkliche Beratungsstellen, soziale Dienste, Nachbarschaftshilfe / Stadtteilinitiativen

Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

- Niedrigschwellige Arbeitsweise
- Empowerment
- Innovation und Nachhaltigkeit

Qualitätssicherung

- Geschäftsbericht
- Jahresbericht

Laufzeit

seit 1955

Kontakt

Hanna Blase
Silbersackstr. 14, 20359 Hamburg
040/319 54 78
info@nbhstpauliat.de



Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE)

Mittel effektiver, ressortübergreifender einsetzen und Kooperationen im Stadtteil unterstützen

Mit dem Leitbild „Wachsen mit Weitsicht“ hat der Senat eine langfristige angelegte Entwicklungsstrategie zur Sicherung der Zukunftsfähigkeit Hamburgs beschlossen. Dazu gehört ebenfalls eine Strategie zur Unterstützung der Menschen in ihrem konkreten Wohn- und Lebensumfeld sowie die Stärkung der Quartiere. Hintergrund ist, dass es auch in Hamburg Stadtteile mit einem überdurchschnittlichen Anteil von Menschen gibt, bei denen sich soziale Risiken bündeln. Mit dem Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE) vom 21. Juli 2009 hat der Senat die hamburgische Tradition der Stadterneuerung und Stadtteilentwicklung fortgesetzt und die Grundlagen für die Stabilisierung in Stadtteilen mit besonderem Handlungsbedarf verbessert. Mit der neuen Programmatik sollen die gebietsbezogenen Anstrengungen aller Fachbehörden und Bezirksämter in den zentralen politischen Handlungsfeldern gebündelt werden. Hamburg führt außerdem den Einsatz der verschiedenen Programmteile der Städtebauförderung unter einem Dach zusammen. Die Probleme in den Stadtteilen sollen schneller erkannt und die Lösungen mit den beteiligten Akteuren vor Ort angegangen und praktisch umgesetzt werden können. Gleichzeitig ist das neue Vorgehen in den Gebieten sowohl bei der Analyse als auch bei den Konzepten durch komplexe Handlungsansätze geprägt. Daher werden insbesondere auch die übergreifenden Planungen mit innovativen Steuerungs- und Managementformen ausgestattet.

■ Informationen zum Projekt

Titel

Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE)

Trägerschaft

Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt (BSU) – Leitstelle Integrierte Stadtteilentwicklung (sowie Behörde für Wirtschaft und Arbeit, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz, Behörde für Schule und Berufsbildung, Behörde für Kultur und Medien, Behörde für Inneres, Senatskanzlei)

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

Menschen in benachteiligten Stadtteilen, insbesondere Familien, Kinder und Jugendliche

Settings

Benachteiligte Stadtteile

■ Vision und Ziele

Vision

Als Teil des gesamtstädtischen Leitbildes „Wachsen mit Weitsicht“ ist es Aufgabe des Rahmenprogramms dazu beizutragen, Hamburg als gerechte und lebenswerte Stadt weiterzuentwickeln und die soziale Kohäsion in der Stadt zu fördern.

Ziele

- ▬ Verbesserung der Lebensbedingungen durch soziale und materielle Stabilisierung des Gebiets
- ▬ Verbesserung der Entwicklungsperspektiven für die Menschen in den Bereichen Bildung, Beschäftigung, Wirtschaft und Integration
- ▬ Stärkung der Mitwirkungsmöglichkeiten und der Eigenaktivität der Bürger/innen

■ Strategien und Maßnahmen

Die Verantwortung für die Durchführung und das operative Management der Maßnahmen, Projekte und Aktivitäten der Integrierten Stadtteilentwicklung liegt bei den Bezirksämtern. Sie sorgen für die erfolgreiche Umsetzung der laufenden Gebietsentwicklungsprozesse. Die zentrale Stellung nimmt das für die angestrebten Gebietsentwicklungsprozesse zu formulierende Integrierte Entwicklungskonzept (IEK) mit dem Zeit-Maßnahme-Kosten-Plan (ZMKP) ein.

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Öffentlichkeit, der Bürger/innen, unterschiedliche Akteure und Einrichtungen im Stadtteil

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

- ▬ Stärkere Fokussierung auf soziale Problemlagen
- ▬ Kooperation der Fachressorts
- ▬ Bündelung von Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten
- ▬ Einsatz von investiven und (neu) nichtinvestiven Mitteln
- ▬ Einsatz zeitgemäßer Steuerungsinstrumente
- ▬ Einbeziehung der Bezirke in die strategischen Entscheidungen und der Fachbehörden in die gebietsbezogenen Aktivitäten
- ▬ Verbesserung der Beteiligungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten
- ▬ Beteiligung und Aktivierung

■ Qualitätssicherung

Mit dem Programm wurden drei neue Steuerungsinstrumente für die integrierte Stadtteilentwicklung eingeführt:

1. Sozialmonitoring
2. Evaluation
3. Controlling

■ Laufzeit

Seit 21.07.2009 durch Senatsbeschluss

■ Kontakt

Leitstelle Integrierte Stadtteilentwicklung
Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt

Jutta Vorkoeper
Wexstraße 7, 20355 Hamburg
040/42840 2643

Jutta.vorkoeper@bsu.hamburg.de
www.hamburg.de/rise



SAĞLIK

Partizipation und interdisziplinäre Zusammenarbeit auf Stadtteilebene

Der Anteil der über 60-jährigen bei der Bevölkerung mit Migrationshintergrund steigt stetig. Ältere Migrant/innen weisen höhere Erkrankungsrisiken auf. Dies hat zur Folge, dass die Betroffenen früher altern und häufiger unter chronischen Erkrankungen leiden. Die soziale Lage dieser Gruppe zeichnet sich durch eine prekäre materielle Situation, schlechte Wohnverhältnisse und ein hohes Maß an funktionalem Analphabetismus aus. Im Zugang zur Gesundheitsversorgung, den Angeboten der Gesundheitsförderung und der Altenhilfe besteht eine Vielzahl von Barrieren. In diesem Kontext sind die ethnischen Netzwerke, in die diese Bevölkerungsgruppe vorrangig eingebunden ist, von spezifischer Relevanz. Ihre Aktivierung stellt einen wichtigen Ansatzpunkt im Hinblick auf die Förderung sozialer Teilhabe am Gesundheits- und Altenhilfesystem dar.

Das Projekt SAĞLIK befasst sich mit der Gesundheitsförderung älterer Menschen mit türkischem Migrationshintergrund in Hamburg. Für und mit der Zielgruppe des Projektes werden auf der Grundlage einer Bedarfs- und Bestandsanalyse in vier Hamburger Stadtteilen der Bezirke Mitte und Altona interkulturelle und interdisziplinäre Angebote der sozialraumorientierten Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten der Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung und sozialer Teilhabe entwickelt.

■ Informationen zum Projekt

Titel

SAĞLIK. Gesunde Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe im Stadtteil fördern. Sozialraumorientierte Gesundheitsförderung älterer Männer und Frauen mit türkischem Migrationshintergrund in Hamburg

Trägerschaft

_ Förderung vom Bundesministerium für Bildung und Forschung – Förderlinie „Soziale Innovationen für Lebensqualität im Alter“ für Fachhochschulen (SILQUA-FH)

_ Kooperation der Departments Gesundheitswissenschaften und Soziale Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW Hamburg)

_ Projektleitung: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer, Prof. Mary Schmoeker, Prof. Christiane Deneke; wissenschaftliche Mitarbeiterinnen: Dr. Regina Brunnett, M.A. Annette Beyer



■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

– Frauen und Männer mit türkischem Migrationshintergrund ab 60 Jahren ohne Pflegestufe

– Frauen und Männer mit türkischem Migrationshintergrund zwischen 50 und 60 Jahren als Multiplikator/innen

– Hausärzt/innen, Gesundheitsmediator/innen

Settings

– die Kontakte zur Zielgruppe finden in deren jeweiligem Sozialraum statt

– die Untersuchungsräume umfassen Billstedt, Wilhelmsburg, Altona-Nord, Altona-Altstadt

■ Vision und Ziele

Vision

Interkulturelle und interdisziplinäre Angebote der stadtteilorientierten Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten der Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung und sozialer Teilhabe stehen für die Zielgruppe der älteren Männer und Frauen mit türkischem Migrationshintergrund zur Verfügung. Sie wurden in einem partizipativen Prozess zusammen mit der Zielgruppe entwickelt und auf ihre Bedarfe abgestimmt.

Ziele

– Verbesserung der Lebensqualität älterer türkischer Migrant/innen

– Erhalt und Förderung der Ressourcen und Selbstständigkeit im Alter

– Verbesserung der Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung durch Stärkung der mikro- und meso-sozialen Netzwerke

– Aktivierung von Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung

– Entwicklung und Veröffentlichung einer Angebotsübersicht zur Gesundheitsförderung älterer Menschen mit türkischem Migrationshintergrund

– Partizipative Entwicklung und Umsetzung eines Angebots mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe

– Entwicklung einer Fortbildung und einer Handreichung für Hausärzt/innen zur Beratung im Hinblick auf gesundheitsförderliche Angebote für ältere Migrant/innen

– Entwicklung einer Fortbildung ‚Gesundheit und Alter‘ in Zusammenarbeit mit dem Projekt MiMi für Multiplikator/innen

– Erarbeitung von Handlungsempfehlungen zur Übertragung der Ergebnisse auf andere Regionen Deutschlands bzw. Bevölkerungsgruppen

■ Strategien und Maßnahmen

– Bedarfs- und Bestandsanalyse (Interviews, Netzwerkanalyse)

– Intervention

– Evaluation und Transfer

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG), Bezirksamt Hamburg-Altona, Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement, Bezirksamt Hamburg-Mitte, Sozialraummanagement, MiMi – Mit Migrant/innen für Migrant/innen, Interkulturelle Gesundheit in Deutschland, zwei türkischsprachige Hausärztinnen aus den Bezirken Hamburg-Altona und -Mitte

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

– Partizipative Entwicklung und Durchführung von Angeboten

– Interdisziplinäre Ausrichtung

– Empowerment

– Sozialraumbezug

■ Qualitätssicherung

– Prozessevaluation

– Ergebnisevaluation

– Strukturevaluation

– Entwicklung von Transferergebnissen

– Abschlussbericht/Publikation

■ Laufzeit

01.05.2010 – 30.04.2013

■ Kontakt

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW)

Annette Beyer

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42 875 7082

annette.beyer@haw-hamburg.de

www.haw-hamburg.de/13530.html

Stadtteilbegehungen

Ein niedrigschwelliges Angebot der Bewegungsförderung für ältere Menschen im Stadtteil

Im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Nord/Teilprojekt Bremen konnte eine Arbeitsgruppe gegründet und koordiniert werden, die sich zum Ziel gesetzt hat, ein niedrigschwelliges Angebot zur Bewegungsförderung für ältere Menschen auf Stadtteilebene zu entwickeln. Gleichzeitig sollte die Zielgruppe der älteren Migrant/innen in den Blick genommen werden. Hintergrund dieses Anliegens ist die vergleichsweise geringe Präsenz von älteren Migrant/innen an Angeboten der Gesundheitsförderung.

Das Konzept „Stadtteilbegehungen“ beinhaltet neben dem Spaziergang selbst die gezielte Auseinandersetzung mit „Stolpersteinen“ im Stadtteil sowie die Einflussnahme auf bewegungsfördernde Strukturen. Hierfür gilt es Entscheidungsträger/innen für die Begehung zu gewinnen, um auf verschiedene seniorenfreundliche und -unfreundliche Orte im Stadtteil und der Nachbarschaft aufmerksam zu machen.



36 // 37
Projekte & Angebote

■ Informationen zum Projekt

Titel

Stadtteilbegehungen – Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen

Trägerschaft

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

mobile sowie mobilitätseingeschränkte Senior/innen

ältere Migrant/innen

Settings

– Quartier

– Nachbarschaft

■ Vision und Ziele

Vision

Ältere Menschen bewegen sich vermehrt in ihrem Stadtteil.

Ziele

– Förderung von Bewegung im Alltag und im Freien

– Förderung sozialer Kontakte und nachbarschaftlicher Netzwerke

– Stärkung der aktiven Mitgestaltung im Stadtteil

– Kennenlernen bisher unbekannter Orte und Institutionen

– Auseinandersetzung und Identifikation mit dem Stadtteil

– Ergebnisse an politische Entscheidungsträger/innen weitertragen und die Einflussnahme sowie Mitgestaltung älterer Menschen wohnortnah fördern

■ Strategien und Maßnahmen

Das Konzept setzt sich aus den folgenden fünf Bausteinen bzw. Strategien zur Umsetzung zusammen:

– Analyse der vorhandenen bewegungsförderlichen und -hinderlichen Strukturen im Stadtteil

– Gruppeninterviews mit Senior/innen

– Gemeinsame und kostenlose Stadtteilbegehungen sowie Spaziergänge mit jeweils unterschiedlichen Zielorten

– Öffentliche Präsentation der Ergebnisse bzw. Öffentlichkeitsarbeit

– Durchführung einer „Nachbegehung“ und/oder erneute Kontaktaufnahme zu Entscheidungsträger/innen

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Folgende Partner/innen, Einrichtungen, Entscheidungsträger/innen haben sich u.a. an den Begehungen beteiligt: Ambulante Pflegedienste, Begegnungsstätten, Seniorentreffs, Beratungsstellen, Bürgermeister, Ehrenamt, Kirchen- und Moscheengemeinden, Migrantenorganisationen, Pflegeeinrichtungen, Polizei, Quartiersmanagement, Ortsamtsleiter/innen, Seniorenbeiräte, Sportvereine, Stadtplanung, Volkshochschule, Wohnbaugenossenschaften.

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

– Partizipation

– Niedrigschwelliger Ansatz

– Settingansatz

■ Qualitätssicherung

– Schriftliche Dokumentation

– Gruppeninterviews

– Protokollführung während der Begehungen

– Durchführung von Nachbegehungen, Umsetzung und Anpassung von strukturellen Begebenheiten

■ Laufzeit

Je nachdem, wie viele verschiedene Multiplikator/innen sowie Seniorengruppen beteiligt sind, sollte für die Planung und Umsetzung einer Begehung ein zeitlicher Rahmen von ein bis drei Monaten eingeplant werden.

Die Begehungen selbst dauern zwischen 1 und 1 ½ Stunden.

In Bezug auf die Nachbegehung ist ein weiterer Zeitraum von mehreren Monaten einzuplanen.

■ Kontakt

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.
Zentrum für Bewegungsförderung Nord / Teilprojekt Bremen
Nicole Tempel
Horner Str. 70, 28203 Bremen
0421/361 18 94
info@lvgb.de
www.lv-gesundheitbremen.de



Welt der Bewegung – Garten crossover

Partizipation von Anfang an – Beteiligungsverfahren mit Jugendlichen

Die Jugendzeit ist eine Entwicklungsphase, in der Grundsteine u.a. für das zukünftige Gesundheits- und Bewegungsverhalten, gelegt werden. Allerdings stellt Gesundheit für Jugendliche kein wichtiges Thema dar. Studien belegen, dass diese Zielgruppe zunehmend an gesundheitlichen Beeinträchtigungen leidet, die auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Es stellt sich die Frage: Wie sind Jugendliche erfolgreich durch gesundheitsfördernde Projekte zu erreichen? Wilhelmsburg ist ein sehr junger Stadtteil und hat einen hohen Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund. Sport, Bewegung und Gesundheit ist ein Themenschwerpunkt der internationalen Gartenschau Hamburg 2013. Dies wird sowohl in der Gestaltung des Parks als auch im Rahmen von Veranstaltungen während der Ausstellung 2013 sichtbar. Innerhalb des Parks wird es eine „Welt der Bewegung“ geben, die ab 2014 als Park für Bewegung im öffentlichen Raum zur Verfügung steht. Darin enthalten sind insgesamt 11 Gärten, die spezielle Angebote rund um das Thema Bewegung bieten. Einer dieser Gärten soll eine besondere Aufenthaltsqualität speziell für Jugendliche aufweisen und ihren Bedürfnissen entsprechen. Die Planung und auch der Bau dieses Gartens werden daher in einem differenzierten Beteiligungsprozess mit den Jugendlichen entwickelt und durchgeführt.

■ Informationen zum Projekt

Titel Garten Crossover im igs-Park – Planungswerkstätten mit Jugendlichen
Trägerschaft internationale Gartenschau Hamburg 2013 gmbh (igs 2013)

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen Jugendliche aus Wilhelmsburg
Settings Stadtteil

■ Vision und Ziele

Vision

Der zukünftige igs-Park soll als Park Hamburgs den Bedürfnissen einer lebendigen und multikulturellen Stadtgesellschaft gerecht werden. Dabei sollen einzelne Orte auch den Bedürfnissen bestimmter Zielgruppen in besonderer Weise entsprechen.

Ziele

Ziel ist es, einen Treffpunkt für Jugendliche in der „Welt der Bewegung“ zu schaffen, der ihnen gefällt und in unmittelbarer Nachbarschaft zu weiteren Anlagen und Angeboten liegt.

Strategien und Maßnahmen

- Durchführung eines dreitägigen offenen Workshops (mit Unterstützung des Rappers Samy Deluxe, Verein Crossover e.V.)
- Vorstellung und Diskussion mit weiteren Jugendlichen im Haus der Jugend Kirchdorf

In Planung und Vorbereitung

- Termine zum weiteren Austausch
- „Mitbaustelle“

Vernetzung und Zusammenarbeit

Verein Crossover e.V.; Landschaftsarchitekt Dirk Schelhorn; Büro Stadt-Kinder, Dortmund; Haus der Jugend Kirchdorf

Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

- Partizipation
- Vernetzung

Qualitätssicherung

- Dokumentation
- Garten-Entwurf durch das Landschaftsarchitekturbüro Schelhorn
- Information der Lokalpolitiker und der Presse über das Projekt
- Berichterstattung durch die Presse
- Ausstellungsbereich während der igs 2013, ab 2014 Teil des öffentlichen Parks

Laufzeit

Planungsphase: September 2010 – Dezember 2010

Mitbaustelle: 2011–2012

Kontakt

internationale gartenschau hamburg 2013 gmbh, Beate Wagner-Hauthal
Pollhornbogen 18, 21007 Hamburg, 040/226 31 98 73

Beate.Wagner-Hauthal@igs-hamburg.de, www.igs-hamburg.de

Wilhelmsburger Radwoche 2010

Die Zusammenarbeit von „kleinen“ und „großen“ Akteuren erfolgreich gestalten

Im Juni 2010 fand in Hamburg-Wilhelmsburg die Wilhelmsburger Radwoche 2010 statt. Die Radwoche beinhaltete verschiedene Veranstaltungsbausteine, die ein umfangreiches Angebot für interessierte und „fahrrad-bewegte“ Besucher/innen bereithielt. Neben verschiedenen Bausteinen hatte die igs hamburg 2013 GmbH beim Elbinsel-Radspaß mit Fahrradrennen rund um die Elbinsel und Fahrradfest für die Bevölkerung Wilhelmsburgs die Federführung.

Informationen zum Projekt

Titel

Wilhelmsburger Radwoche 2010

Trägerschaft

internationale gartenschau hamburg 2013 (igs 2013), Internationale Bauausstellung 2013 (IBA), Arbeitskreis Fahrradstadt Wilhelmsburg

Hintergrund – Bedarfslage

Der Arbeitskreis Fahrradstadt Wilhelmsburg setzt sich seit langem für die Belange von Fahrradfahrer/innen und die Verbesserung der Bedingungen des Fahrradfahrens ein. IBA und igs unterstützen das Engagement aus ihrer jeweiligen Aufgabenstellung heraus.

Ein Schwerpunkt der igs 2013 sind die Themen Sport, Bewegung und Gesundheit mit dem Ziel, die Möglichkeiten zur alltäglichen Bewegung für die Bevölkerung Wilhelmsburgs zu erweitern und neue Zugänge zu eröffnen – Radfahren bzw. die Radwoche ist dabei ein Beispiel.

Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

- Bevölkerung Wilhelmsburgs aller Altersgruppen
- Bevölkerung Hamburgs

– Fachpublikum und Vertreter/innen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Presse

Settings

Stadtteil



■ Ziele

Die Wilhelmsburger Radwoche will

- mehr Menschen aller Nationen zum Fahrradfahren bewegen
- zum sportiven Radfahren motivieren
- die Rahmenbedingungen für den Radverkehr verbessern und die Anbindung der Wilhelmsburger Radwege an das überörtliche Netz thematisieren
- das Radfahren im Kontext Klimawandel diskutieren
- Informationen und Tipps rund um das Thema Rad liefern
- das Thema Rad mit Spaß verbinden und einladen zum bewegten Zusammensein

■ Vernetzung und Zusammenarbeit

Zusammenarbeit vieler Partner/innen wie z. B. Arbeitsloseninitiative Wilhelmsburg GmbH, Fahrrad-Insel-Touren des Beschäftigungsträgers SBB, Zukunft Elbinsel Wilhelmsburg e.V., Büro für lokale Wirtschaft, Forum Bildung Wilhelmsburg, KunstBauenStadtentwicklung e.V., Kulturwerkstatt Harburg e.V., IG Reiherstieg, Radsportverband Hamburg e.V., Radsportgemeinschaft Hamburg e.V.

■ Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

Vernetzung

■ Qualitätssicherung

- Dokumentation der Radwoche
- Formulierung von Handlungsempfehlungen

■ Laufzeit

Planungsphase der Radwoche: Sommer 2009 – Sommer 2010

Wilhelmsburger Radwoche: 27. Mai – 6. Juni 2010

■ Kontakt

internationale gartenschau hamburg 2013 gmbh
Beate Wagner-Hauthal
Pollhornbogen 18, 21007 Hamburg
040/226 31 98 73

Beate.Wagner-Hauthal@igs-hamburg.de
www.igs-hamburg.de

HIS: Hamburger Inline-Skating Schule e.V.

Die Vernetzung von Praxis und Wissenschaft zum Thema Bewegung

Was als kleines Projekt in Kooperation mit dem Hamburger Hochschulsport startete, ist heute die Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (HIS). Diese gemeinnützige Einrichtung, die Bewegungsangebote für Jung und Alt anbietet, verbindet die Praxis mit der Wissenschaft. Neben zahlreichen Trainingsmöglichkeiten stehen begleitende Untersuchungen der Kursangebote, genauso wie die Weiterentwicklung von Vermittlungsmethoden im Bereich der Bewegung im Fokus der HIS. Auch in der Entwicklung innerstädtischer Bewegungskultur ist die HIS aktiv als Initiatorin, Beraterin oder Gutachterin.

■ Informationen zum Projekt

Titel

Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (HIS)

Trägerschaft

HIS e.V. Sportwissenschafts-Förderverein

■ Zielgruppen und Settings

Zielgruppen

- Kinder, Erwachsene, Senior/innen
- Multiplikator/innen

Settings

- Stadtteil
- Vereine
- Kitas

■ Ziel

Die alltägliche Bewegungskompetenz wird durch Gleichgewichts- und Koordinationstrainings erweitert.

Strategien und Maßnahmen

Bewegungsangebote für Kinder und Erwachsene (besonders „Fit ab 50? Fit bis 100!“-Sparte), z.B.:

– Gleichgewichts- und Koordinationstraining zur Erweiterung alltäglicher Bewegungskompetenz Älterer

– Inline-Skating (auch als Verkehrserziehungskurs für Kinder), Nordic Walking & Balance, Skilanglauf für Kinder, Familien und Ältere

– Erlebnisorientierte Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche (Stadtteulfeste, Ferienprogramm, usw.)

– Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsparcours für Jung und Alt

Vernetzung und Zusammenarbeit

Hamburger Sportbund e. V., Verband für Turn und Freizeit, Budnikowski, SAGA, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V., Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, igs 2013 GmbH

Wodurch zeichnet sich das Projekt besonders aus?

Verzahnung von wissenschaftlicher Lehre und Forschung mit Trainings- und Kurspraxis

Qualitätssicherung

– Begleitende Untersuchungen der Kursangebote (z.B. Überprüfung der Gleichgewichtsleistung)

– Weiterentwicklung von Vermittlungsmethoden im Bereich Bewegung

Kontakt

Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V.
Mollerstr. 2, Besuchsadresse: Turmweg 2, 20148 Hamburg
040/428 38 36 05

info@inline-skating-schule.de
www.inline-skating-schule.de



Thematische Linkliste

www.aktivinjedemalter.de
Mobilitätstraining und Sturzprävention

www.bewegtleben.net
Projekt im Rhein-Sieg-Kreis

www.bkk-nordwest.de/pressecenter/publikationen/download/gesund_aelter_werden.pdf
Handlungshilfe: Gesund älter werden im Stadtteil

www.bundesgesundheitsministerium.de
Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität

www.praevention.de
Information rund um das Thema Prävention

www.dza.de
Deutsches Zentrum für Altersfragen

www.fitimalter.de
Gesund älter werden – und wie? Persönlicher „Fit im Alter“ Check

www.fgoe.org
Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de
Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)

www.ikom-bund.de
Informations- und Kontaktstelle für die Arbeit mit älteren Migrant/innen

www.in-form.de
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de
Instrumente der partizipativen Qualitätsentwicklung

www.richtigfit-ab50.de
Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

www.liga.nrw.de
Download des Leitfadens „Bewegungsförderung 60+“

Linkliste der mitwirkenden Akteure

www.bewegung-im-norden.de

Zentrum für Bewegungsförderung Nord

www.igs-hamburg.de

internationale gartenschau hamburg 2013 gmbh (igs hamburg 2013 gmbh)

www.inline-skating-schule.de

Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V.

www.haw-hamburg.de

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW)

www.hamburg.de/rise

Leitstelle Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE)

www.hamburg.de/bsu/

Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt (BSU)

www.hamburger-sportbund.de

Hamburger Sportbund e. V. (HSB)

www.hamburg.de/mitte/umwelt-und-gesundheit/gesundheitsfoerderung/2404028/gesundheitsfoerderung.html

Gesundheitsförderung in Hamburg-Mitte

www.lv-gesundheitbremen.de

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

www.hamburg.de/sportentwicklungsplanung/

Behörde für Inneres und Sport – Sportamt (BIS)

www.hag-gesundheit.de

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)

www.knoten-hamburg.de

Regionaler Knoten Hamburg

46 // 47
Linklisten





„Wir fördern Bewegung im Stadtteil für Jung und Alt.“ Seit 2009 setzen sich Hamburger Akteure aus dem Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord“ in einem eigens gegründeten Arbeitskreis für dieses Ziel ein.

Die vorliegende Broschüre ist eine Kombination aus Fachbeiträgen und Projektvorstellungen. Sie ermöglicht einen detailreichen Einblick in das bunte Feld der Bewegungsförderung.

www.hag-gesundheit.de

