

Gesundheitsförderung in der Kommune – Ansätze aus der praktischen Arbeit

Praxisbeispiele aus der Gemeinwesenarbeit im Sprötte
Begegnungszentrum in Nienburg



Gesundheit! Querschnittsaufgabe.

Das Thema Gesundheit ist eine Herausforderung für die Kommunen! Hinter den Begrifflichkeiten wie Gesunde und soziale Stadt, Gesundheit im Quartier, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gesundheit und Umwelt, gesundheitsförderliche Stadtentwicklungsplanung, Gesundheitswirtschaft u. a. stehen Aufgaben, die in Kommunen, insbesondere vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung, eine steigende Bedeutung erlangen.

Gesundheit stellt auf örtlicher Ebene zunächst einmal eine Querschnittsaufgabe dar, d.h. Gesundheit steht in Verbindung z.B. mit der Thematik Bildung, Jugend, Soziales, Wohnen, Umwelt und sollte unbedingt in kommunale und kommunalpolitische Entscheidungen mit einfließen. Soweit die Theorie. Eine solche Querschnittsaufgabe fördert zwar das vernetzte Denken und Handeln, findet aber noch nicht ansatzweise flächendeckend statt.

Nicht warten... Sondern machen

„Bottom up“, also nicht warten, bis „von oben“ etwas kommt, sondern von unten, aus den Quartieren aktiv dafür werden, dass sich die Gesundheit der Menschen verbessert! Das ist eine Alternative, die wir erfolgreich in unserem Konzept umsetzen.

Gesundheitsvorsorge durch Bewegung, Ernährung und angemessene Freizeitangebote

„Hauptsache, man ist gesund“ ist in einem Stadtteil mit vielen einkommensschwächeren Familien und Älteren nicht selbstverständlich. Und nicht so leicht umzusetzen. Kostenfreie Angebote, die die Gesundheit in jedem Alter fördern, sind darum seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Arbeit.



Kochkiste, Stadtteilgarten & Das schmeckt mir!

Mit Unterstützung der Sarah Wiener Stiftung kümmern wir uns um gesunde Ernährung von Kindern!

- ausgebildete Ernährungslotsen sorgen dafür, dass sich das Essverhalten in den Familien verbessert und die Kinder einen Eindruck davon bekommen, was gesundes Essen eigentlich ist.

- In der **Kochkiste**, lernen sie, gesundes Essen aus ursprünglichen Lebensmitteln zuzubereiten und eigenverantwortlich etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Durch begleitende Ausflüge und „**Das schmeckt mir!**“ im Stadtteilgarten bekommen sie Einblicke in die ressourcen-schonende und umweltgerechte Nahrungsmittelproduktion, können aktiv Erfahrungen zum Thema „Essen“ sammeln und mit Spaß viel über „gute Nahrungsmittel“ lernen.

Eine Investition in eine Gesellschaft mit Achtung vor der Schöpfung und einem Bewusstsein für gesunde Ernährung und Umwelt.



Ernährungswaage – Die Mischung macht`s



Kooperation mit dem Sportverein Sport entdecken & Fit in den Ferien



Läuft bei Dir nicht so?



Fit in den Ferien!

protte

**19. bis 23. März 2018
10.30 bis 13.30 Uhr
im Sprotte**

Du bist: ein Junge, 10 bis 16 Jahre alt
Du hast: Sportklamotten, Schuhe für drinnen & draußen
Du zahlst: Nix.



Nix für Kleine!

Montag: Einstieg, Kennenlernen,
Kraft- und Fitnesstraining
Dienstag: Kraft- und Ausdauertraining, Laufen,
Fußball oder Basketball auf der Freizeitfläche
Mittwoch: Du bist was Du isst!
Gemeinsames Kochen
Donnerstag: Crossfit, Zirkeltraining, Tabata
Freitag: Abschluss
Was möchte die Gruppe weiter machen?
Spiel & Spaß auf der Freizeitfläche

**Meld Dich an!
Direkt im Sprotte**

Sport entdecken – Nicht nur was für Kinder!



Wir halten „unsere Älteren“ mit Aktionstagen bei Laune!

„Ist uns ganz egal“



Aktionstag
Mit den Vorurteilen leben lernen

**am Mittwoch 24. August 2016
von 15.30 Uhr bis 19.00 Uhr
im Sprotte**

Bei Kaffee und Kuchen (jawoll!) starten wir den Aktionstag mit einer Diskussion rund um das Thema „Vorurteile gegen ältere Menschen“. Sie sind immer noch erwachsen und haben es satt, sich behandeln zu lassen, als wären Sie ein Kind? Sie ärgern sich über Seniorenleiter und dumme Werbung, wollen selber bestimmen wie und wo sie leben? Dann diskutieren Sie mit und lassen sie sich zum Abschluss von Jutta Lindner alias „Oma Frida- dem Gladiator am Rollator“ zum Lachen bringen. Mehr Lebensqualität im Alter! Das möchten Sie doch auch, oder?

Der Aktionstag „Rein ins Vergnügen“ findet statt im Rahmen des Projektes „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“, das vom Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) gefördert wird. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt Nürnberg/West, Bürgerstiftung im Landkreis Nürnberg/West, GBN, Sprotte e.V., Altheide-Seniorenzentrum, Alzheimer Gesellschaft Nürnberg e.V. und dem Seniorenrat Nürnberg/West im Rahmen von „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“.



„Rein ins Vergnügen!“



Aktionstag
Freizeitangebote für ältere Menschen

**am Samstag 23. April 2016
von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr
im Sprotte**

Wir stellen Ihnen gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern unsere Angebote für Seniorinnen vor, bieten Ihnen ein Senioren gerechtes Frühstück, Mittagessen und ein Spiele- Café, möchten, dass Sie aktiv werden und haben verschiedene Aktionen, die Sie sich unbedingt einmal ansehen sollten. Mehr Lebensqualität im Alter! Das möchten Sie doch auch, oder?

Der Aktionstag „Rein ins Vergnügen“ findet statt im Rahmen des Projektes „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“, das vom Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) gefördert wird. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt Nürnberg/West, Bürgerstiftung im Landkreis Nürnberg/West, GBN, Sprotte e.V., Altheide-Seniorenzentrum, Alzheimer Gesellschaft Nürnberg e.V. und dem Seniorenrat Nürnberg/West im Rahmen von „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“.



„Ran an die Buletten“



Aktionstag
„Richtig lecker essen“ für ältere Menschen

**am Mittwoch, 23. November 2016
von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
im Sprotte**

Ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung kann einiges dazu beitragen, lange gesund und fit zu bleiben. Da sich unser Körper mit zunehmendem Alter verändert, ist es sinnvoll, auch die Ernährung entsprechend anzupassen. Das gelingt ganz einfach! Wir laden Sie zu einem leckeren Aktionstag mit Vortrag und gemeinsamen Abendessen ein.

Der Aktionstag „Ran an die Buletten“ findet statt im Rahmen des Projektes „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“, das vom Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) gefördert wird. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt Nürnberg/West, Bürgerstiftung im Landkreis Nürnberg/West, GBN, Sprotte e.V., Altheide-Seniorenzentrum, Alzheimer Gesellschaft Nürnberg e.V. und dem Seniorenrat Nürnberg/West im Rahmen von „Anlaufstellen für Ältere im Quartier“.




Und entwickeln daraus bedarfsgerechte Angebote



Senioreangebote November 2016



Dienstags bis freitags: Mittagstisch 12 bis 13.30 Uhr	
Montags:	Seniorentanzgruppe 50+ 10 - 11.30 Uhr
14. & 28.11.	GEHmeinsam - Spazierganggruppe 10 - 11.30 Uhr
	Seniorengymnastik 17 - 19 Uhr
14. & 28.11.	Senioren „Klön-& Spiel-Café“ 14.00 - 16.30 Uhr (Raum 1&2)
Dienstags:	Senioren „Themenfrühstück“ 8./22./29.11. 9.00 - 11 Uhr
wöchtl.	Treffen für Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf: 15 - 17.30 Uhr mit Anmeldung! Gruppe der Alzheimergesellschaft
22.11.	GBN-MieterInnentreff 14.30 - 17 Uhr
Mittwochs:	Gymnastik zum Erhalt der Beweglichkeit 14 - 15 Uhr
16.11.	„Entspannung pur“ 17 - 18 Uhr im Leseclub
23.11.	Aktionstag „Ran an die Buletten“ 15.30 - 18.30 Uhr Vortrag & gemeinsames Abendessen
30.11.	„Café Kreativ“ 15.30 - 17.30 Uhr (Raum 1&2)
Donnerstags:	„Fit im Kopf“ - Heiteres Gedächtnstraining 10./24.11. 10 - 11.30 Uhr
Freitags:	Seniorenberatung 10 - 12 Uhr Kartenspielgruppe 15 - 17.30 Uhr Bridgegruppe 15 - 17.30 Uhr mit Anmeldung!
11.11.	Laternenumzug mit Punsch & Weckmännchen ab 16.45 Uhr vor dem Sprötte
25.11.	SeniorenFILMtreff „Madame Mallory und der Duft von Curry!“ 14.30 - 16 Uhr



Gesundheit! Querschnittsaufgabe! Auch für das Team!

2016 haben wir mit einer wunderbar gemischten Gruppe aus Mitarbeitenden aller Bereiche unserer Angebote und Multiplikatoren aus unseren Gruppen eine tolle Fortbildung der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.) umgesetzt



Das haben alle Angebote gemeinsam!

- Beratung
- Teilhabe und Engagement werden ermöglicht
- Bezug zur Lebenswelt und zum Sozialraum
- Partizipationsmöglichkeiten
- (fast immer) kostenlos
- ...

... und sie machen Spaß!

