



Dokumentation

1. GESUNDHEITSKONFERENZ PANKOW

11. Mai 2016

*„Gesund leben in Pankow -
in jedem Alter!“*

Themenschwerpunkt:
Bewegungsförderung

Impressum

An der Vorbereitung und der Auswertung der Gesundheitskonferenz wirkten aktiv mit:

Bolt, Heike	Stiftung SPI Programmagentur Kooperation Schule und Jugendhilfe in Pankow
Goen, Carola	Bezirksamt Pankow Abt. Soziales, Gesundheit, Schule und Sport QPK - Gesundheitsförderung
Kampmann, Friedrich	SenBJW Schulpsychologisches Beratungszentrum Pankow Koordinator für schulische Prävention
Lange, Hans-Herbert	SenBJW Gesundheitskoordination
Münch, Jeanette	Bezirksamt Pankow / Jugendamt Kinder- und Jugendbeauftragte
Niestaedt, Katrin	Bezirksamt Pankow Abt. Soziales, Gesundheit, Schule und Sport QPK - Gesundheitsförderung
Reiter, Jutta	Bezirksamt Pankow / Jugendamt Jugendhilfe – Schule

Wir danken dem mezen - Medienkompetenzzentrum Pankow für die Anfertigung einiger Fotos.

Herausgeber:

Bezirksamt Pankow von Berlin
Abteilung: Soziales, Gesundheit, Schule und Sport
Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes
Fröbelstr. 17, 10405 Berlin

Redaktion:

Carola Goen, Katrin Niestaedt
Tel.: 90 295 – 50 27, -5055
Email: carola.goen@ba-pankow.berlin.de, katrin.niestaedt@ba-pankow.berlin.de

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	4
2.	Vorwort der Bezirksstadträtinnen	5
3.	Einladung zur Gesundheitskonferenz	7
4.	Vorträge	8
4.1	„robust durchs Leben“ Herr Dr. K.-A. Zech, Präventologe	8
4.2	„Warum ist der Aufbau von Präventionsketten wichtig?“ Frau A. Möllmann-Bardak, Stellv. Geschäftsführerin Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.	13
5.	Impressionen von der kreativen Pause	21
6.	Arbeit in den vier Workshops	22
6.1	Workshop 1	23
6.2	Workshop 2	27
6.3	Workshop 3	33
6.4	Workshop 4	38
7.	Bewegter Abschluss	41
8.	Fazit und Ausblick	42
	Liste der Teilnehmenden und Kooperationspartner_innen	44

1. Einleitung

Warum haben wir in Pankow eine Gesundheitskonferenz zum Thema „Präventionsketten“ durchgeführt?

Ziel war es, viele Fachleute über das Modell der Präventionsketten zu informieren und gemeinsam mit ihnen zu überlegen, wie eine bessere Vernetzung zahlreicher Angebote und Akteure in Pankow gelingen kann. Wir wählten den Themenbereich Bewegungsförderung, um an Hand dieses Schwerpunktes die vielfältigen Angebotsstrukturen für alle Altersgruppen transparent zu machen, lebensphasenübergreifende Konzepte zu identifizieren und über notwendige Handlungsschritte für die Gestaltung der Präventionskette „Gesund leben in Pankow – in jedem Alter!“ zu diskutieren.

Die vorliegende Dokumentation beinhaltet die beiden Fachvorträge und bildet die lebendigen Diskussionen in den vier Workshops ab.



2. Vorwort der Bezirksstadträtinnen

Gerne haben wir beiden Bezirksstadträtinnen für die Gesundheitskonferenz die Schirmherrschaft übernommen und Sie, sehr geehrte Damen und Herren, eingeladen.

Das Thema „Präventionsketten“, insbesondere „Präventionsketten für ein gesundes Aufwachsen“ wird in Berlin seit Jahren intensiv diskutiert. Wir in Pankow widmen uns diesem Thema ebenfalls seit einigen Jahren und sprechen auch von kommunalen integrierten Strategien. Diese lebensphasenübergreifenden Strategien existieren in unserem Bezirk auf vielen Ebenen – natürlich im Sinne einer „Präventionskette“.

Im Mittelpunkt unserer kommunalpolitischen Ansätze stehen häufig Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, vor allem in belastenden Lebenssituationen. Doch die Gesundheitsförderung nimmt im Bezirk, der Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk ist, für alle Bevölkerungsgruppen einen hohen Stellenwert ein.

Entsprechende Maßnahmen stimmen wir über Ressortgrenzen hinweg ab und verständigen uns in zahlreichen multiprofessionellen Gremien.

Exemplarisch möchten wir dazu einige wenige Beispiele nennen:

- das Netzwerk Frühe Hilfen
- die in den Landesprogrammen Gute Gesunde Kita und Gute Gesunde Schule arbeitenden Pankower Einrichtungen
- den AK Suchtprävention
- die AG Sportentwicklungsplanung Pankow
- Kooperationsgremium Stadtteilzentren
- den Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Übergänge im Lebensverlauf. Genannt seien in diesem Zusammenhang für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche:

- die AG Übergang Kita-Schule
- und die AG Jugendberufshilfe.

Mehrfach hatten wir schon die Gelegenheit, einige unserer bezirklichen Aktivitäten bei Berliner Fachtagen vorzustellen, unter anderem bei der 11. Landesgesundheitskonferenz im November 2014. Die berlinweite Diskussion um den „Aufbau von Präventionsketten“ verfolgen wir intensiv und haben durch die Fachstelle für

Prävention und Gesundheitsförderung sowie Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. wertvolle Unterstützung erhalten.

Bei der Veranstaltung haben Sie, sehr geehrte Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sich an Hand eines gewählten Schwerpunktes – nämlich der Bewegungsförderung – angeschaut, welche Konzepte bereits existieren und überlegt, welche bereichsübergreifenden Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen noch in Angriff genommen werden könnten.

Natürlich konnten in den Workshops nur einige Punkte besprochen werden, doch es war unseres Erachtens gerade wichtig zu erfahren: „Wer ist in meiner Region noch tätig?“ oder „Mit wem könnte ich mir eine zukünftige Zusammenarbeit vorstellen?“

Wir freuen uns, dass neben Kooperationspartner_innen des Bezirksamtes weitere Interessenten der Einladung folgten. Wichtige regionale Akteure, die im Breiten-, Gesundheits- und Rehabilitationssport generationsübergreifend tätig sind, konnten neben den Pankower Sportvereinen begrüßt werden.

Nur gemeinsam kann es uns gelingen, für Menschen aller Altersgruppen mehr „Bewegung in den Alltag“ zu bringen.

Dem weiteren Diskussionsprozess sehen wir gespannt entgegen!

Christine Keil
BzStRin für Jugend und
Facility Management

Lioba Zürn-Kasztantowicz
Bezirksstadträtin für Soziales,
Gesundheit, Schule und Sport



3. Einladung zur Gesundheitskonferenz



1. GESUNDHEITSKONFERENZ PANKOW

11. Mai 2016



EINLADUNG

„Gesund leben in Pankow – in jedem Alter!“

Themenschwerpunkt: Bewegungsförderung

In unserem Bezirk, der Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk ist, nimmt Gesundheitsförderung einen hohen Stellenwert ein. Seit Jahren existieren auf zahlreichen Ebenen integrierte kommunalpolitische Strategien im Sinne einer Präventionskette. Dabei stehen Kinder und Jugendliche, vor allem in belasteten Situationen, oft im Mittelpunkt. Vielfältige Konzepte werden für den Prozess „Gesund aufwachsen für alle“ sowie auch für weitere Lebensphasen bis hin zur Zielstellung „Gesund älter werden“ initiiert und umgesetzt.

Nach den einführenden Vorträgen möchten wir uns an Hand des *Themenschwerpunktes Bewegungsförderung* dazu austauschen, inwieweit in Pankow bereits Merkmale einer Präventionskette unseren Arbeitsalltag bestimmen. In regionalen Foren werden z.B. folgende Fragen erörtert: *Welche Angebote zur Bewegungsförderung gibt es in unserer Region? Wie gelingt es uns, altersgruppenübergreifend zu arbeiten?*

WANN: 11. Mai 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

WO: Rathaus Pankow, Breite Str. 24A-26, 13187 Berlin

PROGRAMMABLAUF:

13.30 - 14.00 Uhr	Einlass
14.00 - 14.10 Uhr	Begrüßungsworte, Bezirksstadträtin Frau Christine Keil
14.10 - 14.50 Uhr	„robust durchs Leben“, Herr Dr. rer. nat. Karl-Adolf Zech, Präventologe
14.50 - 15.30 Uhr	Warum ist der Aufbau von Präventionsketten wichtig? Frau Andrea Möllmann-Bardak, stv. Geschäftsführung Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
15.30 - 16.00 Uhr	Kreative Pause
16.00 - 17.30 Uhr	Arbeit in regionalen Foren
17.30 - 18.00 Uhr	Bewegter Ausklang

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Formular bis 28. April 2016 an!

Lioba Züm-Kasztantowicz
Bezirksstadträtin für Soziales, Gesundheit,
Schule und Sport

Christine Keil
Bezirksstadträtin für Jugend und
Facility Management



Sen BJW Schulaufsicht
in der Region Pankow



4. Vorträge

4.1 „Robust durchs Leben – Wie unser Verhalten die Gesundheit prägt“



Referent: **Dr. Karl-Adolf Zech – Präventologe**

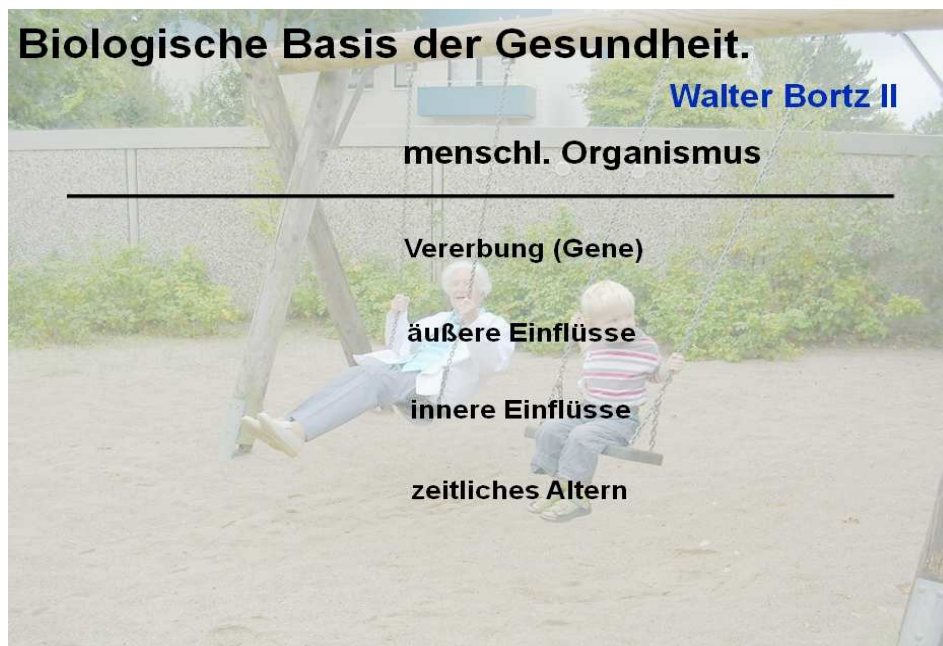
Wir werden heute älter als unsere Vorfahren. Viele erleben ihr Alter bei guter Gesundheit und voller Aktivität. Ein sozial, körperlich und geistig aktives Leben verbessert unsere Fähigkeiten, den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen und unseren Weg gesundheitlich "robust", also belastungsfähig, zu gehen.

Nachfolgend hat der Referent eine Zusammenfassung seines Vortrages zur Verfügung gestellt:

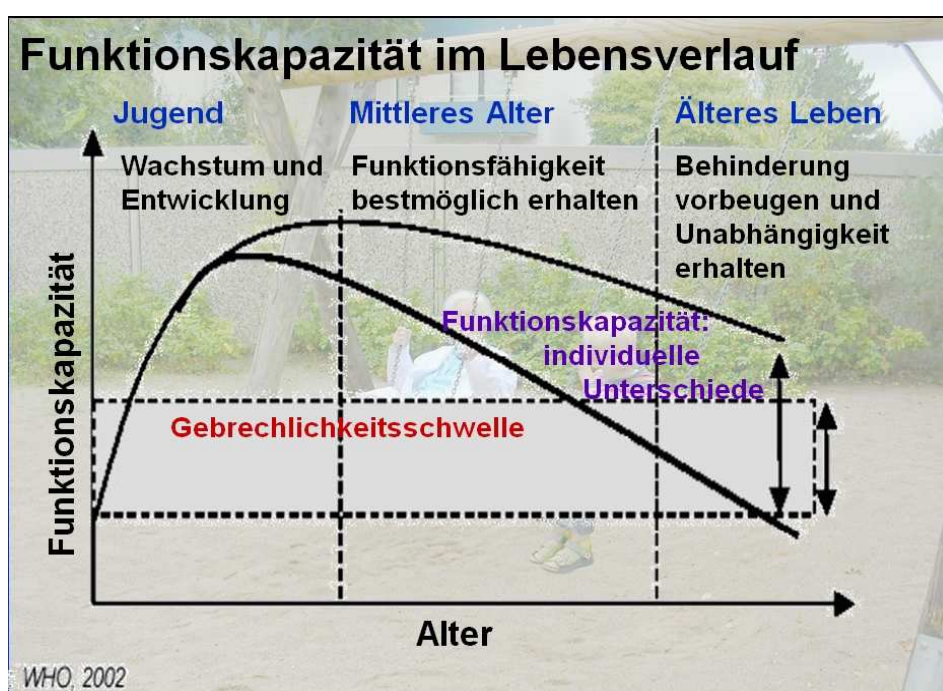


Nach Prof. Walter Bortz, Gerontologe (USA), hängt die Gesundheit von vier Einflussfaktoren ab, die wir unterschiedlich beeinflussen können. Die Eltern können wir uns nicht aussuchen, aber die Gene werden durch unser Verhalten

"programmiert". Auf "äußere" Einflüsse, wie Infektionen oder Unfälle, kann jeder vorbeugend reagieren, z.B. Arbeitsschutz und Hygiene.

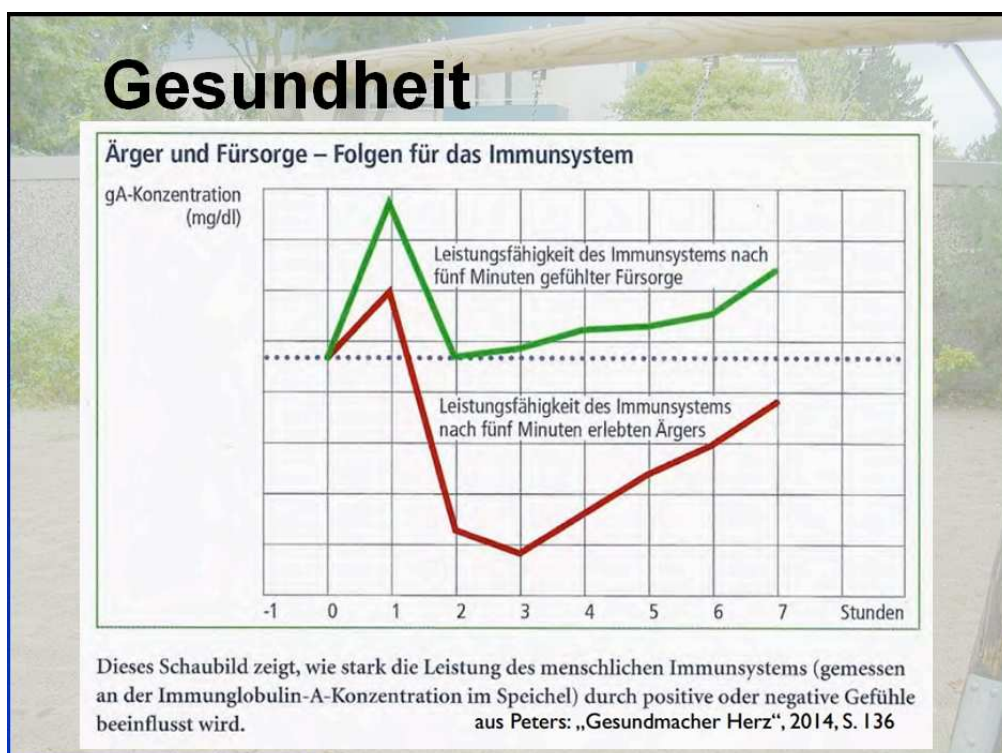


Alterungsverluste sind höchstens zur Hälfte rein zeitlich bedingt. Durch den Fortschritt in der Medizin und das Handeln jedes Einzelnen kann das zeitliche Altern besser gestaltet werden. Schließlich sind die „inneren“ Einflüsse das, was unser ganzes biologisches System betrifft: Zu viel oder zu wenig Energiedurchsatz schaden und bringen uns heute die häufigen chronischen Erkrankungen, denen die moderne Medizin wenig entgegen zu setzen hat.

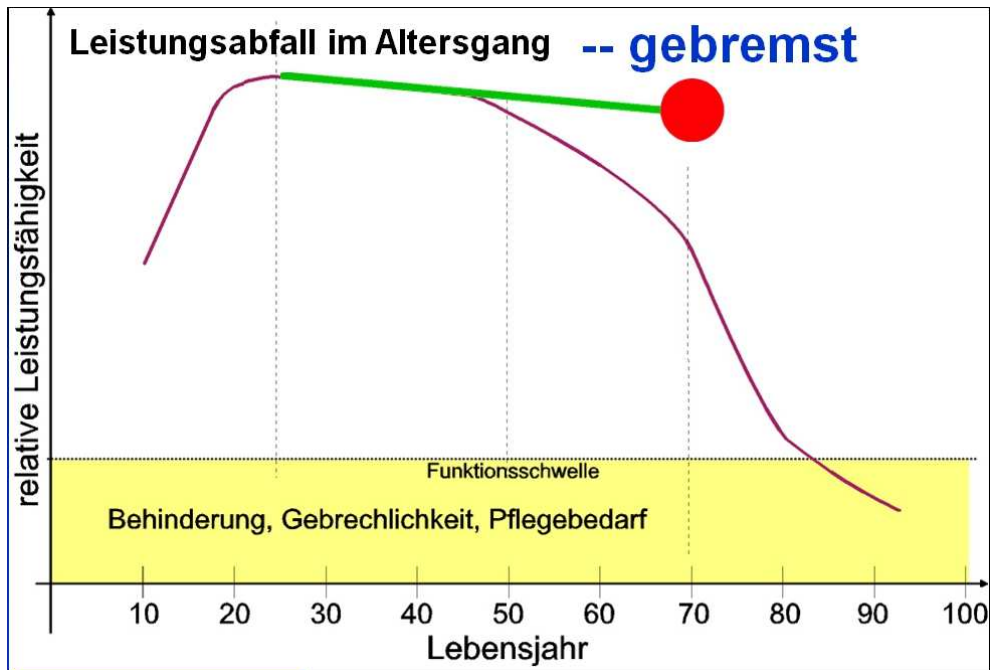


Die Menschen altern biologisch unterschiedlich schnell. Daraus ergibt sich die Frage, wie ein beschleunigtes Altern verzögert werden kann:

1. Früh anfangen alle Aufbauprozesse optimal zu fördern,
2. um damit ein möglichst hohes Maximum mit 25 bis 30 Jahren zu erreichen.
Somit wird ein günstiger Ausgangspunkt für die nachfolgende Phase erreicht, die
3. durch einen größeren Ab- als Aufbau gekennzeichnet ist. Der Abbauprozess kann nach heutiger Erkenntnis ("was nicht benutzt wird, zieht sich zurück") effektiv verzögert werden.



Eine Einteilung des Menschen in Leib, Seele und Geist verstellt den Blick darauf, dass in dem biologischen System Mensch alles zusammenhängt. Einerseits beeinflussen Stimmung und Denken die körperliche Gesundheit, und andererseits wirken sich körperliche Aktivitäten auf die psychische Kraft und geistige Leistungsfähigkeit aus. Beispiel: 5 Minuten gefühlte (gegebene oder erfahrene) Fürsorge stärkt das Immunsystem 7 Stunden lang. Dagegen ziehen es 5 Minuten Ärger für 7 Stunden hinunter.



Es ist nie zu spät anzufangen, am besten aber möglichst früh! Bis zum 50. Lebensjahr spüren wir wenig Leistungsabfall (= Schwinden der Gesundheitsreserven). Ab dann können wir den beschleunigten Abbau durch "Wartungsarbeiten" besonders an unserer Muskulatur effektiv bremsen. Die Muskulatur spielt die Rolle des wichtigsten "Kontos" unseres Gesundheits-"Kapitals". Leider wird sie in unserer Gesellschaft und Medizin immer noch stark unterschätzt.

Biologische Determinanten der Gesundheit.

innere Einflüsse

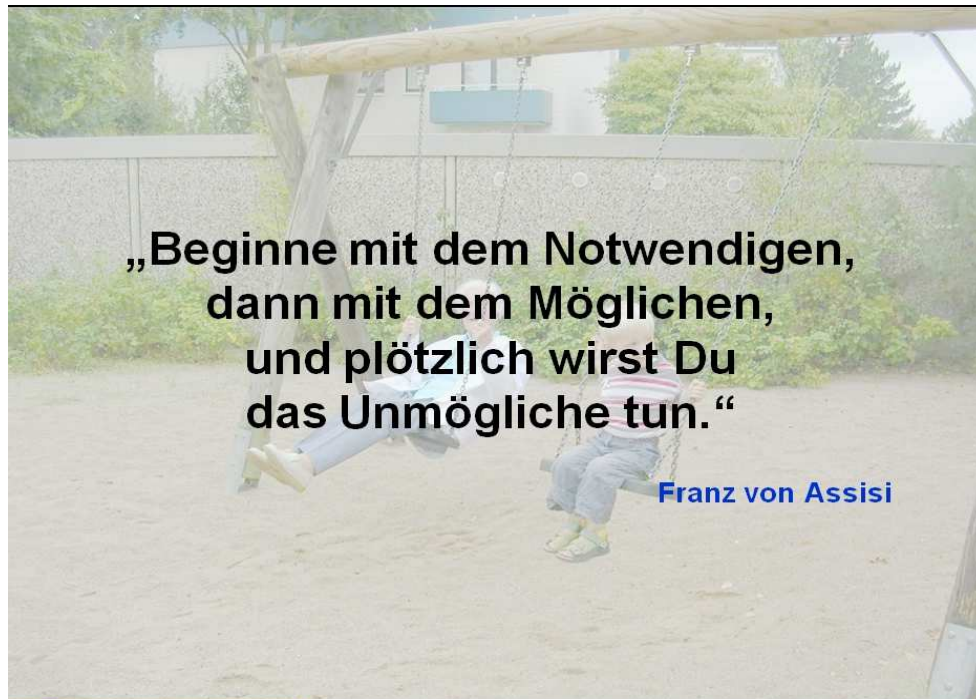
Bente Klarlund Pedersen, Walter Bortz:

- Typ-2-Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Brustkrebs
- Dickdarmkrebs
- Depression
- Demenz

Syndrom der körperlichen Inaktivität

körperliche Inaktivität →
 chronische systemische Entzündung →
**Insulinresistenz, Arteriosklerose,
 Neurodegeneration, Tumorwachstum**

Das "Syndrom der körperlichen Inaktivität" umfasst die typischen nicht-ansteckenden Krankheiten, die unsere Gesellschaft stark beschäftigen. Sieht man den Menschen als Gesamtsystem, werden diese Zusammenhänge verständlich.



Nach Tolstoi will der Mensch lieber „zugrunde gehen“ als eine Gewohnheit zu ändern. Dieser Text von Franziskus kann dagegen eine Motivationshilfe sein.



Die "Aktivitätspyramide" soll das empfohlene Volumen verschiedener körperlicher Aktivitäten veranschaulichen. Der Alltag bietet viele Gelegenheiten, den Körper und die Muskulatur zu benutzen: Rasches Gehen, Treppensteigen, kräftig Staub saugen usw.

Seltener, aber bewusst geplant, sind Trainingseinheiten: z.B. Ausdauertraining, in das auch Alltagsbewegungen einfließen können, aber besonders Muskelaufbaueinheiten, die so oft wie nötig, so selten wie möglich, aber intensiv erfolgen sollten:

Bei richtiger Belastung reichen ein bis zweimal wöchentlich 30 Minuten.

"Sport" ist Spaß und Spiel!

4.2 „Warum ist der Aufbau von Präventionsketten wichtig?“



Referentin: **Andrea Möllmann-Bardak, stellv. Geschäftsführerin von
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. und Koordinierungsstelle
Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin**

Frau Möllmann-Bardak hob in ihrem Vortrag den engen Zusammenhang von sozialer Lage, Lebensqualität und gesundheitlicher Chancengleichheit hervor. Am Beispiel der Bewegungsförderung stellte sie das Konzept der Präventionskette als einen geeigneten Ansatz für die Umsetzung einer bezirklichen, integrierten Strategie für Gesundheitsförderung vor. Dabei ist die koordinierte, bereichsübergreifende Zusammenarbeit vieler Akteure unabdingbar, um gesundheitsförderliche Lebensbedingungen für alle in Pankow lebenden Menschen zu gestalten und Benachteiligungen entgegenzuwirken.

Freundlicherweise stellte Frau Möllmann-Bardak ihre Präsentation für diese Dokumentation zur Verfügung.

„Gesund leben in Pankow – in jedem Alter!“

1. Gesundheitskonferenz Pankow, 11. Mai 2016

Warum ist der Aufbau von Präventionsketten wichtig?

Andrea Möllmann-Bardak, stellvert. Geschäftsführerin und
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin
Gesundheit Berlin-Brandenburg

**Bewegung tut gut
und erhält den Menschen gesund.
In jedem Lebensalter.**

Fragen...

- Welche Angebote zur Bewegungsförderung gibt es? Und wo?
- Sind diese für alle Bürger/innen zugänglich/ erschwinglich?
- Welchen Bedarf an Bewegung haben die Menschen im Bezirk?
- Welche Ressourcen bringen Menschen mit, die genutzt werden können?
- Gibt es Lücken?
- Was muss beachtet werden bei Bewegungsförderung mit unterschiedlichen Altersgruppen?
- Welche Herausforderungen bringt der Auf- und Ausbau von Bewegungsangeboten mit sich?
- Welche guten Ansätze der Bewegungsförderung sollten verbreitet werden?

Präventionskette heißt...

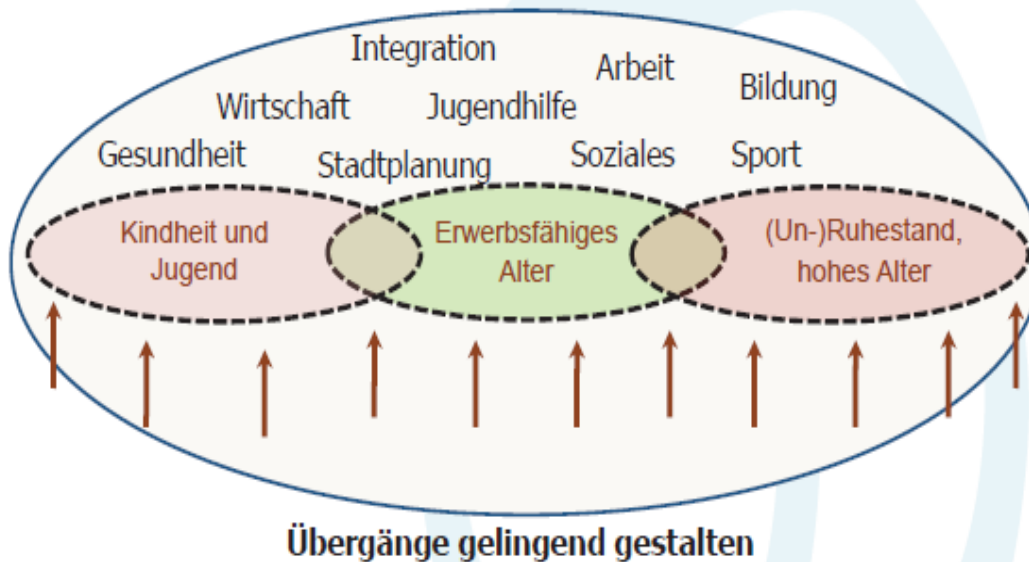
Rahmenbedingungen gestalten:

Was kann der Bezirk Pankow
(mit seinen vielen Akteur/innen) dafür tun,
dass Pankower Bürger/innen
– ob jung oder alt, ob reich oder arm, dick oder dünn,
unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion –
sich bewegen können?

Gemeinsame Verantwortung:

Wer muss sich mit wem um was kümmern?

Präventionsketten = gemeinsamer Qualitätsrahmen



Ziele integrierter bezirklicher Strategien für Gesundheitsförderung (Präventionsketten)

- bedarfsgerechte und ressourcenorientierte Angebote für Familien(mitglieder) nachhaltig im Bezirk auf- und ausbauen und nachhaltig verankern
- Teilhabe ermöglichen: Menschen befähigen und beteiligen
- sozial bedingte ungleiche Chancen auf Gesundheit abbauen

Exkurs: Gesundheit und soziale Lage

Je schlechter die soziale Lage von Familien, desto schlechter die Chancen für ein Leben in Wohlbefinden und guter Gesundheit

Beispiel ESU Pankow:

- ***Buch, Weißensee-Ost, Prenzlauer Berg Ost*** = höherer Anteil an Familien mit niedrigem sozialen Status: höherer Bedarf sonderpädagogischer Förderbedarf, mehr Übergewicht & Adipositas, unvollständige U-Untersuchungen, weniger Kita-Besuch, etc.
- (ACHTUNG: Untergewichtige Kinder vermehrt in Familien mit mittlerem und höherem sozialen Status!)

Was bedeutet „soziale Lage“ für die bezirkliche Strategie für Bewegungsförderung? Sozialraumorientierung? Niedrigschwelligkeit der Angebote?

Merkmale einer Präventionskette



Abb.: Merkmale der Präventionskette (Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin, eigene Darstellung)

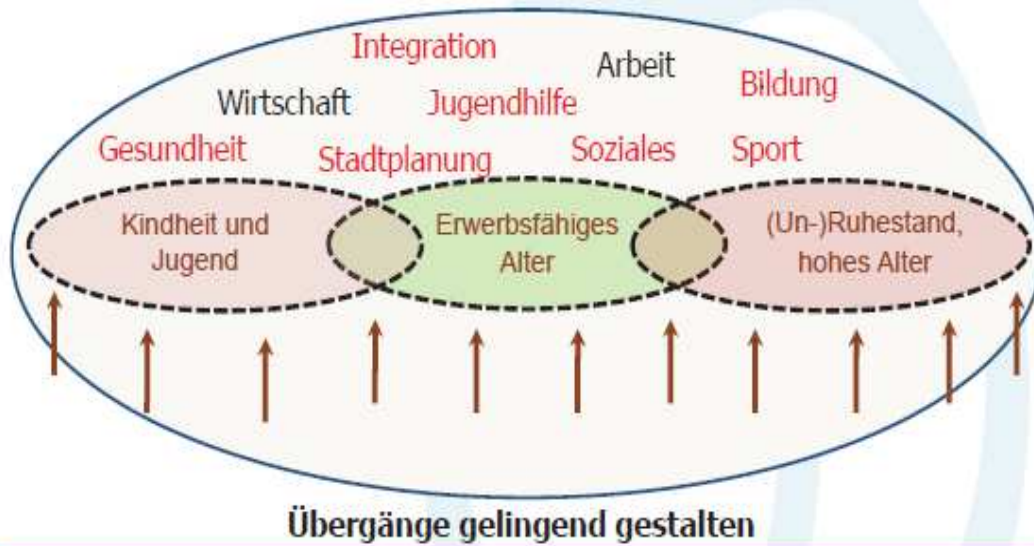
Bausteine der Präventionskette



Vision „Bewegungsförderndes Pankow 2020“



Strategie für Bewegungsförderung Pankow



Bausteine der Präventionskette



Strategisches Vorgehen

- Politischen Rückhalt sichern
- Koordination des Prozesses sicherstellen
- Bedarf identifizieren
- Gemeinsame Ziele setzen und Meilensteine formulieren
- Partner gewinnen
- Win-win-Situationen für Mitwirkende schaffen
- Austausch unter Akteur/innen ermöglichen: Verbreitung guter Ansätze!
- Bürger/innen/ Familien beteiligen – wo immer es geht!

DIALOG als Methode!

Präventionsketten sind in Berlin eingebettet...



5. Impressionen von der kreativen Pause

Die Teilnehmenden gaben bereits im Vorfeld ihre „Steckbriefe“ ab, die im Foyer regional zugeordnet aufgehängt wurden – eine gute Methode, um potentielle Kooperationspartner_innen kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

STECKBRIEF

Name

Organisation / Institution / Verein

Region

- Angebote

- Adressaten

- Kooperationen

Kontakt Daten

Viele Materialien und Angebotsflyer der Teilnehmenden trugen zum Kennenlernen ihrer Projekte bei.

Die **BIETE - SUCHE - Wand** ergänzte die Möglichkeiten zur gezielten Kontaktaufnahme.



Ein herzliches Dankeschön an Holger von Bahder und sein Team aus der Küche des Bürgerhaus e.V. für das köstliche Catering!

6. Arbeit in den vier Workshops

Ausgangspunkt für die Arbeit in den moderierten Workshops bildeten die im Vortrag von Frau Möllmann-Bardak genannten Merkmale einer Präventionskette.



Anhand der nachfolgenden **Leitfragen** wurde der Meinungs austausch zu regionalen Besonderheiten sowie vorhandenen und fehlenden Angeboten der Bewegungsförderung geführt.

1. Welche Merkmale einer Präventionskette kennen Sie aus Ihrer Tätigkeit?
2. Was haben wir bereits im Bereich Bewegungsförderung?
3. Wen müssten wir einbeziehen, um zu besserer übergreifender Arbeit zu kommen?
4. Wie können wir Übergänge in Hinblick auf Bewegung besser gestalten?
5. Wie gestalten wir unsere weitere Zusammenarbeit?

Zu Beginn der regionalen Workshops ordneten sich die Teilnehmenden mit ihrem Tätigkeitsspektrum bestimmten Altersgruppen zu. Das war bereits eine gute Grundlage, um Anknüpfungspunkte für zukünftige Kooperationen zu finden.



6.1 Workshop 1

Regionen:

Blankenfelde / Niederschönhausen / Wilhelmsruh / Schönholz / Rosenthal / Pankow Zentrum

Kontaktdaten:

Name	Institution	Kontaktdaten
Kampmann, Friedrich (Moderation)	SenBJW - SIBUZ, Schulpsychologie, Koordinator für schulische Prävention	<i>Email:</i> friedrich.kampmann@senbjw.berlin.de
Lange, Herbert (Protokoll)	SenBJW – Außenstelle Pankow, Gesundheitskoordinator	<i>Email:</i> hans-herbert.lange@senbjw.berlin.de
Herrmann, Tatjana	Shaolin Kultur Verein e.V.	<i>Telefon:</i> 0176 80634260 <i>Email:</i> info@shaolinkulturverein.de <i>Homepage:</i> www.shaolinkulturverein.de
Hochhut, Maili	Kontaktstelle Pflegeengagement Pankow, Pankower Kiezspaziergänge im Stadtteilzentrum Pankow	<i>Telefon:</i> 030 499870911 <i>Adresse:</i> Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin <i>Email:</i> pflegeengagement@stz-pankow.de <i>Homepage:</i> www.stz-pankow.de
Jenß, Regine	Frauzentrum Paula Panke e.V.	<i>Telefon:</i> 030- 48099846 <i>Adresse:</i> Schulstr. 25, 13187 Berlin, <i>Email:</i> regine_jenss@paula-panke.de <i>Homepage:</i> www.paula-panke.de
Rheindorf, Martin	Qualitätsverbund Netzwerk im Alter - Pankow e.V. - QVNIA e.V.	<i>Telefon:</i> 030 47488770 <i>Adresse:</i> Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin <i>Email:</i> kontakt@qvnia.de / indika@qvnia.de <i>Homepage:</i> www.qvnia.de
Schneider, Katharina	KIS – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe	<i>Telefon:</i> 030 499870910 <i>Adresse:</i> Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin <i>Email:</i> k.schneider@hvd-bb.de <i>Homepage:</i> www.kisberlin.de
Taplick, Roger (i.V. für Andrea Taplick)	40up Bewegungsstudio	<i>Telefon:</i> 030 49987393 <i>Adresse:</i> Neue Schönholzer Straße 3, 13187 Berlin <i>Email:</i> info@40up.eu <i>Homepage:</i> www.40up.eu
vom Wege, Karin	Bewegungsstudio	<i>Telefon:</i> 030 47596244 <i>Adresse:</i> Breite Str. 2, 13187 Berlin <i>Email:</i> amalie-pankow@gmx.net <i>Homepage:</i> www.bewegungsstudio-amalie.com

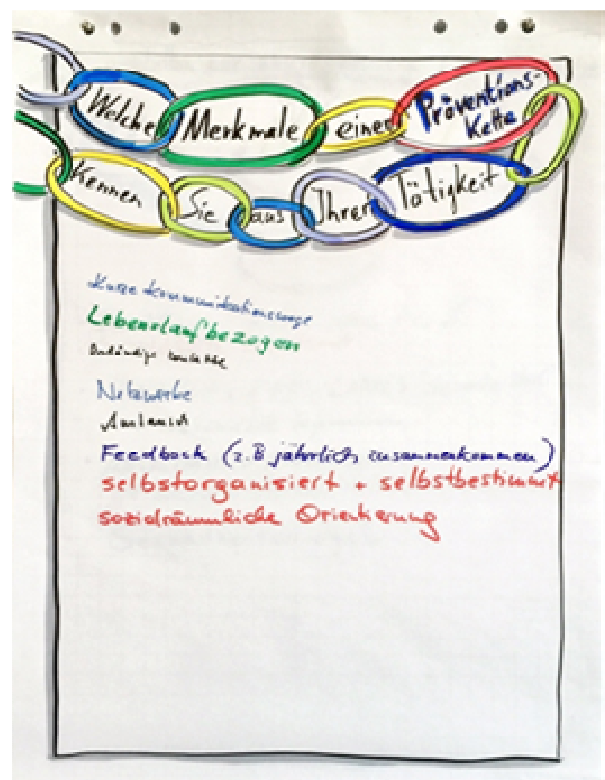
An der Diskussion beteiligten sich weiterhin eine Kita-Erzieherin, eine Grundschullehrerin und eine Lehrerin aus dem Oberschulbereich.




Die Teilnehmenden tauschten ihre Erfahrungen zu Anforderungen an Präventionsketten aus. Dabei berichteten sie aus ihrer Arbeit und stellten ihre bewegungsfördernden Angebote vor. Die Anwesenden begrüßten es sehr, dass die erste Gesundheitskonferenz in Pankow durchgeführt wurde. Sie schlugen vor, diese Konferenz als eine regelmäßig stattfindende Veranstaltung zu etablieren, um von den einzelnen guten Aktivitäten im Bezirk Kenntnis zu erlangen und dies vor allem einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Die Teilnehmenden sammelten

viele Gedanken:



Was haben wir schon an Bewegungsförderung



- Bew.-Angebote
- Bewegungstraining
- Spielplatz
- Spazierränge
- Ausflüge (Theater)
- Spielzeug
- Psychomotorik AG + Sport AG
- AGs: Ballschule, Tanzen, Flamenco, Schwimmen
- Sportunterricht
- Schulhof, Fußballplatz, Spielplatz-Geräte
- Prävention - u. Rehabilitationsport
- Muskeltraining
- Krafttraining
- Cardio training
- Ausdauertraining
- Medizin. Massage
- Rückenstärkung

Kindertanz
Saisontanz
Spaziergänge
Jogging
Trommeln
Ges. Förderungs-kurse
Yoga
di'ping ...
Kurse selbst-organisiert

Wir müssten wir einbezogen

um zu besserer übergreifender Arbeit zu kommen?

Kenntnis von einander haben!!!


Räumlichkeiten zur Verfügung haben haben wir

Finanzierung z.B. von AGs für Kinder einkommensschwacher Familien (in den Schulen)

qualifiziertes Fachpersonal, z.B. Sportler, Pädagogen ...

Reha-Sport für Jugendliche

Wie können wir Übergänge in Hinblick auf Bewegung besser gestalten



- multiple Angebote z.B. in Schule / in Firmen
- gutes Beispiel: -Trommelgruppe an der KSO
- Orchester an der JKO
- Problem: Finanzierung
- Vorschläge: Drachenbootfahren, Bewegungsgutscheine von Firma finanziert
- Vorteil für Firma: -bewegte Mitarbeiter, soziales Klima, Steuerersparnis

Wie gestalten wir unsere weitere Zusammenarbeit?

- BÜNDELUNG ALLE R INFOS: W.O.? - Website Bezirksamt
- SCHAFFUNG EINES LABELS "Gesunde Stadt" → Gebündelte Informationen
- RESULTANTISCHE ARBEITSGRUPPEN → Geschätzter Fortschritt
- Gesundheitsiegel

6.2 Workshop 2

Region: Pankow – gesamter Bezirk

Kontaktdaten:

Name	Institution	Kontaktdaten
Bolt, Heike (Moderation)	Stiftung SPI, Koordinierungsstelle Schule- Jugendhilfe in Pankow	<i>Telefon:</i> 030 90295 5356 <i>Adresse:</i> Fröbelstr.17, 10405 Berlin <i>Email:</i> heike.bolt@senbjw.berlin.de
Carola Goen (Protokoll)	BA Pankow, Gesundheitsförderung, Gesunde Städte-Netzwerk	<i>Telefon:</i> 030 90295 5027 <i>Adresse:</i> Fröbelstr.17, 10405 Berlin <i>Email:</i> carola.goen@ba-pankow.berlin.de <i>Homepage:</i> www.berlin.de/ba-pankow/
Blasig, Thomas	Umweltbüro-Pankow der Agrarbörse Deutschland Ost e.V.	<i>Telefon:</i> 030 92091007 o.9209480 <i>Adresse:</i> Hansastr.182A, 13088 Berlin <i>Email:</i> umweltbuero@agrар-boerse-ev.de <i>Homepage:</i> www.umweltbuero-pankow.de/
Budack, Martin	RSV Werner Otto e.V.	<i>Telefon:</i> 030 47538953 / 0177 7575796 <i>Adresse:</i> Crusemarkstr.34, 13187 Berlin <i>Email:</i> martinbudack@gmail.com
Dierich, Katja	Qualitätsverbund Netzwerk im Alter - Pankow e.V. (QVNIA e.V.)	<i>Telefon:</i> 030 47488770 <i>Adresse:</i> Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin <i>Email:</i> kontakt@qvnia.de / indika@qvnia.de <i>Homepage:</i> www.qvnia.de
Ehrenberg, Katharina	Sozialstation Pankow, Sozialdienste der Volkssolidarität	<i>Telefon:</i> 030 9270510 <i>Adresse:</i> Schönholzer Str.4c, 13187 Berlin <i>Email:</i> katharina.ehrenberg@volkssolitaritaet.de
Franzen, Henrieke	Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. – GBB e.V.	<i>Telefon:</i> 030 - 44319060 <i>Adresse:</i> Friedrichstr. 231, 10969 Berlin <i>Email:</i> franzen@gesundheitbb.de <i>Homepage:</i> www.gesundheitbb.de
Gerts, Andreas	Dreiradwechsel e.V.	<i>Telefon:</i> 0178 4017892 <i>Adresse:</i> Görschstr.12, 13187 Berlin <i>Email:</i> info@dreiradwechsel.de <i>Homepage:</i> www.dreiradwechsel.de

Haverkamp, Katharina	Stützrad gGmbH	<i>Telefon:</i> 030 58896718 <i>Adresse:</i> Liselotte-Herrmann-str.33, 10407 Berlin <i>Email:</i> haverkamp@stuetzrad.de
Langenecker, Markus	INGA - Institut für gesundes Arbeiten	<i>Telefon:</i> 030 42025090 / 0178 2829244 <i>Adresse:</i> Waldeyerstr.2, 10247 Berlin <i>Email:</i> langenecker@gesund-arbeiten.eu <i>Homepage:</i> www.gesund-arbeiten.eu
Dr.Peters, Uwe	BA Pankow – Gesundheitsamt, Amtsarzt	<i>Telefon:</i> 030 9029 52850 <i>Adresse:</i> Grunowstr.8-11, 13187 Berlin <i>Email:</i> uwe.peters@ba-pankow.berlin.de
Stapel, Christin	BA Pankow, Betriebliche Gesundheitsförderung	<i>Telefon:</i> 030 902952451 <i>Adresse:</i> Breite Str.24A-26, 13187 Berlin <i>Email:</i> christen.stapel@ba-pankow.berlin.de
Dr.Zech, Karl-Adolf	Mitglied im Berufsverband der Präventologen	<i>Email:</i> zech@robust-durchs-leben.de <i>Homepage:</i> www.robust-durchs-leben.de



Zur Einstimmung auf das Thema stellten sich die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Tipps für einen „bewegten Alltag“ vor.

Hier einige Beispiele:

- Im beruflichen Alltag: Abwechslungsreiches Arbeiten (ergonomische Ausstattung, zum Kopierer laufen, beim Telefonieren laufen, nicht nur sitzen, Atemübungen einbauen)
- Unterwegs: nach Möglichkeit öfter laufen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen, Bauchmuskeltraining, Fahrstuhl oder Rolltreppe meiden und stattdessen Treppen steigen, auf Zehenspitzen gehen, Bewegung zu Fuß und mit dem Rad in der Natur
- Zu Hause: täglich gymnastische Übungen, Bewegung beim Fernsehen, z.B. auf dem Trampolin

Dieser Workshop unterschied sich in der Zusammensetzung von den anderen drei Arbeitsgruppen. Hier trafen sich Fachleute, die für den gesamten Bezirk Pankow tätig sind. Auf Grund ihrer Funktion als Multiplikator_innen und ihrer vielfältigen Erfahrungen mit unterschiedlichen Altersgruppen konnten sie viele Angebote zur Bewegungsförderung benennen, die bereits Merkmale einer Präventionskette aufweisen. Besonders betont wurden: Komm- und Geh-Strukturen der Angebote, das Bereitstellen von Ressourcen sowie eine partizipative und lebenslaufbezogene Herangehensweise.

Übereinstimmend wurde festgestellt, dass die vielen positiven Ansätze in Pankow in einer kommunalen Gesamtstrategie gebündelt werden sollten.

Die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit:

1. Welche Merkmale einer Präventionskette kennen Sie aus Ihrer Tätigkeit?

- *Von Kleinkind bis ins hohe Alter + gemeinsam*
- *Beratend zur Präventionskette*
- *Übergang Kita Grundschule*
- *Landesprogramm Sport und Bewegung*
- *Enge Zusammenarbeit, Verbindlichkeit, Netzwerkarbeit*
- *Bedarf erheben, Befragung, Prävention*
- *Qualitätszirkel multiprofessionell (Medizin + Jugendhilfe)*
- *Unterstützung von Familien*
- *Aufsuchende Angebote*
- *Übergreifende Bedarfsermittlung + Beratung*
- *Beratung, Hilfen – Prävention*
- *Vernetzung behördliches Netzwerk*
- *Übergänge, Beratung, Bedarfe*
- *Zusammenarbeit mit verschiedenen Partner*innen*
- *Konkrete Angebote, Schulung von Multiplikator*innen*
- *Bewegungsangebote + Natur und Bildung*
- *Gesunde Ernährung (Kräuter)*
- *Prävention, Beratung von Multiplikator*innen*
- *Motivationsförderung, Methodenschulung*
- *Nachhaltigkeit*

2. Was haben wir bereits in Pankow im Bereich Bewegungsförderung/Gesundheitsförderung? (Strukturen/Gremien)

- *Landesprogramme „Gute gesunde Kita“ und „Gute gesunde Schule“*
- *AG Sportentwicklungsplanung*
- *Fachtag Übergang Kita Grundschule Titel: „Bewegung macht schlau“*
- *Dachverband: Bezirkssportbund Pankow e.V.*
- *Zertifizierungsverfahren „Bewegungsfreundliche Kita“*
- *Bewegungsatlas auf der BA-Homepage (Angebote in Sozialräumen)*
- *Spielplatzkommission*
- *Einige Infos im Familienwegweiser*
- *QVNIA (Qualitätsverbund Netzwerk im Alter)*
- *Bündnis für Familie*
- *Planungsraumkonferenzen*
- *AG Jugendhilfe und Schule*

3. Wen müssen wir einbeziehen, um zu besserer übergreifender Arbeit zu kommen?

- *Kitas, Schulen, Pflegeeinrichtungen*
- *Presse-> Öffentlichkeitsarbeit*
- *BA Straßen- und Grünflächenamt*
- *Ordnungsamt in Bezug auf Erhalt der öffentlichen Orte und Plätze*
- *Elternvertreter (BEA)*
- *Schulleitungen/ Schulen*
- *Wohnungsbaugesellschaften*
- *Wirtschaftsunternehmen (-> in Netzwerken)*
- *Kita(s)*
- *Ärzte/Fachkräfte des Gesundheitswesens*

4. Wie können wir Übergänge in Hinblick auf Bewegung besser gestalten?

- *Bewegung in der Familie*
- *Gestaltung des öffentlichen Raumes*
- *Mitgliedschaft im Verein*
- *Informationen über Angebote*
- *Betriebliche Gesundheitsförderung*
- *Bewegter Ruhestand*
- *Koordination/ Festlegen von Verantwortlichkeiten*
- *„Raus“ aus der eigenen Einrichtung*
- *Öffentlicher, offizieller Gesundheitstag*
- *Kooperationspartner + persönliche Kontakte + Vorstellungen*
- *ÖA*
- *Eine klar beschriebene Präventionskette*
- *Kontakte und Erfahrungsaustausch unter den Trägern zu dem Thema*
- *Fobi für Präventionskettenbildner_innen und Beteiligte*
- *Partizipative Entwicklung der Präventionskette (breite Beteiligung)*
 - *Gemeinsame Haltung/ Idee entwickeln (im Dialog)*

5. Wie könnte die Zusammenarbeit auf struktureller Ebene verbessert werden?

- *Vernetzte Arbeitsweise mit „Kümmerer“*
- *Transparenz über strukturelle Angebote*
- *Verlässliche Ressourcen bereitstellen*
- *Klare Zielsetzung & Strategien*
- *Verantwortlichkeiten festlegen*
- *Ressortübergreifende Zusammenarbeit*

6.3 Workshop 3

Regionen:

Buch / Karow / Französisch-Buchholz / Blankenburg / Heinersdorf / Märchenland

Kontaktdaten:

Name	Institution	Kontaktdaten
Münch, Jeannette (Moderation)	BA Pankow, Jugendamt – Kinder- und Jugendbeauftragte	<i>Telefon:</i> 030 90295 7117 <i>Adresse:</i> Berliner Allee 252-260, 13088 Berlin <i>Email:</i> jeannette.muench@ba-pankow.berlin.de <i>Homepage:</i> www.berlin.de/ba-pankow
Niestaedt, Katrin (Protokoll)	BA Pankow Gesundheitsförderung für Senioren und Menschen mit Behinderung	<i>Telefon:</i> 030 90295 5055 <i>Adresse:</i> Fröbelstr.17, 10405 Berlin <i>Email:</i> katrin.niestaedt@ba-pankow.berlin.de <i>Homepage:</i> www.berlin.de/ba-pankow
Dewers, Edyta	Sporttreff Karower Dachse e.V.	<i>Telefon:</i> 030 94633570 <i>Email:</i> geschaeftsstelle@karowerdachse.de <i>Homepage:</i> www.karower-dachse.de
Eltner, Hannelore	SG Blankenburg e. V.	<i>Telefon:</i> 0171 7177193 <i>Adresse:</i> Straße 45, Nr.4, 13125 Berlin <i>Email:</i> hannelore-eltner@t-online.de
Keding, Helma	Bucher Bürgerhaus	<i>Telefon:</i> 030 9415426 <i>Adresse:</i> Franz-Schmidt-Str.8-10, 13125 Berlin <i>Email:</i> shz.buch@albatrosggmbh.de <i>Homepage:</i> www.albatrosggmbh.de
Klonz, Gudrun	SV TUS Hohenschönhausen 1990 e.V. und freiberufl. Trainerin für Augenfitness	<i>Telefon:</i> 0173 9099899 <i>Email:</i> info@augenfitness-berlin.de <i>Homepage:</i> www.augenfitness-berlin.de
Klonz, Helmut	SV TUS Hohenschönhausen 1990 e.V.	<i>Telefon:</i> 0173 9099899 <i>Email:</i> info@augenfitness-berlin.de <i>Homepage:</i> www.augenfitness-berlin.de
Masloff, Antje	Marianne-Buggenhagen-Schule	<i>Adresse:</i> Ernst-Busch-str.29, 13125 Berlin
Müller, Florian	INGA – Institut für gesundes Arbeiten	<i>Telefon:</i> 030 42025090 <i>Adresse:</i> Waldeyerstr.2, 10247 Berlin <i>Email:</i> info@gesund-arbeiten.eu <i>Homepage:</i> www.gesund-arbeiten.eu

Richter, Annette	Kita Hofzeichendamm	Telefon: 030 94800860 Adresse: Hofzeichendamm 1, 13125 Berlin Email: kindergarten.hofzeichendamm@kigaeno.de
Richter, Brigit	Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus	Telefon: 030 9415426 Adresse: Franz-Schmidt-Str.8-10, 13125 Berlin Email: shz.buch@albatrosggmbh.de Homepage: www.albatrosggmbh.de
Röhring, Michael	Stadtteilzentrum Turm, Karow	Telefon: 030 94380098 Adresse: Busonistr.136, 13125 Berlin Email: m.roehrling@albatrosggmbh.de Homepage: www.albatrosggmbh.de
Schulz, Angela	Grundschule unter den Bäumen, Hort	Adresse: Alt Blankenburg 26, 13129 Berlin
Stewin, Friederike	QVNiA e.V. – Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V.	Telefon: 030 47488770 Adresse: Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin Email: kontakt@qvnia.de / indika@qvnia.de Homepage: www.qvnia.de
Thoms, Constanze	Sporttreff Karower Dachse e.V.	Telefon: 030 94633570 Email: geschaeftsstelle@karowerdachse.de Homepage: www.karower-dachse.de

An der Diskussion beteiligte sich weiterhin ein Lehrer aus einer Bucher Schule.



Nach der Vorstellung der Leitfragen ging die Diskussion sofort in die Problemidentifizierung über:

- „Alters“brüche in Sport- und Bewegungsbiografie werden deutlich
- Einbeziehung der Ärzteschaft ist notwendig:
 - Zur besseren Aufklärung der Patienten
 - Reha-Sportkosten werden von den Krankassen getragen und Menschen bleiben dabei, wenn diese zahlt
- Organisatorische und Abstimmungsprobleme zeigen sich z.B. zwischen Landesverbänden, Krankenkassen etc. – es fehlt eine einheitliche Richtlinie!
- Menschen werden über Reha-Verordnungen aktiviert, der soziale Aspekt motiviert viele zum „Weitermachen“, denn gemeinsam bewegen tut gut!
- Ein Appell an die Eigenverantwortung der Menschen ist notwendig, denn eine ärztlichen Verordnung allein bringt keine Bewegung („Rezept auf Bewegung“)
- Der soziale Aspekt ist ein sehr wichtiger Punkt bei der Aktivierung Älterer
- Teilhabe sollte durch kostengünstige / kostenfreie und niedrighschwellige Angebote ermöglicht werden
- Was wäre an frei zugänglichen Sport- und Bewegungsangeboten im Gebiet Nord wünschenswert (siehe Outdoor-Parcours in Leipzig, Senioren-Aktivplatz im Lietzenseepark in Charlottenburg-Wilmersdorf – über www.berlin.de):
 - Outdoor-Sportgeräte für Erwachsene ABER mit festen Zeiten für Anleitung durch ausgebildete Übungsleiter
 - Trainingspläne aushändigen oder per APP, um auch junge Menschen zu erreichen
- Rollatortraining für Ältere und Gangschule mit Gehhilfen
 - Einstellung und Einweisung erfolgt normalerweise durch das ausliefernde Sanitätshaus, aber nicht bei Internetbestellungen!
 - auf ärztl. Verordnung wird dies von Physiotherapeuten durchgeführt
 - Während der Pankower Sicherheitstage bietet die Polizei es dort an (guter, verkehrssicherer Rollator, Umgang mit Rollator)
 - TÜV und Garantieansprüche von Hilfsmitteln wird durch Sanitätshäuser gewährleistet – Nutzer sollten dies auch in Anspruch nehmen!
- 60+ Angebote für Prävention und Sturzprophylaxe
 - Bedarf ist da, aber die Leute zu erreichen ist schwer

- Wer gibt diese Kurse kostengünstig? Wo gibt es diese Angebote?
- Bei Kita-Kindern wird immer häufiger ein Zusammenhang von Sprachentwicklungsstörungen und Bewegungsmangel deutlich
 - Problematisch ist eine Erreichbarkeit von Hilfs-Angeboten in Kita-Nähe
- Platz- und Raummangel ist ein Problem in Karower Kitas, ALTERNATIVEN in der Umgebung wären ev. im Jugendclub K14 (mit Außenbereich), er wird tagsüber nicht genutzt
- Patenschaften / Kooperationen sind erstrebenswert, ein gutes Beispiel ist die Patenschaft der SG Blankenburg mit einer Blankenburger Kita (seit ca. 30 Jahren!)
- Wie erreicht man Jugendliche besonders aus sozial schwachen Familien? (Nicht nur ein Problem in der Hufelandschule)

Immer wieder deutlich wird das Problem der Erreichbarkeit der Menschen!

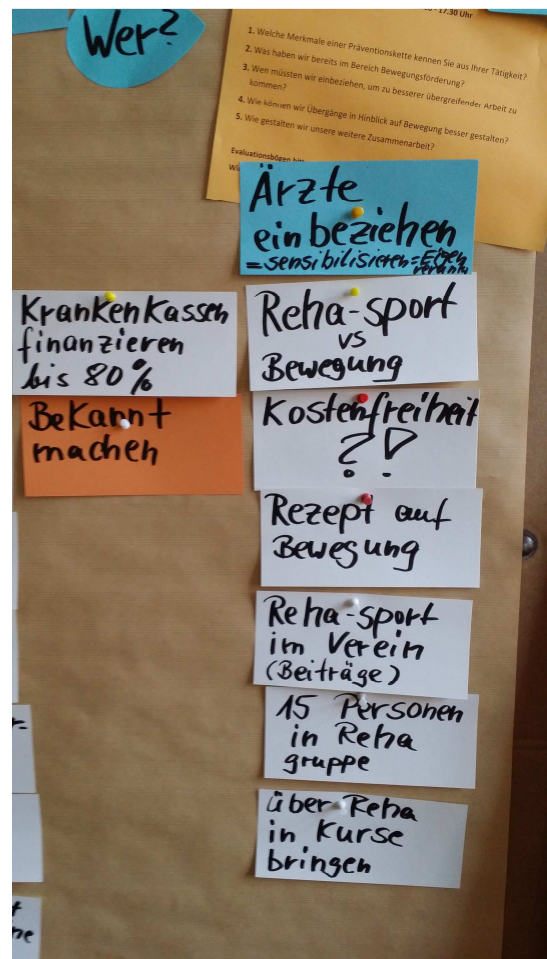
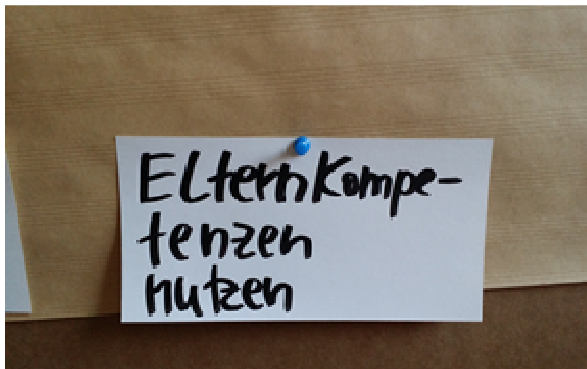
➤ *Anregungen:*

- Ideen gibt es viele: z.B. Elternhaltestellen, Schul- und Kitawege nicht mit dem Auto (22. September immer Aktionstag „zu Fuß zur Schule/Kita“), Walkingbus etc.
- Langfristige Planung und Organisation von kostengünstigen Angeboten!
- *Partner gewinnen:* z.B. Wohnungsbaugesellschaften, Bündnis „Recht auf freies Spiel“
- *Hufelandschule:* Bewegungsparcours mit den Schülern anlegen
- *Turnhallen:* Belegungspläne deutlich erkennbar aushängen um auf nutzende Vereine aufmerksam zu machen!
- *Laufwege* deutlich kennzeichnen – z.B. Markierung und km-Angaben (Pankeradweg von Blankenburg bis Karow, Landschaftspark Nord-Ost in Karow, Karower u.Bucher Wiesen...)
- *Outdoor-Parcours* erwünscht, aber mit regelmäßiger Begleitung z.B. durch Kieztrainer o. einen Verein
- *DirtBike-Strecke Buch* bekannt machen und Ansprechpartner für Betreuung der Strecke benennen
- Alter Sportplatz in Buch sollte aktiviert werden – für die Allgemeinheit!
- Einsetzen eines Freiraumplaners!

➤ Wer koordiniert die weitere Zusammenarbeit?

- BA , Abt. Gesundheit / QPK – Gesundheitsförderung, Frau Niestaedt / Frau Goen
- BA , Abt. Jugend / Beauftragte für Kinder und Jugendliche - Jeannette Münch
- Zusammenarbeit mit Bürgerhaus, Vereinen, Schulen, Kitas ausbauen– Internetveröffentlichungen auf BA-Seite
- Planungsraumkonferenz - Brigit Richter Bürgerhaus Buch
- Abstimmung über weiteres Vorgehen!

Ein Ausschnitt der Ideensammlung:



6.4 Workshop 4

Region: Pankow Süd / Weißensee / Prenzlauer Berg

Kontaktdaten:

Name	Institution	Kontaktdaten
Jutta Reiter (Moderation)	BA Pankow – Jugendamt, Kooperation Jugendhilfe-Schule	<i>Telefon:</i> 030 90295 7119 <i>Email:</i> jutta.reiter@ba-pankow.berlin.de
Meyer, Saskia (Protokoll)	Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)	<i>Telefon:</i> 030 47488770 <i>Adresse:</i> Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin <i>Email:</i> kontakt@qvnia.de / indika@qvnia.de <i>Homepage:</i> www.qvnia.de
Doberstein, Philip	KFE Esmarchstraße	<i>Telefon:</i> 030 4443001 <i>Adresse:</i> Esmarchstr.27, 10407 Berlin <i>Email:</i> esmarchstrasse@hvd-bb.de
Grenz, Stefan	Umweltbüro-Pankow der Agrarbörse Deutschland Ost e.V.	<i>Telefon:</i> 030 92091007 o. 92090480 <i>Adresse:</i> Hansastr.182A, 13088 Berlin <i>Email:</i> umweltbuero@agr-ar-boerse-ev.de <i>Homepage:</i> www.umweltbuero-pankow.de
Kaufhold, Stephan	Kurt-Tucholsky-Oberschule Pankow	<i>Telefon:</i> 030 479900115 <i>Adresse:</i> Neumannstr.9/11, 13189 Berlin <i>Email:</i> s.kaufhold@kto-pankow.de
Lemme, Petra	Frei-Zeit-Haus e.V.	<i>Telefon:</i> 030 92799463 <i>Adresse:</i> Pistoriusstr.23, 13088 Berlin <i>Email:</i> petra.lemme@frei-zeit-haus.de
Mrosk, Katharina	Gangway e.V., Jobteam	<i>Telefon:</i> 0176 99387782 <i>Adresse:</i> Schönhauser Allee 51, 10437 Berlin <i>Email:</i> jobteam@gangway.de
Neumann, Carmen	Kita Eigensinn	<i>Adresse:</i> Falkenberger Str.13/14, 13088 Berlin
Rathenow, Sybille	BTV Olympia e.V., SSV Köpenick/Oberspree	<i>Telefon:</i> 030 5087010 <i>Email:</i> info@btv-olympia.de <u>oder</u> peter.wiesniewski@freenet.de

An der Diskussion beteiligte sich weiterhin eine Kita-Erzieherin.



Ziel des Workshops:

Vernetzung und Austausch der einzelnen Initiativen in den Bezirksräumen

Anmerkungen der Teilnehmenden:

- Problematik der sozialen Ungleichheit bzgl. der Inanspruchnahme von bewegungsfördernden Leistungen muss beachtet werden
- Fitness-Studios werden häufiger von Jugendlichen in Anspruch genommen als Sportangebote von Vereinen → Fitness-Studios in die Arbeit einbeziehen
- Problematik der Finanzierung von einzelnen Projekten, Vereinen und Initiativen beachten → neue Angebote können nicht auf den Schultern dieser getragen werden
- Problematik der fehlenden Mitarbeiter/innen mit entsprechender Qualifikation zur Ausübung von speziellen Bewegungsangeboten
- Es gibt nicht genügend Spielplätze in den einzelnen Bezirksräumen (z.B. Langhansstraße)

Ideen der Teilnehmenden:

- Presse einbeziehen, um die Öffentlichkeit zu informieren

- Bewegungsangebote sollten nach Bezirksraum aufgelistet sein, dabei muss die Aktualität der Angebote beachtet werden → regelmäßige Pflege der Angebote
- Wohnungsbaugesellschaften sollten in die weitere Arbeit einbezogen werden, um eine möglichst hohe Verbreitung und Vernetzung der Angebote zu erzielen
- Bereits kleine alltägliche Angebote könnten eine Bewegung im Bezirk ändern (Beispiel: Treppenbemalung wie Klaviertasten mit Hinterlegung von Tönen)

Ausblick:

- Die 2. Gesundheitskonferenz sollte zielorientiert sein, um Ergebnisse zu generieren, damit alle Initiativen motiviert sind, sich derartig zu vernetzen.
- Vorschlag: weitere Zusammenarbeit in den Workshops nach der jeweiligen Zielgruppe der Initiativen, um Experten/innen für einen Themenbereich zu haben → Übergeordnete Arbeitsgruppe (bestehend aus je einer Person aller Workshops) könnte Schnittstelle zur Vernetzung zwischen den Lebenswelten bilden.

Vernetzung:

- Herr Kaufhold engagiert sich in seiner Schule in einem Projekt, welches Kinder fördert, die im regulären Sportunterricht nicht integriert werden. In diesem Projekt können diese Kinder ungehindert Sport treiben. Es entstand die Idee, dieses Projekt auch in anderen Schulen anzubieten. Dafür müssten jedoch erst alle strukturellen Rahmenbedingungen in den Schulen geklärt werden (Finanzierung, Sportlehrer, Räumlichkeiten etc.)

Angebot:

- Herr Grenz bot an, ein Workshoptreffen im Umweltbüro durchzuführen.

7. Bewegter Abschluss

Für den „bewegten Abschluss“ hatten sich zwei Physiotherapeutinnen, die als Übungsleiterinnen beim Sportverein Karower Dachse e.V. tätig sind, einen kleinen Querschnitt durch hilfreiche Alltagsübungen einfallen lassen.

Das Publikum begrüßte diesen gelungenen Abschluss nach den Vorträgen und Workshops sehr und bewegte sich gerne mit.

So erhielten die Teilnehmenden am Ende noch viele praktische Anregungen und Tipps, um auch zukünftig ihren Alltag, z.B. nach langem Sitzen, etwas aufzulockern.



Ein kleiner Tipp für den Alltag:

Stündlich eine kleine Bewegungspause einlegen, lieber die Treppe, als den Fahrstuhl nehmen und in der Mittagspause ein paar Schritte an der frischen Luft, dann tun Sie etwas für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und Ihre Beweglichkeit!

8. Fazit und Ausblick

Die Veranstaltung war ein gelungener Auftakt, um viele Fachleute über die in Pankow begonnenen Überlegungen zum Ausbau von kommunalen integrierten Strategien der Gesundheitsförderung zu informieren und sich über notwendige Voraussetzungen für eine Präventionskette „Gesund leben in Pankow – in jedem Alter!“ zu verständigen. In der vierstündigen Konferenz beschäftigten sich die Teilnehmenden intensiv mit dem Modell der lebensphasenübergreifenden Präventionskette am Beispiel der Bewegungsförderung.

Der Bezirk Pankow, mit fast 400.000 Einwohner_innen in seinen drei Ortsteilen Pankow, Weißensee, Prenzlauer Berg, besitzt unterschiedlichste regionale Strukturen. Die Vielfalt reicht von großstädtischen (z.B. Prenzlauer Berg) bis hin zu dörflichen (z.B. Blankenfelde) Gebieten. Das verdeutlicht die Herausforderung, vor der wir in Pankow stehen: Wir wollen alle Menschen mit ihren jeweiligen Interessen und Möglichkeiten erreichen und Bedingungen schaffen, damit Bewegungsangebote für alle gleich zugänglich sind.

In vier regionalen Workshops konnten die Teilnehmenden einen Einblick darin gewinnen, welche Angebote der Bewegungsförderung in ihrer Region und für welche Altersgruppen vorgehalten werden. Dabei wurde deutlich, dass bereits viele Merkmale einer Präventionskette vorhanden sind. Die Teilnehmenden der Workshops informierten sich darüber hinaus über vorhandene Strukturen der Zusammenarbeit und Vernetzung, wie z.B. die Planungsraumkonferenzen und die Aufgaben der Fachdienste des Bezirksamtes. Sie nutzten die Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen bzw. zu vertiefen.

Identifizierte Probleme:

- In Pankow ist eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für verschiedene Zielgruppen vorhanden, aber die Kenntnis der Projekte und Akteure untereinander sollte verbessert werden
- Finanzierung der Angebote, z.B. Angebote für Kinder einkommensschwacher Familien
- Mangel an Räumlichkeiten (z.B. in Kitas, Sporthallen für Vereinsarbeit) und bewegungsfreundlichen Freiräumen (Parks, Freiflächen)
- Wie können wir bestimmte Zielgruppen erreichen?

- Wie gelingt es uns, die Eigenverantwortung der Menschen zu stärken?

Ideen und Wünsche der Teilnehmenden (eine Auswahl):

- Bündelung der Infos zu Bewegungsangeboten in Pankow (gutes Beispiel: Bewegungsatlas) – am besten transparente, aktuelle Übersicht auf der Internetseite des Bezirksamtes, unter dem Label der Gesunden Stadt
- Informationen über Ansprechpartner_innen / Koordinator_innen öffentlich machen – Schaffung einer zentralen Anlaufstelle, bei der Informationen abgefragt werden können – aus Sicht der Bürger und aus Sicht der Einrichtungen/Vereine
- Bewegungsfreundlichere Gestaltung des öffentlichen Raumes, Einsatz von Freiraumplaner_innen
- Bessere Transparenz und Abstimmung der Sporthallen-Nutzungszeiten
- Einbeziehung aller regional tätigen Fachdienste des Bezirksamtes, Institutionen, Unternehmen, Ärzt_innen und Fachkräfte des Gesundheitswesens für eine zielführende Arbeit (Schnittstellen)
- Übergänge gestalten, z.B. durch multiple Angebote in Schulen und in Firmen

Zusammenfassung:

Bei aller Unterschiedlichkeit der in den Workshops bzw. in der Kreativen Pause geführten Diskussionen wurde übereinstimmend festgestellt:

Die partizipative Entwicklung einer Präventionskette in Pankow wird von den Teilnehmenden als sinnvoll erachtet. Sie erklärten mehrheitlich ihre Bereitschaft zur Mitwirkung.

Die abteilungsübergreifende AG „Präventionskette Pankow“ sieht folgende zukünftigen Arbeitsschwerpunkte:

- Das gemeinsame Verständnis von Präventionsketten weiterentwickeln, darüber informieren und Verantwortlichkeiten festlegen
- Strukturierte Fortführung der Arbeit an der bezirklichen Strategie in regionalen Arbeitsgruppen, die regelmäßig tagen
- Planung jährlicher Folgeveranstaltungen
- Einbindung der Pankower Aktivitäten in das Berliner Aktionsprogramm Gesundheit (APG) mit seinen Landesprogrammen zur Gesundheitsförderung

Liste der Teilnehmenden und Kooperationspartner_innen

<u>Name</u>	<u>Institution</u>
Becker, Chistel	BA Pankow / Sozialamt
Blasig, Tomas	Umweltbüro Pankow
Bolt, Heike	Stiftung SPI
Brichta, Robert	Sportfreunde Berlin 06 e.V.
Budack, Martin	Radsportverein Werner Otto
Dahl, Corolla	BA Pankow / Betriebliches Gesundheitsmanagement
Dierich, Katja	QVNIA e.V.
Dewers, Edyta	Karower Dachse e.V.
Dippe, Marcus	SFB Sport Förderung Bildung
Doberstein, Phillip	KFE Esmarchstr.
Ehrenberg, Katharina	VolksSolidarität/Sozialstation
Eltner, Hannelore	SG Blankenburg
Franzen, Henrieke	Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Freigang, Ira	Familienzentrum im STZ Pankow
Gerts, Andreas	Dreiradwechsel, Wortraum
Goen, Carola	BA Pankow / Abt. SGS
Grenz, Stefan	Umweltbüro Pankow
Haverkamp, Katharina	Stützrad e.V., Angebotslotse
Herrmann, Tatjana	Shaolin – Kulturverein e.V.
Hochhuth, Maili	Kontaktstelle PflegeEngagement / Kiezspaziergänge
Jenß, Regine	Paula Panke
Kampmann, Friedrich	SenBJW, SIBUZ
Kaufhold, Stephan	Kurt-Tucholsky-Oberschule
Keding, Helma	Stadtteilzentrum Albatros gGmbH
Klonz, Gudrun	SV TUS Hohenschönhausen 1990 e.V.
Klonz, Helmut	SV TUS Hohenschönhausen 1990 e.V.
Krija, Angela	BABA Kindersport
Lange, Herbert	SenBJW, Gesundheitskoordination
Langenecker, Markus	INGA - Institut für gesundes Arbeiten
Lemme, Petra	Frei-Zeit-Haus Weißensee
Anja Lindner, Anja	ruhig blut, Stressmanagement u. Entspannung
Masloff, Antje	Marianne-Buggenhagen-Schule
Maaß, Carsten	BSB Pankow e. V.
Meyer, Saskia	QVNIA e.V.
Mieritz, Elke	Schule am Falkplatz
Möllmann-Bardak, Andrea	Gesundheit Berlin-Brandenburg. e.V.
Mrosk, Katharina	Gangway e.V./Jobteam
Müller, Florian	Institut für gesundes Arbeiten
Münch, Jeanette	BA Pankow / Jugendamt
Neumann, Carmen	Kita „Eigensinn“ Weißensee
Niestaedt, Katrin	BA Pankow / Abt. SGS
Dr. Peters, Uwe	BA Pankow / Gesundheitsamt
Rau, Beatrix	Kita Wiesenwichtel des Bürgerhaus e.V.
Rathenow, Sybille	BTV Olympia, SSV Köpenick/Oberspree
Reiter, Jutta	BA Pankow / Jugendamt
Rheindorf, Martin	QVNIA e.V., Praktikant
Richter, Annette	Kita Hofzeichendamm
Richter, Brigit	Stadtteilzentrum Albatros gGmbH
Röhring, Micha	Stadtteilzentrum Turm
Rublack, Claudia	BA Pankow / Jugendamt

Schneeweiß, Ina	Ergotherapie im Prenzlauer Berg
Schneider, Katharina	KIS Pankow
Schulz, Angela	Grundschule unter den Bäumen
Stapel, Christin	BA Pankow / Betriebliches Gesundheitsmanagement
Stewin, Friederike	QVNIA e.V., Praktikantin
Strohbach, Meike	Gesundheitsberaterin Alexandertechnik
Taplick, Roger (i.V. Andrea)	40up Bewegungsstudio
Thoms, Constanze	Karower Dachse e.V.
Ulrich, Kirsten	Karower Dachse e.V.
vom Wege, Karin	Bewegungsstudio amalie
Dr. Zech, Karl-Adolf	Präventologe

Anmerkung: Erfasst sind die TN, die ihr Einverständnis zur Veröffentlichung der Kontaktdaten gaben.