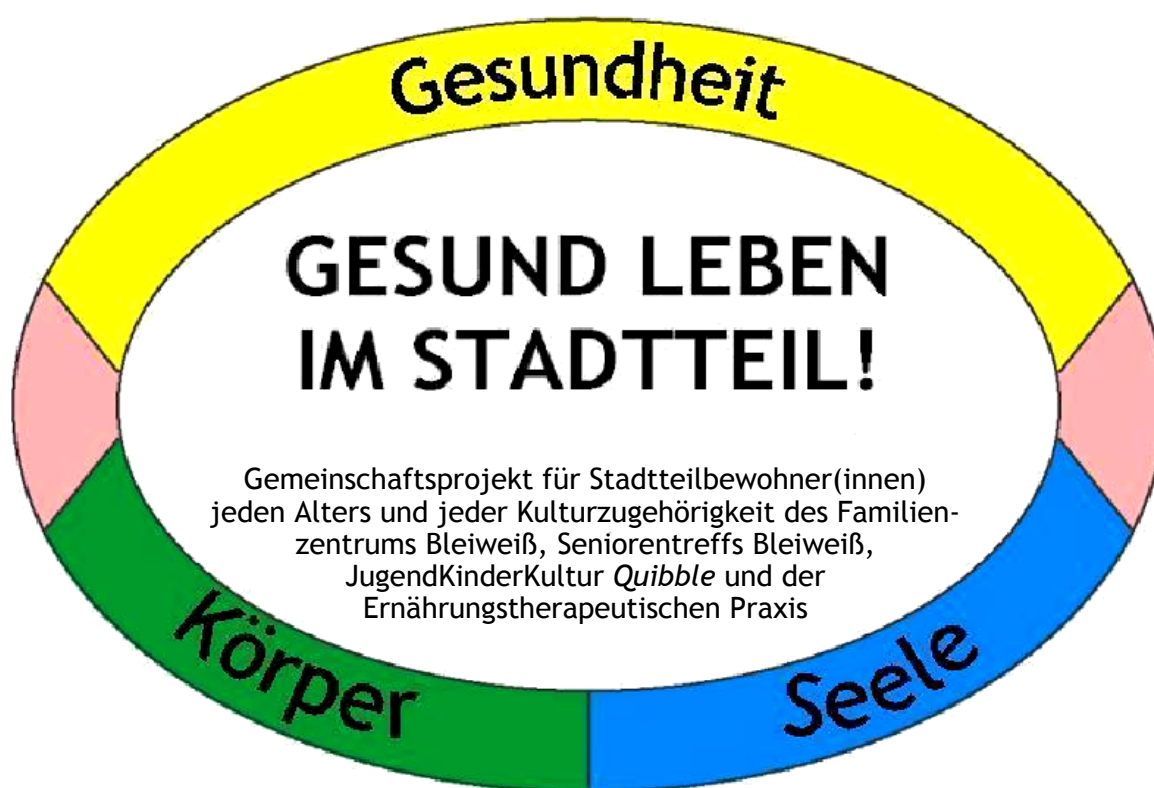


Konzeption



Autorinnen

Hülya Hunger, Familientreff Bleiweiß
Isabel Herderich, Seniorentreff Bleiweiß
Sylvia Beckmann, JugendKinderKultur *Quibble*
Carmen Hübner, Ernährungstherapeutische Praxis

Herausgeber: Stadt Nürnberg

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg
www.jugendamt.nuernberg.de

Seniorenamt
Hans-Sachs-Platz 2, 90402 Nürnberg
www.senioren.nuernberg.de

Kontakt

Stadt Nürnberg – Jugendamt
Städtischer Kindergarten und Familienzentrum Bleiweiß
Vordere Bleiweißstraße 2
90461 Nürnberg
Telefon 09 11 / 49 33 94
Telefax 09 11 / 2 31-84 05
E-Mail familienzentrum-vordere-bleiweiss@stadt.nuernberg.de
Internet www.kita-bayern.de/n/bleiweiss/index.htm

Stadt Nürnberg – Seniorenamt
Seniorentreff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Telefon 09 11 / 2 31-82 24
Telefax 09 11 / 2 31-84 05
E-Mail seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Internet www.senioren.nuernberg.de

JugendKinderKultur Quibble
Augustenstraße 25
90461 Nürnberg
Telefon 09 11 / 8 10 22 90
Telefax 09 11 / 9 46 70 05
E-Mail kontakte@quibble.de

Carmen Hübner
Ernährungstherapeutische Praxis
Friedrichstraße 50
90408 Nürnberg
Telefon 09 11 / 5 39 85 44

Verantwortlich für den Inhalt
AK „Gesund leben im Stadtteil“

Nürnberg, 30. September. 2013



Konzeption Gesund leben im Stadtteil (GliS)

Beteiligte am Erstellen der Konzeption

- **Städtisches Familienzentrum (ehemals Kindergarten) Bleiweiß**,
Vordere Bleiweißstraße 2, 90461 Nürnberg,
Kontakt: Hülya Hunger, Telefon 09 11 / 49 33 94
- **Seniorentreff Bleiweiß**, Hintere Bleiweißstraße 15, 90461 Nürnberg,
Kontakt: Isabel Herderich, Telefon 09 11 / 2 31-83 06
- **Kulturtreff Bleiweiß** bis Sommer 2008, Beatrice Koca
- **JugendKinderKultur Quibble**, Augustenstraße 25, 90461 Nürnberg,
Kontakt: Sylvia Beckmann, Telefon 09 11 / 8 10 22-97
- **Ernährungstherapeutische Praxis**, Friedrichstraße 50, 90408 Nürnberg,
Kontakt: Carmen Hübner, Diplom-Ökotrophologin, Telefon 09 11 / 5 39 85 44

Projektidee

Im Rahmen des *Bündnisses für Familie* entwickelte die Piloteinrichtung Familienzentrum Bleiweiß 2001 ihre Konzeption *Ganzheitliche Gesundheitsförderung in der interkulturellen Kindertageseinrichtung (jetzt Familienzentrum) Bleiweiß*. Eines, von ihren vielfältigen Angeboten, war eine Gesundheitswoche vom 28.6. bis 2.7.2004 für Familien in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Nürnberg. Der Erfolg dieser Veranstaltungswoche gab den Anstoß, weitere Kooperationspartner mit einzubeziehen und Gesundheitsthemen einrichtungsübergreifend im Stadtteil anzubieten. Infolgedessen entstand 2004 der Arbeitskreis *Gesund leben im Stadtteil (GliS)* als ein innovatives Gemeinschaftsprojekt.

Inhaltliche Schwerpunkte unseres ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes sind **Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit**. Schon im Herbst 2004 wurde mit einem gemeinsamen Halbjahresprogramm gestartet.

Zielgruppe

Stadtteilbewohner(innen) jeden Alters und jeder Kulturzugehörigkeit.

Ziel

Menschen aller Kulturen, von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter soll, durch niederschwellige Angebote und kurze Wege, der Zugang zu einer umfassenderen Gesundheitsbildung ermöglicht werden.

Handlungsleitlinie

Die Gesundheitsbildung umfasst Themen der Prävention, Information, Gesundheitsaufklärung, Stressabbau und gesundheitsfördernden Verhaltens, um die Erziehungs-, Lebensbewältigungs- und Gesundheitskompetenzen der Menschen zu stärken.

- Darüber hinaus wollen wir ein lebenslanges Lernen von Jung und Alt,
- intergenerative und interkulturelle Begegnungen,
- das Miteinander von Jung und Alt mittels der Themenbereiche Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit, fördern.
- Zudem wollen wir die Gesundheitserziehung der Kinder durch unsere Familienbildungsangebote und Familienaktionen unterstützen.
- Wir nutzen die Synergieeffekte, indem eine Einrichtung die Planung und Durchführung der Angebote und Veranstaltungen innerhalb unseres Vernetzungssystems übernimmt und die anderen sich anschließen.
- Wichtig ist uns, die Angebote auf die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger im Einzugsbereich der Einrichtungen abzustimmen, zu bündeln, zu koordinieren und darüber hinaus im gemeinsamen Planen und Auswerten ein Kooperationsnetzwerk zu knüpfen und zu pflegen.
- Die Feinziele sind den Projektbeschreibungen oder Reflexionsbögen zu entnehmen.

Konkretisierung

Wir wollen Menschen erreichen

- Mit Migrationshintergrund
- Seniorinnen und Senioren
- Kinder, Jugendliche
- Menschen, die mangels Geld oder Bildung keinen Zugang zu Gesundheitsangeboten haben

Diese gilt es, zu interessieren und einzubinden.

Hierzu brauchen wir niederschwellige Angebote

- Wir versuchen das Thema dorthin zu tragen, wo sich die Menschen befinden.
- Denn unsere Einrichtungen sind vor Ort im Stadtteil verankert bzw. leicht erreichbar.
- Viele Menschen kennen unsere Mitarbeiter(innen) und vertrauen ihnen.
- Wichtig ist uns Mehrsprachigkeit, um Migrant(inn)en die Teilhabe zu erleichtern.

Es bedarf eines intergenerativen und interkulturellen Ansatzes

- Wir berücksichtigen Menschen von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter.
- Wir bearbeiten geschlechtsübergreifende Themen.
- Wir schaffen Begegnung zwischen den Kulturen.
- Wir fördern das Miteinander von Jung und Alt.
- Wir wollen die Rahmenbedingungen am Alter und unter Berücksichtigung der Kulturen, ausrichten (ältere Menschen können nicht am Boden sitzen, nicht zu wilde Bewegungsspiele im Miteinander von Jung und Alt sowie deutliche, langsame und verständliche Verständigung ...).
- Wir organisieren bei Bedarf muttersprachliche Übersetzungen.

Bedürfnisorientierung

- Abfragen der Kursteilnehmer(innen), Kursleiterinnen und -leitern.
- Aufgreifen der Wünsche, die in der täglichen Arbeit auftreten, z. B. Depressionen bei jungen Migrant(inn)en.
- Hinhören, wir wollen das Ohr am Stadtteil haben.

Informationen zu Gesundheitsfragen und zur Gesunderhaltung des Körpers

- Stärkung der Familien/Senior(inn)en und deren Eigeninitiative (z. B. mehr Bewegung, rausgehen, Ernährung etc.).
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Basiswissen (z. B. wie funktioniert das Immunsystem; was sollte gesunde Ernährung umfassen; was ist Kinesiologie oder Homöopathie).
- Ansprechen von Tabuthemen (z. B. die sexuelle Entwicklung der Kinder, Sexualität im Alter).

Prävention

- Umsetzung des erworbenen Wissens im Alltag (z. B. Bewegung, gesunde Ernährung).
- Aktivierung der Selbsthilfekräfte (z. B. Stärkung des Immunsystems und des seelischen Gleichgewichtes).

Unterstützung in der Gesundheitserziehung

- Eltern erhalten praktische und theoretische Impulse (z. B. Sexualerziehung, Babymassage, Hygieneverhalten).
- Informationen zum deutschen Gesundheitssystem, der Beratungsstellen und der Beratungsmöglichkeiten vor Ort.

Pädagogische Umsetzung

Methodisches Vorgehen

Wir kombinieren vielfältige Methoden, um alters- und kulturübergreifende Angebote wirksam umzusetzen. Diese wären:

- **Bildungsangebote in Form von Vorträgen, Gesprächsreihen, Infoveranstaltungen**
z. B. Gesprächsreihen zur Immunstärkung u. ä.
- **Vermittlung und Kennenlernen von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen/ Techniken zur Steigerung des Wohlbefindens**
z. B. Kinesiologieübungen, Entspannungsmethoden etc.
- **Praktische Angebote wie Kurse, Workshops**
z. B. *Liebe geht durch den Magen* – ernährungsbewusstes Kochen, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, autogenes Training, Tanzkurse und Karate für Kinder usw.
- **Seminare**
z. B. Selbstbehauptungswochenende für Frauen ab 16 Jahren
- **Mitmachveranstaltungen**
z. B. Muskelentspannung, Traumreisen, Tanzreisen ...
- **Exkursionen**
z. B. Spaziergang ins Knoblauchland, Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne
- **Gruppenangebote für einzelne Zielgruppen**
z. B. Babymassage, Tragetuchberatungskurs für Mütter und Väter; Schminkkurse und Fingerfood für Kinder und Jugendliche, Tai-Chi für Seniorinnen und Senioren sowie Sportwochenende für Väter und Kinder

- **Muttersprachliche Angebote für Migrant(inn)en**
z. B. Sexualerziehung von Mädchen in türkischer Sprache, Fahrradkurs für Migran-tinnen, *MiMi-Projekt* (ein Gesundheitsprojekt mit Migrant(inn)en für Migrant(inn)en in tamilischer Sprache)
- **Projekte**
z. B. das *Jung & Alt-Projekt* mit Seniorinnen und Senioren des Seniorentreffs und Kindern des Familienzentrums, die sich gemeinsam betätigen, wie Bewegungs-spiele früher und heute, Erfahrungsfeld der Sinne ...
- **Spielangebote zum Thema Gesundheit**
z. B. Bewegungsspiele, Radfahren, Parcours etc.
- **Gemeinsame Nutzung der Beratungsangebote, Spiel- und Sportgeräte der Kooperationspartner:**
 - ✚ **Gesundheits- und Ernährungsberatungssprechstunde** der Ernährungstherapeutischen Praxis im Familienzentrum Bleiweiß
 - ✚ **Töpfern im Seniorentreff Bleiweiß:** Jung & Alt-Töpfern, Töpferaktionen mit Familien aus dem Stadtteil
 - ✚ **Kegelbahn im Seniorentreff:** Migrantinnen-Kegeln, Jung und Alt-Kegeln (Oma-Kegelbande)
 - ✚ **Hüpfburg und Kletterwand im JugendKinderKultur Quibble:** monatliche Nutzung der Kinder des Familienzentrums Bleiweiß

Kooperationspartner

Beratungsdienste im Familienzentrum, freie Referent(inn)en aus verschiedenen Berufen und Einrichtungen (einen Gesamtüberblick bietet die GliS-Vernetzungsmap).

Organisation

Zeit

2x pro Jahr (Frühjahr/Sommer und Herbst/Winter) wird ein Programmflyer herausgegeben, der mindestens 4 Veranstaltungen der beteiligten Einrichtungen umfasst.

Orte

Die Veranstaltungen finden in den Räumen des Seniorentreffs Bleiweiß, Familienzentrums Bleiweiß und im JugendKinderKultur *Quibble* oder an anderen Veranstaltungs-orten (z. B. Spaziergänge/Erfahrungsfeld) statt.

Kosten

In der Regel sind die GliS-Angebote für die Nutzerinnen und Nutzer kostenfrei. Bei Vorträgen oder Workshops wird ggf. ein kleiner Beitrag erhoben.

Öffentlichkeitsarbeit

Werbung im Semesterprogramm der Seniorentreffs Heilig Geist und Bleiweiß, in der Homepage des *JKK Quibble*, früher auch im KuF-Programm, durch Flyer, Plakataushänge, persönliches Anschreiben und Ansprechen in allen Kooperationseinrichtungen, sowie in der Presse. Das Erstellen und Verteilen der Info-Flyer übernahm anfangs der Kulturtreff Bleiweiß, ab Herbst 2007 das Familienzentrum Bleiweiß und seit Herbst 2009 der Seniorentreff Bleiweiß.

Finanzierung

Jede Einrichtung bringt Personal-Know-how, Arbeitszeit und finanziellen Ressourcen ein. Bis Ende 2007 erhielten wir zudem Honorarzuschüsse für Referent(inn)en vom *Bündnis für Familie* und vom *Kulturladenverein St. Peter Lichtenhof e.V.* Ansonsten sind uns ehrenamtliche Leistungen willkommen.

Synergieeffekte

- Durch Vernetzung und Nutzung der Ressourcen (z. B. vorhandenes Personal, Räume, Materialien, technische Ausstattung usw.)
- Durch gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit weniger Aufwand für die einzelnen Einrichtungen
- Durch Abstimmung der Angebote auf die Bedürfnisse der Stadtteilbewohnerinnen und -bewohner.

Dokumentation

Die Veranstaltungen werden anhand von Reflexions- oder Einzelprojektbögen (mit Fotos, Berichten und Unterlagen der Kooperationspartner) in einem GliS-Ordner dokumentiert. Eine gemeinsame Konzeption und Dokumentation sowie eine PowerPoint-Präsentation unterstützen unsere Öffentlichkeitsarbeit im GliS.

Evaluation

Alle Veranstaltungen werden in Projekt-/Reflexionsbögen von den Kursleitungen ausgewertet. Darüber hinaus werden sämtliche Angebote in den regelmäßigen Arbeitskreistreffen reflektiert, evaluiert und weiterentwickelt.

Des Weiteren wollen wir in größeren Zeiträumen den laufenden Veränderungen gerecht werden, unsere Dokumentation aktualisieren und unsere Konzeption fortschreiben.