



JAHRESBERICHT

Gesundheitstreffpunkt West

2021



www.gtp-west.de
info@gtp-west.de

www.liga-groepelingen.de
info@liga-groepelingen.de

Inhaltsverzeichnis

Das Jahr 2021 im Überblick	2-3
----------------------------	-----

informieren. beraten. handeln.

Gesundheits- und Lebenskompetenzen stärken

Informationen – Beratung – Angebote – Unterstützung	4-7
➤ Psychosoziale Gesundheitsberatung	4
➤ Verbraucherrechtsberatung im Quartier	5
➤ Selbsthilfe	6
➤ Beratung und Information zu Corona	6
➤ Impfkaktion mit mobilem Impftruck	7
➤ Telefonisches Gesprächsangebot	7

bunt. gesund. lebendig.

Gesundheit erfahrbar machen

Gruppenangebote – Gesundheitsprojekte – Stadtteilaktivitäten	8-16
Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien	8
➤ Bewegungsangebot auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz	9
➤ Offene Fußballangebote und Bewegungsfeste im Quartier	10-11
➤ Sommerferienprojekt mit dem bemil	11
➤ Mit dem bemil unterwegs im Stadtteil	12
➤ Ausflüge	13
➤ Angebote in den Wintermonaten	13-14
Bewegungsangebote für Frauen	14
➤ Fahrradkurse für Frauen	15
➤ Frauengesundheitstag	16

innovativ. vernetzt. nachhaltig.

Gesundheit gemeinsam gestalten

Information - Kooperation - Vernetzung	17-27
➤ Das Netzwerk ‚Gesundheit im Bremer Westen‘	17
➤ AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile	18-20
➤ Präventionsrat Bremen West	20-22
➤ Arbeitskreis „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen	22-23
➤ Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“	23-24
➤ Wachsende Kooperationen	24
➤ LIGA - Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle	25-27
Mitarbeiter*innen und Verein	28
Danke	29

Das Jahr 2021 im Überblick

Das Jahr 2021 startete mit dem zweiten bundesweiten Corona-Lockdown im Januar und war somit abermals stark geprägt von der weltweiten Ausbreitung der SARS-CoV-2-Pandemie und den damit einhergehenden Veränderungen in unserem gewohnten Arbeitsalltag. Dieses Jahr konnten wir jedoch auf die Erfahrungen aus dem Jahr 2020 zurückgreifen und folglich unser Angebot schnell anpassen und nach den jeweils aktuell geltenden Corona-Verordnungen ausrichten. In diesem Sinne legten wir den Fokus auf niedrigschwellige Angebote, die meist im Freien stattgefunden haben. Im Hinblick auf die Konsequenzen der COVID-19-Pandemie fokussierte sich ein Großteil unserer Projektgestaltung 2021 darauf, Menschen im Stadtteil zu entlasten und abwesende Förderungsmomente kreativ und pandemiegerecht zu ersetzen.

Wie bereits im vergangenen Jahr gab es aufgrund der coronabedingten notwendigen Schließung unserer Beratungsstelle mehr Telefonate als persönliche Gespräche in unseren Räumen. Insgesamt hat die offene *psychosoziale Beratung* 2021 zugenommen und wurde von 312 Menschen in Anspruch genommen. Insbesondere vor der Impfkation auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz war der Beratungsbedarf zum Thema „Corona und Impfung“ besonders hoch. Als neues Beratungsangebot wurde im Frühjahr 2021 eine *Coronasprechstunde* durch eine Gesundheitsfachkraft im GTP implementiert. Nach wie vor groß war auch 2021 die Nachfrage nach der *Verbraucherrechtsberatung* mit insgesamt ca. 300 Beratungen. Die *Gesprächsgruppe „Ängste und Depressionen“* hat sich regelmäßig getroffen und war eine wichtige Unterstützung in der Pandemie.

Alle *Gesundheitsangebote und -projekte* wurden unter strenger Einhaltung der geltenden Hygieneregeln und Corona-Verordnungen organisiert und waren mit einem entsprechend hohen organisatorischen und personellen Aufwand verbunden. Die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen waren insbesondere in den Wintermonaten eine große Herausforderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien. In dieser Zeit mussten wir statt der bewegungsorientierten Gruppenangebote wieder auf Alternativen wie die *bunten Schatzbriefe* (ca. 360 Stk.) für die Familien zurückgreifen. Die beliebten Gemeinschaftsveranstaltungen auf der Gröpelinger Sportmeile, wie die Sportmeilenläufe oder -rallye sowie ein Besuch im Kino, mussten 2021 leider ausfallen.

In den Sommermonaten waren wir mit unserem *Bewegungs- und Ernährungsmobil „bemil“* im Stadtteil unterwegs und haben verschiedene Orte aufgesucht (17 Einsätze). Das *Sommerferienprojekt* (tägl. 20 TN) mit dem Motto „Superheld:innen“, der Einsatz des *Sportmobils* (wöch. ca. 20 TN) auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz sowie ein *Ausflug zum JUMP-House* (20 TN) waren neben unseren *offenen Bewegungs- und Fußballangeboten* (wöch. ca. 12-20 TN) und *Bewegungsfesten* (ca. 120 TN) die Highlights für die Kinder und Jugendlichen im Quartier.

Insgesamt haben wir über diese Aktivitäten ca. 1.230 Kinder und Jugendliche und erreicht.

Unsere Bewegungsangebote für Frauen konnten, wie 2021 mit reduzierter TN-Zahl, fortgesetzt werden. In unserer **„Radschule Bremen West – Velo go“** haben wir zehn Kurse mit insgesamt 62 Frauen durchgeführt. Ebenso gut angenommen wurde der **„Ich weiß, was mir gut tut!“ – Frauengesundheitstag** im Quartierstreff Rostocker Straße. An 34 Terminen haben durchschnittlich 7-11 Frauen pro Gruppe (insg. zwei Gruppen) teilgenommen.

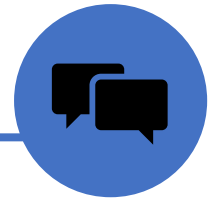
Durch die Pandemie wurde unsere enge Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und die Vernetzung inner- und außerhalb des Stadtteils auf die Probe gestellt. Unser Fazit bleibt jedoch, dass gewachsene Kooperationen in Krisenzeiten mehr denn je eine wertvolle und wichtige Ressource darstellen. Deshalb hat die Netzwerkarbeit weiterhin einen besonderen Stellenwert im GTP.

Unter dem Dach des **Netzwerks „Gesundheit im Bremer Westen“** koordinieren wir aktuell den **Präventionsrat Bremen West**, den **Arbeitskreis (AK) „Kinder und Jugendliche“**, den **AK „Älter werden im Bremer Westen“** und die **AG „Bewegung / Gröpelinger Sportmeile“**. Wie schon im Jahr zuvor mussten einige Netzwerktreffen pandemiebedingt abgesagt oder verschoben werden bzw. fanden in kleineren Runden oder digital statt. Insgesamt haben 73 Treffen stattgefunden. Trotz der besonderen Umstände und Absagen der meisten größeren Veranstaltungen wurden im Netzwerk Initiativen auf den Weg gebracht und Projekte umgesetzt. Dazu gehörten z. B. die Fortsetzung der Dialoge mit Mitgliedern der Bremischen Bürgerschaft in der **UAG „Zukunft Gröpelingen“** und das Etablieren einer **UAG Sucht und Prävention** des Präventionsrates Bremen West oder die Entwicklung von Ideen zur **Belebung und Aufwertung der Gröpelinger Sportmeile**.

Besonders geprägt war das Jahr 2021 von einem **Generationswechsel**, der im GTP stattgefunden hat. Im Frühjahr hat Sonja Löhnert den Gesundheitstreffpunkt West verlassen. Zum Jahresende verabschiedeten sich die langjährigen Mitarbeiter:innen Astrid Gallinger, Jette Klenke und Max Konek. Bereits im September haben zwei neue Mitarbeiterinnen im GTP angefangen: Kim Rathjen Isabel und Tanja Kläser. In der Übergangszeit konnten sie von den langjährigen Mitarbeiter:innen in die jeweiligen Aufgabenbereichen eingearbeitet werden.

Kim Isabel Rathjen hat in Bremen Public Health studiert und anschließend in der Versorgungsfor- schung gearbeitet. Sie betreut u. a. das Gesundheitsbegleiter:innen-Projekt, das 2021 ins Leben gerufen wurde. Zudem ist sie auch am LIGA-Projekt beteiligt und übernimmt als Koordinatorin den Präventionsrat und dessen Unterarbeitsgruppen, die zuvor von Wilma Warbel geleitet wurden.

Tanja Kläser ist Sportwissenschaftlerin und koordiniert seit Ende des Jahres die Arbeitskreise „Kin- der und Jugendliche“ und „Älter werden im Bremer Westen“. Außerdem betreut sie die Nacht- wander:innen im Bremer Westen und wohnt den vierteljährlichen Treffen des S-Teams bei.



Gesundheits- und Lebenskompetenzen stärken

Informationen – Beratung – Angebote – Unterstützung

Im Rahmen unserer niedrigschwelligen Hilfs- und (Gesundheits-)beratungsangebote stellen wir Kontakt zu den Menschen im Stadtteil her. Unser Ziel besteht darin, den Bewohner:innen im Bremer Westen durch Beratung einen Zugang zu aktuellen Gesundheits- und Stadtteillinformationen in ihrer Nähe zu bieten und gemeinsam mit ihnen positive und realistische Lebensziele zu entwickeln und diese umzusetzen. Mit unserer psychosozialen Beratung möchten wir die Menschen in herausfordernden Lebensbereichen und Lebensphasen unter Einbezug ihrer persönlichen Ressourcen präventiv und entwicklungsorientiert unterstützen und ihnen Orientierungs-, Planungs-, Entscheidungs- und Bewältigungshilfe geben.

Psychosoziale Gesundheitsberatung

Die **psychosoziale Gesundheitsberatung** im Treffpunkt ist ein offenes Angebot, das kostenlos, anonym und ohne Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten genutzt werden kann. In unseren psychosozialen Beratungsgesprächen aktivieren wir persönliche Ressourcen und Selbsthilfepotenziale und befähigen die Menschen auf dieser Grundlage, geeignete Bewältigungs- und Lösungsstrategien für sich und ihr gesundheitsförderndes Handeln zu entwickeln.

Im Jahr 2021 haben wir 312 Kontakte im Rahmen unserer Öffnungszeiten von Ratsuchenden dokumentiert. Darunter waren 61 % telefonische und 38 % persönliche Beratungsgespräche. Frauen waren in der Beratung mit ca. 66 % und Männer mit einem Anteil von 34 % vertreten.

Es sind vor allem Menschen im mittleren Lebensalter, die unser Beratungsangebot nutzen. Das Durchschnittsalter lag bei 47 Jahren. Ca. ein Drittel der Ratsuchenden hatte einen Migrationshintergrund. Zu diesem Personenkreis gehörten insbesondere Frauen, die sich für unsere bewegungsfördernden Angebote interessierten.

Mit den Kindern und Jugendlichen kommen wir im Rahmen unserer Bewegungsangebote, Ausflügen oder dem Sommerferienprogramm in den Austausch. Viele der Kinder und Jugendlichen berichten uns von ihren Sorgen, die aktuell häufig mit der COVID-19-Pandemie zusammenhängen. Die Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche nutzen wir auch, um mit den Eltern in Kontakt zu kommen. Hier entstehen oft tiefergehende Gespräche zu ganz unterschiedlichen Themen. Ältere Menschen greifen deutlich häufiger zum Telefon, um Kontakt mit uns aufzunehmen. Dies liegt zum einen an der fehlenden Mobilität, aber auch derzeitig aus Angst vor einer Corona-Infektion.

Themen der Gesundheitsberatung

Das **Themenspektrum** in der Beratung ist vielfältig – dazu gehören:

- Informationen zu gesundheitsbezogenen Fragen und Gesundheitsdienstleistungen sowie ehrenamtlichem Engagement
- Informationen zu Veranstaltungen und Kursangeboten des GTP
- Informationen zu Verbraucherrechtsfragen und weiteren Dienstleistungen
- psychosoziale Beratung bei familiären Problemen und persönlichen Lebenskrisen wie z. B. Trennungen, Gewalterfahrungen, Arbeitslosigkeit, Pflege von Angehörigen, Lebensbewältigung im Alter u. a.
- psychosoziale Beratung und Selbsthilfeangebote bei Suchterkrankungen, Ängsten und Depressionen, chronischen Erkrankungen etc.
- Beratungen rund um das Thema Corona

Beratung zu Verbraucherrechtsfragen

Unser Ziel ist die Beratungsangebote stets an die gesundheitsfördernden Bedarfe im Quartier anzupassen. Im Rahmen unserer psychosozialen Erstberatung konnten wir feststellen, dass für viele Fragen eine Rechtsberatung erforderlich ist. Um gerade Menschen mit geringerem Einkommen eine Möglichkeit zur kompetenten Unterstützung in rechtlichen Angelegenheiten zu bieten, haben wir seit 2018 eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen, die wöchentlich mit Hilfe einer Projektförderung durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz eine kostenlose **Verbraucherrechtsberatung** in unseren Räumlichkeiten anbieten.



Verbraucherrechtsberatung im Quartier

Immer freitags von 14 bis 17 Uhr haben Ratsuchende die Möglichkeit, sich von einem Juristen über ihre Rechte, bspw. im Bereich Mobilfunk, Internet, Vertragswesen, Garantie und Gewährleistung oder auch bei Problemen und Ärger mit Mahnungen, Inkassoschreiben, Schufa, Girokonten oder Krediten kostenlos aufklären und beraten zu lassen.

Das Angebot ist eine wertvolle Erweiterung unseres Beratungsprofils und wird sehr gut angenommen. Im Jahr 2021 wurden insgesamt ca. 300 Personen durch die Verbraucherzentrale beraten.

Selbsthilfe

Ein weiteres bewährtes Angebot, das mittlerweile seit 20 Jahren im Gesundheitstreffpunkt West etabliert ist, ist die **angeleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen**, die sich wöchentlich im Gesundheitstreffpunkt West trifft. Die Gruppe hat sich 2021 fortlaufend unter Einhaltung der geltenden Coronaregelungen getroffen. Die Gesprächsgruppe hat sich insbesondere während der Lockdowns als wichtige Unterstützung erwiesen und verschaffte den Teilnehmenden Kontinuität und Stabilität.



Angeleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Mit der Unterstützung der erfahrenen Dipl.-Psychologin/Psychotherapeutin Klara Roeske können Interessierte jeden Mittwoch von 19 bis 20.30 Uhr gemeinsam Wege finden, besser mit ihren Schwierigkeiten umzugehen. Eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre bildet den Rahmen. Von den Teilnehmer:innen eingebrachte Themen, wie z. B. Isolationsgefühle, Einsamkeit oder andere belastende Lebenssituationen, können Inhalte des Gespräches und der Bearbeitung sein.

Beratung und Information zu Corona

Die Zahl der Beratungen ist im Laufe der COVID-19-Pandemie im Gesundheitstreffpunkt West gestiegen. Die Einwohner:innen in Gröpelingen suchten den GTP auf, um sich z. B. zu der Impfungen gegen das Covid-19-Virus und Testmöglichkeiten im Stadtteil zu informieren. Seit dem 19. April 2021 bietet der Gesundheitstreffpunkt West in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) eine wöchentliche **Beratung rund um das Thema Corona** an. Das Projekt wird von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz gefördert. Die Gesundheitsfachkräfte beraten und informieren zu Fragen rund um Corona sowie zu allgemeinen gesundheitsbezogenen Fragen. Dafür arbeiten sie eng mit den Stadtteilakteur:innen zusammen. Das vom GTP koordinierte Netzwerke Gesundheit im Bremer Westen ist hierfür ideal.



Beratung rund um das Thema Corona

Jeden Montag von 13 bis 15 Uhr findet im Gesundheitstreffpunkt eine Corona-Beratung durch die geschulte Gesundheitsfachkraft Bülent Aksakal statt, um die Bewohner:innen für die Gefahren durch das Corona-Virus zu sensibilisieren, über die aktuell geltenden Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen sowie über die Impfstrategie zu informieren und zu beraten.

Impfaktion mit mobilem Impftruck

Im Dezember 2021 fand auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz eine großangelegte Impfaktion statt. Vom 13.12. bis 17.12. hatten erwachsene Bürger:innen aus dem Stadtteil die Möglichkeit, sich im Impftruck des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) mit dem Impfstoff Moderna gegen das Coronavirus impfen zu lassen.



Impftruck auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Neben den Erst- und Zweitimpfungen wurden auch Drittimpfungen, sowie eine Auffrischimpfung nach einer Impfung mit dem Impfstoff von Johnson & Johnson, durchgeführt. Organisiert wurde die Impfaktion vom Gesundheitstreffpunkt West und Bülent Aksakal, dem Coronabeauftragten des Stadtteils. Aufgrund des großen Erfolgs wurde direkt im Anschluss mit den Planungen einer weiteren Impfaktion für das Frühjahr 2022 begonnen.

Telefonisches Gesprächsangebot

Die pandemiebedingten Einschränkungen im Lebensalltag trafen alleinstehende Elternteile besonders hart. Den Alltag mit Kindern allein zu bewältigen stellte sich für viele Alleinerziehende besonders herausfordernd dar.

Aus diesem Grund wurde im Jahr 2021 im GTP eine **telefonisches Gesprächsangebot „Reden tut gut“ für Alleinerziehende** implementiert. Die Projektidee

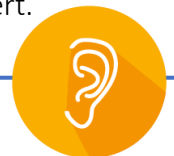


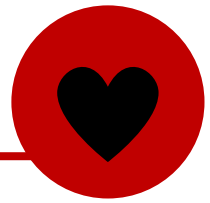
Postkarte „Reden tut gut!“

wurde im Netzwerk Alleinerziehende entwickelt. Im Rahmen einer Umfrage unter Alleinerziehenden wurden u.a. Zukunftssorgen oder das Gefühl von Traurigkeit und Einsamkeit benannt sowie der Wunsch nach Austauschmöglichkeiten, um über das Erlebte zu sprechen, geäußert.

Reden tut gut

Jeden Dienstag von 19.30 – 21.30 Uhr und Donnerstag von 10 – 12 Uhr konnten alleinerziehende Frauen und Männer das Angebot in Anspruch nehmen und sich zu Herausforderungen im Alltag wie Homeschooling, Notbetreuung, fehlende Freizeitangebote oder finanzielle Sorgen beraten lassen.





Gesundheit erfahrbar machen

Gruppenangebote - Gesundheitsprojekte - Stadtteilaktivitäten

Wir initiieren und organisieren gesundheitsfördernde Gruppenangebote, Kurse, Gesundheitsprojekte und Stadtteilveranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen. Dazu gehören insbesondere Kinder bzw. Jugendliche und deren Familien, Frauen mit Zuwanderungsgeschichte und/oder Fluchterfahrungen sowie ältere Menschen.

Wichtige Ziele dieser Angebote sind:

- ✓ Förderung von Bewegung, Spielfreude und gesunder Ernährung
- ✓ Stärkung des Selbstwert- und Verantwortungsgefühls
- ✓ Förderung von Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz
- ✓ Stärkung sozialer Kompetenzen wie Fairness, Gruppenzusammenhalt, Zuverlässigkeit und Respekt
- ✓ Förderung von Umwelt- und Naturerfahrungen im unmittelbaren Wohnumfeld

Unsere Gruppenangebote und Gesundheitsprojekte für Kinder und Jugendliche werden von engagierten und pädagogisch erfahrenen Übungsleiter:innen mit vielfältigen Sprach- und Kulturkenntnissen begleitet.

Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Bedingt durch die Pandemie und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen und besonderen Auflagen waren wir auch im Jahr 2021 gefordert, bei unseren bestehenden Gruppenangeboten für Kinder und Jugendliche sowie dem Einsatz des beliebten Bewegungs- und Ernährungsmobils – „bemil“ alternative und neue Wege für eine gesundheitsförderliche Freizeitgestaltung zu entwickeln. Die Erfahrungen aus dem Jahr 2020 erlaubten uns, unser Angebot besser anzupassen und so dem Förderungsbedarf nachzugehen. In diesem Sinne legten wir den Fokus auf niedrigschwellige Angebote, die meist im Freien stattgefunden haben. In Hinblick auf die Konsequenzen der COVID-19-Pandemie fokussierte sich ein Großteil unserer Projektgestaltung, Kinder, Jugendlichen und Familien im Stadtteil zu entlasten und abwesende Förderungs Momente kreativ und pandemiegerecht zu ersetzen.

Die Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung, Spielfreude und sozialer Kompetenzen sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen stehen im Mittelpunkt der nachfolgenden Angebote.

Bewegungsangebot auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Seit seinem Umzug in die Lindenhofstraße hat der GTP es sich zur Aufgabe gemacht den Gröpelinger Bibliotheksplatz zu beleben und für die Familien im Lindenhofquartier durch Angebote und Aktivitäten attraktiv zu gestalten. Ein Angebot, das im Rahmen dieses Vorhabens entstanden ist, ist die Kinder aktiv-Gruppe.



Kinder aktiv – rund um den Gröpelinger Bibliotheksplatz

Die **Kinder aktiv-Gruppe** findet jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.30 Uhr auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz statt. Die Gruppe wird von zwei Übungsleiter:innen begleitet, die Grundlagen der Gartenarbeit vermitteln und gemeinsam mit den Kindern die selbst angelegten Blumenbeete gestalten und bepflanzen, Rasen mähen und den Platz pflegen. Ergänzt wird das Angebot durch Bewegungsspiele, Ausflüge und kleinere Feste.

Das Gruppenangebot hat in erster Linie einen integrativen Charakter und fördert die Umwelt- und Naturerfahrungen der Kinder und Jugendlichen im unmittelbaren Wohnumfeld. Die unterschiedlichen Tätigkeiten und die Begleitung durch die Übungsleiter:innen ermöglichen eine Stärkung ihres Selbstwert- und Verantwortungsgefühls und fördern aktiv den Gruppenzusammenhalt.

Ein fester Bestandteil des Gruppenangebotes ist die spielerische Bewegungsförderung, die in den Pausen der Gartenarbeit und/oder im Anschluss angeboten wird.



Im Jahr 2021 gab es zudem eine Kooperation mit dem Landessportbund, die in den Sommerferien mit ihrem **Sportmobil** im Rahmen der Kinder aktiv-Gruppe neue Spiel- und Bewegungsgeräte zur Verfügung gestellt hatten. Die Eltern konnten angeleitet mit ihren Kindern gemeinsam neue Spiele und Bewegungsangebote ausprobieren. Das Highlight für die Familien stellte die Hüpfburg dar, die in der letzten Ferienwoche auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz aufgebaut wurde.



Sportmobil mit Hüpfburg auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Das Angebot wurde durchschnittlich von 12 Kinder und Jugendlichen pro Termin wahrgenommen.

Offene Fußballangebote und Bewegungsfeste im Quartier

Trotz COVID-19-Pandemie konnten auch im Jahr 2021 mit Hygienekonzepten und Anpassung der Teilnahmebedingungen die wöchentlichen offenen und vereinsunabhängigen Fußballangebote weiterlaufen bzw. wurden diese nach Beendigung der Einschränkungen wieder aufgenommen. Die Fußballangebote fanden sowohl im Freien als auch in der Halle statt.



Kicken in Gröpelingen

Wir kicken jeden Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr und 17.30 bis 19 Uhr auf dem Allwetterplatz oder in der Halle der Grundschule Fischerhuder Straße sowie jeden Freitag von 15 bis 17 Uhr auf dem Bolzplatz an der Stoteler Straße.

Der niedrigschwellige Charakter der Fußballangebote schafft eine ausgewogene Alternative zu bereits vorhandenen Bewegungsangeboten im institutionalisierten Rahmen. Hierbei erlangen Kinder einen spielerischen und ungezwungenen Umgang mit Fußballaktivitäten, die sowohl fördernd als auch motivierend sind. Die Kinder und Jugendlichen können sich in dieser Sportart ausprobieren und ihre Stärken und Schwächen besser kennenlernen.

Unsere Übungsleiter:innen setzen auf die Förderung körperlicher Bewegung und motorischer Fähigkeiten sowie auf die Einübung von Fair Play. In diesem Sinne erlauben es die Angebote, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, was zur Stärkung sozialer Kompetenzen führt.



Kicken auf dem Bolzplatz an der Stoteler Straße

Die Übungsleiter:innen sorgen dabei für einen respektvollen Umgang auf und vor dem Platz, damit die Kinder und Jugendlichen in einer sportlichen und friedlichen Atmosphäre die Fußballangebote nutzen können.

Bei den Fußballangeboten werden gesunde Snacks und zuckerfreie Getränke angeboten. Das Ernährungsangebot wirkt sich nachhaltig auf das Ernährungsverhalten der Kinder aus, die sich auf unser Angebot verlassen und sich auf dieses freuen und gleichzeitig lernen, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung (im Sport) bedeutet.

Die Fußballangebote werden durchschnittlich von 15 Kinder und Jugendlichen pro Termin wahrgenommen.

Für noch mehr Abwechslung sorgten unsere Spiel- und Bewegungsfeste auf dem Gohgräfenplatz, welche sich an Kinder und Jugendliche richten und an drei unterschiedlichen Terminen stattfinden. An diesen Tagen belebten Fußballturniere und Trainingseinheiten im Freien sowie weitere Bewegungsspiele den Gohgräfenplatz.

Mit den Sportfesten wurden insgesamt ca. 120 Kinder erreicht.



Für die Sommerferien wird jedes Jahr von dem Arbeitskreis Kinder und Jugendliche ein **Sommerferienprogramm** für Gröpelingen zusammengestellt (s. Seite 23). In diesem Rahmen findet auch unsere jährliche **Projektwoche in den Sommerferien** auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz statt.

Sommerferienprojekt mit dem bemil

Unser einwöchiges Sommerferienprojekt wurde 2021 von spielerischen Ernährungsangeboten und dem bemil begleitet und von der Ärztekammer Bremen finanziell unterstützt.

Mehr als 20 Kinder nahmen täglich an dem Projekt teil.



Superheld:innen auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Das Sommerferienprojekt sorgte unter dem Motto „Superheld:innen“ für eine Woche voller Spaß und Bewegung. Dabei konnten Kinder unser Bewegungs- und Ernährungsangebot nutzen und unsere kreativen und spielerischen Aktivitäten genießen. Als Superheld:innen verkleidet konnten Gröpelinger Kinder einen Bösewicht jagen und so ihre eigene Kreativität und „Superkräfte“ als Gruppe von Superheld:innen für sich entdecken. Zur Stärkung gab es jeden Tag gesunde Leckereien, die uns die nötige Kraft gaben, um die vielen Abenteuer zu bestehen.



Präsident der Ärztekammer Bremen Johannes Grundmann beim Sommerferienprojekt



Vitaminreiche Snacks für neue Energie

Mit dem bemil unterwegs im Stadtteil

Neben dem Sommerferienprojekt war unser bemil an unterschiedlichen Standorten auf Festen und Veranstaltungen im Bremer Westen im Einsatz. Während der Pandemie war es uns ein besonderes Anliegen mit dem bemil-Angebot präsent im Stadtteil zu sein, um die Familien im Alltag und in den Ferien zu entlasten. Sonntags kehrte das bemil jedoch immer wieder zurück an seinen Standort: das Übergangwohnheim Gröpelingen (ÜWH).



Bemil-Angebot am ÜWH

Jeden Sonntag wird auf dem Gelände des Übergangwohnheims in Gröpelingen das bemil aufgebaut. Von 14 bis 16 Uhr wird das bemil-Angebot von zwei geschulten Übungsleiter:innen begleitet. Das Angebot bietet den Kindern im ÜWH Abwechslung und eine spielerische Freizeitgestaltung außerhalb der Alltagsroutine.

Kinder und Jugendliche können die verschiedenen Möglichkeiten des bemil nutzen, um sich immer wieder neue Herausforderungen und Spiele auszudenken. Sie lernen das Balancieren oder nutzen die verschiedenen Elemente, um z. B. kleine Häuser oder Brücken zu bauen. Sie erkunden und binden das Umfeld mit ein, indem sie bspw. Bäume, Zäune oder Bänke in den Parcours integrieren. Sie lernen, sich gegenseitig zu helfen und Konflikte zu lösen. Sie machen Erfahrungen mit den anderen Kulturen und werden dabei sprachlich und in ihrer Kreativität gefördert.

Im Durchschnitt wurde das sonntägliche bemil-Angebot von ca. zehn Kindern in Anspruch genommen, während die Zahl der Besuche auf bemil-Einsätzen deutlich höher war – 25 bis 200 Kinder pro Einsatz. Dabei erkannten unsere Übungsleiter:innen das verbindende Potenzial vom bemil, da sowohl Eltern als auch Kindern im Rahmen dieser Aktivitäten neue Freundschaften schließen konnten. Das bemil bot in diesem Rahmen Möglichkeiten, den Isolationsproblemen entgegenzuwirken und neue Kontakte zu knüpfen.

Im Jahr 2021 hat unser bemil einen neuen Anstrich erhalten. Der gesamte Anhänger wurde in den Sommermonaten gemeinsam mit Kindern aus dem Stadtteil mit Unterstützung des Mobilien Ateliers von Kultur vor Ort e.V. neu angemalt.



Neuanstrich bemil

Ausflüge

Unsere Angebote finden nicht nur im Rahmen der regelmäßigen Gruppen statt. Eine Abwechslung und eine Erweiterung des eigenen Horizonts bieten Unternehmungen außerhalb des direkten Wohnumfelds. Sie fördern den Zusammenhalt der Teilnehmenden und machen Spaß. Deshalb organisieren wir seit vielen Jahren regelmäßig Ausflüge für Kinder und Jugendliche in Grövelingen. Seit der Eröffnung des **JUMP-Houses** in Grövelingen war es ein großer Wunsch der Kinder und Jugendlichen einen Ausflug dorthin zu machen.



Ausflug JUMP-house

Ein Vormittag im JUMP-House

So ging es Ende 2021 gemeinsam ins JUMP-House. 20 Kinder und Jugendlichen wurden in Kleingruppen von sechs Übungsleiter:innen begleitet und konnten im JUMP-House toben und sich körperlich selbst herausfordern. Die weiten und hohen Sprünge konnten dabei nur im Miteinander erreicht werden.



Angebote in den Wintermonaten

Im Jahr 2021 konnten aufgrund der geltenden Coronaverordnung die Angebote für Kinder und Jugendliche in den Wintermonaten nicht wie gewohnt stattfinden. Aus diesem Grund wurden angelehnt an die Erfahrungen der ersten „Lockdowns“ im Winter **alternative Angebote** entwickelt, um den Kontakt zu den Familien zu halten.

Jede Woche wurden auf dem Grövelinger Bibliotheksplatz und im Übergangwohnheim Grövelingen **bunte Schatzbriefe** an die Kinder und Jugendlichen verteilt.

Bunte Schatzbriefe

Unsere bunten Briefe waren gefüllt mit Beschäftigungsmaterialien wie z. B. Spielen, Rätseln, Büchern, Kinderzeitungen, Rezepten, Bewegungsübungen, Ausmalbildern und Bastelanleitungen. Die Rätsel und Spiele wurden so zusammengestellt, dass sie sowohl die Konzentration und das logische Denken förderten und auch spielerische Übungen zum Schreiben und Rechnen beinhalteten. Zu den Schatzbriefen gab es jede Woche eine Tüte gefüllt mit verschiedenem Obst und gesunden Snacks wie Nüssen für die ganze Familie.



Zu Weihnachten gab es eine ganz besondere Überraschung inklusive Weihnachtspost und allen Zutaten sowie Utensilien, um gemeinsam Kekse zu backen.

Die Verteilung der Schatzbriefe war ein Alternativangebot für die „Kinder aktiv“-Gruppe auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz und das sonntägliche Gruppenangebot im Übergangwohnheim Gröpelingen. Insgesamt wurden 360 Schatzbriefe/Tüten verteilt.



Bunter Schatzbrief/Weihnachtspost

Mit unseren Angeboten für die Familien konnten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Quartier leisten. Mit dem Ziel Abwechslung in den veränderten Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen zu bringen und gleichzeitig die Eltern und den Familienalltag zu entlasten, haben wir viele Familien erreichen und während der Pandemie unterstützen können. Die Förderung der Gesundheit der Kinder und Jugendlichen und deren Familien in Gröpelingen ist in Zeiten der Pandemie wichtiger denn je und wird auch in Zukunft ein essentieller Baustein unserer Arbeit bleiben.

Bewegungsangebote für Frauen

Im Fokus unserer Arbeit steht des Weiteren die Bewegungsförderung von Frauen ohne/mit Zuwanderungsgeschichte und/oder Fluchterfahrungen.

Im Jahr 2021 wurden unsere Bewegungsangebote für Frauen ausgebaut und weiterentwickelt. Die bereits gut etablierten Bewegungsangebote „**Fahrradkurse für Frauen**“ und „**Ich weiß, was mir gut tut!**“ – **Frauengesundheitstag** wurden 2021 sehr gut angenommen und waren willkommene Anlässe, um sich wieder mit anderen Frauen zu treffen, auszutauschen und sich gemeinsam zu bewegen.

Zum Jahresende hatten wir bereits eine lange Interessent:innen-Liste für das Jahr 2022.

Fahrradkurse für Frauen

Der Gesundheitstreffpunkt West bietet im Rahmen seiner Radschule jährlich mehrere Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene aus dem Bremer Westen an. Im Jahr 2021 wurden die Grundkurse und Fortgeschrittenenkurse um drei Aufbaukurse erweitert.



Velo go – Radschule Bremen West

Anfängerinnen erlernen innerhalb von zwei Wochen in einem **Grundkurs** das Radfahren. Die Praxis hat gezeigt, dass einige Frauen im Anschluss an den Grundkurs Bedarf haben, weiter angeleitet mit einer Trainerin zu üben, um sicherer auf dem Fahrrad fahren zu können. In den neuen **Aufbaukursen** geben wir den Frauen die Möglichkeit, ihre Fahrpraxis zu vertiefen, bevor sie dann in dem fortgeschrittenen Kurs mit der Kursleiterin im öffentlichen Raum fahren, um ihre Fahrpraxis auch im Straßenverkehr zu üben. Ein fester Bestandteil in den **Fortgeschrittenenkursen** ist zudem die Vermittlung von Verkehrsregeln sowie die Identifikation von Gefahrenquellen, damit sich die Frauen im Alltag auf dem Fahrrad im Straßenverkehr sicher bewegen können.

Durch das Fahrradfahren werden nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden durch Bewegung gefördert. Mit Hilfe der Kurse können die Teilnehmerinnen selbständig ihre Erledigungen mit dem eigenen Fahrrad schaffen. Auch weitere Wege, z. B. zur Arbeit, Deutschkursen u.v.m. können ökonomisch und ökologisch günstig zurückgelegt werden. Zusätzlich wird die Teilhabe gefördert und die Freizeitgestaltung zugänglicher, indem die Teilnahme an sozialen Events sowie Ausflügen ermöglicht werden. Das Radfahren fördert, neben der Bewegung im Alltag, die Unabhängigkeit der Teilnehmerinnen.

Im Rahmen unserer **Radschule** wurden im Jahr 2021 fünf Grundkurse, drei Aufbaukurse und zwei Kurse für Fortgeschrittene durchgeführt.

Insgesamt lernten 41 Frauen in den Grundkursen das Radfahren, 14 vertieften ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in einem Aufbaukurs und 12 übten das Radfahren im Straßenverkehr im Rahmen eines Fortgeschrittenenkurses. Die Kurse finden jeweils von Montag bis Freitag in der Zeit von 16 bis 18 Uhr auf dem Grundschulgelände Halmerweg statt.



Grundkurs auf dem Grundschulgelände Halmerweg

Frauengesundheitstag

Die Bewegungsförderung für Frauen stand auch im Mittelpunkt des offenen **Angebotes** „*Ich weiß, was mir gut tut!*“ im Quartierstreff Rostocker Straße.



„Ich weiß, was mir gut tut!“ – Frauengesundheitstag

Das Kursangebot besteht aus den vier inhaltlichen Säulen: Gesundheitsinformationen und Beratung, gesunde Ernährung, Bewegungsförderung und Entspannung. Alle Themenbereiche sind eng aufeinander abgestimmt und ergänzen sich in den einzelnen Kurseinheiten.

Die zum Einsatz kommenden Aktivitäten orientieren sich an den Wünschen und Bedarfen der Teilnehmerinnen. Zu bestimmten Themen werden Gastdozentinnen hinzugezogen.

Das Bewegungs- u. Entspannungsangebot hat neben der Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung auch zum Ziel, das Selbstwertgefühl zu steigern. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Freude und Lust an der Bewegung mit unterschiedlichen Angeboten wie Tanz, Walking, einfachen Gymnastik- und Yogaübungen und kreativen Entspannungsmethoden.

Der Kurs findet jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr im Quartierstreff Rostocker Straße statt.

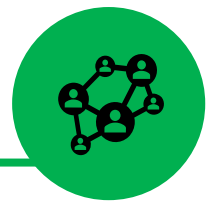
Aufgrund der hohen Nachfrage im Sommer 2021 wurde der Kurs in zwei Gruppen aufgeteilt. An den 34 Terminen haben durchschnittlich 7-11 Frauen pro Gruppe teilgenommen. Während des Lockdowns wurde ein Live-Onlinekurs angeboten. Eine Gastdozentin war 2021 eine Ernährungsberaterin, die praktische Tipps für den Alltag mitgebracht hat und über Zuckerfallen aufklärte. Eine weitere Gastdozentin zeigte den Frauen Meditationsübungen und Techniken für Zuhause, die zum Entspannen dienen. Ein gemeinsamer Ausflug mit den Frauen in den Hamam rundete das Angebot 2021 ab.



Übungseinheit mit Flexibars



Gemeinsamer Spaziergang auf der Gröpelinger Sportmeile



Gesundheit gemeinsam gestalten

Das Netzwerk ‚Gesundheit im Bremer Westen‘

Gesundheitsförderung und Prävention sind vielschichtige Aufgabengebiete, denn Gesundheit wird von vielfältigen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören das Verhalten der Menschen, die physische, also auch städtebauliche Umgebung, die sozialen Kontakte, die Arbeitsbedingungen, Umwelteinflüsse, der Zugang zu Bildung und kulturellen Angeboten und vieles mehr. Ein wesentlicher Schlüssel zu einer integrierten Gesundheitsförderungsstrategie ist die professionelle Netzwerkarbeit.

Aus diesem Grund koordiniert der Gesundheitstreffpunkt West seit vielen Jahren das Netzwerk ‚Gesundheit im Bremer Westen‘. Mit dem Präventionsrat Bremen West, dem Arbeitskreis Kinder und Jugendliche (AK KiJu), der Arbeitsgruppe Bewegung/Gröpelinger Sportmeile sowie dem Arbeitskreis Älter werden im Bremer Westen (AK Älter werden)



Netzwerk ‚Gesundheit im Bremer Westen‘

haben sich vier Arbeitskreise mit inzwischen über 150 Mitgliedern entwickelt, die sich regelmäßig Treffen um neue Ideen zur Bewältigung sozialer und gesundheitspolitischer Problemlagen in Gröpelingen hervorzubringen und gemeinsame Interessen gegenüber Dritten deutlich zu kommunizieren. Seit der Gründung des Netzwerks sind vielfältige präventive Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen entstanden, die den Stadtteil lebenswerter machen und den Bewohner:innen im Bremer Westen eine breite Palette an Unterstützungsmöglichkeiten geben.

Auch wenn 2021 coronabedingt einige Netzwerktreffen nicht wie geplant in Präsenz stattfinden konnten bleibt eine regelmäßige und funktionierende Netzwerkarbeit wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Viele unserer Netzwerktreffen haben daher digital oder in Kleingruppen stattgefunden. Neben unseren Aktivitäten in unserem ‚Netzwerk Bremer Westen‘ engagieren wir uns in verschiedenen Arbeitskreisen, Netzwerken, Gremien und Förderprogrammen anderer Akteur:innen, Organisationen und Initiativen.

Arbeitsgruppe „Bewegung/Gröpelinger Sportmeile“

Die Gröpelinger Sportmeile ist ein vom GTP koordiniertes Stadtteilprojekt, das seit vielen Jahren Bewegung und Begegnung im Stadtteil fördert. Begleitet und aktiv gestaltet wird das



Projekt Gröpelinger Sportmeile von der AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile. Gemeinsam werden inhaltliche Schwerpunkte gesetzt und Projekte rund um das Thema Bewegung initiiert.

In den vergangenen Jahren hat es sich die **AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile** zur Aufgabe gemacht, die Weiterentwicklung der Gröpelinger Sportmeile aktiv zu fördern und sie attraktiv zu gestalten. Dazu gehören die Entwicklung verschiedener Bewegungsangebote, die Aufwertung und Gestaltung der Sportmeile sowie die Öffentlichkeitsarbeit.

Im Jahr 2021 haben fünf Treffen stattgefunden. Der inhaltliche Schwerpunkt im Jahr 2021 wurde auf die Bewegung im Freien gelegt. Die bereits geplanten **Sportmeilenläufe für Schüler:innen** der Grundschulen und der Sekundarstufe 1, ein **Kita-Bewegungstag** und die neu konzipierte **Gröpelinger Sportmeilenrallye** mussten jedoch im Jahr 2021 aufgrund der anhaltenden COVID-19-Pandemie leider erneut ausfallen. Als Alternative wurden angepasst an die Coronalage auf der Gröpelinger Sportmeile zwei neue Projekte entwickelt und umgesetzt:



Outdoor-Programm mit verschiedenen Gesundheitsangeboten

Der Gesundheitstreffpunkt West, der Turn- und Rasensportverein e. V. (TURA) und der Sportverein Grambke-Oslebshausen e. V. (SVGO) und das Jugendfreizeitheim Gröpelingen haben in Kooperation mit der AOK Bremen/Bremerhaven für Bewegungseinsteiger:innen und ältere Menschen neue **Outdoor-Gesundheitsangebote** mit Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten auf der Gröpelinger Sportmeile realisiert.

Neben Nordic-Walking, Walking-Football und smovey-Walking konnten Frauen und Männer in Gröpelingen das beliebte Sportabzeichen absolvieren oder Boule kennenlernen. Ergänzt wurden diese Aktivitäten durch verschiedene Schnupperangebote wie einem generationsübergreifenden Krafttraining mit dem eigenen Körper auf der Calisthenics-Sportanlage, Gymnastik auf der Sport-



meile und Progressiver Muskelentspannung an der frischen Luft. Ziel war es, neue Angebote zu erproben und bestehende Angebote für neue Zielgruppen zu öffnen.

Zusätzlich wurde gemeinsam das *Leporello „Auf die Plätze, fertig, raus!“* mit bereits bestehenden und neuen Bewegungsangebote im Freien erstellt. Gesammelt wurden die Angebote von den verschiedenen Einrichtungen rund um die Gröpelinger Sportmeile.

Die Gröpelinger Sportmeile bietet mit ihren vielen öffentlichen Grün- und Freiflächen eine Vielzahl von Möglichkeiten, draußen an der frischen Luft aktiv zu werden. Viele Einrichtungen haben die COVID-19-Pandemie zum Anlass genommen, ihre Angebote ins Freie zu verlagern.



Auf die Plätze, fertig, raus! – Bewegung auf der Gröpelinger Sportmeile

Mit Hilfe des Leporellos entstand eine Übersicht mit abwechslungsreichen Bewegungsangeboten für Jung und Alt. Kinder und Jugendliche fanden Angebote wie Reiten auf der Ohlenhoffarm, Boxen beim Jugendfreizeitheim Gröpelingen, Spielen, Klettern und Rutschen mit dem Bemil beim Übergangwohnheim, angeleitetes Kicken auf verschiedenen Bolzplätzen und vieles mehr. Erwachsene hingegen konnten aus den neuen Outdoor-Gesundheitsangeboten (s. Seite 18) wählen.

Seit einigen Jahren engagiert sich die AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile dafür, neue Aufenthaltsorte für Jugendliche in Gröpelingen zu schaffen. Das Freizeitheim Oslebshausen hat im Rahmen einer mehrjährigen Jugendbeteiligung unter Einbeziehung der Schulen gemeinsam mit Jugendlichen aus dem Stadtteil das Projekt *Oslebshauser Multisportsarea (OMA)* entwickelt. Die OMA soll eine vielseitige Bewegungs- und Sportanlage werden, die öffentlich zugänglich ist und Jugendlichen die Möglichkeit bietet, sowohl neue Sportarten auszuprobieren als auch bewährten Sportangeboten nachzugehen. Die Jugendbeteiligung hat zudem ergeben, dass sich die Jugendlichen auf der Gröpelinger Sportmeile einen *Pumptrack* wünschen. Ein Pumptrack ist eine speziell geschaffene Mountainbikestrecke mit verschiedenen Elementen wie Wellen, Steilwandkurven oder Sprüngen, die auch mit Inlinern, Skateboards, Rollern, Rollstühlen usw. befahren werden kann. Für beide Projekte wurde eine Projektskizze erarbeitet und beim Integrierten Entwicklungskonzept für den Bremer Westen (IEK) eingereicht. Sowohl der Pumptrack als auch die OMA wurden aufgrund einer fehlenden Bedarfsträgerschaft beim IEK abgelehnt. Derzeitig wird eine alternative Finanzierung gesucht und an einer anderen Möglichkeit für eine Umsetzung gearbeitet.

Im Jahr 2021 wurde zudem die pandemiebedingte Auszeit für die Instandhaltung der Sportmeile genutzt. Nach 15 Jahren müssen verschiedene Elemente erneuert oder restauriert werden. Beispielsweise ist mittlerweile die Streckenführung und die Beschilderung veraltet. Aus diesem Grund wurde im Jahr 2021 eine **Neuaufgabe des Flyers und der Streckenführung** in Zusammenarbeit mit der Gruppe für Gestaltung (GfG) erarbeitet. Im Jahr 2022 werden die neuen Schilder für die Sportmeile angefertigt und der neue Flyer veröffentlicht. Außerdem konnten wir durch die Förderung des Beirats Gröpelingen die Restaurierung der Bewegungsschnecke auf der Gröpelinger Sportmeile bei **Mauern öffnen e. V.** beauftragen. Im Zuge dessen wurde die Zusammenarbeit mit Mauern öffnen e. V. im Jahr 2021 wieder intensiviert und gemeinsame Projekte auf der Gröpelinger Sportmeile für das Jahr 2022 geplant.

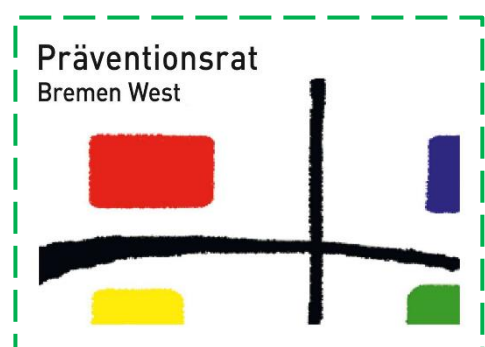


Gröpelinger Sportmeile mit Kunstobjekten von Mauern öffnen e. V. / Bewegungsschnecke auf der Gröpelinger Sportmeile

Präventionsrat Bremen West

Der Präventionsrat Bremen West hat sich zu einem aktiven Gremium entwickelt, das sich aus zahlreichen Mitgliedern verschiedener Institutionen und Einrichtungen sowie Akteuren und Einzelpersonen aus dem Stadtteil zusammensetzt. Ziel der Arbeit des Präventionsrates ist es,

durch einen Informationsaustausch mit unterschiedlichsten Behörden, Institutionen und Vereinen auf Stadtteilebene präventive Ansätze und Aktionen zu sichten und zu unterstützen, die einen Beitrag dazu leisten können, das Sicherheitsgefühl der Bürger:innen zu stärken und in der Bevölkerung altersübergreifend eine Verbesserung der Lebenssituation zu erreichen. Der Präventionsrat will den Gemeinschaftssinn, ein Miteinander und eine „Kultur des Hinsehens“ im



Bremer Westen stärken und versteht Prävention und Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Das Forum Präventionsrat hat 2021 das Thema Corona in den Fokus gerückt. Die Rückmeldungen aus den Einrichtungen haben gezeigt, dass die Pandemie die strukturellen Probleme im Stadtteil verschärft und den Unterstützungs- und Hilfebedarf vieler Menschen erhöht hat. Das Thema wird das Forum auch 2022 beschäftigen, denn die gesundheitlichen und sozialen Folgewirkungen der Krise wie auch der Gegenmaßnahmen zu ihrer Eindämmung werden auch nach Pandemieende von großer Bedeutung sein.

Die begleitende Kerngruppe und verschiedene Unterarbeitsgruppen des Präventionsrats haben sich je nach Pandemielage in Präsenz oder in Online-Meetings getroffen und ihre Arbeit in den festgelegten Handlungsfeldern fortgeführt. Die neu gegründete **UAG Sucht und Prävention** hat ihre Arbeit aufgenommen und sich inhaltlich mit der Zunahme der Drogen- und Suchtproblematik im Bremer Westen beschäftigt und mit der Erstellung eines bedarfsorientierten Forderungskatalogs für den Stadtteil begonnen. Die **UAG Zukunft** ist mit Mitgliedern der Bremer Bürgerschaft in Kontakt, um über die weitere Entwicklung von Gröpelingen zu sprechen. Dringliche Themen sind v.a. die Wohnsituation, die Müllproblematik und Sicherheit sowie der Verkehr. Die **UAG Müllvermeidung** ist weiterhin aktiv, um das Bewusstsein für die Müllproblematik im Stadtteil zu stärken und Gröpelingen sauberer und attraktiver zu machen. Die AG wird von Ulrike Pala – Ortsamtsleiterin – und Sabine Toben-Bergmann – Jugendfreizeitheim Oslebshausen – koordiniert. Die Mitglieder der UAG werden nach wie vor durch das Projekt ‚Sicherheitspartnerschaften‘ des Senators für Inneres, dem Ordnungsdienst und der Bremer Stadtreinigung – DBS - unterstützt. Geplante Aktionstage zur öffentlichkeitswirksamen Aufklärung zur richtigen Müllentsorgung und nachhaltigen Müllvermeidung mussten coronabedingt 2021 ausfallen und werden nachgeholt.

Die **Nachtwanderer** konnten im Jahr 2021 aufgrund der COVID-19-Pandemie keine Wanderungen machen, lediglich im Sommer fanden Öffentlichkeitsaktionen statt um Werbung zu machen und neue Teilnehmer:innen zu gewinnen.



Nachtwanderer:innen

Die Nachtwander:innen im Bremer Westen sind an den Wochenenden ab ca. 22 Uhr dort präsent, wo Jugendliche sich nachts in der Öffentlichkeit aufhalten. Sie sind offen für Gespräche, in Stresssituationen wollen sie beruhigen. Sie schauen hin, wo andere wegsehen. Bei Bedarf holen sie Hilfe.

Am Sonntag, den 18. Juli 2021 fand der Aktionstag Aktivoli auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz statt. Ein schöner Nachmittag für Groß und Klein mit dem Bemil und der Fahrradschule Velo Go mit Lernfahrrädern zum Ausprobieren. Anlässlich des Aktivoli-Tages der Freiwilligenagentur Bremen stellten die Nachtwander:innen West und Huchting ihre Arbeit vor.



Aktionstag Aktivoli auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz



Unsere Nachtwanderer Claus Rysavy und Gregor Bitter aus Gröpelingen mit den Kolleg:innen aus Huchtingen

Arbeitskreis „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“

Im Arbeitskreis „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“ haben sich Mitarbeiter:innen verschiedener Einrichtungen, die mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, zusammengeschlossen. Trotz der COVID-19-Pandemie hat der Arbeitskreis seine Vernetzungsarbeit weitergeführt. Nur wenige Treffen konnten in Präsenz stattfinden, oft wurde in digitalen Formaten gearbeitet. Der digitale Austausch wurde vor allem zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung genutzt.

Besonders wichtig war den Beteiligten der Austausch über die sich ständig verändernden Corona-verordnungen und deren Umsetzung in den Einrichtungen. Das gemeinsame Ziel war es, ein Maximum an Normalität für die Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen.

Der jährlich stattfindende, vom Arbeitskreis geplante **Aktionstag „kids in action“** wurde mehrmals verschoben und musste pandemiebedingt dann leider ausfallen. Dafür wurde ein **Kinonachmittag** geplant, der schlussendlich auch aufgrund der COVID-19-Pandemie im Herbst 2021 nicht stattfinden konnte. Stattdessen wurden Kinogutscheine an die Einrichtungen verteilt.



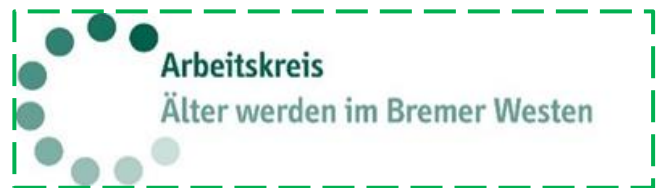
Die Zusammenstellung und der Druck eines gemeinschaftlichen **Sommerferienprogramms** für Gröpelingen und Oslebshausen konnte umgesetzt werden und aufgrund der etwas entspannteren Pandemielage im Sommer wurden die Angebote gut wahrgenommen.



Sommerferienprogramm 2021

Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“

Der Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“ ist ein interdisziplinäres Netzwerk und versteht sich als unabhängiges Forum, das sich für



ein gesundes und selbstbestimmtes Altern im Bremer Westen einsetzt. Dabei sollen die Bedarfe und Bedürfnisse sowohl durch direktes Feedback der älteren Menschen als auch durch professionelle Hilfe erfasst und öffentlich wirksam diskutiert werden.

Der Arbeitskreis möchte:

- ✓ Sozial- und gesundheitspolitische Rahmenbedingungen im Interesse älterer Menschen mitgestalten.
- ✓ Die Öffentlichkeit für das Thema „Älter werden“ sensibilisieren
- ✓ Die bestehenden Angebote untereinander bekannt machen, vernetzen und Impulse zur Weiterentwicklung geben
- ✓ Die Kommunikation und Kooperation unter den verschiedenen Institutionen fördern
- ✓ Im Rahmen gemeinsamer Aktivitäten, die Anliegen älterer Menschen und deren Umfeld stärken
- ✓ Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft erreichen
- ✓ Informationen zugänglich machen und Unterstützungsangebote veröffentlichen,
- ✓ Politisch wirksam sein und Einzelprojekte initiieren

Von den ursprünglich geplanten sieben Treffen im Plenum wurden lediglich zwei Präsenztreffen durchgeführt, coronabedingt mussten die meisten Treffen als Videokonferenz stattfinden. Die Mitglieder:innen der begleitenden Kerngruppe standen jedoch in einem regelmäßigen telefonischen und digitalen Austausch.

Geplante Aktivitäten der **Stadtteilinitiative „Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz“** sind aufgrund der COVID-19-Pandemie größtenteils ausgefallen. Am 12. November 2021 konnte jedoch unter entsprechenden Hygieneregeln ein Nachmittagskaffee unter dem Motto *„Evergreens und leichte Muse“* mit dem Pianisten Jan Christoph zu Kaffee und Kuchen im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen stattfinden.

Der Arbeitskreis "Älter werden im Bremer Westen" hat sich im Rahmen des traditionellen Nikolausfrühstücks im Dezember 2021 von den langjährigen Kolleginnen Astrid Gallinger, Jette Klenke und Ilse Weber verabschiedet. Wir blicken zurück auf viele Jahre toller Zusammenarbeit und danken herzlich für ihr unermüdliches Engagement, die erfolgreiche Netzwerkarbeit und die vielen Projekte im Stadtteil, an denen sie mit viel Herz mitgewirkt haben. Wir wünschen unseren Kolleginnen auch für die Zukunft alles Gute!



Abschied Ilse Weber, Astrid Gallinger und Jette Klenke (v.l.n.r.) von dem AK Älter werden im Bremer Westen

Wachsende Kooperationen

Mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunkt West hat sich im Jahr 2021 ein neuer Arbeitskreis unter dem Namen **„S-Team“** gegründet. Das S-Team setzt sich aus Sozialberater:innen zusammen, die aus vielen unterschiedlichen Bereichen kommen und zu verschiedensten sozialen Themen beraten. Es bietet darüber hinaus eine Plattform für Verknüpfung, Vernetzung, Austausch, Kooperation und Unterstützung der Sozialberater:innen untereinander. Somit gibt es themen- und ressortübergreifende Kontaktmöglichkeiten. Neben den vier Treffen ist eine digitale Plattform als Kommunikationsweg in Planung. Koordination und Moderation übernehmen bei jedem Treffen jeweils eine andere Einrichtung. Die organisatorische Gesamtsteuerung wird von einer festen ‚Wurzelgruppe‘ erledigt.

Darüber hinaus war der Gesundheitstreffpunkt West in weiteren Netzwerken aktiv wie z. B. AG Mädchen, Forum Frauengesundheit, AG Geflüchtete Frauen, Netzwerk Türen öffnen, Netzwerk Alleinerziehende, UAG Aufsuchende Altenarbeit, Link-it-Netzwerk, Runder Tisch Männergesundheit und Runder Tisch Liegnitzplatz.

Wir freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit mit unseren langjährigen Kooperationspartner auch im Jahr 2022.

LIGA - Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle

Seit Ende 2020 arbeitet der Gesundheitstreffpunkt West (GTP) gemeinsam mit Vertreter:innen der Gesundheitsbehörde und der AOK Bremen /Bremerhaven als Kernarbeitsgruppe am Aufbau des LIGA (Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle).



Mit dem LIGA wird im Stadtteil Gröpelingen das erste Gesundheitszentrum seiner Art in Bremen eröffnen. Das LIGA wird den Bürger:innen eine wohnortnahe, zukunftsfähige und gesundheitliche Rundumversorgung bieten. Um dies zu gewährleisten werden verschiedene Angebote effizient gebündelt. Eine umfassende Hilfeleistung ‚aus einer Hand‘ wird sichergestellt durch eine



medizinische Versorgung durch Haus- und Fachärzt:innen, eine gesundheitliche Beratung, Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Bewältigung des Alltags oder beim Zurechtfinden in der Bürokratie. Hierzu werden die vielen Akteur:innen und Initiativen im Stadtteil mit ihren vielfältigen Angeboten kooperativ eingebunden.

Auch wenn die COVID-19-Pandemie die Planungen erneut erschwert hat, kann die Kernarbeitsgruppe in 2021 auf einige Meilensteine zurückblicken. Im April 2021 wurden erste Dialoge mit am LIGA interessierten Akteur:innen im Stadtteil aufgenommen, um die Planungs- und Umsetzungsprozesse fortzuführen. Ein Ergebnis dieses Treffens ist die neu gegründete „**AG LIGA-Jetzt**“, die sich seitdem regelmäßig trifft und mit der Angebotsplanung im LIGA und der Bekanntmachung des Gesundheitszentrums im Stadtteil beschäftigt. Für 2022 plant die AG derzeit eine Gesundheitswoche zur Eröffnung des LIGA. Leider musste der Termin der Gesundheitswoche in den September verschoben werden, da die Zwischenimmobilie für das LIGA an der Gröpelinger Heerstraße nicht wie geplant im Frühjahr 2022 bezugsfertig ist. Im August ist die Webseite des LIGA online gegangen, die Informationen zum LIGA und allen Planungsschritte bereithält. Parallel hierzu erschien die erste Broschüre als Printversion. Im November konnte eine Informationsveranstaltung mit Carmen Roll im Bürgerhaus Oslebshausen organisiert werden, die

über ihre Erfahrungen bei der Etablierung einer wohnortnahen, kleinräumigen Gesundheitsversorgung in sogenannten Micro Areas in Triest berichtete. Am 16. Dezember war es dann soweit und der Verein LIGA e.V. wurde gegründet.

Die Gründungsversammlung fand im kleinen Kreis in der senatorischen Behörde Bremen unter Anwesenheit der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Claudia Bernhard, statt. Im Rahmen der Gründung wurde ein vierköpfiger Vorstand sowie drei Beisitzer:innen gewählt. Der gewählte Vorstand von LIGA e. V. setzt sich zusammen aus der Vorsitzenden Annette Düring, dem stellvertretenden Vorsitzenden Helmut Zachau (Gesundheitstreffpunkte e.V.), der Schriftführerin Sabine Kruse und dem Schatzmeister Walter Eggers (DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gGmbH). Die Beisitzer:innen sind Andrea Ackermann (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Hansestadt Bremen e.V.), Cornelius Peters (Caritas Bremen) und Olaf Woggan (AOK Bremen/Bremerhaven).

Die Kernarbeitsgruppe wird sich auch 2022 weiterhin treffen und im regen Austausch mit Ortsteilpolitiker:innen, Stadtteilakteur:innen und Ärzt:innen bleiben, um das LIGA an den Start zu bringen.

Peer-to-Peer Unterstützung durch Gesundheitsbegleiter:innen

Im September 2021 startete mit der Schulung zu **Gesundheitsbegleiter:innen** das erste Projekt des LIGA (Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle). Ziel des Projekts ist es, interessierte Bewohner:innen aus dem Stadtteil zu gesundheitsrelevanten Themen zu schulen, damit sie Personen aus ihrem Umfeld bzw. ihrer Community durch das Gesundheitssystem begleiten.



Postkarte Gesundheitsbegleiter:innen

Darüber hinaus sollen Gesundheitsbegleiter:innen über Gesundheitsangebote und die Funktion des Gesundheitswesens informieren, sowie bei Bedarf übersetzen und beim Ausfüllen von Anträgen helfen können. So sollen neue Zugänge zu den vorhandenen Gesundheits-, Präventions- und Unterstützungsangeboten in Gröpelingen geschaffen und die Versorgung einzelner Bevölkerungsgruppen, die nur schwer Zugang zum Gesundheitswesen finden bzw. nicht optimal integriert sind, verbessert werden.



Gesundheitsbegleiter:innen

In den wöchentlichen Schulungen werden den Teilnehmer:innen unterschiedlicher Nationen und mit verschiedenen Hintergründen ein breites Spektrum an Themen näher gebracht. Neben einem Basiswissen zu Körperbau, Volkskrankheiten, Sucht und psychischen Störungen sowie Mundgesundheit, wird Wissen zu Themen wie Prävention, gesunde Ernährung und Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und dem deutschen Gesundheitssystem vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt auf der interkulturellen Kommunikation und Gesprächsführung (Hörverstehen, Dolmetschen, Vertrauensbildung, Verbesserung der Deutschkenntnisse).

Zur Bekanntmachung des Projekts und um Interessierte einzuladen teilzunehmen, wurde das Projekt im November 2021 während der Bremer und Bremerhavener Integrationswoche vorgestellt.

Den letzten Termin vor der Weihnachtspause haben wir genutzt, um noch einmal die vergangenen Monate der Schulung Revue zu passieren lassen. Die Teilnehmenden haben an diesem Tag verschiedene Köstlichkeiten aus ihren heimischen Küchen mitgebracht und es wurden verschiedene Spiele gespielt und sich ausgetauscht.



Jahresabschluss der Gesundheitsbegleiter:innen

Für einzelne Themen konnten Gastdozent:innen und Referent:innen aus dem Stadtteil gewonnen werden. Das Projekt wird mit Fördermitteln über das Programm „Wohnen in Nachbarschaften“ (Win) finanziert. Die Schulungen werden vom Paritätischen Bildungswerk durchgeführt.

Mitarbeiter:innen und Verein 2021

Astrid Gallinger – Soziologin/Pädagogin M.A.

Jette Klenke – Gesundheitswissenschaftlerin B.A.

Christina Kisner – Gesundheitswissenschaftlerin M.A.

Max Konek – Kunstpädagoge B.A.

Tanja Kläser – Dipl. Sportpädagogin

Sonja Löhnert – Projektkoordinatorin

Kim Rathjen – Gesundheitswissenschaftlerin M.A.

Wilma Warbel – Dipl. Sozialarbeiterin

Maren Zirkelbach – Kauffrau

Gruppenbegleiter:innen für die Soziale Gruppenarbeit

„Kicken - Sport auf der Straße“

Bülent Aksakal, Aaron Gallinger, Max Konek, Reza Mohammad Hosseini,
Mahdi Mousari, Philip Roth, Brian Srinivasan

„Kinder aktiv - rund um den Bibliotheksplatz“

Jette Klenke, Christina Kisner, Tanja Kläser, Lisa Saupe, Pia Hebbeler

„bemil“

Samar Zein Eldein, Aaron Gallinger, Jette Klenke, Jürgen Köster, Max Konek,
Christina Kisner, Philip Roth, Brian Srinivasan

Kursleitungen

VELO GO! – Radschule Bremen West:

Hanna Taieb,
Anna Zander,
Theresa Bunthöner,
Meike Thomsen

Ich weiß, was mir gut tut!:

Paola Esteban

VORSTAND DES VEREINS „GESUNDHEITSREFFPUNKTE E.V.“

Petra Krümpfer (Vorsitzende)

Helmut Zachau (Kasse und Geschäftsführung)

Wolfgang Klamand (Schriftführer)

Heike Diederichs-Egidi (Beisitzerin)

Heike Jess (Personalwesen)

Danke

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns in diesem Jahr gefördert, unterstützt und begleitet haben für ihr Vertrauen in unsicheren Zeiten und die konstruktive Zusammenarbeit.

Für die inhaltliche und finanzielle Unterstützung einzelner Projekte, Veranstaltungen und die Bereitstellung von Spenden bedanken wir uns bei folgenden Zuwendungsgebern, Einrichtungen und Privatpersonen:

- Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz
- Senator für Inneres
- Amt für Soziale Dienste – Sozialzentrum Gröpelingen/Walle
- Ortsamt West und Stadtteilbeiräte Gröpelingen, Walle und Findorff
- Förderprogramme „Wohnen in Nachbarschaften“ (WiN) und „Soziale Stadt“
- AOK Bremen/Bremerhaven
- Ärztekammer Bremen
- GEWOBA
- Bremer Tageszeitungen AG
- Initiativkreis Bremer Armutskonferenz
- Landessportbund Bremen
- Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“
- Quartier Service West
- Stadtbibliothek Gröpelingen
- Vonovia

Claus Rysavy ist über seine Tätigkeit als Nachtwanderer hinaus in verschiedenen Arbeitsgruppen ehrenamtlich aktiv und transportiert die Anhänger des bemil und der Radschule Bremen West – VELO GO von A nach B. Auch bei ihm bedanken wir uns vom ganzen Herzen für das tolle Engagement.

Außerdem ein großes Dankeschön an unsere IT-Experten **Max Konek**, **Max Jönk** und **Tomás Mendel**.

Ohne dieses vielfältige Engagement und die tatkräftige Unterstützung wären viele unserer Angebote und Projekte nicht oder nur schwer in diesem Umfang umsetzbar gewesen.