



GESUNDHEITSTREFFPUNKT WEST

JAHRESBERICHT

2023

gtp-west.de
0421 61 70 79
info@gtp-west.de

Gesundheits
Treffpunkt West



Inhaltsverzeichnis

DAS JAHR 2023 IM ÜBERBLICK	2
----------------------------	---

INFORMIEREN. BERATEN. HANDELN. 4

Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen

Information – Beratung – Unterstützung

- Psychosoziale Gesundheitsberatung 4
- Themen der Gesundheitsberatung 5
- Verbraucherrechtsberatung 6
- Selbsthilfe 6

BUNT. GESUND. LEBENDIG. 6

Gesundheit erfahrbar machen

Gruppenangebote – Gesundheitsprojekte – Stadtteilaktivitäten

Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien 8

- Mit dem bemil unterwegs im Stadtteil 8
- Sommerferienprojekt unter dem Motto ‚Umweltpiraten‘ 10
- Bemil im Übergangwohnheim (ÜWH) 11
- Mobile Brücken 2.0 11
- Bewegungsangebote auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz 14
- Offene Fußballangebote im Quartier 15
- Gröpelinger Kick 17
- Ausflug ins Kino 18
- Sportmeilenläufe auf der Gröpelinger Sportmeile 19

Bewegungsangebote für Frauen 20

- Unsere Radschule für Frauen - Velo go! 20
- Fancy Women's Bike Ride 21
- Bewegung ganz nach dem Motto: ‚Ich weiß, was mir gut tut!‘ und ‚Fit und gesund‘ 22

INNOVATIV. VERNETZT. NACHHALTIG. 22

Gesundheit gemeinsam gestalten

Kooperation - Vernetzung

- Das Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen 23
- Der AK Älter werden im Bremer Westen 23
- Der AK Kinder und Jugendliche im Bremer Westen 25
- Die AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile 27
- Der Präventionsrat Bremen West 29
- Wachsende Kooperationen 32
- LIGA – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle 33
- Mitarbeiter: innen und Verein 2023 35
- Danksagung 39

DAS JAHR 2023 IM ÜBERBLICK

Mit dem vorliegenden Bericht geben wir einen Überblick über die Aktivitäten des Gesundheitstreffpunkts West sowie über die Projekt- und Netzwerkarbeit unseres Vereins im Jahr 2023. Im Fokus unserer Gesundheitsangebote und -projekte stand die Förderung der Gesundheit sowie der sozialen Teilhabe, um soziale Isolation zu durchbrechen, Bewegung im Alltag zu aktivieren und Gesundheitskompetenzen zu stärken. Dieses Ziel stand auch im Vordergrund unseres Projektes **Mobile Brücken 2.0**. Im Rahmen des Projekts organisierten wir für Kinder und deren Familien eine große Sommertour mit dem **Bewegungs- und Ernährungsmobil – bemil** (ca. 780 TN). Neben der Sommertour waren wir mit unserem *bemil* auf verschiedenen Festen und Veranstaltungen (16 Einsätze) unterwegs und gestalteten ein Sommerferienprojekt mit dem Motto **Umweltpiraten** (tägl. ca. 20-25 TN) auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz.

Den Gröpelinger Bibliotheksplatz belebten wir 2023 außerdem mit verschiedenen Angeboten, wie der **Kinder aktiv-Gruppe** (wöch. ca. 4-20 TN), mit der **Jubiläumsfeier des Arbeitskreises Älter werde im Bremer Westen** (ca. 80 TN) und dem **Mädchenaktionstag** (ca. 120 TN). Des Weiteren wurde im Rahmen der offenen Kinder- und Jugendarbeit mit ca. 10-25 Teilnehmer:innen pro Woche das **Fußballangebot für Jugendliche** auf öffentlichen Plätzen im Stadtteil sehr gut angenommen. Highlights in diesem Jahr waren die **Fußballturniere Gröpelinger Kick**, bei denen rund 100 Kinder und Jugendliche mit ihren Mannschaften angetreten sind, der **Ausflug** ins Kino (12 TN) sowie der **Sportmeilenlauf** für die Schüler:innen der Sekundarstufe I (ca. 600 TN).

Die Bewegungsangebote für Frauen wurden 2023 ebenfalls fortgesetzt. Erfreulicherweise stiegen die Zahlen der Teilnehmerinnen im Vergleich zum Vorjahr an und wir erweiterten unser Bewegungsangebot für Frauen im Quartierstreff Rostocker Straße. Das Angebot **Ich weiß, was mir gut tut! – Frauengesundheitstag** konnte pro Termin durchschnittlich 15 Frauen erreichen und mit Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Informationen zu gesunder Ernährung die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen fördern. Ab August 2023 kam ein zusätzlicher Kurs **Fit und gesund** hinzu und war in kurzer Zeit ebenfalls stark frequentiert (15 TN). In unserer **Radschule Velo go!** haben insgesamt 86 Frauen das Radfahren erlernen oder ihre Fahrfähigkeiten verbessern können. Im September nahmen 15 Kursteilnehmerinnen gemeinsam mit der Kurs- und Projektleitung am **Fancy Womens Bike Ride** teil, bei der Frauen für ihre Rechte, Freiheit und Unabhängigkeit in die Pedale treten.

Bei der Bewältigung sozialer und gesundheitspolitischer Problemlagen hat die Netzwerkarbeit in Gröpelingen einen besonderen Stellenwert. Im **Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen**, welches vom Gesundheitstreffpunkt West koordiniert wird, treffen sich regelmäßig

Akteur:innen aus verschiedenen Einrichtungen. Durch die breite Vernetzung im Stadtteil sind in den vergangenen Jahren viele präventive und gesundheitsfördernde Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen im **Arbeitskreis (AK) Älter werden im Bremer Westen** (ca. 55 Mitglieder), im **AK Kinder und Jugendliche** (ca. 140 Mitglieder), in der **Arbeitsgemeinschaft Bewegung/Gröpelinger Sportmeile** (ca. 12 Mitglieder) sowie dem **Präventionsrat Bremen West** (ca. 150 Mitglieder) entstanden. Diese machen den Stadtteil lebendiger und bieten den Bewohner:innen im Bremer Westen eine breite Palette an Unterstützungsmöglichkeiten. 2023 feierte der **AK Älter werden im Bremer Westen** auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz sein **30-jähriges Jubiläum** und die **Stadtteilinitiative Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz** organisierte ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Senior:innen.

Die Mitglieder der **AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile** organisierten verschiedene Bewegungsaktionen wie z. B. beim **Gröpelinger Sommer** (ca. 400 Kinder) und initiierten neue Angebote im Quartier wie das **Fußballangebot für Mädchen in Kooperation mit Werder Bremen** (15 TN) .

Der **AK Kinder und Jugendliche** hat 2023 gemeinschaftlich ein **Sommerferienprogramm** zusammengestellt, um den Kindern und Jugendlichen ein buntes und abwechslungsreiches Programm während der schulfreien Zeit zu bieten. Im Oktober fand der jährliche Aktionstag **Kids in action** für Kinder auf der Erlebnisfarm Ohlenhof statt, der weit über 300 Kinder und Jugendliche und viele Erwachsene erreicht hat.

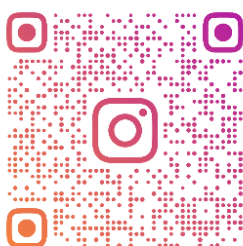
Die Auswirkungen von Corona, Inflation und gestiegenen Lebensmittel- sowie Energiepreisen treffen die Menschen in Armut mit besonderer Härte. Auch einige Einrichtungen im Stadtteil leiden teils unter steigenden Kosten und fürchten mitunter um ihre Existenz. Im Jahr 2023 sind diese Auswirkungen in allen AK präsent. Der **Präventionsrat West** hat sich folglich dem Thema angenommen und ist mit Hilfe der **UAG Zukunft Gröpelingen** aktiv geworden.

Wir wünschen viel Interesse beim Lesen unseres Jahresberichts. Fragen zu unserer Arbeit, Interesse an der Mitarbeit im Verein oder speziell zu bestimmten Aktivitäten und Angeboten bitte an info@gtp-west.de oder telefonisch unter 0421 61 70 79.

Um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, folgen Sie uns gerne auf Instagram und Facebook oder besuchen Sie unsere Webseiten:

www.gtp-west.de

www.liga-groepelingen.de



GESUNDHEITSTREFFPUNKTWEST



INFORMIEREN. BERATEN. HANDELN.

Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen

Information – Beratung – Unterstützung

Mit unseren niedrigschwelligen und barrierefreien Beratungsangeboten unterstützen wir die Menschen im Bremer Westen, geeignete Wege zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu finden. Bei uns sind alle willkommen, die Beratung bei der Lösung eines Problems, bei der Findung einer Entscheidung, bei der Bewältigung einer belastenden Lebenssituation brauchen oder Informationen zu gesundheitsspezifischen Themen benötigen. Wir beraten zu gesundheitsbezogenen Fragen und Themen vor Ort, telefonisch oder via E-Mail. Durch verschiedene Projekte und Veranstaltungen im Stadtteil haben wir ebenso die Möglichkeit, aufsuchend tätig zu werden und die Menschen dort zu erreichen und abzuholen, wo sie leben, spielen, lernen, arbeiten und in Nachbarschaften eingebunden sind. Unsere psychosoziale Beratung ist mehrsprachig und unter Einbezug der persönlichen Ressourcen präventiv und entwicklungsfördernd ausgerichtet.

Psychosoziale Gesundheitsberatung

Die psychosoziale Gesundheitsberatung ist ohne Termin zu unseren Öffnungszeiten kostenlos, anonym, statusunabhängig möglich und unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht.

In Zeiten wachsender Unsicherheit, erhöhten Anforderungen sowie permanenten Entscheidungsnotwendigkeiten wächst die Bedeutung fachlich qualifizierter Beratung. Wenn Menschen nicht mehr weiterwissen, orientierungslos, überfordert, unsicher sind oder Verständnisprobleme aufgrund sprachlicher Barrieren haben, können sie unsere psychosoziale Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen. Bei Bedarf arbeiten wir mit Übersetzer:innen, den Sprach- und Kulturmittler:innen (Sprinter) von bras e.V., zusammen. Die psychosoziale Beratung ist sowohl präventiv, rehabilitativ als auch entwicklungsorientiert ausgerichtet und unterstützt persönliches Wachstum und Ressourcenförderung, damit Ratsuchende alltagsrelevante Kompetenzen entwickeln können. Im Bedarfsfall vermitteln wir an andere Einrichtungen oder Beratungsstellen weiter.

Im Jahr 2023 hatten wir 118 Kontakte im Rahmen unserer Öffnungszeiten von Ratsuchenden erfasst. 80 Personen (68%) suchten uns persönlich auf und 34 Personen (29%) hatten uns telefonisch um Rat gefragt. Vier Beratungen (3%) erfolgten über den E-Mail-Verkehr. Im Vergleich zum Vorjahr stieg der Anteil der persönlichen Beratungen um 15%. Wie auch in den Vorjahren hatten mehr Frauen (70%) das Angebot der psychosozialen Beratung in Anspruch genommen wie Männer (30%). Die dokumentierte Altersspanne lag zwischen 17 und 82

Jahren, wobei der Trend auch wie in den Vorjahren zu erkennen war, dass Personen mittleren Alters (Durchschnittsalter 40 Jahre) uns häufiger aufsuchten. Die Gesprächsdauer betrug im Durchschnitt ca. 19 Minuten. Etwa 73% der Ratsuchenden hatten einen Migrationshintergrund, wie z. B. aus Ghana, Afghanistan oder Türkei.

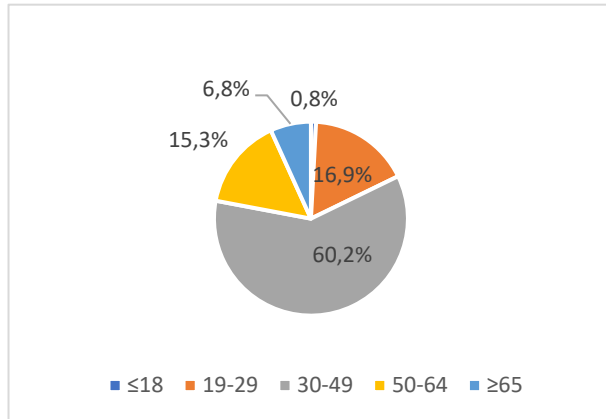


Abbildung 1: Alter

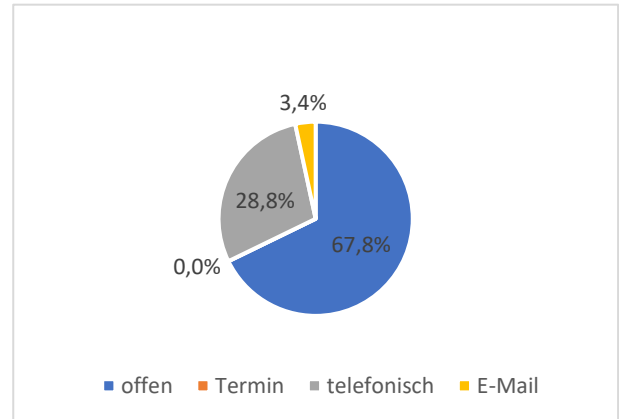


Abbildung 2: Beratungsform

Themen der Gesundheitsberatung

Das Themenspektrum unserer Beratung ist vielfältig – dazu gehören:

- Informationen zu gesundheitsbezogenen Fragen und Gesundheitsdienstleistungen sowie ehrenamtlichem Engagement
- Probleme mit der Kranken- und Rentenversicherung
- Schwierigkeiten mit Behörden
- Hilfe bei Anträgen
- Unterstützung bei der Orientierung im Hilfesystem
- Informationen zu Veranstaltungen und Kursangeboten des Gesundheitstreffpunkts West
- 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.

Verbraucherrechtsberatung

Im Rahmen unserer psychosozialen Beratung und in Gesprächen mit den Menschen haben wir festgestellt, dass der Bedarf für eine Rechtsberatung in Gröpelingen überdurchschnittlich hoch ist. Aus diesem Grund kooperiert der Gesundheitstreffpunkt West seit 2018 mit der Verbraucherzentrale Bremen. Einmal wöchentlich (freitags von 14.00-17.00 Uhr) haben die Bewohner:innen im Stadtteil die Möglichkeit, die kostenlose Verbraucherrechtsberatung in unseren Räumlichkeiten wahrzunehmen. Die Mitarbeiter:innen bieten Beratung und Information zu Fragen des Verbraucherschutzes, helfen bei Rechtsproblemen und vertreten die Interessen der Verbraucher:innen auf Landesebene. Das Themenspektrum ist breit gefächert. Unterstützung gibt es im Bereich Mobilfunk, Internet, Vertragswesen, Garantie und Gewährleistung, Versicherungen, Altersvorsorge oder auch bei Problemen wie Mahnungen, Inkassoschreiben, Schufa-Einträgen und Bankkonten. Gefördert wird das Projekt durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz (SGFV).

Das Angebot ist eine wertvolle Ergänzung zu unserer psychosozialen Gesundheitsberatung und wird seit der Einführung sehr gut angenommen. Zuletzt durch die gestiegenen Energiepreise und Inflation geraten viele Menschen in existenzielle Not. Die Zahl derer, die das Angebot der Verbraucherrechtsberatung nutzen, steigt kontinuierlich an.

Selbsthilfe

Seit über 20 Jahren gibt es im Gesundheitstreffpunkt **die angeleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen** (ca. 6-10 TN).

Hier können Menschen mit ähnlichen Problemen sich gegenseitig unterstützen und sich Tipps geben. Der Austausch innerhalb der Gruppe findet auf Augenhöhe statt. Durch den Erfahrungs- und Informationsaustausch schöpfen die Betroffenen Mut und finden die Motivation, sich ihrer Problemen anzunehmen. Sie erfahren Verständnis für ihre Situation und erleben ein Gefühl von Sicherheit. Dies kann insbesondere in Krisenzeiten eine wichtige Stütze für Betroffene sein. Die Gesprächsgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen fand jeden Mittwoch in der Zeit von 19.00-20.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Gesundheitstreffpunkts West statt.

Klara Roeske, Dipl.-Psychologin/Psychotherapeutin, leitete die Gruppe seit Beginn. Ende 2023 hat Frau Roeske die Leitung der Gruppe aufgegeben und sich in den verdienten Ruhestand verabschiedet. Wir danken Ihr ganz herzlich für die jahrzehntelange Zusammenarbeit. Eine neue Leitung für die Gruppe wird für 2024 gesucht.

Gruppenangebote – Gesundheitsprojekte – Stadtteilaktivitäten

Gesundheit ist von individuellen und gesellschaftlichen Lebensbedingungen abhängig. Der soziale Status hat dabei großen Einfluss auf die Gesundheit und zeigt sich in ungleich verteilten Gesundheitschancen. Die Bewohner:innen in Gröpelingen sind im Vergleich höheren Gesundheitsrisiken bei geringeren Ressourcen und deutlich schlechterem Zugang zu Unterstützungsangeboten ausgesetzt als in anderen Stadtteilen Bremens. Mit unseren gesundheitsfördernden Gruppenangeboten, Kursen, Gesundheitsprojekten, Stadtteilveranstaltungen und Ausflügen verhelfen wir den Menschen im Stadtteil zu mehr Lebensqualität und verbessern die gesundheitlichen Lebensbedingungen im Quartier. Der Fokus unserer Arbeit liegt dabei auf Kindern und Jugendlichen und deren Familien, Frauen mit Zuwanderungsgeschichte und/oder Fluchterfahrungen sowie älteren Menschen.

Unsere Gruppenangebote, Gesundheitsprojekte und Stadtteilaktivitäten zielen auf:

- die Förderung von Bewegung, Spielfreude und gesunder Ernährung
- die Stärkung von Selbstwert und Selbstfürsorge
- die Förderung von Gesundheitskompetenz und Verantwortungsgefühl
- die Stärkung sozialer Kompetenzen wie Respekt, Fairness, Gruppenzusammenhalt und Zuverlässigkeit
- die Förderung von Umwelt- und Naturerfahrungen im unmittelbaren Wohnumfeld

Begleitet werden die Angebote, Projekte und Aktivitäten von engagierten und pädagogisch erfahrenen Übungsleiter:innen mit vielfältigen Sprach- und Kulturkenntnissen.

Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien

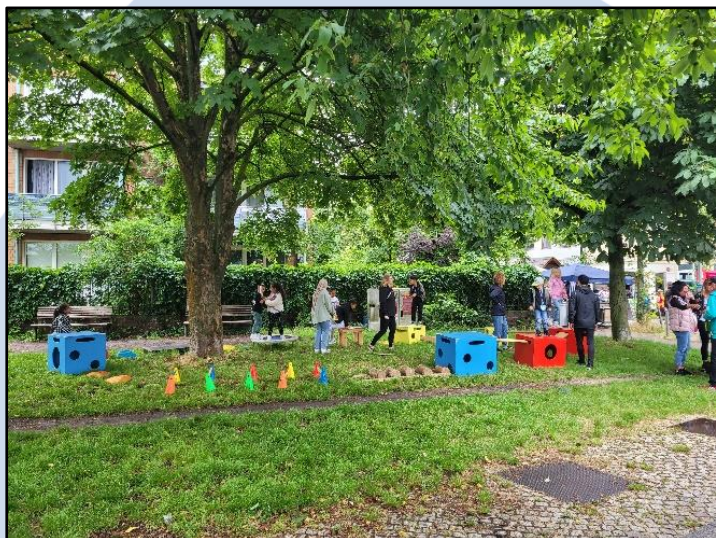
Bereits im Kindes- und Jugendalter lässt sich ein Zusammenhang zwischen sozialer Lage und dem Auftreten von gesundheitlichen Beeinträchtigungen beobachten. Kinder und Jugendliche, die in schwierigen sozialen Lagen aufwachsen, sind häufig gesundheitlich benachteiligt und weisen ein höheres gesundheitliches Risiko auf. Mit unseren Gruppenangeboten, Aktivitäten und Veranstaltungen möchten wir dieser gesundheitlichen Chancengleichheit entgegenwirken. Dafür bieten wir den Kindern und Jugendlichen eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung durch verschiedene Aktivitäten und Angebote im Stadtteil. Unser Fokus bei den nachfolgend beschriebenen Angeboten liegt dabei auf Freude an Bewegung und gesundem Essen, Entspannung vom Alltags- und Schulstress, der Förderung sozialer Interaktion und sozioemotionaler Entwicklung sowie der Stärkung persönlicher Ressourcen.

Mit dem bemil unterwegs im Stadtteil

Das Gröpelinger Bewegungs- und Ernährungsmobil **bemil** ist eine aus Bewegungs- und Ernährungselementen bestehende „Baustelle“ für Kinder von drei bis etwa zwölf Jahren, die wir mit einem eigens dafür angefertigten Anhänger zu allen Orten im Stadtteil transportieren können. Die **bemil**-Einsätze erfolgen entweder im Rahmen von Projekten oder in Kooperation mit Einrichtungen und Akteur:innen des Bremer Westens. 2023 konnte das **bemil** inklusive Betreuung durch unser geschultes Personal mehr als 16 Einrichtungen im Bremer Westen zur Verfügung gestellt werden. Aber nicht nur über externe Kooperationen konnten Kinder und Familien die Vorzüge spielerischer Bewegungsförderung genießen, sondern auch im Rahmen von unseren eigenen Aktivitäten im Stadtteil. Das **bemil** kam zum Einsatz an Aktionstagen auf dem Bibliotheksplatz, auf Stadtteil- und Sommerfesten in ganz Gröpelingen und im Projekt *Mobile Brücken 2.0*.

Die Auftaktveranstaltung für das **bemil** im Jahr 2023 war das **bemil**-Winterangebot im Quirl. In Kooperation mit dem Kitaeinstiegshaus wurde in der Kitahalle ein wöchentliches Bewegungsangebot von Mitte Januar bis Mitte April durchgeführt (ca. 20 TN/Woche). Weitere Zusammenarbeiten mit verschiedenen Einrichtungen waren z. B. das Kita-Fest mit der KiTa Halmerweg im Mai oder die Jubiläumsfeier vom Diako im Juni.

Zudem waren wir auf dem Gröpelinger Sommerfest (01.-02. Juni), dem Aktionstag vom Netzwerk Alleinerziehende in der Rostocker Straße im September und als Abschluss beim Aktionstag *Kids in Action* im Oktober 2023 mit dem **bemil** präsent.



Straßenfest Gröpelinger Sommer mit Bewegungsspielen der AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile

Sommerferienprojekt unter dem Motto Umweltpiraten

Das diesjährige Sommerferienprojekt trug den Titel *Gröpelinger Umweltpiraten*. Bei diesem aufregenden Abenteuer wurden die Kinder aus Gröpelingen in faszinierende Welten entführt und durften an verschiedenen Mitmachaktionen teilnehmen, um eine spannende Schatzsuche zu erleben. Gemeinsam mit den Kindern wurde eine aufregende Spiellandschaft erschaffen, die die Phantasie beflügelte (tägl. ca. 20-25 Kinder).



Damit die kleinen Piraten bestens für ihre Schatzsuche gerüstet waren, gab es parallel dazu ein Angebot mit gesunden Snacks und erfrischenden Getränken. So wurden nicht nur die Abenteuerlust, sondern auch die Energie der Kinder gestärkt. Die aufregende Kombination aus kreativen Aktivitäten und einer ausgewogenen Ernährung sorgte dafür, dass die Gröpelinger Umweltpiraten nicht nur Spaß hatten, sondern auch etwas für ihre Gesundheit tun konnten.



Sommerferienprogramm Umweltpiraten auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Darüber hinaus wurde auf die Umweltproblematik aufmerksam gemacht und vermittelt wie wichtig eine saubere Umwelt ist. Ein interaktives Spiel, bei dem die Kinder die Rolle von Umweltrettern übernahmen, ermöglichte es ihnen, die Auswirkungen von Verschmutzung hautnah zu erleben. In diesem Spiel wurden sie aktiv in die Rettung der Wasserbewohner einbezogen und lernten gleichzeitig, wie eine effektive Mülltrennung funktioniert. Durch diese spielerische Herangehensweise wurden nicht nur Umwelt- und Verantwortungsbewusstsein gefördert, sondern auch konkrete Handlungsschritte vermittelt, die dazu beitragen, die Umwelt sauber und intakt zu halten.

Das *bemil*-U-Boot wurde zu einem zentralen Element des Projekts, und die Kinder erlebten gemeinsam mit den Betreuern eine aufregende Zeit, die neben der Umweltkenntnisse auch die Teamfähigkeit und Kreativität förderte. Die Mischung aus Spiel, Spaß und Bildung machte die *Gröpelinger Umweltpiraten* zu einem einzigartigen Sommerferienprojekt, das nicht nur die Neugier der Kinder weckte, sondern auch einen positiven Einfluss auf ihre gesunde Entwicklung hatte.

Bemil im Übergangwohnheim (ÜWH)

Seit vielen Jahren kooperiert der Gesundheitstreffpunkt West eng mit dem Übergangwohnheim an der Gröpelinger Heerstraße und baut dort für die Kinder von April bis Oktober das *bemil* auf. Das wöchentliche und im Freien stattfindende Angebot schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, die wichtige Momente der Kinder- und Familienförderung bietet (ca. 6-20 TN). So werden Familien und Kinder ermutigt, an den Angeboten und Veranstaltungen im Stadtteil teilzunehmen, was den Zusammenhalt sowie ihre Integration im Stadtteil fördert. Das Angebot fand sonntags zwischen 14.00 und 16.00 Uhr statt und wird von zwei Übungsleiter:innen betreut. Zusätzlich wurde das *bemil* von den Gesundheitsfachkräften im Quartier an weiteren Wochentagen aufgebaut und spielerisch begleitet.



Bemil im Übergangwohnheim

Mobile Brücken 2.0

Die Corona-Pandemie hat bis heute weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sowohl auf der individuellen wie auch auf der interaktionellen und strukturellen Ebene. Um den Folgen der Pandemie entgegen zu wirken, entwickelte der Gesundheitstreffpunkt West das Projekt *Mobile Brücken*. Im Verlauf des Jahres 2022 wurde das Projekt unter dem Titel *Mobile Brücken 2.0* weiterentwickelt und durch die gewonnenen Erkenntnisse des vorangegangenen Projekts erweitert. Diese Ausdehnung basierte auf den während des Vorläuferprojekts gewonnenen Erkenntnissen, die als Grundlage für die Optimierung und Ergänzung des Projekts *Mobile Brücken 2.0* dienten. Wir begannen mit Stadtteilbegehungen in den Quartieren, um Standorte zu identifizieren, die spezielle gesundheitsfördernde Interventionen erfordern. An diesen Orten haben wir gezielt Aktivitäten für Kinder und Familien angeboten, um sie in ihrem täglichen Leben zu unterstützen und sowohl ihre Gesundheit als auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern.

Das Winterangebot

Das Projekt *Mobile Brücken* sieht vor, neue Kooperationen im Stadtteil zu schaffen und ein Angebot für die Wintermonate zu entwickeln. In diesem Rahmen strebten wir eine Kooperation mit dem Kita-Einstiegshaus Quirl am Schiffbauerweg an, da dieses durch seine räumliche Verortung vom Zentrum Gröpelingens getrennt ist. In diesem Sinne war es dem Team des Gesundheitstreffpunkts West wichtig, ein Angebot für Kinder und Familien zu errichten mit dem Ziel, sie auf die Angebote im Stadtteil aufmerksam zu machen. Außerdem ist die Arbeit des Einstiegshauses von hoher Relevanz, da Eltern mit Kindern ohne KiTa-Platz dort beraten und aufgenommen werden können. So konnten wir Eltern nach Absprache mit der Leitung an das Einstiegshaus vermitteln und so dem Bedarf der Familien und Kinder gerecht werden. Das *bemil* als Türöffner und Brücke für die Angebote und Institutionen im Stadtteil wurde im Winter bisher kaum benutzt. Das angepasste *bemil*-Winterangebot ermöglichte nun auch in den Wintermonaten, Kinder und Familien zu erreichen und so weitere Brücken im Stadtteil aufzubauen. Das Angebot wurde von zwei ehrenamtlichen Übungsleiter:innen in Begleitung vom pädagogischen Personal des Einstiegshauses durchgeführt. Die mehr als 20 Kinder, die am Angebot teilnahmen, kannten weder das *bemil* noch den Gesundheitstreffpunkt West und sind heute durch das wiederkehrende Angebot mit unserem Team und dem *bemil* vertraut, sodass Barrieren abgebaut werden konnten.

Die Sommertour

Im Sommer konnten Kinder, Familien und Nachbar:innen in Gröpelingen an zwölf Terminen und 6 Standorten die Aktivitäten der mobilen Kinder- und Familiennachmittage genießen (ca. 780 TN).

Die durchgeführten Interventionen hatten dabei einen präventiven Charakter, indem sie darauf abzielten, potenzielle gesundheitliche Herausforderungen frühzeitig anzugehen und somit langfristig zu verbessern. Besonders fördernd für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und für die Integration in der Stadt war das Erreichen von Anwohner:innen aus benachbarten Quartieren. In den verschiedenen Einsatzorten wurde das *bemil* gemeinsam mit den Kindern aufgebaut, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit auf kreative und spielerische Weise zu fördern. Es wurden folgende Orte besucht: Rostocker Str., Spielplatz Ernst-Waldau Str., Bromberger Str., Gröpelinger Bibliotheksplatz., Spielplatz Wohlers Eichen und der Bürgermeister-Ehlers-Platz. Der Aufbau einer Spiellandschaft diente nicht nur der physischen Aktivität, sondern integrierte auch Bewegung in den Alltag der Kinder. Die Etablierung neuer Freundschaften durch das Angebot *Gröpelinger Freunde* ermöglichte eine nachhaltige Wirkung für die soziale Komponente der Spielsituationen.

Während der *bemil*-Tour wurde an allen Standorten ergänzend ein breites Spektrum an gesunden Snacks und Getränken angeboten. Diese Initiative ermöglichte es den Kindern, durch Mitmachaktionen ihr Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu stärken und situativ zu aktivieren, indem sie die angebotenen gesunden Optionen während der *bemil*-Tour nutzten. In diesem Rahmen wurden Ideen von Kindern und Familien gesammelt, sodass die neu entwickelten Ernährungsmodule an die Bedürfnisse und Gestaltungsideen der Kinder und Familien angepasst werden konnten. In Zusammenarbeit mit einer professionellen Graphikerin wurden die Ernährungsmodule gestaltet und anschließend bei eigenen Aktivitäten und Interventionen im Stadtteil präsentiert. Ein essenzielles Element war zudem das Elterncafé. Dadurch erhielten Eltern und Erziehungsberechtigte im Rahmen der angebotenen Dienstleistungen die Möglichkeit, sich nicht nur über gesundheitliche Themen auszutauschen, sondern auch Informationen über Beratungsdienste, institutionelle Strukturen sowie laufende Projekte und Aktivitäten im Stadtteil zu erhalten. Das Elterncafé fungierte als informeller Treffpunkt, der Raum für Dialog und Beratung bot, um Eltern aktiv in den Austausch und die Mitgestaltung von gesundheitsbezogenen Aspekten, lokalen Ressourcen und sozialen Initiativen einzubinden.

Die aus dem Projekt gewonnenen Erkenntnisse nutzen wir, um unsere Angebote im Stadtteil anzupassen bzw. neue Angebote zu entwickeln. Das Projekt wurde ressortübergreifend über das Programm *Stark im Sozialen Raum* von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Senatorin für Kinder und Bildung und Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration gefördert.



*Bemil-Sommertour in Gröpelingen mit Bewegungsbau-
stelle und Eltern-Café*

Aktivitäten auf dem Gröpelingers Bibliotheksplatz

Der Bibliotheksplatz vor den Türen des Gesundheitstreffpunkts West hat sich zu einem Treffpunkt für Menschen im Lindenhofquartier entwickelt. Durch verschiedene Veranstaltungen und Aktivitäten gelang es uns, den Platz zu beleben und attraktiver zu gestalten sowie mit den Bewohner:innen in Kontakt zu treten. Ein wöchentliches Angebot für Kinder und deren Familien stellt die **Kinder aktiv-Gruppe** dar, die jeden Mittwochnachmittag auf dem Gröpelingers Bibliotheksplatz stattfindet (wöch. ca. 4-20 TN). 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 und Ausflüge.

Das Gruppenangebot hat 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. Feste Bestandteile des Gruppenangebotes sind die spielerische Bewegungsförderung und gesunde Ernährung. In der Pause wird ein gesunder Obst- und/oder Gemüsesnack und ein zuckerfreies Getränk angeboten.

Im Jahr 2023 hatten wir uns an den **Umweltaktionstagen im Quartier** beteiligt, die erstmalig in Gröpelingen stattfanden und durch das Quartiersmanagement Gröpelingen/Oslebshausen organisiert wurde (15 TN). Viele verschiedene Akteure:innen nahmen daran teil und hatten für wissenswerte Aktivitäten gesorgt, wie z. B. gemeinsames Gärtnern, spannende Stadtteil-touren, Klima-Kreativshops und vieles mehr. Wir nahmen mit unserer Kinder-Aktiv-Gruppe teil und hatten uns im Vorfeld gemeinsam mit den Kindern diskutiert, welche Mitmachaktionen wir für die Umweltaktionstage im Quartier anbieten könnten.



Umweltwoche und Zauberäpfel



Offene Fußballangebote im Quartier

Die offenen Fußballangebote richten sich an Jugendliche, die auf öffentlichen Plätzen Fußball spielen oder diese öffentlichen Plätze als Aufenthaltsraum in der Freizeit nutzen. Der niedrigschwellige Charakter der Fußballangebote schafft dabei eine ausgewogene Alternative zu bereits vorhandenen Bewegungsangeboten im institutionalisierten Rahmen. Hierbei

erlangen Kinder einen spielerischen und ungezwungenen Umgang mit Fußball, der sowohl fördernd als auch motivierend ist. 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 und Teamgeist. In diesem Sinne erlauben es die Angebote, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, was zur Stärkung sozialer Kompetenzen führt.

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 in Anspruch nehmen können. Bei den Fußballangeboten werden gesunde Snacks und zuckerfreie Getränke angeboten. Mit dem Ernährungsangebot möchten wir die Gewohnheiten der Kinder und Jugendlichen nachhaltig beeinflussen, indem wir gesunde und zuckerfreie Alternativen in den Spielpausen bereitstellen.

Durch die Präsenz unserer Übungsleiter:innen im Stadtteil bekommen Kinder Kontakt zu den im Stadtteil existierenden Sportangeboten, sodass das niedrighschwellige Angebot nachhaltig als Zugang und Türöffner zu weiteren Bewegungsaktivitäten im Stadtteil fungiert. Außerdem sorgt das Angebot für die Aktivierung von öffentlichen Plätzen, damit Jugendliche Räume erlangen, die ihnen einen friedlichen und sicheren Rahmen bieten. Die Fußballangebote werden durchschnittlich von ca. 10-25 Kindern und Jugendlichen pro Termin wahrgenommen. Bei gutem Wetter findet das Angebot jeden Dienstag von 16.00-17.30 Uhr und 17.30-19.00 Uhr wechselnd entweder auf dem Fußballplatz bei der Grundschule Fischerhuder Straße, dem Fußballplatz Gohgräfenplatz oder dem Bolzplatz Stoteler Straße statt. Freitag von 15.00-17.00 Uhr treffen sich die Teilnehmenden ausschließlich auf dem Bolzplatz an der Stoteler Straße. Bei schlechtem Wetter sowie in den Wintermonaten wird die Halle an der Grundschule Fischerhuder Straße genutzt. Für noch mehr Abwechslung sorgten die an das Angebot gekoppelte Turniere vom Gröpelinger Kick. Mit den Turnieren wurden insgesamt ca. 100 Jugendliche erreicht (s. mehr auf Seite 17).

Erstmals in diesem Jahr hatten wir für **fußballinteressierte Mädchen** in Kooperation mit Werder Bremen, dem Mädchenzentrum sowie den Jugendfreizeitheimen Gröpelingen und Oslebshausen ein neues Fußballangebot initiiert. Auf dem neu gestalteten Greifswalderplatz fand wöchentlich jeden Dienstag 15.30-17.00 Uhr das Training statt, dass durch Trainer:innen von Werder Bremen begleitet wurde. Das Angebot wurde von durchschnittlich 15 Mädchen besucht. Die Jugendfreizeiteinrichtung Gröpelingen, Jugendfreizeiteinrichtung Oslebshausen und das Mädchenhaus haben das Angebot zudem pädagogisch begleitet. Dies Begleitung war erforderlich, weil das Training der Mädchen permanent von zuschauenden Jungen unterbrochen und gestört wurde. Diese Irritationen nahmen so viel Raum ein, dass die Mädchen sich nicht wohl fühlten und nicht mehr auf einem öffentlichen Platz weiter trainieren

wollten. Für 2024 wird das Konzept überarbeitet und angepasst, um den Mädchen den geschützten Raum für ein Fußballangebot bieten zu können.

KICKEN IM QUARTIER

Jeden Dienstag 15:30 – 17:00
FUSSBALL FÜR MÄDCHEN*
AUF DEM GREIFSWALDER PLATZ
Mit Werder Bremen (Werder bewegt)

Jeden Dienstag 16:00 – 17:30
FUSSBALL AUF DEM BOLZPLATZ GÖHGRÄFENPLATZ
Mit Balerst und Brian

Jeden Dienstag 17:30 – 19:00
FUSSBALL AUF DEM BOLZPLATZ FISCHERHÜDER STRASSE
Mit Balerst und Brian

Jeden Freitag 15:00 – 17:00
FUSSBALL AUF DEM BOLZPLATZ STOTELER STRASSE
Mit Philip, Marcela, Aaron und Mahdi

SPIELEN UND BEWEGEN

Jeden Mittwoch 15:30 – 17:30
KINDER AKTIV – SPIELEN UND BEWEGEN
AUF DEM GRÖPELINGER BIBLIOTHEKSPLATZ
Mit Christina, Tanja und Nada
Für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre

Jeden Sonntag 14:00 – 16:00
BEMIL-ANGEBOT AM ÜBERGANGSWOHNHEIM
GRÖPELINGER HEERSTRASSE 9-13
Mit Cord, Merle und Max
Für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren

www.gtp-west.de • info@gtp-west.de • 0421 61 70 79 Gesundheits Treffpunkt West

Liebe fußballinteressierte Mädchen,

es gibt ein neues Fußballangebot in Gröpelingen!

Ab dem 06.06.2023 jeden Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr auf dem Greifswalder Platz.

Ob ihr schonmal gespielt habt oder nicht, ist egal - wir wollen gemeinsam Spaß haben.

Wir freuen uns auf euch!

[SPIEL RAUM]

Gröpelinger Sportmeile

Mädchenzentrum Ein Ort für Mädchen in Gröpelingen

Übersicht Kicken auf der Straße und Mädchenfußball mit Werder Bremen

Gröpelinger Kick

In der AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile entstand die Idee, Einrichtungen, die öffentliche Plätze bespielen und aufsuchen, zusammenzubringen und ein überinstitutionelles Angebot für Kinder und Jugendliche zu implementieren. So wurde das Format *Gröpelinger Kick* - ein Fußballturnier mit Straßencharakter für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren entwickelt. Die Jugendlichen können ohne Vereinszugehörigkeit mit einer eigenen Mannschaft teilnehmen und gegen andere Mannschaften antreten. Im Vordergrund des Turniers stehen die Prävention und das Schaffen von Zugängen zu den Einrichtungen und Angeboten im Stadtteil. Die Gestaltung des Turniers geht außerdem mit dem Vorsatz einher, Perspektiven eines gesunden Alltags im Stadtteil zu fördern. Dafür werden Ernährungsangebote geschaffen, die den sportlichen Leistungen der Jugendlichen zugutekommen. Im Mittelpunkt stehen die Förderung und Implementierung eines fairen Miteinanders auf dem Feld. Durch zusätzliche

Regeln bei den Turnieren wird Fair-Play gefördert, ohne dass der Straßencharakter des Fußballturniers verloren geht.

Gröpelinger Kick wird mit seinen regelmäßig und kostenlos stattfindenden Turnieren folgenden Säulen gerecht: Prävention, körperliche und psychosoziale Gesundheitsförderung, Teilhabe und Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, Niedrigschwelligkeit, Isolation durchbrechen und Fairness.

Teilnehmende Institutionen sind: VAJA Team West, Gesundheitstreffpunkt West, Jugend- und Freizeitheim Gröpelingen, Jugend- und Freizeitheim Oslebshausen und Gesundheitsfachkräfte im Quartier.

Für die Gestaltung der jeweiligen Turniere sind Mitarbeit und Engagement ehrenamtlicher Übungsleiter:innen unabdingbar, da sie in einem stetigen Kontakt zu den Jugendlichen stehen und diese im Rahmen ihrer eigenen Aktivitäten im Stadtteil fördern, unterstützen und begleiten.

Das erste Turnier im Jahr 2023 fand im Mai statt, gefolgt von zwei weiteren Turnieren im August und Dezember. Insgesamt nahmen mehr als 100 Kinder und Jugendliche an den Turnieren teil und waren ein Teil vom Gröpelinger Kick. Das Format ist auch für das Jahr 2024 vorgesehen.



Gröpelinger Kick Turnier im Winter bei SVGO

Ausflug ins Kino

Ende des Jahres machten wir mit der Unterstützung unserer ehrenamtlichen Übungsleiter:innen einen Ausflug in das Kino Cinespace Bremen. Für den Ausflug konnten sich Kinder zwischen 8 und 14 Jahren anmelden. Der entspannte Nachmittag mit einem lustigen Disney Film sorgte für viel Freude bei den Kindern und Lust auf mehr solcher Aktivitäten (12 TN).

Sportmeilenlauf auf der Gröpelinger Sportmeile

Die Gröpelinger Sportmeile zieht sich durch zwei parallel zueinander verlaufende Grünzüge und versteht sich als lebendiges Stadtteilprojekt. Seit vielen Jahren finden dort einmal jährlich die Sportmeilenläufe für Schüler:innen statt. Im Mai 2023 konnte wieder der Sportmeilenlauf auf der Gröpelinger Sportmeile in Kooperation mit den Schulen sowie der AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile stattfinden.

Der Sportmeilenlauf der Sek-I-Schulen wurde am 10. Mai 2023 auf der Gröpelinger Sportmeile durchgeführt. Start- und Endpunkt des Laufs waren das Vereinsheim von TURA e.V. Schüler:innen der 5. und 6. Klassen der Gesamtschule West, OS Waller Ring, OS Helgolander Straße, Neue OS Gröpelingen, OS im Park sowie der Schulzentren Rübekamp und Walle liefen eine Strecke von ca. 3,8 km. Danach gab es erfrischendes Obst, Wasser und Nüsse. Ein Info-Point mit einer Ersten-Hilfe-Station wurde vom Gesundheitstreffpunkt betreut mit Hilfe der Schulsanitäter:innen der Gesamtschule West. Mit ca. 600 teilnehmenden Schüler:innen war der Lauf ein voller Erfolg - nicht zuletzt wegen der guten Zusammenarbeit aller Beteiligten und Engagierten.



Start und Ziel des Sportmeilenlaufes

Bewegungsangebote für Frauen

Mit unseren Angeboten wollen wir insbesondere die Zielgruppe der geflüchteten Frauen und Mädchen sowie Frauen mit Zuwanderungsgeschichte erreichen, um sie bedarfsgerecht zu unterstützen. Aus diesem Grund bieten wir seit einigen Jahren Bewegungsangebote ausschließlich für diese Zielgruppe an.

Die Projekte **Fahrradkurse für Frauen – Velo go!** und **Ich weiß, was mir guttut! – Frauengesundheitstag** wurden wie in der Vergangenheit sehr gut angenommen und die Teilnehmerinnenzahlen stiegen, sodass wir ab August 2023 einen weiteren Kurs **Fit und gesund** mit Gesundheits- und Sportangeboten im Quartierstreff in der Rostocker Straße eröffneten.

Unsere Radschule für Frauen - Velo go!

Der Gesundheitstreffpunkt West bietet im Rahmen seiner Radschule jährlich Fahrradkurse für Frauen aus Gröpelingen an. Die Kurse werden von unseren erfahrenen Kurstrainerinnen angeleitet. Auf dem Grundschulgelände Halmerweg lernen die Frauen jeweils von Montag bis Freitag in der Zeit von 16.00 bis 18.00 Uhr in unseren Grundkursen das Radfahren. Anschließend können die Teilnehmerinnen in unseren Aufbaukursen ihre Fahrpraxis vertiefen, bevor sie dann in dem Fortgeschrittenenkurs 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 Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erlangen und z. B. ihre Erledigungen mit dem eigenen Fahrrad schaffen sowie weitere Wege ökonomisch und ökologisch günstig zurücklegen. Zusätzlich wird die Teilhabe durch neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung gefördert.

Im Rahmen unserer Radschule wurden im Jahr 2023 fünf Grundkurse, zwei Aufbaukurse und zwei Kurse für Fortgeschrittene durchgeführt. Insgesamt lernten 50 Frauen in den Grundkursen das Radfahren, 20 vertieften ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in einem Aufbaukurs und 16 übten das Radfahren im Straßenverkehr im Rahmen eines Fortgeschrittenenkurses. Die Kurse sind ein WiN-gefördertes Projekt. Sie wurden 2023 außerdem durch die AOK Bremen/Bremerhaven mit dem Sponsoring von Fahrradhelmen unterstützt, sodass wir die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleisten konnten.



Fahrtraining im Straßenverkehr und Fahrradtour zum Waller Sand

Fancy Womens Bike Ride

Im September 2023 nahmen Radtrainerinnen und Schülerinnen unserer Radschule (15 TN) im Rahmen einer Kooperation mit Kultur vor Ort an dem Fancy Womens Bike Ride teil. Startpunkt war der Gröpelinger Bibliotheksplatz. Der Fancy Womens Bike Ride ist eine Veranstaltung für Frauen, die von Frauen organisiert wird. Im Fokus stehen die Sichtbarkeit und Sicherheit von Frauen in der Stadt, das Recht auf Mobilität und das Radfahren als umweltschonende Alternative.



Fancy Womens Bike Ride 2023

Bewegung ganz nach dem Motto: *Ich weiß, was mir gut tut! und Fit und gesund*

Das Kursangebot ***Ich weiß, was mir gut tut!*** im Quartierstreff Rostocker Straße besteht aus vier inhaltlichen Säulen: Gesundheitsinformationen und Beratung, gesunde Ernährung, Bewegungsförderung und Entspannung. Alle Themenbereiche sind eng aufeinander abgestimmt und ergänzen sich in den einzelnen Kurseinheiten.

Das Bewegungs- und 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.

Die Aktivitäten orientieren sich an den Wünschen und Bedarfen der Teilnehmerinnen. Im Jahr 2023 wurde der Kurs aufgrund der Nachfrage und einer bestehenden Warteliste um einen zweiten ergänzt (7 TN). So hat die Kursleiterin die Möglichkeit, in einer kleineren Gruppe Bewegungsanfängerinnen und Frauen mit Einschränkungen individuell zu fördern sowie auf ihre Bedarfe einzugehen. Ab August kam ein weiterer Kurs ***Fit und gesund*** hinzu. An den 32 Terminen nahmen im Durchschnitt 15 Frauen pro Gruppe teil. Ernährungsberaterinnen von der Verbraucherzentrale Bremen machten mit den Frauen einen Workshop zum Thema *Gesunde Ernährung mit wenig Geld* (11 TN) und eine Übungsleiterin von Latinjoy brachte den Frauen das Tanzen zu lateinamerikanischer Musik näher (26 TN). Finanziell unterstützt werden die Sportangebote von dem Förderprogramm WiN.

Frauen in Bewegung

Sportkurse im Quartierstreff
Rostocker Strasse

Montag	Neu ab dem 21.08.2023 09:30-11:00 Uhr Fit und gesund
Mittwoch	09:30-12:00 Uhr Ich weiß, was mir gut tut!



Kursleitung Paola Esteba



- Bewegung und Tanz
- Entspannung
- Gesunde Ernährung
- Austausch zu Gesundheitsthemen

INFORMATION UND ANMELDUNG

Gesundheitstreffpunkt West
Gröpelinger Bibliotheksplatz
28237 Bremen
Telefon: (0421) 61 70 79
Mail: info@gtp-west.de
www.gtp-west.de

ein Projekt von:



Gesundheits-Treffpunkt West



F-QUARTIERS-TREFFPUNKT ROSTOCKER STRASSE



WiN

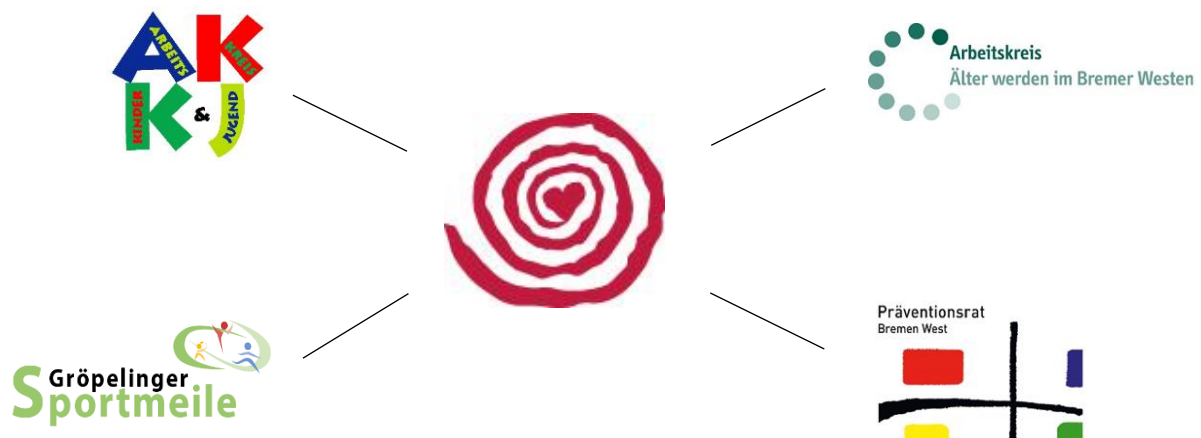
unterstützt durch Fördermittel aus dem Förderprogramm "Wohnen in Nachbarschaften"



Workshop „Gesunde Ernährung mit wenig Geld“

Das Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen

Im vom Gesundheitstreffpunkt West koordinierten *Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen* kommen verschiedene Akteursgruppen aus Bewohner:innenschaft, Verwaltung, Politik sowie weitere Institutionen und Einrichtungen auf Quartiersebene, z. B. Kultur- und Bildungsorganisationen, Kinder-, Jugend- und Familieneinrichtungen, Gesundheits- und Sportinstitutionen und Religionsgemeinschaften, zusammen. Das Ziel ist die gesundheitsfördernde Stadtteilentwicklung voranzutreiben. In den regelmäßig stattfindenden Treffen werden sozial- und gesundheitspolitische Themen diskutiert, Informationen und Erfahrungen ausgetauscht und gesundheitsfördernde Aktivitäten geplant und umgesetzt.



Der AK Älter werden im Bremer Westen

Der **AK 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. Der AK ist ein freiwilliger Zusammenschluss hauptamtlicher und ehrenamtlicher Mitarbeiter:innen aus den Bereichen Betreuung und Pflege, Sozialberatung, Gesundheitsförderung, Quartiersmanagement, Kirche, Kultur, Bildung und Stadtteilpolitik in den Stadtteilen Gröpelingen, Walle und Findorff. Ziele des Netzwerks sind sozial- und

gesundheitsspolitische Rahmenbedingungen im Interesse älterer Menschen mitzugestalten und die Öffentlichkeit für das Thema *Älter werden* zu sensibilisieren.

Alle geplanten sieben Treffen im Jahr 2023 im Plenum wurden mit durchschnittlich 20-25 Teilnehmer:innen durchgeführt.

Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz

Die zum AK *Älter werden im Bremer Westen* gehörende **Stadtteilinitiative Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz** hat von Juni – Dezember 2023 zum vierten Mal ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm mit insgesamt sieben Einzelveranstaltungen in den Stadtteilen Walle und Gröpelingen zusammengestellt. Zur Stadtteilinitiative gehören insgesamt elf Vertreter:innen unterschiedlicher Einrichtungen. Das ansprechende und handliche Programmheft wurde an unterschiedlichen öffentlichen Stellen sowie in Arztpraxen, Apotheken und Geschäften ausgelegt.

Verteilt über die zweite Jahreshälfte gab es Informationsveranstaltungen, einen Tag der offenen Tür, Tanz- und Musikveranstaltungen und eine Theater-Vorführung. Den beteiligten Einrichtungen ist es durch die Angebotsvielfalt gelungen, das Thema *Demenz* in die Öffentlichkeit zu tragen und Angehörige, Betroffene und andere persönlich Interessierte zu erreichen.

Insbesondere die Informationsrunden sowie Alltagshilfen für Angehörige zum Umgang mit dem Thema Demenz (DIKS und ‚Hands on dementia‘) waren mit 25 Teilnehmer:innen gut besucht. Im Rahmen verschiedener geselliger Veranstaltungen gelang es uns, Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Demenz sowie begleitenden Angehörigen zu schaffen. Bei der Veranstaltung *Internationales Musikcafé* Ende Juni nahmen 30 Personen teil. Das SÄM-Theater im Nachbarschaftshaus im Oktober wurde ebenfalls gut besucht (20 TN). Den Abschluss unserer Veranstaltungsreihe bildete Ende November ein musikalischer Adventsnachmittag in der Begegnungsstätte Haferkamp, der mit ca. 80 Teilnehmer:innen außerordentlich gut besucht war.

Die Stadtteilinitiative *Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz* engagiert sich gemeinsam mit weiteren Initiativen aus anderen Bremer Stadtteilen unter dem Dach der DIKS – Demenz Informations- und Koordinationsstelle für die Themen Demenzfreundlichkeit und Lebensqualität im Alter in Bremen. Unser regionales und überregionales Engagement möchten wir auch im Jahr 2024 fortsetzen.



Jubiläumsfest

30 Jahre AK *Älter werden im Bremer Westen* - dieses Jubiläum feierten wir am 21.06.2023 auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz. Neben den aktiven Arbeitskreismitgliedern gehörten Ehemalige und Vertreter:innen aus der (Stadtteil-) Politik zu den Gästen. Die Arbeitskreismitglieder nahmen die Gäste mit auf eine unterhaltsame Reise durch 30 Jahre *AK Älter werden im Bremer Westen*. Musikalisch untermalt wurde die Veranstaltung von Frau Schrenk, die mit ihrem Akkordeon die Besucher:innen zum Mitsingen einlud. Außerdem gab es bei kostenlosem Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Fest war mit ca. 80 Personen gut besucht.



Jubiläumsfest des AK Älter werden im Juni auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Der AK Kinder und Jugendliche im Bremer Westen

Im AK *Kinder und Jugendliche im Bremer Westen* haben sich Mitarbeiter:innen verschiedener Einrichtungen, die mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, im Bremer Westen zusammengeschlossen.

Der Arbeitskreis hat seine Vernetzungsarbeit vertieft und sieben Treffen konnten im Jahr 2023 mit durchschnittlich 30-40 Teilnehmer:innen stattfinden.

Auch im Jahr 2023 konnte gemeinschaftlich ein Sommerferienprogramm für die schulfreie Zeit werden zusammengestellt werden. Die Angebote wurden sehr gut von den Zielgruppen wahrgenommen.



Sommerferienprogramm und Kids in action

Kids in action

Unter dem Motto *Kids in action* fand der Aktionstag des AK Kinder und Jugendliche für Kinder und Familien am 17. Oktober 2023 auf der Erlebnisfarm Ohlenhof statt. Zwischen 13.00 und 16.30 Uhr gab es ein buntes Herbstferien-Programm mit zahlreichen kostenfreien Mitmachangeboten: Ein interaktives Theater, Glitzertattoos, Stockbrot über dem Lagerfeuer, Siebdruck, Riesenseifenblasen, Leitertgolf, eine Knet-Werkstatt und viele Bewegungsspiele. Das Bewegungs- und Ernährungsmobil vom Gesundheitstreffpunkt war ebenfalls dabei. Für Erwachsene gab es die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen zu entspannen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Außerdem gab es die Gelegenheit, sich bei den Akteuren über deren Angebote und Einrichtungen zu informieren.

Der Aktionstag kam bei allen gut an: die Stimmung war gut, das Wetter perfekt! Ca. 350 Besucher:innen waren vor Ort, um an den Angeboten der zwölf Kinder- und Jugendeinrichtungen begeistert teilzunehmen.



Impressionen vom Aktionstag Kids in Action auf der Stadtteilstadt Ohlenhof

Die AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile

Die AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile lebt von einem offenen und partizipativen Charakter. Mehr als zehn Gröpelinger Einrichtungen arbeiten zusammen, um Gröpelinger:innen jeden Alters einen gesundheitsfördernden Aktivitätsrahmen anzubieten, in dem sie selbst oder im Miteinander für ihre Gesundheit aktiv werden können. Die Zusammenarbeit unterschiedlicher Einrichtungen ist die treibende Kraft der Gröpelinger Sportmeile und der AG.

Die Gröpelinger Sportmeile zieht sich durch parallel verlaufende Grünzüge und verbindet auf ihrer Strecke die Ortsteile Oslebshausen, Ohlenhof und Gröpelingen. Die vier vermessenen, ausgeschilderten und bis zu fast sieben km langen Lauf- und Bewegungsrouten vernetzen dabei alle weiteren vorhandenen Spiel-, Sport- und Bewegungsangebote. Unter dem Motto *Gesundheit im Grünen* agiert die Gröpelinger Sportmeile als lebendiges Stadtteilprojekt mit hohem Entwicklungspotential. In Gröpelingen gibt es verschiedene Einrichtungen rund um die Gröpelinger Sportmeile, die offene Bewegungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen anbieten. Zudem bietet Gröpelingen mit seinen vielen öffentlichen Grün- und Freiflächen eine Vielzahl von Möglichkeiten, an der frischen Luft aktiv zu werden. Genau daran setzt die AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile an, die sich 2023 sechs Mal im Jahr getroffen hat (ca. 10-14 TN), um die Gröpelinger Sportmeile mit facettenreichen Ideen zu fördern und weiterzuentwickeln. Die Arbeitsgruppe freute sich über Zuwachs an Beteiligten und Kooperationspartner:innen, was eine gelungene Koordination von Aktivitäten im Stadtteil ermöglichte sowie die Gestaltung neuer Projekte, die Menschen jeden Alters zugutekamen.

Im Jahr 2023 unterstützte die Arbeitsgruppe bei der Organisation und Durchführung des Sportmeilenlaufs (s. Seite 19), veranstaltete Fußballturniere im Rahmen der Initiative Gröpelinger Kick (s. Seite 17), koordinierte und initiierte das Fußballangebot für Mädchen in Kooperation mit Werder Bremen (s. Seite 16), beteiligte sich aktiv an der Spielleitplanung von SpielLandschaftStadt und sorgte für Bewegungsspaß beim Gröpelinger Sommer mit Angeboten wie Hüpfburg, Air-Track, Kickboxen und Hoodtraining (s. Seite 9).



Planungstreffen AG und Übersichtsplan Spielleitplanung für Gröpelingen

Des Weiteren wurden in der AG die offenen Bewegungsangeboten rund um die Gröpeling Sportmeile gebündelt sowie die Informationskarte der Gröpeling Sportmeile aktualisiert und überarbeitet. Die neue, nutzer:innenfreundliche Karte gibt eine Orientierung und zeigt folgende Angebote auf einen Blick: Sportliche Angebote, Großspielgeräte, Sporteinrichtungen, Spielplätze, Treffpunkte für Jugendliche, Sportanlagen sowie Lauf- und Gehrouten.

Der Präventionsrat Bremen West

Der *Präventionsrat Bremen West* wurde im Jahr 2008 mit der Idee gegründet, die gesamtgesellschaftliche Präventionsarbeit im Stadtteil zu koordinieren und weiterzuentwickeln. Ziel des Präventionsrates ist die Förderung eines friedvollen Zusammenlebens und eine Verbesserung der Lebensqualität im Bremer Westen. Im Zusammenschluss mit Vertreter:innen aus Einrichtungen, Initiativen und Vereinen im Stadtteil, Verbänden, der Kirchengemeinde, Wohnungsbaugesellschaften, der Polizei, der Ortschaftspolitik und Behörden versucht er in seiner Tätigkeit, soziale Problementwicklungen und Unsicherheiten im Stadtteil frühzeitig zu erkennen, Ursachen zu erforschen und die Entwicklung von Lösungsvorschlägen bzw. präventive Maßnahmen anzustoßen und zu unterstützen. Weiterhin regt der Präventionsrat als Impulsgeber Aktivitäten z. B. gegenüber politischen Entscheidungsgremien an.

Im Jahr 2023 fanden zwei Forumssitzungen des Präventionsrats Bremen West und weitere Sitzungen in Unterarbeitsgruppen (UAG) statt. Neben dem Thema *Wohnsituation und Leerstände im Quartier* stand vor allem das Thema *Auswirkungen von Inflation und steigenden Lebensmittel- und Energiepreisen* im Vordergrund. Diese Themen wurden in den Forumssitzungen diskutiert und erste Ideen für Maßnahmen gesammelt, die dann in der UAG Zukunft Gröpelingen vertieft und weiterverfolgt wurden. So entstand der Aufruf *„Gröpelingen solidarisch“*.

Aufruf *„Gröpelingen solidarisch“*

Der Aufruf *„Gröpelingen solidarisch“*, der von Mitgliedern der *UAG Zukunft Gröpelingen* entworfen wurde, wurde 2023 an die Öffentlichkeit gebracht. Die fortschreitende Inflation trifft Menschen und Familien mit geringem Einkommen und Bezieher:innen von Transferleistungen ganz besonders stark – unabhängig von ihrer Herkunft. Menschen, die schon vor dieser Krise nur schwer über den Monat gekommen sind, sehen sich jetzt teilweise mit existenzbedrohenden Situationen konfrontiert. Der Präventionsrat Bremen West nahm sich dieses Themas an und diskutierte geeignete Maßnahmen, um dieser sozialen Notlage zu begegnen. So wurde der Aufruf *„Gröpelingen solidarisch“* ins Leben gerufen und über die Verteiler des

Präventionsrats mit der Bitte um Unterschriften als Zeichen der Unterstützung versendet. In einem zweiten Schritt sollte und soll nun die Politik in die Pflicht genommen werden. Diverse politische Akteure auf regionaler Ebene haben dazu die Ausarbeitungen von Herrn Böhme (Institut Arbeit und Wirtschaft) zu diesem Thema als Grundlage genommen, einen Aufruf auf politischer Ebene zu starten. Das Vorhaben des Präventionsrates soll außerdem dem Sozialausschuss vorgestellt werden.

Eine Liste mit Spendenempfänger:innen im Stadtteil wurde separat auf den Webpages des Gesundheitstreffpunkts West und des Präventionsrates veröffentlicht.

Seit einiger Zeit beschäftigt sich die *UAG Zukunft Gröpelingen* außerdem mit der Wohnsituation und den Leerständen in Gröpelingen. Insbesondere zu den Leerständen erfolgten verschiedene Diskussionen mit Politik und Verwaltung, so dass das Thema inzwischen auch stadtweit in den politischen Handlungsfokus gekommen ist.



Sitzung UAG Zukunft Gröpelingen in der LIGA-Beratungsstelle

UAG Sucht und Prävention

Die **UAG Sucht und Prävention** hat sich 2023 zweimal getroffen. Ziel der Unterarbeitsgruppe ist die Vernetzung, den Austausch und die Kooperation mit den im Stadtteil tätigen Vereinen, Trägern und Institutionen, die sich thematisch mit Sucht- und Drogenprävention beschäftigen, zu fördern. Neben der Erhebung bestehender Probleme im Bereich Drogen und Sucht, der Ermittlung von Bedarfen sowie der Einbindung von verantwortungstragenden Behörden und Ressorts setzen sich die Mitglieder mit der Entwicklung geeigneter Präventionsmaßnahmen und Öffentlichkeitsarbeit auseinander. Die *UAG Sucht und Prävention* identifizierte den Verdrängungsprozess der Drogenszene vom Hauptbahnhof in die umliegenden

Stadtteile und fehlende Infrastruktur in den Quartieren als weiteres Problem und sieht hier dringenden Handlungsbedarf. Im April 2023 hat Frau Eva Carneiro-Alves (SGFV) den Suchthilfeplan im Rahmen der UAG vorgestellt.

Die Nachtwanderer im Bremer Westen

Seit 20 Jahren gibt es Nachtwanderer in deutschen Städten. Ihren Anfang hatte die Bewegung nach Vorbildern aus Schweden in Bremen. Und so war es nur konsequent, dass die Bundestagung zum Jubiläum am 3. und 4. November 2023 im Lidice-Haus auf dem Stadtwerder stattfand, auf dem das besondere Engagement von Bürgermeister Bovenschulte gewürdigt wurde: "Ihr Einsatz ist wirklich bemerkenswert, weil er sich so unmittelbar an die Zielgruppe wendet. Kein Büro, keine Bürokratie, sondern einfach Präsenz auf der Straße bei Nacht. Sie sind für die Jugendlichen buchstäblich eine sichere Bank. Und dafür gebührt Ihnen höchste Anerkennung" (Quelle: Pressemitteilung des Senats).

Nachtwanderer sind Gruppen von vier bis sechs Erwachsenen, die am Wochenende nachts durch ihre Stadtteile laufen und als Ansprechpartner für Jugendliche bereitstehen, wobei sich dies vor allem auf die Altersgruppe der 14- bis 18-jährigen bezieht. Bei Konflikten treten sie vermittelnd auf. Sie ergreifen keine Partei und drängen sich nicht auf, ihre Akzeptanz erreichen sie darüber, schlicht ein Angebot zu sein, bei dem Jugendliche Hilfe finden, wenn sie selbst diese wünschen, etwa als Begleitung auf dem Heimweg von der Disco. Derzeit gibt es bundesweit etwa 20 aktive Nachtwanderer-Gruppen, vier davon allein in Bremen.



Bundestreffen im November 2023 der Nachtwanderer

Wachsende Kooperationen

Der Gesundheitstreffpunkt West ist in verschiedenen Netzwerken vertreten, darunter die **AG Mädchen**, das **Forum Frauengesundheit**, die **AG Geflüchtete Frauen**, das **Netzwerk Türen öffnen**, das **Netzwerk Alleinerziehende** und das **S-Team**. Alle Netzwerke bieten eine Plattform zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zur Diskussion sozial- und gesundheitspolitischer Themen und zur Planung und Umsetzung von Aktivitäten.

Auch im Jahr 2023 beteiligten wir uns an Aktivitäten und Veranstaltungen von unseren Kooperationspartner:innen wie z.B. dem **Aktionstag des Netzwerks Alleinerziehende** im September im Quartierstreff Rostocker Straße, der **Stadtteilbörse im Volkshaus**, die vom Amt für Soziale Dienste ins Leben gerufen wurde, dem Mädchenaktionstag (s. Seite 32) auf dem Gröpelingers Bibliotheksplatz und dem Zahnfest (s. Seite 33.) auf dem Spielplatz Wohlers Eichen.



Aktionstag für Alleinerziehende im September 2023 im Quartierstreff

Mädchenaktionstag

Im Oktober 2023 fand am Weltmädchentag ein **Mädchenaktionstag**, organisiert von der AG Mädchen, auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz statt

Dieses Jahr konnten die Mädchen (ca. 120) an verschiedenen Mitmachaktionen kreativ werden, Buttons gestalten oder mit Siebdruck Taschen bedrucken. Für mehr Sichtbarkeit und als Zeichen für Zusammenhalt und Solidarität wurden bunte Mützen verteilt. Gemeinsam sind wir an diesem Tag mitten in Gröpelingen für die Rechte von Mädchen eingestanden und haben uns stark gemacht. Für gute Stimmung sorgte eine DJane, die Musik auflegte. Außerdem begleitet *Cat Calls of Bremen* den Tag und ermutigten die Mädchen ihre Erfahrungen auf dem Bibliotheksplatz mit Kreide zu teilen, um Öffentlichkeit für die Belästigung von Mädchen zu schaffen.

Der Gesundheitstreffpunkt West ist ein aktives Mitglied der AG Mädchen und hat an den vier Treffen im Jahr teilgenommen sowie bei der Organisation und Durchführung des Mädchenaktionstages mitgewirkt.



Weltmädchentag auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz

Gröpelinger Zahnheld:innen

Im September 2023 feierten wir ein **buntes Zahnfest** auf dem Spielplatz beim Spielhaus Wohlers-Eichen.

Es gab insgesamt sechs Stationen mit interessanten Mitmachaktionen: So konnten die Kinder ihre Zahnputztechnik üben, Zahnketten basteln, in einem Zuckerquiz raten, welche Getränke gut oder schlecht für die Zähne sind, beim Kamishibai mehr über ihren Mundraum lernen und beim *bemil* toben sowie zuckerfreie Getränke und Zauberäpfel genießen. Das Gesundheitsamt Bremen bot zudem eine Zahnkontrolle an, die von den Kindern mit Begleitung sehr gut angenommen wurde. So konnten wir an dem Nachmittag nicht nur mehr Bewusstsein für Mundhygiene vermitteln, sondern auch das Interesse für die eigenen Zähne wecken und sogar die ein oder andere Angst vor Zahnuntersuchungen verringern. Viele Kinder und Familien haben das Zahnfest an diesem Tag besucht.

Das Zahnfest wurde von LIGA e.V. und den Gesundheitsfachkräften im Quartier (LVG Niedersachsen Bremen e.V.) in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bremen, LAJB Bremen e.V., Kita Bremen sowie dem Spielhaus Wohlers-Eichen veranstaltet.



Zahnfest – Gröpelinger Zahnheld:innen

LIGA – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle

Seit 2020 arbeitet der Gesundheitstreffpunkt West am Aufbau des LIGA mit dem Ziel allen Gröpelingen:innen durch Beratung, Unterstützung und Behandlung einen besseren Zugang zur Gesundheitsversorgung, Prävention und Gesundheitsförderung zu bieten.

Nach zwei Jahren intensiver Arbeit und Vorbereitung hat im September 2022 die LIGA-Beratungsstelle seine Türen für Ratsuchende in der Lindenhofstr. 18 geöffnet. Zum Jahresende 2023 kann die LIGA-Beratungsstelle mittlerweile auf mehr als ein ganzes Jahr mitten in der Lindenhofstraße zurückblicken. In dem ersten Jahr wurde das Konzept erprobt und es wurden viele Erfahrungen gesammelt.

Im Laufe des Jahres 2023 ist das Projekt *LIGA* sehr gewachsen und steht nun auf eigenen Beinen. Das LIGA ist eine gelungene Erweiterung des Gesundheitstreffpunktes West und beide Vereine arbeiten eng zusammen. Die Angebote des LIGA sind mit den bestehenden Angeboten im Quartier verzahnt. Die Basis stellen die vielen vorhanden Kooperationen und Netzwerke dar, sodass schnell eine Akzeptanz im Quartier erreicht werden konnte.

Gesundheitsbegleiter:innen für Gröpelingen

Das Projekt *Gesundheitsbegleiter:innen für Gröpelingen* ist 2021 als erste gemeinsame Initiative des LIGA Gröpelingen und Gesundheitstreffpunkt West entstanden und durch WiN finanziert. Ziel des Projekts war es, interessierte Bürger:innen zu gesundheitsrelevanten Themen zu schulen, damit sie Personen aus ihrem Umfeld bzw. ihrer Community durch das Gesundheitssystem begleiten. 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, verbessert werden.

Von September 2021 bis September 2022 wurden die angehenden Gesundheitsbegleiter:innen für ihre zukünftigen Aufgaben geschult (14 TN). Seit Beginn 2023 sind zwei der geschulten Gesundheitsbegleiter:innen in der LIGA-Beratungsstelle tätig und unterstützen dort das Team bei der Gesundheitsberatung. Im Rahmen des Projektes wurden unter anderem Hanna Ezzraimi Taieb und Stephan Smilowski aus Gröpelingen als Gesundheitsbegleiter:innen geschult. Hanna Ezzraimi Taieb übersetzte regelmäßig und bei Bedarf mehrmals die Woche in der offenen Gesundheitsberatung ins Arabische, unterstützte bei der Terminvereinbarung im Gesundheitssystem und begleitete Ratsuchende zu Terminen. Auch Stephan Smilowski war regelmäßig in der LIGA-Beratungsstelle vor Ort,

informierte mittwochnachmittags in einer Sprechstunde zu Gesundheitsanträgen und Leistungsansprüchen und half beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen. Durch seine jahrzehntelange Tätigkeit bei einer Krankenkasse in Bremen bringt er einen großen Erfahrungs- und Wissensschatz mit, den er uns und den Ratsuchenden mit viel Engagement zur Verfügung stellt.

Die Gesundheitsbegleiter:innen sind eine große Bereicherung für die LIGA-Beratungsstelle. Sie schaffen neue, niedrigschwellige Zugänge zu den vorhandenen Gesundheits-, Präventions- und Unterstützungsangeboten in Gröpelingen. Wir hoffen auch nach dem Projektende im Dezember 2023 auf die Möglichkeit einer weiteren Zusammenarbeit.

Rückblick 2023 und Ausblick 2024

Im Jahr 2023 stand im Fokus des Projektes *LIGA* der Auf- und Ausbau des Beratungsangebotes in der LIGA-Beratungsstelle. Es wurde eine offene Gesundheitsberatung mehrmals die Woche implementiert und verschiedene themenbezogene Sprechstunden mit Hilfe von Kooperationspartner:innen initiiert: Beratung zum Coronavirus und Long-/Post-Covid durch die Gesundheitsfachkräfte im Quartier, Bewegung für mehr Gesundheit durch TURA e.V., Beratung bei Krebserkrankung durch die Bremer Krebsgesellschaft und Hilfe bei Gesundheitsanträgen von dem Gesundheitsbegleiter Stephan Smilowski. Außerdem zog 2023 der Pflegestützpunkt in die LIGA-Beratungsstelle ein, sodass es nun auch im Bremer Westen einen Pflegestützpunkt gibt. Anfang 2023 nahm erfreulicherweise das HebammenZentrum West in den Räumen des Kinder- und Familienzentrums *Linden Kids* der Hans-Wendt-Stiftung direkt gegenüber von der LIGA-Beratungsstelle seinen Betrieb auf. Hier werden seither Gröpelinger Familien in der Schwangerschaft und nach der Geburt begleitet. Ein weiterer neuer, enger Kooperationspartner ist das Modellprojekt *Aufsuchende Altenarbeit +*.

Im April fand ein großes Informationsplenum im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen statt, bei dem die Anbieter der verschiedenen Beratungs- und Kooperationsangebote, die in der LIGA-Beratungsstelle und im Stadtteil tätig sind, ihre Angebote für mehr Gesundheit im Quartier vorstellten.

Im Sommer wurden zudem Projekte wie das **Zahnfest** (s. Seite 34) und „**Schnacken über...**“ organisiert und durchgeführt. Das Projekt „Schnacken über...“ wurde in der „AG LIGA Jetzt“ gemeinsam mit Kooperationspartner:innen erarbeitet. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern machten wir bei unterschiedlichen Anlässen und vielen Institutionen im Quartier das Angebot des LIGA bekannt und nahmen dabei unterschiedliche Gesundheitsthemen in den Fokus. So informierten wir beispielsweise auf dem Gröpelinger Sommer zusammen mit dem Pflegestützpunkt zum Thema Pflege und mit TURA e.V. zum Thema

Bewegung. Im Rahmen des Sommerferienprojektes boten wir auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz mit dem Gesundheitstreffpunkt West eine Mitmachaktion für Kinder und Eltern zum Thema Sonnenschutz an. Im Malteser Sprachcafé für Geflüchtete informierten wir in Kooperation mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier über die Leistungsansprüche des deutschen Gesundheitssystems, stellten wichtige Ansprechpartner:innen und Abläufe in der Gesundheitsversorgung vor und übten gezielt Arztgespräche mit den entsprechenden Vokabeln. Es ist geplant, diese Reihe 2024 mit neuen Themen und Ideen fortzusetzen. Zum Ende des Jahres wurden das LIGA und der Gesundheitstreffpunkt West mit seinen Mitarbeiter:innen und Kooperationspartner:innen von der Abgeordneten Dr. Kirsten Kappert-Gonthier von Bündnis90/Grüne nach Berlin eingeladen.



Politische Bildungsfahrt: Zu Besuch bei der Landesvertretung Bremen in Berlin

Zum Ende des Jahres 2023, nach über 20 Jahren im Quartier, hat sich die Geschäftsführerin des LIGA e.V. und langjährige Koordinatorin des Gesundheitstreffpunkt West, Wilma Warbel, in den Ruhestand verabschiedet. Als Nachfolgerin und neue Geschäftsführerin konnte Sonja Schenk gewonnen werden.

Im Jahr 2024 soll das Beratungsangebot der LIGA-Beratungsstelle ausgebaut und neue Gesundheitsprojekte initiiert werden. Ein weiteres zentrales Vorhaben ist es die Arbeit von LIGA e.V. und von dem Gesundheitstreffpunkt West e.V. noch mehr und synergetisch zu verzahnen und ein gemeinsames Produkt für die Gesundheitsförderung und Prävention in Gröpelingen entstehen zu lassen.

Mitarbeiter:innen und Verein 2023

Christina Kisner – Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin, M.Sc.

Tanja Kläser – Dipl. Sportlehrerin

Kim Isabel Rathjen – Gesundheitswissenschaftlerin, M.A.

Philip Roth – Soziologe, M.A.

Wilma Warbel – Dipl. Sozialarbeiterin

Maren Zirkelbach – Kauffrau

Nada Jaradat - Gesundheitswissenschaftlerin, M.A.

Vincent Ho – Praktikant

Gruppenbegleiter:innen für die Soziale Gruppenarbeit

„Kicken - Sport auf der Straße“

Bülent Aksakal, Aaron Gallinger, Max Konek, Mahdi Mousari, Marcela Andrea Antipan Olate, Philip Roth, Brian Srinivasan, Vincent Ho

„Kinder aktiv - rund um den Bibliotheksplatz“

Christina Kisner, Tanja Kläser, Pia Hebbeler, Nada Jaradat

„bemil“

Bülent Aksakal, Aaron Gallinger, Max Konek, Christina Kisner, Nada Jaradat, Lisa Malisch, Mahdi Mousari, Marcela Andrea, Antipan Olate, Philip Roth, Brian Srinivasan, Merle Tatoli, Halime Abazibra, Emine Abazibra, Tanja Kläser, Vincent Ho

Kursleitungen

VELO GO! – Radschule Bremen West: **Hanna Taieb,
Anna Zander,
Theresa Bunthöner,
Emine Abazibra
Halime Abazibra**

Ich weiß, was mir gut tut!: **Paola Esteban**
Fit und gesund: **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)	

Danksagung

Der Gesundheitstreffpunkt West bedankt sich bei allen, die unsere Arbeit im Berichtsjahr 2023 in vielfältiger Weise unterstützt haben. An dieser Stelle möchten wir allen Institutionen und Personen, die mit dem Verein kooperieren, unseren Förderer:innen, Ehrenamtlichen und Vorstandsmitgliedern einen ganz herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen, die konstruktive Zusammenarbeit und vielfältige Unterstützung aussprechen.

Für die inhaltliche und finanzielle Unterstützung einzelner Projekte, Veranstaltungen und die Bereitstellung von Spenden bedanken wir uns bei folgenden Zuwendungsgeber:innen,

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
- Förderverein des Lions Club Bremer Schlüssel e.V.
- Landessportbund Bremen
- Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“
- Quartier Service West
- Stadtbibliothek Gröpelingen
- Unfallkasse Bremen
- Vonovia
- Helmut Zachau

Durch eure Unterstützung können wir den Menschen im Bremer Westen ganz viel anbieten!

Ein weiterer Dank geht an unsere IT-Experten Max Jöhnk und Tomás Mendel, die wir bei allen technischen Problemen hinzuziehen können und die immer eine Lösung finden. Peter Golz, der uns und den Verein unermüdlich bei den bemil-Einsätzen unterstützt.

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

Ein besonderer Dank gilt **Wilma Warbel**, die sich im Dezember 2023 nach über 20 Jahren aus dem Quartier verabschiedet hat. Frau Warbel war langjährige Koordinatorin im Gesundheitstreffpunkt West und zuletzt Geschäftsführerin des LIGA e.V.