MODELLPROJEKT IN TREPTOW–KÖPENICK

GE.SEL.LE

GESUND.
SELBSTBESTIMMT.
LEBEN.

GEFÖRDERT DURCH DIE TECHNIKER KRANKENKASSE UND
DAS BEZIRKSAMT TREPTOW-KÖPENICK VON BERLIN

EIN GEMEINSAMES PROJEKT DER ALEXIANER ST. HEDWIG KLINIKEN BERLIN
UND DES BEZIRKSAMTES TREPTOW–KÖPENICK VON BERLIN

MODELLPROJEKT IN TREPTOW–KÖPENICK

GE.SEL.LE

HANDLUNGSLEITFADEN

WIE PLANE ICH EIN PROJEKT DER BEWEGUNGS-FÖRDERUNG IM KONTEXT DER EINGLIEDERUNGSHILFE?

INHALTSVERZEICHNIS

04 EINFÜHRUNG

05 PERSONAL

05 PARTIZIPATION

06 NIEDERSCHWELLIGKEIT

07 RÄUMLICHKEITEN UND MATERIAL

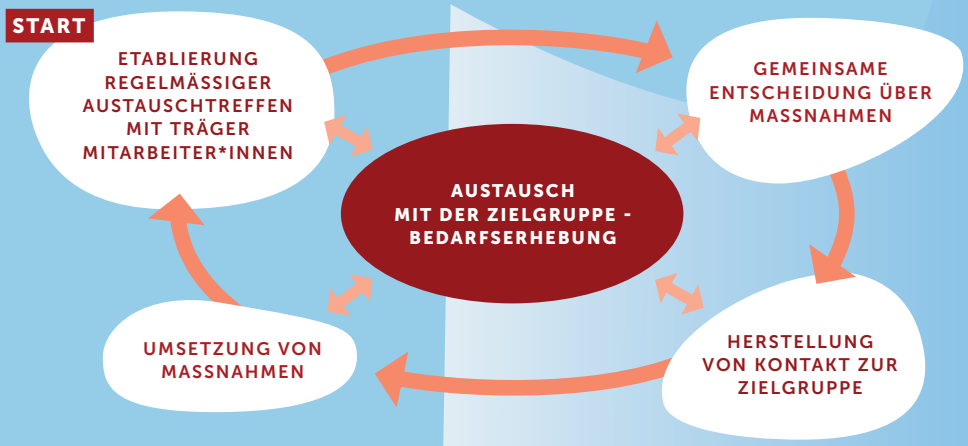
08 FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

1. EINFÜHRUNG

Zur Umsetzung von Projekten der Gesundheitsförderung mit vulnerablen Personengruppen benötigt es verschiedene Bausteine.

Im Modellprojekt Gesund.Selbstbestimmt.Leben in Treptow-Köpenick (GE.SEL.LE) haben sich hierbei mehrere zentrale Erfolgsfaktoren gezeigt, die auf andere Projektvorhaben übertragbar sind:

UMSETZUNG VON MASSNAHMEN ALS BEISPIELHAFTER PROZESS:



PERSONAL
Qualifizierung von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden

RÄUMLICHKEITEN
Beantragung von Turnhallenzeiten
Nutzung von eigenen Räumen

MATERIAL
Anschaffung von benötigten Materialien
»Mit wenig viel erreichen«

EINBEZUG DER TEILNEHMENDEN
Wahlmöglichkeiten der Teilnehmenden durch Ausprobieren verschiedener Bewegungsformen

2. PERSONAL

Zur Umsetzung von Angeboten der Bewegungs- und Gesundheitsförderung wird qualifiziertes Personal benötigt. Hierfür können für die Nachhaltigkeit vorhandene Mitarbeitende weitergebildet zur Anleitung von Gruppen werden.

Im Anschluss daran sollten nachhaltig Strukturen im Träger etabliert werden, sodass die Mitarbeitenden ihr gelerntes Wissen in der Praxis anwenden können. Ein weiterer wichtiger Faktor für das Gelingen eines Projektes ist die Kommunikation innerhalb des Trägers. Ohne eine gelingende Informationsweitergabe zu den geplanten Projektinhalten ist eine erfolgreiche Umsetzung erschwert. Auch die Kommunikation nach außen in Form von Vernetzung mit anderen Einrichtungen ist ein wichtiger Gelingensfaktor.

IN GE.SEL.LE WURDEN HIERFÜR KIEZ-ÜBUNGSLEITENDEN-AUSBILDUNGEN UMGESETZT. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN FINDEN SICH HIERZU IM FLYER DER KIEZ-ÜL-AUSBILDUNG. DIE KONTINUIERLICHE UNTERSTÜTZUNG DER KLIENT*INNEN DURCH VERTRAUTE FACHKRÄFTE HALF, VERTRAUEN AUFZUBAUEN, INDIVIDUELLE BARRIEREN ZU ÜBERWINDEN UND MOTIVATION ZU STÄRKEN.

3. PARTIZIPATION

Die Partizipation der Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil eines gelingenden Projektvorhabens zur Bewegungsförderung. Es sollte neben der direkten Befragung von Teilnehmenden nach ihren Wünschen auch Möglichkeiten des Ausprobierens von verschiedenen Formen des Bewegunsangebots geben, um den Teilnehmenden die Entscheidung zu erleichtern das passende Angebot zu finden.

4. NIEDRIGSCHWELLIGKEIT

Ein entscheidender Aspekt ist die konsequente Niedrigschwelligkeit der Angebote: Bewegungs- und Sportmaßnahmen sollten direkt in den Lebenswelten der Zielgruppen umgesetzt werden, was die Hemmschwelle zur Teilnahme deutlich senkt. Auch Hürden wie Fahrtwege, Kosten und Zeiten der Angebote gering zu halten, ist ein entscheidender Faktor für eine gelingende Niedrigschwelligkeit der Angebote.

5. RÄUMLICHKEITEN UND MATERIAL

Neben personellen Ressourcen und Anpassung der Bewegungsangebote an die Zielgruppe sind Räumlichkeiten und Materialien wichtige Rahmenbedingungen für die Umsetzung. Für Räumlichkeiten sollten primär interne Räume und Räume im Sozialraum genutzt werden wie z.B. öffentliche Grünanlagen. Fahrzeiten zu Räumlichkeiten können darüber entscheiden, ob ein Angebot wahrgenommen wird. In der weiteren Umgebung können auch oft Räume von Nachbarschaftseinrichtungen, Kitas oder öffentliche Sportanlagen genutzt werden.

EINE ÜBERSICHT AN RÄUMLICHKEITEN IM BEZIRK TREPTOW-KÖPENICK FINDET SICH AUCH IN DER NETZWERKÜBERSICHT DES PROJEKTES GE.SEL.LE. AUSSERDEM FINDET SICH UNTER FOLGENDEM LINK EINE ÜBERSICHT ALLER ÖFFENTLICHEN SPORTANLAGEN IN BERLIN MIT DER INFORMATION ZUM BELEGUNGSSTAND DER JEWEILIGEN SPORTANLAGE:

Bei der Materialverwendung ist es ähnlich. Weniger ist oft mehr und dennoch gibt es hilfreiche Kleingeräte und Sportutensilien, mit denen ein Bewegungsangebot kreativer gestaltet werden kann. Möglichkeiten zur Finanzierung von Materialien finden sich auch unter dem Punkt Finanzierungsmöglichkeiten.

HIER EINE AUSWAHL AN BEWEGUNGSMATERIALIEN, DIE HÄUFIG ANWENDUNG FINDEN UND GERNE VON KLIENT*INNEN GENUTZT WERDEN:

- **FAHRRÄDER**
- **KLEINHANTELN**
- **KOORDINATIONSLEITER**
- **OUTDOORSPIELE WIE FINNISH SKITTLES, BOULE UND WIKINGER SCHACH**
- **THERABÄNDER**
- **TISCHTENNISPLATTEN, SCHLÄGER, BÄLLE UND NETZE**
- **YOGA-/GYMNASTIKMATTEN**
- **VERSCHIEDENE ARTEN VON BÄLLEN (BASKETBÄLLE, FUSSBÄLLE, PILATESBÄLLE ETC.)**

6. FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Zur Umsetzung von Projekten der Bewegungsförderung werden finanzielle Mittel benötigt. Die wichtigsten Posten stellen hierbei die Anschaffung von Materialien und Kosten für Fortbildung(en) von Mitarbeitenden dar.

Möglichkeiten der externen Finanzierung gibt es verschiedene und dennoch ist es nicht immer leicht eine geeignete Förderung zu finden.

MÖGLICHKEITEN DER FINANZIERUNG SIND:
ALLGEMEIN:

- AKTION MENSCH FÖRDERPROGRAMME | AKTION MENSCH
- FÖRDERUNGEN ÜBER DEN BEZIRK Z.B. SOZIALRAUMORIENTIERTE PLANUNGSKOORDINATION: FÖRDERPROGRAMME - BERLIN.DE
- SENATSFINANZIERUNGEN DURCH SENATSVERWALTUNG FÜR SPORT ODER GESUNDHEIT DENKBAR: FÖRDERMITTEL - BERLIN.DE

SPEZIFISCH FÜR BEWEGUNG UND SPORT:

- AKTION MENSCH ÜBERSICHTSSEITE SPORT
  LINKLISTE FINANZIERUNG INKLUSIVER SPORT | AKTION MENSCH
- BUNDESFÖRDERUNGEN: FÖRDERDATENBANK - FÖRDERSUCHE
- ERASMUS PLUS FÜR EU KOOPERATIONEN SPORTAKTIONEN - ERASMUS+
- LANDESSPORTBUND NRW ÜBERSICHTSSEITE ZU MÖGLICHEN FÖRDERMITTELGEBERN FÖRDERUNG UND ZUSCHÜSSE
- STIFTUNGEN: ONLINE STIFTUNGSSUCHE
  FÖRDERDATENBANK DER DSEE

KONTAKT:

- **Projektkoordinatorin Tuja Pagels**
  Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe –
  Koordination für Bewegungs- und Gesundheitsförderung
  Informations- und Beratungszentrum (IBZ)
  t.pagels@alexianer.de

- **Josefine Karle-Bhat**
  Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin, OE QPK –
  Gesundheitsförderung und Prävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:
  Karle-Bhat@ba-tk.berlin.de

- **Uwe Klein**
  Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe –
  Beauftragter der Geschäftsführung
  Informations- und Beratungszentrum (IBZ)

- **Robert Ringel**
  Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin, OE QPK –
  Leitung & Suchthilfekoordination

- **Juliana Schiwarov**
  Techniker Krankenkasse –
  Expertin Nichtbetriebliches Setting

Herausgeber: Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin, Bezirksamt Treptow Köpenick Berlin, gefördert durch die Techniker Krankenkasse

Alexianer KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

BERLIN Bezirksamt Treptow-Köpenick

Gefördert durch: Die Techniker