

BEST - Bewegungs-, Ernährungs- und Sozial-Training zur Gesundheitsförderung im Alltag

Projektträger: Caritasverband Lünen-Selm-Werne

ZIELSETZUNG

Ziel des Projektes ist die Förderung der Gesundheit von den Bewohner/-innen des sozialbenachteiligten Selmer Quartiers „Jakob-Kaiser-Straße“ und die Integration gesundheitsförderlicher Routinen in den Alltag der dort lebenden Menschen. Im Rahmen von Trainingsprogrammen werden die Handlungsfelder „Bewegung“, „Ernährung“, „Allgemeine Lebenskompetenz“, „Stressbewältigung“ sowie „Sozial-, Interaktions- und Kommunikationskompetenz“ behandelt. Das Projekt richtet sich vorwiegend an

- Menschen der Altersgruppe 65+,
- Kinder und Jugendliche im Quartier sowie
- Fachkräfte als Multiplikator/-innen

LEBENSWELT

- Die Projektdurchführung findet im Quartier „Jakob-Kaiser-Straße“ der Stadt Selm statt
- Das Quartier besteht aus einem jungen, einem multikulturell geprägten und einem alternden Bereich
- Besondere Herausforderungen des Quartiers bestehen in Bezug auf die Sozialstruktur, die Demographie sowie auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche:
 - Hohe Bevölkerungsdichte (12.287 Einwohner/km²)
 - Hoher Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund (19,1%)
 - Schlechtes Image (unattraktives Wohngebiet, soziale Konflikte)
 - Mangel an Angeboten für Kinder und Jugendliche außerhalb des Settings Kindergarten/Schule

ZIELE & MAßNAHMEN

- Übergeordnetes Ziel: die Förderung der Gesundheit von sozial benachteiligten Gruppen im Quartier ohne diese zu stigmatisieren
- Integration gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen in den Alltag der Menschen (u.a. durch den Einbezug unterschiedlicher Sub-Settings im Quartier, wie Kitas oder Schulen)

- Schaffung eines niedrighschwelligen Zugangs zu altersgerechten, bewegungs- und gesundheitsfördernden Angeboten zur Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität der Menschen im Quartier
- Förderung der Zunahme von gegenseitigem Engagement und Gemeinschaft
- Entwicklung und Durchführung von Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention
 - Verhältnisbezogene Maßnahmen: u.a. Aufbau, Begleitung und Verankerung eines nachhaltigen Netzwerkes von Akteuren aus verschiedenen Settings und Einrichtungen, Schulung von Multiplikator/-innen
 - Verhaltensbezogene Maßnahmen: Angebote in den verschiedenen Handlungsfeldern „Bewegung“ (bspw. Initiierung und Begleitung von Bewegungsgruppen), „Ernährung“ (u.a. Kochkurse und Einrichtung einer BEST-KÜCHE, die über die Kommune finanziert wird), „Allgemeine Lebenskompetenz“, „Stressbewältigung“ und „Sozialkompetenzen“ (z.B. Förderung der Resilienz) → zum Teil sollen auch generationenübergreifende Maßnahmen durchgeführt werden

KOORDINATION UND KOOPERATION

- Für die Projektlaufzeit wird u.a. eine Koordinierungsstelle gefördert
- Stadt Selm beteiligt sich als Kooperationspartner auch monetär an dem Projekt (bspw. Stellung von Räumlichkeiten und Einrichtung der BEST-Küche)
- Weitere Kooperationspartner/-innen im Projekt: Gesundheitsamt des Kreises in Unna; Gesunde-Städte-Netzwerk für den Kreis Unna; Ämter und Fachabteilungen der Stadt Selm; Schulen und Kindergärten; Städtischer Fortbildungs-, Kultur und Sportbetrieb (FoKuS); Jobcenter Kreis Unna; Seniorenbeirat; Selmer Frauennetzwerk; Arbeitsgemeinschaft (AG) 60 plus; Sachverständige der Gesundheitsdiagnostik sowie Ärzt/-innen; Jugendzentrum; Arbeitskreis Asyl Selm; katholische und evangelische Kirchengemeinde; Vereine; Gruppen und Interessensgemeinschaften

NACHHALTIGKEIT

- Aktivierung und Optimierung bereits vorhandener Potenziale im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung
- Bei erfolgreicher Projektdurchführung bestehendes Interesse seitens der Stadt, dieses als langfristige Entwicklungsmaßnahme weiterzuführen
- Schulung von Peers und Fachkräften als Multiplikator/-innen
- Unabhängiges Agieren des Netzwerkes sowie Weiterführung der Tätigkeit auch nach Ende der Projektlaufzeit
- Vertreter/-innen der Zielgruppen im Projekt sind Teil des Netzwerkes → erfolgende Sicherstellung dass deren Belange/ sich ändernde Bedarfe weiterhin Berücksichtigung finden

QUALITÄTSSICHERUNG

- Durchführung einer umfangreichen, dynamischen Evaluation und Dokumentation mit dem Hintergrund:
 - Ermöglichung einer fortlaufenden Optimierung und Anpassung an sich verändernde Anforderungen
 - Herstellen einer Basis zur Übertragbarkeit

KONTAKT

Heike Terhalle
Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.
E-Mail: terhalle@caritas-luenen.de
Tel.: 02592/9732001

The logo for Caritas Lünen-Selm-Werne. It features the word "caritas" in a lowercase, sans-serif font. The letter "i" has a red dot above it. Below "caritas" are the words "Lünen · Selm · Werne" in a smaller, red, sans-serif font, separated by red dots.