Gesundheit mit PEP

Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park: aus dem Quartier – für das Quartier

Jahresbericht 2023

Stand: 27.02.2024

Projektträger: GeQo eG – Genossenschaft für Quartiersorganisation

Projektförderung: AOK Bayern – die Gesundheitskasse nach §20a SGB V

Verfasst von

Lena Malsch – Gesundheitsmanagement
Sandra Dorfner – Gesundheitsmanagement
Lisa Schäfer – Quartiersmanagement und Vorstand GeQo eG

Inhaltsverzeichnis

Bildverzeichnis **2**
Tabellenverzeichnis **2**
1. Aktuelle Einblicke in Projektorganisation und Quartiersentwicklung **2**
2. Verhältnisprävention **4**
2.1 Kooperationen / Netzwerk “Gesundheit mit PEP” 4
2.2 Zusammenarbeit mit Quartiersrat, Arbeitskreisen und Bewohner*innen 5
2.3. Zusammenarbeit auf kommunaler Ebene 6
3. Verhaltensprävention **7**
3.1 Geplante Angebote 7
3.2 Umgesetzte Maßnahmen 9
Unterstützung durch „Gesundheit mit PEP“ *9*
Finanzierung durch „Gesundheit mit PEP“ *13*
Vorträge und weitere Aktionen *14*
3.3 Maßnahmen in Vorbereitung 17
3.4 Verstetigung von Angeboten 18
4. Gruppenangebote **19**
5. Raum-Management **20**
6. Öffentlichkeitsarbeit **21**
7. Evaluation **23**
8. Ausblick **23**

Bildverzeichnis

Bild 1: Post für Aktionswoche 15
Bild 2: Innen- und Außenseite des Veranstaltungsflyers 16

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Institutionen zu denen im Jahr 2023 Kontakt bestand 4
Tabelle 2: Arbeitskreisen mit welchen im Jahr 2023 zusammengearbeitet wurde 5

1. Aktuelle Einblicke in Projektorganisation und Quartiersentwicklung

Auch im Projektjahr 2023 wurde die Personalstelle weiterhin von zwei Personen, verteilt auf 30 und 12 Wochenstunden, besetzt.

Der Prinz Eugen Park ist ein Neubaugebiet im Münchner Nordosten im 13. Stadtbezirk Bogenhausen im Stadtteil Oberföhring. Auf dem Gelände einer ehemaligen Kaserne sind in den letzten Jahren auf einer Fläche von ca. 30 ha 1.800 Wohnungen für rund 4.500 Menschen entstanden. Ende des Jahres 2022 wurden auch die Wohnungen des letzten Bauabschnitts bezogen. Aktuelle Zahlen des Kreisverwaltungsreferats ordnen dem Quartier sogar knapp 5.000 Bewohner*innen zu.

Anfang des Jahres wurde ein weiterer Gemeinschaftsraum der GEWOFAG in die Verwaltung der GeQo eG übergeben und somit auch für Gesundheitsangebote niedrigschwellig nutzbar. Aufgrund seiner Größe und entsprechend angeschaffter Ausstattung wird der Raum vor allem für Entspannungs- und Kleinkindangebote genutzt.

Ende des Jahres wurde das letzte größere Gebäude im Quartier bezogen. Die Zaidman Seniorenresidenz der Israelitischen Kultusgemeinde München befindet sich direkt neben der Quartierszentrale und beherbergt 108 Pflegeplätze, 28 Wohneinheiten für Betreutes Wohnen und 19 Plätze in der Tagespflege. In der kommenden Zeit werden Kontakte hergestellt, eine Zusammenarbeit angebahnt und die Seniorenresidenz als Lebensraum von über 130 Personen in das Quartier integriert.

Leider haben sich bereits in den vergangenen Projektjahren in Bezug auf den Maria-Nindl-Platz mit einem großen „Bürger- und Kulturtreff“ große bauliche Verzögerungen ergeben. Dieses letzte Gebäude soll erst im Jahr 2025 (Planungsstand 2020: Ende 2023) fertiggestellt werden und so fehlen bis zu diesem Zeitpunkt neben dem Kulturtreff auch die geplante soziale Integrierte Einrichtung mit Alten- und Servicezentrum (ASZ) sowie Familien- und Nachbarschaftstreff. Diese Planungen können aktuell gehalten werden. Die Trägerschaft des Kulturtreffs (bzw. des Stadtteilkulturzentrums) wurde im Sommer offiziell ausgeschrieben und die GeQo eG hat im Herbst den Zuschlag erhalten. Durch einen längerfristig krankheitsbedingten Personalausfall in der GeQo Geschäftsführung konnte diese Trägerschaft momentan nicht angetreten werden, weshalb aktuell mit dem Kulturreferat nach Interimslösungen gesucht wird.

Die Bezuschussung der GeQo eG durch das Sozialreferat wird zum 01.01.2024 durch einen Beschluss des Stadtrats im Herbst 2023 entfristet. Nun kann die GeQo eG langfristig planen und ihr Angebotsspektrum stärken und ausbauen.

2. Verhältnisprävention

Ein wichtiger Bestandteil des Projekts ist die Ansiedlung und Verstetigung von gesundheitsspezifischen Themen im Prinz Eugen Park. Hierbei spielt die Zusammenarbeit mit Kooperationspartner*innen, sowie Bewohner*innen eine zentrale Rolle. So soll ein gesundes Umfeld für die Bewohner*innen des Quartiers entstehen.

2.1 Kooperationen / Netzwerk “Gesundheit mit PEP”

Auch im Jahr 2023 war die aktive Kooperation mit Einrichtungen in und rund um das Quartier herausfordernd. Die folgende Tabelle (siehe Tabelle 1) gibt einen Überblick über die Einrichtungen im Quartier und in der näheren Umgebung, mit denen Kontakt bestand.

Tabelle 1: Institutionen zu denen im Jahr 2023 Kontakt bestand (eigene Darstellung)

Institution	**Fachgebiet/Fokus auf …**
Hausarztpraxis Bogenhausen	Medizinische Grundversorgung
Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin	Medizinische Grundversorgung für Kinder und Jugendliche
Kooperativer Ganztag der Caritas	Kinder
Grundschule Ruth-Drexel-Str.	Kinder
Mittelschule an der Knappertsbuschstr.	Jugendliche
Spiel- und Begegnungszentrum Fideliopark	Kinder und Jugendliche
Jugendtreff Cosi	Jugendliche
Mädchen- und Jugendtreff Muspilli	Kinder und Jugendliche (bis 13 Jahre)
Die Mitterfelder - Ambulanter Pflegedienst Bogenhausen und Wohncafé	Unterstützung im Alter
Haus für Kinder - Diakonie Rosenheim	Krippe und Kindergarten
Haus für Kinder - JUL	Krippe und Kindergarten
Kinderhaus- Caritas	Krippe und Kindergarten
Naturkindergarten und Naturhort	Kindergarten und Grundschulkinder
Haus für Kinder – Nörr Kids	Krippe und Kindergarten
Kinderkrippe an der Salzbrücke - Pfennigparade	Krippe
ASZ Bogenhausen	Unterstützung im Alter
Eugen Apotheke	Medizinische Grundversorgung
Hebammen-Netzwerk	6 Hebammen
Seniorenresidenz Zaidman	Unterstützung im Alter

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die aktive Zusammenarbeit im Rahmen des Netzwerks “Gesundheit mit PEP” gelegt. Dieses traf sich im Berichtsjahr viermal Mal und plante gemeinsam die “Aktionswoche für Körper und Geist - Tu dir etwas Gutes”. Darüber hinaus wurden Anregungen und Ideen diskutiert und umgesetzt und ein Austausch auf Augenhöhe zwischen den unterschiedlichen Engagierten und Professionellen ermöglicht.

2.2 Zusammenarbeit mit Quartiersrat, Arbeitskreisen und Bewohner*innen

Das Gremium des Quartiersrats zeichnet sich dadurch aus, dass jedes Haus bzw. Bauprojekt mindestens einen Vertreter benennt und darüber Themen aus den Häusern in Sitzungen (ca. alle acht Wochen) besprochen werden können. Das Gesundheitsmanagement nahm regelmäßig an diesen Sitzungen teil und präsentierte aktuelle Planungen und Angebote. Positiv hervorzuheben sind darüber hinaus die Vernetzungsstrukturen der GeQo eG in Form von ehrenamtlichen thematischen Arbeitskreisen (AK). Schnittstellen zu Gesundheitsthemen ergaben sich vor allem mit untenstehenden AKs (siehe Tabelle 2). Details zu den jeweiligen Inhalten der Zusammenarbeit sind im Kapitel 3 zu finden.

Tabelle 2: Arbeitskreisen mit welchen im Jahr 2023 zusammengearbeitet wurde (eigene Darstellung)

Arbeitskreis	**Fokus auf …**
Älter werden im Quartier	Ältere Menschen
Jugend	Jugendliche

2.3. Zusammenarbeit auf kommunaler Ebene

Die Strukturen rund um kommunale Gesundheitsförderung in der Landeshauptstadt München sind vielfältig. Die regelmäßige Teilnahme am AK Kommunale Gesundheitsförderung und Prävention wurde im Berichtsjahr fortgesetzt.

Der regelmäßige Austausch mit MAGS - München Aktiv für Gesundheit e.V. (früher: Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit) und dem Gesundheitsreferat war inhaltlich sehr bereichernd. Das Gesundheitsreferat unterstützte dabei vor allem die Ausarbeitungen zur Verlängerung der Finanzierung (zweites Halbjahr 2024) und das Anliegen, das Projekt ab 2025 über eine Finanzierung außerhalb des §20 SGB V weiterzuführen.

Durch die Teilnahme an den Treffen des Facharbeitskreises Senioren von REGSAM (Regionale Netzwerk für soziale Arbeit in München)/ÖAG Stadtbezirk Bogenhausen und das Innehalten des Amtes der stellvertretenden Sprecherin konnten Kontakte in diesem Bereich genutzt werden. Da es sich bei der Zielgruppe der Älteren um eine vulnerable Zielgruppe handelt, kann hier von der vorhandenen Expertise im Stadtteil profitiert werden.

Als gemeinsame Aktion hat der Facharbeitskreis an den Kulturtagen Bogenhausen (05 .-07.05.2023) mit einem professionellen Messestand den Seniorenkompass mit vielen Anlaufstellen und Möglichkeiten im gesamten Stadtbezirk Bogenhausen präsentiert. Bei der Planung unterstütze das Gesundheitsmanagement.

Die Kooperation auf städtischer Ebene mit dem Referat für Bildung und Sport wurde erfolgreich weitergeführt. Gemeinsam mit der Abteilung FreizeitSport wurden drei Gesundheitsangebote vor Ort im Rahmen von „Fit im Park“ geplant und umgesetzt. Details zur Kooperation sind in Kapitel 3.2 (Nr. 13) zu finden.

3. Verhaltensprävention

Auch im vorliegenden Berichtsjahr wurden zahlreiche, auch neue Angebote geplant und umgesetzt. Viele Kursleitungen wurden in der Planung durch das Gesundheitsmanagement unterstützt und die Angebote teilweise verstetigt. Die GeQo eG hat sich als zentrale Institution vor Ort etabliert und dient weiterhin als zentraler Platz für Anregungen, Ideen und konkrete Angebote.

3.1 Geplante Angebote

Die folgenden Maßnahmen wurden geplant, konnten aber nicht stattfinden.

Wer bin ich? Workshop zur Körper- und Stimmarbeit zur Selbstfindung (speziell für die Zielgruppe Ü45)

Im Oktober sollte eine Schnupperstunde für diesen Workshop stattfinden, der eigentliche Workshop im November 2023 und im Januar 2024. Aufgrund der geringen Nachfrage wurden beide Termine abgesagt.

Tunesische Koch- und Kulturabende (2 von 4 Terminen)

Anfangs war das Interesse sehr groß und die ersten beiden Termine waren ausgebucht. Die Termine 3 und 4 wurden aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt.

Kostenfreier Resilienz-Workshop

Aufgrund von Krankheit und bei der zweiten Terminplanung aufgrund mangelnder Anmeldungen konnte dieser Workshop nicht stattfinden. Generell war es schwierig den Themenbereich “Umgang mit Stress” mit Angeboten zu bespielen. Die Gründe hierfür sind vielfältiger und liegen möglicherweise auch in der mangelnden Attraktivität des Themas.

Gymnastik mit Schwerpunkt auf Osteoporose

Rund um den Jahreswechsel 2022/2023 wurde nach einem/einer passenden Trainer*in oder Konzept gesucht, sodass ein wohnortnahes Angebot in diesem Bereich in eine Umsetzung kommen könnte. Mit der Osteoporose Selbsthilfegruppe Ost (Neuperlach Zentrum) fand ein intensiver Austausch statt, welcher mit dem AK “Älter werden im Quartier” besprochen wurde. Da es sich bei der Selbsthilfegruppe um einen Verein handelt, arbeitet die Verwaltung ehrenamtlich und die Kapazitäten sind begrenzt. Das besprochene Angebot belief sich darauf, dass die Interessierten aus dem Prinz Eugen Park gerne die Angebote in Neuperlach (ca. 40 Minuten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln) besuchen können oder eine Außenstelle mit Gymnastik im Prinz Eugen Park eingerichtet wird. Eine solche Einrichtung wäre nur möglich gewesen, wenn ausreichend Interessierte sich fest für eine neue Trainingsgruppe eingetragen hätten. Da eine solche Gruppe, auch nach erneuter Rücksprache mit Engagierten aus dem Arbeitskreis, nicht zustande kam, konnten hier keine weiteren konkreten Planungen angestoßen werden und ein entsprechendes Angebot vor Ort kam nicht in eine Umsetzung.

Selbstbehauptungskurse

Unter dem Motto „Was tue ich, wenn …?" konnten 2022 mehrere Kurse zur Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche in einem Gemeinschaftsraum im Quartier stattfinden. In 2023 war die Nachfrage zu gering, sodass ein geplanter Kurs nicht umgesetzt werden konnte.

Workshop: Entspannt in den Urlaub

Dieser Workshop wurde kurz vor den Sommerferien auf Spendenbasis angeboten. Aufgrund mangelndem Interesse musste dieser abgesagt werden.

Stillvorbereitung

Eine Stillberaterin, die in der Nähe des Quartiers wohnt, ist mit der Idee eines Stillvorbereitungskurses an das Projektteam herangetreten. Geplant war, alle 6 Wochen ein solches Angebot vor Ort zu implementieren. Da es keine Nachfrage nach diesem Thema gab, hat ein solcher Kurs noch nicht stattgefunden.

Idee: Gesundheits-Quickies

In Zusammenarbeit mit einem lokalen Fitnessstudio waren sog. Gesundheits-Quickies in Planung. Hier sollten gesundheitsrelevante Themen kurz (max. 45 Minuten) und anschaulich aufbereitet werden und so gut in den Alltag integrierbar sein. Eine hybride Teilnahme sollte möglich sein. Das Fitnessstudio musste während der Planungen Insolvenz anmelden, weshalb es nicht zur Umsetzung kam.

Reise durch Entspannungsmethoden

Das Kurskonzept beinhaltet einen Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden in 6 Kursstunden. Ziel war es, die eigene passende Methode zu finden und dann vertiefen zu können. Aufgrund mangelnder Anmeldungen musste der Kurs abgesagt werden.

Dance mit Dennis

Auf Wunsch des Trainers wurden nach den Sommerferien zwei Kurse für verschiedene Altersgruppen geplant. Das Interesse war zu gering, um die Angebote kostendeckend umzusetzen, weshalb sie abgesagt werden mussten.

Kostenfreier Vortrag - Fehlsichtigkeiten bei Kindern rechtzeitig erkennen und vorbeugen

Dieses Angebot konnte aufgrund mangelnder Nachfrage nicht stattfinden.

3.2 Umgesetzte Maßnahmen

Die umgesetzten Maßnahmen werden in drei Abschnitte gegliedert: Unterstützung durch „Gesundheit mit PEP“, Finanzierung durch „Gesundheit mit PEP“ und „Vorträge“.

Unterstützung durch „Gesundheit mit PEP“

In den letzten Projektjahren hat sich ein Fokus auf diesen Bereich herauskristallisiert. Die Implementierung von bedarfsgerechten Angeboten, die nur mit der Unterstützung des Gesundheitsmanagements von einer Idee in eine konkrete Umsetzung gelangen können, stehen bei der Projektumsetzung ganz klar im Fokus. Relevant ist hier vor allem die organisatorische Unterstützung und die Öffentlichkeitsarbeit.

1. **Kinderturnen – Vor- und Grundschule**

Auch im Berichtsjahr konnten die beiden Turngruppen als Selbstzahlerkurse weitergeführt werden. Die Leitung wurde weiterhin von einer qualifizierten Trainerin übernommen. Zum Kurs nach den Sommerferien war ein Hallenwechsel (in die direkt im Quartier liegende Turnhalle der Grundschule) notwendig. Eine Nutzung dieser Halle ist im gesamten Schuljahr 2023/2024 möglich.

2. **Boxen für Kinder – Ehrenamtlich**

Dieses Angebot (zwei Gruppen) wurde zum Herbst 2023 in ein sehr kostengünstiges Kursformat geändert. Nun buchen die Interessierten einen Kurs (ca. 10 - 14 Einheiten) und bezahlen vorab ca. 3 € pro Termin. So soll allen interessierten Kindern die Möglichkeit gegeben werden, langfristig mitzumachen und dem “Blockieren” von Plätzen durch häufiges Fehlen von Einzelnen vorgebeugt werden. Der Kurs im ersten Quartal 2024 ist bereits in Planung.

3. **Fußball für Kinder – Ehrenamtlich**

Die „PEP Kicker Kids“ trainierten regelmäßig in die Hallen der benachbarten Mittelschule an der Knappertsbuschstraße. Die Planungen wurden maßgeblich von der GeQo eG unterstützt. Im Frühjahr fand ein Hallenturnier statt, welches sehr gut angenommen wurde. Viele Mannschaften aus dem Münchner Nordosten und zahlreiche Zuschauer*innen waren zu Gast im Prinz Eugen Park. Dieses Format soll auch im kommenden Jahr umgesetzt werden. Zum neuen Schuljahr 2023/2024 fand ein Umzug in die Halle der Grundschule im Quartier statt. Leider ist eine reguläre Hallennutzung sonntags nicht möglich, weshalb vermehrt Absprachen notwendig waren und dieses Thema vorrangig durch die Ehrenamtlichen organisiert wird. Durch Kostensteigerungen bzgl. der Hallen wurden die 10er-Karten in 8er-Karten (8 Trainings kosten nun 20 €) umgewandelt. Bemerkenswert ist, dass sich insgesamt 5 Trainer um 5 Teams kümmern und so in etwa 120 Kindern zu regelmäßiger Bewegung verhelfen.

4. **Offener Lauftreff – Ehrenamtlich**

Der ursprünglich vom „Arbeitskreis Bewegung und Entspannung“ etablierte offene Lauftreff wurde auch 2023 im Rahmen des Projektes auf der Website mitbeworben und somit einer breiten Öffentlichkeit im Prinz Eugen Park zugänglich gemacht. Der Lauftreff wird in Eigenregie durch Engagierte organisiert, wobei der Zugang sehr niedrigschwellig ist. Aktuelle Infos werden über eine Signal-Gruppe geteilt. Der Turnus ist einmal wöchentlich für alle Leistungs- und Laufstärken.

5. **Sich regen bringt Segen – Bewegung und Handreflexmassage für Ältere - auf Spendenbasis**

Dieser Kurs wurde auf Spendenbasis angeboten mit einem Fokus auf die Zielgruppe der Älteren. Ausgewählte Übungen aus dem Qi Gong und die Selbstmassage der Hände wurden als Bewegungs- und Entspannungsprogramm angeboten. Insgesamt gab es zwei Kurse im Berichtsjahr.

6. **Tunesische Kultur und gemeinsames Kochen mit SlimFood – Zwei Termine**

Insgesamt wurden vier Termine zum gemeinsamen Kochen, Genießen und Erleben der tunesischen Kultur geplant. Durchgeführt wurden diese ehrenamtlich von einem Nachbarn aus dem Quartier mit einem Unkostenbeitrag zwischen 25 und 35 € für die Lebensmittel und Vorbereitungen. Der Raum wurde kostenfrei zur Verfügung gestellt. Die beiden Termine im Januar des Projektjahrs wurden gut angenommen und fanden ausgebucht statt. Die beiden folgenden Termine wurden nicht mehr so stark nachgefragt und mussten aufgrund mangelnder Anmeldungen abgesagt werden.

7. **Karate für Kinder**

Zum Ende des Jahres 2022 konnte Karate für Kinder im Quartier starten. Die Karateschule hatte bereits länger Angebote in einer Kita im Quartier durchgeführt und deshalb wurden die neuen Angebote, offen für alle interessierten Kinder, am selben Tag geplant. Vorerst gab es einen Kurs für Kinder ab 6 Jahren, im Laufe des Jahres wurde eine weitere Stunde für Kinder ab 4 Jahren ergänzt, da es hier auch eine sehr hohe Nachfrage gab. Seit September gibt es 4 Kurse für unterschiedliche Leistungsstufen. Die Kurse laufen durchgängig (ohne Schulferien) und werden 2024 fortgeführt.

8. **Kreistänze / Hula Hoop Dance**

Beide Angebote wurden im Projektjahr weiterhin im Kursformat angeboten. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ausdrucks- und Tanzpädagogin und Hoop Dance Trainerin und befindet sich zudem in Weiterbildung zur Tanztherapeutin. Sie veröffentlicht ihre Angebote auf einer Onlineplattform, sodass für Interessierte Informationen und Buchungsmöglichkeiten leicht zugänglich sind.

9. **Capoeira für Kinder und Teenager**

Nach einem erfolgreichen Schnupperangebot im Januar starteten ab März reguläre Kurse. Zu Beginn waren dies drei Kurse: für Minis (3 bis 5 Jahre), Kids (6 bis 10 Jahre) und Teens (11 bis 14 Jahre). Durch die Möglichkeit einer regulären kostenfreien Schnupperstunde gibt es immer wieder Wechsel in den Kursen. Seit den Sommerferien gibt es zwei Kids- und einen Minis-Kurs, da die Teens-Nachfrage zu gering war. Für interessierte Teens besteht die Möglichkeit Capoeira an einem anderen Ort zu üben. Eine weitere Ausweitung im Kids-Bereich ist fest geplant.

10. **Feldenkrais**

Der Feldenkrais-Kurs wurde erneut im Frühjahr des Berichtsjahr angeboten. Das Angebot wurde öffentlichkeitswirksam unterstützt und vor allem von älteren Bewohner*innen hoch geschätzt. Leider wurde das Angebot dann nicht weiter fortgesetzt, weil die Nachfrage weniger wurde und es sich so nicht mehr rentabel umsetzen ließ.

11. **Seniorentraining**

Mit der Öffnung des Wohncafés (Frühjahr 2023) der Mitterfelder wurde dort ein wöchentliches Seniorentraining implementiert. Zu Beginn wurden dieses und weitere bewegungsbezogene Angebote aktiv beworben. In der Zwischenzeit veröffentlicht das Wohncafé ein eigenes Monatsprogramm, welches mitbeworben wird.

12. Yoga - Verschiedene Richtungen und Lehrende

Eine im Quartier wohnende Vinyasa-Lehrerin baute ihr Angebot für Erwachsene im Berichtsjahr weiter aus, wobei hier über das gesamte Kalenderjahr hinweg mehrere Kurse pro Woche im Programm waren. Auch zwei Vormittagskurse finden erfolgreich statt. Eine weitere Lehrerin erweiterte ebenfalls ihr Angebot. Einige ihrer Kurse wurden im Laufe des Berichtsjahres von der ZPP anerkannt. Der im Quartier ansässige Hatha Yoga-Lehrer bietet die Möglichkeit zum regelmäßigen Praktizieren in einer festen Gruppe über einen längeren Zeitraum. Alle seine Kurse sind von der ZPP anerkannt.

Alle Lehrenden wurden v.a. bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt mit dem Ziel, die Angebote möglichst breit bekannt zu machen.

13. Fit im Park – Drei Angebote für das Quartier / Outdoor Cross-Training inkl. Weiterführung in der Wintersaison

In der Sommersaison konnte in Zusammenarbeit mit dem Referat für Bildung und Sport, Abteilung FreizeitSport das Angebot aus der vergangenen Saison (2 Angebote: Fitness Power und Mini Disco) fortgesetzt werden. Ergänzt wurde das Angebot durch eine Qi Gong-Stunde. Besonders hervorzuheben ist, dass die Angebote komplett kostenfrei sind und draußen an der frischen Luft und jede Woche stattfinden (außer bei Regen). Von Mai bis September fanden alle drei Angebote statt und wurden sehr gut angenommen. Die Resonanz war sehr gut, sodass die Angebote Fitness Power und Mini Disco (organisiert durch das Gesundheitsmanagement) über den Herbst, Winter und das Frühjahr in einem Saal weitergeführt werden konnten: Fitness Power als Selbstzahlerangebot im Kursformat, Mini Disco weiterhin ohne Anmeldung und auf Spendenbasis.

Das Outdoor Cross-Training fand in der Sommersaison über das Hallensportprogramm statt. Hierzu musste man sich anmelden und ein FreizeitSport-Ticket lösen (3,20 € pro Termin). Ab Oktober wurde es nicht mehr über die Stadt weitergeführt, weshalb das Angebot in einem ähnlichen Format (Anmeldung via E-Mail, 5 € pro Termin) fortgesetzt wurde. Verglichen mit der Sommersaison wurde die Stunde im Herbst und Winter stärker nachgefragt.

14. Parkour Training für verschiedene Altersgruppen

Der Arbeitskreis Jugend hat sich dafür eingesetzt, dass ein Parkour Training in der im Frühjahr offiziell eröffneten Parkour Anlage im Prinz Eugen Park stattfinden kann. Hierfür haben sie einen passenden Trainer gesucht und gefunden. Eine Teilnahme ist flexibel nach Anmeldung per E-Mail für 5 € pro Termin möglich. Im Juni startete das Training für Jugendliche, im Juli wurde es für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren ergänzt. Die Stunden finden (ohne Schulferien) wöchentlich statt. In der kalten Jahreszeit pausiert das Angebot aktuell seit November 2023. Es soll im Frühjahr fortgeführt werden. Das Projektteam unterstützt den ehrenamtlichen Arbeitskreis auch bei Absprachen mit dem Trainer und organisatorischen Fragen (z.B. Haftungsausschluss).

15. Outdoor Fit – Verschiedene Angebote

Im Frühling und Sommer fanden neben Fit im Park weitere Outdoor-Angebote statt. Eine Trainerin aus der Nähe, die bereits seit mehreren Jahren Outdoor-Trainings anbietet, führte diese 2024 fort. Alle Angebote wurden in die Öffentlichkeitsarbeit aufgenommen und an passender Stelle eingebunden. Besonders zu betonen ist, dass die Angebote kostengünstig, teilweise kostenfrei waren und auch eine kurzfristige und Teilnahme an einzelnen Terminen möglich war.

16. **Shiva Muckis - Yoga - Ehrenamtlich**

Ende 2022 startete dieses Angebot, welches den Fokus auf dynamisches Yoga setzt. Im Berichtsjahr wurde das Angebot fortgeführt und der Lehrer hat in diesem Zeitraum eine Fortbildung abgeschlossen. Das Angebot ist so konzipiert, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Es hat sich eine Gruppe an Interessierten gefunden; immer wieder komme neue Interessierte dazu.

17. **Qi Gong**

Im Laufe des Jahres waren die Bemühungen rund um eine ZPP-Zertifizierung von Erfolg gekrönt und die Qi Gong Lehrerin kann seit Herbst des Berichtsjahres ihre Kurse so anbieten, dass eine Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich ist. Qi Gong Kurse fanden im gesamten Jahr statt und wurden gut angenommen. Sie gingen in ein Selbstzahlerangebot (mit der Möglichkeit zur Kostenerstattung) über und wurden nicht mehr über Projektmittel finanziert. Darüber hinaus hat die Lehrerin das Qi Gong Angebot (gemeinsam mit einer befreundeten Lehrerin) von “Fit im Park” übernommen. Um die Kurse und das Thema Qi Gong im Quartier mittelfristig für Interessierte attraktiv zu machen, wurde die Lehrerin bei der Erstellung einer Webseite unterstützt.

18. **Rückenschule**

Die Trainerin, welche die “Fit im Park”-Angebote leitet, wurde erfolgreich bei der ZPP-Zertifizierung unterstützt. Auf dieser Basis wurden eine Schnupperstunde und ein Kurs im Herbst geplant und umgesetzt. Dabei wurde der Schritt eines Schnupperkurses übersprungen und die Teilnehmenden haben die Kurskosten direkt an die Trainerin bezahlt. Die Teilnehmenden konnten mit einer Teilnahmebestätigung eine Erstattung bei ihren Krankenkassen beantragen. Der Kurs war schnell ausgebucht und wird auch 2024 vor Ort weitergeführt.

19. **Kostenfreier Vortrag: Erwachsene Augen vor Sehstress schützen und Symptome richtig deuten**

Heute müssen die Augen insbesondere Nahsehstress bewältigen können, der durch moderne Technik (PC, Tablet, Handy usw.) ausgelöst wird. Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Symptome für Sehstress sprechen können und erläutert, wie man sich vor Sehstress schützt und diesen besser bewältigen lernt. Der Referent ist der Geschäftsführer eines nahegelegenen Augeninstituts.

Finanzierung durch „Gesundheit mit PEP“

Ausreichend qualifizierte Kursleitungen können im Rahmen des Projekts Kursformate anbieten und aus Projektmitteln finanziert werden. Die Qualifikationsvoraussetzungen orientieren sich am Leitfaden Prävention. Dadurch ist die Teilnahme für Interessierte gänzlich kostenfrei und so wird ein Kennenlernen verschiedener gesundheitsfördernder Angebote möglich.

In diesem Projektjahr konnte nur ein solches Angebot finanziert werden, die Vielfalt der angebotenen Möglichkeiten spiegelt sich nicht hier, sondern in den unterstützten Angeboten wider.

Progressive Muskelrelaxation - PMR

Am Ende des Berichtjahres konnte ein ausgebuchter PMR Kurs stattfinden. Dieser wurde von einer qualifizierten Kursleitung, die selbst im Quartier wohnt, durchgeführt. Davor gab es einen Schnupperabend. Hervorzuheben ist, dass Angebote rund um Entspannung insgesamt eher schleppend angenommen werden, wobei dieser Kurs eine der wenigen Ausnahmen darstellt.

Vorträge und weitere Aktionen

Im Projektjahr 2023 waren keine spürbaren Einschränkungen mehr durch die Coronapandemie vorhanden, weshalb mehr Vorträge und Aktionen stattfinden konnten und auch meist gut angenommen wurden.

1. **Death Café**

Das Death Café ist ein Ort, bei dem man sich bei Kaffee und Kuchen über den Tod, das Sterben und das Leben unterhalten kann. Es ist ein Ort, wo man neue Menschen kennenlernen und spannende Gespräche über das Leben und den Tod in einer vertrauensvollen Atmosphäre führen kann. Das Konzept wurde von Jon Underwood und Sue Barksy Reid entwickelt, inspiriert durch die Ideen von Bernard Crettaz. Das erste Death Café wurde im September 2011 in London abgehalten. Seitdem hat sich das Death Café Konzept etabliert und stößt auf großes Interesse. Death Cafés gibt es mittlerweile in 82 Ländern und es wurden über 15.000 Treffen durchgeführt.

Im Projektjahr wurde dieses Treffen 4 Mal in den Räumlichkeiten des Café GeQo (nach der Öffnungszeit, in geschütztem Rahmen) angeboten. Es gab für alle Termine Anmeldungen und Teilnehmende, aber oft kamen Angemeldete nicht und dann war die Gruppe eigentlich zu klein, um über die Themen ins Gespräch zu kommen. Deshalb hat sich die Engagierte (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schwerpunkt Trauer- und Sterbebegleitung) dazu entschieden, das Angebot im Jahr 2024 nicht fortzuführen.

2. **Kostenfreier Vortrag: Demenzprävention und CogStudie**

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. informierte in diesem Vortrag mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen, rund um das Thema "Demenzprävention". Anschließend hatten alle Interessierten die Möglichkeit, an der CogScreen-Studie teilzunehmen. Ziel dieser Studie, welche gemeinsam mit der Ludwigs-Maximilians-Universität durchgeführt wird, ist es eine Methode zu entwickeln, wie Hausärzte bald leichter eine in Zukunft möglicherweise auftretende Demenz erkennen und dieser mit Medikamenten entgegenwirken können. Der Vortrag und auch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Studie wurde stark nachgefragt.

3. **Kostenfreier Vortrag - Gesund bleiben und Stressvermeidung durch gute Krafteinteilung**

Dieser Vortrag dreht sich um den Alltag und seine Herausforderungen. Dem Vortragenden, einem Rettungssanitäter und Heilpraktiker, war es ein Anliegen, die Interessierten mit praktischen Handreichungen für die täglichen Anforderungen zu unterstützen. Der Vortrag war mit und ohne Anmeldung geöffnet, wobei die Option der Nicht-Anmeldung vorrangig genutzt wurde.

4. **Kostenfreier Vortrag: Vegane Ernährung in der Schwangerschaft/Stillzeit und für Familien**

Dieser Vortrag bot ein Grundwissen über die Besonderheiten der pflanzlich vollwertigen Ernährung in sensiblen Lebensphasen. Themenschwerpunkte waren die kritischen Nährstoffe in der veganen Ernährung, die Abdeckung des Mehrbedarfs an Nährstoffen in der Stillzeit, Schwangerschaft und die Besonderheiten einer rein pflanzlichen Beikost und Kinderernährung. Der Vortrag war schnell ausgebucht.

5. **Kostenfreier Elternkurs: Erste Hilfe im Kindesalter**

Bei diesem kostenfreien Kurs drehte sich alles um die Erste Hilfe im Kindesalter. Das Angebot war auch ohne Anmeldung nutzbar und damit sehr niedrigschwellig. An zwei Terminen konnten sich Interessierte mit diesem wichtigen Thema beschäftigen. Das Konzept, bei dem auch Kinder mitgebracht werden konnten, wurde sehr gut angenommen.

6. Flohmarkt

Im Projektjahr gab es zwei Flohmarkt-Termine, jeweils im Frühjahr und im Herbst. Beide Termine wurden sehr gut angenommen. Die Einnahmen durch die Tischgebühr werden in Form eines Spendentopfs für Gesundheitsangebote, die nicht nach den Projektrichtlinien bezuschussbar sind, verwendet.

7. "Aktionswoche für Körper und Geist - Tu dir etwas Gutes!" mit Tag der offenen Tür

Gemeinsam mit Engagierten und Institutionen aus und rund um den Prinz Eugen Park entstand im Frühjahr die Idee, einen Gesundheitstag zu veranstalten. Im Laufe der Ideensammlung wurde deutlich, dass das vielfältige Programm nicht auf einen Tag begrenzt werden konnte. So entwickelte sich rasch der Plan, eine Gesundheitswoche zu organisieren, wobei das Projektteam die Rolle der Organisationsleitung übernahm. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Engagierten konnte ein vielfältiges Programm vom 25. bis 30. September 2023 organisiert werden.

Bild 1: Post für Aktionswoche (eigene Darstellung, 07/2023)

Mit dem Anliegen, ein attraktives Wording zu wählen, wurde der Begriff der Aktionswoche gewählt. In zwei Vorbereitungstreffen wurden die Programmpunkte gemeinsam geplant: Insgesamt konnten 30 Aktionen, Schnupperstunden, Vorträge und andere Events geplant werden wie beispielsweise Rückenschule (Schnupperstunde), Hautanalyse, Fitnessboxen (Schnupperstunde) und veganer Kochkurs. Einen guten Überblick über alle Angebote gibt der Veranstaltungsflyer (Bild 2).

Das Resumée zu diesem Veranstaltungsformat fällt durchwachsen aus. Teilweise wurden die Angebote sehr gut angenommen, manche Angebote gar nicht. Insgesamt lag der Fokus der Interessenten auf aktiver Beteiligung (z.B. Schnupperstunden, Workshops), wobei Vorträge/theoretische Formate und Themen der mentalen Gesundheit und Entspannung nicht so gut angenommen wurden.

Fragen und Antworten

Für wen ist die Aktionswoche geeignet?
Du bist an den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung interessiert? Dann einfach Flyer aufklappen, im bunten Programm stöbern und anmelden.

Kosten die Aktionen etwas?
Die meisten Aktionen sind komplett kostenfrei, nur manche Aktionen kosten wenige Euro.

Muss man sich anmelden?
Zur besseren Planung bitten die meisten Anbieter*innen sich anzumelden. Dies ist unkompliziert online unter **www.gesundheit.prinzeugenpark.de** möglich.

Wer ist der Veranstalter?
Die GeQo eG mit ihrem Projekt "Gesundheit mit PEP" kümmert sich um die Rahmenbedingungen. Umgesetzt werden die Aktionen von engagierten Personen und Institutionen aus dem und rund um den Prinz Eugen Park.

Gesundheit mit PEP

Gesundheit mit PEP
Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park

gesundheit@geqo.de
089 - 45 23 55 99

www.gesundheit.prinzeugenpark.de

ein Projekt der

GeQo
Genossenschaft für Quartiersorganisation eG

GeQo eG
Genossenschaft für Quartiersorganisation
Maria-Nindl-Platz 6
81927 München

info@geqo.de
089 - 45 23 55 99

www.prinzeugenpark.de

Aktionswoche für Körper und Geist
Tu dir etwas Gutes!
25. – 30. September 2023

Vorträge und Workshops

bewegte Schnupperangebote

kostenfreie Angebote

... und vieles mehr.

Gesundheit mit PEP

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor-mittag	Early Bird Yoga	Hautanalyse (Termine ganztägig buchbar) Beckenboden mal ganz anders Sturz-prophylaxe		Gesundes Familiencafé mit Infos zu Frühen Hilfen (ganze Woche: Kinderbuchausstellung / Ratgeber Gesundheit) Sturzprophylaxe		Mein Weg zu mehr Selbstfürsorge Vollwertige Ernährung als Basis für Gesundheit und Vitalität
Nach-mittag		Pilates Capoeira für Kinder Ballett und kreativer Kindertanz	Lunch Yoga Kinderaktion: Misch dir deine Handcreme	Diabetes mellitus Typ I und II	Verschiedene Kindertanzangebote Veganer Kinder-kochkurs	Schnupper-angebot Vortrag / Workshop
Abend	Fit im Park - Qi Gong Progressive Muskelent-spannung (PMR) Stress? Lass nach!	Rücken? Fit! Achtsamkeit im Familien-alltag Outdoor Cross-Training Abnehmen muss nicht schwer sein	Fitnessboxen für Erwachsene Salutogenese oder: die Kunst seine Gesundheit länger zu behalten Neurodermitis und allergische Haut	Stillen - Natürlich schön und wie man sich am besten darauf vorbereitet Fit im Park - Minidisco und Fitness Power Zuvorkommend und wirkungsvoll - Warum Prävention so wichtig ist	Schnippelparty für Groß & Klein	**Weitere Informationen sowie Anmeldung online:**

www.gesundheit.prinzeugenpark.de

Gefördert durch die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse nach §20a SGB V

Mit freundlicher Unterstützung der Landeshauptstadt München **Gesundheitsreferat**

Bild 2: Innen- und Außenseite des Veranstaltungsflyers (eigene Darstellung, 09/2023)

3.3 Maßnahmen in Vorbereitung

Gegen Ende des Projektjahres wurden einige Planungen für neue Angebote im Jahr 2024 angestoßen:

Yoga für Kinder

Im Dezember fanden kostenfreie Schnupperstunden (4 bis 8 und 9 bis 12 Jahre) statt. Zwei reguläre Kurse starten im Januar 2024.

Mit SlimFood die tunesische Kultur und Küche entdecken

Ein engagierter Nachbar hat bereits mehrfach ehrenamtliche Koch- und Kulturabende veranstaltet. Er stammt ursprünglich aus Tunesien und bringt seinen Hintergrund und seine Erfahrungen gerne ein. Für das Jahr 2024 sind vorerst zwei Termine geplant.

Frauen-, Mütter- und Kindertanz

Eine engagierte Frau aus der näheren Umgebung, ursprünglich aus Kuba, möchte das Tanzen als eine tolle Form der Bewegung erlebbar machen und zeigen, wie es sich positiv auf Körper und Geist auswirken kann. Dabei geht es nicht so sehr um die perfekte Technik der Schritte, sondern um die Freude und Freiheit in der Bewegung. An den Angeboten für Frauen und Mütter ist eine kostenfreie Teilnahme und Anmeldung möglich, die Kindertanzangebote sind mit Anmeldung (wegen Platzbedarf), aber auch kostenfrei. Die Angebote starten nach den Weihnachtsferien, vorerst bis März 2024.

3.4 Verstetigung von Angeboten

Ein wichtiger Fokus des Projekts ist die langfristige Verstetigung von Angeboten. So sollen gut angenommene Kurse weiter im Quartier angeboten werden und so eine bedarfsgerechte Auswahl für die Menschen im und rund um das Quartier entstehen.

Mental starke Kids

Die Grund- und Aufbaukurse finden seit 2021 regelmäßig im Quartier statt. Zu Beginn wurde die Kursleitung v.a. im Bereich Öffentlichkeitsarbeit unterstützt, seit diesem Projektjahr nutzt sie vorrangig den Raum und benötigt keine weitere Unterstützung mehr. Die Kurse werden weiterhin gut angenommen.

Rückbildungstraining / Funktionelles Training nach der Rückbildung

Bereits seit 2021 finden diese Kurse in regelmäßigen Abständen im Quartier statt. Die Kursleitung plant und setzt ihre Angebote eigenständig in einem Gemeinschaftsraum um.

Qi Gong

Durch die erfolgreiche Zertifizierung der Qi Gong Lehrerin und die Unterstützung bei der Erstellung einer Webseite soll Qi Gong mittelfristig im Prinz Eugen Park als zertifiziertes Angebot verstetigt werden.

Ehrenamtliche Angebote

Eine Vielzahl der ehrenamtlichen Angebote wie Boxen für Kinder, Freizeitkicker, Kicker Kids finden seit mehreren Jahren statt. Wichtig ist hier zu erwähnen, dass eine laufende Begleitung und Unterstützung im Hintergrund durch das Gesundheitsmanagement nötig sind, damit diese Art von Angebot mittelfristig auf stabiler Basis stattfinden kann.

Kinderturnen

Dieses Angebot, welches bereits seit Beginn auf einer Selbstzahlerbasis angeboten wird, wird weiterhin gut nachgefragt und ist immer ausgebucht. Die Nachfrage nach Angeboten für Kinder ist nach wie vor groß, sodass diese Kurse stetig angeboten werden sollen.

4. Gruppenangebote

In der Praxis vor Ort hat sich gezeigt, dass sich Prävention und Gesundheitsförderung nicht allein auf die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung herunterbrechen lassen. Im Gesamtkontext des kommunalen Gesundheitsmanagements ist der Bedarf nach Möglichkeiten sichtbar geworden, sich mit Gleichgesinnten treffen zu können. Der Aspekt der Begegnung spielt hier für die „soziale Gesundheit“ eine wichtige Rolle. Besonders hervorzuheben ist, dass sich diese Angebote aus der Bewohnerschaft heraus gegründet haben und mit der Unterstützung des Projekts vor Ort, teilweise schon mehrere Jahre, stattfinden können.

Baby-Café

Im Projektjahr konnte das Angebot durchgängig stattfinden. Da dieses Treffen immer von einer Hebamme begleitet wird, können die Eltern sehr niedrigschwellig unterstützt und beraten werden. Die Hebammen sind aus dem Viertel und zwei davon leben direkt im Quartier. Das Baby-Café findet vierzehntägig statt und wird jeweils von einer wechselnden Hebamme begleitet. . Meist sind die Väter oder Mütter an 6 bis 8 Terminen dabei und treffen sich dann in anderen Strukturen weiterhin (z.B. Krabbeltreff, Eltern-Kind-Gruppe). Besonders positiv ist, dass sich viele Teilnehmende in jeder zweiten Woche (in der kein Baby-Café stattfindet) selbstorganisiert treffen (z.B. zum Spazieren gehen). Es gab immer wieder Austausch mit dem Vorläuferprojekt des Familientreffs des BRK, da die zuständigen Mitarbeiter*innen ab Anfang 2023 konstant vor Ort waren. Es gibt dort z.B. ein offenes Müttercafé und Unterstützung bei Anträgen für Familien. Das Projektteam und das Team des Familientreffs unterstützen sich gegenseitig bei der sinnvollen Vernetzung im Quartier, um Familien eine möglichst vielfältige Struktur zu bieten, damit sie sich Hilfe holen können und qualifizierte Begleitung erfahren.

Mama lernt Deutsch

Die Gruppe im Prinz Eugen Park wird sehr gut angenommen. Der Bedarf nach gemeinsamem Deutsch lernen für Frauen aus den unterschiedlichsten Nationen ist groß. Es gibt weiterhin eine gute Basis mit einigen ehrenamtlichen Damen, um dieses Angebot stabil im Quartier anbieten zu können.

Offener Treff für Alleinerziehende

Die Durchführung des Treffs wurde weiterhin flankierend vom Gesundheitsmanagement unterstützt. Nach einem Umzug in einen größeren Gemeinschaftsraum fand das Angebot monatlich statt. Die Terminplanung für das Jahr 2024 ist abgeschlossen.

5. Raum-Management

Im Projektjahr konnte die Buchungsplattform KLINK an den Start gehen und war auch für das Gesundheitsmanagement eine wichtige Säule. Über die Webseite (www.klink.app) können alle von der GeQo eG verwalteten Räume eingesehen und von Interessierten gebucht werden.

Im Rahmen des Projekts „Gesundheit mit PEP“ wurden vor allem die Bereiche der kostenfreien und gewerblichen Buchungen sowie Kursbuchungen (mehrere, auch unregelmäßige Termine) in der Planung und Umsetzung begleitet. Die digitale Buchungsplattform bietet einen großen Mehrwert für die Planungen von Angeboten vor Ort und wird in einem laufenden Prozess an die Bedürfnisse der verschiedenen Nutzergruppen angepasst. Seit kurzem sind die Optionen zur Raumbuchung als iFrame in die Webseite (www.prinzeugenpark.de) eingebunden und so können Buchungen noch einfacher vorgenommen werden.

Darüber hinaus wurden weitere Raumressourcen akquiriert und organisiert. Wichtig ist hier die Nutzung von Schulsporthallen für das Kinderturnen (Vor- und Grundschule) oder eines großen Saales (konkret im Gehörlosenzentrum) für Fitness- und Eltern-Kind-Angebote. Auch die Nutzung eines Bewegungsraumes in einer KiTa wurde geplant und wird voraussichtlich im nächsten Projektjahr umgesetzt.

Die Nutzung von Räumen stellt im Projekt eine wichtige Säule dar, da ohne die passenden Räume (z.B. Größe, Ausstattung, Zugänglichkeit) Angebote nicht in eine Umsetzung kommen können. Manchmal scheitern Projektideen an der Nicht-Verfügbarkeit von passenden Räumlichkeiten.

6. Öffentlichkeitsarbeit

Ein elementarer Bereich des Projekts ist die Öffentlichkeitsarbeit, um möglichst viele bzw. die jeweiligen Zielgruppen direkt zu erreichen.

Interaktive Schnitzeljagd - Quer durch den Prinz Eugen Park

Im Mai fanden die Bogenhausener Kunst- und Kulturtage statt. In diesem Rahmen wurde auch ein buntes Programm im Quartier angeboten. Das Projektteam ergänzte das Programm um eine interaktive Schnitzeljagd. Die Geschichte wurde rund um Prinz Eugen aufgebaut: Dieser war Ende des 17. Jahrhunderts einer der bedeutendsten Feldherren des Habsburgerreiches. Deshalb macht er sich auf eine Zeitreise in den heutigen Prinz Eugen Park und entdeckt gemeinsam mit den Teilnehmenden der Schnitzeljagd dieses vielfältige Wohnquartier, das nach ihm benannt wurde. Eingebaut wurden Infos rund um das Quartier und die GeQo eG mit Gesundheitsmanagement und Café GeQo. Zudem sollte dieses Format dazu anregen, das Quartier zu Fuß zu erkunden und (neue) Orte zu entdecken.

Treffen des Quartiersrats

Der Quartiersrat ist ein Gremium im Quartier, welches seit 2017 besteht. Es besteht aus ein bis zwei gewählten Bewohner*innen aus jedem Bauprojekt sowie aus Vertreter*innen der Arbeitskreise und der GeQo eG. Es kommt alle sechs bis acht Wochen zusammen und behandelt aktuelle Bewohnerthemen des Prinz Eugen Parks. Der Quartiersrat versteht sich in erster Linie als Informationsschnittstelle, Meinungsplattform und bietet den Bewohnenden Möglichkeit, sich über ihre Ideen und Anliegen auszutauschen. Das Gesundheitsmanagement nahm auch im Jahr 2023 an den Treffen dieses Gremiums teil und berichtete über aktuelle Themen und Veranstaltungen/Kurse aus dem Projekt. Über das Protokoll und Mailings an den Quartiersrat sollen so alle Häuser und somit Bewohner*innen erreicht werden.

Poster/Flyer/Postkarten

Das Gesundheitsmanagement hat verschiedene Printmedien wie Flyer, Poster oder Postkarten erstellt und diese im Prinz Eugen Park verteilt. Es werden auch öffentlich zugängliche und häufig genutzte Bereiche des öffentlichen Raumes hierfür genutzt, wie beispielsweise das „schwarze Brett“ im Supermarkt und die Apotheke im Quartier. Gegen Ende des Jahres wurden Magnetleisten im großen Fenster der Quartierszentrale angebracht, sodass Aushänge und Plakate geordneter platziert werden können. Hierfür hat das Projektteam einen Großteil der Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit selbst erstellt.

Postwurfsendung

Zum Jahresabschluss wurde eine Postwurfsendung entwickelt, die an über 4.000 Haushalte im und rund um den Prinz Eugen Park geliefert wurde. Unter dem Motto “Gesundheitsgutschein” und einer Auslieferung in der zweiten Januarwoche 2024 war es das Ziel, die Themen der Prävention und Gesundheitsförderung zum Beginn des neuen Jahres mehr ins Bewusstsein zu rufen und den allgemeinen Aufschwung von Gesundheitsthemen zu Jahresbeginn zu nutzen.

Webseite

Die Webseite ist ein wichtiges Instrument in der Öffentlichkeitsarbeit des Gesundheitsmanagements (www.gesundheit.prinzeugenpark.de). Im Projektjahr wurde der Bereich “Aktuelles” ergänzt. Hier wird auf aktuelle Angebote, als Monatsprogramm zum Downloaden und weitere wichtige Informationen verwiesen. Das Anmeldetool wird für eine Vielzahl, auch kostenfreier/ehrenamtlicher Angebote, genutzt und erleichtert die Arbeitsabläufe. Die Seiten des Gesundheitsmanagements

hatten 2023 im Durchschnitt monatlich 198 Seitenaufrufe (ca. 15 % mehr als 2022), mit einem deutlich höheren Traffic rund um die Aktionswoche im September.

Newsletter

Die GeQo eG verschickt einen monatlichen Newsletter und zusätzlich bedarfsorientiert Sondernewsletter. Die Reichweite ist weiter gestiegen und im Dezember erreichte das Mailing so knapp 1.150 Empfänger*innen. Das Gesundheitsmanagement nutzt diesen Weg zur Bewerbung des Produktangebotes, aber auch zu thematisch passenden Angeboten und weiteren Informationen an die Bewohnerschaft. Im September gab es einen Sondernewsletter des Projektteams zur Aktionswoche.

7. Evaluation

Im Projektjahr fand ein regelmäßiger Austausch mit dem Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung statt. Die Rückmeldungen der Kursleitungen und Teilnehmer*innen der Angebote werden laufend online bei SIM gesammelt und fließen in den Bericht des SIM ein. Darüber hinaus soll der Fokus auf den Erfolgsfaktoren des Projekts liegen und die Argumentation stützen, warum eine mittelfristige Finanzierung des Projektes „Gesundheit mit PEP“ (auch außerhalb des §20 SGB V) sinnvoll ist. Eine Abschlussbefragung ist in Planung. Diese und alle weiteren Evaluationsergebnisse und Beurteilungen fließen in einen Abschlussbericht ein, der Mitte 2024 erscheint.

8. Ausblick

Bereits Ende 2022 wurde mit der AOK Bayern eine Verlängerung des Projekts bis Mitte 2024 vereinbart. Gemeinsam mit dem Gesundheitsreferat gelang es, die Projektförderung bis Ende 2024 weiterzuführen,weshalb das Projektjahr 2024 thematisch in zwei Halbjahre aufgeteilt wird Im ersten Halbjahr soll das Projekt mit seinen bisherigen Inhalten abgeschlossen werden, im zweiten Halbjahr geht es um eine geplante Erweiterung des räumlichen Umgriffs auf das Stadtbezirksviertel Oberföhring. Die Zielsetzung der GeQo eG für das Jahr 2024 ist es, die Vorbereitungen dafür zu treffen, dass das Projekt “Gesundheit mit PEP” mit weiterentwickeltem Konzept und größerem räumlichen Zugriff ab 2025 im Rahmen eines städtischen Zuschusses weitergeführt werden kann.