



GesundeKommune

KREIS PADERBORN

Jahresbericht 2023

GesundeKommune ist ein gemeinsames Projekt von:



INHALTSVERZEICHNIS

1	ZUSAMMENFASSUNG	1
2	ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“	2
2.1	PERSONALENTWICKLUNG	2
2.2	ARBEIT DES KERNTEAMS.....	2
3	ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	2
3.1	INFOBRIEF	2
3.2	PRESSEARBEIT.....	2
4	VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION	3
4.1	ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KREISSPORTBUNDES PADERBORN	3
4.2	ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION	3
4.3	WEITERENTWICKLUNG DES WISSENSPOOLS	4
4.4	ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH.....	4
4.5	NETZWERKTREFFEN DER DURCH DIE TECHNIKER KRANKENKASSE GEFÖRDERTEN GESUNDHEITSPROJEKTE	4
5	AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE	6
5.1	ABSCHLUSS DER EHRENAMTSKAMPAGNE.....	6
5.2	DIGITALE VERANSTALTUNG ZUM THEMA „WASSER“	7
5.3	VERANSTALTUNG „MINERALWASSER – GESUND UND VIELSEITIG“	7
5.4	TEILNAHME DER GESUNDE KOMMUNE-STAFFEL AN DER CHALLENGE ROTH.....	7
5.5	BEIRATSTREFFEN.....	9
5.6	ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM KREIS PADERBORN	10
5.7	TANZVERANSTALTUNG „VON SWING BIS POP“	10
5.8	FORUM GESUNDE KOMMUNE „VIELFALT DER UNTERSTÜTZUNG IM BEREICH DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT“	11
5.9	WORKSHOP „LOW BACK PAIN – SCHMERZ VERSTEHEN UND BEGEGNEN“	12
6	AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN	13
6.1	DELBRÜCK	13
6.2	LICHTENAU	18
6.3	BAD LIPPSPRINGE	21
6.4	BAD WÜNNENBERG	26
6.5	BORCHEN.....	28
6.6	SALZKOTTEN	29

7	EVALUATION	30
8	AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2024	31
8.1	DELBRÜCK	33
8.2	LICHTENAU	33
8.3	BAD LIPPSRINGE	33
8.4	BAD WÜNNENBERG.....	33
8.5	BORCHEN	33

1 ZUSAMMENFASSUNG

Das Jahr 2023 beinhaltete einige spannende Veranstaltungen und Projekte sowie erfolgreiche Kooperationen und neue Kontakte für das Projektteam. So nahmen die Projektmitarbeiterinnen die Arbeit in den Kommunen Bad Lippspringe und Bad Wünnenberg auf. Das Netzwerk vergrößerte sich. Es wurden bereits bestehende Kontakte intensiviert.

Ein Highlight stellte die Forumsveranstaltung zum Thema „Vielfalt der Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit“ dar, welche Expert*innen, Interessierte und Beratungsstellen zusammenbrachte. Den Wunsch nach besserer Vernetzung stellte außerdem auch das Ziel des Beiratstreffens und des landesweiten Austauschtreffens der durch die TK-geförderten Projekte dar.

Darüber hinaus setzte das Projektteam gemeinsam mit einer Vielzahl von Akteur*innen vielfältige Maßnahmen um, die zum Mitmachen anregten. So wurde das bereits bewährte Programm „Sport im Park“ in diesem Jahr auch in Bad Lippspringe umgesetzt. Die Aktion „Bewegungsspass“ motivierte über 800 Kita- und Grundschulkinder in Delbrück und Lichtenau zur Bewegung. In Borchten und Bad Lippspringe wurde es zum Ziel, der Vereinsamung älterer Menschen entgegenzuwirken, indem begleitete Spaziergänge ins Leben gerufen wurden. Die „Naturstrolche für Groß und Klein“ boten außerdem die Möglichkeit, an naturbezogenen Angeboten in Lichtenau teilzunehmen.

Außerdem kam dem Aspekt Verstetigung eine hohe Bedeutung in diesem Jahr zu. Da das Projekt in 2025 endet, hat sich das Kernteam dazu entschieden, frühzeitig Möglichkeiten der Verstetigung zu prüfen. Ziel ist es, das Projekt oder einzelne Maßnahmen/Schwerpunkte des Projektes nachhaltig im Kreis Paderborn zu verankern. Im August tagte das Kernteam zu dem Thema.

Um die Bedeutung der Gesundheitsförderung für den Kreis Paderborn hervorzuheben, erstellte das Projektteam eine Absichtserklärung. In dieser bekräftigten der Kreis Paderborn sowie die Kommunen Delbrück und Borchten ihre Absicht, die Gesundheitsförderung auch in Zukunft zu stärken.

Im nächsten Jahr startet das Projektteam in der Kommune Borchten. Zudem rückt die Kommune Bad Wünnenberg in den Fokus. Ein wesentlicher Schwerpunkt wird außerdem auf der Projektverstetigung liegen. Auch die Evaluation des Projektes wird 2024 umgesetzt.

2 ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“

2.1 PERSONALENTWICKLUNG

Die Wochenstundenanzahl der Projektmitarbeiterin Carina Moss konnte aufgrund einer vakanten Stelle erhöht werden. Sie liegt nun bei 35 Wochenstunden (vorher: 15 Wochenstunden).

Die folgende Tabelle stellt die aktuellen Aufgabenbereiche sowie die Wochenstundenanzahl der Projektmitarbeiterinnen dar:

Projektmitarbeiterin	Aufgabenbereich	Wochenstundenanzahl
Lina Pühs	Kommunikation auf Kreisebene Zielgruppe 0–6 Jahre	40 Stunden
Lena Böhm	Zielgruppe 0–6 Jahre	20 Stunden
Carina Moss	Zielgruppe ab 55 Jahren	35 Stunden
Lisa Frintrup	Zielgruppe ab 55 Jahren	8 Stunden

Stand: 31.12.2023

2.2 ARBEIT DES KERNTREAMS

In diesem Jahr fanden insgesamt fünf Arbeitstreffen statt. Im Rahmen der Sitzungen tauschten sich die Beteiligten des Kreises, des KSB Paderborn sowie der Techniker Krankenkasse sowohl auf organisatorischer als auch auf fachlicher Ebene über den aktuellen Stand des Projektes und den weiteren Verlauf aus. Zudem wurden grundlegende Entscheidungen getroffen. Darüber hinaus fand eine Klausurtagung zum Thema „Projektverstetigung“ statt.

3 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

3.1 INFOBRIEF

Um einen guten Informationsfluss zu den Akteur*innen, Interessierten und den Vertreter*innen des organisierten Sports zu gewährleisten, erhalten die Akteur*innen des Forums „Gesunde Kommune“ den monatlich erscheinenden Infobrief des KreisSportBundes Paderborn (KSB Paderborn). Dort sind unter anderem alle Aktivitäten des Projektes „Gesunde Kommune“ zu finden.

3.2 PRESSEARBEIT

Einige Projektschritte wurden medial anhand von Presseartikeln in den lokalen Tageszeitungen begleitet. Gleichzeitig stellten auch die Stadtmagazine der Kommunen ein wichtiges Medium dar.

4 VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION

Auch in diesem Jahr war das Projektteam vor allem vernetzend tätig. So brachte es eine Vielzahl von Akteur*innen zusammen, knüpfte weitere Kontakte und stärkte die bereits bestehende Zusammenarbeit. In den folgenden Kapiteln sind einige dieser Aktivitäten genauer beschrieben.

4.1 ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KREISSPORTBUNDES PADERBORN

In diesem Jahr fanden einige fachbereichsübergreifende Aktivitäten statt. So initiierten die Projektmitarbeiterinnen gemeinsam mit der Sportjugend im KSB Paderborn die Aktion „Bewegungsspass“. In Zusammenarbeit mit dem Programm „Integration durch Sport“ wurde die Stadtrallye Delbrück mehrsprachig angeboten. Darüber hinaus wurden einige Aktionen gemeinsam mit dem Sportbildungswerk NRW – Außenstelle Paderborn; wie z. B. ein „Functional & Mobility“-Event, verschiedene Ernährungsworkshops sowie einen Workshop zum Thema „Low Back Pain – Schmerz verstehen und begegnen“, organisiert.

Weiterhin findet ein fachbereichsübergreifender Austausch innerhalb der KSB-Organisation über das wöchentliche Jour Fixe statt. So werden Synergieeffekte auch über den eigenen Fachbereich hinaus genutzt.

4.2 ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION

Im Laufe des Jahres sind viele neue Kooperationen entstanden. Außerdem wurden die bereits bestehende Zusammenarbeit mit einigen Institutionen und Akteur*innen intensiviert. Untenstehend finden Sie eine Auflistung der Institutionen, mit denen eine Zusammenarbeit erfolgte:

- Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG
- Biologische Station Kreis Paderborn-Senne
- Energiestadt Lichtenau, Stadt Delbrück, Stadt Bad Lippspringe, Stadt Bad Wünnenberg, Gemeinde Borchen
- Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki)
- Katholische Hochschule NRW, Abteilung Paderborn
- Kreispolizeibehörde Paderborn
- Landfrauenverein Lichtenau Hakenberg
- LWL-Klinik Paderborn
- SC Grün-Weiß 1920 e. V. Paderborn
- SC Paderborn 07
- Seniorenbeirat der Stadt Delbrück
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
- Sozialamt Stadt Paderborn

- Stadtsportverband Bad Lippspringe & Stadtsportverband Delbrück
- Universität Paderborn
- VHS vor Ort
- Zahnärzteschaft Bad Lippspringe

4.3 WEITERENTWICKLUNG DES WISSENSPOOLS

Im Laufe des Jahres entwickelte das Projektteam den Wissenspool weiter. Im Wissenspool können sich Akteur*innen und Bürger*innen einbringen, die Lust haben aktiv mitzuarbeiten und Ideen in die Tat umsetzen. Die Zusammensetzung und Zusammenarbeit gestaltet sich offen, flexibel sowie themen- und bedarfsgerecht. Hier finden sich unter anderem auch Expert*innen aus verschiedenen Fachbereichen wieder, die für Fachvorträge oder auch praktische Maßnahmen zur Verfügung stehen. Das Projektteam stellt bei Bedarf den Kontakt zwischen Akteur*innen und Referent*innen her. Somit leistet es an dieser Stelle eine wichtige Vernetzungstätigkeit.

4.4 ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH

Das Projektteam tauschte sich auch über den Kreis Paderborn hinaus aus. So nahm es an den folgenden überregionalen Veranstaltungen teil:

- Kongress Armut und Gesundheit zum Thema „Gemeinsam Wandel gestalten“ (digital)
- Bewegungsplanplenum in Fulda zum Thema „Bewegung und Spiel: sicher – inklusiv – nachhaltig“
- Fachsymposium des Gesunde Städte-Netzwerkes in Wiesbaden zum Thema „Gesundheitsverantwortung im Heute und Morgen – Kommunen mittendrin!“
- Community Health Konferenz an der Hochschule für Gesundheit in Bochum zum Thema „Gesundheit fördern, Vielfalt stärken“

4.5 NETZWERKTREFFEN DER DURCH DIE TECHNIKER KRANKENKASSE GEFÖRDERTEN GESUNDHEITSPROJEKTE

Am 12. Oktober 2023 fand ein erster landesweiter Austausch von innovativen Gesundheitsprojekten, welche von der Techniker Krankenkasse gefördert werden, im Ahorn-Sportpark Paderborn statt. Es kamen Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter aus fünf Städten und Kreisen des Landes NRW für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch zusammen. Die Techniker Krankenkasse fördert seit 2016 Projekte zur Stärkung der Prävention und Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune. Neben den Projektpräsentationen stand insbesondere die Vernetzung der Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter im Vordergrund.

Initiiert wurde der Austausch durch das Projektteam der Gesunden Kommune im Kreis Paderborn. Im Rahmen der Veranstaltung wurden einige Beispiele guter Praxis vorgestellt wie z. B.

eine Fotoaktion mit Kindern im Quartier, eine Qualifizierungsoffensive im Bereich Bewegung und Ernährung sowie begleitete Spaziergänge für jedes Alter. Deutlich wurde dadurch, wie vielfältig die Projekte gestaltet sind.

Da einige Projekte bereits weit fortgeschritten sind, war und ist das Hauptthema Verstetigung von besonderer Bedeutung für die teilnehmenden Projektmitarbeitenden. So soll eine „Projektitis“, d. h. immer neue zeitlich befristete Projekte, vermieden werden. Ullrich Böttinger, Diplompsychologe und Berater für kommunale Präventionsentwicklung, stellte in seinem Vortrag die Möglichkeiten heraus, wie ein Projekt nachhaltig in der Kommune verankert werden kann. Als ehemaliger Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes Ortenaukreis war Ullrich Böttinger maßgeblich beteiligt an dem Aufbau des Präventionsnetzwerkes im Ortenaukreis, welches Maßstäbe zur Gesundheitsförderung in ganz Deutschland setzt. Frau Prof. Dr. Heike Köckler, Professorin für Sozialraum und Gesundheit der Hochschule für Gesundheit, zeigte in ihrem Vortrag Möglichkeiten auf, welche Bereiche des Projektes evaluiert werden können und worauf geachtet werden sollte. Die Projektevaluation kann einen maßgeblichen Anteil daran haben, dass ein Projekt verstetigt wird.

Aufgrund der gelungenen Veranstaltung und der positiven Resonanz der Teilnehmenden wird 2024 ein weiteres Netzwerktreffen in Witten stattfinden.



Die Teilnehmenden des Austausches der durch die Techniker Krankenkasse geförderten Projekte in NRW

5 AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE



5.1 ABSCHLUSS DER EHRENAMTSKAMPAGNE

Mit dem Slogan „Ohne Ehrenamt geht es nicht!“ machte das Projektteam im Dezember 2022 gemeinsam mit der Energiestadt Lichtenau, der Stadt Delbrück sowie den Stadt- und Gemeindegewerkschaften des Kreises Paderborn auf das Thema Ehrenamt aufmerksam. So wurden anhand der Kampagne, die von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert wurde, ehrenamtlich Engagierte aus dem Sport und weiteren Bereichen der Gesellschaft vorgestellt.



Abschlussveranstaltung der Ehrenamtskampagne „Ohne Ehrenamt geht es nicht“

Am 16. Januar 2023 fand eine Abschlussveranstaltung der Kampagne statt, zu der alle beteiligten Ehrenamtlichen eingeladen wurden. Schirmherr Bernhard Hoppe-Biermeyer (Vorsitzender des Sportausschusses im Düsseldorfer Landtag, Vorsitzender des Stadtsportverbandes Delbrück und Sprecher aller Stadt- und Gemeindegewerkschaften des Kreises Paderborn) und

das Projektteam bedankten sich stellvertretend für alle Beteiligten bei den ehrenamtlich Engagierten, die an der Kampagne mitgewirkt haben. Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie [hier](#).

5.2 DIGITALE VERANSTALTUNG ZUM THEMA „WASSER“

Im Rahmen der Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“ fand am 07. Februar 2023 der digitale Vortrag „Wasser, der wichtigste Nährstoff für unseren Körper – warum, wie viel, was und wie?“ statt. Wasser gilt als der wichtigste Baustein unserer Ernährung. Herr Prof. Dr. Lars Libuda (Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Universität Paderborn) erläuterte im Rahmen des Vortrags, was hinter dieser Aussage steckt, welche Faktoren unseren Wasserhaushalt beeinflussen, wie viel und besonders „was“ wir eigentlich trinken sollen. Es folgte ein Vergleich der derzeitigen Getränkezufuhr in Deutschland mit diesen Empfehlungen. Außerdem wurden häufige Herausforderungen, Verbesserungspotentiale und besondere Zielgruppen aufgezeigt. Anhand praktischer Beispiele wurde verdeutlicht, wie das Trinkverhalten verbessert und welche Effekte dadurch erreicht werden können.

5.3 VERANSTALTUNG „MINERALWASSER – GESUND UND VIELSEITIG“

Am 19. April 2023 lud das Projektteam der Gesunden Kommune in Kooperation mit der Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG und dem SC Grün-Weiß 1920 e. V. Paderborn dazu ein, mehr über das Lebensmittel „Mineralwasser“ zu erfahren. Mineralwasser-Sommelière Frau Tatjana Wiegand (Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG) ging im Rahmen des Vortrags auf die Definition, Entstehung und das Vorkommen von Mineralwasser ein. Weiterhin stellte sie sowohl unterschiedliche Wasserarten und Inhaltsstoffe vor und beleuchtete auch gesundheitliche Aspekte näher. Da Mineralwasser ein sehr vielseitiger Begleiter ist, erläuterte Frau Wiegand, wie dieses richtig kombiniert werden kann z. B. mit Kaffee oder Wein. Darüber hinaus gab es eine kleine Verköstigung.

5.4 TEILNAHME DER GESUNDE KOMMUNE-STAFFEL AN DER CHALLENGE ROTH

Für Katrin Kastner, Joachim Magiera und Wolfgang Freitag, drei Athleten*innen aus dem Kreis Paderborn, fiel am 24. Juni 2023 der Startschuss zur Challenge Roth, einer der weltweit größten Wettkämpfe im Bereich der Triathlon Langdistanz. Als Staffel absolvierten sie die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen. Dabei ließen sie sich von der einzigartigen Atmosphäre und dem Support der Zuschauer*innen tragen. Nach insgesamt 9:49:12 Stunden konnten die drei Athleten*innen, nach herausragenden Einzelleistungen, gemeinsam ihren Zieleinlauf feiern. Dort wurden sie vom Triathlon-Weltmeister Jan Frodeno empfangen. Mit dem 35. Platz von insgesamt 295 Mixed Staffeln zeigte sich die Staffel, die aus dem Projekt „Gesunde Kommune“ hervorging, mehr als zufrieden. Der Fokus lag auf der Vorbereitung, dem regelmäßigen Training und damit auf unserer Gesundheit. Katrin Kastner unterbot ihre

anvisierte Zeit von einer Stunde, indem sie die 3,8 km im Rhein-Main-Donau-Kanal in 57 Minuten schwamm. Joachim Magiera legte die 180 km Radstrecke in 05:24:49 Stunden zurück. Als letzter Starter der Staffel lief Wolfgang Freitag die Marathon Distanz in 03:23:33 Stunden und das, obwohl er erst wenige Tage vor dem Wettkampf ins Team nachrückte. Dirk Wölk und Bernhard Hoppe-Biermeyer fielen leider krankheitsbedingt aus, fieberten aber von zuhause aus mit. Für Wolfgang Freitag stand jedoch schnell fest, dass er gerne als Ersatz einspringt. Die ursprüngliche Staffel fand sich Anfang des Jahres im Rahmen des Projekts „Gesunde Kommune“ zusammen.



Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Christoph Rüther (Landrat Kreis Paderborn), Bernhard Hoppe-Biermeyer, Joachim Magiera, Katrin Kastner und Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident Kreis-SportBund Paderborn) | Foto: Besim Mazhiqi



Radfahrer Joachim Magiera, Triathlon-Weltmeister Jan Frodeno, Läufer Wolfgang Freitag und Schwimmerin Katrin Kastner

5.6 ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM KREIS PADERBORN

Die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger im Kreis Paderborn nachhaltig zu stärken – mit dieser Vision startete das Projekt im Jahr 2019. Mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung bekräftigte Landrat Christoph Rütter die Motivation, auch für die Zukunft die Gesunderhaltung der Bevölkerung im Kreis Paderborn im Blick zu behalten. Seit Beginn des Projektes konnten einige wichtige Entwicklungen angestoßen werden. Im Zentrum der Projektarbeit stand und steht die enge Zusammenarbeit mit den Städten und Gemeinden im



Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Christoph Rütter (Landrat Kreis Paderborn) und Karl-Julius Sängner (Leiter Kundenservice der TK in Paderborn Detmold) freuen sich über die Unterzeichnung der Absichtserklärung.

Kreis Paderborn, um gesundheitsförderliche Strukturen und Maßnahmen vor Ort zu etablieren. Die beteiligten Institutionen sind sich einig, dass dieser Prozess auch in Zukunft vorangetrieben werden soll. Im Rahmen der Absichtserklärung bekräftigt der Kreis Paderborn seinen Willen, das Thema Gesundheitsförderung und Prävention in der Region zu verankern. Dabei orientiert sich der Kreis an dem bewährten Ansatz des Gesunde Städte-Netzwerks, welcher sich durch sein 9-Punkte-Programm für nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention auszeichnet. Landrat Christoph Rütter zeigt sich motiviert, das Thema weiter voranzubringen. Der Kreis Paderborn ist seit 2019 Mitglied des Gesunde Städte-Netzwerks. Das Gesunde Städte-Netzwerk wurde auf eine Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 1989 gestartet. Es zielt darauf ab, dass die Gesundheitsförderung tatsächlich im Alltag der Menschen ankommt.

5.7 TANZVERANSTALTUNG „VON SWING BIS POP“

In einer Zeit, in der der Alltagstrott oft überhandnimmt, fand am 26. Oktober 2023 ein begeisterter Tanzabend statt. Unter dem Motto "Von Swing bis Pop – Musik und Tanz gegen Alltagstrott" wurde diese Veranstaltung von der Abteilung Soziale Teilhabe der Stadt Paderborn, dem Projektteam „Gesunde Kommune“ und den ehrenamtlichen EFIs (Erfahrungswissen für Initiativen) organisiert.

Der Abend bot eine Gelegenheit für Singles und Paare, in einer angenehmen Atmosphäre zu großartiger Musik das Tanzbein zu schwingen. Ob alleine oder als Paar – jede*r war herzlich

eingeladen an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Der Fokus lag auf der Freude am Tanzen, guter Musik sowie dem Miteinander und der Geselligkeit. Die Vorfreude auf diesen gemeinsamen Tanzabend war spürbar und die ehrenamtlich Engagierten, auch bekannt als EFIs, brachten viel Enthusiasmus in die Planung ein. Der Abend war ein voller Erfolg und es wurde deutlich, dass auch im kommenden Jahr eine weitere Veranstaltung angeboten wird und die Herzen der Tanzfreunde höherschlagen lässt.



V. l.: Johanna Loser (EFI), Lara Stagge (Stadt Paderborn), Dagmar Köthenburger, Gaby Behrens-Jochmaring, Günter Roggel, Brigitta Habermann (EFIs), Carina Moss (KSB Paderborn), Mirella Milani-Mullis (EFI).

5.8 FORUM GESUNDE KOMMUNE „VIELFALT DER UNTERSTÜTZUNG IM BE- REICH DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT“

Psychische Erkrankungen sichtbar machen und der Stigmatisierung entgegenwirken – mit dieser Zielsetzung fand am 15. November 2023 das Forum Gesunde Kommune „Vielfalt der Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit“ in der Katholischen Hochschule NRW (katho), Abteilung Paderborn statt. Vorträge hochrangiger Expert*innen beleuchteten das Thema psychische Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven. Außerdem informierten sich über 100 Interessierte über die Angebote der lokalen Beratungs- und Anlaufstellen im Kreis Paderborn. Die Veranstaltung ermöglichte einen Einblick in das Thema psychische Gesundheit sowohl aus der wissenschaftlichen als auch aus einer persönlichen Perspektive. So verdeutlichte Privatdozentin Dr. Christine Norra, ärztliche Direktorin der LWL-Klinik Paderborn und Chefärztin der Abteilung Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, den engen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen. Prof. Dr. Michael Obermaier, Professor für Erziehungswissenschaften der katho, stellte aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema „Gesund altern mit Tanz und Technologie“ vor. Sinah Jakobsmeier und Tobias Fenneker (Radio Hochstift) stellten die mit dem deutschen Radiopreis ausgezeichnete Aktion „Wir haben Depressionen“ vor. Andreas Niedrig, Triathlet und „Willensschaffer“, rundete die Veranstaltung mit einem Vortrag aus der Betroffenenperspektive ab.

Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem Kreis Paderborn, dem KSB Paderborn und seinem Projektteam „Gesunde Kommune“, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn, der katho und dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki), der LWL-Klinik Paderborn und der Techniker Krankenkasse organisiert. Gefördert wurde das Forum durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.



V. l.: Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Hanna Bielefeld (Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Paderborn), Prof. Dr. Patrick Isele (katho, foki), Carina Moss (KSB Paderborn), Prof. Dr. Dr. Martin Hörning (katho), Landrat Christoph Rütter (Kreis Paderborn), Lina Pühs, Jessica Spörhase, Lena Böhm (KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn). Foto: Kreis Paderborn

5.9 WORKSHOP „LOW BACK PAIN – SCHMERZ VERSTEHEN UND BEGEGNEN“

Am 09. Dezember 2023 fand der Workshop „Low Back Pain – Schmerz verstehen und begegnen“ mit Dr. Gunda Slomka statt. Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin ist Dr. Gunda Slomka heute als Dozentin für Sportwissenschaft, internationale Referentin und Ausbilderin aktiv. Sie ist Expertin für das myofasziale System. Der Workshop wurde in Zusammenarbeit mit dem Sportbildungswerk NRW – Außenstelle Paderborn organisiert und thematisierte myofasziale Strukturen, Stabilität, Entzündlichkeiten, Schmerz und seine Reduzierung durch Bewegung. Im Anschluss an den theoretischen Teil wurde das Neuerlernte in die Praxis umgesetzt.

6 AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN

6.1 DELBRÜCK



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

FORTSETZUNG VON SPORT IM PARK IN DELBRÜCK

In diesem Jahr ging das Angebot Sport im Park in Delbrück in die zweite Runde. Vom 12. Juni bis zum 04. August 2023 hatten die Bürger*innen somit wieder die Möglichkeit ganz unverbindlich und kostenfrei gemeinsam draußen zu trainieren. Mit einem bunten Sportprogramm von Nordic Walking über Fitnessgymnastik bis hin zu Tabata war für jede*n etwas dabei. Sowohl Einsteiger*innen und Untrainierte, als auch aktive Sportler*innen, die etwas Neues ausprobieren wollen, konnten an dem Angebot teilnehmen. Es wurden insgesamt 44 Angebotseinheiten mit 9 verschiedenen Sportangeboten durchgeführt. An den Angeboten nahmen insgesamt 411 Bürgerinnen und Bürger teil.



V. l.: Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Carina Moss (KSB Paderborn), Bernhard Hoppe-Biermeyer (Vorsitzender Stadtsportverband Delbrück) und Manuel Tegethoff (Stadt Delbrück). Foto: Stadtsportverband Delbrück.

Das Angebot wurde gemeinsam mit dem Stadtsportverband Delbrück, der Stadt Delbrück und dem KSB Paderborn in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen durchgeführt. Unterstützt wurde das Projekt durch den Landessportbund NRW und die AOK Nordwest.

ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Stadt Delbrück nahm im Jahr 2019 als erste Kommune im Kreis Paderborn an dem Projekt „Gesunde Kommune“ teil. Mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung bekräftigt Bürgermeister Werner Peitz im Oktober 2023 den Willen, die Gesunderhaltung der Bevölkerung in Delbrück auch in Zukunft zu stärken.

Um sich ein umfassendes Bild von der Arbeit des Projektteams zu machen, nahm Werner Peitz an einem Arbeitstreffen der Projektpartner teil. Dabei wurde deutlich, dass gemeinsam mit den Akteur*innen vor Ort vielfältige Gesundheitsangebote in Delbrück umgesetzt werden konnten. Gleichzeitig wurde die Netzwerkarbeit vorangetrieben und es entstanden neue vielversprechende Kooperationen.

Das vorzeitige Fazit der Projektarbeit in Delbrück stimmt alle Beteiligten sehr zufrieden. Werner Peitz äußerte, dass die Stadt Delbrück das Thema Gesundheitsförderung auch in Zukunft weiterhin stärken möchte und wünscht sich, dass die entwickelten Maßnahmen und das bereits aufgebaute Netzwerk nach Ende der Projektlaufzeit fortgeführt werden.



V. l.: Jessica Spörhase (KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn), Carina Moss, Lina Pühs (KSB Paderborn), Christian Mayr (TK), Werner Peitz (Stadt Delbrück), Hans-Norbert Blome (TK), Diethelm Krause, Ralf Pahlsmeier, Lisa Frintrup (KSB Paderborn). Foto: Stadt Delbrück

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGTES FERIENPROGRAMM

Gemeinsam mit dem Stadtsportverband Delbrück, dem FC Westerloh-Lippling und der Stadt Delbrück bot das Projektteam ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm für Kinder und Jugendliche in den Osterferien an. Es wurde ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot für einheimische und geflüchtete Kinder und Jugendliche in Delbrück zusammengestellt. Dies sollte der Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen dienen, positive Erlebnisse schaffen und

den Beziehungsaufbau der Teilnehmenden unterstützen. So wurden Aktivitäten wie z. B. ein Fahrradsicherheitstraining, eine Bewegungsweltreise und eine Inlineskate-Tour angeboten.



V. l.: Bürgermeister Werner Peitz, Lina Kemper, Lena Böhm (Projektmitarbeiterinnen KSB Paderborn), Anja Heiligers (Stadtsportverband Delbrück), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Lorena Fischer (Integrationsbeauftragte der Stadt Delbrück) und Delbrücks Stadtsportverbandsvorsitzender Bernhard Hoppe-Biermeyer. Foto: Stadtsportverband Delbrück

MEHRSPRACHIGE STADTRALLYE DURCH DELBRÜCK

Passend zu den Sommerferien lud das Projektteam Kinder und Familien aus Delbrück zu einer selbstständig durchführbaren Stadtrallye ein. Bereits im Frühjahr 2022 wurde das Bewegungsangebot, welches durch eine Zusammenarbeit mit der Stadt Delbrück und dem KSB Paderborn entstanden ist, beworben. Die Stadtrallye wurde 2023 in verschiedene Sprachen übersetzt. Dazu zählt englisch, ukrainisch

und arabisch. An neun verschiedenen Stationen und den dazugehörigen Aufgaben bekamen die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren Wohnort spielerisch zu erkunden und besser kennenzulernen.



V. l.: Lukas Schäfers, Lina Pühs (KSB Paderborn), Bürgermeister Werner Peitz (Stadt Delbrück), Lena Böhm (KSB Paderborn) und KSB-Präsident Diethelm Krause. Foto: Stadt Delbrück

Finanziell wurde die Maßnahme im Rahmen von „KOMM-AN NRW“ aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen (Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration NRW) sowie durch das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ gefördert.

AKTION „BEWEGUNGSPASS“

Am 4. September 2023 startete die Aktion „Bewegungspass“ in Delbrück. Dabei handelte es sich um eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projektes „Gesunde Kommune“, der Stadt Delbrück sowie des Stadtsportverbandes Delbrück. Unterstützt wurde die Aktion durch die Techniker Krankenkasse und den SC Paderborn 07.

Bis zum 29. September hatten Kinder der Kitas und Grundschulen Zeit, Unterschriften und Stempel durch verschiedene sportliche Aktivitäten zu sammeln, wie zum Beispiel mit dem Rad zur Schule zu fahren oder ein Vereinstraining zu besuchen. Wer sich viel bewegt, wurde am Ende belohnt. So erhielt jedes teilnehmende Kind nach der Aktion eine Urkunde und ein kleines Präsent. Außerdem gab es Preise für die aktivste Kitagruppe und Schulklasse. Insgesamt nahmen über 500 Kinder in Delbrück teil. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl und positiven Resonanz wird eine Fortführung im nächsten Jahr angestrebt. Neben der Kommune Delbrück nahm auch die Energiestadt Lichtenau am Bewegungspass teil.



V. l.: Martina Wolf-Sedlatschek (stellv. Bürgermeisterin der Energiestadt Lichtenau), Marina Glatthor, Lena Böhm (KSB Paderborn), Neele Rickers (SCP07, Leiterin Marketing CSR & Entwicklung), Wietke Herdejürgen (SCP07 Kids Club); (hintere Reihe v. l.): Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Werner Peitz (Bürgermeister der Stadt Delbrück), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Bernhard Hoppe-Biermeyer (Vorsitzender Stadtsportverband Delbrück) und Manuel Tegethoff (Leiter Fachbereich Bildung/Sport/Kultur)



Der Grundschulverbund Westenholz-Hagen sowie die Kita Bentfeld haben einen Sonderpreis vom SC Paderborn 07 erhalten.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE

Gemeinsam spazieren gehen, ganz unverbindlich und mit Begleitung durch Spazierpat*innen. Das versprechen die begleiteten Spaziergänge unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs“. Mit der Unterstützung des Projektteams machte sich der Seniorenbeirat der den Weg, dieses Angebot in Delbrück umzusetzen und mit den Menschen vor Ort in Bewegung zu kommen. Durch die begleiteten Spaziergänge kann z. B. der zunehmenden Vereinsamung älterer Menschen entgegengewirkt

werden. Gleichzeitig ist der Spaziergang ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung. Ob mit oder ohne Rollator oder Rollstuhl steht die gemeinsame Aktivität im Vordergrund. Die Wegstrecken werden von den Spazierpat*innen ausgewählt und mit der Gruppe der Teilnehmenden abgestimmt. Zweimal im Monat findet ein Spaziergang im Ortsteil Steinhorst statt.



*V. l.: Carina Moss (KSB Paderborn), Hubert und Hilla Liekmeier, Friedel Beckmann und Ursula Barlen (Spazierpat*innen und Mitglieder des Seniorenbeirats Delbrück) und Peter Teschner (Sprecher des Seniorenbeirat Delbrück)*

6.2 LICHTENAU



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

DRITTE GESUNDHEITSWERKSTATT IN LICHTENAU

Am 25. Januar 2023 fand die dritte Gesundheitswerkstatt in Lichtenau statt. Es kamen Akteur*innen aus den Bereichen Sport, Bildung, Politik & Mediation zusammen. Die Projektmitarbeiterinnen stellten die bereits erfolgten Projektschritte vor. Anschließend wurde gemeinsam an der Umsetzung der Ideen gearbeitet. Dabei entstand ein sehr produktiver Austausch. Die Teilnehmenden konnten an den Ideen der vorherigen Gesundheitswerkstätten anknüpfen. Es standen vor allem die Themen Bewegung, Information, naturbezogene Aktionen, Ehrenamt sowie Checklisten für die Planung von Veranstaltungen im Fokus. Die Ergebnisse finden Sie [hier](#).

Aus der Gesundheitswerkstatt sind die im Folgenden aufgeführten Maßnahmen, wie die Checklisten für Projekte im Ehrenamt, das Projekt „Naturstrolche für Groß und Klein“ sowie das Functional & Mobility Event, entstanden. Zudem wurde die Bedeutung des Stadtmagazins „Die15“ für die Bewerbung von Maßnahmen hervorgehoben. Alle Maßnahmen und Aktivitäten des Projektes in Lichtenau werden daher im Stadtmagazin veröffentlicht.

CHECKLISTEN FÜR PROJEKTE IM EHRENAMT

Im Rahmen der Gesundheitswerkstätten in Lichtenau stand unter anderem das Thema Ehrenamt im Fokus. Es wurde der Wunsch geäußert, die ehrenamtlich Engagierten bei der Durchführung von Veranstaltungen oder Projekten in Form von Checklisten zu unterstützen. Diese Checklisten sollen als Orientierungshilfe dienen und enthalten die wichtigsten Aspekte, welche es hinsichtlich der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Veranstaltungen zu beachten gilt. Die Checklisten finden Sie [hier](#).

NATURSTROLCHE FÜR GROSS UND KLEIN

In Zusammenarbeit mit dem ehrenamtlich engagierten Kreispolitiker und Vorsitzenden des Umweltausschusses im Kreistag, Wolfgang Scholle, wurde das Angebot „Naturstrolche für Groß und Klein – Entdecke die Natur in Lichtenau“ ins Leben gerufen. Finanziell wird die Maßnahme durch die Bürger- und Energiestiftung Lichtenau unterstützt.

Seit August 2023 wird jeden Monat eine naturbezogene Aktion im Stadtgebiet Lichtenau angeboten, zu der Bürger*innen der Energiestadt jeden Alters eingeladen sind.

So fand bisher ein Spaziergang entlang der Sauer, der Besuch eines Bio-Bauernhofes in Kooperation mit einem ortsansässigen Biobauern, die Erkundung des Naturschutzgebietes „Eselsbett“ in Kooperation mit der Biologischen Station Kreis Paderborn-Senne und gemeinsames Plätzchenbacken in Kooperation mit dem LandFrauen Ortsverband Lichtenau-Hakenberg statt. Im Jahr 2024 sind weitere Aktionen geplant.



V. l.: Wolfgang Scholle (Vorsitzender des Umweltausschusses), Anja Ebner (Bürger- und Energiestiftung Lichtenau), Lena Böhm (KSB Paderborn) und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn).

FUNCTIONAL & MOBILITY EVENT IN LICHTENAU

Am 18. November 2023 fand in der Sporthalle der Realschule Lichtenau das erste Paderborner „Functional & Mobility“-Event statt. Das Event lockte zahlreiche Teilnehmer*innen an, die sich auf fünf spannende Workshops freuen konnten. Anhand der verschiedenen Workshops hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, neues Wissen zu den Themen Functional Fitness, Mobility Training und gesunde Ernährung zu erlangen. Referent Benjamin Heizmann konzentrierte sich auf das



V. l.: Lisa Frintrup (KSB Paderborn), Sascha Gutmann (Referent, Techniker Krankenkasse), Frauke Sandbothe, Paulina Krekeler, Jonas Lohmann (KSB Paderborn), Benjamin Heizmann (Referent), Carina Moss (KSB Paderborn), Marc Rohde (Referent), Jessica Spörhase (KSB Paderborn)

Thema Mobility Training. Er zeigte den Teilnehmenden die korrekte Auswahl von Übungen

und deren Anwendung im Training und Alltag. Das Verstehen und Anwenden von Beweglichkeitstraining standen im Vordergrund. Marc Rohde stellte ein innovatives Konzept für Outdoor- und Indoor-Classes sowie seine Coachingmethode „Four Blocks“ vor. Er brachte mit seinem Workout alle ins Schwitzen und lieferte den Teilnehmenden viele neue Impulse für ihre Angebote. Eine Menge Dynamik und ein ordentlicher Beat machten die Einheit zu einem richtigen Erlebnis. Sascha Gutmann von der Techniker Krankenkasse brachte nützliche Informationen und praktische Tipps für die Teilnehmer*innen dazu hervor, wie Ernährungsgewohnheiten angepasst werden können. Dabei ging er in den intensiven Austausch mit den Teilnehmenden. Die Resonanz hinsichtlich des Events fiel vor allem aufgrund der vielfältigen Themen und der renommierten Referenten mit ihren praxisnahen Inhalten sehr positiv aus, sodass für das kommende Jahr ein weiteres Event geplant wird.

Das Event wurde in Zusammenarbeit mit dem Sportbildungswerk NRW – Außenstelle Paderborn organisiert und durch die Techniker Krankenkasse, die Energiestadt Lichtenau und die Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG unterstützt.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN AKTION „BEWEGUNGSPASS“

Auch in der Kommune Lichtenau startete die Aktion Bewegungspass am 04. September 2023. Dabei handelte es sich um eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projektes „Gesunde Kommune, der Energiestadt Lichtenau sowie des Stadtsportverbandes Lichtenau. Unterstützt wurde die Aktion durch die Techniker Krankenkasse (TK) und den SC Paderborn 07.

Bis zum 29. September hatten Kinder der Kitas und Grundschulen Zeit, Unterschriften und Stempel durch verschiedene sportliche Aktivitäten zu sammeln, wie zum Beispiel mit dem Rad zur Schule zu fahren oder ein Vereinstraining zu besuchen. Wer sich viel bewegt, wurde am Ende belohnt. So erhielt jedes teilnehmende Kind nach der Aktion eine Urkunde und ein kleines Präsent. Außerdem gab es Preise für die aktivste Kitagruppe und Schulklasse. Insgesamt nahmen über 300 Kinder in Lichtenau teil. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl und positiven Resonanz wird eine Fortführung im nächsten Jahr angestrebt.



Die Kilian-Grundschule sowie die Kita Holtheim haben einen Sonderpreis vom SC Paderborn 07 erhalten.

6.3 BAD LIPPSPRINGE



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

AUFTAKTVERANSTALTUNG

Am 02. April 2023 fand die Auftaktveranstaltung des Projektes „Gesunde Kommune“ in Bad Lippspringe statt. Im Rahmen der Veranstaltung „Aktiv und Gesund in BaLi – Familienfest Gesunde Kommune“ standen die Themen Sport, Ernährung und Gesundheit im Fokus des Heilwales Bad Lippspringe. In Kooperation mit dem Projektteam verwandelte das Stadtmarketing das weitläufige Areal in eine große Spiel- und Sportarena mit abwechslungsreichen Mitmachstationen. Die Besucher*innen durften sich unter anderem auf einen mobilen Kletterturm, verschiedene Hüpfburgen, Bogenschießen, Lacrosse, einen mobilen Spielplatz, ein Volleyball- und ein Badmintonfeld, Yoga- und Qigong-Kurse sowie viele weitere Angebote freuen. Darüber hinaus wurden an diesem Tag die inklusiven Spielgeräte im Arminiuspark eingeweiht und eine Sportbox im Arminiuspark vorgestellt.

Die Besucher*innen hatten außerdem die Möglichkeit, sich an einer Mitmachaktion zum Thema „Was stärkt deine Gesundheit?“ zu beteiligen. Aus den Beiträgen ist das folgende Bild entstanden. Ziel der Aktion war es, für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und auf die Vielzahl an gesundheitsrelevanten Aspekten aufmerksam zu machen. Das Bild wurde im Nachgang in einer ortsansässigen Kunstgalerie ausgestellt.



Ergebnis der Mitmachaktion zum Thema „Was stärkt deine Gesundheit?“

ZIELGRUPPENBEFRAGUNG

Im April 2023 erhielten die Bürger*innen aus Bad Lippspringe die Möglichkeit, an einer Online-Befragung teilzunehmen. Diese richtete sich an Erwachsene ab 55 Jahren sowie an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. Das Ziel der Befragung war es, die Bedürfnisse der Zielgruppen zu identifizieren, damit sich jene aktiv an der Gesundheitsförderung in Bad Lippspringe beteiligen und für ihre Bedürfnisse eintreten können. Auch die Stadt Bad Lippspringe unterstützte dieses Vorhaben. Darüber hinaus bildete die Erhebung eine wichtige Grundlage für das weitere Vorgehen des Projektes, da somit Hinweise auf mögliche strukturelle Probleme und Lösungsansätze geliefert werden können.

Es haben insgesamt 36 Bürger*innen aus der Zielgruppe ab 55 Jahren teilgenommen. Die wichtigsten Ergebnisse werden im Folgenden zusammengefasst:

- Über die Hälfte der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- Jeder Fünfte gibt an, Kontakte und Freundschaften kaum oder gar nicht zu pflegen.
- Vor allem Angebote aus den Bereichen Erholung und Entspannung, Austausch und Begegnung sowie Ernährung sind häufig unbekannt.
- Es besteht erhöhter Informationsbedarf zu den Themen gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und allgemeine Gesundheit.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten sind vor allem unpassende Uhrzeiten, zu hohe Kosten, unattraktive Inhalte der Angebote und fehlende Motivation.
- Gewünscht sind vor allem offene und niedrigschwellige Angebote in allen Bereichen.

Es haben sich 42 Bürger*innen an der Elternbefragung beteiligt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Folgenden aufgelistet:

- Über die Hälfte der Befragten gibt an, dass ihr Kind mindestens einmal die Woche ein Bewegungsangebot in Bad Lippspringe nutzt.
- Angebote im Bereich Ernährung, Beratung und Elternaustausch werden gar nicht oder nur sehr selten genutzt.
- Ungefähr ein Drittel der befragten Eltern wünscht sich mehr Beratung zu den Themen Bewegung und Ernährung in der frühen Kindheit sowie Gesundheit.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten sind vor allem ein fehlender Überblick über vorhandene Angebote, keine freien Plätze oder keine passenden Angebote.
- Gewünscht sind vor allem Kinderkochkurse, Kocheinheiten für Kinder und Eltern, Schwimmkurse, sportartspezifische Angebote und Eltern-Kind-Nachmittage.

Die detaillierten Ergebnisse der Befragungen finden Sie [hier](#).

SPORT IM PARK

Ganz unverbindlich und kostenfrei gemeinsam draußen trainieren – das verspricht das Konzept Sport im Park in diesem Jahr auch den Bad Lippspringer Bürger*innen. Gemeinsam mit den Bad Lippspringer Sportvereinen organisierten der KSB Paderborn, der Stadtverband Bad Lippspringe, die Stadt Bad Lippspringe und eine Projektgruppe von Sportstudierenden der Universität Paderborn das Bewegungsangebot im Arminiuspark. Bei insgesamt



V. l.: Carina Moss (Projektkoordination Sport im Park, KSB Paderborn), Ulrike Köhler (Vorsitzende Stadtverband Bad Lippspringe), Anna Menz und Anahita Schumacher (Studierende Universität Paderborn), Hilke Teubert (betreuende Dozentin der Universität Paderborn), Lisa Venrath (Studierende Universität Paderborn) und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn) vorne, v.l.: Ulrich Lange (Bürgermeister Stadt Bad Lippspringe) und Henning Bunsmann (Studierender Universität Paderborn). Foto: Stadt Bad Lippspringe

vier Angeboten hatten die Bad Lippspringer Bürger*innen die Möglichkeit in Bewegung zu kommen. Von einem Kinderangebot über Tabata und Nordic Walking bis hin zu einer Sturzprophylaxe war für jede Altersklasse ein Angebot dabei.

Der Angebotszeitraum begann mit einer Auftaktveranstaltung am 12. Juni 2023 im Arminiuspark. Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Fitnessniveaus fanden zusammen, um

gemeinsam Spaß zu haben und sich sportlich zu betätigen. Zudem konnten die Teilnehmenden als Belohnung tolle Gewinne bei einer Tombola abholen. Anschließend hatten die Bürger*innen bis zum 04. August die Möglichkeit, ganz unverbindlich und kostenfrei gemeinsam draußen zu trainieren. An den insgesamt 31 Angebotseinheiten nahmen 231 Bürgerinnen und Bürger teil.

ERSTE GESUNDHEITSWERKSTATT IN BAD LIPPSPRINGE

Im Juni fand eine erste Gesundheitswerkstatt in Bad Lippspringe statt. Es kamen Akteur*innen aus den Bereichen Verwaltung, Bildung, Seniorenarbeit, Naturheilkunde und Gesundheit zusammen. Die Projektmitarbeiterinnen stellten die Ergebnisse der Zielgruppenbefragungen vor. Anschließend wurde gemeinsam an der Umsetzung der Ideen gearbeitet. Dabei standen vor allem die Themen Bewegung, Ernährung, Austausch & Begegnung und Erholung & Entspannung im Fokus. Die detaillierten Ergebnisse finden Sie [hier](#).

Aufgrund der Gesundheitswerkstatt wurden die Projekte/Maßnahmen „Begleitete Spaziergänge“, „Sport im Park“ und die Workshops „Sicher auf dem Elektrofahrrad“ weiterverfolgt und im Laufe des Jahres umgesetzt. Einige gewünschte Aktivitäten wurden zudem über die städtische Initiative „BaLi bürgernah“ organisiert wie z. B. Baby- und Kinderschwimmen, kostenlose und niedrigschwellige Angebote zum den Themen Bewegung und gesunde Ernährung sowie Gemeinschaftsaktionen.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN KREATIVWETTBEWERB ZUM THEMA ZAHNGESUNDHEIT

Anlässlich des Tages der Zahngesundheit am 25. September veranstaltete das Projektteam in Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Lippspringe einen Kreativwettbewerb. Alle Kindertagesstätten und Familienzentren aus der Kommune wurden dazu eingeladen, dem Thema Zahngesundheit eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Kinder von 0 bis 6 Jahren konnten mit Hilfe der pädagogischen Fachkräfte oder den Erziehungsberechtigten ihre Kunstwerke auf der Homepage des KSB



V. l.: Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Lina Pühs (KSB Paderborn), Ulrich Lange (Bürgermeister Bad Lippspringe), Lena Böhm (KSB Paderborn), Carolina Niewöhner (Sozialamt Bad Lippspringe), Martin Berger (Leiter Sozialamt Bad Lippspringe).

Paderborn hochladen. Als kleinen Ansporn wurden unter den Teilnehmenden tolle Preise zum Thema Zahngesundheit verlost. Diese stellte die Bad Lippspringer Zahnärzteschaft Ina

Sabeva und Schubert Zahnärzte freundlicherweise zur Verfügung. Außerdem wurden die kreativsten Kunstwerke auf der Homepage der Stadt sowie des KSB Paderborn veröffentlicht.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

WORKSHOPS „SICHER UNTERWEGS AUF DEM ELEKTROFAHRRAD“

Das E-Bike erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Parallel zum Zuwachs der E-Bikes ist auch die Anzahl an Unfällen gestiegen. Im Kreis Paderborn verunglückten von Januar bis Mai dieses Jahr bereits 56 Pedelecfahrer*innen. Um diesem Aspekt entgegenzuwirken, organisierte das Projektteam am 28. Juni 2023 sowie am 06. September 2023 in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Paderborn Workshops zum Thema „Sicher unterwegs auf dem Elektrofahrrad“. Zu Beginn klärten die Polizeihauptkommissare Andreas Drost und Rainer Hoberg die Teilnehmenden über die Gefahrensituationen im Kreis Paderborn und das richtige Verhalten im Straßenverkehr auf. Dazu wurden typische Radwegsituationen aus dem Kreis Paderborn besprochen. Im Anschluss übten die E-Bike-Fahrer*innen in einem Parcours das richtige Auf- und Absteigen, Bremsen und Verhalten im Straßenverkehr mit ihren eigenen E-Bikes. Während der gesamten Veranstaltungen klärte die Kreispolizeibehörde alle Fragen der Teilnehmenden. So wird die nächste Tour der Teilnehmenden mit mehr Sicherheit auf dem E-Bike und im Straßenverkehr stattfinden.



BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE

Ab Ende November 2023 starteten die begleiteten Spaziergänge unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs – begleitete Spaziergänge für jedes Alter“ in Bad Lippspringe. Das Konzept der begleiteten Spaziergänge mit Spazierpat*innen hat bereits in Borchon und Steinhorst großen Anklang gefunden. Das Ziel besteht darin, ältere Menschen zusammenzubringen, um der zunehmenden Vereinsamung entgegenzuwirken. Die begleiteten Spaziergänge bieten eine gute Möglichkeit, um sowohl die Gesundheit als auch das Wohlbefinden



(Hinten v. l.) Carina Moss (KSB Paderborn) und die ehrenamtlichen Spazierpat*innen Friedhelm Sikmann, Friedhelm Sippel, Hubert Hermelingmeier, Hartmut Wubbolt, Ulrich Appelt; (vorne v. l.) Britta Wegener, Doris Fellmann, Marion Schmitz, Edith Nehring und Karin Förster.

zu fördern. Das Tempo sowie die Strecke werden den Möglichkeiten der Gruppe angepasst.

Mitmachen können alle, die Zeit und Lust haben sich auf den Weg zu machen. Die ausgewählten Wege können auch mit Rollator und Rollstuhl zurückgelegt werden. Die Teilnahme ist kostenfrei und Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Bei dem ersten Treffen der Spazierpat*innen am 18. Oktober 2023 standen der Austausch und das Kennenlernen der zukünftigen Spazierpat*innen im Vordergrund. Zusätzlich erklärte Projektmitarbeiterin Carina Moss die wichtigsten Aspekte des gemeinsamen Spazierengehens. Die zehn ehrenamtlichen Spazierpat*innen fanden sich in Gruppen zusammen und gehen an vier Tagen mit den Menschen im Quartier spazieren. Die Spaziergänge am Montag und Samstag finden zwei Mal im Monat statt, dienstags und mittwochs wird jede Woche gemeinsam spazieren gegangen.

6.4 BAD WÜNNENBERG



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

ENTWICKLUNG EINES GESUNDHEITSLEITBILDES

Im Juni 2023 entschied sich die Stadt Bad Wünnenberg dazu, in Zusammenarbeit mit dem Projektteam ein Gesundheitsleitbild zu entwickeln. Im Rahmen des Prozesses war das Projektteam beratend tätig. So bereitete es einen Workshop zur Erarbeitung der Schlüsselemente vor, fertigte im Anschluss einen Entwurf an und stimmte diesen mit den Beteiligten ab. Im Frühjahr 2024 wird das Leitbild voraussichtlich im Haupt- und Finanzausschuss der Stadt Bad Wünnenberg vorgestellt.

TEILNAHME AM KNEIPP-FESTIVAL

Am 09. Juli 2023 nahm das Projektteam am Kneipp-Festival teil und konnte die Bürger*innen und Akteur*innen somit erstmals auf das Projekt aufmerksam machen. Die Besucher*innen

hatten die Möglichkeit sich an einer Mitmachaktion zum Thema „Was stärkt deine Gesundheit?“ zu beteiligen. Aus den Beiträgen ist das untenstehende Bild entstanden. Ziel der Aktion war es, für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und auf die Vielzahl an gesundheitsrelevanten Aspekten aufmerksam zu machen.



Ergebnis der Mitmachaktion zum Thema „Was stärkt deine Gesundheit?“

VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA „IMMUNSYSTEM STÄRKEN“

In Kooperation mit der Stadt Bad Wünnenberg und den Kneipptrainerinnen Alexandra Dören und Eva Beyerstedt lud das Projektteam am 21. Oktober 2023 zu zwei Veranstaltungen ein, die sich rund um das Thema „Immunsystem stärken“ drehten. So wurde eine Wanderung für Erwachsene angeboten. Bei dieser sollten einfache Maßnahmen rund um die Themen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance thematisiert werden, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. Für Kinder im Alter zwischen 5 und 6 Jahren wurde ein spannender Nachmittag im Aatal in Bad Wünnenberg angeboten. Bei der Veranstaltung sollten Maßnahmen thematisiert werden, die das eigene Immunsystem sowie das Immunsystem der Familie stärken. Die Veranstaltung musste leider wetterbedingt abgesagt werden.

6.5 BORCHEN

MEILENSTEINE IN BORCHEN 2023

APRIL
Start der begleiteten
Spaziergänge
(Zielgruppe ab 55 Jahren)



DEZEMBER
Planungsgespräch zur Auftaktaktion

Unterzeichnung der Absichtserklärung
(Zielgruppenübergreifend)

Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN BORCHEN

Anlässlich des Starts des Projektes in Borchten unterzeichnete Bürgermeister Uwe Gockel eine Absichtserklärung zur Stärkung der Gesundheitsförderung in Borchten. Die Beteiligten sind sich einig, dass das Projekt „Gesunde Kommune“ eine gute Ergänzung zu den bereits bestehenden Gesundheitsangeboten in Borchten darstellt. Ziel der Gemeinde ist es, die Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Projekt in Borchten voranzubringen. So möchte die Gemeinde die Bürger*innen dabei unterstützen, gesund zu leben. Die Unterzeichnung der Absichtserklärung und der Projektstart stellen dahingehend einen wichtigen Schritt dar.



V. l.: Bürgermeister Uwe Gockel (Gemeinde Borchten), Präsident Diethelm Krause (KSB Paderborn) und Projektmitarbeiterin Lina Pühs (KSB Paderborn) freuen sich auf den Projektstart in Borchten.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE

In der Gemeinde Borchchen wurde das Projekt „Gemeinsam Unterwegs – Begleitete Spaziergänge für jedes Alter“ erstmalig etabliert. Gemeinsam mit der Gemeinde Borchchen und ehrenamtlichen Spazierpat*innen bietet das Projektteam drei Spaziergänge in Borchchen an. Der Auftakt der Angebote am 19. April 2023 war ein voller Erfolg. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen und geschulten Spazier-



*Interessierte Bürgerinnen und Bürger, Spazierpat*innen sowie die Initiatoren des Projektes*

pat*innen, sowie Bürgermeister Uwe Gockel und KSB-Präsident Diethelm Krause machten sich viele Borchener Bürger*innen bei bestem Wetter auf den Weg entlang der Alme. Die zwei Strecken variierten zwischen 2,0 und 3,6 Kilometern und waren sowohl mit dem Rollator als auch mit dem Rollstuhl zu meistern. Alle Spazierpat*innen waren hoch motiviert. Anschließend trafen sich beide Gruppen in der Genusswerkstatt im Mallinckrodthof. Bei ausgelassener Stimmung und netten Gesprächen genossen alle Beteiligten den Ausklang des gelungenen Auftakts. Die Spaziergänge finden dreimal im Monat statt. Die erste Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch vor dem Borchener Rathaus und dem Begegnungszentrum Nordborchen am Mallinckrodthof. Darüber hinaus trifft sich die zweite Gruppe jeden zweiten Montag im Monat ebenfalls vor dem Borchener Rathaus.

6.6 SALZKOTTEN

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND ERNÄHRUNGSWORKSHOP „MEAL PREP“

In Zusammenarbeit mit der VHS vor Ort und dem Sportbildungswerk NRW – Außenstelle Paderborn bot das Projektteam am 23. September 2023 einen Ernährungsworkshop zum Thema „Meal Prep“ an. Die Teilnehmenden erlernten praktische Tipps und Tricks für die Zubereitung von Mahlzeiten, die sie leicht vorbereiten und im Voraus kochen können. Im Mittelpunkt standen gesunde und ausgewogene Mahlzeiten, die den Nährstoffbedarf



V. l.: Markus Krick (VHS-Leiter Salzkotten), Frauke Sandbothe (KSB Paderborn), Aline Weiß (Diätassistentin) und Lena Böhm (KSB Paderborn). Foto: VHS

decken und lecker schmecken. Der Workshop wurde von der staatl. gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert Aline Weiß geleitet.

QUARTIERSENTWICKLUNG IN SCHARMEDE

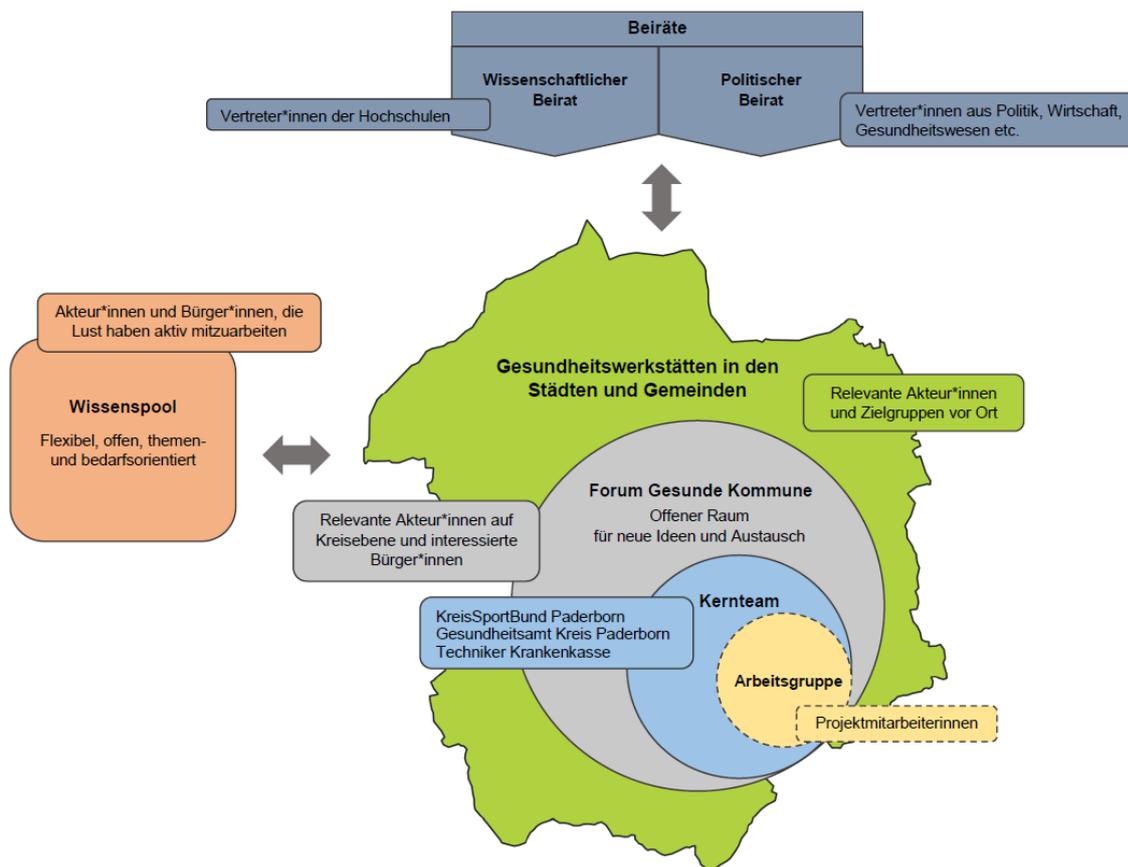
Das Projektteam war im Rahmen der Quartiersentwicklung im Stadtteil Scharmede der Stadt Salzkotten beratend tätig. In der Ortsmitte befindet sich der ehemalige Sportplatz mit einem dazugehörigen Sportheim. Dieser soll weiterhin und zukünftig als „Bewegungs- und Begegnungs-Treffpunkt“ für alle Generationen fungieren. In Scharmede wurde eine Vereinsgemeinschaft gegründet, die eine Befragung der Dorfbewohner*innen durchgeführt hat. Das Projektteam machte sich ein Bild von dem Gelände und beriet die Beteiligten hinsichtlich der Nutzungs- und Gestaltungsmöglichkeiten des Geländes.

7 EVALUATION

Hinsichtlich der Evaluation führte das Projektteam bereits zu Beginn des Projektes einige Gespräche mit den Hochschulen in der Region. In diesem Jahr nahm es zudem Kontakt zu der Hochschule für Gesundheit in Bochum auf. Die Gespräche hinsichtlich einer möglichen Evaluation des Projektes durch die Hochschule liefen erfolgreich. Das Projektteam entschied sich für eine vorwiegend qualitative Vorgehensweise anhand von Experteninterviews. Der Schwerpunkt der Evaluation wird auf den Netzwerkstrukturen liegen, die durch das Projekt aus- und aufgebaut wurden. Die Zusammenarbeit mit der Hochschule für Gesundheit in Bochum startet voraussichtlich am 01. Februar 2024.

8 AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2024 (Stand: Dezember 2023)

Die folgende Darstellung gibt einen Ausblick über die geplanten Meilensteine für das Jahr 2024. Sie orientiert sich an der Projektstruktur und stellt sowohl Aktivitäten auf Kreisebene als auch auf Ebene der Städte und Gemeinden dar. Darüber hinaus werden geplante Aktivitäten benannt, die den Beirat, das Kernteam sowie die Arbeitsgruppe des Projektes betreffen.



ARBEITSGRUPPE

- Regelmäßiger Austausch
- Klausurtagung

KERNTEAM

- Regelmäßige Arbeitstreffen

FORUM GESUNDE KOMMUNE

- Einbindung des Projektes in die Kommunale Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn
- Forumsveranstaltung

- Fortführung Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“
- Abschlussveranstaltung

EBENE DER STÄDTEN UND GEMEINDEN

DELBRÜCK

- Koordination der begleiteten Spaziergänge
- Offenes Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche
- Koordination „Bewegungspass“
- Koordination „Sport im Park“

LICHTENAU

- Fortsetzung „Naturstrolche für Groß und Klein“
- Start der begleiteten Spaziergänge
- Koordination Aktion „Bewegungspass“

BAD LIPPSPRINGE

- Koordination der begleiteten Spaziergänge
- Koordination „Sport im Park“
- Koordination „Bewegungspass“

BAD WÜNNENBERG

- Entwicklung eines Gesundheitsleitbildes
- Einführung „Sport im Park“
- Teilnahme Gesundheitsforum
- Koordination „Bewegungspass“

BORCHEN

- Start des Projektes mit Auftaktveranstaltung
- Zielgruppenbefragung und Gesundheitswerkstätten
- Entwicklung einer Gesundheitsrallye
- Koordination „Bewegungspass“

KOMMUNENÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN

- Stadtradeln
- Selbstbehauptung für Kinder
- Weiterführung Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“
- Flyer zum Thema Zahngesundheit
- Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“ ausweiten
- Pedelectraining ausweiten

WISSENSPOOL

- Kontinuierliche Weiterentwicklung des Wissenspools
- Einbindung Themenreihe „Mitgehen für Gesundheit“

BEIRÄTE

- Themen- und anlassbezogene Einbindung
- Abschlussveranstaltung

Im Folgenden werden die geplanten Aktivitäten in den verschiedenen Kommunen für das Jahr 2024 genauer beschrieben.

8.1 DELBRÜCK

In der Kommune Delbrück werden 2024 einige Aktivitäten fortgesetzt wie die begleiteten Spaziergänge, das Programm „Sport im Park“ und die Aktion „Bewegungspass“.

Außerdem ist in Zusammenarbeit mit der Stadt und dem Stadtsportverband Delbrück die Idee entstanden, ein offenes und niedrighschwelliges Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche am Wochenende in der Sporthalle anzubieten. Das Angebot soll im Frühjahr an acht Terminen stattfinden. Durchgeführt wird es durch die FSJler*innen des SSV Delbrück. Finanziert wird die Maßnahme durch die Aktion Lichtblicke e. V.

8.2 LICHTENAU

Auch in der Kommune Lichtenau werden im nächsten Jahr einige Aktivitäten fortgesetzt wie die naturbezogenen Maßnahmen der „Naturstrolche für Groß und Klein“ und die Aktion „Bewegungspass“. Außerdem ist der Start der begleiteten Spaziergänge angedacht.

8.3 BAD LIPPSPRINGE

In der Kommune Bad Lippspringe werden das Programm „Sport im Park“ und die begleiteten Spaziergänge fortgesetzt. Außerdem wird die Aktion „Bewegungspass“ erstmals in der Kommune umgesetzt.

8.4 BAD WÜNNENBERG

Anfang des Jahres wird der Schwerpunkt der Projektarbeit weiterhin auf der Entwicklung des Gesundheitsleitbildes liegen. Außerdem ist die Einführung des Programms „Sport im Park“ und die Durchführung der Aktion „Bewegungspass“ geplant. Das Projektteam möchte zudem am bereits bestehenden Gesundheitsforum teilnehmen und bei der Durchführung weiterer bereits bestehender Aktivitäten unterstützen. Hierzu ist Anfang des Jahres eine Abstimmung mit der Stadt Bad Wünnenberg geplant.

8.5 BORCHEN

Das Projektteam plant für Frühjahr 2024 eine Auftaktveranstaltung in der Gemeinde Borchten. Gleichzeitig ist der Start der Zielgruppenbefragung und eine im Anschluss stattfindende Gesundheitswerkstatt geplant. Außerdem wird in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Borchten

eine generationsübergreifende Gesundheitsrallye entwickelt. Im Frühjahr beginnt auch die Aktion „Bewegungspass“ in Borchten. Die begleiteten Spaziergänge sind bereits im letzten Jahr gestartet und werden weiterhin durch die Gemeinde und das Projektteam koordiniert. Weitere Maßnahmen werden je nach Bedarf umgesetzt.