



GesundeKommune

KREIS PADERBORN

Jahresbericht 2022

GesundeKommune ist ein gemeinsames Projekt von:



KreisSportBund
Paderborn e.V. ● ● ● ●
Gemeinsam sind wir stärker!



Die Techniker

INHALTSVERZEICHNIS

1	ZUSAMMENFASSUNG.....	1
2	ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“	2
2.1	PERSONALENTWICKLUNG	2
2.2	ARBEIT DES KERNTAMS.....	2
3	ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	2
3.1	NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“	2
3.2	NEWSLETTER PROJEKTAKTIVITÄTEN	3
3.3	PRESSEARBEIT.....	3
4	VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION.....	5
4.1	ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KREISSPORTBUNDES PADERBON.....	5
4.2	PERSÖNLICHER AUSTAUSCH MIT DEN BEIRÄTEN	5
4.3	WEITERENTWICKLUNG DES WISSENSPOOLS	5
4.4	ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH.....	6
5	AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE.....	7
5.1	VERANSTALTUNG „GESUNDE LEBENSWELTEN UND ADIPOSITAS“	7
5.2	UMFANGREICHE THEMENREIHE „MITGEHEN FÜR GESUNDHEIT“	7
5.3	THEMENABEND „PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM SPORTVEREIN“	8
5.4	KAMPAGNE ZUR STÄRKUNG DES EHRENAMTES IM KREIS PADERBORN.....	8
6	AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN.....	10
6.1	DELBRÜCK.....	10
6.1.1	ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND.....	10
6.1.1	ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN	10
6.1.2	ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN.....	12
6.2	LICHTENAU.....	14
6.2.1	ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND.....	14
6.2.2	ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN	18
6.2.3	ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN.....	19
7	AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2023	21
7.1	DELBRÜCK.....	23
7.2	LICHTENAU.....	23
7.3	BAD LIPPSPRINGE.....	23
7.4	BAD WÜNNENBERG.....	24
7.5	KOMMUNENÜBERGREIFENDE MASSNAHMEN.....	24

1 ZUSAMMENFASSUNG

Das Jahr 2022 stellte ein sehr ereignisreiches Jahr für das Projekt „Gesunde Kommune“ dar. So nahm das Projektteam die Arbeit in einer weiteren Kommune auf und knüpfte eine Vielzahl neuer Kontakte. Zudem wurden einige Maßnahmen angestoßen, welche gemeinsam mit den Akteur*innen vor Ort umgesetzt werden konnten. Weiterhin forderten einige personelle Veränderungen Umstrukturierungen und Flexibilität. Gleichzeitig eröffneten sich dadurch neue Perspektiven z. B. durch den Einbezug weiterer Fachrichtungen.

Ein Highlight stellte die Bewegungsaktion zur Wiederaufforstung des Waldes dar, die gleichzeitig auch als Startschuss des Projektes in Lichtenau fungierte. So brachte die Aktion die Lichtenauer*innen auf vielfältige Art und Weise in Bewegung. Darüber hinaus konnten die Bürger*innen nicht nur Baumspenden sammeln, sondern die Pflanzen auch im Rahmen einer öffentlichen Pflanzaktion einsetzen. In den kommenden Jahren wird so ein kleines Stück neuer Wald entstehen.

Das Thema Natur- und Umweltschutz begleitete das Projektteam auch im weiteren Jahresverlauf. So fanden einige Aktivitäten zu diesem Thema statt wie z. B. eine Wanderung für die Zielgruppe ab 55 Jahren mit Erklärungen zur Schadsituation im Stadtwald Lichtenau.

Da sich die Corona-Lage im Laufe des Jahres merklich entspannte, konnte ein Großteil der Veranstaltungen wie z. B. die Gesundheitswerkstätten in Delbrück und Lichtenau wieder in Präsenz stattfinden. Zudem nutze das Projektteam die Möglichkeit, pandemiebedingt verschobene Veranstaltungen nachzuholen wie z. B. ein Netzwerktreffen zum Thema Bewegungsförderung in Delbrück. Darüber hinaus nahm das Projektteam an verschiedenen überregionalen Veranstaltungen teil und berichtete von den bisherigen Erfahrungen aus der Projektarbeit.

Am ersten September hieß es zudem Halbzeit für das Projekt. Das Team nahm dies zum Anlass, um das bisherige Vorgehen zu reflektieren und Schwerpunkte unter Berücksichtigung der aktuellen Personalstruktur zu setzen. Dabei wurde deutlich, dass der Fokus weiterhin auf der Vernetzung von Akteur*innen und Strukturen und dem Anstoßen von nachhaltigen Maßnahmen liegen soll.

Im nächsten Jahr werden zwei weitere Kommunen in den Fokus des Projektes rücken. So erfolgt im Frühjahr der Projektauftritt in Bad Lippspringe. Der Start für die Kommune Bad Wünnenberg ist für Herbst geplant. Zudem werden bereits erste Gespräche mit weiteren interessierten Kommunen geführt.

2 ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“

2.1 PERSONALENTWICKLUNG

Im Jahr 2022 ergaben sich einige Veränderungen innerhalb der Personalstruktur des Projektes. Hinsichtlich der Arbeitsgruppe übernimmt die Sportwissenschaftlerin Carina Moss seit Februar den Tätigkeitsbereich „Zielgruppe ab 55 Jahren“. Von März bis einschließlich Oktober wirkte Lisa Rose (Gesundheitsförderin) sowohl an der Zielgruppenarbeit der ab 55-Jährigen sowie an der Kommunikation auf Kreisebene mit. Katharina Voth übernahm zum 01.10.22 die stellvertretende Leitung der Kita im Altenautal des KreisSportBundes Paderborn e. V. (KSB Paderborn) und beendete gleichzeitig ihre Tätigkeit im Projekt. Seit dem 01.10.22 ist Lena Böhm (Rehabilitationspädagogin und Motopädin) für die Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren zuständig. Hinsichtlich des Kernteams gab es eine weitere Veränderung. Helga Nolte (ehemalig: Projektleitung „Gesunde Kommune“) beendete zum 31.08.22 ihre Tätigkeit beim Kreis Paderborn. Im Oktober übernahm Lisa Rose die Leitung des Projektes beim Kreis Paderborn.

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

Projektmitarbeiterin	Aufgabenbereich	Wochenstundenanzahl
Lina Kemper	Kommunikation auf Kreisebene Zielgruppe 0–6 Jahre	40 Stunden
Lena Böhm	Zielgruppe 0–6 Jahre	20 Stunden
Carina Moss	Zielgruppe ab 55 Jahren	15 Stunden
Lisa Frintrup	Zielgruppe ab 55 Jahren	8 Stunden

Stand: 31.12.2022

2.2 ARBEIT DES KERNTAMS

In diesem Jahr fanden insgesamt vier Arbeitstreffen statt. Im Rahmen der Sitzungen tauschten sich die Beteiligten sowohl auf organisatorischer als auch auf fachlicher Ebene über den aktuellen Stand des Projektes und den weiteren Verlauf aus. Zudem wurden grundlegende Entscheidungen getroffen.

3 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

3.1 NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“

Die Projektmitarbeiterinnen nutzen seit Mitte des Jahres die Plattform „Crossiety“ als Kommunikationsmedium für die Kommune Lichtenau. „Crossiety“ ist ein digitaler Dorfplatz mithilfe dessen sich die Bürger*innen einer Region vernetzen und austauschen können. Auch Institutionen wie Vereine oder Unternehmen haben die Möglichkeit, auf Ereignisse und Neuigkeiten

hinzuweisen. Das Projektteam berichtet hier regelmäßig über Aktuelles aus dem Projekt wie z. B. anstehende Termine, Ergebnisse von Befragungen oder der Gesundheitswerkstätten.

3.2 NEWSLETTER PROJEKTAKTIVITÄTEN

Um einen guten Informationsfluss zu den Akteur*innen, Bürger*innen und Interessierten zu gewährleisten, hat sich das Projektteam dazu entschieden, jedes Quartal einen kurzen Newsletter zu versenden. Hier sind alle Projektaktivitäten des Quartals übersichtlich aufgelistet und mit der Internetseite des Projektes verknüpft. Dort sind weiterführende Informationen zu allen Aktivitäten zu finden.

3.3 PRESSEARBEIT

Einige Projektschritte wurden medial anhand von Presseartikeln in den lokalen Tageszeitungen begleitet. Außerdem veröffentlichte das Projektteam einen Artikel in den [Gesunde Städte-Nachrichten 2022](#) mit dem Titel „Gesundheitsförderung gelingend gestalten – Hand in Hand mit der Kommune“.



Neue Ebene durch spezielle Beschriftung: vom Nordost Hügel (Techniker Krankenkasse), nach dem Hügel (Naturfreundliche Jugendhilfe Lichtenau), über den Hügel (Energie-Lichtenau) bis zum Südwest Hügel (Kreis Paderborn). Die Stadtrallye ist besonders geeignet für Kinder zum Grundschulalter. Kinder im Kindergartenalter sollten von Erwachsenen begleitet werden, da Lesekompetenz in den Aufgaben erforderlich ist. Foto: Inga Spitz

Naturfreundliche Bewegungsaktion für den Wald startet am 20. März

Lichtenau soll wieder grüner werden

KORREKTUR (W). Wie in diesen Tagen im Gebiet der Stadt Lichtenau mit ihren Gärten, unterwegs mit dem Rad, entlang der Wege, in vielen Bereichen auf dem Gelände der Stadt Lichtenau, die sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt hat, ist die Stadt Lichtenau wieder grüner. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.



Meckenberrie Katharina Voth (Mitte), Bürgermeister Werner Peitz und KSB-Präsident Diethelm Krause (rechts) stellen die Broschüre und das Konzept der Delbrücker Stadtrallye vor. Die Junges Tim, Lina und Jas-Hendrik (auf der Treppe von links) waren die ersten „Testpersonen“. Die Stadtrallye ist besonders geeignet für Kinder zum Grundschulalter. Kinder im Kindergartenalter sollten von Erwachsenen begleitet werden, da Lesekompetenz in den Aufgaben erforderlich ist. Foto: Inga Spitz

Kostenlose Broschüre in einer Auflage von 3000 Exemplaren aufgelegt – Projekt „Gesunde Kommune“

Stadtrallye: Delbrück zu Fuß erkunden

DELBRÜCK (Wsp). In Delbrück gibt es ein neues Bewegungsangebot für Kinder und Familien – die Delbrücker Stadtrallye. Eltern, Großeltern, Kinder oder ganze Kleingruppen können sich spielerisch ihren Wohnort näher kennenlernen und markante Orte zu Fuß in der Stadt entdecken. Komplette wurde die Stadtrallye in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband (KSB) des Kreis Paderborn und der Techniker Krankenkasse. Die Fäden der Umsetzung zog Katharina Voth, pädagogische Fachkraft im KSB-Kindergarten

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

Kreativwettbewerb für mehr Zahngesundheit

Ob gemalt oder gebastelt – alle angehenden Schulkinder und Erstklässler können sich künstlerisch mit dem Thema Zahneputzen auseinandersetzen.

■ Delbrück. Die Stadt Delbrück und das Projektteam der Gesunden Kommune starten einen Kreativwettbewerb zum Thema Zahngesundheit. Das Projekt Gesunde Kommune ist eine gemeinsame Initiative des Kreises Paderborn, des Kreisverbandes (KSB) Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK).

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.



Manuel Tegethoff (v. l.), Stadt Delbrück, Lina Kemper, Lisa Frintrop (beide KSB Paderborn) und Bürgermeister Werner Peitz freuen sich auf kreative Einreichungen. Foto: Stadt Delbrück

Lichtenauer können Wünsche äußern

In einer Online-Befragung geht es um das Thema Gesundheitsförderung vor Ort.

■ Lichtenau. Die Bürgerinnen und Bürger der Energie-Lichtenau können bis zum 29. Mai an einer Befragung zum Thema Gesundheitsförderung des Projektes „Gesunde Kommune“ teilnehmen, heißt es laut einer Pressemitteilung. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative des Kreises Paderborn, des Kreisverbandes Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK).

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

...wird es auch sein. Auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lichtenau sind eingeladen, sich an der Umgestaltung der Stadt Lichtenau zu beteiligen. Die Stadt Lichtenau hat sich im vergangenen Jahr im Rahmen der Energie-Lichtenau-Initiative umgewandelt.

„Ohne Ehrenamt geht es nicht“

PADERBORN/DELRÜCK/LICHTENAU (WV). Den Tag des Ehrenamts am Montag, 5. Dezember, haben der Kreissportbund (KSB) Paderborn, die „Gesunde Kommune“ als gemeinsames Projekt von Kreis und KSB Paderborn, die Energiestadt Lichtenau, die Stadt Delbrück sowie die Stadt- und Gemeindeverbände des Kreises Paderborn zum Anlass genommen, eine gemeinsame Kampagne für das Ehrenamt zu starten.

Eigentlich müsste jeder Tag ein Tag des Ehrenamts sein, wirbt KSB-Präsident Diethelm Krause um Wertschätzung für das Engagement Freiwilliger. Kern der Kampagne „Ohne Ehrenamt geht es nicht“ sind neben Anzeigen, Flyern und Plakaten, Veröffentlichungen in den sozialen Medien, die beispielhaft Ehrenamtliche und ihr Engagement vorstellen.

Auch wenn der KSB den Tag des Ehrenamts hier im Kreis Paderborn zu einer Aktion aufgreift, geht unentgeltlicher Einsatz natürlich weit über den Sport hinaus. Wo es

Vereine gibt, gibt es auch Ehrenamt. Und es gibt natürlich auch Menschen, die sich losgelöst von Vereinen zum Beispiel im sozialen Bereich engagieren, macht Bernhard Hoppe-Biermeyer deutlich. Der Vorsitzende des Sportsausschusses im Düsseldorfer Landtag, der auch Sprecher aller Stadt- und Gemeindeverbände im Kreis Paderborn ist, hat die Schirm-

herrschaft für die Aktion übernommen. Die Städte Delbrück und Lichtenau, in denen der Kreissportbund eigene Kitas betreibt und damit über Außenstellen verfügt, machen stellvertretend für alle Kommunen des Kreises Paderborn mit. Gefördert wird die Kampagne von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt. „Ohne Vereine und ehren-

amtlichen Einsatz wäre in unseren Orten ganz vieles undenkbar. Das Thema Ehrenamt hat eine hohe Bedeutung für unsere Gesellschaft. Ohne die ehrenamtlich tätigen Menschen lassen sich die vielfältigen Aufgaben der Vereine und Institutionen nicht bewältigen. So sind die ehrenamtlich Engagierten die Stützen vieler Vereine“, weiß Delbrücks Bürgermeister Werner Peitz.

„Dafür können wir uns gar nicht oft genug bedanken. Der Tag des Ehrenamts erinnert uns daran. Wertschätzung allein aber reicht nicht. Politik muss sich immer wieder fragen, wie sie das Ehrenamt fördern und unterstützen kann. Nicht erst seit Corona wissen wir, dass es das Ehrenamt oft schwer hat, ergänzt Lichtenaus Bürgermeisterin Ute Düller. Und weil allen das Thema so wichtig ist, soll die Kampagne über den eigentlichen Tag des Ehrenamts hinaus in den Medien präsent bleiben, haben sich die Beteiligten gemeinsam vorgenommen.



Werner Peitz, Ute Düller, Diethelm Krause und Bernhard Hoppe-Biermeyer (von links) wollen mit einer gemeinsamen Kampagne das Ehrenamt wertschätzen und bewerben.



24.000 neue Bäume haben die Lichtenauer durch die Teilnahme an einer Bewegungsaktion in der Stadt gepflanzt. Einen Teil davon pflanzten freiwillige Helfer nun selbst auf einer Kahlschlagfläche in Holtheim ein. Foto: Stadt Lichtenau

Lichtenau wird wieder grüner

LICHTENAU (WV). Fast 1000 Menschen haben sich an der Weiter- und pflanzten Kiefern, Lichtenauer Bewegungsgak-tanen, Eichen, Lärchen und tion im Frühjahr beteiligt. Dank des großartigen Ein- neuen Kilometer gesammelt. So konnten insgesamt 24.000 neue Bäume für den durch Stürme, Trockenheit und Schädlinge arg beschädigten Stadtwald gewonnen werden. Diese Bäume wurden nun auf einer bisher kahlen Fläche bei Holtheim gepflanzt, die dem Borkenkäfer zum Opfer gefallen war. Fast 2000 Bäume wurden dabei kürzlich durch fleißige Hände in einer öffentlichen Pflanzaktion gesetzt. Die freu- willigen Helferinnen und

Helfer trotzten dem trüben Wetter und pflanzten Kiefern, Lichtenauer Bewegungsgak-tanen, Eichen, Lärchen und tion im Frühjahr beteiligt. Dank des großartigen Ein- neuen Kilometer gesammelt. So konnten insgesamt 24.000 neue Bäume für den durch Stürme, Trockenheit und Schädlinge arg beschädigten Stadtwald gewonnen werden. Diese Bäume wurden nun auf einer bisher kahlen Fläche bei Holtheim gepflanzt, die dem Borkenkäfer zum Opfer gefallen war. Fast 2000 Bäume wurden dabei kürzlich durch fleißige Hände in einer öffentlichen Pflanzaktion gesetzt. Die freu- willigen Helferinnen und

Unternehmer Richard Hesse satzes der Teilnehmer sowie der freiwilligen Helfer bei der Pflanzaktion habe man ge- meinsam dafür gewagt, dass Lichtenau in den kommenden Jahren wieder ein Stück grüner werde, freut sich Bür- germeister Ute Düller. „Hinter dem Projekt standen die Naturfreunde, Richard Hesse Stiftung, das Projekt- team Gesunde Kommune des Kreissportbundes Paderborn, die Techniker Krankenkasse und die Energiestadt Lichtenau, die damit gemeinsam ein Zeichen für Gesundheit und Nachhaltigkeit setzen wollten. „Was wir gemeinsam erreichen konnten, ist absolut bemerkenswert“, fast Richard Hesse zusammen. Unterstützt wurden die Projekt- partner von Sponsoren, unter anderem der Heil- und Mineral- wasser GmbH Germete. Gönnt vor allem den Menschen, die sich aktiv an der Aktion beteiligt haben. „Die Lichtenauer Wälder hatten es zwischen Stürmen, Käfern und Trockenheit in den letzten Jahren nicht leicht. Vielleicht auch deswegen haben wir so viele Menschen für die Bewegungsaktion zugewinnen des Waldes motivieren und in Aktion versetzen können“, meint Diethelm Krause, Präsident des Kreissportbundes Paderborn. „Ihren gemeinsamen Erfolg können alle Beteiligten nun in den kommenden Jahren auf der Fläche bei Holtheim

Gesundheit: Themenreihe startet

PADERBORN (WV). Das Projektteam der Gesunden Kommune des Kreissportbundes Paderborn organisiert ab November eine umfangreiche Vortragsreihe rund um das Thema Gesundheit. Mithilfe einiger Partner wird es drei bis vier kurzweilige Vorträge im Jahr geben, die dazu einladen, sich mit unterschiedlichen relevanten Faktoren zu beschäftigen. So macht am kommenden Mittwoch, 16. November, in der Zeit von 18 bis 18.45 Uhr der digitale Vortrag „Krank im Mund – hat das Auswirkungen auf die Gesundheit?“ des Zahnarztes Dr. Manfred Borchert den Auftakt. Die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnhalteapparats spielt auch eine entscheidende Rolle in Bezug auf die allgemeine Gesundheit. So gibt es Hinweise, dass Erkrankungen im Mundraum beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes begünstigen.

Zudem gibt es gesellschaftliche und soziale Zusammenhänge. Dr. Manfred Borchert wird diese Zusammenhänge näher erläutern und herausstellen, welche Bedeutung die Zahngesundheit für die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität hat. Alle Interessierten sind eingeladen. Weitere Informationen zu der Veranstaltungsreihe und zur Anmeldung der Vorträge erteilt das Projektteam der Gesunden Kommune des Kreissportbundes Paderborn telefonisch unter 05251/6833013 oder per E-Mail an gesunde-kommune@ksb-paderborn.de.

#gemeinsamengagiert | Ohne Ehrenamt geht es nicht

Jeder Tag müsste ein Tag des Ehrenamts sein!

Den „Tag des Ehrenamts“ am 5. Dezember haben der Kreissportbund (KSB) Paderborn, die „Gesunde Kommune“ als gemeinsames Projekt von Kreis und KSB Paderborn, die Stadt Delbrück sowie der Stadt- und Gemeindeverbände des Kreises Paderborn zum Anlass genommen, eine gemeinsame Kampagne für das Ehrenamt zu starten. Beispielhaft haben wir in jedem der zehn Delbrücker Ehrenamtliche nach ihrer Motivation gefragt.

KreisSportBund Paderborn e.V.

GesundeKommune

delbrück

StadtSportverband Delbrück

Johanna 28 Jahre
meinen Traumberuf als
Kochin
FC Kickers Delbrück
KFFV-19

„Sollte man nicht, dass sich etwas bewegt?“
Peter Fischer
Selbstständige,
Bake

„Das Ehrenamt ist die wertvollste Sache, die man sowohl für sich, als auch für die Gemeinschaft tun kann.“
Lara Kone
Volontärin
Krankenkasse

„Meine Herzenssache!“
Katharina Müller
Krankenkassen
Krankenkassen
Krankenkassen

„Im Team wird bewegt!“
Dr. Sarah Lorenz
Krankenkasse

„Was willst du in der kommenden Woche erreichen, wenn es in dir gar nicht brennt?“
Alexander May
SV Südhagen 1955

„Ich würde nichts ohne meine Helferinnen!“
Hilla Lichtenauer
Krankenkasse
delbrück

„Werter man will, dass sich etwas bewegt, muss man es einfach tun.“
Ulmar Krüger
Krankenkasse
Krankenkasse

Die Kampagne wird gefördert von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt

„Sicher unterwegs auf dem E-Bike“

Lichtenau. Das Pedelec ist ein perfektes Fortbewegungsmittel, welches sich großer Beliebtheit erfreut. Inzwischen besitzt rund jeder achte Privathaushalt in Deutschland mindestens ein Pedelec. Parallel zum Zuwachs der Pedelecs ist aber auch die Zahl der Unfälle mit diesen gestiegen. Immer mehr Bürger*innen steigen auf ein Pedelec um, ohne mit den Besonderheiten der Fahrweise vertraut zu sein.

Diesem Aspekt möchten der Kreissportbund Paderborn und der SV DJK Kleinenberg in Zusammenarbeit mit dem Radladen Eggebikes und der Kreisspolizeibehörde Paderborn entgegenwirken. Am 30. April findet ab 15 Uhr ein kostenloser Aktionstag zum Thema „Sicher unterwegs auf dem Elektrofahrzeug“ statt. Hierbei handelt es sich um den Nachholtermin vom 2. April, an dem der Aktionstag leider witterbedingt ausfallen musste. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist beim SV DJK Kleinenberg, Rosenstraße 13, 33165 Lichtenau.

Beginnen wird der Tag mit einer Erläuterung der technischen Details sowie einer Erklärung der Kosten, Energie- und Umweltbilanz eines Elektrofahrzeugs durch den Radladen Eggebikes. Im Anschluss übernimmt Polizeihauptkommissar Michael Eickhoff der Kreisspolizeibehörde Paderborn. Er erläutert die verkehrsrechtlichen Aspekte der Benutzung von Elektrofahrzeugen im öffentlichen Straßenverkehr und untermauert dies mit Hilfe von praktischen Übungen. Der Nachmittag wird mit einem gemeinsamen Grillen und Kalgetränken ausklingen.

Wer ein eigenes Pedelec besitzt sollte dieses gerne mitbringen. Außerdem können unterschiedliche Räder vom Radladen Eggebikes im Rahmen dieses Tages ausprobiert werden.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Umsetzung des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ durch den Landesverband NRW und die Landesregierung NRW gefördert.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bei Carina Moss unter 05251 6833001 oder carina.moss@ksb-paderborn.de.

20.000 Bäume für Lichtenau

Lichtenau (mg). Vom 20. März bis zum 1. Mai hieß es aktiv sein in Lichtenau: Denn mit sportlicher Betätigung konnten die Teilnehmenden an der Bewegungsaktion nicht nur etwas für die eigene Gesundheit tun, sondern gleichzeitig Bäume für den Lichtenauer Stadtwald „ersporteln“.

Das große Ziel: 20.000 Bäume. Die Lichtenauerinnen und Lichtenauer, sowie Freundinnen und Freunde der Stadt, ließen sich nicht zweimal bitten. In den sechs Wochen sammelten die 85 Teams so fleißig Punkte, dass die 20.000er-Marke bereits einige Tage vor Aktionsende erreicht werden konnte. „Ich bin wirklich begeistert von diesem Einsatz“, freut sich Lichtenaus Bürgermeisterin Ute Düller. „Die Aktion hat im wahrsten Sinne des Wortes einiges bewegt – sowohl bei den Teilnehmenden als auch für unseren Wald. Mein herzlicher Dank gilt allen, die ihren Teil zu diesem

großartigen Teamerfolg beigetragen haben!“

Ausgerichtet wurde die Aktion vom Kreissportbund (KSB) Paderborn, der Techniker Krankenkasse, der Naturfreunde – Richard Hesse Stiftung und der Energiestadt Lichtenau. Teilgenommen wurde über die kostenfreie Teamfit-App. Der KSB und sein Projektteam „Gesunde Kommune“ bereicherten die Aktion zusätzlich mit unterschiedlichsten Bewegungsangeboten.

Wer seinen Erfolg in Form der „ersportelten“ Bäume wachsen sehen möchte, sollte später im Jahr eine Wanderung in das Revier Holtheim einplanen. Hier sollen die Bäume eine kahle gewordene Fläche wieder grün werden lassen. Gepflanzt wird im Herbst. Die Bäume werden von der Richard Hesse-Stiftung zusammen mit Sponsoren, darunter die Heil- und Mineralquellen Germete GmbH, zur Verfügung gestellt.

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 PADERBON

Im Dezember fand eine Klausurtagung des Fachbereichs Gesundheit statt. Neben dem Projekt „Gesunde Kommune“ finden sich auch die Programme „Sport im Park“, „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ (BÄw) und „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ (BGb) im Fachbereich Gesundheit wieder. Die Fachkräfte blickten auf das vergangene Jahr zurück und planten Maßnahmen für das Jahr 2023. Die Jahresplanung wurde anschließend dem Kernteam vorgestellt. Weiterhin findet ein fachbereichsübergreifender Austausch über das wöchentliche Jour Fixe statt. So werden Synergieeffekte auch über den eigenen Fachbereich hinaus genutzt.

4.2 PERSÖNLICHER AUSTAUSCH MIT DEN BEIRÄTEN

In diesem Jahr setzte das Projektteam eine erste Beiratssitzung an. Diese sollte am 22. Juli 2022 stattfinden. Aufgrund von organisatorischen Gründen musste die Sitzung leider abgesagt werden. Daher entschied sich das Projektteam dazu, einzelne Gesprächstermine mit allen Mitgliedern des wissenschaftlichen und politischen Beirats zu vereinbaren. Insgesamt wurden mit 13 von 18 Mitgliedern oder stellvertretenden Personen Gespräche geführt. Das Projektteam zieht aus dem gewählten Vorgehen eine sehr positive Bilanz. Die Mitglieder haben einige Informationen zum Projekt erhalten und es konnten offene Fragen geklärt werden. Zudem bereitete das Projektteam individuelle Fragestellungen, die Herausforderungen für die bisherige Projektarbeit darstellten, vor. Hier konnten die Mitglieder ihre Expertise miteinbringen. Darüber hinaus äußerten sie eigene Ideen und Anregungen, an denen die weitere Projektarbeit nun ansetzen wird.

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. Die Projektteam stellt bei Bedarf den Kontakt zwischen Akteur*innen und Referent*innen her. Somit leisten es an dieser Stelle eine wichtige Vernetzungsleistung.

4.4 ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH

Das Projektteam tauschte sich auch über den Kreis Paderborn hinaus aus. So nahm es an überregionalen Veranstaltungen teil. Im Rahmen der folgenden Veranstaltungen wurde das Projektteam eingeladen, das Projekt und die bisherigen Aktivitäten vorzustellen.

IMPULS-FORUM IN HACHEN

Vom 26.08. bis 28.08.2022 drehte sich im Sport- und Tagungszentrum Hachen des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen e. V. (LSB NRW) alles um den organisierten Sport. In unterschiedlichen Impulsvorträgen unter dem Motto "Bewegte Zukunft – gemeinsam gestalten!" kamen Teilnehmer*innen zusammen, um den Sport gemeinsam mit dem Ressort Breitensport des LSB NRW zukunftsweisend weiterzudenken. Dabei nimmt die Gesundheit jetzt



Bild: Die Projektbeteiligten freuen sich über die gelungene Veranstaltung (v. l.): Carina Moss (KSB Paderborn), Lisa Rose (KSB Paderborn), Lisa Frintrup (KSB Paderborn), Dr. André Brandt (Kreis Paderborn), Katharina Voth (KSB Pader-

schon einen immer höheren Stellenwert ein. Aus diesem Grund stellte das Projektteam die bisherigen Projektschritte vor. In einer anschließenden Talkrunde konnten noch Fragen der Teilnehmenden beantwortet werden.

KONFERENZ „GESUND IN KOMMUNE – VERSTETIGUNG ERREICHEN“

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) und die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. (LVG) veranstalteten am 19.09.2022 die Konferenz "Gesund in Kommune – Verstetigung erreichen" in Magdeburg. Landräte, Bürgermeister und Fachkräfte aus dem Gesundheitssektor kamen zusammen, um eine Zwischenbilanz der Koordinierungsstelle zu ziehen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Gesundheitsförderung in den Kommunen gelingen kann. Das Projektteam wurde eingeladen, die bisherige Arbeit im Kreis Paderborn vorzustellen. Neben den Strukturen, dem Vorgehen und erfolgten Maßnahmen ging es auch um Herausforderungen innerhalb der bisherigen Projektlaufzeit.



Bild: (v. l.) Katharina Voth und Lina Kemper stellten das Projekt „Gesunde Kommune“ vor.

5 AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE

MEILENSTEINE AUF KREISEBENE 2022

JUNI

Veranstaltung „Gesunde Lebenswelten und Adipositas“
(Zielgruppenübergreifend)



DEZEMBER

Start der Ehrenamtskampagne
„Ohne Ehrenamt geht es nicht“
(Zielgruppenübergreifend)

NOVEMBER

Start der digitalen Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“ –
Vortrag „Krank im Mund – hat das Auswirkungen auf die Gesundheit?“
(Zielgruppenübergreifend)

Themenabend „Psychische Gesundheit im Sportverein“
(Zielgruppenübergreifend)

Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

5.1 VERANSTALTUNG „GESUNDE LEBENSWELTEN UND ADIPOSITAS“

Am 08.06.2022 lud das Projektteam in Zusammenarbeit dem St. Vincenz-Adipositaszentrum und dem Sportverein TuRa Elsen 1894/1911 e. V. zu der digitalen Veranstaltung „Gesunde Lebenswelten und Adipositas“ ein. Zu der Zielgruppe zählten sowohl beteiligte Akteur*innen als auch Betroffene und Interessierte. Adipositas gilt als eine chronische und fortschreitende Erkrankung, durch welche die Betroffenen in vielen Lebensbereichen benachteiligt werden. Darüber hinaus wird das Krankheitsbild in der Gesellschaft stark stigmatisiert, weshalb eine umfangreiche Aufklärung essentiell ist. PD Dr. med. Carolina Pape-Köhler (ehemalig: Sektionsleiterin des St. Vincenz-Adipositaszentrums) und Manuela Fortmeier (Diätassistentin mit Schwerpunkt Adipositas therapie des St. Vincenz-Adipositaszentrum) erläuterten die Therapiemöglichkeiten sowie die sozialen und psychischen Aspekte der Erkrankung. Zudem bot der Sportverein TuRa Elsen 1894/1911 e. V. einen Einblick in ein Bewegungsangebot speziell für adipöse Menschen.

5.2 UMFANGREICHE THEMENREIHE „MITGEHEN FÜR GESUNDHEIT“

Im November wurde die Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“ ins Leben gerufen, um Interessierte für die vielfältigen gesundheitsrelevanten Faktoren zu sensibilisieren. Den Auftakt der Veranstaltung machte am 16.11.2022 der Vortrag „Krank im Mund – hat das Auswirkungen auf die Gesundheit?“. Die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnhalteapparats spielt auch eine entscheidende Rolle in Bezug auf die allgemeine Gesundheit. So gibt es Hinweise, dass Erkrankungen im Mundraum beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes begünstigen. Zudem gibt es gesellschaftliche und soziale Zusammenhänge. Herr Dr. Manfred

Borchert erläuterte diese Zusammenhänge und stellte heraus, welche Bedeutung die Zahngesundheit für die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität hat. Die Vortragsreihe wird im nächsten Jahr mit weiteren Kurzvorträgen zu relevanten Themen fortgeführt.

5.3 THEMENABEND „PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM SPORTVEREIN“

Die gezielte Förderung von Gesundheit stellt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und Herausforderung dar. Besonders in der aktuellen Zeit gewinnt das Thema „Psychische Gesundheit“ immer mehr an Bedeutung. Auch der Sportverein leistet einen erheblichen Beitrag dazu, die psychische Gesundheit der Menschen zu unterstützen. Aus diesem Grund luden der KSB Paderborn und Projektteam am 29.11.2022 zu einem digitalen Themenabend „Psychische Gesundheit im Sportverein“ ein. Der Referent Klaus Peter-Uhlmann erläuterte einige Daten zur psychischen Gesundheit und ging auf den Zusammenhang zwischen Sport und psychischer Gesundheit ein. Zudem stellten die Projektmitarbeiterinnen mögliche Initiativen und kommunale Netzwerke zur Förderung der psychischen Gesundheit vor. Der Themenabend wurde im Rahmen der Umsetzung des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ durch den Landessportbund NRW und die Landesregierung NRW gefördert.

5.4 KAMPAGNE ZUR STÄRKUNG DES EHRENAMTES IM KREIS PADERBORN

Den Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember haben der KSB Paderborn, die „Gesunde Kommune“, die Energiestadt Lichtenau, die Stadt Delbrück sowie die Stadt- und Gemeindefortsportverbände des Kreises Paderborn zum Anlass genommen, eine gemeinsame Kampagne für das Ehrenamt zu starten. Diese fand unter dem Titel „Ohne Ehrenamt geht es nicht“ statt. Mit Hilfe von Plakaten, Anzeigen und Flyern wurde in den Kommunen auf das



Bild: Hoppe-Biermeyer Werbeagentur GmbH | Werner Peitz (Bürgermeister der Stadt Delbrück), Ute Dülfer (Bürgermeisterin der Energiestadt Lichtenau), Diethelm Krause (Präsident des KSB Paderborn) und Bernhard Hoppe-Biermeyer (Sportausschussvorsitzender im Landtag) wollen mit einer gemeinsamen Kampagne das Ehrenamt wertschätzen und bewerben.

Thema aufmerksam gemacht. Darüber hinaus bekamen die Ehrenamtlichen des Kreises Paderborn die Möglichkeit, in Kurzinterviews über ihr Engagement und ihre Tätigkeiten zu informieren. Diese wurden auf Social Media sowie der Homepage des KSB Paderborn und der Energiestadt Lichtenau veröffentlicht. Darüber hinaus fand das Thema Berücksichtigung in der lokalen Presse. Dabei ging es nicht nur um einen unentgeltlichen Einsatz im Sport, sondern

bspw. auch im musikalischen, sozialen oder kirchlichen Bereich. Anhand der Interviews wurden insbesondere die positiven Aspekte des Ehrenamtes deutlich wie z. B. das wertschätzende Feedback und die Entwicklung eines persönlichen Netzwerkes. Aspekte wie Verbindlichkeiten, Kraft- und Zeitaufwand rücken dadurch in den Hintergrund.

Eine immer vorherrschende Frage ist es, wie die Politik eben jene Tätigkeiten weiterführend fördern und unterstützen kann. Aus diesem Grund haben sich alle Beteiligten des Projektes vorgenommen, die Kampagne über den eigentlichen Zeitraum hinaus weiterzuführen und stetig dafür zu werben. Die Kampagne wurde von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert.



Bild: Die Ehrenamtlichen kamen im Rahmen einer Abschlussveranstaltung zusammen.

6 AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN

6.1 DELBRÜCK



6.1.1 ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

NETZWERKTREFFEN FÜR „JUNG UND ALT“

In der Kita im Bewegungswerk organisierte das Projektteam in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband Delbrück am 07.09.2022 ein Netzwerktreffen zum Thema „Bewegungsförderung für Jung und Alt“. Zunächst ging es darum, die Räumlichkeiten der Bewegungskita näher kennenzulernen, um einen Einstieg in das Thema zu ermöglichen. Daraufhin wurden mit den Teilnehmenden bereits vorhandene Angebote und Netzwerke zur Bewegungsförderung erarbeitet. Weiterführend wurden individuelle Wünsche/Ideen gesammelt und die damit einhergehenden Problematiken herausgestellt. Die Ergebnisse finden Sie [hier](#).

6.1.2 ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

VERANSTALTUNGSKALENDER DER FAMILIENZENTREN IN DELBRÜCK

Im Rahmen des Austauschs der Delbrücker Familienzentren im Sommer 2021 wurde deutlich, dass sich alle Beteiligten eine bessere Vernetzung untereinander wünschen. Das Ziel soll dabei sein, die jeweiligen Angebote der Einrichtungen transparent zu gestalten und zu bewerben. Dadurch erhalten die Familien die Chance, an einer Vielzahl von unterschiedlichen Veranstaltungen teilzunehmen. In enger Zusammenarbeit mit den Einrichtungsleitungen wurde der Veranstaltungskalender konkretisiert und weiterentwickelt, sodass er seit diesem Jahr bei den Kindertagesstätten in Delbrück und den Eltern der Einrichtungen beworben wird. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

STADTRALLYE „KLEIN UND GROSS ERLEBEN EIN ABENTEUER“

Im April 2022 wurde die Stadtrallye „Klein und Groß erleben ein Abenteuer“ in Zusammenarbeit mit der Stadt Delbrück ins Leben gerufen. Finanziell wurde das Projekt durch das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ gefördert. Das Bewegungsangebot richtet sich an Kinder und ihre Familien und möchte diese dazu animieren, ihren Wohnort näher kennenzulernen und zentrale Standorte gemeinsam zu erkunden. Die insgesamt 9 Stationen verteilen sich auf eine Gesamtstrecke von ca. 2 Kilometern. Zu den Stationen gehören beispielsweise die Stadthalle, der alte Markt oder die Bücherei. Die Teilnehmer*innen können an jeder Station eine Aufgabe durchführen oder eine Frage beantworten. Im Heft ist eine Urkunde enthalten, die ausgeschnitten werden kann. Zudem können die Urkunden im Delbrücker Rathaus mit dem Wappen-Stempel der Stadt versehen und unterschrieben werden. Alle Kindertageseinrichtungen und Grundschulen in Delbrück wurden auf das Angebot aufmerksam gemacht und konnten die Hefte bestellen. Da die Stadtrallye zu jedem gewünschten Zeitpunkt durchgeführt werden kann, liegen die Hefte im Rathaus aus und können auf der städtischen Homepage der Stadt und der KSB Paderborn heruntergeladen werden. Für das Frühjahr 2023 ist außerdem eine erneute Bewerbung geplant.



Bild: Bürgermeister Stadt Delbrück Werner Peitz, Linus, Tim, Jan-Hendrik und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), (vorne) Katharina Voth (KSB Paderborn) (v. l.) haben die Stadtrallye vorab durchlaufen



Bild: Titelbild der Stadtrallye

KREATIVWETTBEWERB „ZAHNGESUNDHEIT“

In der Zeit vom 09.05.2022 bis zum 06.06.2022 hatten alle angehenden Schulkinder und Erstklässler*innen in Delbrück die Möglichkeit, an dem Kreativwettbewerb zum Thema „Bärenstarke Kinderzähne“ teilzunehmen. Das Projektteam und die Stadt Delbrück haben sich mit der Aktion zum Ziel gesetzt, das Thema Zahngesundheit möglichst niedrigschwellig in den Fokus der Gesundheitsförderung zu rücken. Die Kinder konnten sich spielerisch mit dem Thema auseinandersetzen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die entstandenen Kunstwerke wurden auf der Homepage des KSB Paderborn und der Stadt Delbrück hochgeladen.

Mit Hilfe der Delbrücker Zahnärzteschaft war es möglich allen Teilnehmer*innen verschiedene Preise zum Thema Zahngesundheit zu schenken.



Bilder: Auswahl eingesendeter Bilder

6.1.3 ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

GESUNDHEITSWERKSTATT ZUM THEMA „GESUNDHEITSFÖRDERUNG OHNE GRENZEN“

Gemeinsam mit Lorena Fischer (Integrationsbeauftragte der Stadt Delbrück) und Christoph Rothmann (Stützpunktverein Integration SC Borchon 1926/32 e. V.) lud das Projektteam am 11.05.2022 zu der zweiten Gesundheitswerkstatt in Delbrück ein. Das vorherrschende Thema des Abends lautete „Gesundheitsförderung ohne Grenzen“. Es ging um die Frage, wie Migrant*innen im Kontext der Gesundheitsförderung besser erreicht werden können. Dabei wurde deutlich, dass sowohl Freizeitaktivitäten als auch Bewegungsangebote relevante Themen darstellen. Unter Freizeitaktivitäten wurden bspw. Nähtreffen, Ferienfreizeiten oder generationsübergreifende Kochgruppen genannt. Darüber hinaus gab es verschiedene Ideen für Bewegungsmaßnahmen, wie bspw. niedrighschwellige Sportangebote (Sport im Park), kostenlose Vereinsmitgliedschaften oder Fahrsicherheitstrainings. Allen Beteiligten war es zudem sehr wichtig, dass die genannten Ideen in bereits bestehende Maßnahmen integriert werden. Aus diesem Grund wurde die konkrete Umsetzungsidee entwickelt, die Migrant*innen in bereits bestehende Gruppen aufzunehmen. Die Erreichbarkeit dieser soll überwiegend über die persönliche Ansprache erfolgen. Als zentraler Punkt erschien allen Beteiligten die Vernetzung der einzelnen Akteur*innen, um weiterführend gemeinsam Maßnahmen planen zu können, wie bspw. ein Ferienprogramm. Die Ergebnisse der Gesundheitswerkstatt finden Sie [hier](#).

FAHRSICHERHEITSTRAININGS

Am 14.07.2022 fand in Zusammenarbeit mit der Stadt Delbrück und der Kreispolizeibehörde Paderborn ein Fahrradsicherheitstraining für ukrainische Geflüchtete statt. Die Aktion wurde durch das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ gefördert. Durch das Fahrsicherheitstraining, angeleitet von Polizeihauptkommissar Andreas Drost, haben die insgesamt 20 Teilnehmer*innen verkehrsrechtliche Informationen erhalten und konnten diese in praktischen Übungen umsetzen. Ziel der Aktion war es, dass die Geflüchteten einen sichereren Umgang mit dem Fahrrad erlangen. Durch die gewonnene Mobilität erweitert sich ihr Aktionsradius,

wodurch sie ihren Alltag selbstständiger bewältigen können. Darüber hinaus werden so positive Erlebnisse und Begegnungen geschaffen.

Die Veranstaltung stieß auf viel Zuspruch und positive Resonanz, weshalb am 15.09.2022 ein weiteres Fahrradsicherheitstraining für geflüchtete Frauen an der alten Bettenfabrik in Delbrück angeboten wurde. Neben den bereits genannten Projektpartnern beteiligte sich die Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e. V. (AWO) ebenfalls an dem Training. Wie bei dem ersten Termin stand auch bei dieser Veranstaltung die Vermittlung von verkehrsrechtlichen Aspekten und deren Erprobung im Mittelpunkt. Allerdings wurden mit dieser Aktion explizit Frauen angesprochen, da jene häufig den Einkauf und viele weitere Erledigungen mit dem Fahrrad bewerkstelligen. Somit ist es von großer Wichtigkeit, dass sie sich im Straßenverkehr zurechtfinden und Unfällen vorbeugen können. Auch bei dieser Veranstaltung waren die Rückmeldungen durchweg positiv, weshalb die Stadt Delbrück und die Kreispolizeibehörde Paderborn weitere Fahrradsicherheitstrainings im kommenden Jahr umsetzen möchten.



Bild: Die Teilnehmenden erhielten vor der Übung einige verkehrsrechtliche Informationen.

6.2 LICHTENAU



6.2.1 ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

BEWEGUNGSAKTION ZUR WIEDERAUFFORSTUNG DES WALDES

Anlässlich des Starts der Projektarbeit in Lichtenau initiierte das Projektteam eine große Bewegungsaktion zum Thema „Naturschutz“. Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse, der Naturfreunde – Richard Hesse Stiftung und der Energiestadt Lichtenau brachte es die Bürger*innen Lichtenaus in Bewegung. Gleichzeitig wurde durch das Mehrgenerationen-Projekt ein lokales Waldstück aufgeforstet. Durch die verschiedenen Witterungsextreme der vergangenen Jahre ist der Wald in der Region großflächig abgestorben. Alle Interessierten hatten die



Bild: Heiko Appelbaum | Neue Bäume durch sportliche Betätigung: Hans-Norbert Blome (TK), Richard Hesse (Naturfreunde - Richard Hesse Stiftung), Diethelm Krause (Präsident des KSB Paderborn), Jessica Hartmann (Heil- und Mineralquellen Germete GmbH), Lina Kemper (KSB Paderborn), Ute Dülfer (Bürgermeisterin der Energiestadt Lichtenau) und Bernhard Beumling (Forstamtsrat) (v. l.) haben das geschädigte Revier Holtheim im Stadtwald Lichtenau besichtigt.

Möglichkeit, durch verschiedene Arten von Bewegung (wie z. B. joggen, wandern, Rad fahren) Kilometer zu sammeln. Diese wurden von der so genannten Teamfit-App datenschutzkonform erfasst und dokumentiert. Für das Erreichen einer bestimmten Anzahl von Bewegungspunkten im Aktionszeitraum (20.03. bis 01.05.2022) wurden von der Naturfreunde – Richard Hesse

Stiftung und den verschiedenen Sponsoren (bspw. Heil- und Mineralquellen Germete GmbH mit der Marke „Warburger Waldquell. So schmeckt Natur.“) Baumspenden zur Verfügung gestellt. Die rund 24.000 „ersportelten“ Pflanzen wurden im September im Rahmen einer öffentlichen Pflanzaktion (siehe S. 17) gepflanzt und bilden die Basis für einen neuen, klimawandelresistenten Wald.

GENERATIONENWANDERTAG UND ABSCHLUSS DER BEWEGUNGSAKTION

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Atteln lud das Projektteam am 1. Mai zu einem Generationswandertag ein. Auch hier konnten mit der bereits beschriebenen Teamfit-App Punkte gesammelt werden, für die nach Abschluss der Aktion neue Bäume im Stadtgebiet Lichtenau gepflanzt wurden. Das vielfältige Angebot hat die Bürger*innen dazu motiviert, gemeinsam in Bewegung zu kommen. Zum einen gab es die Möglichkeit, an einer geführten Wanderung durch Atteln teilzunehmen. Zum anderen wurden vom KSB Paderborn verschiedene Wanderrouten rund um das Altenautal zur Verfügung gestellt. Dadurch konnte gewährleistet werden, dass für alle Besucher*innen eine passende Route dabei war. Im Anschluss wurden alle dazu eingeladen, den Tag gemeinsam auf dem Spiekerfest in Atteln ausklingen zu lassen. Die Projektmitarbeiterinnen nutzen das Fest außerdem, um erste Kontakte zu Bürger*innen zu knüpfen und diese auf die Zielgruppenbefragung (siehe S. 16) hinzuweisen.

Der Generationenwandertag wurde im Rahmen der Umsetzung des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ durch den Landessportbund NRW und die Landesregierung NRW gefördert.



Bild: Gemeinsamer Abschluss der Bewegungsaktion auf dem Spiekerfest in Atteln (v. l.): Lisa Rose, Karin Suerland (KSB Paderborn), Richard Hesse (Naturfreunde – Richard Hesse Stiftung), Carina Moss (KSB Paderborn), Norbert Blome (TK), Heinz

ZIELGRUPPENBEFRAGUNG

Im Mai 2022 erhielten die Bürger*innen aus Lichtenau 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 Lichtenau beteiligen und für ihre Bedürfnisse eintreten können. Auch die Energiestadt Lichtenau unterstützte dieses Vorhaben. Darüber hinaus bildet 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.
- Nur jeder Fünfte stimmt zu, Kontakte und Freundschaften genügend zu pflegen.
- Vor allem Angebote aus den Bereichen Erholung und Entspannung, Austausch und Begegnung sowie Ernährung sind häufig unbekannt.
- Es besteht erhöhter Informationsbedarf zum Thema Erholung und Entspannung.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten sind vor allem unattraktive Inhalte der Angebote, unpassende Uhrzeit, Unwissenheit von Angeboten sowie schlechte örtliche Erreichbarkeit.

Es haben sich 46 Bürger*innen an der Elternbefragung beteiligt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Folgenden aufgelistet:

- Handlungsbedarf besteht besonders im Bereich Ernährung: Über die Hälfte der Eltern hat Schwierigkeiten damit, gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Eltern kennen und nutzen hierzu nur wenig Unterstützungsangebote.
- Fast ein Viertel der Eltern fällt es eher schwer oder schwer, die Mediennutzung ihres Kindes im Alltag einzugrenzen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht vor allem zu den Themen Ernährung und Bewegung in der frühen Kindheit sowie Medienkonsum.
- Gewünschte Angebote sind vor allem Schwimmangebote, Kocheinheiten für Kinder und Eltern, Beratung zum Thema Bewegung in der frühen Kindheit und Eltern-Kind-Nachmittage.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten sind vor allem keine freien Plätze, keine passenden Angebote und schlechte Erreichbarkeit der Angebote.

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

GESUNDHEITSWERKSTÄTTEN

Im August und September veranstaltete das Projektteam unter dem Motto „Gesundheit aufbauen“ Gesundheitswerkstätten in Lichtenau. Es nahmen Akteur*innen aus unterschiedlichen Bereichen wie z. B. Sport, Politik, Verwaltung, Bildung und Gesundheit teil. Inhaltlich wurde auf die Ergebnisse der Zielgruppenbefragung eingegangen, die in dem vorherigen Unterkapitel dargestellt wurden. Das Ziel der gemeinsamen Treffen war es, weitere Ideen hinsichtlich der Gesundheitsförderung in Lichtenau zu erarbeiten. Diese beziehen sich auf die Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung, Information, Beratung und Austausch. Zudem wurden auch Ideen und Wünsche zu den Themen „FSJ im Sport“ sowie „Ehrenamt“ geäußert. Die detaillierten Ergebnisse finden Sie [hier](#).

Bis zum jetzigen Zeitpunkt wurden schon einige der Ideen konkretisiert. So wurde die Kampagne „Ohne Ehrenamt geht es nicht“ ins Leben gerufen (siehe Kapitel 5.4). An dieser ist unter anderem die Energiestadt Lichtenau als auch der Stadtsportverband Lichtenau beteiligt. Hinsichtlich des Themas „Bewegung“ plant der KSB Paderborn eine Erweiterung des Qualifizierungs- sowie Fortbildungsangebots. Zudem entstand im Zusammenhang mit dem Thema „Ernährung“ die Idee, ein generationsübergreifendes Projekt mit der AG „Naturstrolche Lichtenau“ zu gestalten. Auch hier gab es bereits einen ersten Informations- und Ideenaustausch. Um die bereits beschriebenen Ideen weiter konkretisieren zu können und gleichzeitig neue Projekte zu planen, wird es im Januar 2023 eine weitere Gesundheitswerkstatt in Lichtenau geben.

ÖFFENTLICHE PFLANZAKTION MIT BEWEGUNGSPFAD DURCH DEN WALD

Im Rahmen der großen Bewegungsaktion zur Wiederaufforstung des regionalen Waldes in Lichtenau sammelten knapp 1.000 Teilnehmer*innen in rund 85 Teams 23.982 Baumspenden und übertrafen damit sogar das zuvor gesteckte Ziel von 20.000 Baumspenden. Die Energiestadt Lichtenau, die Naturfreunde – Richard Hesse Stiftung, die Techniker Krankenkasse und das Projektteam luden daraufhin am 17.09.2022 zu einer öffentlichen Pflanzaktion im Stadtwald bei Holtheim ein. Unter der Anleitung von Stadtförster Bernhard Beumling pflanzten freiwillige Bürger*innen die ersten rund 1.000 Bäume, wie z. B. Eichen, Tannen und Douglasien.

Zusätzlich initiierte das Projektteam gemeinsam mit dem ortsansässigen Sportverein, dem SC Grün-Weiß Holtheim 1925 e. V., einen rund zwei Kilometer langen Bewegungspfad durch den Wald. Dieser konnte sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern absolviert werden. An fünf unterschiedlichen Stationen konnten Teilnehmenden Aufgaben zu den Themen Bewegung, Natur und Umweltschutz lösen.

Der Bewegungspfad wurde im Rahmen der Umsetzung des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ durch den Landessportbund NRW und die Landesregierung NRW gefördert.



Bild: Die Teilnehmenden der Pflanzaktion pflanzten mit viel Einsatz und Freude die ersten Bäume.



Bild: Kisten des Bewegungspfad durch den Wald

6.2.2 ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN LAUFAKTION „WIR BEWEGEN UNS FÜR DEN WALD“ IN DER KITA

Die Kindertagesstätten in Lichtenau hatten die Möglichkeit, innerhalb einer Aktionswoche Bewegungspunkte für die Wiederaufforstung des Waldes zu sammeln. So erhielten alle Kindertagesstätten ein entsprechendes Plakat und konnten ihre Aktivitäten gemeinsam dort eintragen. Um die pädagogischen Fachkräfte der Kindertagesstätten entsprechend auf die Aktionswoche vorzubereiten, lud das Projektteam am 29.03.2022 zu einem digitalen Workshop zum Thema „Spielerisches Ausdauertraining“ ein. Carolin Emme (Fachkraft „NRW bewegt seine Kinder“) gab zu Beginn einen kurzen theoretischen Input. Im Anschluss erhielten die Teilnehmenden viele praktische Anregungen. Gemeinsam sammelten die 9 Kindertagesstätten in Lichtenau rund 1.300 Baumspenden.

Für dieses großartige Engagement erhielten alle teilnehmenden Einrichtungen eine kleine Sachspende. Mit freundlicher Unterstützung durch SD-Gartenbau aus Lichtenau durften sie sich eine Baumspende wie z. B. einen Apfel- oder Birnbaum sowie Sträucher aussuchen.

Wir bewegen uns für den Wald!

**Eine Aktionswoche für
Kindertagesstätten in Lichtenau**
vom 25.04. bis zum 29.04.2022

Inhalt:

- Installierung einer Laufstrecke auf dem Kita-Gelände
- Alltagsintegrierte Bewegungsförderung
- Spaß an Bewegung
- Erprobung unterschiedlicher Bewegungsformen
- Urkunden für die Kinder
- Mitmach-Preis für den Kita-Garten

Digitaler Workshop
„Spielerisches Ausdauertraining“
am 29.03.2022
von 15 bis 17 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Lina Kemper & Katharina Voth (KreisSportBund Paderborn e. V.)
Tel.: 05251 68330-13
E-Mail: gesunde-kommune@ksb-paderborn.de

Bild: Flyer der Aktion „Wir bewegen uns für den Wald!“

FORSTLICHE WANDERUNG

Am 12.11.2022 lud das Projektteam alle Interessierten zu einer ca. zweistündigen Wanderung durch den Lichtenauer Stadtwald ein. Hierbei berichtete der Stadtförster Bernhard Beumling von der aktuellen Schadsituation in den Wäldern, die unter anderem durch die steigende Anzahl an Borkenkäfer aber auch durch Hitze- und Dürreperioden oder Sturmschäden entstanden ist. Das Ziel der Wanderung war es, ein Bewusstsein für den Klimawandel und dessen Auswirkungen zu schaffen, um gleichzeitig für eine wertschätzende Haltung gegenüber der Umwelt zu sensibilisieren. Im Anschluss an die Wanderung erhielten alle Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in der Waldarbeiterhütte in Kleinenberg neben einem kleinen Imbiss über die zuvor erhaltenen Informationen auszutauschen.

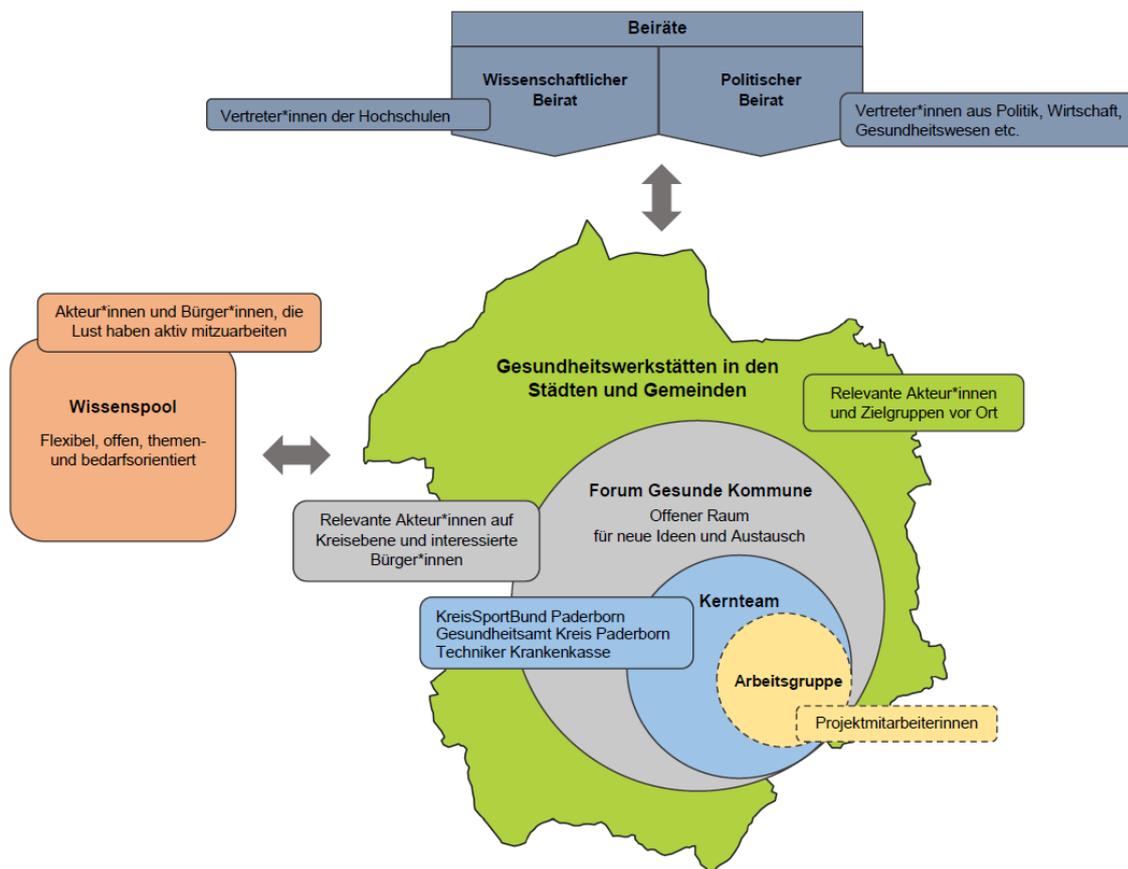
Die Veranstaltung wurde im Rahmen der Umsetzung des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ durch den Landessportbund NRW und die Landesregierung NRW gefördert.



Bild: Die Wanderung führte durch das Revier Holt- heim Bild: Geschädigtes Waldstück

7 AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2023 (Stand: Dezember 2022)

Die folgende Darstellung gibt einen Ausblick über die geplanten Meilensteine für das Jahr 2023. 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

- Forumsveranstaltung
- Fortführung Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“

EBENE DER STÄDTEN UND GEMEINDEN

DELBRÜCK

- Niedrigschwelliges Ferienprogramm

LICHTENAU

- Durchführung von Gesundheitswerkstätten
- Projekt „Naturstrolche“ ausweiten
- Fortbildungsangebot im Bereich Fitness und Gesundheitssport

BAD LIPPSPRINGE

- Start des Projektes
- Durchführung einer zielgruppenübergreifenden Mitmachtaktion
- Bedarfs- und Bedürfniserhebung
- Durchführung von Gesundheitswerkstätten
- Anstoßen von Maßnahmen

BAD WÜNNENBERG

- Beteiligung am Kneipp Festival
- Start des Projektes

KOMMUNENÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN

- Aktion mit Landfrauen
- Start der Spaziertreffs
- Sport im Park
- Pedelectraining
- Aktionen zum Thema „Ernährung“
- Aktionen zum Thema „Zahngesundheit“
- Aktionen zum Thema „Barfußlaufen“

WISSENSPOOL

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

BEIRÄTE

- Veranstaltung ausschließlich für die Beiräte mit dem Ziel der Vernetzung
- Persönlicher Austausch

Im Folgenden werden die geplanten Aktivitäten in den verschiedenen Kommunen für das Jahr 2023 genauer beschrieben.

7.1 DELBRÜCK

FERIENPROGRAMM

In Zusammenarbeit mit der Stadt Delbrück und dem Bildungs- und Integrationszentrum des Kreises Paderborn ist ein Ferienprogramm für den Zeitraum der Osterferien geplant. Es soll ein offenes, generationsübergreifendes und niedrighschwelliges Angebot für geflüchtete und einheimische Familien darstellen. Zu den Zielen des Ferienprogrammes zählen die Bewegungsförderung der Teilnehmenden, der Beziehungsaufbau untereinander, das Kennenlernen der Umgebung und lokaler Angebote sowie das Erzeugen von positiven Erlebnissen. Konkret werden in der Ferienwoche voraussichtlich eine Stadtrallye, Wanderungen durch verschiedene Ortsteile (Sudhagen, Schöning, Delbrück), eine Bewegungsweltreise für Kinder und ein offenes Bewegungs- und Spielangebot durchgeführt.

7.2 LICHTENAU

GESUNDHEITSWERKSSTÄTTEN

In Lichtenau fanden im bisherigen Jahr zwei Gesundheitswerkstätten unter dem Slogan „Gesundheit aufbauen“ statt. Aufgrund der positiven Resonanz möchte das Projektteam den Akteur*innen in Lichtenau die Möglichkeit bieten, sich erneut auszutauschen und die bisher erarbeiteten Ideen zu konkretisieren. Daher wird im Januar 2023 eine weitere Gesundheitswerkstatt stattfinden.

PROJEKT „NATURSTROLCHE“

In der OGS der Kilian-Grundschule in Lichtenau findet einmal wöchentlich die AG „Naturstrolche“ statt. Im Rahmen dieses Angebotes können Kinder der dritten und vierten Klasse mit Wolfgang Scholle die Natur in und um Lichtenau erkunden. Auf Grund der Ergebnisse der Gesundheitswerkstätten möchte das Projektteam mit den Naturstrolchen ein nachhaltiges generationsübergreifendes Angebot ins Leben rufen. Angelehnt an die Idee der AG „Naturstrolche“ sollen Interessierte aus der Zielgruppe ab 55 Jahren die Möglichkeit erhalten, spannende Aktionen mit Kindern zum Thema Natur- und Umweltbildung durchzuführen. In diesem Jahr entstanden bereits einige Ideen hierzu, die im Jahr 2023 zu vertiefen und umzusetzen gilt.

7.3 BAD LIPPSRINGE

Das Projektteam freut sich darauf, im Frühjahr 2023 in der Kommune Bad Lippspringe zu starten. Der Projektstart wird eine Mitmachaktion zu dem Thema „Was ist Gesundheit?“ sein und ereignet sich im Rahmen des Eröffnungsfestes im Arminiuspark, welches im April geplant ist. Parallel beginnen die Zielgruppenbefragungen und erste Aktionen wie bspw. generationsübergreifende Maßnahmen. Im Anschluss gehen die Projektmitarbeiterinnen in den Austausch mit

den Akteur*innen. Dieser erfolgt über einzelne Gespräche sowie über eine Gesundheitswerkstatt. Auf Basis der Ergebnisse der Befragung und des Austauschs werden im weiteren Jahresverlauf zusätzliche Maßnahmen initiiert.

7.4 BAD WÜNNENBERG

Im Jahr 2023 wird das Projektteam neben Bad Lippspringe ebenfalls in der Kommune Bad Wünnenberg starten. Der Projektauftritt wird voraussichtlich im Herbst/Winter 2023 stattfinden. Im Sommer wird sich der KSB Paderborn bereits am Kneipp Festival in Bad Wünnenberg beteiligen. Im Anschluss an den Projektauftritt ist eine Bedarfs- und Bedürfniserhebung sowie die Durchführung von Gesundheitswerkstätten geplant.

7.5 KOMMUNENÜBERGREIFENDE MASSNAHMEN

Folgende kommunenübergreifenden Maßnahmen sind geplant. Sie werden durch das Projektteam angestoßen. Die langfristige Durchführung erfolgt durch die Akteur*innen vor Ort.

- Aktionen mit Landfrauen
- Start der Spaziertreffs
- Sport im Park
- Pedelectraining
- Aktionen zum Thema „Ernährung“
- Aktionen zum Thema „Zahngesundheit“