



# GesundeKommune

## KREIS PADERBORN

# Jahresbericht 2024

**GesundeKommune** ist ein gemeinsames Projekt von:



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



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“</b> .....	<b>2</b>
2.1	PERSONALENTWICKLUNG .....	2
2.2	ARBEIT DES KERNTAMS.....	2
<b>3</b>	<b>ÖFFENTLICHKEITSARBEIT</b> .....	<b>2</b>
3.1	INFOBRIEF.....	2
3.2	PRESSEARBEIT.....	2
3.3	NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“ .....	3
3.4	VERANSTALTUNGSKALENDER.....	3
3.5	PODCAST.....	3
3.6	PRÄSENTATION BEIM „START INS JAHR“ DES KREISES PADERBORN .....	3
<b>4</b>	<b>VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION</b> .....	<b>4</b>
4.1	ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KSB PADERBORN .....	4
4.2	ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION .....	5
4.3	ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH.....	6
4.4	ARBEITSGRUPPE GESUNDE KOMMUNE .....	6
<b>5</b>	<b>AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE</b> .....	<b>7</b>
5.1	GET MOVING: ADIPOSITAS IN BEWEGUNG .....	7
5.2	GESUNDHEITSFORUM INFORMIERT AKTEUR*INNEN UND WEITERE INTERESSIERTE ZUM THEMA RESILIENZ .....	8
5.3	VON SWING BIS POP – TANZ IM DEELENHAUS .....	10
5.4	GROUPFITNESS EVENT.....	10
<b>6</b>	<b>AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN</b> .....	<b>12</b>
6.1	DELBRÜCK .....	12
6.2	LICHTENAU .....	15
6.3	BAD LIPPSPRINGE .....	18
6.4	BAD WÜNNENBERG .....	21
6.5	BORCHEN.....	28
6.6	SALZKOTTEN .....	35
<b>7</b>	<b>EVALUATION</b> .....	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2025</b> .....	<b>37</b>
8.1	DELBRÜCK .....	39

8.2	BAD LIPPSRINGE .....	39
8.3	BORCHEN .....	39
8.4	BAD WÜNNENBERG.....	39

## 1 ZUSAMMENFASSUNG

Das Jahr 2024 war geprägt von vielen Meilensteinen und Höhepunkten, die in dem folgenden Jahresbericht erläutert werden. Im Jahr 2024 konnte das Projekt „Gesunde Kommune“ viele bereits bestehende Kontakte intensivieren und gleichzeitig das bestehende Netzwerk vergrößern. Dazu haben beispielsweise die Teilnahme an verschiedenen Arbeitskreisen oder an überregionalen Veranstaltungen beigetragen. Zudem wurden viele nachhaltige Maßnahmen aufgebaut. Der Fokus lag auf den Kommunen Bad Wünnenberg und Borchon, in denen das Projektteam schwerpunktmäßig in diesem Jahr aktiv war. In beiden Kommunen wurde sowohl die Bürgerbefragung als auch die erste Gesundheitswerkstatt durchgeführt.

Das Projektteam hat in Zusammenarbeit mit verschiedensten Kooperationspartner\*innen bereits bewährte Maßnahmen innerhalb der Kommunen fortgesetzt und ausgebaut. Dazu zählt die Aktion „Bewegungspass“, die über 4000 Kinder in Bad Wünnenberg, Bad Lippspringe, Delbrück, Lichtenau und Borchon zu einem bewegten Kita- oder Schulweg motivierte. Auch die Zielgruppe 55+ wurde durch das Angebot „Gemeinsam unterwegs - Begleitete Spaziergänge für jedes Alter“ zu mehr Bewegung angeregt. Neben den bereits bestehenden Angeboten sind begleitete Spaziergänge in Borchon-Etteln, Haaren und Bad Wünnenberg dazugekommen. Das Programm „Sport im Park“ wurde ebenfalls erweitert. Unter dem Motto „Gemeinsam draußen trainieren“ fanden von Juli bis August in Bad Wünnenberg, Bad Lippspringe und Delbrück neue kostenlose Bewegungsangebote statt. Ein Highlight stellte die wiederholte Durchführung des Forums Gesunde Kommune in der katholischen Hochschule Paderborn (katho nrw) dar - dieses Mal zum Thema „Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“. Ziel der Veranstaltung war es, Denkanstöße und Strategien zur Stärkung der Resilienz zu vermitteln, um unter anderem psychische Erkrankungen vorzubeugen. Über 80 Interessierte folgten der Einladung. Die Teilnehmenden nutzten die Gelegenheit, im Anschluss an die Vorträge mit den fünf Expert\*innen sowie weiteren Akteur\*innen in einen offenen Austausch zu treten. Um auch kreisweit die Vernetzung zu fördern, wurde eine Arbeitsgruppe unterhalb der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Kreis Paderborn ins Leben gerufen. Die AG „Gesunde Kommune“ soll als Plattform für einen regelmäßigen Austausch, sowie eine gemeinsame Maßnahmenplanung dienen.

Mit dem voraussichtlichen Ende der finanziellen Förderung des Projekts richtet das Kernteam seinen Fokus im kommenden Jahr weiterhin auf die Nachhaltigkeit und Verstetigung. Ziel ist es, einzelne Maßnahmen und Schwerpunkte nachhaltig im Kreis Paderborn zu verankern. Mit Hilfe der Hochschule Bochum (ehemals Hochschule für Gesundheit Bochum) wurden die bisherigen Maßnahmen, sowie aufgebaute Netzwerkstrukturen näher beleuchtet und im Hinblick auf den Mehrwert innerhalb der Region evaluiert. Die erhobenen Daten bilden im nächsten Jahr eine wichtige Grundlage für die daraus entstehenden Handlungsempfehlungen für zukünftige Aktivitäten in den jeweiligen Kommunen.

## 2 ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“

### 2.1 PERSONALENTWICKLUNG

Im Jahr 2024 ergaben sich einige Veränderungen innerhalb der Personalstruktur des Projektes. Zum 01.05.2024 beendete Lina Pühs ihre Tätigkeit im Projekt, in dem sie mit 40 Wochenstunden für die Projektplanung auf Kreisebene und die Zielgruppe 0-6 zuständig war. Hinsichtlich des Kernteams gab es eine weitere Veränderung. Lisa Rose (ehemalig: Projektleitung „Gesunde Kommune“) beendete zum 30.06.2024 ihre Tätigkeit beim Kreis Paderborn. Im Juli übernahm Lina Pühs die Leitung des Projektes beim Kreis Paderborn.

Die folgende Tabelle stellt die aktuellen Aufgabenbereiche sowie die Wochenstundenanzahl der Projektmitarbeiterinnen zum 31.12.2024 dar:

Projektmitarbeiterin	Aufgabenbereich	Wochenstundenanzahl
Lena Böhm	Zielgruppe 0–6 Jahre	20 Stunden
Carina Moss	Zielgruppe ab 55 Jahren	35 Stunden
Lisa Frintrup	Zielgruppe ab 55 Jahren	16 Stunden

### 2.2 ARBEIT DES KERNTREAMS

In diesem Jahr fanden insgesamt sechs Arbeitstreffen statt. Im Rahmen der Sitzungen tauschten sich die Beteiligten des Kreises, des KreisSportBunds Paderborn e.V. (KSB Paderborn) sowie der Techniker Krankenkasse (TK) 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 INFOBRIEF

Um einen guten Informationsfluss zu gewährleisten, besteht für alle Netzwerkpartner die Möglichkeit den monatlich erscheinenden Infobrief des KSB zu erhalten. Dort werden neben Informationen vom KSB Paderborn auch alle Aktivitäten des Projektes „Gesunde Kommune“ veröffentlicht.

### 3.2 PRESSEARBEIT

Eine Vielzahl der Projektaktivitäten wurden medial anhand von Presseartikeln in den lokalen Tageszeitungen begleitet. Gleichzeitig stellten auch die Stadt- und Gemeindemagazine der Kommunen ein wichtiges Medium der Kommunikation dar. Zudem wurden die begleiteten Spaziergänge des Projektes in einem Artikel des Magazins „Wir im Sport“ vom Landessportbund NRW (LSB NRW) platziert.

### **3.3 NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“**

Die Projektmitarbeiterinnen nutzen bereits seit 2022 die Plattform „Crossiety“ als Kommunikationsmedium für die Kommune Lichtenau. Seit Anfang 2024 wird die Kommunikationsplattform auch in der Kommune Bad Wünnenberg genutzt. „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.

### **3.4 VERANSTALTUNGSKALENDER**

Für eine erfolgreiche Bewerbung von Maßnahmen und Aktionen müssen verschiedene Kommunikationswege genutzt werden. Dabei stellen Medien und Plattformen, die bereits in den jeweiligen Kommunen vorhanden sind und von den Bürger\*innen regelmäßig genutzt werden, eine wichtige Rolle dar. In Lichtenau und Bad Wünnenberg haben sich die jeweiligen Veranstaltungskalender der Stadt als effektive Kanäle bewährt. Diese ermöglichen es, wichtige Informationen transparent zu verbreiten und die Bürger\*innen aktiv einzubinden.

### **3.5 PODCAST**

Zum Projektstart in Bad Wünnenberg wurde das Vorhaben im Rahmen des Podcasts „Der Podcast für Bad Wünnenberg“ des Verkehrs- und Kneippvereins Bad Wünnenberg e.V. am 22. März vorgestellt. In Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband Bad Wünnenberg wurden die zentralen Ziele, Hintergründe und geplanten Maßnahmen erläutert.

### **3.6 PRÄSENTATION BEIM „START INS JAHR“ DES KREISES PADERBORN**

Der Neujahrsempfang des Kreises Paderborn fand am 16. Januar 2024 im Quax Hangar am Paderborn-Lippstadt Airport statt. In einer Talkrunde informierten Expert\*innen rund um das Thema „Prävention“. Neben Prof. Dr. Miriam Kehne (Professorin Kindheits- und Jugendforschung im Sport, Universität Paderborn) beleuchtete auch Ralf Pahlsmeier die Wichtigkeit von Sport und Bewegung für die Bevölkerung. Einen Fokus richtete er auf das Projekt „Gesunde Kommune“, im Rahmen dessen sich in den Kommunen nachhaltige Projekte für die Region entwickeln.



*Die Expertenrunde beim Start ins Jahr 2024 – (v. l.) Moderatorin Simone Böhmer, Ralf Pahlmeier (Vizepräsident/Vorstand des KreisSportBundes Paderborn e.V.), Anja Burg (Leitung ASD Team Nord, Kreisjugendamt), Ulrich Ettler (leitender Polizeidirektor der Kreispolizei Paderborn), Prof. Dr. Miriam Kehne (Kindheits- und Jugendforschung im Sport, Universität Paderborn), Katja Klinkhardt (Kriminalhauptkommissarin der Kreispolizei Paderborn) und Moderator Landrat Christoph Rüter. Foto: Kreis Paderborn.*

## **4 VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION**

Auch in diesem Jahr war das Projektteam vor allem vernetzend tätig. So wurde eine Vielzahl von Akteur\*innen zusammengebracht, weitere Kontakte geknüpft und die bereits bestehende Zusammenarbeit gestärkt. In den folgenden Kapiteln sind einige dieser Aktivitäten genauer beschrieben.

### **4.1 ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KSB PADERBORN**

In diesem Jahr fanden einige fachbereichsübergreifende Aktivitäten statt. So initiierten die Projektmitarbeiterinnen gemeinsam mit der Sportjugend des KSB Paderborn die Aktion „Bewegungspass“. In Zusammenarbeit mit dem Programm „Integration durch Sport“ wurde die Generationenrallye in der Gemeinde Borchlen entwickelt und durchgeführt. Außerdem wurde gemeinsam mit dem Fachbereich Bildung das „Groupfitness Event“ organisiert. Weiterhin findet ein fachbereichsübergreifender Austausch innerhalb der KSB-Organisation über das wöchentliche Jour Fixe statt. Der enge Austausch mit den anderen Fachbereichen des KSB Paderborn schafft eine Vielzahl von Synergieeffekten.

## 4.2 ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION

Im Laufe des Jahres sind neue Kooperationen entstanden. Außerdem wurde die bereits bestehende Zusammenarbeit mit einigen Institutionen und Akteur\*innen intensiviert. Beispielhaft sind untenstehend einige Institutionen aufgelistet, mit denen eine Zusammenarbeit erfolgte:

- Abteilung soziale Teilhabe der Stadt Paderborn
- Adipositas-Chirurgie der St. Vincenz-Kliniken
- Ahorn-Sportpark GmbH
- Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.
- Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG
- BSV 1921 Fürstenberg e.V.
- Deelenhaus Paderborn
- Energiestadt Lichtenau, Stadt Delbrück, Stadt Bad Lippspringe, Stadt Bad Wünnenberg, Gemeinde Borcheln
- Hochschule Bochum
- Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki)
- J-Team vom Stadtsportverband Delbrück
- Katholische Hochschule NRW, Abteilung Paderborn
- Kreispolizeibehörde Paderborn
- Landesbetrieb Wald und Holz
- LandFrauen Ortsverband Lichtenau-Hakenberg
- Naturpark Teutoburger Wald/ Eggegebirge
- Planetariumsgesellschaft OWL e.V.
- Rotary Club Paderborner Stadt und Land
- Stadtsportverband Bad Lippspringe, Stadtsportverband Bad Wünnenberg & Stadtsportverband Delbrück
- TuRa Elsen 1894/1911 e.V.
- Untouchables Paderborner Baseball Club e.V.

### **4.3 ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH**

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

- Kompetenzforum des Gesunde Städte-Netzwerk in Bochum zum Thema „Soziale Ungleichheit als Herausforderung in der Gesundheitsförderung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes“
- Kongress Armut und Gesundheit in Berlin zum Thema „Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“

Im Rahmen der folgenden Veranstaltungen wurden die Projektmitarbeiterinnen eingeladen, die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse sowie die verschiedenen Meilensteine aus der Projektarbeit zu präsentieren und beratend zur Seite zu stehen.

- Kommunale Gesundheitskonferenz Kreis Lippe – Präventionsnetzwerk Kreis Lippe
- Klausurtagung KreisSportBund Viersen e.V. – Netzwerk Gesunde Kommune

### **4.4 ARBEITSGRUPPE GESUNDE KOMMUNE**

Um die Projektarbeit „Gesunde Kommune“ nachhaltig als Netzwerk im Kreis Paderborn zu etablieren, wurde im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn die Arbeitsgruppe „Gesunde Kommune“ geschaffen. Ziele der Arbeitsgruppe (AG) sind der kommunenübergreifende Austausch sowie die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Bürger\*innen im Kreis Paderborn. In der Kommunalen Gesundheitskonferenz am 13. März 2024 wurde den Mitgliedern das Konzept der AG vorgestellt. Anschließend stimmten die Mitglieder der Einberufung der AG zu.

Am 06. November 2024 fand die erste Sitzung der AG im Kreishaus statt. Es nahmen neben dem Projektteam Vertreter\*innen aus den einzelnen Kommunen und dem Kreis Paderborn, den St. Vincenz-Kliniken, dem Team Gesundheit, dem SC Paderborn 07 und der TK teil. Das Ziel der ersten Sitzung bestand darin, einen Erfahrungsaustausch zu initiieren und einen Überblick darüber zu gewinnen, welche Ansätze zur Gesundheitsförderung bereits in den einzelnen Institutionen vorhanden sind. Ebenso wurden die Rahmenbedingungen für die weiteren Sitzungen festgelegt. Dazu zählt unter anderem, dass sich die Arbeitsgruppe mindestens quartalsweise trifft und die Sitzungen auch in den unterschiedlichen Institutionen und Kommunen abgehalten werden.

## 5 AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE

### MEILENSTEINE AUF KREISEBENE 2024

**APRIL**

Get Moving  
(Zielgruppenübergreifend)

**OKTOBER**

Tanzveranstaltung "Von  
Swing bis Pop"  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

**SEPTEMBER**

Forum "Gesunde  
Kommune" - Resilienz in  
verschiedenen  
Lebensphasen  
(Zielgruppenübergreifend)

**NOVEMBER**

Groupfitness Event  
(Zielgruppenübergreifend)

**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

#### 5.1 GET MOVING: ADIPOSITAS IN BEWEGUNG

Gemeinsam mit der Abteilung für Adipositas-Chirurgie der St. Vincenz Kliniken lud das Projektteam am 15. April 2024 zur Veranstaltung „Get Moving – Adipositas in Bewegung“ ein.

Eingeleitet wurde die Veranstaltung durch einen Fachvortrag von PD Dr. Hubert Scheuerlein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie der St. Vincenz-Kliniken, der die Potenziale adipositaschirurgischer Therapieverfahren darstellte.



*Gemeinsam für eine inklusivere Sportlandschaft.v.l.): PD Dr. Hubert Scheuerlein (Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie, St. Vincenz-Kliniken), Dr. André Brandt (Dezernent, Kreis Paderborn), Manuela Fortmeier (Diätassistentin und Adipositas-Fachkoordinatorin, St. Vincenz-Kliniken), Carina Moss (KSB Paderborn), Katja Klinkemeier (Diätassistentin, St. Vincenz-Kliniken). Foto: St. Vincenz-Kliniken.*

An den Fachvortrag schlossen sich Tipps und praktische Beispiele für eine gelungene Integration von Menschen mit Adipositas in bestehende Bewegungskonzepte an. Der Sportverein TuRa Elsen 1894/ 1911 e.V. bietet schon seit dem Frühjahr 2022 ein entsprechendes Angebot an. Mit der Vorstellung des entsprechenden Kurskonzeptes verwandelte sich die Veranstaltung in einen interaktiven Austausch zwischen allen Beteiligten. Es wurde erörtert, wie sportli-

che Aktivitäten und Bewegungsangebote so gestaltet werden können, dass sie besser zugänglich sind und langfristig die Barrieren reduzieren, mit denen adipöse Menschen häufig konfrontiert sind.

Der Beitrag einer Patientin, die nach ihrer Schlauchmagen-Operation erheblich abgenommen hat, diente als Inspiration für die positiven Veränderungen, die durch angepasste Bewegungsprogramme erreicht werden können.

„Get Moving: Adipositas in Bewegung“ war mehr als nur eine Veranstaltung. Sie war ein Aufruf zur Veränderung, zur aktiven Teilnahme und zum Abbau stigmatisierender Vorurteile. Die Veranstaltung förderte den Wissensaustausch und die Vernetzung zwischen den verschiedenen Akteur\*innen im Gesundheits- und Sportbereich. Ziel war es, Bewegungstherapie flächendeckend zugänglich zu machen und so die Gesundheit sowie Lebensqualität von Menschen mit Adipositas nachhaltig zu verbessern.

## **5.2 GESUNDHEITSFORUM INFORMIERT AKTEUR\*INNEN UND WEITERE INTERESSIERTE ZUM THEMA RESILIENZ**

Die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen verarbeiten zu können, gewinnt in der heutigen schnelllebigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Die Welt ist von einem ständigen Wandel und unvorhersehbaren Ereignissen geprägt. Resilienz stellt dabei einen entscheidenden Faktor dar, durch den die Bewältigung von belastenden Situationen und die Reduzierung von Stress erfolgen kann.

Am 25. September fand daher in der Katholischen Hochschule NRW (katho) in Paderborn nach 2023 das zweite Forum Gesunde Kommune mit dem Titel „Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“ statt.

Über 80 Interessierte folgten der Einladung und nutzten die Gelegenheit, im Anschluss an die Vorträge mit den Referierenden sowie weiteren Akteur\*innen in einen offenen Austausch zu treten. In seinem Grußwort betonte der stellvertretende Landrat Hans-Bernd Janzen den hohen Stellenwert dieser Veranstaltung. Prof. Dr. Patrick Isele, Dekan des Fachbereich Sozialwesen der katho ergänzte, dass die Fähigkeit Krisen zu verarbeiten, zu überwinden und gestärkt aus diesen hervorzugehen uns hilft, gesund zu bleiben.

Die Veranstaltung hatte zum Ziel, Denkanstöße und Strategien zur Förderung der Resilienz zu geben, um das zentrale Anliegen der Gesunden Kommune – die Verbesserung der Gesundheit der Menschen im Kreis Paderborn – zu erreichen. Die Teilnehmenden erhielten wertvolle Einblicke in das Thema Resilienz und das über verschiedene Altersstufen hinweg. Anke Meinhardt eröffnete die Reihe mit einem Vortrag über ein Projekt zur Resilienzförderung von Vorschulkindern in Kindertageseinrichtungen. Anschließend widmete sich Melanie Koßmann in ihrem Beitrag „happiness@school - Mit Positiver Psychologie das Wohlbefinden in Schulen fördern“ dem schulischen Setting. Maike Hoeffts Kurzinput zeigte, dass Resilienz nicht lediglich

eine persönliche Fähigkeit ist, sondern sich auch zu einer gemeinsamen Kultur innerhalb einer Familie entwickeln kann. Daraufhin thematisierte Steffi Kaiser die wichtige Rolle, die Resilienz im Berufsleben einnimmt. Den Abschluss der Vortragsreihe bildete der Beitrag von Prof. Dr. Christoph Blomberg mit dem Titel „It's a cruel, crazy, beautiful World. Robuste Anmerkungen zum Streben nach Glück“, in dem er sich aus erziehungsphilosophischer Sicht gegen eine direkte Thematisierung von Glück und Resilienz aussprach.

Die Veranstaltung wurde in enger Zusammenarbeit zwischen dem Projekt „Gesunde Kommune“, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki) sowie der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho) organisiert und erhielt Fördermittel vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.



*Freuen sich über die gelungene Veranstaltung:(v.l.): Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident KSB Paderborn), Hans-Bernd Janzen (stellv. Landrat Kreis Paderborn), Karl-Julius Säger (Leiter Kundenservice der TK in Paderborn-Detmold), Prof. Dr. Julia Höke (katho Paderborn), Prof. Dr. Patrick Isele (Dekan FB Sozialwesen katho Paderborn), Lina Pühs und Bianca Lumpp (Kreis Paderborn), Carina Moss, Lena Böhm (KSB Paderborn), Lisa Frintrup (Vorstandsvorsitzende KSB Paderborn) und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn). Foto: KSB Paderborn.*

### 5.3 VON SWING BIS POP – TANZ IM DEELENHAUS

Am 10. Oktober 2024 ging die Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“ in die dritte Runde. Gemeinsam organisierten Ehrenamtler\*innen mit dem Deelenhaus und dem Projektteam einen geselligen Abend für Alle. Die Abteilung Soziale Teilhabe der Stadt Paderborn unterstützte ebenso wie die Sponsoren, Westfalen-Urlaubsreisen (WUR) und Hörakustik Vollbach.



*Das ehrenamtliche Organisationsteam freut sich auf weitere gemeinsame Veranstaltungen: Dagmar Köthenbürger, Brigitta Habermann, Günter Roggel, Johanna Loser, Mirella Milani-Mullis und Gaby Behrens-Jochmarina. Foto: KSB Paderborn.*

Der Fokus der Veranstaltung lag

auf der Freude am Tanzen, guter Musik sowie dem Miteinander und der Geselligkeit. Der Abend war ein voller Erfolg und es wurde deutlich, dass auch im kommenden Jahr eine weitere Veranstaltung angeboten wird, welches die Herzen der Tanzfreunde höherschlagen lässt.

### 5.4 GROUPFITNESS EVENT

Am 16. November 2024 fand in Hövelhof zum zweiten Mal ein aufregendes Finessevent statt. Das Groupfitness Event lockte zahlreiche Teilnehmende an, die sich auf fünf abwechslungsreiche Workshops freuen konnten. In den praxisorientierten Workshops hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Übungen im Bereich Groupfitness zu erlangen.



*Zeigen sich erfreut über den gelungenen Verlauf der Veranstaltung: (v.l.): Carina Moss (KSB Paderborn), Referenten Nicole Hofrichter und Andreas Goller, Jessica Spörhase (KSB Paderborn) und Referentin Sandra Tornero. Foto: KSB Paderborn.*

Die Workshops von Nicole Hofrichter, Andreas Goller und

Sandra Tornero boten vielfältige Ansätze für funktionelles Training und Beweglichkeit. Im ersten Workshop lag der Fokus auf dynamischen Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers. Der zweite Workshop kombinierte funktionelles Training mit regenerierenden Mobility-Flow-Übungen. Nach einer Mittagspause folgte eine Bauch-Beine-Po-Einheit mit

neuen Übungskombinationen zur Stärkung der Körpermitte. Der vierte Workshop kombinierte Yoga, Tai-Chi, Pilates und Dehnübungen zu fließender Musik. Abschließend bot der fünfte Workshop Coretraining mit Übungen für Rückenstabilität und Kraft, die auch für künftige Trainings gefilmt werden konnten.

Die Workshops wurden von den Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen. Sie waren begeistert von den vielfältigen Themen und den praxisnahen Inhalten. Für 2025 ist bereits ein nächstes Event in der Gemeinde Borchchen geplant.

Das Event wurde durch die TK und die Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG unterstützt.

## 6 AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN

### 6.1 DELBRÜCK

#### MEILENSTEINE IN DELBRÜCK 2024



**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

#### ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

#### DRITTE RUNDE SPORT IM PARK

In der Zeit vom 08. Juli bis zum 30. August 2024 hieß es für 8 Wochen wieder „Delbrück beweg dich!“. Sport im Park ist ein Angebot des Stadtsportverbands Delbrück, der Stadt Delbrück und des KSB Paderborn in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen. Dieses Jahr ging Sport im Park in Delbrück in die dritte Runde. Das Projekt sollte die Menschen ermutigen den Weg zum Sport zu finden. Sowohl Einsteiger\*innen als auch aktive Sportler\*innen hatten die Möglichkeit, ohne Anmeldung, an den Angeboten teilzunehmen. Das Angebot erstreckte sich von Fitnessgymnastik über Power Pilates hin zu Tabata und Outdoorsport. Dabei steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Insgesamt haben in diesem Jahr 367 Menschen an den 31 angebotenen Einheiten teilgenommen.



Freuen sich auf die dritte Runde Sport im Park in Delbrück:(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.

## ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

### HALLEN-HIGHLIGHTS

Die Hallen-Highlights des J-Teams vom SSV Delbrück wurden an neun Terminen durchgeführt. Sie wurden zu einem echten Erfolg und begeisterten Teilnehmende jeden Alters. Unterstützt durch das Projektteam organisierte das J-Team verschiedene Breitensportangebote. Diese waren kostenlos und für jeden gedacht, egal ob bereits langjährige Vereinsmitglieder, Interessierte oder Sportbegeisterte. Finanziell gefördert wurden die Hallen-Highlights durch die „Aktion Lichtblicke“ von Radio Hochstift.

Die Hallen-Highlights fanden an sechs Wochenenden im Zeitraum von Ende Februar bis Ende April dieses Jahres statt und wurden durch die Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen ermöglicht. Es wurden Sportarten wie Kinderturnen, Völkerball, Volleyball, Fußball und vieles mehr angeboten.

Weitere Angebote sind in Planung, um die Vereine der Stadt noch besser zu vernetzen und Jung und Alt zu zeigen, welche Freizeitmöglichkeiten und Bewegungsangebote in unmittelbarer Umgebung zur Verfügung stehen. Die Hallen-Highlights erwiesen sich somit nicht nur als erfolgreiche Sportveranstaltungen, sondern auch als wichtiger Beitrag zur Förderung des Gemeinschaftssinns und zur Steigerung des Bewusstseins für ein aktives und gesundes Leben in Delbrück.

### BEWEGUNGSPASS

Der KSB Paderborn rief den Bewegungspass erstmalig im Herbst 2023 in den Kommunen Delbrück und Lichtenau ins Leben. Aufgrund der erfolgreichen Premieren ging der Bewegungspass im Herbst 2024 in den beiden Kommunen in die zweite Runde.

In dem Zeitraum vom 23. September bis zum 11. Oktober hatten die Kinder Zeit, durch verschiedene sportliche Aktivitäten, Unterschriften und Stempel zu sammeln. Wer sich viel bewegt hat, wurde am Ende belohnt. So erhielt jedes teilnehmende Kind nach der Aktion eine Urkunde und ein kleines sportliches Präsent. Darüber hinaus wurde in jeder Kommune jeweils ein toller Gruppenpreis für jeweils eine Kita sowie eine Schulklasse verlost.

Insgesamt haben sich dieses Jahr 574 Kinder für den Bewegungspass in Delbrück angemeldet. Die Gruppenpreise haben die Klasse 2d des Grundschulverbunds Westenholz-Hagen gewonnen sowie die Kita in Ostenland gewinnen können.



*Freuen sich über das gelungene Projekt:  
(v.l.): Henrik Schweier (J-Team des SSV Delbrück),  
Bernhard Hoppe-Biermeyer (Vorsitzender Stadt-  
sportverband Delbrück), Lena Böhm (KSB Pader-  
born), Nadine Rempe, Ann-Sophie Aulbur, Pia Stef-  
fens, Sara Breuer, Julia Ebbesmeyer, Carina Sand-  
heinrich (J-Team des SSV Delbrück). Foto: SSV  
Delbrück.*

Der Bewegungspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projekts „Gesunde Kommune“, der Stadt Delbrück sowie des Stadtsportverbandes Delbrück. Unterstützt wird die Aktion durch die TK, die UNTOUCHABLES Paderborn und den Rotary Club Paderborner Stadt und Land.



*Die Kinder der städtischen Kita Ostenland freuen sich über den gewonnenen Gruppenpreis: (vorne v. l.): Werner Peitz (Bürgermeister der Stadt Delbrück), Kristina Riekschnietz (Leiterin Kita), Kinder der städt. Kita Ostenland (hinten v. l.): Bernhard Hoppe-Biermeyer (Vorsitzender Stadtsportverband Delbrück), Hans-Norbert Blome (TK), Manuel Tegethoff (Leiter Fachbereich Bildung, Sport, Kultur), Björn Schonlau (Schulkoordinator UNTOUCHABLES Paderborn Baseball Club e.V.), Marina Glatthor (KSB Paderborn). Foto: Stadt Delbrück.*

## 6.2 LICHTENAU

### MEILENSTEINE IN LICHTENAU 2024

#### FEBRUAR

Absichtserklärung zur Stärkung der Gesundheitsförderung  
(Zielgruppenübergreifend)

#### DEZEMBER

Verstetigung Naturstrolche für Groß und Klein  
(Zielgruppenübergreifend)

#### SEPTEMBER

Start Bewegungspass  
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)

**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

### ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

#### ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Projektteam startete vor vier Jahren in der Energiestadt Lichtenau mit dem Ziel, die Gesundheit der Bürger\*innen vor Ort zu stärken.

Zu Beginn des Projekts wurde deutlich, dass es bereits viele gesundheitsfördernde Angebote in Lichtenau gibt, diese jedoch oft nebeneinander anstatt miteinander arbeiten. Das Projekt setzt dort an. Es möchte die Zusammenarbeit und den Austausch der verschiedenen Institutionen unterstützen.

Die Grundlage für die vielschichtige Netzwerkarbeit bildet ein intensiver

Austausch mit allen Akteur\*innen innerhalb der Kommune. Durch das Projekt konnten somit bereits vielversprechende Kooperationen mit Akteur\*innen aus Lichtenau entstehen.



Freuen sich über die positive Resonanz der Projektarbeit: (v. l.): Christian Mayr (TK), Lisa Frintrup (Vorstandsvorsitzende KSB Paderborn), Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident KSB Paderborn), Lina Pühs (Kreis Paderborn), Lena Böhm (KSB Paderborn), Ute Dülfer (Bürgermeisterin Stadt Lichtenau), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Jessica Spörhase (KSB Paderborn), Carina Moss (KSB Paderborn) und Hans-Norbert Blome (TK). Foto: Stadt Lichtenau.

Auch in Zukunft möchte Bürgermeisterin Ute Dülfer die Gesundheit der Bevölkerung in Lichtenau stärken. Mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung bekräftigt sie den Willen, dieses Ziel weiter intensiv zu verfolgen. Alle Beteiligten sind sich einig, dass die Unterzeichnung der Absichtserklärung ein wichtiger Schritt für eine nachhaltige Gesundheitsförderung in Lichtenau darstellt.

### **NATURSTROLCHE FÜR GROSS UND KLEIN**

Das generationsübergreifende Projekt „Naturstrolche für Groß und Klein – Entdecke die Natur in Lichtenau“ wurde auch in diesem Jahr monatlich weiter fortgeführt. Gemeinsam mit Projektmitbegründer Wolfgang Scholle konnten eine Vielzahl an informativen Aktivitäten organisiert werden. Zu den Highlights zählten ein gemeinsamer Waldspaziergang, eine Veranstaltung zum Thema Gemüseanbau sowie der Besuch einer Schafsherde, bei der frisch geborene Lämmer bestaunt werden konnten.

Die Veranstaltungen wurden in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen und Betrieben organisiert, darunter der Landesbetrieb Wald und Holz, der Naturpark Teutoburger Wald/ Eggegebirge oder verschiedene Landwirte aus der Region. Dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung waren alle Angebote für die Teilnehmenden kostenfrei.

Das Projekt erhielt auch in diesem Jahr viele positive Rückmeldungen, da es einerseits zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls innerhalb der Kommune beitrug, andererseits ein nachhaltiges Naturverständnis vermittelte.

Im kommenden Jahr steht ein bedeutsamer Meilenstein für das Projekt bevor. Ab Januar 2025 übernimmt die Marketinggemeinschaft Stadt Lichtenau/ Westfalen e.V. gemeinsam mit Mitbegründer Wolfgang Scholle die Organisation und Betreuung der Aktionen, um dessen langfristige Verankerung und Weiterführung sicherzustellen.

## ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

### BEWEGUNGSPASS

Das bereits beschriebene Projekt „Bewegungspass“ erfreute sich auch in Lichtenau großer Beteiligung. Hier wurden im Zeitraum 23. September bis zum 11. Oktober bereits zum zweiten Mal fleißig Stempel gesammelt.

Insgesamt haben sich dieses Jahr 705 Kinder für den Bewegungspass in Lichtenau angemeldet. Den Gruppenpreis haben die Klasse 2a der Grundschule Altenautal und die Kita Regenbogen Kleinenberg gewonnen.

Der Bewegungspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projekts „Gesunde Kommune“, und der Energiestadt Lichtenau. Unterstützt wird die Aktion durch die TK, die UNTOUCHABLES Paderborn und den Rotary Club Paderborner Stadt und Land.



*Die Kinder der Klasse 2a der Grundschule Altenautal freuen sich über den Gruppenpreis:  
(v. l.): Anke Seemann (Konrektorin der Grundschule), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn),  
Ute Dülfer (Bürgermeisterin der Energiestadt Lichtenau), Reinhard Dören (Grundschule Altenautal),  
Kinder der Klasse 2a, Markus Kremer (Schulleiter der Grundschule), Marina Glatthor (KSB Paderborn),  
Anika Diestelkamp (Kita-Koordinatorin UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.),  
Lena Böhm (KSB Paderborn), Hans-Norbert Blome (TK). Foto: KSB Paderborn.*

## 6.3 BAD LIPPSPRINGE

### MEILENSTEINE IN BAD LIPPSPRINGE 2024

#### MÄRZ

Entdecke den Planetenweg  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)



#### APRIL

Start Bewegungspass  
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)



#### MAI

Absichtserklärung zur Stärkung der  
Gesundheitsförderung  
(Zielgruppenübergreifend)



#### JULI

Start Sport im Park  
(Zielgruppenübergreifend)

**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

### ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

#### ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Bad Lippspringe setzte einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Gesundheitsförderung der Bürger\*innen. Im Rahmen des Projekts „Gesunde Kommune“ unterzeichnete Bürgermeister Ulrich Lange im Mai 2024 eine Absichtserklärung, welche die aktive Beteiligung der Stadt an der Gesundheitsförderung offiziell bestätigt.

Die Gesundheitsförderung ist ein zentrales Anliegen der Stadt. Es soll sichergestellt werden, dass die Maßnahmen direkt den Bedürfnissen der Bürger\*innen entsprechen und langfristig einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit haben.

Alle Beteiligten freuen sich über die bisherigen Erfolge und sind sich einig, dass die Gesundheitsförderung innerhalb der Kommune auch zukünftig weiter vorangetrieben werden sollte.



Freuen sich über den positiven Projektverlauf: (v. l.): Hans-Norbert Blome (TK), Carina Moss (KSB Paderborn), Bürgermeister Ulrich Lange (Stadt Bad Lippspringe), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn). Foto: Stadt Bad Lippspringe.

## SPORT IM PARK BAD LIPPSPRINGE

Das Projekt „Sport im Park“ ging im Juli und August in Bad Lippspringe in die zweite Runde. Es hieß wieder: „Gemeinsam kostenfrei und unverbindlich im Arminispark trainieren“. Sport im Park ist ein informelles Sportangebot für Alle.

In Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband und der Stadt Bad Lippspringe brachte das Projektteam die Bad Lippspringer Bürger\*innen in Bewegung. Umgesetzt wurde Sport im Park durch die Bad Lippspringer Sportvereine und ihre qualifizierten Übungsleitungen. Unterstützt wird das Projekt durch den Landessportbund NRW und die AOK Nordwest.

In diesem Jahr hatten die Bad Lippspringer Bürger\*innen die Möglichkeit beim Nordic Walking aktiv zu werden. Zusätzlich gab es für die Kinder ein Angebot zur Bewegungsförderung. Insgesamt haben an den jeweiligen Sportangeboten 58 Kinder und Erwachsene teilgenommen.

## ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

### BEWEGUNGSPASS

Vom 8. April bis zum 3. Mai fand die Aktion auch in der Kommune Bad Lippspringe, Borchon und Bad Wünnenberg statt. In Bad Lippspringe wurden mehr als 400 Kinder dazu angeregt, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder unter anderem für den aktiven Hin- und Rückweg zur Schule oder zur Kita. Die Stempel hingegen gab es für die Teilnahme an verschiedenen Aktionen in den Sportvereinen.

Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden mit sportlichen Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber



Freuen sich auf die zweite Runde von Sport im Park in Bad Lippspringe: (v. l.): Ulrich Lange (Bürgermeister Stadt Bad Lippspringe, Carina Moss (KSB Paderborn), und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn) Foto: Stadt Bad Lippspringe.



(v. l.): Marina Glatthor (KSB Paderborn), Ulla Thombansen (Rotary Club), Hans-Norbert Blome (TK), Sophia Müller (Leiterin der Kita St. Martin), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Kinder der Kita St. Martin, Ulrich Lange (Bürgermeister der Stadt Bad Lippspringe), Carina Moss (KSB Paderborn), Björn Schonlau (Schulkoordinator UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.).

hinaus hat die Kita St. Martin sowie die Kinder der Klasse 1d der Concordia Grundschule ein Bewegungsangebot bei den UNTOUCHABLES gewonnen.

Der Bewegungsspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projekts „Gesunde Kommune“, der Stadt Bad Lippspringe und des Sportsportverbandes Bad Lippspringe. Unterstützt wird die Aktion durch die TK, die UNTOUCHABLES Paderborn und den Rotary Club Paderborner Stadt und Land.

## ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

### ENTDECKE DEN PLANETENWEG

Unter dem Motto „Körper und Geist stärken“ lud das Projektteam „Gesunde Kommune“ gemeinsam mit Hubert Hermelingmeier zu insgesamt drei Wanderungen auf dem Planetenweg in Bad Lippspringe ein. Wanderführer Hubert Hermelingmeier ist Vorsitzender der Planetarumsgesellschaft OWL e.V. und freute sich, den Teilnehmenden die Besonderheiten des Planetenwegs in Bad Lippspringe näherzubringen. Auf dem Planetenweg, welcher u.a. im Arminiuspark an der Sonne beginnt und weiter durch die Innenstadt und den Kurwald führt, finden sich neun Planetenskulpturen. An jeder dieser Skulpturen erhielten die Teilnehmenden spannende Informationen zu dem jeweiligen Planeten.



*Hubert Hermelingmeier freute sich mit vielen interessierte Spaziergänger\*innen den Planetenweg zu entdecken.*

Die Wanderungen fanden im März, Mai und August statt. Sie erstreckten sich über ca. 7 km und dauerten etwa 3 bis 3,5 Stunden. Mehrere Schutzhütten entlang des Weges boten dabei Möglichkeiten zum Picknick.

## 6.4 BAD WÜNNENBERG

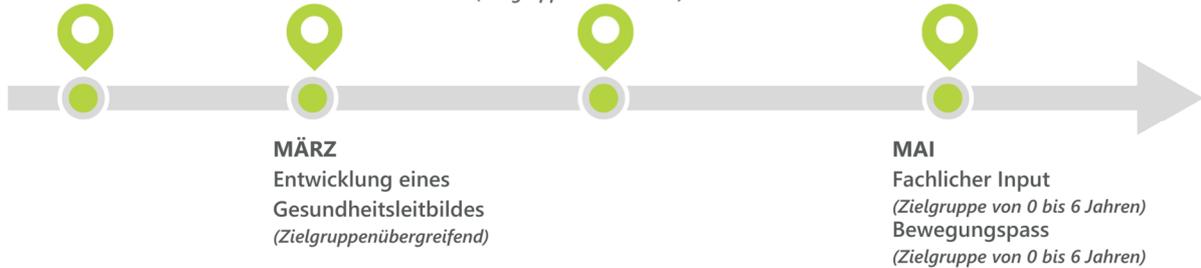
### MEILENSTEINE IN BAD WÜNNENBERG 2024

#### FEBRUAR

Informations-  
veranstaltung  
(Zielgruppenübergreifend)

#### APRIL

Start der Bürgerbefragung  
(Zielgruppenübergreifend)  
Absichtserklärung zur Stärkung  
der Gesundheitsförderung  
(Zielgruppenübergreifend)  
Schulung Spazierpatinnen  
und -paten  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)



**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

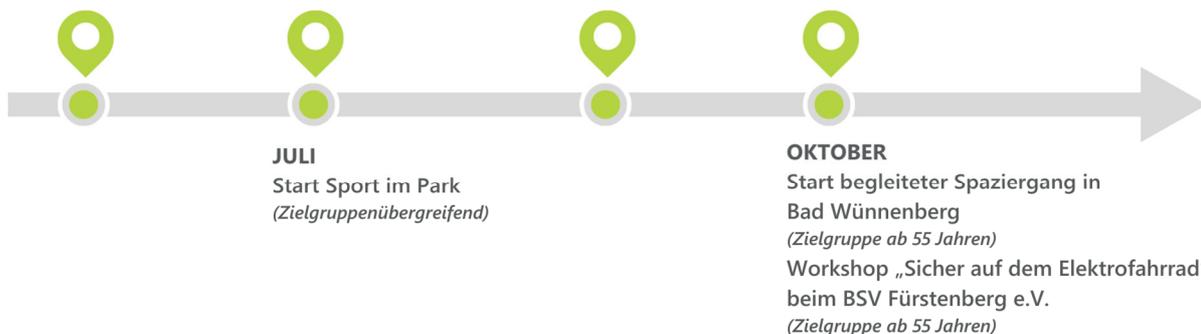
### MEILENSTEINE IN BAD WÜNNENBERG 2024

#### JUNI

Start der begleiteten  
Spaziergänge - Haaren  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)  
Teilnahme am Kneippfest  
(Zielgruppenübergreifend)

#### SEPTEMBER

Erste Gesundheitswerkstatt  
(Zielgruppenübergreifend)  
Zweite Schulung  
Spazierpatinnen und -paten  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)



**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

## ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

### ENTWICKLUNG EINES GESUNDHEITSLEITBILDES

In Zusammenarbeit mit dem Projektteam entwickelte die Stadt Bad Wünnenberg im vergangenen Jahr ein Gesundheitsleitbild für die Stadt. Im Frühjahr 2024 wurde das Leitbild durch das Projektteam im Haupt- und Finanzausschuss der Stadt Bad Wünnenberg vorgestellt.

## GESUND IN BAD WÜNNENBERG - INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Die Gesundheit der Bevölkerung vor Ort langfristig stärken – mit dieser Zielsetzung ist das Projektteam in Bad Wünnenberg gestartet. Es setzt dabei an einer guten Infrastruktur und vielfältigen Gesundheitsangeboten an, die bereits im Stadtgebiet vorhanden sind.

Das Projektteam lud am 27.02.2024 gemeinsam mit der Stadt Bad Wünnenberg zu einer Informationsveranstaltung ein, in der den Akteur\*innen sowie Bürger\*innen erste Informationen zum Projekt vorgestellt wurden. Die Informationsveranstaltung ermöglichte einen ersten Austausch und lieferte erste Anknüpfungspunkte für die Projektarbeit in Bad Wünnenberg.

## ABSICHTSERKLÄRUNG ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Bereits seit Jahrzehnten hat sich Bad Wünnenberg dem Thema „Gesundheit“ verschrieben. Im Rahmen des Projektes „Gesunde Kommune“ unterschrieb Bürgermeister Christian Carl am 10. April 2024 offiziell eine Absichtserklärung zur Gesundheitsförderung vor Ort. Mit der Absichtserklärung wurde ein Zeichen gesetzt, die Gesundheit der Bevölkerung vor Ort zu fördern und präventive Maßnahmen zu unterstützen. Dabei stellt die Unterzeichnung der Absichtserklärung die Fortsetzung



*Freuen sich über den gelungenen Start der Projektarbeit: (v.l.): Hans-Norbert Blome (TK), Christian Carl (Bürgermeister Bad Wünnenberg), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn). Foto: Stadt Bad Wünnenberg.*

der engen Zusammenarbeit zwischen der TK, dem Kreis Paderborn, dem KSB und der Kommune Bad Wünnenberg dar, um die Gesundheit der Menschen in Bad Wünnenberg nachhaltig zu verbessern.

Um nicht an den Bedürfnissen der Bevölkerung in Bad Wünnenberg vorbeizuplanen, war es wichtig, von Anfang an mit ihnen in Kontakt zu stehen und sich einen Überblick über bereits bestehende Gesundheitsangebote zu verschaffen. Aus diesem Grund wurde in der Kommune eine Bürgerbefragung durchgeführt.

## ZIELGRUPPENBEFRAGUNG

Mit tatkräftiger Unterstützung der Stadt Bad Wünnenberg wurden im April 2024 Erwachsene sowie Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren aus dem gesamten Stadtgebiet dazu eingeladen, sich aktiv an einer Online-Befragung zum Thema Gesundheit zu beteiligen.

Ziel der Befragung war es, Handlungsbedarfe in Bad Wünnenberg aufzudecken.



*Freuen sich auf die Befragung in Bad Wünnenberg: (v. l.): Lena Böhm (KSB Paderborn), Lisa Frintrup (Vorstandsvorsitzende KSB Paderborn), Carina Moss (KSB Paderborn). Foto: KSB Paderborn.*

Obwohl die Kommune im Bereich Gesundheit bereits gut aufgestellt ist, gibt die Befragung Hinweise auf Angebote, die ausgebaut oder weiterentwickelt werden können. Durch die Befragung kann das Vorgehen der Projektarbeit auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bevölkerung abgestimmt werden. An der Umfrage haben insgesamt 201 Personen ab 18 Jahren teilgenommen. Die wichtigsten Ergebnisse werden im Folgenden zusammengefasst:

- Über 80 % der Befragten achtet auf eine ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.
- 18,4 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte kaum zu pflegen. 3 % geben an diese gar nicht zu pflegen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht zum Thema Ernährung.
- Insbesondere Angebote im Bereich Austausch und Begegnung sind häufig unbekannt.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere unpassende Uhrzeit, fehlende Zeit sowie zu hohe Teilnahmekosten.
- Gewünscht sind vor allem offene und niedrigschwellige Angebote in allen Bereichen.
- Wichtige Punkte im (zukünftigen) Ruhestand sind für einen Großteil der Befragten: Fit zu bleiben und den Kontakt zu anderen Menschen zu halten.

An der Elternbefragung haben sich 55 Personen beteiligt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Folgenden aufgelistet:

- Erhöhter Handlungsbedarf im Bereich Ernährung: Fast die Hälfte der Befragten sind nicht oder eher nicht zufrieden mit den bestehenden Angeboten.
- Rund 38 % der Eltern fällt es (eher) schwer, die Mediennutzung ihres Kindes im Alltag einzugrenzen; dementsprechend besteht auch ein erhöhter Informationsbedarf zu dem Thema Medienkonsum.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht außerdem zu den Themen Ernährung und Bewegung. Ungefähr ein Drittel der Befragten ist unzureichend informiert.
- Gewünschte Angebote (alle Bereiche): Offene Bewegungsangebote, Kinderkochkurse, Beratung zum Thema Erziehung und Bildung und Eltern-Kind-Nachmittage.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Keine freien Plätze, keine passenden Angebote und komplizierte Ab- und Anmeldeverfahren.

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

## SPORT IM PARK BAD WÜNNENBERG

Vom 09. Juli bis zum 30. August wurden in Bad Wünnenberg verschiedene kostenlose Sportangebote für alle Altersgruppen im Park angeboten. Die Stadt Bad Wünnenberg, der Stadtsportverband Bad Wünnenberg und das Projektteam „Gesunde Kommune“ haben gemeinsam mit den Bad Wünnenberger Sportvereinen ein buntes Sportprogramm für die Sommermonate erstellt.

Unter qualifizierter Anleitung konnten die Bürger\*innen an insgesamt zehn unterschiedlichen Sportangeboten kostenfrei in

Bad Wünnenberg und Leiberg teilnehmen. Darunter waren Angebote für jede Altersklasse, von den Krabbelkindern in Leiberg über Bewegung für Kinder hin zu verschiedenen Fitnessangeboten und einem Rollator-Training. Ziel war es, für alle Bürger\*innen attraktive, frei zugänglich und unverbindliche Bewegungsangebote zu schaffen. Das Auftaktjahr verlief erfolgreich mit insgesamt 474 Teilnehmenden an den 37 angebotenen Einheiten.

Mit einer Schlüsselübergabe für den Kurpark auf dem Kneipp-Fest am 23. Juni 2024 schloss sich „Sport im Park“ an die vorherige Gesundheitsreihe „Gesund im Park“ des Verkehrs- und Kneippvereins Bad Wünnenberg an. Dort wurde ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Kneipp im Kurpark angeboten.



*Freuen sich auf den Start von Sport im Park in Bad Wünnenberg: (v. l.): Christian Carl (Bürgermeister Bad Wünnenberg), Burkhard Fingergut (Vorsitzender Stadtsportverband Bad Wünnenberg), Klaudia Loer (Stadtsportverband Bad Wünnenberg), Carina Moss (KSB Paderborn) und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn). Foto: Stadt Bad Wünnenberg.*

## ERSTE GESUNDHEITSWERKSTATT IN BAD WÜNNENBERG

Unter dem Motto „Gesundheit aufBauen“ lud das Projektteam „Gesunde Kommune“ am 16. September 2024 zu der ersten Gesundheitswerkstatt in Bad Wünnenberg ein. Es kamen Akteur\*innen aus den Bereichen Verwaltung, Bildung, Gesundheit und Sport zusammen. Die Projektmitarbeiterinnen stellten die Ergebnisse der Zielgruppenbefragungen vor. Anschließend wurde gemeinsam über die Themen der Befragung diskutiert.



*Freuen sich auf die nächsten Schritte in Bad Wünnenberg:*

*(vorne v. l.): Carina Moss (KSB Paderborn), Lina Pühs (Kreis Paderborn), Christian Carl (Bürgermeister Bad Wünnenberg), Diethelm Krause (Präsident KSB) und Lisa Rose (Kreis Paderborn). (hinten v. l.): Hans-Norbert Blome (TK), Bianca Lumpp (Kreis Paderborn), Christian Mayr (TK), Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident KSB Paderborn), Jessica Spörhase (KSB Paderborn), Lisa Frintrup (Vorstandsvorsitzende KSB Paderborn) und Lena Böhm (KSB Paderborn). Foto: Stadt Bad Wünnenberg.*

## ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

### BEWEGUNGSPASS

Vom 8. April bis zum 3. Mai fand die Aktion in den Kommunen Bad Lippspringe, Borcheln und Bad Wünnenberg statt. Mehr als 1.000 Kinder in Bad Wünnenberg wurden dazu angeregt, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln.

Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurde mit Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber hinaus haben Kinder der Kita Sterntaler sowie die Klasse 4b der Kath. Grundschule Haaren/Helmern ein Bewegungsangebot bei den UNTOUCHABLES gewonnen.

Der Bewegungspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projekts „Gesunde Kommune“, der Stadt Bad Wünnenberg sowie des Stadtsportverbandes Bad Wünnenberg. Unterstützt wird die Aktion durch die TK, die UNTOUCHABLES Paderborn und den Rotary Club Paderborner Stadt und Land.



*(v. l.): Marina Glatthor (KSB Paderborn), Reinhild Harst (Schulleiterin), Christian Carl (Bürgermeister Bad Wünnenberg), Kinder der Klasse 4b der Kath. Grundschule Haaren/Helmern, Reinhard Piepenbrock (Rotary Club), Anika Diestelkamp (Kita-Koordinatorin UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.).*

## FACHLICHER INPUT ZUM THEMA ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KITA

Anlässlich der „Gesunden Woche“ (13. Mai – 19. Mai) stellte das Projektteam erstmalig den Kitas in Bad Wünnenberg einen fachlichen Input für die Ernährungsbildung in der Kita zur Verfügung. Dieser enthält einige Anregungen, die gemeinsam mit den Kindern im Kita-Alltag umgesetzt werden können und wird monatlich weitergeführt. Pädagogische Fachkräfte können hierdurch ggf. ihr Wissen erweitern und werden stärker für das Thema „Ernährung in der Kindheit“ sensibilisiert. Sie tragen im Wesentlichen dazu bei, Eltern im Hinblick auf den Erziehungs- und Bildungsauftrag zu unterstützen, sodass sich auch hier zum Thema Ernährung positive Schnittmengen ergeben können. Die Kinder wiederum haben die Möglichkeit, einige Lebensmittel genauer kennenzulernen und sich mit ernährungsrelevanten Themen, wie z. B. dem Gärtnern, zu beschäftigen. Zudem erlangen sie ein Bewusstsein dafür, dass jedes Lebensmittel zu einer bestimmten Zeit Saison hat.

Ein Großteil der Ausarbeitungen wurde von Stefanie Nolte (ehemalige Mitarbeiterin der Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit) entwickelt und dem Projektteam freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Zudem wurden auch Inhalte eigene durch die Projektmitarbeiterinnen entwickelt.

## ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

### GEMEINSAM UNTERWEGS – BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE FÜR JEDES ALTER

„Gemeinsam unterwegs“ – das ist das Motto für die begleiteten Spaziergänge in Bad Wünnenberg. Spazieren gehen im eigenen Quartier ist eine besonders niedrigschwellige, alltagsnahe, vertraute und wirksame Form der Bewegung in der Natur. Ziel der Spaziergänge ist es, Menschen zusammen in Bewegung und in den Austausch zu bringen und somit der Vereinsamung gerade älterer Menschen entgegenzuwirken. Das Projektteam „Gesunde Kommune“ und die Stadt Bad Wünnenberg unterstützen das Projekt.



*Trotz Regenwetter haben viele Interessierte Spaziergänger gemeinsam mit KSB-Präsident Diethelm Krause (1. V. l.) und Bürgermeister Christian Carl (2. V. r.) Haaren erkundet. Foto: Stadt Bad Wünnenberg.*

Die begleiteten Spaziergänge stellen ein dauerhaftes Bewegungsangebot für Menschen in Bad Wünnenberg dar. Getragen wird dieses Projekt durch ehrenamtliche Spazierpatinnen und -paten, welche die ersten Ansprechpersonen für die Teilnehmenden darstellen.

Daher hat das Projektteam am 18. April die ersten ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter für Bad Wünnenberg geschult. Daraus hat sich direkt der erste begleitete Spaziergang für den Ortsteil Haaren entwickelt. Dieser fand am 10. Juni das erste Mal statt und startete am Kirchplatz in Haaren.

Jede\*r, der/die Zeit und Lust hatte, kann daran kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen. Das Tempo und die Strecke werden an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst, sodass jeder den Spaziergang genießen kann. Auch Menschen mit Rollator und Rollstuhl waren herzlich willkommen.

Auch im Stadtkern Bad Wünnenberg war das Ziel einen begleiteten Spaziergang zu etablieren. Aus diesem Grund wurde für Interessierte am 10. September eine zweite Schulung angeboten. Im Zuge dessen entstand der erste begleitete Spaziergang zentral in Bad Wünnenberg, welcher am 07. Oktober um 10 Uhr stattgefunden hat. Seitdem findet jeden 1. Montag im Monat zur selben Zeit im Kurpark in Bad Wünnenberg ein begleiteter Spaziergang statt.

Die begleiteten Spaziergänge finden einen tollen Anklang in Bad Wünnenberg und locken regelmäßig Spaziergänger\*innen an.

### **SICHER AUF DEM ELEKTROFAHRRAD FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN**

Am 16. Oktober 2024 veranstalteten der BSV 1921 Fürstenberg e.V. in Kooperation mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, der Kreispolizeibehörde Paderborn und der Kulturscheune 1a den Workshop "Sicher auf dem Elektrofahrrad für Senioren".

11 Teilnehmenden wurden durch die Kreispolizeibehörde Paderborn wichtige Aspekte im Umgang mit dem E-Bike vermittelt und auf die Herausforderungen im Straßenverkehr hingewiesen. Es wurden viele knifflige Situationen aus dem Straßenverkehr vorgestellt und aufgezeigt, wie sich E-Bike-Fahrer\*innen richtig und sicher im Verkehr bewegen.

Im praktischen Teil konnten sich die Teilnehmenden ausgerüstet mit Ihrem eigenem E-Bike und Helm, den von den Polizisten auf dem Busbahnhof der Profilschule gestellten Situationen stellen. Die Aufgaben waren es unter verschiedenen Voraussetzungen den Umgang mit dem Bike auszutesten, dabei gaben die erfahrenen Beamten Tipps und Ratschläge, die das sichere Fahren mit dem E-Bike im Straßenverkehr erleichtern. Eine tolle Erfahrung für alle Teilnehmenden sowohl im theoretischen als auch praktischen Teil des Workshops.

## 6.5 BORCHEN

### MEILENSTEINE IN BORCHEN 2024

#### MÄRZ

Auftaktveranstaltung  
Generationenrallye  
(Zielgruppenübergreifend)  
Start der Bürgerbefragung  
(Zielgruppenübergreifend)  
Schulung Spazierpaten  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

#### MAI

Fachlicher Input  
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)  
Start der begleiteten  
Spaziergänge in  
Borchen-Etteln  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

#### JULI

Spaziergruppen zu Gast in  
der Kolping Tagespflege  
(Zielgruppe ab 55 Jahren)



**Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten**

### ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

#### GENERATIONENRALLYE BORCHEN

Im März startete ein neues Bewegungsangebot in Borchen. Die Generationenrallye „Klein und Groß erleben ein Abenteuer“ richtet sich sowohl an Kinder als auch an Erwachsene und wurde im Rahmen des Projektes „Gesunde Kommune“ des KSB Paderborn und der Gemeinde Borchen konzipiert. Finanziell wird das Projekt durch die Bürgerstiftung Borchen und das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ gefördert.

Anhand der Rallye können Eltern, Großeltern, Kinder oder auch Freundesgruppen mit und ohne Migrationshintergrund die Umgebung rund um den Mallinckrothhof und weiter bedeutende Orte in Borchen näher kennenlernen und zu Fuß entdecken. Insgesamt gibt es zehn Stationen, die auf der Gesamtstrecke von ca. 2 Kilometern zu finden sind. An jeder Station gibt es Fragen zu beantworten und Aufgaben zu lösen. Neben einigen spielerischen Aufgaben bietet die Rallye auch viele Informationen rund um die Geschichte Borchens.



*Freuen sich über das große Interesse an dem Bewegungsangebot:*

*(v. l.): Lukas Schäfers (KSB Paderborn), Christian Waltemate (Bürgerstiftung Borchen), Uwe Gockel (Bürgermeister Gemeinde Borchen), Konrad Lüke (Ortsheimatpflege), Silke Hink, Katharina Tölle, Simone Rennkamp-Ernst (Gemeinde Borchen), Lena Böhm (KSB Paderborn), Ella Krause, Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn).  
Foto: Gemeinde Borchen.*

Am 16. März 2024, wurden alle Interessierten im Rahmen der Auftaktveranstaltung dazu eingeladen, sich auf eine gemeinsame Entdeckungstour zu begeben. In Zusammenarbeit mit den Spazierpatinnen und -paten wurde sowohl um 10:00 Uhr als auch um 15:00 Uhr eine geführte Rallye angeboten. Die Materialien für die Rallye können im Rathaus der Gemeinde abgeholt werden. Zusätzlich sind sie [hier](#) zum Download zu finden.

Nach einer erfolgreichen Teilnahme gibt es eine passend gestaltete Urkunde. Als Höhepunkt können die Urkunden beim Bürgerservice im Borchener Rathaus zu den geltenden Öffnungszeiten abgestempelt werden. Aufgrund der großen Nachfrage konnten im Herbst dieses Jahres dank der finanziellen Unterstützung des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ bereits neue Exemplare gedruckt werden.

### ZUKUNFT IN BORCHEN (MIT)GESTALTEN

Das Projektteam nahm die oben genannte Auftaktveranstaltung am 16. März 2024 ebenfalls zum Anlass das Projekt „Gesunde Kommune“ vorzustellen und auf die Bürgerbefragung aufmerksam zu machen.

Die Befragung sollte dazu dienen, die Gegebenheiten vor Ort näher zu analysieren und Aufschluss über die gesundheitlichen Belange der Bevölkerung zu geben. Hierbei wurde das Projektteam tatkräftig von der Gemeinde Borchchen unter-

stützt. Durch die Befragung sollte das Vorgehen der Projektarbeit auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kommune abgestimmt werden.

An diesem Tag wurde gemeinsam mit Bürgermeister Uwe Gockel, KSB-Vizepräsident Ralf Pahlsmeier und den bereits ausgebildeten Spazierpatinnen und -paten erstmals die Generationenrallye „Klein und Groß erleben ein Abenteuer“ durchgeführt.



*Freuen sich über den gelungenen Auftakt:(v. l.): Wolfgang Künkler (Spazierpate), Bürgermeister Uwe Gockel (Gemeinde Borchchen), Lena Böhm (KSB Paderborn), Silke Hink, Theresa Jakobi, Simone Rennkamp-Ernst (Gemeinde Borchchen), Thomas Klüber, Christine Lehde-Kurze (Spazierpaten) und Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident KSB Paderborn). Foto: KSB Paderborn.*

## ZIELGRUPPENBEFRAGUNG

Im Anschluss an die Auftaktveranstaltung am 16. März 2024 hatten die Borchener Bürger\*innen sechs Wochen Zeit an einer Befragung zum Thema Gesundheitsförderung teilzunehmen. Menschen ab 55 Jahren sowie Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren hatten so die Gelegenheit, ihre Wünsche und Herausforderungen im Bereich Gesundheitsförderung zu äußern und somit die Gesundheit in Borchchen mitzugestalten.

Es haben insgesamt 53 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.
- 17 % der Befragten geben an, Freundschaften und Kontakte kaum zu pflegen. Niemand gibt an diese gar nicht zu pflegen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht zum Thema Erholung und Entspannung.
- Insbesondere Angebote in den Bereichen Ernährung sowie Erholung und Entspannung sind häufig unbekannt.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Insbesondere unpassende Uhrzeit, unattraktive Inhalte der Angebote, sowie fehlende Motivation.
- Gewünscht sind vor allem offene und niedrighschwellige Angebote in allen Bereichen.
- Wichtige Punkte im (zukünftigen) Ruhestand sind für einen Großteil der Befragten: Fit zu bleiben und den Kontakt zu anderen Menschen zu halten.

An der Elternbefragung haben sich 36 Bürger\*innen beteiligt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Folgenden aufgelistet:

- Es besteht Handlungsbedarf besonders im Bereich Ernährung: Fast alle Eltern haben keine Schwierigkeiten damit, gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Eltern kennen und nutzen hierzu nur wenig Unterstützungsangebote.
- Etwa 28% der Eltern fällt es eher schwer oder schwer, die Mediennutzung ihres Kindes im Alltag einzugrenzen.
- Erhöhter Informationsbedarf besteht vor allem zu dem Thema Medienkonsum in der frühen Kindheit.
- Gewünschte Angebote (alle Bereiche): Schwimmangebote, Kinderkochkurse, Beratung zum Thema Medienkonsum und Eltern-Kind-Nachmittage.
- Barrieren zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten: Keine freien Plätze, keine passenden Angebote und schlechte Erreichbarkeit der Angebote.

## GESUNDHEIT aufBAUEN - ERSTE GESUNDHEITSWERKSTATT

Im Juni 2024 fand die erste Gesundheitswerkstatt in Borchchen statt. Es kamen Akteur\*innen aus den Bereichen Verwaltung, Bildung, Seniorenarbeit, Sport, Entspannung, Gesundheit sowie interessierte Bürger\*innen 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. Es entstand ein sehr produktiver Austausch, an dem das Projektteam gemeinsam mit einzelnen Akteur\*innen anknüpfen kann. Die detaillierten Ergebnisse finden Sie [hier](#).

## ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

### BEWEGUNGSPASS

Vom 8. April bis zum 3. Mai fand die Aktion erstmalig auch in der Kommune Borchchen statt. Mehr als 600 Kinder hatten sich angemeldet, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder für den aktiven Hin- und Rückweg zur Schule oder Kita. Die Stempel hingegen gab es für verschiedene Aktionen in den Sportvereinen.

Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden mit Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber hinaus haben die Kita St. Michael aus Kirchborchen sowie Kinder der Klasse 3d des Grundschulverbunds Nordborchen-Alfen ein Bewegungsangebot bei den UNTOUCHABLES gewonnen.

Der Bewegungspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, des Projekts „Gesunde Kommune“, der Gemeinde Borchchen und des Gemeindesportverbandes Borchchen. Unterstützt wird die Aktion durch die TK, die UNTOUCHABLES Paderborn und den Rotary Club Paderborner Stadt und Land.



(v. l.): Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Björn Schonlau (Schulkoordinator UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.), Petra Winter (GSV Borchchen), Kinder der Klasse der 3d des Grundschulverbunds Nordborchen-Alfen, Hans-Norbert Blome (TK), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Uwe Gockel (Bürgermeister der Gemeinde Borchchen), Corinna Knoll (Klassenlehrerin der 3d), Christian Jakob (Schulleiter des GSV Nordborchen-Alfen).

## FACHLICHER INPUT ZUM THEMA ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KITA

Wie auch in Bad Wünnenberg wird den Kitas aus Borchen seit Mai 2024 monatlich ein fachlicher Input für die Ernährungsbildung von Kindern zur Verfügung gestellt. Dieser enthält einige Anregungen, die gemeinsam mit den Kindern im Kita-Alltag umgesetzt werden können. Ein Großteil der Ausarbeitungen wurde von Stefanie Nolte (ehemals: Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit) entwickelt und dem Projektteam freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Zudem wurden auch Inhalte eigens durch die Projektmitarbeiterinnen entwickelt.

## FEIER ZUM WELTKINDERTAG

Am 20. September 2024, wurde der Weltkindertag im Kreis Paderborn unter dem Motto „Mit Kinderrechten in die Zukunft“ in Borchen gefeiert. Zahlreiche Kinder und Familien besuchten die Feier, um gemeinsam die Bedeutung der Kinderrechte zu erleben.

Vor Ort präsentierten sich Einrichtungen, Vereine und Schulen aus Borchen und Umgebung mit Infoständen, Mitmachaktionen sowie Beiträgen zum Bühnenprogramm. Das Projektteam beteiligte sich aktiv an der Veranstaltung mit einem mobilen Spielplatz und einem Park-Sportabzeichen. Der mobile Spielplatz lud die Kinder ein, spielerisch ihre Beweglichkeit und Kreativität zu entdecken, während beim Park-Sportabzeichen Teilnehmende aller Altersgruppen ihre Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit unter Beweis stellen konnten.



## ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

### GEMEINSAM UNTERWEGS – BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE FÜR JEDES ALTER

Die Einsamkeit der Menschen steigt immer weiter. Darum ist es so wichtig, niedrigschwellige Angebote und Möglichkeiten wie begleitete Spaziergänge zu schaffen, um damit ein deutliches Zeichen gegen Einsamkeit zu setzen. Aktuelle Studien belegen, dass beim Spaziergehen unser Stresserleben reduziert und positive Gefühle wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Demut und Lebenssinn gefördert werden. Durch die Bewegung wird die eigene Ausdauer gesteigert, der Kreislauf angeregt und Herz, Immunsystem und Muskeln werden gestärkt. Aus diesen Gründen wurden bereits im vergangenen Jahr die ersten begleiteten Spaziergänge mit geschulten Spazierpatinnen und -paten in Borchten etabliert.

Angesichts der hohen Resonanz im vergangenen Jahr fanden sich am 12. März 2024 zahlreiche Interessierte im Rathaus der Gemeinde Borchten zu einer weiteren Schulung ein. Sie alle möchten sich als ehrenamtliche Spazierpatinnen und -paten engagieren, um das Angebot in der Gemeinde zu erweitern. Die Veranstaltung bot Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen der zukünftigen Mitwirkenden.



*Die neuen Spazierpatinnen und -paten freuen sich auf die ehrenamtliche Aufgabe:(v. l.): C. Moss (KSB Paderborn), M. Kaiser, N. Ernst, M. Kerkhoff, B. Happe, B. Klocke (Spazierpatinnen und -paten), S. Rennkamp-Ernst und K. Tölle (Gemeinde Borchten). Foto: Gemeinde Borchten.*

In der Schulung wurden von Projektmitarbeiterin Carina Moss die wichtigsten Aspekte des gemeinsamen Spazierengehens erläutert. Anschließend berichtete die bereits geschulte Spazierpatin Simone Rennkamp-Ernst von ihren Erfahrungen im Rahmen des Projektes. Besonders erfreulich ist, dass sich drei Spazierpatinnen während der Schulung zusammengeschlossen und den ersten begleiteten Spaziergang in Borchten-Etteln organisiert haben. Dieser fand am 08. Mai 2024 bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein statt. Unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs – begleitete Spaziergänge für jedes Alter“ machten sich die ehrenamtlichen Spazierpatinnen gemeinsam mit den interessierten Bürger\*innen auf den Weg, wobei Strecke und Tempo des Spazierganges an die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe angepasst wurden. Die ausgewählten Wege können auch mit dem Rollator oder Rollstuhl zurückgelegt werden. Besonders für Senior\*innen ist es eine besondere Möglichkeit, sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen und dabei in den Austausch zu kommen.

Am 17. Juli 2024 machten sich die ehrenamtlichen Spazierpatinnen und -paten gemeinsam mit Bürger\*innen auf den Weg zur Kolping Tagespflege in Nordborchen.

Bei Erfrischungsgetränken, mit guter Laune und mit angeregter Gesprächen konnten die Teilnehmenden den Spaziergang in der Tagespflege ausklingen lassen.

Seit Oktober 2024 beginnt der Spaziergang am Montag bereits um 15 Uhr. Damit die Bewohner\*innen der Tagespflege leichter an dem Spaziergang teilnehmen können, startet der Montagsspaziergang nun auch an der Kolping Tagespflege.



*Zwei Spaziergruppen haben ihre Runden in der Schützenstraße ausklingen lassen und die Tagesgäste besucht. Foto: Gemeinde Borchten.*



*Alle Beteiligten freuen sich über den neuen Treffpunkt des Spaziergangs am Montag. Foto: Gemeinde Borchten.*

## 6.6 SALZKOTTEN

### ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

Die Vereinsgemeinschaft Scharmede e.V. und das Unternehmen „Glückskinder“ initiierten in Kooperation mit der Stadt Salzkotten das Projekt „Glückskinder & Glücksboten“. Dieses wird von der TK finanziell gefördert und ebenso wie das Projekt „Gesunde Kommune“ von TK-Lebensweltenberater Christian Mayr betreut.

Die Förderung läuft über einen Zeitraum von drei Jahren und begann am 01. April 2024. Das Ziel des Projektes ist es, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bevölkerung in Scharmede positiv zu beeinflussen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Schulkindern zwischen 6 bis 10 Jahren und Personen ab 60 Jahren.

Der Steuerkreis des Projektes tagte im Jahr 2024 zwei Mal. Das Projekt „Gesunde Kommune“ wird im Steuerkreis durch Lena Böhm vertreten. Sie fungiert als Ansprechpartnerin für die Beratung und Vernetzung beider Projekte. Gleichzeitig eröffnet die Kooperationsgemeinschaft die Möglichkeit, weitere gemeinsame Projektideen zu entwickeln, da sich die Zielsetzungen und Zielgruppen der beiden Initiativen in mehreren Punkten überschneiden.

## 7 EVALUATION

Anfang des Jahres wurde die Hochschule Bochum (ehemals Hochschule für Gesundheit Bochum) vom Projekt „Gesunde Kommune“ mit einer Gesamt-Evaluation des Projektes beauftragt. Die Evaluation zielt darauf ab, die Stärken und Schwächen des Projekts sowie den Mehrwert für die Region herauszustellen, um daraus Handlungsempfehlungen für zukünftige Aktivitäten abzuleiten. In einigen Austauschtreffen zwischen dem Projektteam der „Gesunden Kommune“ und der Hochschule für Gesundheit Bochum wurde das detaillierte Vorgehen geplant und die Durchführung abgestimmt. Neben leitfadengestützten Interviews, einer erweiterten Netzwerkanalyse mittels Online-Fragebogen wurden die ökonomischen Daten analysiert, sowie eine Angebotsevaluation durchgeführt. Die einzelnen Teile der Gesamt-Evaluation enthalten folgende Inhalte:



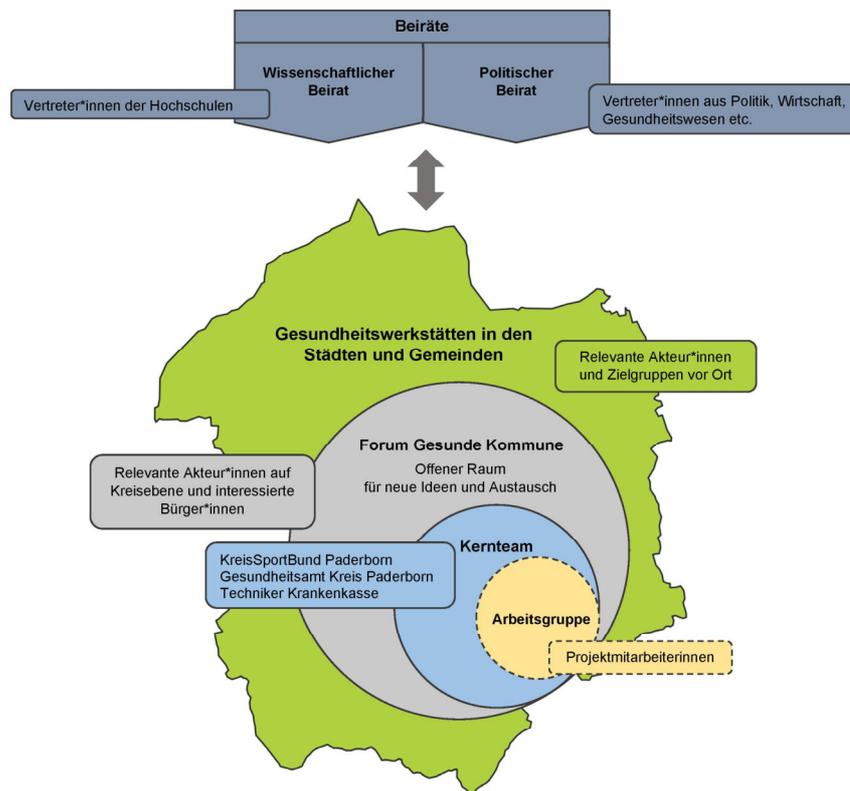
*Das Kernteam des Projektes freut sich mit der Hochschule Bochum einen kompetenten Partner für die Evaluation gewonnen zu haben. Foto: KSB Paderborn.*

- Angebotsevaluation: quantitative Analyse mit Hilfe eines digitalen Fragebogens der im Juli 2024 bis Oktober 2024 durchgeführten Projekte. Hieraus entstehen ebenfalls Projektsteckbriefe.
- Interviews: Qualitative Befragung von 21 Expert\*innen
- Netzwerkanalyse: Quantitative Analyse mit Hilfe einer Netzwerkbefragung der Akteur\*innen.
- Ökonomische Dimension: Berechnung von eingeworbenen Ressourcen und Berechnung der Ehrenamtsstunden im Sinne von Opportunitätskosten.

Die Ergebnisse dieser einzelnen Maßnahmen sollen ein umfassendes Bild vom Projekt und dem dadurch entstandenen Netzwerk abbilden. Die Ergebnisse der Evaluation werden im Sozial- und Gesundheitsausschusses des Kreises Paderborn Anfang des Jahres 2025 präsentiert und im Anschluss im Rahmen eines Abschlussberichtes veröffentlicht.

## 8 AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2025 (Stand: Dezember 2024)

Die folgende Darstellung gibt einen Ausblick über die geplanten Meilensteine für das Jahr 2025. 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

- Verstetigung des „Forums Gesunde Kommune“ hin zum „katho Forum Gesunde Kommune“ und weitere Begleitung
- Weiterführung der AG Gesunde Kommune (Unterarbeitsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn)

- Einbindung des Projektes in die Kommunale Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn

## EBENE DER STÄDTEN UND GEMEINDEN

### DELBRÜCK

- Koordination „Sport im Park“
- Unterstützung „Hallen-Highlights“

### BAD LIPPSPRINGE

- Koordination „Sport im Park“
- Koordination „Bewegungspass“
- Koordination „Begleitete Spaziergänge“
- Wanderungen entlang des Planetenweges

### BORCHEN

- Bewegungspass für Senior\*innen
- Koordination „Hallen-Highlights“
- Unterstützung „Begleitete Spaziergänge“
- Koordination „Bewegungspass“

### BAD WÜNNENBERG

- Zweite Gesundheitswerkstatt
- Koordination „Hallen-Highlights“
- Schulung zur Bewerbung von gesundheitsfördernden Maßnahmen für die Sportvereine
- Koordination „Sport im Park“
- Unterstützung „Begleitete Spaziergänge“
- Koordination „Bewegungspass“

## KOMMUNENÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN

- Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“ weiterhin begleiten und ausweiten
- Fortführung „Finessevent“

## EINBEZUG WEITERER KOMMUNEN

- Absichtserklärung
- Koordination „Sport im Park“
- Koordination „Bewegungspass“
- Teilnahme am Steuerkreis „Glückskinder und Glücksboten“ in Scharmede

## BEIRÄTE

- Themen- und anlassbezogene Einbindung
- Vorstellung der Evaluationsergebnisse

Im Folgenden werden die geplanten Aktivitäten in den verschiedenen Kommunen für das Jahr 2025 genauer beschrieben.

## **8.1 DELBRÜCK**

In der Kommune Delbrück wird 2025 das Programm „Sport im Park“ fortgeführt. Außerdem steht das Projektteam dem Stadtsportverband Delbrück erneut bei der Aktion „Hallen-Highlights“ zur Seite. Das J-Team erhält insbesondere Unterstützung bei der Bewerbung und der Beantragung finanzieller Fördermittel. Der Stadtsportverband plant im Jahr 2025 den Themenschwerpunkt „Gesundheit“ und hat die Unterstützung des KSB Paderborn bei der Umsetzung von Maßnahmen angefragt.

## **8.2 BAD LIPPSRINGE**

Auch in der Kommune Bad Lippspringe wird die Fortführung vom Programm „Sport im Park“ im kommenden Jahr angestrebt. Außerdem startet die Aktion „Bewegungspass“ in eine zweite Runde und setzt damit wichtige Impulse für mehr Bewegung und Gesundheit. Darüber hinaus werden die begleiteten Spaziergänge weiterhin koordiniert und es werden weitere Wanderungen entlang des Planetenweges angeboten. Der KSB wird im Rahmen des Demografie-Kongresses BaLi2050 den Workshop Bewegung/Sport leiten.

## **8.3 BORCHEN**

Das Projektteam plant in Zusammenarbeit mit dem Gemeindedesportverband und der Gemeinde Borchten eine Veranstaltungsreihe nach dem Vorbild der „Hallen-Highlights“ aus Delbrück. Das Angebot soll im Frühjahr an mindestens 4 Terminen stattfinden und richtet sich an alle Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren.

Zusätzlich unterstützt das Projektteam die Gemeinde bei dem Angebot „Begleitete Spaziergänge“. Die Hauptorganisation und -koordination liegt bei der der Seniorenbeauftragten der Gemeinde. Die Aufgabe des Projektteams besteht in der Schulung von interessierten Spazierpatinnen und -paten sowie der Unterstützung bei der Ausweitung der Spaziergänge.

Zudem soll auch hier der „Bewegungspass“ in die zweite Runde gehen. Nach einem Austausch mit der Gemeinde Borchten entstand die Idee, das Konzept für die Zielgruppe 55+ zu erweitern und einen „Bewegungspass für Senior\*innen“ einzuführen. Dieses Angebot soll noch mehr Menschen zu regelmäßiger Bewegung motivieren.

## **8.4 BAD WÜNNENBERG**

Der Schwerpunkt der Projektarbeit in Bad Wünnenberg wird auf der Durchführung einer zweiten Gesundheitswerkstatt liegen, die in enger Zusammenarbeit mit der Stadt organisiert wird.

Angeregt durch die Rückmeldungen aus der ersten Gesundheitswerkstatt, entstand die Idee, eine Schulung für die Vereine zur Bewerbung von gesundheitsfördernden Maßnahmen anzubieten.

Außerdem wird in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband Bad Wünnenberg und der Stadt Bad Wünnenberg die Projektausweitung der „Hallen-Highlights“ angestrebt. Darüber hinaus werden die Programme „Sport im Park“, „Bewegungspass“ und die begleiteten Spaziergänge fortgesetzt.