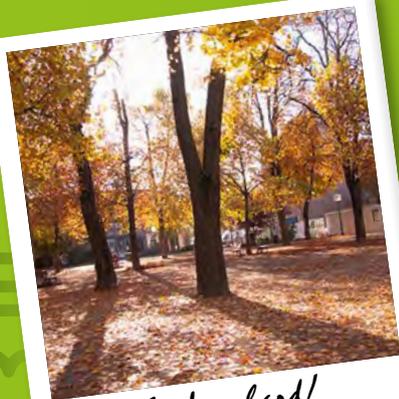


Gesundheit für alle im Stadtteil Rückblick auf 5 Jahre



St. Leonhard/
Schweinau

Упражнения,
рецепты и
другие полезные
советы

تمارين،
وصفات
والمزيد من
العروض



Mussenhof/Eberhardshof/
Gastenhof



Röthenbach



Langwasser

Übungen,
Rezepte und
mehr aus den
Angeboten

Vorwort

Auf dem Weg zur Gesunden Stadt



Britta Walthelm

Fünf Jahre „Gesundheit für alle im Stadtteil“ – Fünf Jahre Pionierarbeit auf dem Weg zur Gesunden Stadt. Im Rahmen eines von der AOK Bayern geförderten Projektes haben Gesundheitskoordinator*innen des Gesundheitsamtes von 2017 bis 2022 in vier Nürnberger Stadtteilen mit hohem gesundheitlichen Förderbedarf daran gearbeitet, die Gesundheitschancen für alle Bewohner*innen zu erhöhen.

Die Projektmitarbeiter*innen, die im Nürnberger Westen, St. Leonhard/Schweinau, Röthenbach und Langwasser tätig waren, haben in jedem Stadtteil die lokalen gesundheitlichen Lebensbedingungen untersucht und je spezifische Strategien entwickelt, um passgenaue, niedrighschwellige und kostenfreie Angebote zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Gesundheitskompetenz nachhaltig zu fördern. Darüber hinaus haben sie in unterschiedlichsten Netzwerken sowie Kooperations- und Arbeitszusammenhängen für die Problematik gesundheitlicher Ungleichheiten sensibilisiert und auf die Notwendigkeit der Herstellung gleicher gesundheitlicher Lebensbedingungen für alle hingewiesen.

Sie haben damit Pionierarbeit geleistet und gezeigt, wie gelungene dezentrale Gesundheitsförderung aussehen kann. In dieser Broschüre sind abschließend zentrale Informationen und Daten zum Projekt noch einmal zusammengefasst; inklusive einiger exemplarischer Einblicke in seine breite Angebotspalette.

Zum Erfolg des Projektes „Gesundheit für alle im Stadtteil“ haben viele engagierte Personen und Akteure beigetragen. Wir danken den Teilnehmer*innen und Kooperationspartnern, den Kursleiter*innen und Projektmitarbeiter*innen und nicht zuletzt der AOK Bayern für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung.

Britta Walthelm

Referentin für Umwelt und Gesundheit der Stadt Nürnberg

Dr. Katja Günther

Medizinisch-fachliche Leitung des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg



Dr. Katja Günther

Liebe Leserinnen und Leser,



Gesundheitsförderung in der Kommune – ein Herzensprojekt der AOK Bayern, das sich auszahlt! Denn Kommunen, die sich für die Gesundheit ihrer Bewohnerinnen und Bewohner engagieren und diese aktiv fördern, sind ein attraktiver und lebenswerter Wohn- und Arbeitsort. Kommunen haben eine entscheidende Schlüsselfunktion in der Gesundheitsförderung: Hier können alle Menschen erreicht werden – ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren oder speziell Menschen, die aufgrund ihres sozialen Status ungünstigere Gesundheitschancen mitbringen. Deshalb engagiert sich die AOK Bayern seit vielen Jahren in dieser wichtigen Lebenswelt, um das Leben und die Gesundheit Aller positiv zu beeinflussen.

Gesundheit wird neben individuellen auch durch soziale, sozioökonomische und gesellschaftliche Faktoren beeinflusst. Aus diesem Grund sollte sie in allen Bereichen des öffentlichen Handelns gefördert werden. Das große Ziel der kommunalen Gesundheitsförderung ist die Stärkung der individuellen Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner. Es geht aber vor allem auch um die

nachhaltige Etablierung gesundheitsförderlicher Strukturen vor Ort.

Die AOK Bayern engagiert sich bereits seit vielen Jahren bayernweit erfolgreich mit gesundheitsfördernden Projekten sowohl in Kommunen, als auch in Betrieben, KiTas und Schulen. Als Gesundheitskasse sehen wir darin nicht nur einen gesetzlichen Auftrag, sondern haben die Gesundheitsförderung als Leitgedanken etabliert – denn wir „nehmen Gesundheit persönlich“. Mit unserem Förderprogramm „Gesunde Kommune“ geben wir Kommunen die Möglichkeit, ihre eigenen Vorhaben ausgerichtet nach den individuellen Rahmenbedingungen und Bedürfnissen vor Ort umzusetzen. Hierbei unterstützen wir zielgerichtet über einen Zeitraum von maximal 48 Monaten finanziell.

Ich freue mich sehr, dass die Stadt Nürnberg mit dem Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ viel bewegt und erreicht hat. Es gab zahlreiche Gesundheitsangebote – von Gymnastik, Bewegung, Sturzprophylaxe für Seniorinnen und Senioren über Bewegungstreffs für Alle bis hin zu Stressabbau und gesun-

der Ernährung. Hierbei kam eine Stärke der kommunalen Gesundheitsförderung besonders zur Geltung: Die Angebote waren so gestaltet, dass grundsätzlich alle Bewohnerinnen und Bewohner in den Stadtteilen erreicht werden konnten. Dabei fokussierte die Stadt Nürnberg vor allem die Gruppen, die allgemein als schwer erreichbar gelten. Zudem wurden neue Strukturen und Netzwerke zur Gesundheitsförderung in den Stadtteilen erfolgreich aufgebaut und als feste Bestandteile etabliert.

Das Nürnberger Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ ist ein erfolgreiches Beispiel der kommunalen Gesundheitsförderung, das wir sehr gern unterstützt haben. Wir wünschen der Stadt Nürnberg, dass sie den eingeschlagenen Weg weiterverfolgt und dass durch die Förderung der AOK Bayern auch künftig neue Schritte bei der Gestaltung kommunaler Gesundheitsförderung gegangen werden können.

Horst Leitner

Direktor der AOK in Mittelfranken



Inhalt

4	Übersicht über das Projekt
7	Die Projektgebiete im Überblick
16	Evaluation & Fazit
	Die Angebote im Bereich:
20	BEWEGUNG mit praktischen Übungen
34	ENTSPANNUNG mit praktischen Übungen
52	ERNÄHRUNG mit Rezepten zum Nachkochen
64	Gesundheitsinformationen
68	Gesundes Lebens- und Wohnumfeld
72	Stadtteulfeste & Aktionen
74	Erfahrungen im Projekt
76	Danke/Impressum

Projektbeschreibung

Gesundheit für alle im Stadtteil

Das Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ wurde im Zeitraum von Mai 2017 bis Oktober 2022 durchgeführt. Die Förderung fand im Rahmen des Förderprogramms der „Gesunden Kommune“ der AOK Bayern statt und war ein Kooperationsprojekt zusammen mit dem Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg. Ermöglicht wurde diese Förderung auf Grundlage des Präventionsgesetzes, welches 2016 in Kraft trat. Nürnberg war eine der ersten Kommunen in Deutschland, die in diesem Rahmen gefördert wurden.

Für Nürnberg bereits das zweite Projekt der „gesunden Kommune“ mit Förderung durch die AOK: 2016 startete bereits das Projekt „Gesunde Südstadt“ in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg.

Für „Gesundheit für alle im Stadtteil“ wurden anhand von Sozial- und Strukturdaten die vier Projektgebiete Langwasser, Röthenbach, der Nürnberger Westen (Gostenhof, Bärenschanze, Eberhardshof und Muggenhof) und St. Leonhard/Schweinau. ausgewählt. Die individuelle Gesundheitsbelastung vor Ort ist

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen, gelebt und aufrechterhalten: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. (WHO, 1986)

hoch, ebenso sind die Bedingungen vor Ort (teils) aufgrund geringer Grünflächen, erhöhter Luft- und Lärmbelastung sowie geringen Bewegungsmöglichkeiten nicht gesundheitsförderlich.

Ziel des Projektes war es, die gesundheitliche Chancengleichheit der Menschen vor Ort zu verbessern – sowohl mit verhaltens- als auch verhältnispräventiven Ansätzen. Vor allem Menschen, die ansonsten nicht an Angeboten der Gesundheitsförderung teilnehmen, da die Hürden zu hoch sind (z. B. zu teuer, zu weit entfernt etc.), sollten mit diesem Projekt erreicht werden. In einem ersten Schritt wurden mit Akteur*innen und Bewohner*innen Gesundheitsbedarfe erhoben, diese wurden in einem zweiten Schritt in Maßnahmen überführt. Niedrigschwellige und kostenfreie Maßnahmen für verschiedene Alters-

und Personengruppen wurden dafür anhand der genannten Bedarfe entwickelt und umgesetzt. Die Maßnahmen wurden kontinuierlich evaluiert und weiterentwickelt. Einige Maßnahmen konnten auch in die Nachhaltigkeit überführt und über das Projekt hinaus weitergeführt werden.

Das Projekt wurde durchgängig von einem Projektbeirat, der sich aus Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis zusammensetzt, begleitet und beraten.

Das Projekt in der Übersicht

Zahlen – Daten – Fakten

Teilnahmen

in den Stadtteilen/digital:

18.035 Teilnahmen insgesamt



3.796 in St.Leonhard/Schweinau

2.017 in Langwasser

3.153 in Röthenbach

3.411 in der Weststadt

5.658 als digitale Angebote

Bei den digitalen Angeboten wie z. B. der digitalen Bewegungswoche wurden die Klicks der YouTube-Videos als auch die potentiell erreichten Abonnenten über Facebook als Teilnahmen gezählt, weshalb die Zahl deutlich höher im Vergleich zu den anderen Angeboten ist.

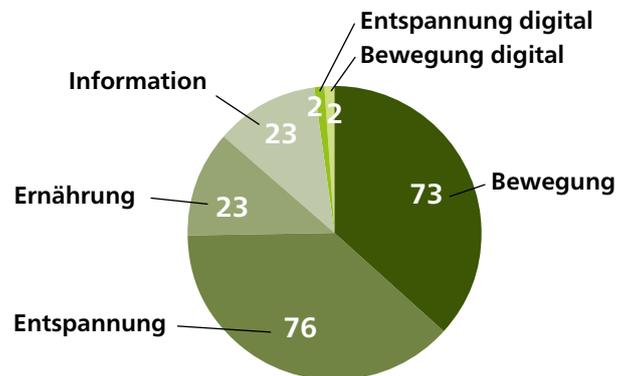
199 Angebote insgesamt

Anzahl der Angebote

in den Stadtteilen/digital:



Art der Angebote:

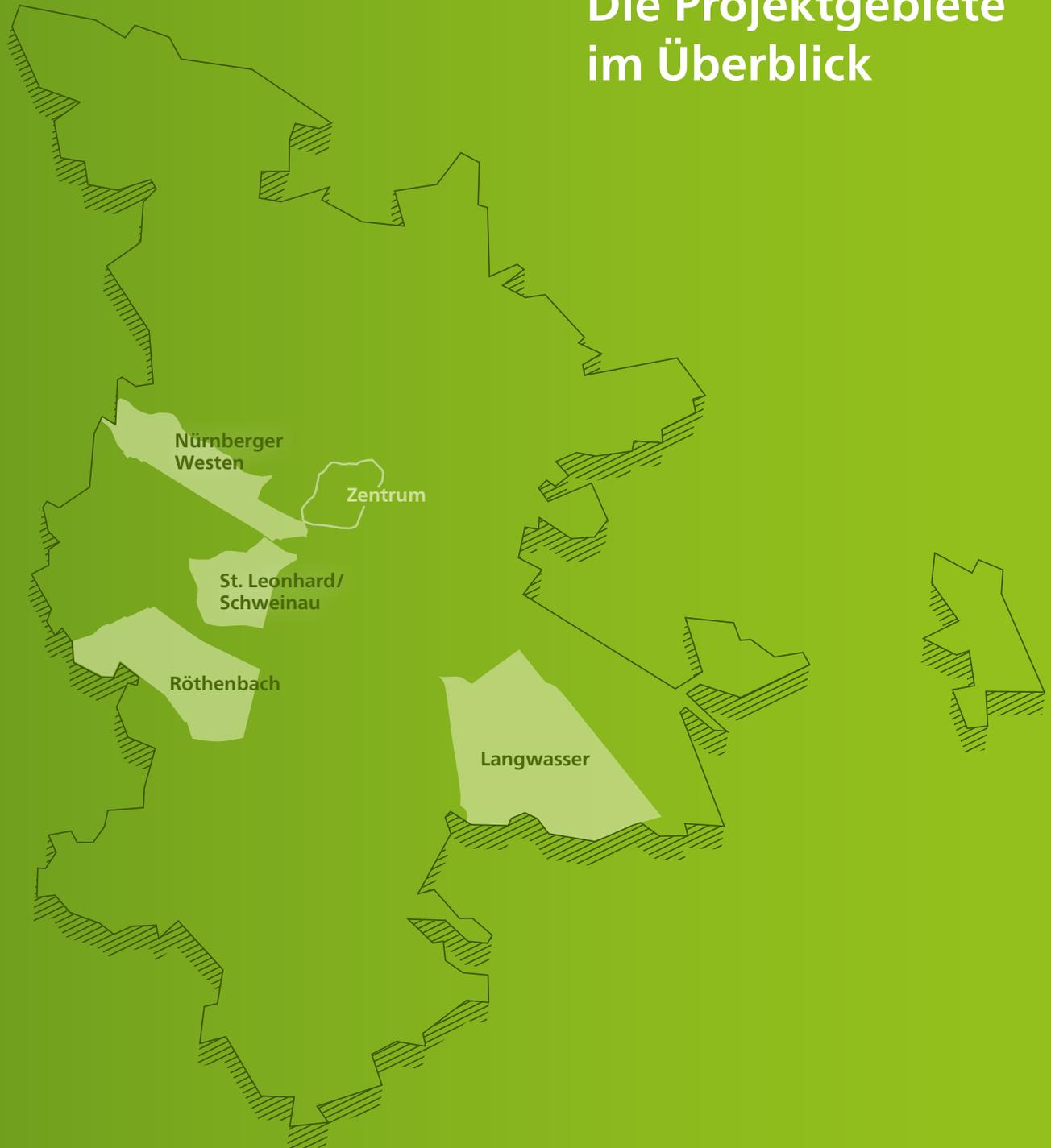


Netzwerk

Übersicht beteiligter Netzwerke und Gremien



Die Projektgebiete im Überblick



Das Projektgebiet Langwasser



Langwasser in Zahlen:



Altersdurchschnitt (Jahre)

47,0



Senior*innen
(Anteil 65 Jahre und älter)

26,7 %

32.713 Einwohner*innen

Bevölkerungsdichte
(Einwohner/Hektar)

35,9



43 %

Einpersonenhaushalte



12,2 %



Kinderreiche Haushalte
(3 Kinder oder mehr)

5,6 %

Leistungsbezug (SGB II-Bezug)

5,5 % Arbeitslose

Das Projektgebiet – Nürnberger Westen Gostenhof, Bärenschanze, Eberhardshof und Muggenhof



Nürnberger Westen in Zahlen:



Altersdurchschnitt (Jahre)

39,3



Senior*innen
(Anteil 65 Jahre und älter)

13,0 %

31.285 Einwohner*innen

Bevölkerungsdichte
(Einwohner/Hektar)

83,0



54 %

Einpersonenhaushalte



15,4 %



Kinderreiche Haushalte
(3 Kinder oder mehr)

9,9 %

Leistungsbezug (SGB II-Bezug)

8,0 % Arbeitslose

Das Projektgebiet Röthenbach



***Deutsch-Rumänisches
Kulturzentrum Nürnberg**
(bis Februar 2023)

Röthenbach in Zahlen:



Altersdurchschnitt (Jahre)

47,0



Senior*innen
(Anteil 65 Jahre und älter)

25,1 %

21.061 Einwohner*innen

Bevölkerungsdichte
(Einwohner/Hektar)

57,9



43 %

Einpersonenhaushalte



8,1 %



Kinderreiche Haushalte
(3 Kinder oder mehr)

3,2 %

Leistungsbezug (SGB II-Bezug)

4,0 % Arbeitslose

Das Projektgebiet St. Leonhard/Schweinau



St. Leonhard/Schweinau in Zahlen:



Altersdurchschnitt (Jahre)

41,0



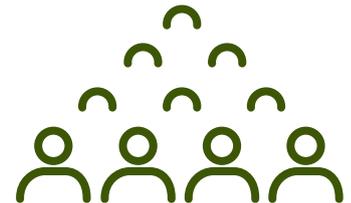
Senior*innen
(Anteil 65 Jahre und älter)

16,9 %

19.346 Einwohner*innen

Bevölkerungsdichte
(Einwohner/Hektar)

95,3



49 %

Einpersonenhaushalte



14 %



Kinderreiche Haushalte
(3 Kinder oder mehr)

9,5 %

Leistungsbezug (SGB II-Bezug) *

8,1 % Arbeitslose *

* inkl. Sandreuth

Evaluation

Befunde und Ergebnisse

Im Zeitraum von Juli 2020 bis Oktober 2021 wurde das Projekt durch die Evangelische Hochschule Nürnberg, unter der Leitung von Prof. Dr. John, (zwischen-)evaluiert. Das Evaluations-team bewertete die Prozesse und Ergebnisse des Projekts und wertete dafür vorliegende Dokumente wie Feedbackbögen, Dokumentationsbögen, Kurzbeschreibungen der Maßnahmen und Weiteres aus. Zusätzlich fand eine Onlineerhebung unter den Akteur*innen, Netzwerkteilnehmer*innen und Kursleiter*innen sowie Fokusgruppen mit den Akteur*innen in den Stadtteilen statt, welche das Projekt bewertete.

Die Evaluation bewertet die Umsetzung der Ziele des Projektes positiv. Akteur*innen konnten langfristig für das Thema Gesundheit sensibilisiert und Angebotskonzepte nachhaltig verankert werden. Zielgruppen, von denen aufgrund der städtischen Statistik ausgegangen wird, dass sie besonders von gesundheitlicher Ungleichheit betroffen sind, konnten teils gut erreicht werden. So wurden Senior*innen und Frauen überdurchschnittlich gut erreicht. Personen mit unterschiedlichen Bildungsab-

schlüssen nahmen an den Angeboten teil. Erwachsene aus Haushalten mit Kindern wurden schwer erreicht. Kinder und Jugendliche selbst konnten vor allem über die Betreuungseinrichtungen oder Kinder- und Jugendhäuser angesprochen werden. Gerade während der Pandemie konnten aufgrund der Rahmenbedingungen und der fehlenden institutionellen Anbindung weniger Angebote für Kinder und Jugendliche realisiert werden. Insgesamt waren die Teilnehmenden mit den Angeboten

sehr zufrieden. Die Teilnehmenden konnten die Inhalte der Angebote gut in den Alltag transferieren und gaben im Schnitt mit „trifft voll und ganz zu“ an, dass sie eine positive Veränderung ihrer Gesundheit bemerkten.

Die Evaluationsergebnisse wurden in einer Onlineveranstaltung (siehe Bild oben) vorgestellt sowie in den Netzwerken in den Stadtteilen diskutiert.



Vorstellung der Evaluationsergebnisse im Rahmen einer digitalen Veranstaltung am 26.01.2022



Evangelische
Hochschule
Nürnberg

Institut für
Praxisforschung
und Evaluation

**Kurzübersicht: Evaluations-
ergebnisse (Evaluation durch
die Evangelische Hochschule
Nürnberg, Institut für Praxis-
forschung und Evaluation,
2021)**

Legende:	Erreicht:	Teilweise erreicht:	Nicht erreicht:
Programmtreue			
Durchführung gesundheitsfördernder Angebote		Durchführung von insg. 111 Angeboten (einmalig und fortlaufend; Stand 30.11.2020)	
Angebote für alle Stadtteilbewohner*innen, aber auch schwer zugängliche Gruppen		<ul style="list-style-type: none"> • Erreicht: Frauen, Senior*innen, Migrant*innen • Weniger erreicht: Jugendliche, Familien 	
Verbesserung des Zugangs zu gesundheitsfördernden Angeboten		Schaffung niederschwelliger Angebote (z.B. durch Kostenfreiheit und Wohnortnähe)	
Partizipation Akteure Angebote		<ul style="list-style-type: none"> • Projekt konnte Angebote in Institutionen etablieren • Benannte Bedarfe wurden aufgegriffen 	
Nutzung vorhandener Strukturen		Anbindung der Angebote an lokale Vereine, Institutionen etc.; viel Netzwerkarbeit	
Projektreichweite			
Bekanntheit in den Stadtteilen		<ul style="list-style-type: none"> • Hoch bei aktiven Akteur*innen und Bürger*innen • Eher gering bei Inaktiven und Gesundheitsprofessionen 	
Verankerung des Themas in den Stadtteilen		Thema wird in Netzwerken und Institutionen aktiv angesprochen und mitgedacht	
Veränderung der Lebensverhältnisse		Erschließung neuer Grünflächen; Sensibilisierung für Gesundheit; Bekanntmachen von Anlaufstellen → Darüber hinaus keine Aussage möglich	
Zielgruppenverhalten (subjektiv!)			
Zufriedenheit der Bürger*innen mit dem Angebot		Sehr hohe Zufriedenheit	
Partizipation der Bürger*innen bei Angebotsgestaltung		Mittleres Partizipationsniveau → Ideal! einerseits Mitbestimmung, andererseits fester Rahmen	
Veränderung des Gesundheitsverhaltens bei den Bürger*innen		<ul style="list-style-type: none"> • Transfer Inhalte in den Alltag gut möglich • Positive Veränderung im Gesundheitsverhalten 	
Verstetigung, Nachhaltigkeit und zukünftiger Bedarf			
Verstetigung & Nachhaltigkeit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt einiger Angebote durch Zusammenarbeit Akteur*innen • Großteil Angebote wird wegfallen • Notwendigkeit finanzieller und / oder personeller Ressourcen für Nachhaltigkeit & längere Förderdauer! 	
Zukünftiger Bedarf an Angeboten		<ul style="list-style-type: none"> • Psychische Gesundheit • Stressbewältigung 	

Evaluation

Zitate aus den Fokusgruppen

Dass sich so eine Sensibilität entwickelt, also (...) ganzheitlicher zu denken, also (...) nicht nur ans grün sondern wie kann man grün mit Gesundheit verbinden.

Es sind neue Leute in Einrichtung C gekommen, die haben das Haus kennengelernt, durch solche Angebote lernt man sich ein bisschen besser kennen.

Die Koordination hat sich sehr darum bemüht um die Bürgerbeteiligung Umbau Marie-Juchacz-Park und zwar in der Form, dass sie sich drum bemüht hat, dass die Anwohner beteiligt werden, (...) und das ist ziemlich gut angekommen, weil im Ergebnis ist es so, dass der Konflikt Kinder auf dem Park und Hundebesitzer auf dem Park insofern anders gestaltet worden ist, dass wir die erste Hundelaufzone in dem Park haben in ganz Nürnberg, das war ein Ergebnis dieses Beteiligungsverfahrens, das sind alle ganz stolz drauf.

Die Kontakte durch die Sturzprophylaxe, das hat sich wirklich nachhaltig ausgewirkt, eben dass sich einige Grüppchen gefunden haben oder die Ehrenamtlichen das mittels Spaziergänge weitergeführt haben die Bewegung und das war für einige wirklich ein Rettungsanker im letzten Jahr (Anmerkung: 2020) und das wäre ohne die Initiale durchs Gesundheitsamt nicht möglich gewesen.

Ich glaube die Netzwerke, der Stadtteil an sich, wird durch so ein Projekt immer sensibilisiert, wir sind viele Akteure, die alle was davon mitkriegen, die merken, da laufen Projekte, und ich glaub man guckt dann auch mehr auf solche Themen.

Zitate aus den Fokusgruppen der Evaluation (Februar 2021)

Fazit

Erkenntnisse und Erfahrungen

- Dezentrale Ansätze zur Gesundheitsförderung im Stadtteil wirken
- Erste Veränderung der Lebensverhältnisse im Stadtteil wurden angestoßen
- Aufbau von Strukturen und (partizipative) Umsetzungen braucht Zeit
- Enge Kooperationen vor Ort sind zentraler Erfolgs- und Schlüsselfaktor
- „Healthin all Policies“ – Ziel der intersektoralen Zusammenarbeit
→ langer Weg dorthin
- Zusammenarbeit mit Krankenkassen – Präventionsgesetz als Chance



Das Projektteam der Abschlussveranstaltung am 24.05.2022 in der Kulturwerkstatt Auf AEG. v.l.n.r.: Dr. Ina Zimmermann, Dr. Katharina Seebaß, Dr. Daniel Dravenau, Sarah Hentrich, Johanna Maintz, Kim-Nicole Hubmann, Janina Barth



BEWEGUNG

Parkour im Rahmen des
Bewegungstages Auf AEG
am 28.05.2019

BEWEGUNG allgemein



**Bewegung für Jung und Alt –
und zum Teil auch gemeinsam
in Bewegung**

Maßnahmen im Bereich Bewegung waren Angebote für Mutter mit Kind, beispielsweise zur Bewegung in beengten Wohnverhältnissen in Kooperation mit dem **Treffpunkt e. V.** in **Eberhardshof**.

In der **Gemeinschaftsunterkunft Hintere Marktstraße in Schweinau** entstand ein Angebot zur Bewegung und Entspannung für Mütter, es gab eine parallele Kinderbetreuung und eine arabisch-kurdische Sprachmittlung.

Neben den offenen Bewegungstreffs für alle gab es in **St. Leonhard/Schweinau** 2018 einen Bewegungstreff im Freien für Kinder vor der **Villa Leon**, dieser



wurde bis 2020 in den Räumen des **AWO Familienzentrums** weitergeführt.

Generationen übergreifend

2019 sportelten drei verschiedene Kindergärten wöchentlich zusammen mit Senior*innen des Christian-Geyer-Heims im **Marie-Juchacz-Park** und auf der Terrasse des Heims.

BEWEGUNG

Bewegung und Entspannung im Freien

Auf verschiedenen Grünflächen und Parks fanden **in allen vier Stadtteilen** von 2018 bis 2022 öffentliche Bewegungsangebote statt. Die Bewegungstreffs sind Angebote mit vielfältigen Übungen zur Kräftigung und Stärkung des Körpers durch Training mit dem eigenen Körpergewicht. Weitere Angebote waren beispielweise XCO-Walking oder Walking.

Die Angebote waren für alle offen, kostenlos und durch ihre Wohnortnähe für alle im Stadtteil Wohnenden sehr niedrigschwellig und direkt im öffentlichen Raum gut sichtbar. Durch das offene und angepasste Angebot je nach Leistungsniveau der Teilnehmenden und den Einsatz von erfahrenen und qualifizierten Übungsleiter*innen boten die Bewegungstreffs einen ersten Einstieg in die Bewegung. Somit konnten auch Personen ohne jegliche Vorerfahrung und in unterschiedlichsten Lebenslagen sowie unterschiedliche Altersgruppen erreicht werden. Für die Teilnehmenden

den stand, neben dem gemeinsamen Sport treiben, vor allem auch das Soziale und der Spaß im Vordergrund: neue Gruppen haben sich gebildet und neue soziale Kontakte in der Nachbarschaft wurden geknüpft, die auch über die Angebote hinaus Bestand haben. Somit konnten die Angebote auch zur sozialen Gesundheit beitragen.



Die Bewegungstreffs begeisterten alle Altersgruppen

Bewegungstreff im damals neu eröffneten Quellepark



In allen vier Stadtteilen:

Langwasser
Nürnberger Westen
Röthenbach
St. Leonhard/Schweinau

Flyer zu den verschiedenen Bewegungsangeboten im Freien



BEWEGUNG

Bewegungstag



Folder zum Bewegungstag Auf AEG 2019

Im Rahmen des Projekts wurden zwei Konzepte zur Durchführung von Bewegungstagen entwickelt. Im Mai 2019 fand der **Bewegungstag in der Kulturwerkstatt Auf AEG** und im folgenden Jahr die digitale Bewegungswoche statt. Zusammen mit dem **Kulturbüro Muggenhof** und verschiedenen Einrichtungen aus dem Stadtteil wurde ein buntes Programm mit Infoständen, Schnupperangeboten sowie Aufführungen rund um das Thema Bewegung und Entspannung organisiert.

Judo war ein beliebtes Angebot beim 1. Bewegungstag für Jugendliche in St. Leonhard/Schweinau



In **St. Leonhard/Schweinau** ist in Kooperation mit dem Netzwerk Jugend ein dezentraler **Bewegungstag** entstanden. Die Jugendlichen konnten die einzelnen Einrichtungen und Vereine kennenlernen und erfahren, welche Angebote es in ihrer näheren Umgebung in der Freizeit gibt. Von Judo bis hin zu Skateboarden und BMX fahren war einiges geboten. 2022 wurde der Tag für die 5. Klassen der Mittelschulen in St. Leonhard und Sündersbühl mit Unterstützung durch den Stadtteilpaten Schwan cosmetics erneut durchgeführt. Eine jährliche Durchführung im Frühjahr/Sommer ist zukünftig geplant.



Verschiedene Mitmachaktionen und Tanzvorführungen umrahmten das Programm beim Bewegungstag Auf AEG

Kooperationspartner:
Netzwerk Jugend St. Leonhard/
Schweinau; Kulturbüro Muggenhof

Stadtteile:
St. Leonhard/Schweinau,
Nürnberger Westen



ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

XCO-Walking

ХОДЬБА С ГАНТЕЛЯМИ XCO

المشي بالدمبلز-XCO

Name des Konzepts:

XCO-Walking im Faberwald

Wo:

Röthenbach – Faberwald

Was:

Walking mit XCOs (mit Granulat gefüllte Hanteln) durch den Wald. Durchführung von Fitnessübungen mit den Hanteln zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Körpers. Start mit Aufwärmen und Technikinfos, im Wald gemeinsames Walking- und kleine Kräftigungsübungen, zum Schluss Stretchingübungen.

Für wen: Für Alle

Mit wem:

Elfi Dressler

www.interaktiv-coaching.de

Übung 1:

Techniktraining mit XCOs

(auch mit Wasserflaschen möglich)

Упражнение 1:

Техника тренировки с XCO

(можно также с наполненными водой бутылками)

تمرين 1:

استخدام تقنية الدمبلز المليئة بالحبيبات

(يمكن أيضاً استخدام زجاجات المياه).



Du brauchst:

2 halbvolle Plastikwasserflaschen (0,5 l) oder XCOs

Вам потребуется:

2 наполовину наполненные водой пластиковые бутылки (0,5 л) или XCO (силовые тренажёры для поддержки тренировок при ходьбе).

سوف تحتاج الى :

زجاجتي ماء بلاستيك نصف ممتلئتين 0.5 ليترأو الدمبلز.

1

In jede Hand eine kleine Wasserflasche/XCO nehmen.

Возьмите в руки небольшие бутылки с водой/XCO

امسك زجاجة ماء صغيرة في كل يد / أو الدمبلز.

2

Rechter Fuß nach vorne, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt.

Правая нога впереди, находящаяся впереди нога согнута, нога сзади прямая.

الساق اليمنى ممدودة الى الأمام ومثنية والساق الأخرى ممدودة الى الخلف

3

Wirbelsäule und Brustkorb aufgerichtet, so dass „die Sonne aus der Brust scheint“.

Спина и грудь выпрямлены так, будто «солнце светит из груди».

العمود الفقري والصدر في وضع مستقيم بحيث "تشرق الشمس من الصدر".

4

Angewinkelte Arme vor- und zurückschwingen. Das Wasser/Granulat schwappt in den Flaschen/XCOs.

Покачивайте согнутыми руками вперёд-назад. При этом вода/гранулы брызгаются внутри бутылки/XCO.

قم بثني ذراعيك وأرجحهم الى الأمام والى الخلف حتى تتحرك المياه في الزجاجة أو الحبيبات في الدمبلز .

5

Nun das andere Bein nach vorne.

Теперь выставите другую ногу вперёд.

والآن الساق الأخرى الى الأمام .

6

Nun beginne mit der Armbewegung gleichmäßig zu laufen.

Теперь начните передвигаться равномерно двигая руками.

الآن ابدأ في المشي مع تحريك الذراع بشكل منتظم.

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

XCO-Walking

ХОДЬБА С ГАНТЕЛЯМИ XCO

المشي بالدمبلز-XCO

Übung 2:

Partnerübung für ein Herz-Kreislauftraining

Упражнение 2:

Упражнение с партнёром для тренировки сердечно-сосудистой системы

تمرين -2:

تمرين مع رفيق لتدريب القلب والأوعية الدموية.

Diese Übung kann man mit einem Partner machen, wenn man spazieren geht:

Это упражнение можно делать с партнёром во время прогулки:

يمكنك القيام بهذا التمرين عند الذهاب في
نزهة على الأقدام مع رفيقك:



1

Gehe etwas schneller, so dass Du etwa 2 Meter vor
Deinem Partner bist.

Идите немного быстрее, чтобы оказаться
приблизительно на 2 метра впереди Вашего
партнёра.

امشي أسرع قليلاً بحيث تكون على بعد مترين
أمام رفيقك .

2

Dann geht er/sie schneller und überholt Dich.

Затем он/она идёт быстрее и перегоняет Вас.

ثم يقوم هو أو هي بالمشي أسرع ليتقدم عليك .

3

Lauft ein paar Meter in normalem Tempo
hintereinander.

Пробегите несколько метров друг за
другом в обычном темпе.

ثم قوموا بالمشي لبضعة أمتار متتالية
بالتيرة الطبيعية .

4

Nun gehst Du etwas schneller und überholst
Deine/n Partner/in.

Теперь Вы идёте немного быстрее и обгоняете
Вашего партнёра.

قم أنت الآن بالمشي بشكل أسرع قليلاً وتقدم
عليه مرة أخرى .

5

Macht das ein paar Mal, dann geht wieder
in gleichem Tempo nebeneinander.

Повторите несколько раз, затем снова
идите рядом бок о бок в том же темпе.

اعمل هذا التمرين عدة مرات ثم امشوا بنفس
السرعة جنباً الى جنب مرة أخرى .

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Einbeinstand

СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ

الوقوف على ساق واحدة

Name des Konzepts:

Offener Bewegungstreff im Park

Wo:

Eberhardshof – Quellepark

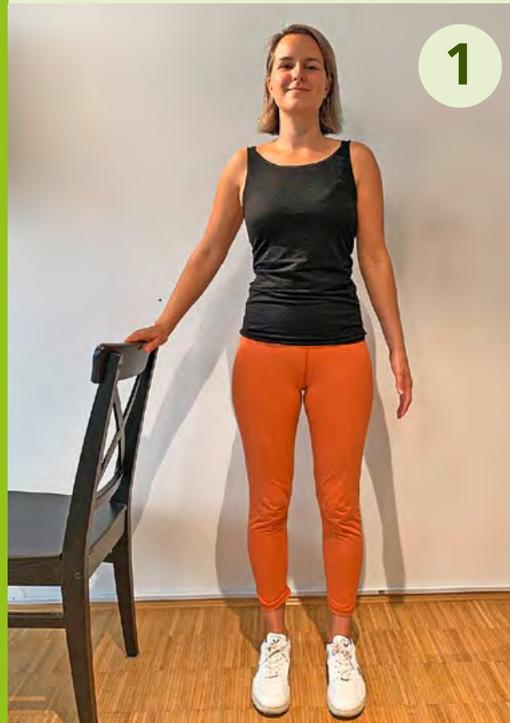
Was:

allgemeine Bewegungsübungen
im Stehen zur Förderung von
Gleichgewicht, Koordination,
Beweglichkeit und Kraft

Für wen: für Alle

Mit wem:

Gloria Kramp und
Benny Timm von Physiotherapie
Fit in Training in Fürth
www.fit-in-training.de



Stelle dich aufrecht hin mit festem Stand auf beiden Beinen. Halte dich bei Bedarf seitlich an Stuhl/ Tisch/Fensterbrett/Wand fest.

Встаньте прямо и твёрдо на обе ноги. Придерживайтесь, если нужно, одной рукой за спинку стула/край стола/подоконник/стену.

الوقوف بوضع مستقيم ثابت على كلا الساقين. اذا لزم الأمر امسك جانب الكرسي / الطاولة / عتبة النافذة او الحائط .



Verlagere das Gewicht auf ein Bein, hebe das andere Bein leicht ab. Die Zehen(spitzen) haben (bei Bedarf) noch Bodenkontakt. Halte die Position für 5-30 Sekunden.

Перенесите вес тела на одну ногу, а другую слегка приподнимите. Носком (кончиками пальцев) можно (при необходимости) касаться пола. Удерживайте это положение 5-30 секунд.

انقل وزنك على ساق واحدة وارفع الساق الأخرى قليلا مع بقاء أطراف أصابع القدم ملائمة للأرض (اذا لزم الأمر) .

ابقى على هذه الوضعية لفترة من 5 الى 35 ثانية .



Verlagere das Gewicht weiter auf ein Bein und versuche das andere Bein komplett vom Boden abzuheben. Halte die Position für 5-30 Sekunden.

Продолжайте переносить вес тела на одну ногу и попытайтесь полностью оторвать другую ногу от пола. Удерживайте эту позицию 5-30 секунд.

قم بتحويل الوزن الى ساق واحدة وحاول رفع الساق الأخرى تماماً عن الأرض . ابقى على هذه الوضعية لفترة من 5 الي 30 ثانية .



Hebe das abgehobene Bein auf Kniehöhe des Standbeines an. Halte diese Position für 5-30 Sekunden. Du kannst dich frei halten oder ein wenig am Knie abstützen.

Поднимите приподнятую ногу на уровень колена стоящей ноги. Удерживайте это положение 5-30 секунд. Вы можете держать поднятую ногу свободно или немного опереть в колено опорной ноги.

قم بثني الساق المرفوعة الى مستوى الركبة للساق الثابتة ابقى على هذه الوضعية لمدة 5 - 30 ثانية . يمكنك الوقوف حراً أو قم بالارتكاز قليلاً على الركبة .



Zur Steigerung versuche, die Hand vom Stuhl/Tisch/ Fensterbrett/Wand zu lösen und den Einbein-stand so wie auf den Bildern 1-4 ohne Festhalten zu erarbeiten.

Для улучшения результатов попробуйте оторвать руку от спинки стула/стола/ подоконника/стены и отработать стойку на одной ноге, как показано на рисунках 1-4, уже ни за что не придерживаясь.

للوصول الى كفاءة أعلى (نزيد صعوبة التمرين) حاول رفع يدك عن الكرسي / النافذة / الجدار / الطاولة والقيام بالتمرين بالوقوف على ساق واحدة كما هو موضح بالصور من 1 - 4 دون التمسك.

BEWEGUNG für Senior*innen



Das Angebot „Gesund, aktiv und fit“ fand bei schönem Wetter auch draußen statt.

Die Bewegungsangebote für Senior*innen wurden vor allem mit den Seniorennetzwerken in den jeweiligen Stadtteilen konzipiert. Das Angebot Sturzprävention wurde in **Langwasser im Gemeindezentrum St. Maximilian Kolbe** und in **St. Leonhard/Schweinau im SIGENA-Nachbarschaftstreff** erfolgreich durchgeführt. „Schritt für Schritt mobil – trittsicher im Alltag“ unter diesem Motto leitete Bernd Seibold mehrere Bewegungskurse. Zu Musik wurde sich aufgewärmt und anschließend die Gelenke mobilisiert, die Geschicklichkeit durch Spiele trainiert oder durch gezielte Übungen der Körper gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert. Neben der Bewegung stand vor allem auch der Spaß im Vordergrund. Die Sturzprophylaxe-Angebote konnten teilweise erfolgreich in Präventionskurse überführt werden.

Im **Nürnberger Westen** hat sich seit 2018 durch das Projekt in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk und durch die engagierte Durchführung von Dr. Elisabeth Röttges ein Gymnastikangebot für Senior*innen etabliert. Seither

trifft sich wöchentlich eine Gruppe von ca. 15–20 Personen im **Kinder- und Jugendhaus TetriX in Muggenhof** und hält sich fit. Selbst unter Coronabedingungen wurde sich auf Abstand im Hof des Kinder- und Jugendhauses oder bei Spaziergängen bewegt. Seit 2022 wird das Angebot durch das **Seniorennetzwerk Muggenhof/Eberhardshof/Gostenhof** weitergeführt.

Das Angebot „Gesund, aktiv und fit“ zur geistigen und körperlichen Fitness fand im **Russischen-deutschen Kulturzentrum in Röthenbach** statt, in Kooperation mit Katharina Fixel konzipiert und durch sie durchgeführt. Mit viel Spaß und Musik wurde getanzt, sich bewegt und die Konzentration und Koordination trainiert.

Auch der Spaß durfte dabei nicht zu kurz kommen.



Das Training der Koordination war ein wichtiger Bestandteil bei den Bewegungsangeboten.

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Training der Oberschenkelmuskulatur

Тренировка мышц бёдер

تدريب عضلات الفخذ



Name des Konzepts:

Gymnastikangebot „Leben ist Bewegung“

Wo:

Muggenhof – Kinder- und Jugendhaus TetriX

Was:

Ruhe schöpfen durch Bewegung, Körpergefühl und Flexibilität verbessern, Körperhaltung und Gleichgewicht stabilisieren und Sicherheit gewinnen, die Muskulatur trainieren und die Kraft steigern.

Für wen:

Seniorinnen und Senioren

Mit wem:

Dr. Elisabeth Röttges

Wir trainieren die Kraft der Oberschenkel und der Hüfte. Beim Krafttraining ist eine bestimmte Serie an Wiederholungen erforderlich. Wir üben den gleichen Muskel 10 mal hintereinander. Diese Serie sollte möglichst dreimal in der Woche wiederholt werden.

Тренируем силу бёдер и тазобедренных мышц. Силовые тренировки требуют определённого набора повторяющихся упражнений. Одну и ту же мышцу необходимо тренировать 10 раз подряд. Комплекс упражнений следует повторять по возможности три раза в неделю.

نقوم بتدريب قوة عضلات الفخذين والوركين عن طريق سلسلة معينة من التمارين المتكررة. حيث نقوم بممارسة هذه التمارين 10 مرات متتالية ويجب تكرارها 3 مرات في الاسبوع ان أمكن .

Hier die Übung für den großen vorderen Oberschenkelmuskel, den Quadrizeps:

Упражнение для большой передней мышцы бедра, квадрицепса:

فيما يلي تمرين لعضلة الفخذ الأمامية الكبيرة ، رباعية الرؤوس :

1

Setze dich aufrecht an die vordere Kante eines Stuhls.

Сядьте выпрямив спину на край стула.

اجلس منتصباً فى وضع مستقيم على الحافة الأمامية للكرسى .

2

Stelle die Füße parallel fest auf den Boden mit der Ferse unter der Kniescheibe.

Поставьте ноги параллельно друг другу твёрдо на пол, чтобы пятка находилась снизу под коленом.

ضع قدميك بشكل ثابت ومتوازى على الأرض بحيث يكون كعب القدم تحت الركبة .

3

Ziehe den Bauchnabel hoch und spanne den Bauch an.

Подтяните пупок слегка вверх и напрягите мышцы живота.

قم بسحب سرّة بطنك لأعلى وشد معدتك (اشفط بطنك للداخل قدرالامكان) .

4

Strecke beim Einatmen den rechten Unterschenkel aus und ziehe die Fußspitze an. Beim Ausatmen langsam den Unterschenkel heranziehen.

На вдохе вытяните вперёд правую ногу и согните в стопе, как можно дальше потянув кончики пальцев на себя. На выдохе медленно опустите ногу.

أثناء الشهيق قم بتمديد ساقك اليمنى للأمام مع سحب اصابع القدم . أثناء الزفير قم بانزال أسفل الساق ببطء .

5

Wiederhole die Übung 10mal.

Повторите упражнение 10 раз.

كرر التمرين 10 مرات .

6

Mache danach eine kurze Pause, lockere das Bein und wiederhole die gleiche Übung mit links.

Сделайте короткий перерыв, расслабьте ногу и повторите это упражнение левой ногой.

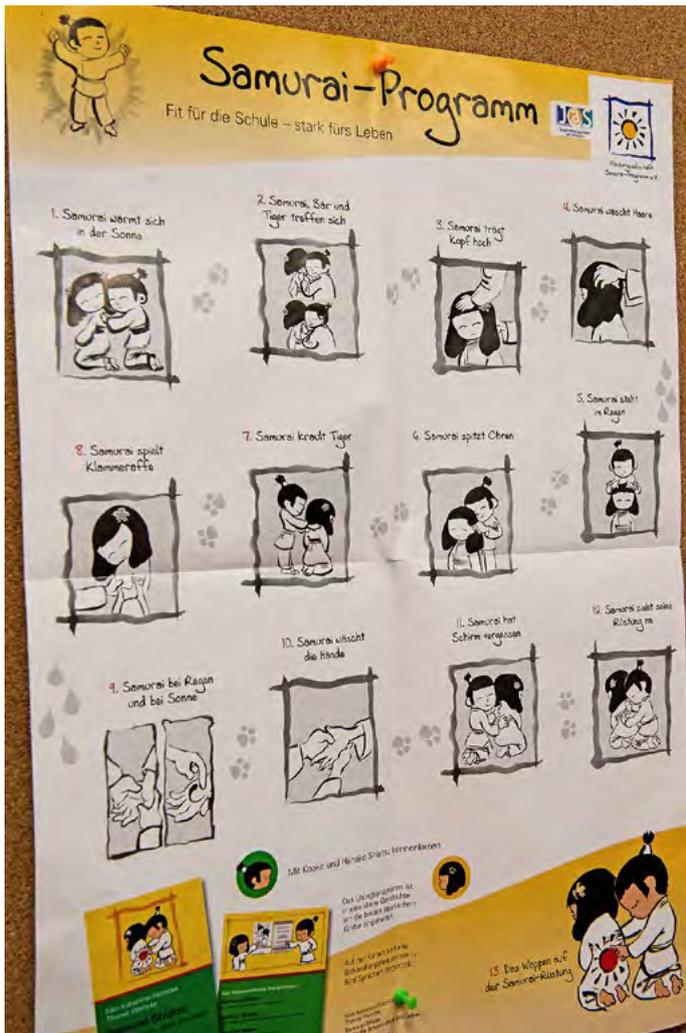
بعد ذلك قم باخذ استراحة قصيرة ثم كرر نفس التمرين مع الساق اليسرى .

A group of people is practicing Tai Chi in a park. They are in various poses, some with arms extended, others with hands near their feet. The background features a large brick church with a red tiled roof and a large green tree. The foreground is filled with tall green plants and yellow flowers. The word "ENTSPANNUNG" is written in large white letters across the center of the image.

ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNG

Bewegt und entspannt in der Schule Samurai-Programm



Bewegt und entspannt – im Hort der Michael-Ende-Schule in St. Leonhard

Das Samurai- Programm im Überblick

Durch den gezielten Einsatz instrumenteller Übungen wird die äußere und innere Ruhe sowie Konzentration der Kinder gefördert. Vielfältige Bewegungsspiele werden eingesetzt zur Stärkung von Koordination und motorischen Fähigkeiten, insbesondere für eine gesunde Körperhaltung (Sitzhaltung, Stehen, Schreibfertigkeit).

Durch angeleitete gegenseitige Massagen wird in der Gruppe das kindliche Körpererleben und die Wahrnehmung der eigenen Stimmung gestärkt. Die Kinder lernen dabei, ihre körperlichen Grenzen und die ihrer Mitschüler zu achten und sich selbst entsprechend mitteilen zu können.

ÜBUNG

(Partner-Übung)

УПРАЖНЕНИЕ

(с партнёром)

تمرین
(برفقة زميل)

Samurai spitzt die Ohren

Самурай наострил уши

السامورائي يفرك الأذنين



„Samurai spitzt die Ohren“
bei der Eltern-Kind-Einheit
des Programms in der
Knauerschule in Gostenhof

Name des Konzepts:

„Bewegt und entspannt in der
Schule“ nach der Methode des
Samurai-Programms

Wo: Grundschulen, Horte und
Kindergärten in den Stadtteilen
St. Leonhard/Schweinau,
Röthenbach und Langwasser

Was: Projekt zur psychosozialen
Gesundheitsförderung und Stress-
bewältigung durch ganzheitliche
Körperarbeit für Grundschüler/-
innen im Klassenverbund, Eltern,
(Klassen-)lehrkräfte sowie für päd-
agogische Fachkräfte (z. B. Jugend-
sozialarbeit an Schulen – JaS)

Für wen:

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Mit wem: Alexandra Splieth
www.samurai-programm.de

6. Samurai spitzt Ohren



Koko und Hanako
zeigen wie die Übung
funktioniert.

1

Dein Partner sitzt auf einem Stuhl, Du stehst hinter ihm

Твой партнёр сидит на стуле,
ты стоишь позади него.

يجلس زميلك على الكرسي, وأنت قف خلفه .

2

Frage zuerst: „Darf ich deine Ohren anfassen?“

Сначала спроси: «Можно тронуть твои уши?»

اسأل أولاً: هل يمكنني لمس أذنيك ؟

Nimm ganz sanft die Ohren deines Partners zwischen deine Finger

Возьмись легонько пальцами за уши партнёра.

بلطف شديد امسك أذني زميلك بين أصابعك .

3

Beginne von oben an den Ohrenspitzen und reibe sie hinunter bis zu den Ohrläppchen.

Начни с верхних кончиков ушей и массируя постепенно продвигай пальцы вниз до ушных мочек.

ابدأ بالفرك من أعلى الأذنين للأسفل حتى شحمة الأذن .

4

Fange wieder von oben an. Wiederhole es 3x.

Снова начни сверху. Повтори 3 раза.

ابدأ مرة أخرى من الأعلى وكرر ذلك 3 مرات .

5

Du kannst die Übung auch zwischendurch bei dir selbst machen, wenn du neue Energie brauchst.

Ты также можешь делать это упражнение на себе, когда тебе нужен заряд энергии.

يمكنك القيام بهذا التمرين مع نفسك اذا كنت بحاجة الى طاقة جديدة .

ENTSPANNUNG Innen und Außen

An verschiedenen Orten im Freien wurden **in allen Stadtteilen** von 2019–2022 Angebote zur Entspannung durchgeführt. Neben Yoga und Qi Gong im Park, gab es auch Stadtteilspaziergänge mit Qi Gong, aber auch regelmäßige Termine zum „Mindful Yoga Walk“ – ein achtsamer Spaziergang kombiniert mit Yoga- und Atemübungen.

Nachdem im Winter draußen und auch in der Corona-Zeit generell gemeinsames Sporttreiben schwierig war, wurden auch Onlineangebote wie z. B. Online-Yoga umgesetzt.

Durch eine gemeinsame Bedarfsabfrage beim rumänischen **Kulturverein DACIA e.V.** entstand in Kooperation mit diesem 2018 ein Stresspräventionsangebot in **Röthenbach/Schweinau** für Frauen. Nach einer Infoveranstaltung konnten Frauen in mehreren Workshops ihre eigenen Stressauslöser identifizieren und bekamen Tipps und konkrete Techniken an die Hand, wie sie diesen entgegen wirken können.

Im Rahmen des Angebots „Entspannung und Wege in die eigene Kraft“ **im Haus der Heimat in Langwasser** konnten Frauen ab 50 Jahren etwas für ihre mentale Gesundheit tun und lernen wie sie Entspannungstechniken auch im Alltag anwenden können. Der Kurs konnte durch die Unterstützung von Margarete Ojewski vom Haus der Heimat sowohl in deutscher als auch russischer Sprache stattfinden.



interaktiv
coacht, trainiert, bewegt.

**Gesunde Stressbewältigung
und Entspannung im Alltag
für rumänische Frauen**

Projekt 2018
Gesundheit im Stadtteil Röthenbach und Schweinau
Gesundheitsamt Nürnberg & DACIA-
(rumänischer Kulturverein)

Workshopreihe zur Entspannung in Röthenbach/Schweinau

Qi Gong Spaziergänge – entspannt den Stadtteil erkunden



Gesundheitsamt **NÜRNBERG**

**Bewegungstreff
St. Leonhard-Schweinau:
Stadtteilspaziergänge mit Qi Gong**

...kostenlos und draußen

Mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr
am 15. Mai, 5. Juni, 10. Juli und 14. August 2019

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schweinau,
Schweinauer Hauptstraße 29a/31, Nürnberg

Bewegung, Entspannung und die grünen Orte im Stadtteil finden: Mit der Qi Gong-Trainerin Anja Rupp erkunden Sie St. Leonhard-Schweinau und kommen mit einfachen Übungen zu Ruhe und Freude am gemeinsamen Gehen.

Bei schlechtem Wetter in den Räumen der „Kinderinsel“, Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstraße 29a, Nürnberg.

**Yoga am
Langwassersee**



**In Gostenhof konnte man seit 2019 auf
dem Veit-Stoß-Platz in den Sommermonaten
bei Qi Gong entspannen.**

**Mindful Yoga Walk –
bewusstes Atmen und
Gehen miteinander in
Einklang bringen**



ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Qi Gong

Himmel und Erde vereinen und das schützende Energiefeld aufbauen!

Цигун

Соедините небо и землю, и создайте защитное энергетическое поле!

تشبي كونغ
بناء مجال الطاقة الوقائي
(الهالة) بالتواصل مع طاقة
الأرض والسماء



Erde spüren, wahrnehmen und verbinden.

Почувствовать Землю, ощутить и соединиться.

الشعور بالأرض وإدراكها
وتواصل معها .



Arme und Oberkörper leicht nach vorne wegschieben.

Руки и верхнюю часть туловища слегка наклонить вперёд.

ادفع ذراعيك والجزء العلوي من
جسمك إلى الأمام قليلا .



Die Arme seitlich nach außen öffnen und Oberkörper wieder aufrichten.

Energie der Erde tanken.

Развести руки в стороны и снова выпрямить верхнюю часть туловища.

Впитать в себя энергию Земли.

افتح ذراعيك على الجانبين للخارج
مع استقامة الجزء العلوي من
الجسم مرة أخرى .

املاً جسمك بطاقة الأرض
(امتصاص طاقة الأرض) .



Hände übereinander vor dem Unterbauch halten.

Держать одну руку на другой перед нижней частью живота.

امسك يديك فوق بعضها البعض
أمام أسفل البطن .



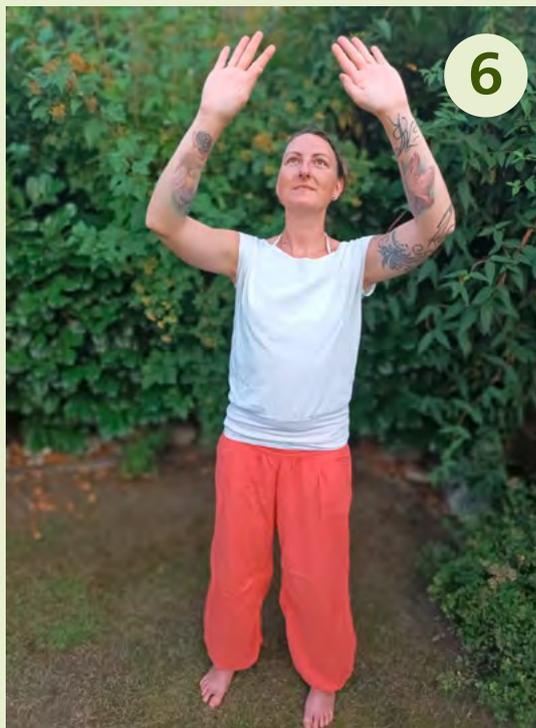
Arme vor dem Körper nach oben steigen lassen.

Energie des Himmels

Поднять руки вверх перед собой.

Небесная энергия

ارفع ذراعيك للأعلى ببطء أمام الجسم.
طاقة السماء .



Handgelenke drehen.

Повернуть кисти рук.

تدوير الرسغين للخارج .

Name des Konzepts:
Qi Gong im Park

Wo:
Schweinau – Lochnerpark

Was:
Qi Gong Übungen – sanfte fließende Bewegungen, Atemübungen, Klopf-, Dehn- und Koordinationsübungen

Für wen:
Für Alle

Mit wem:
Anja Hauk
www.energie-staerke.de



Arme seitlich nach unten absenken.

Das Energiefeld aufbauen wie eine Kuppel um sich zu schützen vor negativen Einflüssen (Worte, Emotionen).

Опустить вниз руки по бокам.

Создать мысленно энергетическое поле как купол, для защиты себя от негативного влияния (слов, эмоций).

خفض الذراعين جانبياً للأسفل.

قم ببناء مجال للطاقة مثل القبة (الهالة) لحماية نفسك من التأثيرات السلبية (الكلمات والعواطف).



Hände vor den Unterbauch (Energiezentrum) und nachspüren.

Руки перед нижней частью живота (центр энергии) и почувствовать.

اخفض يداك أمامك الى اسفل البطن (مركز الطاقة) واشعر بها.

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Vinyasa Yoga

Krieger 1

Виньяса Йога

Воин 1

فنياسا يوجا

المحارب 1



Name des Konzepts:

Yoga für Alle

Wo:

Langwasser – Langwassersee,
Ferdinand-Drexler-Park und
weitere Orte

Was:

Vinyasa Yoga Flow.
Fließende Bewegungen im
Rhythmus des Atems für
innere Balance und Stabilität

Für wen: für Alle

Mit wem:

Michaela Wittmann
www.yogasensitive.de

Die Standhaltung „**Krieger 1**“ sollte länger und stabil gehalten werden. Unterstützt wird diese Haltung durch einen langen tiefen Atem mit dem Fokus auf Kraft, Erdung und Stabilität.

Стойку «**Воин 1**» следует удерживать подольше и константно. Поддерживается стойка долгим и глубоким дыханием, при этом фокус обращён на силу, землю и стабильность.

يجب أن تكون وضعية الوقوف "المحارب 1" أطول وأكثر ثباتاً. ندعم ذلك من خلال التنفس طويلاً وعميقاً مع التركيز على القوة والتأريض والثبات.

Und so geht's:

Делайте это так:

طريقة عمل التمرين :

1

Stelle den rechten Fuß weit zurück

Сделайте правой ногой широкий шаг назад.

ضع قدمك اليمنى للخلف بعيداً .

2

Richte das Becken gerade nach vorne.

Выдвиньте таз вперед.

تصويب الحوض بشكل مستقيم إلى الأمام .

3

Beuge das vordere Knie über das Sprunggelenk.

Согните стоящую впереди ногу в колене над лодыжкой.

ثني الركبة الأمامية فوق مفصل الكاحل .

4

Strecke die Arme nach oben.

Вытяните руки вверх.

مد ذراعيك للأعلى .

5

Schiebe den Brustkorb nach vorne und ziehe deine Schultern tief.

Выдвиньте грудь вперед и опустите вниз плечи.

ادفع صدرك الى الأمام واسحب كتفيك بعمق .

6

Bleibe hier für 4 Atemzüge.

Сделайте в этом положении 4 вдоха и выдоха.

ابقى على هذه الوضعية لمدة أربع أنفاس (شهيق وزفير) .

7

Entspanne dein Gesicht und lächle.

Расслабьте лицо и улынитесь.

ارخي وجهك وابتسم .

8

Dann wechsle die Seite.

Затем смените сторону.

ثم قم بالتغيير مع الساق الأخرى .

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Mindful YOGA Walk^{©TYS}
Atemübung

Осознанная
ЙОГА-прогулка^{©TYS}
Дыхательное упражнение

مشي اليوجا بوعي^{TYS©}
وادراك
تمرين التنفس



Name des Konzepts:
Mindful YOGA Walk^{©TYS}

Wo: Langwasser – Dr. Linnert-
Ring/Passionskirche

Was: Mindful-Yoga-Walk
kombiniert bewusstes Atmen,
Gehen und Meditation in einer
einfachen Übung, die jeder
durchführen kann.

Für wen: für Alle

Mit wem:
Michaela Wittmann
www.yogasensitive.de

Während du in deinem Tempo gehst, erlernst du durch gezielte Anleitung die richtige Atmung sowie Atemtechniken- und Muster, die dir helfen Emotionen zu beherrschen, dein Energieniveau und deine Gedanken zu kontrollieren. Es werden wirkungsvolle Heilungsprozesse ausgelöst.

Во время ходьбы в привычном для Вас темпе, используя целенаправленную методику, Вы освоите принципы правильного дыхания, дыхательную технику и приёмы, которые помогут Вам владеть эмоциями, контролировать уровень энергии и Ваши мысли. При этом запускаются эффективные лечебные процессы.

أثناء المشى وفقاً لسرعتك (النمط الخاصة بك)، ستتعلم من خلال التعليمات الهادفة تقنيات التنفس السليم وأنماطه، التي تساعدك في السيطرة على عواطفك والتحكم في مستويات الطاقة لديك. التي يتم تفعيل عمليات الشفاء من خلالها .

**Diese Atmung bringt
Balance, Klarheit und
Zentriertheit**

Данная техника дыхания
обеспечивает баланс,
способствует ясности ума
и сосредоточенности.

هذا التنفس يعطيك
التوازن والوضوح والتركيز

1

Zähle bis vier während Du einatmest.

Сделайте глубокий вдох, мысленно считая до четырёх.

قم بالعد الى 4 أثناء الشهيق .

2

Zähle bis zwei während Du den Atem anhältst.

Задержите дыхание и посчитайте до двух.

وعد الى اثنين أثناء حبس أنفاسك .

3

Zähle bis vier während Du ausatmest.

На выдохе посчитайте до четырёх.

قم بالعد الى 4 أثناء الزفير .

4

Zähle bis zwei während Du den Atem anhältst.

Задержите дыхание, считая до двух.

ثم قم بالعد الى اثنين بينما تحبس أنفاسك .

5

Atme für 3 Minuten so, während Du walkst.

Дышите таким образом три минуты, во время ходьбы.

تنفس هكذا أثناء المشى لمدة 3 دقائق .

6

Atme danach für 2 Minuten normal .

Потом в течение двух минут дышите обычно .

ثم تنفس بشكل طبيعي لمدة دقيقتين .

Тipp:

Diese Atemtechnik kann man auch im Sitzen
und Liegen durchführen oder zwischendurch
z. B. in der U-Bahn oder während man wartet.

Совет:

Эту дыхательную технику можно также
выполнять сидя и лежа, а также находясь,
например, в метро или во время ожидания.

نصيحة / فكرة

يمكنك القيام بتقنية التنفس هذه
أثناء الجلوس أيضاً أو الاستلقاء أو
على سبيل المثال أثناء أنتظار أو
ركوب مترو الأنفاق .

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Entspannung &
Achtsamkeit

Релаксация &
Осознанность

الاسترخاء واليقظة

Name des Konzepts:

Entspannung im Faberwald

Wo:

Röthenbach – Faberwald

Was:

Entspannungsübungen
zum Stressabbau im Wald:
Achtsamkeitsübungen, Wald-
entspannung, Wahrnehmungs-
übungen, Atemübungen

Für wen: für Alle

Mit wem:

Elfi Dressler

www.waldbaden-nuernberg.de



Übung 1:

Atemübung

Упражнение 1:

Дыхательное упражнение

: تمرين 1 تمرين التنفس

Finde einen schönen Platz im Wald und stelle Dich dort hin.

Du kannst Dich auch unter einen Baum oder im Park auf eine Wiese stellen.

Выберите красивое место в лесу и встаньте там.

Вы можете также встать под деревом или на лужайке в парке.

ابحث على مكان جميل في الغابة وقم بالوقوف هناك.
يمكنك الوقوف أيضاً تحت شجرة أو في الحديقة على العشب .

6-mal diese Übung machen:

Сделайте это упражнение 6 раз:

قم بهذا التمرين التالي 6 مرات :

1

Einatmen: Heilsame Waldluft durch die Nase einatmen.

Вдох: Вдохните целебный лесной воздух через нос.

الشهيق : تنفس هواء الغابة النقي الشافي من خلال أنفك .

2

Ausatmen: Durch die fast geschlossenen Lippen tief ausatmen.

Выдох: Глубоко выдохните при почти сомкнутых губах.

الزفير: الزفير بعمق من خلال الشفاه المغلقة تقريباً .



Teilnehmende sammeln verschiedenfarbige Blätter und legen ohne Worte ein Mandala zum Abschluss des Aufenthalts im Herbst-Wald.

Участники собирают разноцветные листья, и после пребывания в осеннем лесу без слов складывают мандалу.

بعد قضاء يوم خريفي في الغابة يجمع المشاركون أوراق الشجر مختلفة الألوان ويقوموا بتشكيل ماندلا على الأرض دون التحدث مع بعضهم .



Welche Farbe hat dein Tag heute? Was kannst du achtsam und bewusst sehen? Wie beeinflusst die Farbe des Rahmens dein „Bild“?

Teilnehmende schauen durch verschiedenfarbige Passepartouts und erleben die Waldumgebung bewusst.

Какого цвета твой день сегодня? Что ты можешь видеть сознательно и осознанно? Как цвет рамы влияет на твою "картину"?

Участники просматривают цветные паспарту и осознанно воспринимают лесную среду.

ما هو لون يومك ؟ ما الذي يمكنك رؤيته بوعي وادراك
كيف يؤثر لون الإطار على "المنظر" ؟

ينظر المشاركون من خلال اطارات مختلفة الألوان
ويختبرون بوعي تأثيرها على المنظر المحيط بهم في
الغابة .

ÜBUNG

УПРАЖНЕНИЕ

تمرين

Entspannung & Achtsamkeit

Релаксация & Осознанность

الاسترخاء واليقظة

Name des Konzepts:

Entspannung im Faberwald

Wo:

Röthenbach – Faberwald

Was:

Entspannungsübungen zum Stressabbau im Wald: Achtsamkeitsübungen, Waldentspannung, Wahrnehmungsübungen, Atemübungen

Für wen: für Alle

Mit wem:

Elfi Dressler

www.waldbaden-nuernberg.de

Übung 2:

Achtsamkeitsübung – achtsamer Rundumblick

Упражнение 2:

Упражнение на осознанность – осознанный взгляд вокруг

تمرين 2 :

تمرين اليقظة – رؤية شاملة واعية

1

Nimm alles wahr, was um Dich herum ist: Farben, Formen, Helligkeit, Schatten, Deine Gefühle.

Обратите внимание на всё, что вас окружает: цвета, формы, свет, тени, Ваши чувства.

ادرك ولاحظ ما هو حولك : الألوان, والأشكال, والسطوع , والظلال , ومشاعرك .

2

Sieh nach vorne und nehme alles wahr: geradeaus sehen, auf den Boden sehen, zum Himmel sehen.

Взгляните вперёд и осознанно окиньте всё взглядом: посмотрите прямо вперёд, посмотрите на землю, посмотрите на небо.

انظر الى الأمام وادرك كل شيء حولك : انظر الى الأمام مباشرة , وانظر الى الأرض , انظر الى السماء .

3

Drehe Dich nach rechts und nehme alles wahr: geradeaus sehen, auf den Boden sehen, zum Himmel sehen.

Повернитесь направо и осознанно окиньте всё взглядом: посмотрите прямо вперёд, посмотрите на землю, посмотрите на небо.

استدر الى اليمين وادرك كل شيء حولك : انظر الى الأمام مباشرة , انظر الى الأرض , انظر الى السماء .

4

Drehe Dich nach hinten und nehme alles wahr: geradeaus sehen, auf den Boden sehen, zum Himmel sehen.

Развернитесь назад и осознанно окиньте всё взглядом: посмотрите прямо вперёд, посмотрите на землю, посмотрите на небо.

استدر الى الخلف وادرك كل شيء حولك : انظر الى الأمام مباشرة ,
انظر الى الأرض , انظر الى السماء .

5

Drehe Dich nach links und nehme alles wahr: geradeaus sehen, auf den Boden sehen, zum Himmel sehen.

Повернитесь налево и осознанно окиньте всё взглядом: посмотрите прямо вперёд, посмотрите на землю, посмотрите на небо.

استدر الى اليسار وادرك كل شيء حولك : انظر الى الأمام مباشرة ,
انظر الى الأرض , انظر الى السماء .

6

Zum Schluss: dorthin blicken, wo es am schönsten war.

Напоследок: взгляните туда, где было прекраснее всего.

أخيراً قم بالنظروالاستمتاع بأجمل منظر وجدته .



Die Übungen im Alltag:

Ежедневные упражнения:

تمارين يومية :

Atemübung: 3-mal täglich für eine Minute oder 6-mal bewusst ein- und ausatmen: fördert Ruhe in Gedanken und Entspannung im Körper

Дыхательное упражнение: 3 раза в день по одной минуте или 6 раз осознанно вдохните-выдохните: способствует спокойствию мыслей и расслаблению тела

تمرين التنفس : 3مرات في اليوم لمدة دقيقة واحدة أو 6 مرات بادراك ووعي شهيق وزفير:
يساعد على الهدوء في الأفكاروالسترخاء في الجسم .

Achtsamkeitsübung: Wenn etwas schwer erscheint, kann ich es auch anders sehen?

Упражнение на осознанность: Если мне что-то кажется трудным, могу ли я увидеть это по-другому?

تمرين التركيز الذهني (اليقظة) : اذا بدا لي شيء ما صعباً فهل يمكنني رؤيته بشكل مختلف ؟

ERNÄHRUNG

pe fruit Blaubeer
Wasser

Erdbeer-B...

ERNÄHRUNG

In Gemeinschaft kochen und essen

In Gemeinschaft – regional, saisonal und günstig kochen – das war das Thema in verschiedenen Koch- und Ernährungsangeboten.

Menschen unterschiedlichen Alters kamen in das Angebot **Gerda kocht auf!** – welches in Kooperation mit dem **Kulturbüro Muggenhof** alle zwei Wochen stattfand. Es lief frei nach dem Motto „Gemeinsam kochen – gemeinsam essen!“ Bei einem regionalen Gericht kamen Menschen aller Semester zusammen, kochten miteinander saisonale Gerichte und tauschten Erfahrungen aus. Das Kochangebot wird seit Anfang 2022 in Organisation durch das Kulturbüro Muggenhof weitergeführt. Ein Video zu Gerda kocht auf! ist unter der Federführung des Kulturbüros entstanden, um das Angebot weiteren Nutzergruppen zur Verfügung zu stellen.

Das Angebot **„Kochen rund um das Hochbeet“** entstand in Kooperation mit dem **Quartiersmanagement Weststadt**. Das Quartiersmanagement stellte Hochbeete zur Verfügung und das Projekt die passende Verwertung der angepflanzten Kräuter und Pflanzen im Rahmen eines Kochangebots für Kinder und Eltern.

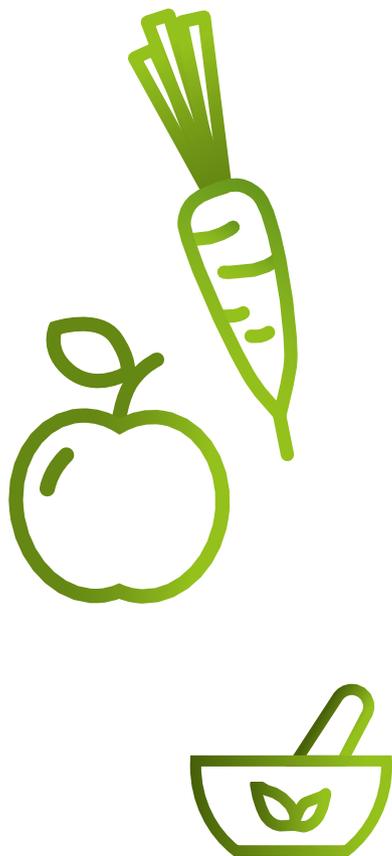


Bei der **SIGENA-Kochgruppe** im Projektgebiet **St. Leonhard/Schweinau** kamen vor allem ältere Personen zusammen. Sie erhielten praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung im höheren Lebensalter, schmackhafte Rezepte und leckere Alternativen zu Fleischgerichten und konnten sich selbst ausprobieren. Neben dem gemeinsamen Zubereiten und Kochen stand vor allem auch das gesellige Beisammensein im Fokus. Zum einfachen Nachkochen gab es einen Rezeptordner. Das Angebot wird wöchentlich in Eigenregie durch den Einsatz von Ehrenamtlichen weitergeführt.

**Leckerer und gesunder
Essen gemeinsam zubereiten
und gemeinsam neue
Rezepte ausprobieren und
kennenlernen.**

ERNÄHRUNG

In Gemeinschaft kochen und essen



Für **Frauen mit Babys** wurden in **Langwasser** Ernährungseinheiten angeboten: Tanja Walther kam in das **Kinder- und Jugendhaus ALF** – Altfurth und kochte mit ihnen gemeinsam Baby-Breie aus frischen Zutaten und stand für alle Fragen rund um die erste Ernährung zur Verfügung.

Im **Jugendhaus Container in Langwasser** konnten im Rahmen einer dreiteiligen Ernährungsreihe **Jugendliche** mit Tanja Walther Gerichte zu verschiedenen Themen wie Fette, Kohlenhydrate und Proteine oder Fitness-Food kochen und neue (Wunsch-)Gerichte ausprobieren. Für Eltern und ihre Kinder veranstaltete das Projekt in Kooperation mit dem ALF und Frau Walther ein Eltern-Kind Brunch, für das alle zusammen in der geräumigen Küche des ALFs verschiedene kalte, warme, süße und herzhafte Speisen zubereiteten.

In Kooperation mit dem Café Auszeit in **Gostenhof**, ein Café für Alleinerziehende der **evangelischen Familienbildungsstätte** kochten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern unter dem Motto „Lecker, schnell und gesund kochen mit

Kindern“. Verschiedene Rezepte wie Zucchiniburger, Pizetten oder Müsliriegel wurden zusammen zubereitet und im Anschluss gemeinsam gegessen. Danach war klar: „das muss wiederholt werden, es war so lecker und hat so viel Spaß gemacht.“

„Lecker, günstig und gesund kochen“ und vor allem auch in Gemeinschaft essen. Dies stand im Fokus bei einem monatlichen Koch- und Ernährungsangebot in den Wintermonaten 2019 mit dem **Trauerberatungs-Zentrum des Hospiz-Teams Nürnberg in Gostenhof**. Unter Begleitung von Frauke Dietz-Wellhausen und Trauerbegleiter*innen wurden in der Gruppe gesunde Kleinigkeiten gekocht, die man auch gut für eine Person zubereiten kann. Wichtig war vor allem, dass die Personen (neues) Handwerkszeug er- und kennenlernten und wieder Lust bekamen auch für sich alleine zu kochen.

Bei allen Angeboten konnten die Teilnehmenden auch ihre eigenen Wünsche und Ideen einbringen und es wurden die jeweiligen Lieblingsrezepte nachgekocht.



Die mobile Küche kam bei verschiedenen Angeboten zum Einsatz.



Gemeinsam das Gemüse schnippeln und vorbereiten – Senior*innen beim Kochangebot im SIGENA-Nachbarschaftstreff Sündersbühl

REZEPT

РЕЦЕПТ

الوصفة

Herzhafte gefüllte Pfannkuchen

Пикантные блинчики с начинкой

فطائر البان كيك المحشوة اللذيذة

Name des Konzepts:

Gerda kocht auf!

Wo:

Muggenhof – Kulturwerkstatt Auf AEG

Was:

Ernährungsangebot für Jung(gelebene) und Alt(ingesessene)

Für wen:

Menschen aller Altersgruppen aus dem Stadtteil

Mit wem:

Gerda Schirl

Für circa 3 Personen
(zeitl. Aufwand
ca. ½ - ¾ h)

Zutaten:

3 Eier
100 g Mehl
100 ml Milch (bei Bedarf mehr – je nach Konsistenz)
Schnittlauch
2 Paprikaschoten rot/gelb
1 Bund Lauchzwiebeln
250 g Champignons
Salz & Pfeffer
Kräuter der Saison (für die Füllung)
1 Becher Schmand
1 Becher Frischkäse
Fett für die Pfanne

На 3 персоны/порции
(время приготовления:
½ - ¾ часа)

Ингредиенты:

3 яйца
100 грамм муки
100 миллилитров молока (при необходимости больше - в зависимости от консистенции)
Зелёный лук
2 красных/жёлтых паприки
1 пучок зелёного лука
250 грамм грибов шампиньонов
Соль & перец
Свежая зелень по сезону (для начинки)
1 стакан сметаны
1 стакан сливочного творога
Жир для смазки сковородки

المقادير تكفى لحوالى

3 أشخاص

(وقت التحضير من

½ الى ¾ الساعة)

المكونات:

3 بيضات

100 غرام دقيق

100 مل حليب (نزيد المقدار اذا

لزم الأمر اعتمادا على الاتساق)

الثوم المعمر (شנית لادوخ)

2 حبة فلفل أحمر / أصفر

1 حزمة بصل أخضر

250 غرام فطر

ملح وفلفل

أعشاب موسمية (للحشوة)

1 كوب كريمة حامضة (شمند)

1 كوب جبنة كريمية (فريش كيزة)

قليل من الزيت لدهن المقلدة

Teig zubereiten:

Milch, Mehl, Eier, Salz, klein geschnittener Schnittlauch zu einem Teig verarbeiten und den Teig ½ Stunde ruhen lassen.

Füllung zubereiten:

In der Zwischenzeit Gemüse sehr klein schneiden. Schmand und Frischkäse gut abschmecken und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben.

Jetzt aus dem Teig Pfannkuchen backen. Etwas abkühlen. Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und zu einer Rolle rollen.

kleiner Tipp: Für die Füllung kann man auch anderes Gemüse oder Hackfleisch verwenden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

Приготовьте тесто:

Из молока, муки, яиц, соли и мелко нарезанного зелёного лука замесить тесто и оставить на полчаса.

Приготовьте начинку:

В это время нарежьте овощи очень мелкими кусочками. Хорошо перемешайте сметану и творог и добавьте в творожную массу нарезанные овощи.

Теперь приготовьте из теста блины на сковородке. Немного остудите их. Выложите на блины начинку и заверните в закрытый рулетик.

Дополнительный совет: для начинки можно использовать и другие овощи или мясной фарш.

Готовьте с удовольствием и приятного аппетита!

تحضير العجينة :

يخلط الدقيق والحليب والبيض والملح والثوم المعمر المفروم ونعجن المكونات ثم نتركها لترتاح مدة ½ ساعة .

تحضير الحشوة :

فى غضون ذلك نقوم بتقطيع الخضار الى قطع صغيرة جدا . نتبل الكريمة الحامضة والجبن الكريمي بالأعشاب الموسمية ونضيف اليها الخضار المفرومة .
نقوم الآن بخبز الفطائر بالمقلدة ثم نتركها لتهدأ وتبرد .
نوزع الحشوة على الفطائر ونلفها على شكل لفائف .

ملاحظة:

يمكنك استخدام خضراوات أخرى أو لحم مفروم للحشو .

وقتاً ممتعاً مع الطهي وشهية طيبة !

REZEPT

РЕЦЕПТ

الوصفة

Name des Konzepts:
SIGENA-Kochgruppe –
Sündersbühl

Wo: St. Leonhard/Schwei-
nau/Sündersbühl – SIGENA
Nachbarschaftstreff

Was: Ernährungsangebot –
mit theoretischem Input
und Anregungen für die
Umsetzung einer gesunden
Ernährung im Alltag. Mit
vielen praktischen Tipps für
eine ausgewogene Ernäh-
rung besonders im höheren
Lebensalter, schmackhaften
Rezepten und mit leckeren
Alternativen zu Fleischge-
richten.

Für wen:
Seniorinnen und Senioren

Mit wem:
Frauke Dietz-Wellhausen
www.dietz-wellhausen.de

Apfel-Kohlrabi-Suppe

Суп-пюре из яблок и кольраби

وصفة حساء الكولرابي (اللفت الألماني) والتفاح

Продукты для 4-6 порций

Ингредиенты:

1 луковица репчатого лука
600 грамм кольраби
180 грамм яблок
2 столовые ложки
рапсового масла
300 миллилитров
яблочного сока
400 миллилитров
овощного бульона
400 грамм картофеля
½ чайной ложки
мускатного ореха
½ чайной ложки перца
100 миллилитров сливок

Гремолата

35 грамм пармезана
50 грамм грецких орехов
½ лимона
½ пучка петрушки

الكمية تكفي من
4 الى 6 أشخاص

المكونات:

1 بصلة
600 غرام كولرابي
(اللفت الألماني)
180 غرام تفاح
2م/ك زيت
300 مل عصير التفاح
400 مل مرق خضار نباتي
400 غرام بطاطس
1/2 م/ص جوزة الطيب
1/2 م/ص فلفل
100 مل كريمة

جرمولاتا

(خلطة توابل وبهارات من المطبخ الإيطالي)

35 غرام جبن البارميزان
50 غرام جوز
1/2 ليمونة
1/2 حزمة بقونس

Mengenangabe reicht
für 4-6 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel
600 g Kohlrabi
180 g Apfel
2 EL Rapsöl
300 ml Apfelsaft
400 ml Gemüsebrühe
400 g Kartoffeln
½ TL Muskat
½ TL Pfeffer
100 ml Sahne

Gremolata

35 g Parmesan
50 g Walnüsse
½ Zitrone
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken
- Kohlrabi schälen und grob würfeln
- Apfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln
- Kartoffeln waschen, schälen, in feine Würfel schneiden
- Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Kohlrabi und Apfel hinzugeben und kurz mit andünsten
- Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15-20 Min. köcheln lassen. Kartoffeln mit köcheln lassen bis sie gar sind.
- Mit Muskat und Pfeffer, ggf. Salz abschmecken und pürieren und mit der Sahne verfeinern.
- Parmesan reiben, Walnüsse zerbröseln und die Schale der Zitrone abreiben und miteinander vermischen
- Petersilie fein hacken und untermischen
- Gremolata zur Suppe reichen

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Приготовление:

- Лук почистить и мелко порезать.
- Кольраби очистить от верхнего слоя и нарезать крупными кусочками.
- Яблоки помыть, почистить, вынуть сердцевину и крупно нарезать ломтиками.
- Картофель помыть, почистить и нарезать мелкими кубиками.
- Разогреть рапсовое масло в кастрюле, обжарить лук до прозрачности, добавить кольраби и яблоки, немного обжарить всё вместе.
- Влить яблочный сок и овощной бульон, закрыть крышкой и варить при средней температуре 15-20 минут. Картофель варить до готовности.
- Приправить мускатным орехом и перцем, посолить по вкусу, пюрировать и заправить сливками.
- Приготовить соус гремолата: Натереть на тёрке сыр пармезан, добавить измельчённые грецкие орехи, натереть цедру лимона, тщательно перемешать.
- Мелко порубить петрушку, добавить к остальным ингредиентам гремолата и ещё раз перемешать.
- Подавать суп с соусом гремолата.

Удачного приготовления и приятного аппетита!

طريقة التحضير :

- يقشر البصل ويفرم ناعما
- يقشر الكولرابي ويقطع مكعبات كبيرة
- يغسل التفاح ويقشر وتزال البذور ويقطع مكعبات
- تغسل البطاطس وتقشر وتقطع الى مكعبات رفيعة
- يسخن الزيت في قدر ويقلى البصل حتى يصبح شفافا ثم يضاف الكولرابي والبطاطس والتفاح واحدا تلو الآخر ويقلى لفترة وجيزة
- يضاف عصير التفاح ومرق الخضار يغطى ويترك مدة 15 الى 20 دقيقة على نار هادئة حتى ينضج .
- يضاف الفلفل والملح وجوزة الطيب حسب الرغبة وتضاف الكريمة ثم تهرس جميع المكونات بالخلط .
- يبرش جبن البارميزان وقشر الليمون ويخلط سويا مع الجوز المطحون .
- يفرم البقدونس ناعما .
- تقدم الجرمولاتا مع الحساء .

حظا سعيدا وشهية طيبة

REZEPT

РЕЦЕПТ

الوصفة

Name des Konzepts:

SIGENA-Kochgruppe –
Sündersbühl

Wo: St. Leonhard/Schweinau/Sündersbühl – SIGENA
Nachbarschaftstreff

Was: Ernährungsangebot –
mit theoretischem Input
und Anregungen für die
Umsetzung einer gesunden
Ernährung im Alltag. Mit
vielen praktischen Tipps für
eine ausgewogene Ernährung
besonders im höheren
Lebensalter, schmackhaften
Rezepten und mit leckeren
Alternativen zu Fleischgerichten.

Für wen:
Seniorinnen und Senioren

Mit wem:
Frauke Dietz-Wellhausen
www.dietz-wellhausen.de

Blechkäsekuchen mit Aprikosen (Zwetschgen)

Творожный пирог с абрикосами (сливами)

وصفة كيكة الجبن مع المشمش (البرقوق)

Расчёт продуктов на один
противень

Ингредиенты:

Тесто:

100 грамм сливочного
масла

200 грамм сахара

2 яйца

375 грамм муки

1 пакетик разрыхлителя

Начинка:

4 яйца

200 грамм сахара

1 пакетик ванилина

500 грамм сливочного
творога

500 грамм обезжиренного
творога

250 миллилитров молока

2 столовые ложки

растительного масла

1 килограмм абрикосов

(или слив)

الكمية تكفي لصنية فرن
واحدة .

المكونات :

العجينة :

100 غرام زبدة

200 غرام سكر

2 بيضة

375 غرام دقيق

1 باكيت باكينغ باودر

الكسوة (الطبقة الثانية) :

4 بيضات

200 غرام سكر

1 باكيت فانيليا

500 جينة كريمة

500 زيادي خالي الدسم

250 مل حليب

2م /ك زيت

1كغم مشمش (برقوق)

Mengenangabe reicht
für ein Backofenblech

Zutaten:

Teig:

100 g Butter

200 g Zucker

2 Eier

375 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Belag:

4 Eier

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

500g Sahnequark

500g Magerquark

250 ml Milch

2 EL Öl

1 kg Aprikosen (oder
Zwetschgen)

Zubereitung:

Für den Teig:

- Butter mit Zucker und Eier mit dem Handrührgerät verrühren
- Mehl und Backpulver untermischen
- Gut vermengen und auf ein gefettetes Backblech verteilen, evtl. Backpapier verwenden

Für den Belag:

- 4 Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Zucker und dem Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren.
- Sahnequark, Magerquark, Milch und Öl unterrühren.
- Aprikosen oder Zwetschgen waschen und ggf. Haut entfernen (dafür in einer Schüssel kochendes Wasser über die Aprikosen gießen, 2 Min. einwirken lassen, Wasser abgießen, Haut abziehen) oder mit Haut abtropfen lassen, halbieren und entkernen
- Den Quarkbelag auf dem Teig verteilen, glatt streichen und mit den halbierten Aprikosen belegen (Schnittfläche nach unten).
- Im Ofen bei Umluft 160° C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Приготовление:

Для теста:

- Смешать масло с сахаром и яйцами при помощи миксера.
- Смешать муку и разрыхлитель.
- Хорошо перемешать и выложить тесто на смазанный маслом противень, при необходимости использовать бумагу для выпечки.

Для начинки:

- Разбить в миску 4 яйца, при помощи миксера взбить яйца с сахаром и ванилином.
- Добавить во взбитую массу сливочный творог, обезжиренный творог, молоко и масло.
- Абрикосы или сливы помыть, при необходимости удалив кожицу (абрикосы положить в миску, обдать кипятком, оставить на 2 минуты, слить воду и снять кожицу) или слить воду вместе с кожурой, разрезать пополам и удалить косточки.
- Выложить творожную начинку на тесто, разровнять и положить сверху половинки абрикосов (срезом вниз).
- Выпекать в духовке при температуре 160°C примерно 30-40 минут.

Удачного приготовления и приятного аппетита!

طريقة التحضير:

العجينة:

- نخفق الزبدة مع السكر والبيض بالخلط اليدوي .
- نخلط الدقيق والباكينغ باودر جيدا مع المكونات السابقة .
- نوزع العجينة بصنية الفرن المدهونة سابقا بالزيت أو الزبدة (يمكن استعمال ورق الزبدة أيضا) .

الكسوة (الطبقة الثانية):

- نخفق 4 بيضات في وعاء مع السكر والفانيليا بالمضرب اليدوي .
- نضيف الجبن الكريمي والزبادي الخالي الدسم والحليب والزيت .
- نغسل المشمش أو البرقوق اذا لزم الأمر نقوم بإزالة القشرة (للقيام بذلك نسكب الماء المغلي فوق المشمش في وعاء ونتركه لمدة دقيقتين ثم نسكب الماء عنه ونزيل القشره) أو نتركه يتصفي مع القشرة ونقسمها الي نصفين ونزيل البذرة .
- نفرد طبقة الكريمة على العجينة بشكل مستوي على سطح قالب ثم نصف حبات المشمش أو البرقوق (الجزء المقطع للأسفل) .
- تخبز في الفرن على درجة حرارة 160 مئوية تقريبا لمدة 30 الى 40 دقيقة .

حظا سعيدا وشهية طيبة .

REZEPT

РЕЦЕПТ

الوصفة

Name des Konzepts:

Gesund und günstig kochen - Abschlussveranstaltung der Bewegungstreffe

Wo:

St. Leonhard/Schweinau – vor der Villa Leon

Was:

Kochen mit der mobilen Küche im Rahmen der Abschlussveranstaltung des Bewegungstreffe in St. Leonhard; niedrighschwelliges Konzept, um neben der Bewegung vor Ort auch unkompliziert zu zeigen, wie einfach eine gesunde Küche ist.

Für wen:

Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils

Mit wem:

Ariyamala Ebinger

Tausend und eine Nacht

Möhren im Fladenbrot mit Dip und frischem Pfefferminztee

Тысяча и одна ночь

Морковь в лепёшке с соусом и чаем со свежей мятой

ألف ليلة وليلة

خبز محشي بالجزر والصلصة مع شاي النعناع الطازج

Ингредиенты:

4 почищенные морковки средней величины
½ стебля лука-порея
2 измельчённых зубчика чеснока
5 см корня имбиря, очищенного и измельчённого
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки белых семян кунжута
2-3 столовые ложки лёгкого соевого соуса
1-2 чайная ложка карри
Свежая кинза для украшения, по желанию
Перец по вкусу
Сладкий соус чили для заправки
1 лепёшка
1 стакан сметаны
Соль и перец

Свежие листья мяты для чая

المكونات :

4 حبات جزر متوسطة الحجم مقشرة
2/1 كراث (Stange Lauch)
2 فص ثوم
5 سم زنجبيل مقشر ومهروس
2 م/ك زيت
2 م/ك بذور السمسم الأبيض
2-3 م/ك صوص الصويا
2/1 م/ص كاري
كزبرة طازجة للتزيين حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة
صلصة الفلفل الحلو الحار (صلصة اسبوية)
(Süße Chillisoße)
1 خبز (Fladenbrot)
1 كوب من الكريمة الحامضة (Saure Sahne)
ملح وفلفل
أوراق النعناع الطازجة للشاي

Zutaten:

4 geschälte mittelgroße Möhren
½ Stange Lauch
2 Knoblauchzehen zerdrückt
5 cm Ingwer, geschält und zerdrückt
2 Essl. Öl
2 Essl. weiße Sesamkörner
2-3 Esslöffel helle Sojasoße
1-2 TL. Curry
Frischer Koriander zum Garnieren nach Belieben
Pfeffer nach Geschmack
Süße Chilisoße zum Verfeinern
1 Fladenbrot
1 Becher saure Sahne
Salz und Pfeffer

Frische Pfefferminze für den Tee

المكونات:

- 1 حبة فلفل أخضر حلو
- 1 حبة فلفل أحمر حلو
- 1 حبة فلفل أصفر حلو
- 1 حبة فلفل رومي
- 1 حبة فلفل شامبو

Zubereitung:

- Lauch gut waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Möhren schälen und in dünne Stifte raspeln.
- Öl erhitzen und das Gemüse nach einander mit dem Ingwer und Knoblauch ca. 3-4 Minuten anbraten.
- Die restlichen Zutaten dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer verrühren. Das Brot in der Hälfte aufschneiden und mit dem Gemüse füllen und den Dip darüber verteilen.
- Mit frischem Koriander garnieren, wahlweise auch andere Kräuter Schnittlauch, Petersilie, je nach Geschmack.
- Dazu einen frisch gebrühten Pfefferminztee!

**Lass es dir schmecken
und genieße es!**

Приготовление:

- Лук-порей хорошо промыть и нарезать тонкими кольцами.
- Морковь почистить и натереть тонкими брусками.
- Разогреть масло и обжарить овощи один за другим с имбирем и чесноком, примерно 3-4 минуты.
- Добавить остальные ингредиенты и жарить все вместе 1-2 минуты. Смешать сметану с солью и перцем. Разрезать хлеб пополам, наполнить овощами и смазать сверху соусом.
- Украсить свежим кориандром, или по желанию другой зеленью, зелёным луком и петрушкой по вкусу.
- Подавать со свежесваренным мятным чаем!

**Кушайте на здоровье и
наслаждайтесь!**

طريقة التحضير :

- يغسل الكراث جيدا ويقطع الى حلقات رفيعة
- يغسل الجزر ويبشر لاعواد رفيعة
- يسخن الزيت في المقللة وتضاف الخضار واحدة تلو الأخرى مع الزنجبيل والثوم لمدة 3_4 دقائق
- تضاف باقي المكونات وتقلى لمدة 1-2 دقيقة. نخلط الكريمة الحامضة مع الملح والفلفل. يقطع الخبز الى نصفين ونملؤه بالخضار ونوزع الصوص فوقه
- يزين بالكزبرة الطازجه والأعشاب الأخرى والبقدونس اختياريا حسب الذوق .
- يقدم مع شاي النعناع الطازج

تمنى لكم شهية طيبة

Gesundheitsinformationen

Gesund leben, gesund bleiben!

In Kooperation mit
HeHani e. V.



Vorstellung der Ernährungspyramide
im Rahmen des Angebots

Bei dem mehrsprachigen Angebot (tamilisch, türkisch, arabisch) in Kooperation mit HeHani e. V. konnten die Teilnehmenden viele interessante Informationen und Übungen im Umgang mit Stress kennenlernen, viel zu Gesundheitsvorsorge in Nürnberg erfahren und unterschiedliche Einrichtungen und Orte im Nürnberger Westen besuchen.

Einblicke in das Angebot:

Was?

Thema: „Gesunde Ernährung“

Zuerst haben wir uns gemeinsam folgende Fragen gestellt. Wie ernähren wir uns? Welche Nahrungsmittel nehmen wir zu uns? Anhand der Ernährungspyramide konnten wir unser Ernährungsverhalten überprüfen und darüber diskutieren.

Für wen?

An dem Kurs nahmen vorwiegend ältere türkische Frauen teil.

Mit wem?

Kursleiterin: Sengül Ilter und als Referentin wurde Vijie Mahalingam eingeladen.

Was? Nordic Walking

Gemeinsam mit einer Trainerin für Nordic Walking erhielt die Gruppe Einblick in die Technik, die gut für den ganzen Körper ist und man sich dabei auch noch gut unterhalten kann. Für viele Teilnehmerinnen war das eine neue und sehr schöne Erfahrung. Vor allem kann man diese Sportart problemlos und überall verwirklichen. Der Spaß war auf jeden Fall im Vordergrund.

Für wen?

Das Angebot war für vorwiegend ältere arabische Frauen ausgerichtet.

Mit wem?

Daman Al Yaqube und eine Trainerin für Nordic Walking, Melina Karamitrou.



Nordic Walking kennenlernen und
dabei den Stadtteil erkunden



Viji Mahalingam und der erholsame Klang der Klangschale

Was?

Entspannungstechniken und Klangschalenmeditation

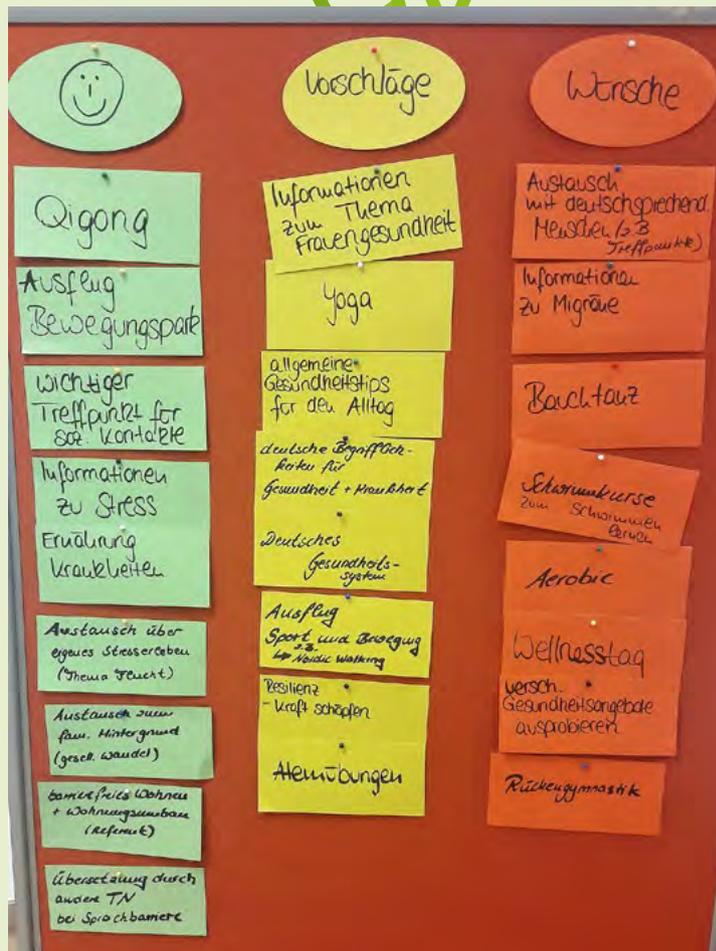
In dem Angebot wurden verschiedene Entspannungstechniken erprobt. Klangschalenmeditation bis zur progressiven Muskelentspannung und weiteren Techniken um den Alltagsstress abzubauen waren Inhalte. Die Kursleiterin und Referentinnen, die wir in den Kurs eingeladen haben vermittelten der Gruppe viele Möglichkeiten der Entspannung, die sie auch in ihrem Alltag einbeziehen können.

Für wen?

Personen aus Sri Lanka und mit der Muttersprache tamilisch nahmen an dem Angebot teil.

Mit wem?

Das Angebot wurde von Viji Mahalingam und Referentinnen, die Einblicke in die verschiedenen Entspannungsmethoden gaben, gestaltet.



Ergebnisse einer Diskussionsrunde am Ende des Angebots zu Erfahrungen, Verbesserungsvorschlägen und Wünschen

Gesundheitsinformationen

Gesundheitsreihe

Im Rahmen einer **Gesundheitsreihe**, die in Kooperation mit dem **Kulturladen Röthenbach** und dem **Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach** organisiert wurde, konnten Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen in Form von aktivierenden Vorträgen, vermittelt werden. Bei der Themenwahl konnte der Runde Tisch Senioren viele Vorschläge beitragen, für die Fachreferenten gewonnen wurden. Themen waren z. B. gesunde Ernährung im Alter, Vorsorgetreffen für das Alter oder Mund- und Zahnpflege im Alter.

Auch digital war das Projekt unterwegs: im Rahmen eines Workshops zur digitalen Gesundheit in Kooperation mit dem **Seniorennetzwerk Muggenhof/Eberhardshof/Gostenhof** wurden die Teilnehmenden zu verschiedenen Gesundheitsapps informiert. In einem ersten Teil standen Apps in Zusammenhang mit der Coronapandemie im Fokus. In einem zweiten Teil konnten Apps beispielsweise zur Bewegung oder zum Gedächtnistraining vorgestellt und erprobt werden.

Neben der konkreten Vermittlung von Informationen konnten durch die Beteiligung an Stadtteilstellen oder die Organisation von Bürgerformaten auch die Bewohner*innen aktiv einbezogen werden. Für die **Bürger*innen-Sprechstunde** zur Luftqualität in **Röthenbach**, die in Kooperation mit dem **Bürgerverein Röthenbach** organisiert wurde, kam beispielsweise der damalige Umwelt- und Gesundheitsreferent Herr Dr. Pluschke und berichtete über die Ergebnisse der Luftmessung in Röthenbach und beantwortete danach in einer regen Diskussion Fragen.



DIGITALE GESUNDHEIT

Termin 1: Dienstag 19. Oktober 2021 14 - 16 Uhr
THEMA: Luca-App, CovPass, Corona Warn-App

Termin 2: Dienstag 9. November 2021 14 - 16 Uhr
THEMA: Apps zu Entspannung, Bewegung, Ernährung

Wo?: In der Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244 D, 90429 Nürnberg im EG, Raum 1.34
Bitte unter 0911 30003119 im Seniorennetzwerk West anmelden, es gilt die 3G-Regelung!

Veranstaltung organisiert in Kooperation: Kulturbüro Muggenhof, Seniorennetzwerk West, Gesundheitsamt Stadt Nürnberg/Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil

Logos: Diakoneo, AOK, Bayer, Kulturbüro Muggenhof

Workshop für Senior*innen zum Thema „Digitale Gesundheit“





Der Vortrag „Gesund älter werden - Frühzeitig Vorsorge treffen“ im Rahmen der Gesundheitsreihe stieß auf reges Interesse



Im Rahmen einer Bürger*innen-Sprechstunde zum Thema „Luftqualität“ kam Herr Dr. Pluschke in den Kulturladen Röthenbach.

Leben im Stadtteil

Gesundes Lebens- und Wohnumfeld

Nicht nur das Verhalten eines Einzelnen ist für die Gesundheit relevant, sondern auch das jeweilige Lebens- und Wohnumfeld. Das heißt dort wo ich lebe, arbeite und mich täglich aufhalte hat einen wesentlichen Einfluss auf meine Gesundheit. Um dies voranzutreiben und an der Verbesserung der Verhältnisse zu arbeiten ist die Gesundheitsförderung auf **Kooperationen** angewiesen. Ein wesentlicher Anteil der Arbeit in den Stadtteilen war deshalb auch die Netzwerkarbeit vor Ort, so waren die Gesundheitskoordinator*innen in den verschiedenen Arbeitskreisen und Netzwerken (s. Übersicht beteiligte Netzwerke, S. 6) vertreten.

In **St. Leonhard/Schweinau** wurde dabei beispielhaft ein Beteiligungsprozess zur Umgestaltung des **Marie-Juchacz-Parks** in Kooperation mit dem Quartiersmanagement, SÖR, dem Seniorennetzwerk und der Stadtteilkoordination entwickelt, bei welchem Bürger*innen direkt vor Ort am Platz beteiligt und zu Ihren Anliegen befragt wurden.

Des Weiteren wurde zusammen mit verschiedenen Akteur*innen und auch durch einen Workshop im Rahmen des Projekts „**Gesund mit Kunst**“ mit den forum007_Zukunftsagent*innen (s. S. 71) eine nicht genutzte Brachfläche in **St. Leonhard** zu einem Ort der Stille und der Begegnung umfunktioniert. Das entstandene grüne Zimmer ist durch ein Tor abgesperrt – Stadtteilbewohner*innen und Gruppen steht es zur Nutzung zur Verfügung.

Zusammen mit dem Jobcenter ist im Rahmen des Modellprojekts zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung eine enge Kooperation entstanden. In Kooperation wurden beispielhaft **Stadtteilspaziergänge im Nürnberger Westen** entwickelt, mit welchen Anlaufstellen kennengelernt und der Stadtteil neu entdeckt wurde.

„Gesundheitsbegleiter*innen“, die bei der NOA kommunal GmbH angestellt sind und u. a. Personen in Arbeitslosigkeit zu Gesundheitsangeboten beglei-

ten und Angebote für diese gestalten, waren bei der Entwicklung und Durchführung von diesen Stadtteilspaziergängen wesentlich beteiligt.

Weitere Stadtteilspaziergänge und eine Karte mit Anlaufstellen, aber auch Bewegungsaufgaben im Stadtteil wurden in **St. Leonhard/Schweinau** entwickelt. Dem Projekt „Leo läuft“ schlossen sich verschiedene Einrichtungen an – ein zentraler Aktionstag fand im Juni 2022 statt, weitere Spaziergänge im Stadtteil sind geplant.

Spaziergänge im Stadtteil



Gemeinsam den Stadtteil NEU entdecken
Zusammen bekannte Orte NEU entdecken

Gesundheit
für alle im Stadtteil

jobcenter
NEU

St. Leonhard / Schweinau / Sündenbödt

Leo läuft

Stadtteilrundgänge für alle

Bewegung / Sport / Spiel

- Leosherpark**
Zoo/Café/Grundstr.
- TSV 1862 Nürnberg**
Fuggerei 11
Tel.: 0911 / 41 50 34 (Geschäftsstelle)
www.tsv1862nurnberg.de
- Sportgemeinschaft Viktoria**
Nürnberg/Platz 1882 a.V.
Bismarckstraße 30/32
Tel.: 0911 / 41 37 05 (Geschäftsstelle)
www.sg-1882.de
- Wespennetz**
zwischen Wilschkeits- und
Stöckel-Gasse Str.
- Spielfeld Calveo-Obstschule**
Obstschule 2
www.sportstiftung-nuernberg.de
- Spielfeld Marien-Beeg-Strasse**
Marien-Beeg-Str. / Furtwängler-
Dobner-Str.
- Schulhof St. Leonhard**
(Mittelschule St. Leonhard)
Schweinau-Str. 20
www.mls-leo.de
- Marie-Juchacz-Park - Spiel- und
Bühnenplatz**
Zoo/Platz/Garten- und Leopoldstr.,
Langstraße, 63
- Das „Grüne Zimmer“**
Schweinau-Str. 20
Südkalender über Quartierskennlinie
- Spielfeld Leosherpark**
Am Leosherparkplatz
- Spielfeld am Pfandmarkt**
des Pfandmarkts
- Abendmehrwald AMEIS**
Amalien-Str. Tel.: 0911 / 81 04 606
www.abendmehrwald-nuernberg.de
- Leosherpark**
Zwischen Wilschkeits-, Leosher-
und Viktoria-Marktplatz

Stadtteilspaziergänge für
unterschiedliche Zielgruppen
zur Erkundung der Stadtteile



Kinderwünsche zur Umgestaltung des
Marie-Juchacz-Parks in St. Leonhard



Das grüne Zimmer –
bietet Gelegenheiten
zur Entspannung

Bewegungsfreundlichkeit von Nürnberg - Langwasser - Mixed-Method Studie zur Walkability des Stadtteils aus Sicht älterer Personen



Masterarbeit von Annika Herbert

Untersuchung zur "Walkability"
im Rahmen einer Masterarbeit in
Langwasser

Ein wesentlicher Beitrag für die Gesundheit kann auch die **Bewegungsfreundlichkeit („Walkability“)** des Stadtteils leisten. Im Rahmen einer **Masterarbeit** von Annika Herbert wurde diese in **Langwasser-Süd** untersucht. Durch gemeinsame Spaziergänge und parallele Interviews sowie einer Checkliste zur Fußgängerfreundlichkeit wurde die „Walkability“ erfasst. Zudem wurde im Rahmen eines Seniorenstammtisches anhand von vorliegenden Stadtteilkarten die zentralen Wege im Stadtteil sowie die Barrieren dort erfasst.

Ebenso untersuchten **Studierende der TH Nürnberg** im Rahmen des Projekts verschiedene Plätze in **St. Leonhard/Schweinau** und erarbeiteten Handlungsempfehlungen zum **„gesundheitsfördernden Potential“** der Grünflächen

(Lochnerpark, Leonhardplatz, Marie-Juchacz-Park, Pferdemarkt) und ihrer Verbindungswege im Stadtteil.

Ein weiterer Schwerpunkt für Verhältnisprävention wurde in **St. Leonhard/Schweinau** im Rahmen eines Modellvorhabens zum Aufbau eines **Präventionsnetz** gesetzt. Unter Beteiligung von Schulen, Kitas und Kindergärten wurden Modellbausteine zur Förderung von Kindern (3- bis 6-Jährige) und Unterstützung der Familien und Erzieher*innen erarbeitet. Diese wurden u.a. in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatung in zwei Modellkindergärten erprobt. (Inklusionsbezogene) Forderungen, die im Rahmen des Präventionsnetzes formuliert wurden, sind für die Etablierung eines neuen mobilen „Fachdienstes Inklusion“ herangezogen und damit zum Teil umgesetzt worden.



Untersuchung von Studierenden der TH Nürnberg zu Grünflächen und deren Verbindungswege in St. Leonhard/Schweinau.

Aktion zu „Gesund mit Kunst“ –
„farbenfroh“ gibt es nicht umsonst: Farben machen froh!



Wo: (M)eine Kunst der Stille_ Stadtteil: St. Leonhard, „Grünes Zimmer“ – Neues Museum Nürnberg

Was: Mit dem Besuch ausgewählter Objekte im neuen Museum und des Skulpturengartens wurden neue Perspektiven gewonnen, die zur

Gestaltung des Grünen Zimmers übertragen und gespiegelt wurden. Unvoreingenommene Kunstbetrachtung wurde in eigenes, selbstbestimmtes Handeln mit verschiedensten Materialien (Hocker, Bänder, Tücher...) übertragen.

Für wen: Stadtteilbewohner:innen, Anwohner rund ums „Grüne Zimmer“, Kunst- und Kulturinteressierte, alle Altersgruppen

Mit wem: forum007_ Zukunftsagent*innen, Künstlerinnen: Anja Schoeller und Regina Pemsl

Stadtteilfeste & Aktionen

Informationen, Austausch und Mitmachangebote

Durch die Teilnahme an verschiedenen **Stadtteilfesten** mit Aktionen wie kleinen Bewegungsspielen, einem Gesundheitsquiz mit Glücksrad oder einer Zuckerausstellung konnten die Gesundheitskoordinator*innen mit Stadtteilbewohner*innen zum Thema Gesundheit ins Gespräch und in Bewegung kommen und auf Angebote im Stadtteil aufmerksam machen.



Winterfest Schweinau



Stadtteilfest
Röthenbach



Umzug in Gostenhof



Nachbarschaftsfest St. Leonhard



Adventscafé
Quartiersbüro Weststadt



Stadtteilfest Gostenhof

Erfahrungen der Projektmitarbeiterinnen



Dr. Katharina Seebaß

„Zu sehen wie sich immer mehr Verbindungen zum Thema Gesundheit ergeben, wie Akteur*innen im Stadtteil verstehen, dass Gesundheit mehr ist als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung, sondern auch die Verhältnisse vor Ort wichtig sind, war toll. Aber auch die begeisterten Teilnehmer*innen in den Angeboten haben mich immer wieder gefreut – man weiß, man hat Dinge gut und richtig umgesetzt und es sind auch über die Projektlaufzeit hinaus weiterhin Angebote und Gruppen erhalten.“

„Viele Menschen haben nicht nur mit einem gesünderen Lebensstil begonnen, sondern auch neue Bekanntschaften in der Nachbarschaft geschlossen. Diese Benefits auf vielen Ebenen hat unser Projekt ausgemacht!“

„Zu sehen, wie innerhalb von kürzester Zeit über 50 Personen zu Yoga im Park gekommen sind, war toll!“



Janina Barth



Johanna Maintz

„Im Projekt wurden erste Schritte unternommen, Gesundheit als bereichsübergreifendes Querschnittsthema auf die Agenda zu setzen; dieses Ziel einer „Health in All Policies“ gilt es weiter nachhaltig zu verfolgen!“



Kim-Nicole Hulmann

„Der erste Schritt ist oft der Größte – und danach macht es vielen Menschen Spaß, sich mehr zu bewegen oder bewusstere Auszeiten für Entspannung zu nehmen.“



Sarah Hentrich

„Aus vielen kleineren Aktivitäten und Angeboten wuchs mit der Zeit das Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ zu einem zu einem größeren Motor für mehr Gesundheit im Stadtteil. Auf verschiedenen Ebenen tätig zu sein, interessante Menschen und Kooperationspartner*innen zu treffen und dabei Angebote zu gestalten, die bei den Menschen direkt ankommen, hat große Freude bereitet.“

Danke

Damit ein solch großes Projekt möglich und erfolgreich umgesetzt wird, ist eine große Unterstützung von Vielen notwendig – danke an alle, die am Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ auf die unterschiedlichste Art und Weise tatkräftig mitgeholfen haben.

Das Projektteam bedankt sich insbesondere bei der AOK Bayern für die Unterstützung und die Ermöglichung des Projekts. Bei den Kooperations- und Netzwerkpartner*innen bedanken wir uns für die vertrauensvolle und produktive Zusammenarbeit. Allen Bewohner*innen danken wir für die rege Teilnahme und die Bereitschaft Neues auszuprobieren!

Wir wünschen allen Bewohner*innen und den in und für die Stadtteile engagierten Akteur*innen alles Gute und beste Gesundheit!



*Das Projektteam
„Gesundheit für alle im Stadtteil“*

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Nürnberg – Gesundheitsamt
Fachbereich Gesundheitsförderung/
Gesundheitsplanung:
Leitung Dr. Ina Zimmermann
Burgstr. 4, 90403 Nürnberg

Die Broschüre und weitere
Informationen zum Projekt sind
im Internet abrufbar unter:
www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de

Projektleitung:

Dr. Katharina Seebaß

Redaktion (Projektteam):

Janina Barth, Dr. Daniel Dravenau,
Sarah Hentrich, Kim-Nicole Hubmann,
Johanna Maintz, Dr. Katharina Seebaß

Übersetzungen:

arabisch: Saada Kalil, HeHanI e.V.
russisch: Olga Sinzev, NABI Verlag in
Kooperation mit dem Zentrum für
Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.

Gestaltung:

Stadtgrafik Nürnberg

Druck:

distler Druck & Medien GmbH

Auflage:

2.000 Stück

Bildnachweise:

Umschlag Vorwort: Frau Waltheim: Christine
Dierenbach/Stadt Nürnberg; Frau Günther:
Gesundheitsamt Stadt Nürnberg
S. 1 Herr Leitner: AOK Mittelfranken
S. 17.: Zusammenfassende Ergebnisse der
Evaluation – Evangelische Hochschule Nürn-
berg
S. 20 & S. 70: Bewegungstag St. Leonhard/
Schweinau – Judo & Untersuchung Studieren-
de TH Nürnberg: Renate Popp
S. 21: Intergeneratives Bewegungsangebote:
Nicole Preuß, Christian-Geyer-Heim
S. 28/29: F.I.T. in Training
S. 31: Bernd Seibold
S. 35: Christine Dierenbach, Stadt Nürnberg
S. 36: Knauergrundschule
S. 39, 44 & 46: Bilder zu Yoga: Michaela
Wittmann
S. 40 - 43: Anja Hauk
S. 48 & 49: Elfi Dressler
S. 64/65 & 73 (Adventscafé): HeHanI e.V.
S. 69 & 71: Grünes Zimmer & Gesund mit
Kunst: forum007_Zukunftsgent*innen
S. 69: Beteiligung Umgestaltung Marie-Juch-
acz-Park, Stadtplanungsamt Stadt Nürnberg
S. 70: Auszüge Masterarbeit Walkability,
Annika Herbert
S. 73: Bild Umzug Gostenhof: Stadtplanungs-
amt Stadt Nürnberg
74/75: Bilder Janina Barth & Kim-Nicole Hub-
mann – Marta Beck, mARTa Fotografie

Alle weiteren Bilder und Flyer sind im
Rahmen des Projektes entstanden. Die Bild-
rechte liegen bei der Stadt Nürnberg.

Oktober 2022



gesundheimstadtteil.nuernberg.de

Gefördert von:



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.