

Rückgrat Köln – Ehrenfeld

Projekträger: Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

ZIELSETZUNG

Ziel des Projektes ist die gesundheitsförderliche (Weiter)Entwicklung des Sozialraums Köln-Ehrenfeld und damit einhergehend die Förderung der Gesundheitlichen Chancengleichheit. Ausgehend von dem zentral im Stadtteil verorteten Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V. werden verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in den Themenfeldern Bewegung, Ernährung sowie Entspannung partizipativ entwickelt und umgesetzt. Ein besonderer Fokus wird auf alleinlebende Menschen in der Übergangsphase zwischen Beruf und Ruhestand mit niedrigem sozialem Status gelegt.

LEBENSWELT

- Der Stadtteil Ehrenfeld ist ein ehemaliges Arbeiter/-innen- und Migrant/-innenviertel.
- In den letzten Jahren hat sich Ehrenfeld zu einem jüngeren Stadtteil gewandelt.
- Trotz des Bevölkerungswandels leben noch viele ältere Menschen in Ehrenfeld.

ZIELE & MAßNAHMEN

- Gesundheitliche Ressourcen von Menschen im Lebensabschnitt zwischen Beruf und Ruhestand stärken und deren Lebensqualität verbessern.
- Stellenwert von Prävention und Gesundheitsförderung bei der Zielgruppe erhöhen und in den Alltag einbinden.
- Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit im Alter: Häufigste Erkrankungen dieses Altersabschnitts (Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Arthrose, Rückenschmerzen, Adipositas, Risiko für Depression und Demenz) verringern/ senken.
- Gesundheitliche Chancengleichheit für Senior/-innen fördern.
- Überwindung von Barrieren wie niedrigem Bildungsniveau und mangelnder Motivation, um Inanspruchnahme klassischer Präventionsangebote in der Zielgruppe zu steigern.

Gefördert durch:



- Schaffung neuer Vernetzungsstrukturen mit Akteuren aus dem Stadtteil, der Zielgruppe und Institutionen.
- Überwindung der Barrieren der Zielgruppe durch motivationsfördernde Elemente, Hilfsbereitschaft als Aktivierungselement, aufsuchende Arbeit, niederschwellige Angebote, Bedarfsanalyse.
- Interventionen im öffentlichen Raum: bspw. Plakat-/Postkartenaktionen, Installationen im Stadtteil, Performances, (kostenloser) Verleih von bereits angeschafften Fitnessgeräten.
- Klassische, bedarfsgerechte Primärprävention: Funktionstraining im öffentlichen Raum, Bewegungstraining, Koordinationstraining, Entspannungstraining, Kochkurse.
- Schaffung niedrigschwelliger Angebote: schnelle Erreichbarkeit, arbeitnehmerfreundliche Öffnungszeiten, unverbindliche Angebote, bei denen keine Vorkenntnisse nötig sind.

KOORDINATION UND KOOPERATION

- Bürgerzentrum mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit benachteiligten Bevölkerungsgruppen.
- Vernetzung mit lokalen Akteuren (Stadt Köln, Ärzt/-innen, Vereine, Einrichtungen).
- Bildung einer Interessenvertretung bestehend aus Teilnehmer/-innen der Zielgruppe und Kooperationspartner/-innen.
- Bildung von Arbeitsgemeinschaften zu verschiedenen Schwerpunkten.
- Bildung einer Projektsteuerungsgruppe bestehend aus Projektleitung, Gesundheitsamt und Interessenvertretung.
- Ehrenamtliches Engagement und Multiplikator/-innenschulungen für Bewegungsangebote.
- Durchführung der Interventionen durch qualifizierte Honorarkräfte.

NACHHALTIGKEIT

- Einbindung des Projektes in die bereits bestehende Arbeit im Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V. sowie Möglichkeit der Nutzung der Räumlichkeiten und Infrastruktur.
- Anknüpfung an durch Arbeitskreise und Konferenzen bestehende Vernetzung und Strukturen im Stadtteil.
- Verzahnung mit schon vorhandenen Angeboten/ Vernetzung mit anderen Einrichtungen.
- Förderung intergenerativer Beziehungen über schon bestehende generationsübergreifende Angebote.
- Bildung einer dauerhaften Interessenvertretung.
- Etablierung der Angebote nach Multiplikator/-innenschulung.
- Möglichkeit der selbstorganisierten Weiterführung aller entwickelten Angebote auch nach Laufzeitende des Projektes.

Gefördert durch:



QUALITÄTSSICHERUNG

- Wissensaufbau über Risiken und Ressourcen der Zielgruppe (Bedarfsanalyse).
 - Analyse, Evaluation (Fragebögen, Selbstbewertungsbögen, Bewertungen der Angebote u.v.m.) sowie Dokumentation der Prozesse und Ereignisse durch Projektleitung in Form einer qualifizierten Fachkraft.
 - Fortwährende Verbesserung und Erweiterung des Konzeptes.
-

KONTAKT

Esther Schurna
Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.
E-Mail: e.schurna@bueze.de
Tel.: 0221/546 21 75

