

Gesundheitsförderung inklusiv – gesundheit 25* zu Gast im Nürnberger Land

„Gesundheit und Wohlbefinden“ – kurz GEWO – ist ein Programm, das in der kleinen Stadt Hersbruck im Nürnberger Land Menschen mit und ohne Behinderung in Bewegung bringt. Der Bäcker backt GEWO-Sandwiches, bei der GEWO-Challenge sammeln alle TeilnehmerInnen ihre gelaufenen Kilometer und verlorenen Kilo Körpergewicht. Dabei kommt ganz schön was zusammen – davon konnten sich Birgit Pohler und Joana Roos-Bugiel vom ESA-Projekt Gesundheit 25* überzeugen, als sie die Initiatoren in der 12.000-Einwohner-Stadt besuchten.

„Erfinder“ der GEWO-Challenge ist Anargiros Tsopouridis, Hausleiter in einer Hausgemeinschaft der Lebenshilfe. Vor sechs Jahren, haben die jungen Frauen und Männer dort begonnen, ein ganzheitliches Konzept zu entwickeln, in dessen Mittelpunkt Gesundheit und Inklusion stehen.

Einerseits werden Menschen mit Behinderung für ihre körperliche Fitness sensibilisiert. Gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der Wohngruppe wurde ein Aktivitäten-Katalog für den internen Gebrauch aufgestellt. Mit einem Punktesystem werden die jungen Frauen und Männer dazu motiviert, sich an Aktivitäten wie Ausflügen, Walking, einen Besuch im Fitness Studio, Fußball, Schwimmen, Radfahren aber auch gesundes Kochen zu beteiligen. Wenn jemand sein Körpergewicht reduziert hat, kann er sich Punkte auf seiner Liste eintragen lassen. Als Preis gibt es dann zum Beispiel ein individuell bedrucktes T-Shirt oder ein Fest mit Freunden. Das Punkte- und Belohnungssystem wirkt sich positiv dynamisch auf das Aktivitätsprofil der Teilnehmenden aus.

Parallel dazu geht die Wohngruppe aktiv auf die Bürgerinnen und Bürger von Hersbruck und der umliegenden Gemeinden zu. Unter dem Motto „Ich mach mit“ hat die GEWO Gesundheits-Challenge im vergangenen Jahr bereits zum zweiten Mal das gesamte Stadt- und Landleben „auf den Kopf“ gestellt und über einen Zeitraum von 14 Tagen alle Bürgerinnen und Bürger zur Beteiligung an unterschiedlichen Aktivitäten im Bereich Bewegung und Gesundheit eingeladen. Unterstützt wurden die Mitmach-Aktionen durch Life Events, bei denen es neben Bewegungsangeboten auch die Möglichkeit zur Begegnung und zum offenen Dialog gab. Es sind daraus unterschiedliche inklusive Angebote entstanden, die heute fest im Kursprogramm von Hersbruck und Umgebung verankert sind.

Gelungene Quartiersarbeit – und eine Inspiration für die Arbeit der Gesundheit-25*-Netzwerke in Hamburg!