

Pressemitteilung

AOK Rheinland/Hamburg fördert gesunde Nachbarschaftsprojekte

Gemeinsam fit und beweglich bleiben: Preisgelder in Höhe von 10.000 Euro. In Hamburg gibt es schon einige Beispiele für gelungene Initiativen. Die Bewerbungsfrist läuft bis Ende September.

Hamburg, 03.06.2022

Laut einer WHO-Studie bewegt sich in Deutschland fast jeder zweite Mensch zu wenig – mit gravierenden Folgen: 50 Prozent der Erwachsenen sind zu dick, immer mehr Kinder wiegen zu viel. Dagegen hilft Sport, am besten in Gemeinschaft. Einige aktive Nachbarschaften in Hamburg gehen mit gutem Beispiel voran und organisieren Angebote für alle Altersgruppen. Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt dieses Engagement mit dem Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“. Die Bewerbungsphase läuft.

Gemeinsame Runden im Park, Gymnastik auf dem Spielplatz, Volleyball im Hof – Nachbarinnen und Nachbarn halten sich immer häufiger gemeinsam fit. Regelmäßige Bewegung und soziales Miteinander stärken Herz und Psyche. Zudem fällt es in vertrauter Gemeinschaft leichter mitzumachen. „Mehr Bewegung im Alltag ist beste Gesundheitsfürsorge. Sport- und Bewegungsangebote im nahen Wohnumfeld motivieren und helfen, Hürden abzubauen“, sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Jury-Mitglied beim AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“. Nachbarschaften in Hamburg sind bereits vielfältig aktiv und nutzen die Gruppendynamik. Hier einige Beispiele.

Fitness und Spaß für jedes Alter

In Hamburg-**Neuwiedenthal** hat eine Gruppe älterer Nachbarinnen und Nachbarn viel Spaß dabei, gemeinsam mit Kindern die Spielplätze im Quartier zu erobern. Ihre Initiative „[Raus aus dem Haus](#)“ macht das direkte Wohnumfeld zu einer Bewegungslandschaft und baut auf den Erlebnisaustausch zwischen den Generationen. Ähnliches hat der Nachbarschaftsverein „[Miteinander Aktiv](#)“ im Quartier **Altona-Mitte und in Ottensen** im Sinn: Die Aktiven stellen im Innenhof genossenschaftlich organisierte Spielmobile mit verschiedenen Freiluft-Spielen zur freien Ausleihe bereit. Im Stadtteilkulturzentrum [HausDrei](#) in **Altona** treffen sich Junggebliebene immer freitags zum Ping Pong. „Tischtennis ist auch bei den Älteren sehr beliebt. Das aktionsreiche Spiel stärkt das Miteinander im Quartier“, sagt Christina Dorau vom HausDrei. Die Beispiele beweisen: Gemeinschaftliche Bewegung im Wohnumfeld schafft bei allen Beteiligten mehr Mobilität, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Nachbarschaftspreis mit 10.000 Euro dotiert

Wohnortnahe Initiativen zu stärken, ist das Ziel des Förderpreises „Gesunde Nachbarschaften“, ausgelobt von der AOK Rheinland/Hamburg und dem bundesweiten Aktionsbündnis Netzwerk Nachbarschaft. „Wir wollen neue Modelle und Projekte fördern, die zum Nachahmen animieren und die Lebensqualität im direkten Wohnumfeld für alle erhöhen“, sagt Thomas Bott, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg. Das Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro geht zu gleichen Teilen an zehn Gesundheitsprojekte im Rheinland sowie in Hamburg. Bewerbungen für den Förderpreis sind bis zum 30. September 2022 möglich: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/home>

Bilder

1. „[Miteinander Aktiv e.V.](#)“
2. „[HausDrei - Stadtteilkulturzentrum Altona](#)“