

Gesund älter werden in Bremerhaven

Fachtag des Magistrats der Stadt
Bremerhaven und der Koordinierungsstelle
Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen



Gesund älter werden in Bremerhaven

Fachtag des Magistrats der Stadt
Bremerhaven und der Koordinierungsstelle
Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen

Inhalt

1. Einführung	Seite 3
2. Programmablauf	Seite 4
4. Mobil bleiben im Alter	Seite 5
3. Begrüßung	Seite 5
5. Gesund älter werden in Bremerhaven: Angebote, Strategien, Perspektiven	Seite 6
5.1 Strukturaufbau Gesundheitsförderung und Gesundheitsfachkräfte im Quartier	Seite 6
5.2 Präventive Hausbesuche	Seite 8
6. „Dritte Orte“: Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt	Seite 9
7. Ideenwerkstätten: Dritte Orte in Bremerhaven	Seite 11
Impressum	Seite 14

1. Einführung

Gesundheit, Mobilität und Selbstbestimmung im Alter sind für viele Menschen wichtig. In der Seestadt Bremerhaven gibt es zahlreiche Angebote für eine aktive Lebensgestaltung im Alter. Durch einen möglichst bewegten Alltag kann man selbst viel dafür tun, auch im Alter aktiv und sozial vernetzt zu bleiben. Ein attraktives Wohnumfeld kann dazu wertvolle Anreize schaffen.

Im Zukunftskonzept für Seniorenpolitik in Bremerhaven (kurz: Seniorenkonzept) ist das Thema der Gesundheitsförderung vielfältig verankert. Gemeinsam sind wir für diesen Fachtag der Frage nachgegangen, wie ein gesundes Älterwerden und auch ein gesundes Altsein in Bremerhaven gefördert werden kann. Einen Ansatz bieten „Dritte Orte“.

Die so genannten „Dritten Orte“ verstehen sich als Begegnungsorte außerhalb des privaten Wohnens einerseits und des Arbeitsplatzes andererseits. Sie sind insbesondere für Menschen nach der Erwerbsphase von großer Bedeutung. Dritte Orte können sehr unterschiedliche Formen annehmen. Sie können Sportstätten, Kultur- oder Bildungseinrichtungen, aber auch Parks oder Cafés sein. Sie können durch Räume, Orte und Plätze, aber auch durch Inhalte, Aktivitäten, Projekte und Gruppen beschrieben werden. Sie können allein oder gemeinsam mit anderen genutzt werden. Dritte Orte zeichnen sich durch ihre Offenheit und Zugänglichkeit aus. Sie fördern Gemeinschaft und soziale Bindungen, körperliche und geistige Bewegung, Austausch und Aktivität und damit das individuelle Wohlbefinden der Menschen, die sie nutzen. Wir verbinden den Begriff des Wohlbefindens mit dem Begriff der Gesundheit und ihrer Förderung und haben damit in den Dritten Orten einen Ansatz gefunden, um Gesundheitsförderung im Alter(n) zu unterstützen.

Im Fachtag der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen und des Magistrats der Stadt Bremerhaven zum Thema „Gesund älter werden in Bremerhaven“ wurden die Chancen für ein aktives und vernetztes Leben im Alter aufgezeigt und Dritte Orte in Bremerhaven im Sinne eines gesundheitsförderlichen Lebens näher betrachtet: Wo gibt es sie? Wie bekannt sind sie? Wie können sie für und mit Menschen in allen Lebenslagen und Lebensphasen attraktiv gestaltet werden?

Der Fachtag wurde in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Strukturaufbau für Gesundheitsförderung in Bremerhaven, der Stabsstelle für Senior:innen der Stadt Bremerhaven, der Koordination präventive Hausbesuche, den Gesundheitsfachkräften im Quartier und dem Team des Seniorentreffpunkts Ernst-Barlach-Haus realisiert. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen dankt dem Kommunalen Strukturaufbau für die finanzielle Unterstützung und der Stabsstelle für Senior:innen für die Bereitstellung des Veranstaltungshauses. Besonderer Dank gilt den ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Ernst-Barlach-Hauses, die zum Gelingen des Fachtags beigetragen haben.

2. Programmablauf

- 10:00 Uhr **Begrüßung**
Stadträtin Andrea Toense, *Dezernentin für Gesundheit, Klima und Umwelt, Magistrat der Stadt Bremerhaven*
- 10:10 Uhr **Grußwort**
Dr. Claudia Schilling, Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration sowie Senatorin für Justiz und Verfassung der Freien Hansestadt Bremen
- 10:20 Uhr **Mobil bleiben im Alter**
Prof. Dr. Gabriele Röhrig-Herzog, Hochschule für Gesundheit, Pädagogik und Soziales EUFH, Campus Köln
- 11:00 Uhr **Pause**
- 11:15 Uhr **Gesund älter werden in Bremerhaven: Angebote, Strategien, Perspektiven**
Strukturaufbau Gesundheitsförderung und Gesundheitsfachkräfte im Quartier
Dr. Frauke Wichmann, *Stabsstelle Gesundheitswissenschaften, Gesundheitsamt der Stadt Bremerhaven*
Rieke Kupfer und Stephanie Bartsch-Korneffel, *Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e. V.*
Präventive Hausbesuche
Heike Eulitz, *Stabsstelle für Seniorinnen und Senioren, Sozialreferat der Stadt Bremerhaven*
Martina Schneider, *Koordinations- und Besuchskraft der präventiven Hausbesuche, Sozialamt der Stadt Bremerhaven*
- 12:15 Uhr **Mittagsimbiss**
- 13:15 Uhr **„Dritte Orte“: Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt**
Sabine Sütterlin, *Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung*
- 14:00 Uhr **Ideenwerkstätten: Dritte Orte in Bremerhaven**
1. Öffentlicher Raum und Begegnung
2. Bewegung und Begegnung
3. Kultur und Begegnung
- 15:00 Uhr **Pause**
- 15:15 Uhr **Ideenvorstellung und Diskussion**
- 16:00 Uhr **Veranstaltungsende**

Moderation: Marcus Wächter-Raquet, *Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.*

3. Begrüßung

Der Fachtag wurde mit Grußworten der Dezernentin für Gesundheit, Klima und Umwelt, Magistrat der Stadt Bremerhaven, Frau Stadträtin Andrea Toense, und der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration sowie Senatorin für Justiz und Verfassung der Freien Hansestadt Bremen, Frau Dr. Claudia Schilling, eröffnet.

Frau Stadträtin Toense betonte die herausragende Bedeutung des Themas „Gesund älter werden“. Sie wies darauf hin, dass das Alter sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich bringt, insbesondere in Bezug auf aktives Altern, soziale Vernetzung und Förderung der Gesundheit. Frau Senatorin Dr. Schilling hob die Wichtigkeit von Begegnungsräumen wie Nachbarschaftszentren und Seniorentreffpunkten hervor. Sie betonte auch die Bedeutung von digitaler Teilhabe, Barrierefreiheit und einem guten öffentlichen Nahverkehr für ältere Menschen. Beide wünschten dem Fachtag einen guten Verlauf und Inspirationen für das Thema „Gesund älter werden in Bremerhaven“.

4. Mobil bleiben im Alter

PROF. DR. GABRIELE RÖHRIG-HERZOG, HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT, PÄDAGOGIK UND SOZIALES EUFH, CAMPUS KÖLN

Gesundheit und Mobilität im Alter werden von einer Vielzahl physischer, psychischer, sozialer und umweltbedingter Faktoren beeinflusst. In ihrem Vortrag ging Frau Prof. Dr. Röhrig-Herzog, Fachärztin für Innere Medizin und Altersmedizin (Geriatric) der Frage nach, wie man diese Faktoren positiv gestalten kann. Dabei sei das Alter nicht als Zustand, sondern als Prozess aufzufassen. Ab wann man sich als alt definiert, ist individuell durchaus verschieden.

Der Vortrag erläuterte verschiedene Aspekte des Alterns. Grundsätzlich wird zwischen chronologischem, biologischem und psychologischem Alter unterschieden. Das chronologische Alter bezieht sich auf die Lebensjahre, während das biologische Alter die natürlichen Veränderungen im Körper beschreibt. Das psychologische Alter hingegen spiegelt wider, wie eine Person sich fühlt und handelt.

Frau Prof. Dr. Röhrig-Herzog beschrieb alterstypische Veränderungen in verschiedenen Körpersystemen, wie zum Beispiel Niere, Muskulatur, Lunge, Verdauungstrakt, Sinnesorgane, Herz-Kreislauf-System, Haut und Immunsystem. Für jedes System gibt es Empfehlungen, wie man diesen Veränderungen begegnen kann

Gesundes Altern wird als Verzögerung oder Reduktion unerwünschter Alterserscheinungen definiert. Ziele sind der Erhalt körperlicher und geistiger Gesundheit, Vermeidung von

Erkrankungen und Bewahrung der Unabhängigkeit. Frau Prof. Dr. Röhrig-Herzog betonte, dass es nie zu spät sei, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln

Im Vortrag wurden verschiedene Ebenen vorgestellt, auf denen man Einfluss auf den Alterungsprozess nehmen kann: körperlich, geistig, sozial und seelisch. Auf körperlicher Ebene werden ausgewogene Ernährung, Vermeidung von Suchtmitteln, medizinische Vorsorge und regelmäßige Bewegung empfohlen. Geistige Aktivitäten wie lebenslanges Lernen, Hobbys und Gehirnjogging können die kognitive (geistige) Gesundheit positiv beeinflussen.

Soziale Beziehungen zu pflegen und Aufgaben zu übernehmen werden als wichtige Aspekte des gesunden Alterns auf sozialer Ebene gesehen. Auf seelischer Ebene werden Strategien zur Bewältigung von Angst und Depression vorgestellt, die

häufige psychische Probleme im Alter sind. Die Präsentation ermutigt dazu, positive Gedanken zu fördern, für Entspannung zu sorgen und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Abschließend wird betont, dass Psychotherapie auch im Alter wirksam sein kann und dass es wichtig ist, sich darauf einzulassen und individuelle Therapieziele zu setzen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

- Netzwerk Geriatrieberatung: [Vorstellung Prof. Dr. Gabriele Röhrig-Herzog](#)
- Max-Planck-Institut für die Biologie des Alterns: [Wie wird man gesund alt?](#)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [Gesund und aktiv älter werden](#)

5. Gesund älter werden in Bremerhaven: Angebote, Strategien, Perspektiven

5.1 Strukturaufbau Gesundheitsförderung und Gesundheitsfachkräfte im Quartier

DR. FRAUKE WICHMANN, STABSSTELLE GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN, GESUNDHEITSAMT DER STADT BREMERHAVEN

RIEKE KUPFER UND STEPHANIE BARTSCH-KORNEFFEL, GESUNDHEITSFACHKRÄFTE IM QUARTIER, LVG & AFS NDS. HB E. V.

Ausreichend Bewegung, vollwertige Ernährung, erfolgreiche Stressbewältigung und der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln, digitalen Medien und Klima sind in jedem Lebensalter wichtig für ein gesundes älter werden. Das Projekt kommunaler Strukturaufbau Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes integriert und vernetzt Programme und Angebote zu diesen Themen in den Alltag der Menschen in Bremerhaven. Dabei geht es immer darum, einen gesunden Lebensstil und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen miteinander zu verknüpfen.

Besonders Maßnahmen, die gesundheitsförderliche Strukturen betreffen, schaffen die Voraussetzungen dafür, dass Bürger:innen in Bremerhaven befähigt und motiviert werden, ihr Leben gesund zu gestalten. Dies können beispielsweise der einfache Zugang zu Bewegungsangeboten und attraktiven Grünflächen im Quartier die der Entspannung und Beschattung dienen, sein.

Ganzheitliche Gesundheitsförderung ist komplex, deshalb sind die Beteiligung der Bürger:innen und die Vernetzung vieler Akteur:innen aus Praxis, Verwaltung, Politik und Forschung wichtige Erfolgsfaktoren. Hierzu werden folgende Maßnahmen im Projekt umgesetzt:

- Erhebung der spezifischen Bedürfnisse der Bevölkerung durch Datenanalysen und Befragungen.
- Entwicklung von Gesundheitsangeboten: Gezielte Initiativen zur Förderung der Gesundheitskompetenz und sozialen Teilhabe.
- Vernetzung von Akteur:innen: Kooperation mit lokalen Institutionen, etwa den Seniorentreffpunkten und weiteren sozialen Einrichtungen, um eine umfassende Gesundheitsförderung zu gewährleisten.

Durch die Umsetzung eines koordinierten Ansatzes werden nicht nur bestehende Ressourcen genutzt, sondern auch neue Synergien geschaffen. Eine wichtige Facette des Kommunalen Strukturaufbaus stellt die Vernetzung zu bestehenden Projekten und Strukturen dar.

Die Gesundheitsfachkräfte im Quartier (GiQs) sind seit 2022 in vier Bremerhavener Quartieren aktiv. Sie gehören zu einem Anfang 2021 gestarteten Projekt zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit in benachteiligten Stadtteilen im Land Bremen. In Bremerhaven handelt es sich dabei um die Stadtteile Geestendorf, Grünhöfe, Lehe sowie Leherheide. Des Weiteren sind Gesundheitsfachkräfte in 14 Bremer Quartieren, den sogenannten „Wohnen in Nachbarschaft (WiN)-Gebieten“, aktiv.

Die Gesundheitsfachkräfte befassten sich anfänglich mit Themen rund um die COVID 19-Pandemie, die die adressierten Stadtteile deutlich stärker betraf als die anderen. Nach Auslaufen der Infektionsschutzmaßnahmen hat sich ihr Aufgabenspektrum deutlich gewandelt. Sie verstehen sich heute als Ansprechpersonen für alle gesundheitsbezogenen Fragestellungen von Bürger:innen der Stadtteile.

Die Gesundheitsfachkräfte sind direkt in den Quartieren angesiedelt, um eine enge Zusammenarbeit mit den lokalen Akteur:innen und Schlüsselpersonen zu ermöglichen. Zu ihren Aufgaben gehört es, Bewohner:innen und Multiplikator:innen über gesundheitsrelevante Themen wie Ernährung, Bewegung, Medienkonsum und psychische Gesundheit zu informieren. Bei Bedarf verweisen sie auf zusätzliche Angebote im Quartier. Neben der Durchführung von stadtteilbezogenen Informationsveranstaltungen initiieren und unterstützen die Gesundheitsfachkräfte auch diverse gesundheitsfördernde Projekte und Angebote im Quartier. Dabei ziehen sie gegebenenfalls weitere externe Akteur:innen hinzu. Zudem sind sie aktiv in den quartiersbezogenen Netzwerkstrukturen und arbeiten eng mit anderen Stadtteilakteur:innen sowie den Communities von zugewanderten Menschen zusammen. Ein zentrales Prinzip der Arbeit der Gesundheitsfachkräfte ist, dass die Angebote in den Quartieren niedrigschwellig, vernetzt, konzeptbasiert und zielgruppenspezifisch gestaltet werden. Dies umfasst Aspekte wie Geschlecht, Einwanderungsgeschichte und sprachliche Barrieren. Wo immer möglich, wird auch eine partizipative Gestaltung angestrebt.

Das Projekt wird durch das Gesundheitsamt Bremerhaven finanziert. Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (LVG & AFS) übernimmt die Koordination und Umsetzung.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

- Strukturaufbau Gesundheitsförderung in Bremerhaven: [Kommunale Gesundheitsförderung und Prävention](#)
- Kommunales Förderprogramm des GKV-Bündnisses für Gesundheit: [Das Kommunale Förderprogramm](#)
- Gesundheitsfachkräfte im Quartier Bremen & Bremerhaven: [Projektwebsite](#)

5.2 Präventive Hausbesuche

*HEIKE EULITZ, STABSSTELLE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN, SOZIALREFE-
RAT DER STADT BREMERHAVEN*

*MARTINA SCHNEIDER, KOORDINATIONS- UND BESUCHSKRAFT DER PRÄVENTI-
VEN HAUSBESUCHE, SOZIALAMT DER STADT BREMERHAVEN*

Mit den Präventiven Hausbesuchen bietet die Stadt Bremerhaven seit März 2023 ein neues Projekt zur Beratung älterer Menschen und Förderung ihrer Gesundheit und sozialen Teilhabe.

Präventive Hausbesuche bei älteren Menschen in Bremerhaven verfolgen mehrere Ziele:

- **Förderung der Selbstständigkeit:** Präventive Hausbesuche unterstützen ältere Menschen dabei, so lange wie möglich selbstständig in ihren eigenen vier Wänden leben zu können. Die Besuche bieten Informationen und Beratungen zu Themen wie alltägliche Lebensführung, Gesundheitsvorsorge und Vermeidung von Pflegebedürftigkeit.
- **Frühzeitige Information:** Die Besuche ermöglichen es, frühzeitig auf die Bedürfnisse der Senior:innen einzugehen und sie über verfügbare Hilfsangebote und Ressourcen zu informieren. Dies hilft auch, soziale Isolation und Einsamkeit zu verhindern, die häufige Probleme im Alter sind.
- **Individuelle Beratung:** Bei den Hausbesuchen wird auf die spezifischen Lebensumstände der älteren Menschen eingegangen. Die Fachkraft ermittelt individuelle Bedürfnisse und berät zu möglichen Unterstützungsangeboten in der Nähe, wie zum Beispiel den Seniorentreffpunkten oder anderen Einrichtungen.
- **Prävention von Pflegebedürftigkeit:** Durch rechtzeitige Informationen und Hilfestellungen können Pflegebedürftigkeit und damit verbundene Einschränkungen im Alltag vermieden oder hinausgezögert werden. Dies trägt zur Erhaltung der Lebensqualität bei. Der weit verbreitete Wunsch, auch bei Unterstützungs- und Pflegebedürftigkeit in der eigenen Häuslichkeit bleiben zu können und ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu führen, kann durch die frühzeitige Beratung und Kontaktvermittlung zu spezialisierten Angeboten, wie zum Beispiel dem Pflegestützpunkt, aufgegriffen und unterstützt werden.
- **Vernetzung mit Angeboten:** Die präventiven Hausbesuche fördern die Vernetzung der Senior:innen mit regionalen Angeboten, die ihnen helfen können, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dies umfasst auch die Aktivierung sozialer Netzwerke und ehrenamtlicher Engagements.

In Bremerhaven werden Präventiven Hausbesuche unter dem Titel „BerTA – Beratung für Teilhabe im Alter“ umgesetzt. Das Projekt adressiert in den Modellortsteilen Twischkamp, Goethestraße, Grünhöfe und Surheide systematisch ältere Bürger:innen. Die Hausbesuche werden dort über Gratulationsschreiben zum siebzigsten und fünfundsiebzigsten Geburtstag angeboten und verstehen sich als freiwillige Einladung. Zusätzlich können auch stadtweit Menschen ab 55 Jahren einen Besuchstermin durch Kontaktaufnahme mit der Projektkoordinatorin bekommen. Um Bekanntheit und Akzeptanz zu erhöhen, wird parallel zu den Geburtstagsbriefen eine stadtweite Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Örtliche Akteur:innen aus den Bereichen soziale Arbeit, Seniorenarbeit, Altenhilfe sowie Pflege und Betreuung spielen dabei als Multiplikator:innen eine wichtige Rolle und werden als Kooperationspartner einbezogen.

Das Projekt ist Teil des Bremischen Landesprogramms „Aufsuchende Altenarbeit / Präventive Hausbesuche“, das am 22. April 2021 in das Programm „Lebendige Quartiere“ aufgenommen wurde. In enger Zusammenarbeit zwischen Bremen und Bremerhaven wurde ein Konzept mit der Hochschule Bremen entwickelt. Die Deputation für Soziales, Jugend und Integration hat dem Konzept am 29. September 2022 zugestimmt, sodass die Umsetzung ab 2023 in ausgewählten Modellortsteilen beginnen konnte. Das Projekt wird durch die Universität Bremen wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Eine Ausweitung auf das gesamte Stadtgebiet ist perspektivisch vorgesehen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

- BerTA – Beratung für Teilhabe im Alter: [Programmvorstellung](#)
- Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration der Freien Hansestadt Bremen: [Landesprogramm „Lebendige Quartiere“: Senat beschließt „Präventive Hausbesuche“ als weiteren Programmschwerpunkt für Ältere](#)
- Universität Bremen: [Projektbegleitung](#)

6. „Dritte Orte“: Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt

„Dritte Orte“ sind öffentliche oder halböffentliche Räume, die neben dem Zuhause (erster Ort) und dem Arbeitsplatz (zweiter Ort) als dritter wichtiger Sozialraum im Leben von Menschen dienen. Frau Sabine Sütterlin, freie wissenschaftliche Mitarbeiterin des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung, führte als Co-Autorin eines von der Körber-Stiftung veröffentlichten Bandes der Reihe Spotlight Demografie mit einem Vortrag in das Thema ein.

Der Begriff wurde von Ray Oldenburg (1932–2022), US-amerikanischer Soziologe und Autor des Buchs „The Great Good Place“ (1989), geprägt, der diese als Treffpunkte im Herzen eines Gemeinwesens beschrieb. Dazu zählen beispielsweise Cafés, Coffee Shops, Buchläden, Bars, Friseursalons und ähnliche Einrichtungen. Dritte Orte sind Räume, die Begegnung und Austausch zwischen Menschen ermöglichen. Sie bieten eine wichtige soziale Funktion, insbesondere für ältere Menschen, da sie soziale Kontakte und Teilhabe fördern.

Es existiert eine Vielzahl von Dritten Orten, die unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen bedienen. Dazu gehören:

- Gaststätten und Geschäfte
- Vereine
- Soziokulturzentren
- Mehrgenerationenhäuser
- Öffentliche Plätze und Parks
- Virtuelle Treffpunkte
- Bibliotheken sowie
- Seniorentreffs und Seniorenclubs.

Ein anschauliches Beispiel für die Weiterentwicklung von Dritten Orten sind Seniorentreffs. Diese haben sich teilweise zu modernen Begegnungsräumen weiterentwickelt, wie beispielsweise der „Seniorentreff 2.0: Blaue Zone“ in Hannover oder das „Sportlight 361°“ in Stollberg/Erzgebirge. Solche Orte bieten vielfältige Aktivitäten wie Sportfeste oder Sommercamps, die speziell auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.

Auch Bibliotheken erfinden sich zunehmend als Dritte Orte neu. Beispielhaft hierfür ist die Zentralbibliothek Oodi in Helsinki oder die Stadtteilbibliothek Würzburg-Hubland, die weit mehr als

traditionelle Bibliotheksfunktionen bietet. Sie schaffen offene Räume für Lernen, Begegnung und Kreativität.

Ein weiteres Beispiel für innovative Dritte Orte ist das „Kosmos space“ in Basel. Hier werden sogenannte „Schaffens- und Erlebensräume“ geboten, die dazu beitragen, dass Menschen im Alter aktiv und eingebunden bleiben.

Dritte Orte leben vom Engagement der Menschen, die sie nutzen. Insbesondere ältere Engagierte profitieren von solchen Treffpunkten und leisten gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zu ihrem Fortbestehen. Sie können folgende Funktionen für ältere Menschen erfüllen:

- Engagement im Alter unterstützen,
- Vereinsamung vorbeugen,
- Soziale Teilhabe ermöglichen,
- Lebenslanges Lernen fördern,
- Integration und demokratischen Diskurs voranbringen,
- Altwerden in gewohnter Umgebung ermöglichen,
- Das Gemeinwohl fördern.

Insgesamt stellen Dritte Orte eine wertvolle Ressource für ältere Menschen dar, um aktiv und eingebunden zu bleiben, und sie tragen gleichzeitig zu einem starken Gemeinwesen bei.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

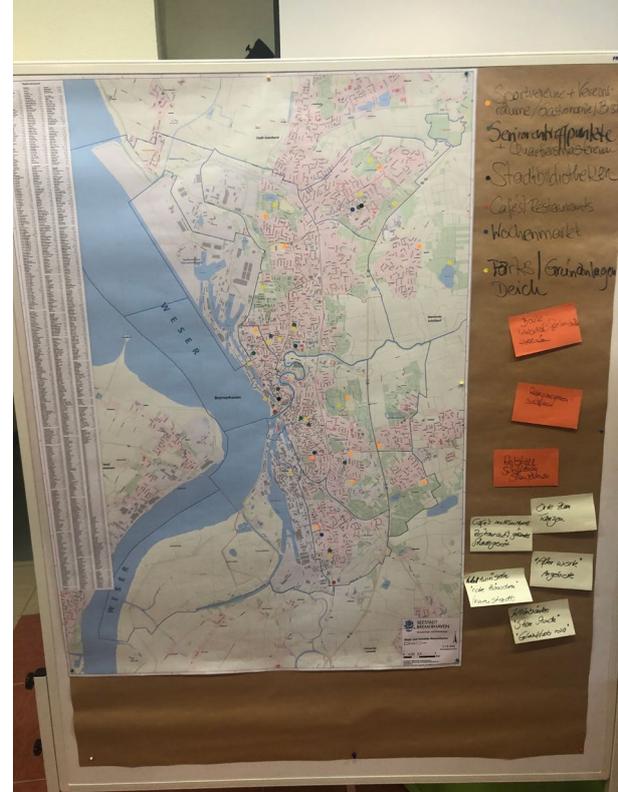
- Körber-Stiftung: [Dritte Orte – Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt](#)
- Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung: [Jede Kommune braucht Dritte Orte](#)
- Zukunftsinstitut: [Third Place Living: Die Stadt als Wohnlandschaft](#)

7. Ideenwerkstätten: Dritte Orte in Bremerhaven

In drei Ideenwerkstätten zu den Themen

- Öffentlicher Raum und Begegnung
- Bewegung und Begegnung
- Kultur und Begegnung

wurden die Inhalte des Vortrags diskutiert und der Frage nachgegangen, welche Dritten Orte in Bremerhaven vorzufinden sind. Nachfolgend werden die Ergebnisse der Ideenwerkstätten dargestellt:



Ideenwerkstatt „Öffentlicher Raum und Begegnung“ © LVG & AFS (Stephanie Bartsch-Korneffel)

ATTRAKTIVE DRITTE ORTE FÜR BEGEGNUNG (ZUM THEMA BEWEGUNG UND ÖFFENTLICHER RAUM) AUS DER SICHT DER ÄLTEREN

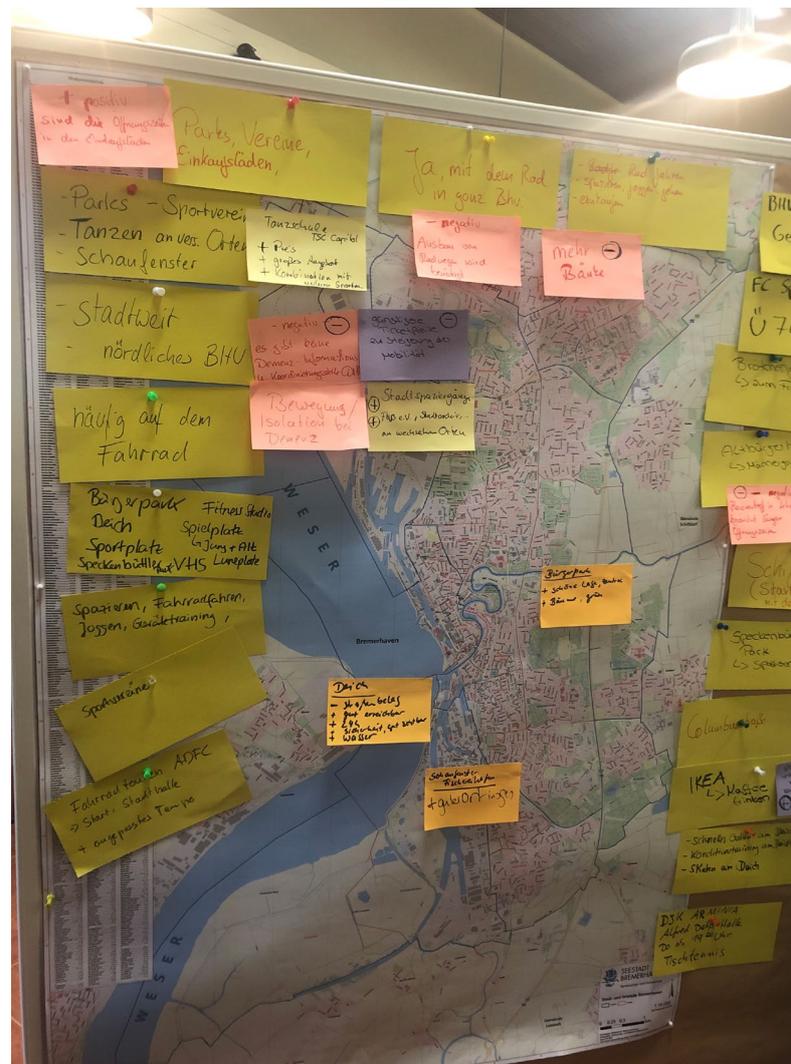
Welcher Dritte Ort?	Was ist dort attraktiv?	Ideen für Steigerung der Attraktivität
Parks/Grünanlagen	Walken, Spaziergehen im Speckenbüttler oder Bürgerpark; Boules im Holzhafen	
Sportvereine	FC Sparta Ü70 Fußball, Gastronomie	Mehr Barrierefreie Sportstätten
Weserdeich	Gut erreichbar, Wasser, Spazieren gehen,	Mehr grün
Fahrradtouren in BHV	Fahrradfahren	Ausbau der Straßenwege, Sicherheit
Tanzschule TC Capitol	Großes Angebot	
Schaufenster Fischereihafen	Einfach ein schöner Ort	
Stadtspaziergänge von Fuß e.V. an wechselnden Orten	Interessant, Spaziergehen, Gesellschaft	
Rudern auf der Geeste	Naturerlebnis, Gemeinschaft, Ganzkörpertraining	Rudersport unterstützen durch Geeste ausbaggern; Hilfe bei Einstieg und Bootstransport
Senior:innentreffpunkte		
Stadtbibliothek		
Cafés	multikulturell	

Ideen für neue Orte zu **Bewegung und Begegnung:**

- Eine Stadtbibliothek mit Bewegungsangebot, Gastronomie, Beratung, Verwaltung (Vorbild Helsinki)
- Haus für alles (Gesundheit, Sport und Tanzen)
- Freizeittandems
- Yoga und Thai Chi im öffentlichen Raum
- Stadtgarten mit freier Grünfläche (Outdoorwohnzimmer)
- Sportvereine mit Tanz und Tanzcafés
- Platz in der Innenstadt mit hoher Aufenthaltsqualität – man möchte lange bleiben (Bänke, Grün, freier Raum, Toiletten, Mehrgenerationenspielplatz mit fachlicher Begleitung)

Ideen für **Begegnung im Öffentlichen Raum:**

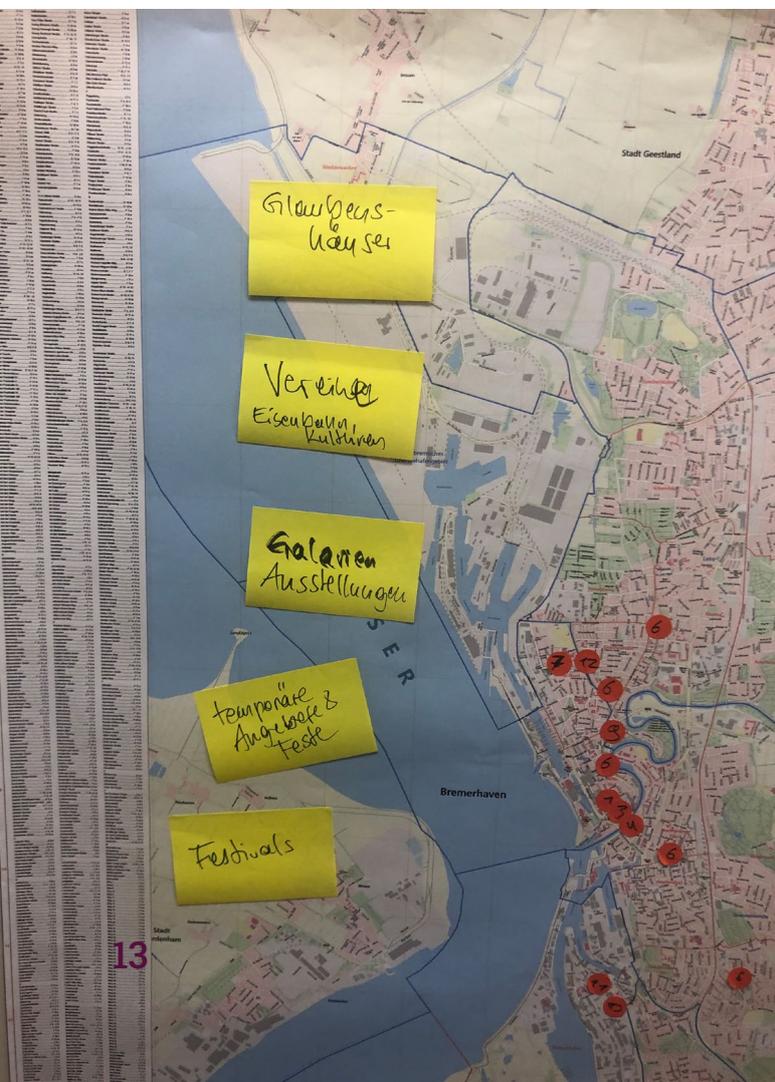
- Orte zum Tanzen
- After Work Angebote
- Cafés multikulturell
- Klönbänke gegen Einsamkeit
- Stille Stunde
- Einkaufskorb rosa
- Kulturinseln – Rote Häuschen Innenstadt



Ideenwerkstatt „Bewegung und Begegnung“
© LVG & AFS (Stephanie Bartsch-Korneffel)

ATTRAKTIVE DRITTE ORTE FÜR KULTUR UND BEGEGNUNG AUS DER SICHT DER ÄLTEREN

Welcher Dritte Ort ist bekannt?	Was bräuchten (diese) Orte, damit sie für ältere Menschen attraktiver wären?	Wo und wie können dritte Orte von Seniorinnen und Senioren erobert werden?
Stadtbibliothek	Kostenlos oder sehr kostengünstig	Mit Begleitung (für die Organisation)
Stadttheater	Vorurteilsfreie Teilhabe	Mit der Kulturloge für Vergünstigungen
Historisches Museum	Generationsoffenheit	Durch Vereinsmitgliedschaft
Alberts Hus, (Königsheide 17)	Gute Information darüber	Durch bessere Informationen:
Thieles Garten	Barrierefreiheit, keine räumlichen Hindernisse, gute Erreichbarkeit / Zugänglichkeit	Presse: NZ & SJ Vernetzung
Seniorentreffpunkte	Offene Angebote, Möglichkeit an bestehenden Gruppen teilzuhaben	Mitmachende gewinnen
Treffpunkte, Begegnungsstätten	Offene Angebote, Möglichkeit an bestehenden Gruppen teilzuhaben	Weitersagen Börse über Aktivitäten-wünsche
Piccolo teatro	Offene Angebote, Möglichkeit an bestehenden Gruppen teilzuhaben	Schwarzes Brett
Shanty-Rudelsingen		Digitale Möglichkeiten nutzen
Volkshochschule		
TIF		
Bücherbesprechung auf der Hansa		
Zolli - das Beet		
Außerdem Glaubenshäuser, Vereine (Eisenbahn, Kultur etc.), Galerien, Ausstellungen, temporäre Angebote und Feste, Festivals		



Die Ergebnisse liefern zahlreiche Inspirationen für die Weiterentwicklung von Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention sowie zur Seniorenarbeit in Bremerhaven und werden in die zukünftige Angebotsentwicklung einfließen.

Ideenwerkstatt „Kultur und Begegnung“
© LVG & AFS (Stephanie Bartsch-Korneffel)

Impressum

Redaktion

Martin Schumacher

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Schillerstraße 32

30159 Hannover

www.gesundheit-nds-hb.de

Gestaltung

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Fotos

Titelbild: © Liaurinko – AdobeStock

Stand

Dezember 2024

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

