



## 2. Gesundheitsuntersuchung

Wie in unserem letzten Rundbrief angekündigt, läuft seit Mai 2017 unsere zweite Gesundheitsuntersuchung, die Ende August 2017 endet.

Neben einem Kurzfragebogen und einer körperlichen Untersuchung, testen wir auch wieder Ihre Fitness. Überprüft werden die vier Aspekte der körperlichen Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Zusätzlich findet eine 7-tägige Bewegungsmessung statt.

Im Herbst 2017 bekommen alle Teilnehmenden eine ausführliche Rückmeldung Ihrer Ergebnisse von der ersten und zweiten Gesundheitsuntersuchung nach Hause geschickt. So können Sie erkennen, ob sich in der Zwischenzeit etwas verändert hat. Wenn Sie zudem den Bewegungsmesser getragen haben, bekommen Sie ebenfalls eine Auswertung davon.

Vielen Dank an alle, die in den letzten Wochen bereits aktiv teilgenommen haben! Wir freuen uns sehr über die rege Teilnahme!

## Wir haben noch Termine frei!

Für alle, die noch an unserer Gesundheitsuntersuchung teilnehmen möchten, sind im August noch Termine verfügbar!

Am **21. und 22. August** sind wir noch einmal in Hastedt. Der Raum steht zurzeit noch nicht fest.

Vom **23. bis 25. August** findet unsere Gesundheitsuntersuchung im SV Hemelingen, Am Sportplatz 2, statt.

Außerhalb dieser Termine können Sie mit uns im August Individualtermine vereinbaren, die an der Universität Bremen stattfinden werden.

Sie können uns von **Montag bis Donnerstag** von **9 bis 15 Uhr** unter der Telefonnummer **0421 218 68861** erreichen! Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir melden uns dann gerne zurück.

# Laufende Angebote

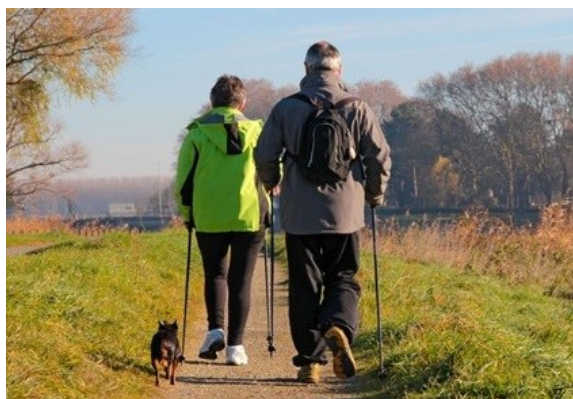
## Was haben wir gemacht?

Damit Ihre Wünsche und Anregungen, die Sie uns unter anderem im Fragebogen und in den Ortsteilgruppen mitgeteilt haben, etwas verändern, stehen wir in stetigem Austausch mit den Akteuren vor Ort. Dazu gehören zum Beispiel Sportvereine, Bürgerhäuser sowie Begegnungsstätten.

## Bewegungsangebote

### Nordic Walking

Ab sofort gibt es ein *Angebot für Nordic Walking und sanfte Bewegung im Freien für Hastedt*. Angeboten wird es vom Verein Impuls e.V. am Montagvormittag von 10 bis 11 Uhr und am Mittwochnachmittag von 15 bis 16 Uhr. Zum Abschluss wird noch im Hause oder im Paulaner's ein Kaffee oder Tee getrunken. Weitere Informationen erhalten sie unter der Telefonnummer: 0421 – 4989494.



### Reha-Sport

Der Verein Impuls e.V. bietet ab sofort einen weiteren Termin für Rehasport im Rathaus Hemelingen an. Dieser wird dienstags von 15 bis 16 Uhr stattfinden.

In dem bereits bestehenden Kurs am Donnerstag von 17 bis 18 Uhr sind auch noch Plätze frei. Kontakt: 0421 – 4989494.

### Unverbindliche Vereinsangebote

Im Mai fand ein Treffen mit Vorstandsmitgliedern des SG Arbergen Mahndorf statt, bei dem alle Wünsche diskutiert wurden. Themen waren unter anderem die Umsetzung unverbindlicher Angebote über z.B. 10er-Karten, Kurse speziell für 65+ sowie Ausflugsangebote. Alle Beteiligten waren sehr interessiert an den Anmerkungen und überlegen wie sich diese umsetzen lassen. Wir vom Projekt BUTEN AKTIV bleiben weiterhin mit dem SG Arbergen Mahndorf in Kontakt.

Außerdem wurde Kontakt zu den Sportvereinen in Sebaldsbrück und Hastedt aufgenommen. Zum jetzigen Zeitpunkt steht ein Treffen noch aus und wir werden Sie in den kommenden Rundbriefen über die Entwicklungen auf dem Laufenden halten.

### Spaziergänge

Den eigenen Stadtteil besser kennenlernen. Das möchten wir gemeinsam mit Ihnen machen! Ab August werden wir regelmäßig Themenspaziergänge anbieten. Jedes Mal wird ein anderer Ortsteil bei gemütlichen Tempo erkundet (siehe Einlegeblatt).

Auch der Verein Impuls e.V. in Hastedt plant regelmäßig Spaziergänge anzubieten. Diese sollen jeden Montag ab 15 Uhr stattfinden. Startpunkt ist immer bei der Fleetrade 78. Wann dieses Angebot startet, werden wir Ihnen baldmöglichst mitteilen.

# Aktionen im August 2017

## Weser-Wander-Weg

Bereits im letzten Rundbrief haben wir Ihnen von der Idee des Weser-Wander-Weges berichtet. Der Aufenthalt im Freien kann teilweise dadurch verhindert werden, dass in der Nähe keine öffentlichen Toiletten oder Bänke für eine Pause vorhanden sind. Die Überlegung der Ortsteilgruppe Hastedt war es, dass entlang der Weser eine schöne Strecke entstehen könnte die eben dieses beides bietet. Wer Lust hat, ist nun recht herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns einen Spaziergang zu bestreiten und zu schauen, wie geeignet der Weg ist und was eventuell noch fehlt (siehe Einlegeblatt).

## Ausflüge

Für den Sommer hat die Begegnungsstätte Hemelingen Stadtteilsparziergänge mit gemütlichem Kaffeetrinken bzw. Mittagessen geplant. Im August findet noch jeweils einer in Arbergen und in Hemelingen statt. Auch eine Fahrradtour ist für Hemelingen geplant (siehe Einlegeblatt).

## Die BUTEN AKTIV Scouts

Der Dreck muss weg! Das haben sich die BUTEN AKTIV Scouts zur Aufgabe gemacht. Dass Hemelingen ein Müll-Problem hat war bereits Thema in den letzten beiden Rundbriefen. Im Rahmen der Ortsteilgruppen entstand eine Arbeitsgruppe, die sich diesem Thema angenommen hat und die BUTEN AKTIV Scouts entstanden. Die Scouts übernehmen Patenschaften für Straßen, Plätze und Parks. Sie halten diese sauber, indem sie diese Orte regelmäßig besuchen

und herumliegenden Müll einsammeln oder bei der Leitstelle „Saubere Stadt“ melden.

Für die Beschaffung des nötigen Materials (wie Müllgreifer und -säcke) haben wir bei unserem letzten Treffen gemeinsam einen Antrag für das Projekt „Da nich‘für“ von Nehlsen verfasst. Jetzt heißt es Daumen drücken!

Sie haben Lust auch ein BUTEN AKTIV Scout zu werden!? Dann melden Sie sich gerne bei uns! Kontakt: 0421 – 218/68861.



Wir stehen im engen Kontakt mit dem Umweltbetrieb Bremen der die Arbeit der Scouts unterstützen möchte. Die MitarbeiterInnen sind z.B. an Informationen über besonders vermüllte Plätze interessiert, um dort Maßnahmen ergreifen zu können. Gemeinsam mit Ihnen haben wir schon viele dieser Orte ermittelt. Um dem Umweltbetrieb noch weitere und genauere Angaben geben zu können, möchten wir in allen Ortsteilen gemeinsam mit Ihnen, im Rahmen eines Spaziergangs, eine Bestandsaufnahme machen (siehe Einlegeblatt).

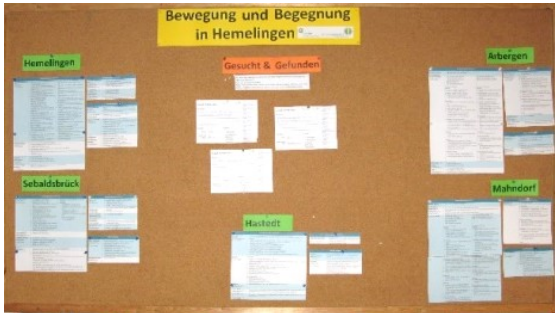


# Begegnung in Hemelingen

## Schwarzes Brett

„Mir fehlt der Sportpartner“. Das oder ähnliches gaben viele bei unserer Fragebogen-Befragung als Grund an, warum sie nicht stärker körperlich aktiv sind. Gemeinsam macht Sport mehr Spaß, man kann sich gegenseitig motivieren und den inneren Schweinehund überwinden. So geht es vielen von uns! Doch was, wenn aus dem Freundes- oder Familienkreis keiner Lust oder Zeit hat? Über das Schwarze Brett „Bewegung und Begegnung in Hemelingen“ ist es nun ganz einfach Personen mit gleichen Interessen zu finden und das im gesamten Stadtteil Hemelingen!

Unter dem Punkt „Gesucht & Gefunden“ können Sie notieren nach was genau Sie suchen, ob es jemanden zum Fahrradfahren, Spaziergehen oder einfach nur zum Klönen und Schnacken ist.



Das Schwarze Brett bietet auch einen Überblick über bestehende Angebote (Bewegungsangebote draußen und drinnen, Spielertreffs etc.) im gesamten Stadtteil. Für Informationen über die Angebote oder bei Fragen, können Sie die Mitarbeitenden montags von 9:30 - 11 Uhr und donnerstags von 17 - 18 Uhr telefonisch (0421-451116) erreichen.

Das Schwarze Brett hängt in der Begegnungsstätte Hemelingen Christernstr. 6, 28309 Bremen.

Wenn Sie Lust haben die MitarbeiterInnen bei der Umsetzung zu unterstützen können Sie sich gerne unter der oben stehenden Telefonnummer bei Frau Schüdde melden.

## Unterstützung für Pflegende

Viele Personen gaben an, dass sie es zeitlich nicht schaffen an unserem Programm teilzunehmen, da sie einen Angehörigen pflegen. Neben dem zeitlichen Aufwand kommt noch die emotionale Belastung hinzu. Aufgrund der hohen Relevanz möchten wir Sie auf das Angebot der Pflegepaten\*innen vom Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. aufmerksam machen. Ehrenamtliche Pflegepaten\*innen unterstützen Sie kostenlos da bei den Pflegealltag zu bewältigen. Sie erreichen die Mitarbeiter des Netzwerkes wie folgt: Telefon: 0421- 70 45 81 oder per E-Mail: [info@pflegepaten-bremen.de](mailto:info@pflegepaten-bremen.de).

---

## Kontakt

BUTEN AKTIV-Team

Universität Bremen

Grazer Str. 2a, 28359 Bremen

Telefon: 0421-218-68861

E-Mail: [buten-aktiv@uni-bremen.de](mailto:buten-aktiv@uni-bremen.de)

Internet: [www.uni-bremen.de/buten-aktiv](http://www.uni-bremen.de/buten-aktiv)