

**Liebe Kooperationspartner*innen,
liebe Leser*innen,
liebe Kolleg*innen,**



wir freuen uns Ihnen die zweite Ausgabe des „München – gesund vor Ort“-Newsletters zu präsentieren.

Im Sommer gingen wir alle noch davon aus, ein Stück Normalität zurück gewonnen zu haben, doch nunmehr hat uns die Pandemie wieder eingeholt. Nichtsdestotrotz konnten wir im Herbst noch einige neue Angebote auf den Weg bringen. Auch unsere Stadtteilkonferenzen fanden, wenn auch nur digital, wieder statt. Lassen Sie uns gemeinsam das Beste aus der Situation machen und beenden wir das Jahr 2021 mit einem kleinen Blick auf die vergangenen und kommenden Aktionen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team „München – gesund vor Ort“!

→ In eigener Sache

Projektbroschüre

Die erste Projektbroschüre „München – gesund vor Ort“ liegt druckfrisch vor. Freuen Sie sich auf erfolgreich durchgeführte Aktionen und Erkenntnisse der ersten zwei Projektjahre!

Interessierte finden die Broschüre auf unserer Projekthomepage unter www.muenchen.de/gesund-vor-ort zum Download oder können sich jederzeit an die Gesundheitsmanagerinnen vor Ort wenden, um die Druckversionen zu erhalten.



©Gesundheitsreferat

→ **News**

Impfen im Stadtteil

Bei Fragen zu Impfaktionen vor Ort stehen wir weiterhin zur Verfügung und unterstützen Sie gerne bei der Planung eigener Aktionen.

Nächste Termine:

Dienstag, 21. Dezember bis Donnerstag, 23. Dezember 2021

Sozialreferat, Orleansplatz 11 (1. Stock, Raum 1100, Cafeteria), 10.30 – 17 Uhr

Multiplikator*innen-Schulung: Impfen

Im Februar 2022 bietet das Gesundheitsreferat Schulungen für Fachkräfte zum Thema „Corona-Impfung“ an, so dass Sie Klient*innen bei Fragen und Ängsten rund um die Impfung gut und kompetent beraten können. Interessierte Fachkräfte können sich hierzu vorab bei uns registrieren: gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de

Gasteig: Impfungen für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren gestartet

Kinder zwischen 5 und 11 Jahren können sich im neuen Kinder-Impfzentrum Gasteig gegen Corona impfen lassen. Die Öffnungszeiten sind vorerst täglich von 9:00 bis 17:45 Uhr, an den Feiertagen von 24. bis 26.12.2021 und von 31.12.2021 bis 1.1.2022 ist das Zentrum geschlossen, am 6.1.2022 geöffnet. Eine Registrierung und Terminvereinbarung für Kinderimpfungen ist zwingend erforderlich. Eltern können ihre Kinder online unter www.impfzentren.bayern.de oder telefonisch unter 089 90429 2222 registrieren (unter www.impfzentren.bayern.de die Auswahl Oberbayern treffen, dann die Auswahl Impfzentrum München, dann ist die Registrierung erfolgt). Eine Terminvereinbarung ist jedoch über BayIMCO nicht möglich, sondern ausschließlich unter <https://www.wir-impfen-muenchen.de/>.

Patientenberatung vor Ort

Der Gesundheitsladen München e.V. bietet in den vier Projektstadtteilen persönliche und kostenlose Sprechstunden für Bewohner*innen z.B. zu Patientenrechten an. Alle Termine und Kontaktdaten finden Sie auf unserer Projekthomepage:

www.muenchen.de/gesund-vor-ort



→ **Neues aus Moosach**

Gesund online in Moosach: Die Plattform rund um Gesundheit in Moosach: Wissen, Tipps und Adressen

Die Internetseite „Go Moosach“ berät und unterstützt in sechs Sprachen Münchner*innen und ihre Familien in Moosach und stadtweit, rund um das Thema Gesundheit (Gesundheitsversorgung in München und Moosach, Familiengesundheit, gesundes Leben: Ernährung, Bewegung, Rauchen, Diabetes, psychische Gesundheit). Es gibt Vorträge, Videos, Online-Beratung, Adressen, Informationsmaterialien und Hinweise zu Veranstaltungen in Moosach. Alle Angebote sind kostenlos. Im Februar 2022 wird die Seite online gehen.

Schon jetzt können Sie den Newsletter „Gesund in Moosach“ abonnieren oder selbst aktiv werden, indem Sie Aktionen auf der Website oder begleitende Angebote in Ihrer Einrichtung anbieten. Melden Sie sich hierzu unter gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de.

Antiaggressionstraining

Gemeinsam mit dem Projekt „München – gesund vor Ort“ setzte die Freizeitstätte Boomerang ein Angebot zum Thema Antiaggression für männliche Jugendliche um. Die Teilnehmenden konnten im Workshop über gegenseitigen Respekt und den Umgang mit schwierigen Situationen sprechen. Sie lernten alternative Lösungswege im Umgang mit schwierigen Situationen kennen und Konflikte ohne Gewalt zu lösen. Ein Angebot zum Thema Selbstbehauptung für Mädchen ist nun in Planung und soll nach den Weihnachtsferien durchgeführt werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Freizeitstätte (089 140 4668).

→ **Neues aus Trudering-Riem**

Gesundheitslotsinnen Riem: nächste Schulung im Januar – noch freie Plätze!

In einer dreimonatigen Schulung werden Frauen aus dem Stadtbezirk Trudering-Riem zu „Gesundheitslotsinnen“ ausgebildet. Die Teilnehmer*innen sind nach erfolgreichem Abschluss der Schulung als vertrauensvolle Gesundheitsexpertinnen im Stadtbezirk tätig. Im Sinne des Multiplikatoreneffekts geben sie ihr Wissen an Frauen in Trudering-Riem weiter und führen in Zusammenarbeit mit den Einrichtungen vor Ort gesundheitsbezogene Angebote durch. Für ihren Einsatz erhalten sie eine Aufwandsentschädigung.

Mitte Januar 2022 beginnt die zweite Schulungsreihe. Wegen der weiterhin geltenden Regelungen zur Eindämmung der Pandemie werden die Kurse vorwiegend digital stattfinden. Anmeldung: telefonisch unter 0176 40700248 oder per E-Mail riemgl@donnamobile.org.

The poster is yellow with black and blue text. At the top right is the logo of the Landeshauptstadt München Gesundheitsreferat. The main title is 'Gesundheitslotsinnen, Beratung und Kontakt in 7 Sprachen'. Below this, it says 'Beratung rund um das Thema Gesundheit für junge Frauen, Mütter mit kleinen Kindern und Schwangere in sieben verschiedenen Sprachen durch die Riemer Gesundheitslotsinnen. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich.' It also mentions 'Die Beratung findet im Nachbarschaftstreff Oslostraße statt.' and provides contact information for Jessica Träger at DONNA MOBILE AKA e.V. A circular graphic lists the languages: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Kurdisch, and Tamil. At the bottom, there are logos for AOK, the City of Munich, and a QR code.

Neues Beratungsangebot zu Gesundheitsthemen in der Messestadt

Der zukünftige GesundheitsTreff Riem und das Gesundheitsmanagement „München – gesund vor Ort“ bieten an zwei Vormittagen pro Woche Sprechzeiten rund um das Thema Gesundheit an (z.B. Bewegung, Ernährung, Fragen zu Corona oder der Impfung, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, etc.):

Wo? Nachbarschaftstreff Oslostraße 10, 81829 München

Wann? Mittwochs: 09:30 – 12:30 Uhr
Donnerstags: 09:00 – 12:00 Uhr

Wie? Mit telefonischer Anmeldung unter 089 – 233 47347

Der neue GesundheitsTreff Riem

2022 ist es endlich soweit. Die Räume des neuen GesundheitsTreffs in der Willy-Brandt-Allee 44 werden voraussichtlich im ersten Halbjahr fertiggestellt. Die Einrichtung bietet künftig allen Bürger*innen und Fachkräften in Riem ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Gesundheit. Für alle Fragen stehen ein multiprofessionelles Team mit Rat und Tat zur Seite!



© Gesundheitsreferat

v.l.: Daniela Zovko, Elke Müller, Dr. Daniela Schober

Frau Dr. med. Schober ist seit vielen Jahren als Ärztin in der Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Sie wird als Ansprechpartnerin für Familien, aber auch Einzelpersonen zur Verfügung stehen. Kontaktdaten: 089 203236513 oder daniela.schober@muenchen.de

Frau Zovko wird als medizinische Fachangestellte die Ärztin in allen medizinischen Belangen unterstützen, kümmert sich um die Verwaltung sowie die Terminkoordination und wirkt bei Gruppenangeboten mit. Kontaktdaten: 089 203236511 oder daniela.zovko@muenchen.de

Frau Müllers Aufgabengebiet als Sozialpädagogin umfasst die Beratung zu Gesundheitsthemen, Gruppen-, Projekt- und Vernetzungsarbeit sowie die Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Fachstellen und die Vermittlung dorthin. Kontaktdaten: 089 203236514 oder elke.mueller1@muenchen.de

→ Neues aus Ramersdorf-Perlach

Erstes PiA-Netzwerktreffen und neue Angebote für Senior*innen an Lebensumbrüchen

Gemeinsam für ein gesundes Altern insbesondere mit Blick auf schwierige biographische Lebensereignisse im Stadtbezirk 16: Auf dem ersten Netzwerktreffen des Präventionsnetzes im Alter - PiA am 10. November 2021 kamen über 30 Teilnehmer*innen zusammen, um sich auszutauschen und zu vernetzen. Seit Projektstart sind einige neue Angebote für Senior*innen entstanden, z.B. ein Witwer*innen-Stammtisch in Waldperlach oder ein übersichtlicher Angebotsflyer 60+ für das Ramersdorfer Quartier am Innsbrucker Ring/ Bad-Schachener-Str., der im nächsten Jahr soll die Vernetzung vertieft und die digitale Zusammenarbeit gestärkt werden.



Für weitere Infos und Materialien wenden Sie sich bitte an das Netzwerkmanagement im Alten- und Servicezentrum Perlach: pia16@caritasmuenchen.de

Neu: Mädchenfußballmannschaft beim SVN München

Der SVN bietet in Kooperation mit „München – gesund vor Ort“ und dem BildungsLokal Neuperlach jeden Montag und Donnerstag von 18:15 – 19:30 Uhr im Sportpark an der Fritz-Erlor-Str. 3 ein kostenloses Training für Mädchen der 5. Klasse aus Neuperlach an. Interessierte Mädchen können sich an info@svn-muenchen.de wenden.

HomeKitchen: Nachhaltig und lecker!

Jugendliche ab 12 Jahren aus Ramersdorf-Perlach können jeden Freitag ab 17:00 Uhr gemeinsam über Jitsi für sich und ihre Familie kochen. Nach Anmeldung bis 17:00 Uhr am Vortag in teilnehmenden Freizeitstätten, kann eine Kochbox mit allen Zutaten abgeholt werden. Ein besonderer thematischer Schwerpunkt des Angebots liegt auf einer nachhaltigen Ernährungsweise – und das kommt gut bei allen Teilnehmenden an. Eine Anmeldung ist bei diesen Einrichtungen möglich: ZeitFrei, Comeln, ZAK, Perlacher Herz, Kirchliches Jugendzentrum Neuperlach, Schulsozialarbeit MS Gerhard-Hauptmann-Ring und Werner-von-Siemens-Realschule. Interessierte Fachkräfte wenden sich bitte an die Sprecherinnen des Regsam FAK Jugend.



→ **Neues aus Feldmoching-Hasenberg!**

Hands up 4 your future – Mach dich fit für dein Leben!

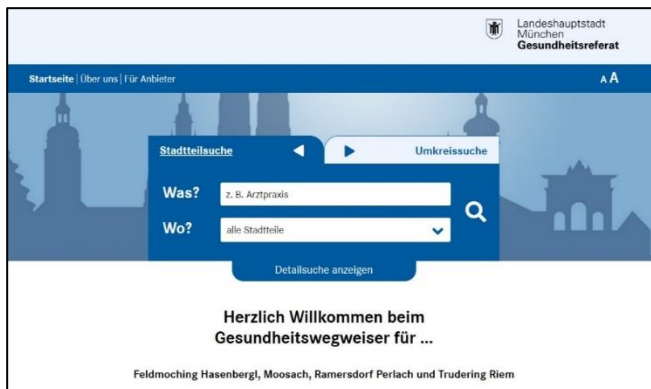
Im Oktober 2021 haben die ersten Workshops des Schwerpunktprogramms „Hands up 4 your future – Mach dich fit für dein Leben!“ in Feldmoching-Hasenberg stattgefunden.

In enger Zusammenarbeit mit der Freizeitstätte KistE konnten Maßnahmen aus den Themenbereichen „Move ya“, „Taste it“ und „Respect yourself“ angeboten werden. Die älteren Kinder und Jugendlichen hatten die Möglichkeit sich direkt in der Freizeiteinrichtung mit unterschiedlichen Themen passend zu ihrer Lebenswelt auseinandersetzen und z. B. beim Kochen auch erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Alle Teilnehmer*innen haben Begleitmaterialien und weiterführende Informationen erhalten. Das Projekt ist gut im Stadtteil angekommen und alle Beteiligten freuen sich auf die Fortführung des Programms im Frühjahr.

Für weitere Informationen zu den Workshops melden Sie sich gerne bei Bernadette Hülsmann unter: handsup.lilalu@johanniter.de



→ **Gesundheitswegweiser: gesund-in-muenchen.de**



Der Gesundheitswegweiser ist endlich online. Das Tool ist in Zusammenarbeit von MAGs und dem Gesundheitsreferat entstanden.

Unter www.gesund-in-muenchen.de können Fachkräfte und Bewohner*innen Einrichtungen mit gesundheitsbezogenen Angeboten in vier Stadtbezirken finden. Der Wegweiser gibt auch Auskunft zu qualitativen Kriterien der Angebote, wie leichte Zugänglichkeit, das Angebot von Hausbesuchen oder Mehrsprachigkeit.

Vielen Dank an alle Einrichtungen und Partner*innen, die sich bisher mit einem Eintrag beteiligt haben.

Um auch Bewohner*innen zu unterstützen, die nicht die technischen Mittel oder das Know-how haben, um sich digital auf die Suche nach dem passenden Gesundheitsanbieter zu machen, suchen wir noch Einrichtungen, die mit einem Internetzugang und gegebenenfalls mit Beratung bei der Nutzung des Gesundheitswegweisers unterstützen können. Vielen Dank!

Weitere Informationen zu den Aufnahmemöglichkeiten für Einrichtungen, Ärzte, Apotheken und andere Gesundheitsdienstleister in den Projektstadtteilen erteilt Meike Schmidt (MAGs) per Mail m.schmidt@mags-muenchen.de oder telefonisch unter 089 53295654.

→ Veranstaltungen

Rückblick: Gesundheitstag im Hasenberg!

Im Oktober fand zum zweiten Mal der große Gesundheitstag „Gemeinsam fit im Hasenberg!“ in Kooperation mit dem BildungsLokal Hasenberg! und unter Beteiligung vieler verschiedener Einrichtungen aus dem Stadtbezirk und auch anderer Akteure mit Gesundheitsbezug statt. Dieses Jahr waren die Angebote – auch aufgrund der Corona- Situation - im ganzen Hasenberg! Nord verstreut. Ein bunter Strauß an Bewegungsangeboten, Infoständen, Fahrradkursen u.v.m. erwartete die Besucher*innen, die trotz des relativ kühlen Wetters zahlreich erschienen sind. Besonders Familien mit kleinen Kindern haben an den Bewegungs- Akrobatik-, Mal- und Quizaktionen teilgenommen und mit einer kleinen Rallye den Stadtteil erkundet.



Für die älteren Bewohner*innen waren hier besonders die Gesundheitsangebote beim Seniorenpavillon und das Rollator-Training Anziehungspunkte. Insgesamt können wir also auf eine erfolgreiche Veranstaltung zurückblicken und möchten uns auch noch einmal herzlich bei allen teilnehmenden Einrichtungen bedanken. Eine Fortsetzung folgt im Herbst 2022 – bei Interesse an einer Teilnahme können Sie sich gerne bei uns gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de oder dem BildungsLokal Hasenberg! bildungslokal-hb@muenchen.de melden. In Trudering-Riem und Ramersdorf-Perlach sind zukünftig auch Gesundheitstage geplant.



Stadtteilkonferenzen „München – gesund vor Ort“ 2021

Nachdem im Jahr 2020 unsere Stadtteilkonferenzen zur Gesundheitsförderung pandemiebedingt abgesagt werden mussten, freuen wir uns, dass sie dieses Jahr digital und gut besucht stattfanden.

Die Nachberichte der vier Konferenzen finden Sie auf unserer Homepage:

www.muenchen.de/gesund-vor-ort



→ Sonstiges

- **Mehrsprachige Informationen zu Corona**

Unter <https://muenchen.corona-mehrsprachig.de/> finden sich aktuelle Regeln und Hilfen zu Corona in bisher 18 Sprachen.

- **Gynäkologische Sprechstunde für mobilitätseingeschränkte Frauen und Mädchen**

Seit Oktober steht in den Räumen des Gesundheitsreferates an der Bayerstraße 28a den Münchnerinnen mit Mobilitätseinschränkungen eine barrierefreie gynäkologische Versorgung zur Verfügung. Terminvereinbarungen sind ausschließlich unter der Servicenummer 0921 / 88099-55029, Montag und Freitag von 8 bis 12 Uhr sowie Donnerstag von 12 bis 18 Uhr möglich. Unter gyn-praxis.gsr@muenchen.de ist die Praxis zu sonstigen Fragen erreichbar.

- **Save the date: Kongress Sucht und Gender**

Am 09. und 10. März 2022 findet der 4. Fachkongress „Sucht & Gender“ statt. Themen werden u.a. sein: Auswirkungen der Pandemie auf Jugendliche und junge Erwachsene, Traum und Sucht, Trans- und Intersexualität, Jugendliche im öffentlichen Raum, Medien und Verschwörungstheorien und Vieles mehr. Das genaue Programm sowie Informationen zur Anmeldung werden demnächst verfügbar sein. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: anmeldung-koi@imma.de



Das Projekt wird von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse im Rahmen der Projektförderung „Gesunde Kommune“ nach §20a SGB V gefördert.