



Pitch/
Stichworte/
Infos/Links

Das Projekt " Digitale Nudeln und Bewegung" wurde im Mai zusammen mit der Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit und dem MGH umgesetzt . Zielgruppe waren Menschen, die Besucher*innen des MGH oder der Gesundheitsberatung bekannt waren. Letztere kommen überwiegend aus eher sozial schwierigeren Verhältnissen. Das Angebot war niedrigschwellig und setzte keinerlei Vorkenntnisse voraus.

Umsetzungsplan:

- 1.Termin Ziel: Mit Leihtablets vertraut werden, Zoom-Anwendung starten und darin navigieren lernen, MGH: Raum + Trainer + Tablets (Präsenz und digital))
2. Termin Ziel: Exkursionen und Spaziergänge planen und Expeditionsaufträge verteilen (digital)
- 3.Termin Ziel: Resilienz und Progressive Muskelentspannung kennenlernen, Vorbereitung der Präsentation der Exkursionsergebnisse (digital)
- 4.Termin Ziel: Gemeinsames Kochen und Gymnastikübungen für die Schultern und den oberen Rücken (digital)
- 5.Termin Ziel: Gesundheitsangebote im Internet finden (digital)
- 6.Termin Ziel: Kleingruppen tragen ihre Eindrücke aus Projekten den Stadtteilen vor. Alternativ stellen sie interessante Spazier- und Wanderstrecken vor (digital)
- 7.Termin Ziel: Besuch eines interessanten Projektes oder das Kennenlernen einer neuen schönen Spazierstrecke (analog)
- 8.Termin Ziel: Kennenlernen der eigenen Stressoren und Stressabbau durch Atemübungen. TeilnehmerInnen befragen, da der Kurs endet (analog)

Bei dem Projekt wurde bedacht, dass die meisten Teilnehmer*innen keine Erfahrungen mit digitalen Geräten hatten. Es wurde durchgehend ein Support durch das MGH eingerichtet.

Ergebnis:

Der Kurs hat seine Ziele voll erfüllt. Es kamen Kontakte zustande, die sonst in der Zeit der Pandemie nie erfolgt wären. Durch die Vorträge und Übungen sind die Sinne der TeilnehmerInnen für eine gesündere Lebensweise geschärft worden. Sie haben in den Bereichen der Bewegung, Ernährung und EDV viel theoretisches Wissen vermittelt bekommen und konnten vieles praktisch auch erproben. Es wurde gemeinsam gekocht, sich bewegt und entspannt. Dabei gab es immer die Möglichkeit, mit den anderen TeilnehmerInnen und mit den KursleiterInnen in Interaktion zu treten.

Links zur Kontaktaufnahme: www.doppelfisch.de (Mehrgenerationenhaus Billstedt) und <https://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/>

