

Liebe Vereinsmitglieder und Kooperationspartner*innen,

mit diesem Newsletter bieten wir Ihnen wieder einen Kurzüberblick über unsere jüngsten Aktivitäten und Projektentwicklungen. Wie immer freuen wir uns über Rückmeldungen und Anregungen – sehr gerne auch zu unserem bunten Mitmachangebot und den nützlichen Anregungen rund um die Corona-Herausforderungen, für Sie zusammengestellt auf <https://mags-muenchen.de/aktionen-in-coronazeiten-mitmach-videos-memory-rezepte/>.

Neues aus Berg am Laim

Wer einen Garten hat ...



... war in diesem Jahr der Corona-Beschränkungen wohl besonders froh. Auch der jüngste Gärtner wollte unbedingt aktiv sein und mithelfen.

Über den Sommer hinweg trafen sich die Gärtner*innen im „Bewohnergarten“ nicht nur, um ihre Beete zu bepflanzen und zu pflegen, sondern auch zur Pflege ihrer nachbarschaftlichen Kontakte. Auch das Jahresabschlusstreffen im Oktober fand im Freien statt und wir freuten uns über die rege Teilnahme der Gärtner*innen, die alle wieder im nächsten Jahr mitmachen wollen.

(M)ein Stadtteil bewegte sich im Echardinger Park

Vom 10. Juni bis 21. Oktober 2020 gab es jeden Mittwoch kostenlose Angebote zum Mitmachen für Alle. Im Freien einfach einmal etwas auszuprobieren, ist ein guter Weg, um Lust auf Bewegung zu fördern, wie hier bei Capoeira.



Nach der gelungenen Premiere im Jahr 2019 beteiligten sich dieses Jahr viel mehr Berg am Laimer Vereine mit unterschiedlichen Mitmach-Angeboten, die auf eine noch größere Nachfrage der Bewohner*innen trafen. Insgesamt waren ca. 250 Berg am Laimer*innen im Echardinger Park sehr aktiv dabei. Alle Angebote fanden gemäß geltender Corona-Richtlinien und mit konsequenter Einhaltung der Hygienemaßnahmen statt.

Für nächstes Jahr laufen schon die Planungen zur Fortsetzung mit Engagierten aus Berg am Laim - obwohl das Projekt von „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ im April 2021 endet. Der Stadtteil bewegt sich also weiter; wir freuen uns über diesen Erfolg.

Neues aus Neuaubing / Westkreuz

Orientierung und entspannte Bewegung

Auch in diesem Jahr fand die jährliche Abfrage zur Aktualisierung des **Gesundheitswegweisers** (GWW) für den 22. Stadtbezirk statt. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist eine zusätzliche Orientierungshilfe mit aktuellen Adressen wichtig, um sich über niedrigschwellig zugängliche medizinische und gesundheitsbezogene Angebote vor Ort informieren zu können.

Während der Sommerferien bot das **Familien-Yoga Angebot** jeden Donnerstag Entspannung für Kinder ab 3 Jahren mit ihren Begleitpersonen (ferienbedingt waren auch einige Omas dabei). Unser Yoga-Duo vermittelte einfache Übungen und Geschichten, auch für die selbständige Durchführung als Familien daheim – dafür stehen auf unserer Website zeitlos Videos zur Verfügung. Schönstes Wetter, eine Clownin, die humorvoll auf die Einhaltung der (Hygiene)-Regeln achtete und rd. 70 sehr motivierte Teilnehmer*innen boten Entspannung pur. Außerdem brachte sich MAGs in das umfangreiche Ferienangebot „Little West“ als einer der vielen Kooperationspartner ein; der Kräuterworkshop zog 14 Kinder an.



Nicht auf Tischen, sondern auf der Freifläche am Westkreuz stellte im Herbst so manch trauriger Wies'n-Fan dieses Jahr bei **TANZ MIT!** sein Rhythmusgefühl unter Beweis. Trotz Reisebeschränkungen konnten Bewohner*innen aus dem Westkreuz und darüber hinaus an sechs Terminen einmal um die Welt tanzen. Ägyptische Folklore, Irish-Dance, Zumba oder auch Line-Dance boten in diesem Kooperationsprojekt für jeden Geschmack etwas insgesamt 57 Teilnehmer*innen tanzten mit – und das nicht nur einmal, sondern an mehreren Terminen.

Zum Jahresende begann die Vorbereitung auf zwei neue Projekte, mit denen ab Januar 2021 unsere neue Kollegin, Barbara Dicker, in der Stadtteilgesundheitsförderung aktiv sein wird. Frau Fleischmann blickt einem freudigen Ereignis entgegen und wird sich ab März 2021 erst einmal einer besonders schönen familiären Aufgabe widmen. Wir freuen uns mit ihr – und freuen uns auch über unsere neue Kollegin.

Neues aus Freiham

Netzwerkmanagement vor Ort und Start der Arbeitsgemeinschaften



Die ersten Freihamer Bürger*innen sind schon eingezogen – und seit Ende Oktober hat das Netzwerkmanagement der Präventionskette Freiham ein **Büro vor Ort** – im Bildungscampus Freiham an der Helmut-Schmidt-Allee 41 in einem gemeinsamen Raum mit dem Campusmanagement.

Noch im Juli 2020 fanden die Auftaktworkshops für die lebensphasenübergreifenden Arbeitsgemeinschaften der Präventionskette Freiham in Präsenzform im Bildungscampus Freiham statt. Die Präventionskette Freiham übernimmt damit die Funktion eines Facharbeitskreises Kinder, Jugend und Familie unter dem Dach von REGSAM.

Für die Aufbauphase der Präventionskette Freihaim haben sich die folgenden beiden Arbeitsgemeinschaften (AG) gegründet:

- **Arbeitsgemeinschaft 0 bis 6 Jahre:** für Fachkräfte, die hauptsächlich mit Kindern (und deren Familien) im Alter von 0 bis 6 Jahren arbeiten
- **Arbeitsgemeinschaft 6 bis 17+ Jahre:** für Fachkräfte, die hauptsächlich mit Kindern und Jugendlichen (und deren Familien) im Alter von 6 bis 17 Jahren und älter arbeiten

Die jeweils ersten beiden Sitzungen der AGs fanden digital zwischen September und dem Jahresende statt. Die Termine für das Jahr 2021 finden Sie hier: <http://regsam.net/gremien-pasing-obermenzing-aubing-lochhausen-langwied-allach-untermenzing.html>

Neues aus den Nachbarschaftstreff Maikäfertreff

Panama in der Maikäfersiedlung

Wenn man wegen Corona nicht ins Theater gehen kann, dann holen wir das Theater zu uns ins Freie! Zusammen mit dem Münchner Theater hat der Maikäfertreff das auch einfach gemacht.

Das Münchner Theater für Kinder brachte den berühmten Kinderklassiker von Janosch Ende Juli in der Grünanlage in der Maikäfersiedlung auf die Bühne. Mit der Hilfe von Kulturraum München e.V. und unterstützt durch private Spenden hatte der Maikäfertreff mit seinem Stab an Ehrenamtlichen die organisatorischen Aufgaben übernommen. Rund 190 Besucher*innen brachte das Stück trotz Abstandsregeln in schöner Stimmung zusammen.



Neues aus den Nachbarschaftstreff Westerhamer Str. 14

Fenstergespräche und mehr

Corona macht erfinderisch – die nach draußen verlagerten Bücher- und Kleidertauschregale sind ein Blickfang und Anziehungspunkt für die Bewohner*innen. In der Zeit der eingeschränkten Angebotsmöglichkeiten im Treff entstanden auf diese Weise in „Fenstergesprächen“ neue Kontakte zu Nachbar*innen. Der Kontakt zu den älteren Bewohner*innen wurde telefonisch aufrechterhalten und so auf Hilfsangebote z.B. für Besorgungen des alltäglichen Bedarfs hingewiesen.



Auch in den Ferien war etwas geboten: Unter den bestehenden Hygieneregeln konnte in der ersten Ferienwoche mit einer auf 28 Kinder begrenzten Teilnehmerzahl ein Fußball-Ernährungs-Camp mit buntkicktgut durchgeführt werden. Die Kinder hatten nicht nur beim Fußballtraining, sondern auch bei dem Ernährungsquiz mit unserer Praktikantin jede Menge Spaß.

Die zweite Ferienwoche stand ganz im Zeichen der Kreativität mit den Kunsttherapeutinnen von Ideenreich Kreativ und Gesund e.V.. Unter dem Motto "Kreative Ferientage" haben Kinder unsere neuen Pflanzkästen vor dem Treff bemalt und mit Kräutern für den Eigenbedarf bepflanzt – geerntet werden sie vor allem von erwachsenen Nachbar*innen.

Außerdem wurde im August wieder ein Fahrradkurs für Frauen durchgeführt, der in Kooperation mit der ADFC Radfahrschule personell unterstützt wurde. Fahrradmobilität im Quartier wird auch im Jahr 2021 ein wichtiges Thema bei MAGs sein – nicht nur in Berg am Laim.

Neues aus dem Stadtteiltreff Gotteszeller Straße 18 a

Treffen im Freien war angesagt

In der Zeit des Lock-Downs und der vorübergehenden Schließung der Nachbarschaftstreffs fand eine telefonische Befragung bei den Bewohner*innen in der umliegenden Nachbarschaft statt, um deren Bedarfe zu erfahren und mögliche Unterstützungsangebote setzen zu können.

Mit der stufenweisen Öffnung der Nachbarschaftstreffs konnten ab Juni mit dem „Stadtteil-TREFF-Café im Grünen“ und diversen „Stadtteilspaziergängen in Tandems“ (Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Westerhamer Straße) erste Angebote für die Nachbarschaft neu aufgenommen werden. Auf diese Weise konnten sich Nachbar*innen wieder mit sicherem Abstand begegnen und austauschen. Die Spaziergänge im eigenen Stadtteil stießen auf große Resonanz.



Großen Anklang fand auch die „Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt“, mit der wir die Fahrradmobilität der Familien unterstützen möchten. Auch dazu sind bereits konkrete Vorbereitungen für das Angebot ab dem Frühjahr 2021 im Gang.

Während des fortgesetzten „Lock-Downs-(Light)“ sind in dem 1-Raum-Treff nur sehr eingeschränkt Bewohnerangebote für einen offenen Kreis Interessierter durchführbar. Den Nachbar*innen wird aber mit ausgiebigen Präsenzzeiten der Treffleitung die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme und zu Gesprächen und Beratungen vor Ort gegeben. Zudem wird alles getan, um die Förderangebote für (Schul)Kinder in geschlossenen Gruppen mit einer reduzierten Teilnehmerzahl aufrechtzuerhalten.

■ Stadtweit und überregional

Auch wir haben uns in diesem Jahr schneller als gedacht **digital** entwickelt – angefangen von unserer Umstellung auf cloud-basierte Teamarbeit bis hin zu vielfältigen (Mitmach-)Angeboten auf unserer Website, wie eingangs angesprochen. Wir sind positiv überrascht, wie aufmerksam Interessierte online auf diese „anonym“ eingestellten Themenangebote reagieren und sie abrufen.

Ein besonders inspirierender „virtueller“ Austausch fand am 10. Dezember mit Studierenden und Lehrenden des Lehrstuhls für energieeffizientes und nachhaltiges Planen und Bauen der Technischen Universität München statt: Welche Rolle spielt Gesundheit in einer nachhaltig ausgerichteten Stadtplanung? Zukünftige Umweltingenieure stellten der Allianz für Klimawandel und Gesundheit (KLUG) und MAGs Fragen, wie sie gesundheitliche Wirkungen in ihrem Berufsfeld systematisch berücksichtigen können.

Ebenfalls von der Pandemie beschleunigt, setzten wir uns im **Gesunde Städte-Netzwerk** mit von MAGs initiierten Thesen auseinander, in denen wir die Chancen für die kommunale Gesundheitsförderung reflektieren: Welche Ansätze der Gesundheitsförderung in den Kommunen können gesundheitlicher Ungleichheit unter den aktuellen Bedingungen am besten vorbeugen? Am 28. Oktober trafen sich dazu 62 Teilnehmende aus 90 eingeladenen Mitgliedskommunen bundesweit in einer gemeinsam mit dem Gesunde Städte-Sekretariat organisierten online-Runde. Weiterverfolgt wird die Diskussion mit Kolleg*innen in München im Rahmen des nächsten Termins des AK Kommunale Gesundheitsförderung des Münchner Gesundheitsbeirates am 15. Dezember 2020.

Anfang Dezember konnten wir unsere Bestätigung über die erfolgreiche Teilnahme am zweijährigen Begleitprozess zu „**Interkultureller Qualitätsentwicklung – IQE**“ in Empfang nehmen. Wir haben von diesem externen Coaching-Angebot in Kooperation der AWO, der IG Initiativegruppe und des Sozialreferats der LH-München sehr profitiert und freuen uns, unseren erarbeiteten Leitfaden zur interkulturellen und diskriminierungsfreien Entwicklung unserer Angebote und Projekte auf die Bewährungsprobe im Alltag zu schicken.

Das Jahr war besonders, keine Frage – aber in jeder Krise liegt auch eine Kraft zum Aufbruch und zur Veränderung zum Guten. Mit diesem positiven Denken starten wir mit Ihnen in das neue Jahr.

Kommen Sie gesund und gut hinüber!



Wir wünschen Ihnen ruhige Weihnachtstage mit lieben Mitmenschen!