

## Presseinformation

# Factsheet Aktionsformat „Quartier in Bewegung“

## Was ist Quartier in Bewegung?

„Quartier in Bewegung“ ist ein Aktionsformat für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens und ihre Partnerinnen und Partner möchten damit erproben, ob es möglich ist, mit kreativen Aktionen und Kommunikationsmaßnahmen die Bewohnerinnen und Bewohner eines Quartiers zu einem aktiveren Lebensstil zu bewegen. Den Menschen sollen Wege und Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie man ganz einfach mehr aktive Bewegung in den Alltag einbauen kann.

## Welche Quartiere wurden ausgewählt?

Oberhausen Sterkrade (April bis Juli 2017)

Hamm-Weststadt (September bis Dezember 2017)

## Logbuch für ein bewegtes Leben

Im Zentrum der Kampagne steht das Booklet „Mein Logbuch für ein bewegtes Leben“. Das Lese- und Arbeitsbuch ist für den Aktionszeitraum und darüber hinaus der persönliche Begleiter für interessierte Bürgerinnen und Bürger, die Schwung in Ihr Leben bringen möchten. Mit wichtigen Informationen rund um Bewegung, Gesundheit und Ernährung sowie einem praktischen Teil, leitet es die Leserin und den Leser an, Schritt für Schritt mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

## Aktionsmaterialien

Alte Gewohnheiten abzulegen ist einfacher, wenn man immer wieder an die guten Vorsätze erinnert wird. Deshalb werden an entscheidenden Stellen im öffentlichen Raum und in den Verwaltungsgebäuden Boden- und Treppenaufkleber dazu auffordern die Treppe statt den Aufzug zu nehmen oder eine Station zu Fuß zur nächsten Bushaltestelle zu gehen. Ein Hängeschild für die Türklinke erinnert im Büro oder Zuhause an die Vorteile von mehr Bewegung.

Kilometerangaben sind für viele Fußgängerinnen und -gänger und Radfahrerinnen und -fahrer auf den ersten Blick nicht greifbar. Viel eindringlicher ist es dagegen, Entfernungen in Geh- bzw. Radfahrminuten anzugeben. So wird schnell deutlich, dass die meisten Ziele innerhalb eines Quartiers ganz entspannt ohne das Auto erreicht werden können. Die Aktionsplakate von „Quartier in Bewegung“ zeigen, ausgehend vom Zentrum Sterkrades, in wie vielen Minuten die wichtigsten Ziele aus eigener Kraft erreicht werden können. Die Homepage bietet mit dem „5-Minuten-Guide“ eine digitale Version des Aktionsplakats. Hier können Interessierte von jedem Standort auf einen Blick feststellen, wie lange sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad brauchen, um ihr Ziel zu erreichen.

**Presseinformation**

<b>Was passiert in Oberhausen?</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>
<b>Auftaktveranstaltung auf dem Spiel- und Sportwochenende</b>	29./30.04.2017	10:00-18:00
<b>"Wir machen den Weg frei!" – Quartiersbegehung</b> Ob Treppe, Parkbank oder anderes Straßenmobiliar: in unseren Straßen und Parks finden sich unzählige Möglichkeiten für schnelle und einfache Bewegungseinheiten. Bei einem gemeinsamen Spaziergang mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung und der P3 Agentur für Kommunikation und Mobilität, werden Widerstände, wie bauliche Barrieren, und insbesondere Potenziale gemeinsam identifiziert.	05.05.2017	16:00
<b>1. Forum Aktionsplanung</b> Neben dem Erfahrungsaustausch in der Alltags- und Freizeitmobilität der Teilnehmerinnen und Teilnehmern steht im ersten Forum die gemeinsame Aktionsplanung im Vordergrund. Als Grundlage dienen u.a. die Ergebnisse der Quartiersbegehung	10.05.2017	17:00
<b>2. Forum Motivationshilfen</b> Der innere Schweinehund ist unerbittlich. Aber es gibt Methoden, ihn zu zähmen. Im zweiten Forum werden gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unter Anleitung eines Motivationscoaches Techniken erarbeitet, wie jeder sich selbst motivieren kann, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.	02.06.2017	17:00
<b>Mini-Zukunftskonferenz</b> In einer Mini-Zukunftskonferenz wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Vision für ein bewegungsförderndes Quartier entwickelt, die als Grundlage für die zukünftige infrastrukturelle Entwicklung des Quartiers dient.	13.07.2017	16:00

**Die Arbeitsgruppe bewegungsaktivierende Infrastruktur**

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens hat 2012 den „Aktionsplan zur Förderung der Nahmobilität“ veröffentlicht. Dessen Ziel ist es, den Anteil der Fußgängerinnen und -gänger sowie der Radfahrerinnen und -fahrer am gesamten Verkehrsaufkommen zu erhöhen. Denn wenn sich mehr Menschen aus eigener Muskelkraft fortbewegen, haben alle etwas davon: das Klima, die Umwelt, der Verkehr, die Gesellschaft, die Gesundheit und besonders das Quartier als Lebens- und Bewegungsraum. Weil das so ist, wurde mit dem Aktionsplan auch beschlossen, dass Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen zusammenarbeiten sollen, um mehr Bewegung in den Alltag der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens zu bringen. In der Arbeitsgruppe bewegungsaktivierende Infrastruktur treffen sich seit 2013 regelmäßig Vertreterinnen und Vertreter der Ministerien für Gesundheit, Sport, Umwelt- und Klimaschutz, Verkehr und Städtebau sowie der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in NRW, des Landessportbundes und der Deutschen Sporthochschule Köln. Gemeinsam entwickeln sie Ideen und konkrete Maßnahmen für bewegte Städte und Gemeinden – so auch das Modellprojekt „Quartier in Bewegung“.