



Mit »Pankow in Bewegung« durch das Jahr 2022



Vorwort

Ein aktiver Mobilitätsstil mit dem Fahrrad oder zu Fuß ist umweltschonend, erhält die Gesundheit und das Stadtklima, belebt die Stadtteile und erhöht das eigene Wohlbefinden. Und vor allem ist aktive Mobilität eine wichtige Lösungsstrategie der globalen Klimakrise!

Sie ist zugleich raumsparend und weitet den Blick für die Stadt. Fuß- und fahrradfreundliche Stadtteile stärken die gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen und verbessern unsere gemeinsame Lebensqualität.

»Pankow in Bewegung« bietet alljährlich in der Europäischen Mobilitätswoche vom 16.–22. September bewegte Aktionen und lokale Bewegungsfeste und wird im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung in Kooperation mit vielen Engagierten, Initiativen, Vereinen und Stadtteilzentren organisiert.

Herzlichen Dank an alle, die sich mit ressourcenschonender Mobilität aktiv für Wohlbefinden und eine nachhaltige Stadt einsetzen. Und besonderen Dank an diejenigen, die mit ihren Ideen und gelebter Begeisterung zum Gelingen der Aktionen beitragen.

Mit diesem Kalender geben wir Impressionen der letzten Mobilitätswoche wieder, stellen dabei die verschiedenen Stadtteilzentren und Fahrradinitiativen im Bezirk vor und laden alle herzlich dazu ein, vom 16.–22. September (wieder) mitzumachen.

Ein erfreuliches und gesundes Jahr 2022 und gerne sehen wir uns bei »Pankow in Bewegung« wieder.

Anja Bederke

Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention im Bezirk Pankow

Konzept und Texte: Anja Bederke, BA Pankow und Michaela Birk

Fotos: Januar–Februar und Mai–Dezember ©Joachim Loch, April ©Anja Bederke, fLotte kommunale ©ADFC Berlin

Gestaltung: Stephanie Piehl, pleaseteenage.org

Projektträger »Pankow in Bewegung«: Michaela Birk, transform e.V.

Gefördert durch:



Projektträger:

Aktionswoche Pankow in Bewegung

Für Wohlbefinden,
Klimaschutz und
lebenswerte Stadtteile
in der Europäischen
Mobilitätswoche

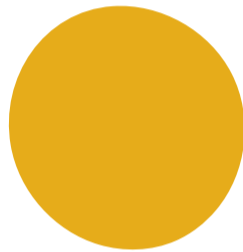


Vom 16. – 22. September 2021 fand die Aktionswoche Pankow in Bewegung in ganzen Bezirk Pankow statt. Stadtteilzentren, Einrichtungen, Initiativen und andere Akteure beteiligten sich mit Bewegungs- und Informationsangeboten. Für alle Altersgruppen war etwas dabei.

Die diesjährige Aktionswoche stand im Zeichen von Radfahren und Zu-Fuß-Gehen – so gab es entsprechend viele Angebote rund um das Fahrrad: von gemütlichen Radtouren mit Picknick, flotten Radtouren für trainierte Erwachsene, einer politischen Radtour, einer Panke Radtour oder Fahrradtraining für Mädchen und Frauen. Auch an Spaziergängen gab es vielfältige Angebote, wie z.B. ein geführter Spaziergang über die Skulpturenlinie Steine ohne Grenzen, ein Spaziergang mit Gehirn-Fit-Übungen für Senior:innen, ein interkultureller Spaziergang durch Karow und Buch, eine Ayurveda-Wanderung, ein Barfuß-Spaziergang oder ein queerer Stadtspaziergang.



Die Stadtteilzentren der einzelnen Regionen des Bezirks organisierten Aktionsnachmittage, bei denen Informationen und Aktivitäten, Spaß und Bewegung sowie Interessantes zum Kennenlernen im Vordergrund standen. Neben dem großen Auftakt-Bewegungsfest in Weißensee gab es zwei größere sportliche Veranstaltungen: das Interkulturelle Sportfest auf dem Panke-Platz in Buch und der Aktionsnachmittag mit Schnitzeljagd und Bewegungsparcours in Karow.



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						



In der Stadt flanieren

Die Klimakrise hat nicht nur Auswirkungen auf die Umwelt sondern auch auf die Gesundheit jeder und jedes Einzelnen. Die gesundheitliche Belastung durch Hitzewellen oder Überflutungen hat sich in den letzten Jahren erhöht. Städte werden sehr stark vom Klimawandel betroffen sein durch Zunahme von Hitzetagen und der damit verbundenen Überhitzung, durch Schadstoffbelastungen, Lärm, CO2-Ausstoß, Staub und wenig Rückzugsräumen innerhalb der Stadt.

Demgegenüber steigert sich die eigene Gesunderhaltung durch individuelle Bewegung und aktive Mobilität. Das eigene Handeln trägt nicht nur zu einem gesünderen Leben bei, sondern ist auch als Maßnahme gegen den Klimawandel wirksam: Das bedeutet z.B. einfach mehr Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen, mit den Rollerskates durch den Park, mit dem Tretroller durch die Stadt oder einfach mal wieder zusammen spielen: Tischtennis, Boule, sich mal auf die Slackline trauen, tanzen...

Die Stadt lädt uns dazu ein, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu flanieren und zu verweilen, uns inspirieren zu lassen, den öffentlichen Lebensraum gemeinsam draußen zu genießen.

Diese Unternehmungen korrelieren mit dem Konzept der lebenswerten »gesunden« Stadt, die sich mit der Verkehrswende durch wenig Autoverkehr, viel Platz für Begegnungen und Kommunikation, guten Fuß- und Fahrradwegen und freien Flächen zum Spielen sowie Möglichkeiten zur Erholung und zum Rückzug in grünen Lungen auszeichnet.



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28													



16. - 22. September

Pankow in Bewegung 2022

Liebe Initiativen, Vereine, Einrichtungen und
Nachbarschaften, wirken Sie gerne mit!

Alle Ideen zu bewegten Aktionen
und nachhaltiger Mobilität in Pankow
sind herzlich willkommen!

Kontakt zum Netzwerken und Projekte entwickeln:
Gesundheitsförderung Pankow - Anja.Bederke@ba-pankow.berlin.de

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31										

Stadtteilzentrum Buch

APRIL



Mit unseren Angeboten innerhalb der Aktionswoche möchten wir die Menschen in Bewegung bringen, runter vom Sofa und gemeinsam Spaß an der Bewegung fördern.

Das Stadtteilzentrum Buch bietet regelmäßig Fahrradtouren, gemeinsame Spaziergänge, Ausflüge, diverse Sport-, Tanz- und Bewegungsangebote an und hält somit die Bürger:innen in Bewegung.

Besonders beliebt ist der Senior:innen-Tanz, der 2 x wöchentlich im Bucher Bürgerhaus unter qualifizierter Anleitung stattfindet und sehr gut besucht ist.

Wir nehmen Bedarfe der Bürger:innen auf und versuchen diese umzusetzen, gemeinsame Ausflüge ins Grüne in die unterschiedlichen Parks von Berlin oder das Projekt für mehr Sitzgelegenheiten in Buch, Themenveranstaltungen zu Pflanzen, Garten und Wohlbefinden (Lesungen, Buntes Café), regelmäßige Achtsamkeits-Spaziergänge und gemeinsames Singen.

Unser Highlight – »Balance im Garten«

Ein in der Coronazeit entstandenes neues niedrigschwellige Bewegungsangebot im Garten mit Musik zur Balanceschulung, das allen viel Spaß bereitet und bei dem sich die Teilnehmer:innen mit ihren Ideen selbst mit einbringen können. Hier wird viel gelacht.



Kontakt:

Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt Str. 8-10, 13125 Berlin
Tel: (030) 941 54 26
albatrosggmbh.de/stz



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30								

Stadtteilzentrum im Turm in Karow



Der Turm ist ein Stadtteilzentrum mit dem Schwerpunkt auf Senior:innenarbeit und sozialer Beratung, sowie dem Projekt »Willkommen in Karow«, einer Anlaufstelle für Migrant:innen, das eine gedeihliche Nachbarschaft aller Karower angesichts der zunehmenden Vielfalt der Bevölkerung zum Ziel hat.

Die Angebote sind vielfältig und nicht nur auf Senior:innen ausgerichtet. Wir bieten: Schach, Skat, Rommé, Internetnutzung für Senior:innen, Spielvormittage, Senior:innentanz, Tanz im Sitzen, Kreativarbeit, Gymnastik, Yoga, Radwandergruppen, Sonntagscafé, Kulturnachmittage, Zumba Gold, Arabisch-Unterricht für Kinder sowie Tablet- und Smartphoneschulung u.v.m.

Der Gartenklub befasst sich mit Projekten im Stadtteil, die dem Klimaschutz sowie den Bienen- und Insektenflächen dienen.

Unser aktuelles Motto heißt »Aktiv in den Herbst« – mit Radwandern und Radeln, Wandern und Spazieren gehen, z.T. auch verbunden mit Fachkenntnissen in Ayurveda, welches neue Impulse in der Gesunderhaltung bietet. Mit dem Thema Lachen und der Freude an Bewegung werden Alt und Jung angeregt, aktiv im Freien zu sein.

Kontakt:

Stadtteilzentrum im Turm
Busonistraße 136, 13125 Berlin
derturm@albatros-gmbh.de
Tel: (030) 943 800 97
albatros-gmbh.de/stz



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Stadtteilzentrum Pankow und KIS

Das Stadtteilzentrum ist ein Begegnungsort für die Menschen in Pankow und ein Zusammenschluss verschiedener sozialer Projekte.

Das Nachbarschaftszentrum fördert soziale und kulturelle Begegnungen und bietet darüber hinaus auch Unterstützung an. Wir organisieren Beratung, vermitteln Kontakte zu Beratungsstellen, fördern kulturelle und kreative Angebote und laden Sie ein, selbst kreativ in unseren Kursen oder mit einem eigenen Angebot tätig zu werden. Mit der Arbeit des Familienzentrums unterstützen und begleiten wir Familien bei der Erziehung von Kindern. Bei Themenabenden, Workshops und Kursen werden Fragen zum Entwicklungsprozess von Kindern oder zum Familienalltag aufgegriffen.

Weitere Projekte im Stadtteilzentrum sind: Projekt Empowerment, Projekt der Willkommenskultur, Kiez! Gemeinsam gestalten, KPE – Kontaktstelle PflegeEngagement, Internetcafé »Weltenbummler« sowie KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe.

Seit vielen Jahren ist KIS Anlaufstelle für Selbsthilfe im Großbezirk Pankow. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen verbindet. Sie wirken im Bereich der gesundheitlichen Vorsorge, chronischer Krankheiten, psychosozialer Themen oder Sucht. Wir beraten Einzelpersonen, begleiten die Gründung und den Aufbau von Gruppen, unterstützen bestehende Gruppen, vermitteln Räume oder organisieren Veranstaltungen zu selbsthilfe-relevanten Themen.



Der »Bewegte Montag« im Rahmen der Aktionswoche »Pankow in Bewegung« wurde als Gemeinschaftsaktion des Stadtteilzentrums Pankow, der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) und KIS organisiert. Angeboten wurden ein Spaziergang im Bürgerpark, Nordic-Walking, Bewegungsspiele für die ganze Familie im Garten des STZ, Qi-Gong und ein Achtsamkeits-spaziergang.

Kontakt:

Stadtteilzentrum Pankow und
KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
kis@hvd-bb.de
Tel: (030) 499 870 910
stz-pankow.de



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30										

Bewegungsfest im Frei-Zeit-Haus Weißensee

Zum Auftakt von »Pankow in Bewegung« fand wieder das Bewegungsfest im und um das Stadtteilzentrum Weißensee statt. Hier gab es viele Bewegungs- und Mitmachangebote für Nachbar:innen jeden Alters: Tanzaktionen, Geschicklichkeitsspiele, Qi Gong und Benn-Weißensee hatte viel Bewegungsspielzeug mitgebracht. Die Berliner Polizei bot kostenlose Fahrradcodierung an und am Stand des Umweltbüros Pankow konnten die Kleinen Schmetterlinge bemalen und kleine Urzeitkrebse durchs Mikroskop beobachten, die Großen natürlich auch.

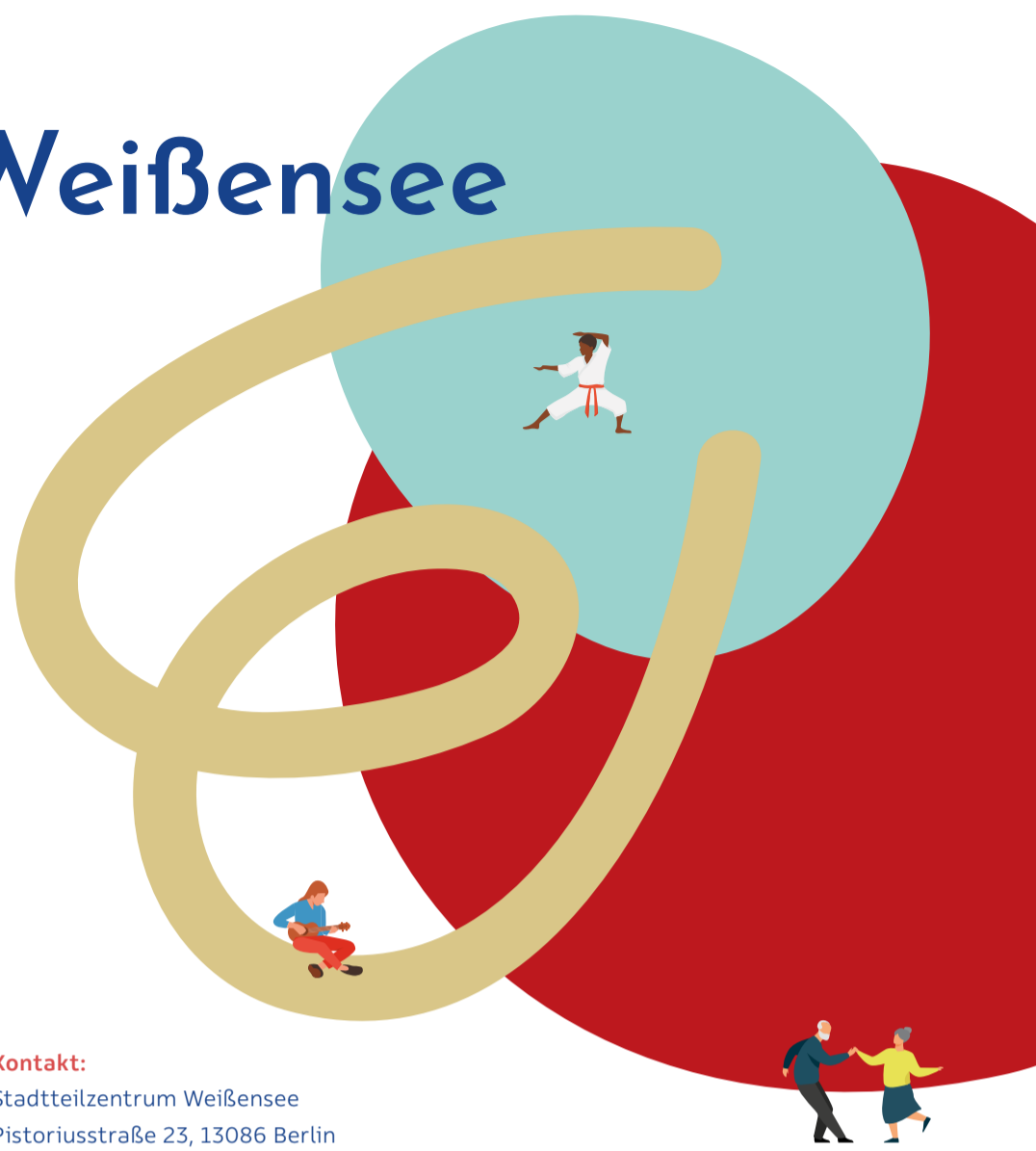
Für das leibliche Wohl sorgten Bewohner:innen aus der Unterkunft in der Treskowstraße mit leckeren Falafel-Sandwiches, Salaten und Baklava. Der Höhepunkt war eine Spielaktion für Kinder: »1, 2 oder 3«. Die Moderatorin Rona Tietje stellte den Kindern knifflige Fragen und die Kinder mussten raten, welches die richtige Antwort war, in dem sie auf das entsprechende Feld hüpfen.

Es war ein schönes Fest und wir sind gespannt auf dieses Jahr.

Auch außerhalb des Bewegungsfestes bietet das Frei-Zeit-Haus wöchentlich stattfindende Angebote an: verschiedenste Beratungen, Kurse in Musik und Tanz, Sport und Bewegung, Kreativkurse, spezielle Angebote für Senior:innen und für Familien mit Babys und Kleinkindern sowie diverse Selbsthilfegruppen.

Alle Angebote sind zu finden unter: frei-zeit-haus.de

Kontakt:
Stadtteilzentrum Weißensee
Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin
Tel: (030) 927 994 63
info@frei-zeit-haus.de



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							



Temporäre Spiel- und Nachbarschaftsstraßen

Temporäre Spielstraßen sind ein einfaches Instrument, um die Straße gelegentlich wieder anders zu nutzen: mit Ballspielen, Röllschuhen, Straßenkreide etc. oder mit Klappstuhl und Kaffee, um mit Nachbar:innen ins Gespräch zu kommen.

Was bringen Temporäre Spiel- und Nachbarschaftsstraßen?

- » Mehr Frei- und Bewegungsraum für Kinder
- » Wenig Kosten, flexibel und jederzeit reversibel
- » Die Straße ist ein offener Möglichkeitsraum. Ohne vorgegeben Spielgeräte werden Kreativität und Eigeninitiative gefördert
- » Spielen vor der eigenen Haustür fördert die Selbstständigkeit – man muss nicht von Erwachsenen irgendwohin begleitet werden
- » Die Straße ist ein neutraler Begegnungsort quer durch alle Alters- und Bevölkerungsschichten. Diesen gemeinsam zu nutzen, fördert das Bewusstsein für den öffentlichen Raum
- » Straßen nehmen in der Stadt die größte Fläche des öffentlichen Raums ein. Und der öffentliche Raum gehört allen, auch den Kindern



Das Bündnis Temporäre Spiel- und Nachbarschaftsstraßen fordert in allen Berliner Bezirken ein unkompliziertes Verfahren zur Beantragung und Durchführung von Temporären Spiel- und Nachbarschaftsstraßen für Anwohner:inneninitiative und eine einfach abrufbare Finanzierung durch die Senatsverwaltung.

Mitmachen können engagierte Menschen, der sich zu einer Nachbarschaftsinitiative zusammenschließen.

Kostenfreie Beratung und mehr Info:

info@spielstraßen.de
spielstraßen.de
strasse-zurueckerobern.de



Offizieller Schulungsfilm des Bündnis Temporäre Spielstraßen Berlin:



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						

Netzwerk fahrrad- freundliches Pankow

Das Netzwerk Fahrradfreundliches Pankow engagiert sich für bessere Radwege im Berliner Norden. Hauptziel im größten und kinderreichsten Bezirk ist eine familienfreundliche Fahrrad-Infrastruktur. Von 8 bis 80 Jahren sollen sich alle auf dem Rad sicher fühlen – nur so bekommen wir mehr Menschen aufs Fahrrad.

Dafür mischen wir uns bei politischen Diskussionen und Bauplanungen im Bezirk ein. Zusätzlich entwickeln wir ein Radverkehrsnetz für den Bezirk, welches mit denen der Nachbarbezirke Mitte und Friedrichshain-Kreuzberg verknüpft werden soll, die parallel von den dort aktiven fahrradfreundlichen Netzwerken entwickelt werden.

Anfang 2020 stellten Nachbarschaftsgruppen in Pankow ihre Ideen und Entwürfe für ein zusammenhängendes Stadtgebiet mit 19 Kiezen vor, die vom Durchgangsverkehr befreit sind (Kiezblocks). Für schnelles Gelingen schlugen wir in der Machbarkeitsstudie auch gleich einen schlanken 10-Schritte-Prozess für die Umsetzung eines Stadtgebietes mit benachbarten Kiezblocks vor. Dabei verstärken sich die positiven Effekte erst in einem zusammenhängenden Gebiet, wie eine Studie für Barcelona prognostiziert: 24% weniger Stickoxide, 200 Tage längere Lebenserwartung, 19% weniger private Kfz-Fahrten.

Dutzende Kiezblockinitiativen aus mehreren Stadtbezirken haben sich formiert. Diese stadtweite Aufgabe kann nicht nur von den einzelnen Bezirken gestemmt werden, es braucht Ressourcen für ein stadtweites Programm zur Einrichtung von Kiezblocks!

Wir suchen Mitstreiter:innen mit Radler:innenperspektive:

info@radpankow.de
radpankow.de
kiezblocks.de



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31								

fLotte Kommunal in Pankow

In einer Kooperation zwischen dem Bezirksamt Pankow und dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Berlin e.V. (ADFC) ist das Projekt fLotte kommunal mit einem kostenfreien Lastenradverleih für alle in Pankow gestartet. An insgesamt zehn Ausleihstationen im Bezirk können die Lastenfahrräder tageweise bis zu einer Dauer von drei Tagen, kostenlos ausgeliehen werden.

Finanziert wird die »fLotte kommunal« aus Mitteln des Berliner Energie- und Klimaschutzprogramms 2030 der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz sowie aus bezirkseigenen Mitteln.

Registrierung:
flotte-berlin.de



Die 10 Standorte in Pankow:

Heinrich-Böll-Bibliothek
Greifswalder Straße 87, 10409 Berlin

Janusz-Korczak-Bibliothek
Berliner Straße 120-121, 13187 Berlin

Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek
Bizetstraße 41, 13088 Berlin

Zukunftswerkstatt Heinersdorf
Romain-Rolland-Straße 112, 13089 Berlin

Kirchengemeinde Alt-Blankenburg
Alt-Blankenburg 17, 13129 Berlin

Landhaus Rosenthal
Hauptstraße 94, 13158 Berlin

Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Amtshaus Buchholz und Bürgerverein Französisch Buchholz e.V.
Berliner Straße 24, 13127 Berlin

Stadtteilbibliothek Buch
Wiltbergstraße 19-23, 13125 Berlin

Stadtteilbibliothek Karow
Achillesstraße 77, 13125 Berlin



Schritte zu einer grüneren Stadt

»Seien es blühende Weiden mit Schmetterlingen und Bienen oder Wälder, die Vögeln und Fledermäusen Schutz bieten – wir teilen unseren Planeten mit einer reichen Vielfalt an Lebewesen, die als Biodiversität bezeichnet wird.

Sie bilden ein feines Netz aus miteinander verbundenen Lebewesen, von dem auch Sie ein Teil sind. Ihre Aufgabe ist genauer gesagt, die Natur zu schützen und zu bewahren...

Die Natur verbessert unser Lebensqualität in der Stadt, säubert unser Luft, schützt unser Zuhause vor Hochwasser und versorgt uns mit Essen und Trinken. Darüber hinaus tut sie unserer geistigen Gesundheit gut.«

Auszug aus: »52 Schritte zu einer grüneren Stadt«, Europäische Union, 2018

Was kann ich tun?

- » Bauen Sie ein Insektenhotel als Nistplatz für Bienen und Schmetterlinge.
- » Nutzen Sie ihr Regenwasser auf dem Balkon oder aus der Regenrinne.
- » Kaufen Sie torffreie Blumenerde, um die gefährdeten Torfmoore zu schützen.
- » Genießen Sie die Natur in der Stadt, die eine erstaunlich große biologische Vielfalt aufweist.
- » Werden Sie zum **Locavore**. Indem Sie lokal hergestellte Lebensmittel essen, senken Sie durch den Transport verursachte CO₂-Emissionen.
- » Machen Sie ihr Hausdach grün.
- » Gehen Sie mit Wasser und Strom sparsam um.
- » Verwenden Sie chemische Produkte mit Bedacht.
- » Seien Sie nachhaltig in ihrer Mobilität. Reduzieren Sie Lärm- und Luftverschmutzung sowie CO₂-Emissionen, indem sie zu Fuß gehen, das Fahrrad nehmen oder für längere Strecken öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- » Sagen Sie nein zu Einwegplastik, um die marine Tier- und Pflanzenwelt zu schützen, wo große Mengen an Einwegplastik landen.

berlin-plastikfrei.de
zero-waste-berlin.de

