

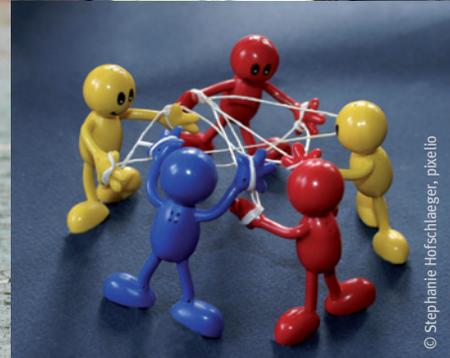
# Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“ Marzahn-NordWest bewegt sich



© Trueffelpix, fotolia



© Woodapple, fotolia



© Stephanie Hofschaeger, pixelio

Dokumentation  
der Werkstatt am 14. November 2014

**Herausgeber und fachliche Auskunft**  
 Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
 Friedrichstraße 231, 10969 Berlin  
 Tel.: 030-44 31 90 60  
 E-Mail: sekretariat@gesundheitbb.de

**Redaktion**  
 Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.)  
 Cornelia Wagner  
 Jennifer Dirks  
 Rebecca Kassen

**Satz & Layout**  
 Connye Wolff, www.connye.com

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
 Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.  
 Dezember 2014

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin befindet sich in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg – Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit.

Senatsverwaltung  
 für Gesundheit und Soziales



Die Werkstatt wurde in Kooperation mit dem Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf im Rahmen des Projektes „BLiQ – Bewegtes Leben im Quartier“ durchgeführt.



Basis der Werkstatt bilden die 12 Kriterien guter Praxis in der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung – entwickelt durch den Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“



**Fotonachweise**

Titelblatt: Jan Röhl, janroehl.de/Trueffelpix, fotolia.de/  
 Woodapple, fotolia.de/Stephanie Hofschlaeger, pixelio.de  
 S. 2: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
 S. 4: Pippilotta, photocase.com/Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V./Dieter-Schütz, pixelio.de/Juttaschnecke, photocase.com/table, photocase.com/Ernst Fessler  
 S. 5: Fotoline, photocase.com/Seleneos, photocase.com/time, photocase.com/krockenmitte, photocase.com/diesel, photocase.com/zozulinskyi, fotolia.com  
 S. 6: Merle Wiegand  
 S. 8: Verena Kupilas  
 S. 10: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
 S. 13: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
 S. 15: Robert Kneschke, fotolia.de

**Inhaltsverzeichnis**

**Hintergrund der Werkstatt in Marzahn-NordWest** ..... 1

**Kennenlernen und Austausch** ..... 2

**Einführende Impulse** ..... 5

1. Good Practice-Ansatz und die 12 Kriterien guter Praxis. .... 5

2. Anwendung der Kriterien in der Praxis – Beispiele aus „BLiQ“ ..... 10

3. Ausbildung zum Kiezsport-Übungsleiter und -leiterin ..... 12

**Ideenwerkstatt** ..... 15

1. Qualifizierungsangebote in der Bewegungsförderung ..... 15

2. Bewegungsräume und -angebote für ältere Menschen ..... 19

**Austausch mit der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse** ..... 25

**Ausblick und Resonanz zur Werkstatt** ..... 27

## *Hintergrund der Werkstatt in Marzahn-NordWest*

Rund 20 Personen kamen zur Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“ in Marzahn-NordWest zusammen, einem Quartier im Berliner Bezirk Marzahn-Hellersdorf. Unter dem Motto „Marzahn-NordWest bewegt sich“ tauschten sie sich ressortübergreifend zum Thema Bewegungsförderung im Alter aus und sammelten Ideen für gemeinsame Aktivitäten im Quartier. Entsprechend vielfältig war auch der Teilnehmerkreis mit Fachkräften aus den Bereichen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Sport, Altenhilfe, Quartiersmanagement, Stadtteilarbeit, Pflege, Seniorenvertretung, Ehrenamt, Stadtentwicklung, Nachbarschaftshilfe sowie Multiplikatorinnen beziehungsweise Multiplikatoren und älteren Menschen aus dem Quartier.

Die Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“ ist ein Format des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin (ZfB), einer Vernetzungs- und Koordinierungsstelle im Land Berlin. Mit der Werkstatt bietet das ZfB Fachkräften in Berliner Bezirken oder Quartieren eine moderierte Plattform für Austausch und Vernetzung. Die Werkstatt kann auch ein Impuls sein, erste Schritte in Richtung eines integrierten Handlungskonzeptes zu gehen und sich gemeinsam für einen bewegungsförderlichen Stadtteil beziehungsweise Bezirk einzusetzen. Gleichzeitig wird damit auch ein Prozess der Qualitätsentwicklung angestoßen: Denn Basis der Werkstatt bilden die 12 Kriterien guter Praxis in der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung, die durch den Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“ entwickelt wurden.

Initiiert wurde die Werkstatt in Marzahn-NordWest durch das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Organisationsein-

heit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes (OE QPK). Den Rahmen dafür bietet das Projekt „Bewegtes Leben im Quartier“ (BLiQ). Dieses wird aus Mitteln des Programms „Soziale Stadt“ gefördert und durch das Bezirksamt gemeinsam mit dem Quartiersmanagement Marzahn-NordWest umgesetzt.

Mit BLiQ gibt es seit 2010 ein integriertes Handlungskonzept zur Bewegungsförderung von Kindern bis sechs Jahre und ihren Familien in Marzahn-NordWest. Das Konzept wird aktuell auf die Zielgruppe der älteren Menschen erweitert. Hierbei stehen Menschen ab 50 Jahren im Fokus. Besonderer Blick gilt dabei jenen Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Hierbei diente die Werkstatt als Auftakt, um zu diesem Thema an einen Tisch zu kommen. Geplant und vorbereitet wurde die Werkstatt in einer gemeinsamen Runde des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf (OE QPK sowie Straßen- und Grünflächenamt) mit dem Quartiersmanagement Marzahn-NordWest, der Seniorenvertretung, dem Nachbarschaftshaus und Familienzentrum „Kiek in“ sowie dem ZfB. Schwerpunkte der Werkstatt wurden dabei auf Bewegungsräume für Ältere im Quartier sowie auf Qualifizierungsangebote für Bewegungsförderung im Alter gelegt.

Die vorliegende Dokumentation gibt Einblick in die Diskussionen im Rahmen der Ideenwerkstatt und verschriftlicht die fachlichen Impulse, um einen Ausgangspunkt für weitere Prozesse im Quartier zu bieten.

# Kennenlernen und Austausch

## Ideen und Erwartungen der Teilnehmenden

Bei einer Vorstellungsrunde pinnten die Teilnehmenden jeweils ein Fähnchen mit Name und Institution auf eine Stadtteilkarte. Dadurch wurde visualisiert, welche der Teilnehmenden direkt im Quartier verortet sind und sich in direkter Nachbarschaft zueinander befinden. Viele der Teilnehmenden verorteten sich auch am Rande der Karte und verdeutlichten so ihre bezirksweite beziehungsweise landesweite Tätigkeit.

Bei der Nennung von Ideen und Erwartungen wurde deutlich, dass die Teilnehmenden die Werkstatt als eine Plattform für Austausch und Information betrachteten. Ebenso wurde sie als erster Auftakt gesehen, um Bewegungsförderung im Alter zu einem Thema im Quartier zu machen und einen ersten Einstieg zu finden. „Was ist im Bezirk möglich für Seniorinnen und Senioren?“ war dabei eine der Fragen, die formuliert wurden. Als Wunsch wurde geäußert, das Quartier besser kennen zu lernen und Transparenz über Angebote und Akteure zu erhalten.



Neben neuen Impulsen und Ideen ging es den Teilnehmenden konkret darum, durch die Werkstatt Konzepte der Gesundheitsförderung für Ältere kennenzulernen. Gefragt waren Ideen, wie es gelingt, Bewegungsangebote speziell für Ältere im Quartier zu entwickeln und umzusetzen. Als wichtig erachtet wurde hierbei zum einen, dass Angebote „zielgruppengenau“ sind. Dies beinhaltet, dass diese sich an den Bedarfen und Bedürfnissen derjenigen orientieren, die davon erreicht werden sollen. Zum anderen wurde als Frage formuliert, wie Ältere erreicht werden können beziehungsweise wie die Vermittlung von Angeboten gelingt.

Ebenso wurden Bewegungsräume und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum als relevantes Thema angeführt, das heißt Bewegungsmöglichkeiten in der alltäglichen Lebenswelt älterer Menschen. Dabei spielen aus Sicht der Teilnehmenden zum Beispiel Sicherheit und



Sitzgelegenheiten eine Rolle. Trimm-Dich-Pfade wurden beispielhaft als klassische Bewegungsräume im öffentlichen Raum benannt.

Die Vorstellungsrunde machte deutlich, dass viele der Teilnehmenden regelmäßig in Kontakt mit älteren Bewohnerinnen und Bewohnern des Quartiers sind. Sie sehen sich selbst mitunter in der Multiplikatorenrolle – sei es im beruflichen Kontext oder durch ehrenamtliche Tätigkeit. Viele der Erwartungen und Fragen der Teilnehmenden bezogen sich daher auf die direkte Kommunikation mit Älteren: „Wie können gerade mobil eingeschränkte oder zurückgezogen lebende Menschen sowie Ältere mit Handicap unterstützt und motiviert werden, sich zu bewegen und am Leben im Quartier teilzuhaben?“ Zu dieser Frage waren Strategien und Anregungen gewünscht. Dabei wurde als wichtig erachtet, die Interessen und Bedürfnisse der Zielgruppen zu identifizieren.

Anliegen war zudem, über Angebote im Quartier besser informiert zu sein und eine höhere Transparenz herzustellen. Denn so können Ältere hinsichtlich Freizeitgestaltung beraten oder in schwierigen Lebenslagen (zum Beispiel aufgrund von Krankheit) unterstützt werden.

Außerdem wurde die Frage gestellt, wie es gelingen kann, die Zielgruppe der älteren Menschen in die eigene Arbeit einzubeziehen und Partizipation von Zielgruppen umzusetzen. Konkret bezog sich dies auf die Gestaltung von Grünanlagen oder öffentlichen Freiflächen. Ebenso wurde die Frage in den Raum gestellt, wie es gelingen kann für das Thema weitere Helferinnen und Helfer beziehungsweise Engagierte zu gewinnen.

Zudem wurde das Interesse formuliert, die Qualität vorhandener Angebote im Quartier weiterzuentwickeln und gemeinsam Ideen für generationsübergreifende Aktivitäten zu erarbeiten.

## 1. Good Practice-Ansatz und die 12 Kriterien guter Praxis

### Ansatz zur Qualitätsentwicklung in der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung

Cornelia Wagner, Koordinatorin des Projektes „Zentrum für Bewegungsförderung Berlin“, Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Mit der Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“ bietet das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB) ein Veranstaltungsformat zum Thema Bewegungsförderung im Alter. Mit diesem Format unterstützt es darin, sich ressortübergreifend auf den Weg zu einem bewegungsfreundlichen Berliner Bezirk und Quartier zu machen. Neben der Moderation bringt sich das ZfB mit Impulsen zur Qualitätsentwicklung und dem Good Practice-Ansatz ein. Unter dem Motto „aus der Praxis für die Praxis“ geht es bei dem Good Practice-Ansatz darum, aus dem, was bereits funktioniert hat, zu lernen und dabei Wissenschaft und Praxis zu verknüpfen.

#### Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung mit „Good Practice“

Der Good Practice-Ansatz bietet frei zugängliche und einfach nutzbare Instrumente und Handlungsorientierungen, die Impulse für Qualitätsentwicklung geben und grundsätzlich ohne fachliche Expertise von außen nutzbar sind. Dies trifft den Bedarf in der Praxis: Denn viele Fachkräfte in diesem Bereich sind mit dem zunehmenden Stellenwert der Qualitätsentwicklung und -sicherung konfrontiert. Demgegenüber stehen gleichzeitig oft beschränkte Ressourcen an Zeit, Geld und Personal. Der Ansatz ist zudem konkret auf die sozialogenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention ausgerichtet. Entwickelt wurde der Good Practice-Ansatz durch den Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“<sup>1</sup>.

Der Good Practice-Ansatz richtet sich vor allem an zwei Zielgruppen:

- Praxisanbieterinnen und -anbieter bietet er eine fachliche Orientierung
- Finanzgeber und Entscheidungsträger finden in dem Ansatz einen klaren Kriterienrahmen für zum Beispiel die Vergabe von Fördergeldern

Kernelemente des Good Practice-Ansatzes sind 12 Kriterien guter Praxis. Sie sind das Ergebnis einer intensiven Diskussion von Wissenschaft und Praxis und beziehen folgende Merkmale mit ein:

- die Ausrichtung auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit
- ein ganzheitliches Konzept von Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und den Blick auf Ressourcen für Gesundheit
- die Interessen von Zuwendungsgebern, Fachöffentlichkeit und Zielgruppen bzgl. der Qualität von Projekten und Legitimität der Verwendung öffentlicher Mittel

Welche dieser 12 Kriterien für die eigene Praxis „passend“ und anwendbar sind, ist dabei eine Frage des Anwenders beziehungsweise der Anwenderin und erfordert stets den Blick auf die Rahmenbedingungen vor Ort. Um gute Praxis zu entwickeln, müssen somit nicht alle Kriterien erfüllt werden. Es geht vielmehr darum, individuelle Schwerpunkte zu setzen. Der Ansatz steht dabei auch nicht in Konkurrenz mit anderen Verfahren der Qualitätsentwicklung und kann parallel oder ergänzend eingesetzt werden.

#### Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB)

Das ZfB Berlin ist eine Vernetzungs- und Koordinierungsstelle auf Landesebene in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. Mit seinen Aktivitäten und Maßnahmen setzt sich das ZfB für die Gestaltung bewegungsfreundlicher Bezirke und Quartiere sowie den Aufbau struktureller Rahmenbedingungen für Bewegungsförderung ein. Dabei arbeitet es eng mit Akteuren aus Landes-, Bezirks- und Quartiersebene zusammen und wendet sich an Fachkräfte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Ehrenamtliche: Zum Beispiel aus den Bereichen Bewegungs- und Sportförderung, Gesundheit, Soziales, Stadtentwicklung und Nachbarschaftsarbeit.

Mehr Informationen unter [www.berlin.gesundheitfoerdern.de/Zentrum-fuer-Bewegungsforderung.15.oo.o.html](http://www.berlin.gesundheitfoerdern.de/Zentrum-fuer-Bewegungsforderung.15.oo.o.html)



Weitere Informationen gibt es unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de), unter anderem:

- eine Praxisdatenbank mit der größten bundesweiten Übersicht über Aktivitäten der Gesundheitsförderung und Prävention
- Informationen zu dem Good Practice-Ansatz und Kriterien sowie Materialien
- Fachliche Informationen zur Gesundheitsförderung, zum Beispiel Arbeitshilfen, Veranstaltungshinweise, Artikel, Themenblätter

<sup>1</sup> Der Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“ ist ein Zusammenschluss von 62 Organisationen – gegründet auf Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. Die Gesundheitliche Chancengleichheit in Deutschland zu verbessern und die Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten zu unterstützen sind seine Leitziele. Mehr über den Kooperationsverbund unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

## 12 Kriterien guter Praxis

Um den Kriterien guter Praxis ihre Abstraktion zu nehmen, wurde im Rahmen der Werkstatt mit Bildern gearbeitet. Jedes Kriterium wurde durch ein Bild dargestellt. Mit Hilfe der Definition des Kriteriums auf der Bildrückseite beschrieben die Teilnehmenden, inwieweit das Bild aus ihrer Sicht das Kriterium darstellt. Beispiele zur Veranschaulichung waren frei gewählt und sowohl aus dem privaten als auch beruflichen Kontext.

**Basis guter Praxis der Gesundheitsförderung:**

### Konzeption, Selbstverständnis



© Pippilotta, photocase

Es liegt eine Konzeption vor, aus der ein klarer Zusammenhang zur Gesundheitsförderung oder Prävention hervorgeht sowie eine hierauf basierende Zielformulierung. Diese Konzeption liegt schriftlich vor und ist allen Mitarbeitenden bekannt. Sie enthält einen klaren Bezug auf die Verminderung sozial bedingter gesundheitlicher Ungleichheit und ist Leitlinie und Referenz für die Gestaltung und Bewertung der täglichen Arbeit.

### Zielgruppenbezug



Zielgruppenbezug bedeutet, dass die Gruppe der Personen, die erreicht werden soll, so spezifisch wie möglich benannt wird. Merkmale sind zum Beispiel Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund, Lebensstil, Werte sowie Einstellungen und Wohnort.

Gesundheitsfördernde Aktivitäten mit Zielgruppenbezug berücksichtigen:

- die Lebensbedingungen und individuellen Kompetenzen/Ressourcen dieser Zielgruppe (Setting-Ansatz)
- die besonderen Bedarfe und Möglichkeiten der Zielgruppe und erleichtern so Zugänge zu Angeboten (Niedrigschwelligkeit)

### Settingansatz



© Dieter-Schütz, pixello

Der Begriff „Setting-Ansatz“ wird oft mit „Lebenswelten-Ansatz“ übersetzt. Settings/ Lebenswelten können zum Beispiel der Arbeitsplatz, die Schule oder die Nachbarschaft sein. Bei dem Ansatz geht es darum:

- Kompetenzen und Ressourcen der Menschen in der Lebenswelt zu stärken (individuelle Ebene)
- gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen zu entwickeln, die durch individuelles Handeln nicht oder wenig verändert werden können, aber wesentlichen Einfluss auf die Möglichkeit haben, ein gesundes Leben zu führen (Ebene der Strukturbildung).

Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz zielt damit auf die Entwicklung „gesunder Lebenswelten“ ab.

**Zielgruppenorientierung:**

### Multiplikatorenkonzept



© Juttaschnecke, photocase

Ein Multiplikatorenkonzept legt fest, wie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in eine Intervention eingebunden sind. Beispielsweise können sie Inhalte selbstständig planen und umsetzen und dafür qualifiziert werden. Oder sie informieren über das Angebot beziehungsweise das Projekt und stellen Zugänge her.

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können zum Beispiel Personen aus der Zielgruppe, ehrenamtlich Engagierte oder Fachkräfte beziehungsweise Professionelle sein.

### Niedrigschwellige Arbeitsweise



© table, photocase

Variante 1: Das Angebot ist aufsuchend angelegt und orientiert sich an der alltäglichen Lebenswelt der Zielgruppe und konkreten Rahmenbedingungen vor Ort. Dies beinhaltet zum Beispiel, dass das Angebot vor Ort stattfindet und somit lange Wege vermieden werden.

Variante 2: Zugangshürden zum Angebot sind reflektiert und vermieden, zum Beispiel durch geringe Kosten oder Anmeldeformalitäten, gut zugängliche Informationen zum Angebot und/oder zielgruppenangepasste Uhrzeiten.

### Partizipation



Partizipation bedeutet nicht nur Teilnahme, sondern aktive Teilhabe (Entscheidungskompetenz) der Zielgruppe. Die Zielgruppe soll befähigt werden, eigene Bedürfnisse zu formulieren und Wünsche, Ideen und Vorstellung einzubringen.

Dies bezieht sich auf die Planung, Umsetzung und Bewertung gesundheitsfördernder Aktivitäten. Partizipation ist dabei ein Entwicklungsprozess und eng verbunden mit Empowerment.

## Empowerment



Fotoline, photocase

Empowerment zielt darauf ab, dass die Zielgruppe befähigt wird selbst zu gestalten und selbstbestimmt zu handeln. Im Mittelpunkt stehen die Stärken und Ressourcen der Zielgruppe und wie diese aufgegriffen und weiterentwickelt werden können.

## Innovation und Nachhaltigkeit



Seleneos, photocase

Eine Intervention mit innovativem Charakter wendet mit neuen Ideen, Techniken und Methoden Lösungen für bestimmte Herausforderungen an. Nachhaltigkeit strebt die kontinuierliche Fortführung erfolgreicher Angebotskomponenten und die Übertragung in andere Projekte an.

Innovation und Nachhaltigkeit stehen manchmal in einem Spannungsverhältnis zueinander, da Innovatives oftmals in kurzfristigen Angeboten entwickelt wird und Kontinuität sich eher in Regelangeboten beweist. Beide Komponenten sind zu würdigen und es ist zu beurteilen, welche Aspekte besonders wichtig sind.

## Nachhaltigkeit und Qualitätsentwicklung:

## Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung



time, photocase

Systematische Vernetzung trägt dazu bei, Informationen auszutauschen und sich wechselseitig zu unterstützen. Sie kann auch der Ausgangspunkt für gemeinsame Aktivitäten sein.

Ein integriertes Handlungskonzept zielt darauf ab, ressortübergreifend alle notwendigen Bereiche einzubeziehen. Dies beinhaltet auch die Einbindung der Zielgruppe. Beides unterstützt darin, effektiv zusammenzuarbeiten und Ressourcen optimal einzusetzen.

## Qualitätsmanagement/-entwicklung



krockenmitte, photocase

Qualitätsmanagement und -entwicklung ist ein systematischer Reflexions- und Lernprozess, der:

- Fragen nachgeht: zum Beispiel ob die gewählte Intervention aus fachlicher Sicht sinnvoll ist oder ob sie zur Zielgruppe passt.
- kontinuierlich stattfindet: das heißt Qualität ist nicht ein einmalig geschaffener Wert, sondern wird immer wieder überprüft, verbessert und weiterentwickelt.
- auf allen Ebenen wichtig ist: von Planung über Strukturen und Prozesse bis hin zu Ergebnissen.

## Dokumentation und Evaluation



diesel, photocase

Eine Dokumentation bildet die Inhalte und Ergebnisse von Arbeitsprozessen ab und macht sie auch nach längerer Zeit oder für Außenstehende nachvollziehbar.

Die Evaluation nutzt die dokumentierten Informationen und analysiert diese zum Beispiel mit Blick auf die vereinbarten Ziele. Beides trägt dazu bei, die Qualität von Angeboten weiterzuentwickeln oder Arbeitsabläufe zu strukturieren.

## Kosten-Nutzen-Relation



zozulinskyi, fotolia

Die Kosten stehen in einem angemessenen Verhältnis zum Nutzen. In Bezug auf Kosten und Nutzen (beziehungsweise Aufwand und Ertrag) ist zu prüfen, ob hierfür Kennzahlen eingesetzt werden können.

## Kontakt und weitere Informationen:

Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e. V.  
Friedrichstraße 231  
10969 Berlin  
Tel.: 030 – 44 31 90 991  
E-Mail: wagner@  
gesundheitbb.de  
Internet:

[www.berlin.gesundheit-foerderung.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1500.0.html](http://www.berlin.gesundheit-foerderung.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1500.0.html)

### 2. Anwendung der Kriterien in der Praxis – Beispiele aus „BLiQ“

*Kerstin Moncorps, Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes (QPK), Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf*

Mit dem Projekt „BLiQ – Bewegtes Leben im Quartier“ gibt es seit 2010 ein integriertes Handlungskonzept zur Bewegungsförderung, das in Marzahn-NordWest umgesetzt wird. Entwickelt wurde das Projekt im Rahmen der Kampagne „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ von Gesundheit Berlin-Brandenburg. Fortgesetzt und weiterentwickelt wird es unter der Koordination des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf mit Trägern im Quartier. In ihrem Impuls beschrieb Kerstin Moncorps beispielhaft, wie im Projekt BLiQ Kriterien guter Praxis angewendet werden:

#### **Konzeption/ Selbstverständnis**

Das Konzept von BLiQ ist im Rahmen der Projektantragstellung sehr genau beschrieben. Die Struktur wird durch die Steuerungsgruppe gegeben. Mit Hilfe einer verbindlichen Kooperationsvereinbarung sind die Zuständigkeitsbereiche eindeutig festgelegt. Zu den einzelnen Bereichen gibt es immer wieder einen Austausch sowie Weiterentwicklungen, womit Qualitätsentwicklung gesichert wird.



#### **Settingansatz**

Ein Projektbaustein von BLiQ sind die Winterspielplätze. Konzipiert und durchgeführt als kostenfreier, angeleiteter Bewegungsnachmittag in wohnortnahen Räumlichkeiten bietet das Angebot im Winter am Wochenende einen witterungsunabhängigen Bewegungsraum für Kinder und ihre Familien. Betreut werden die Winterspielplätze durch

BLiQ-Trainerinnen und -Trainer. Die Zeiten orientieren sich an den Bedarfen im Quartier und es finden Angebote für verschiedene Altersgruppen statt. Die Winterspielplätze sind ein Beispiel, wie durch eine Änderung der Verhältnisse in der alltäglichen Lebenswelt das Bewegungsverhalten Einzelner verändert werden kann.

#### **Zielgruppenbezug**

Die Zielgruppe im Projekt BLiQ waren zu Beginn Kinder bis sechs Jahre und ihre Familien. Maßnahmen und Interventionen orientierten sich an Bedürfnissen dieser Zielgruppe, zum Beispiel die Winterspielplätze. Bei der Ausweitung auf weitere Zielgruppen – zunächst Jugendliche, aktuell ältere Menschen – spielt bei der Planung und Ausgestaltung von Maßnahmen stets die Orientierung an Bedarfen und Bedürfnissen dieser Zielgruppen eine große Rolle.

Beispielsweise findet eine Sportaktionswoche für Schülerinnen und Schüler in den Herbstferien statt. In Sporthallen im Quartier werden Bewegungsangebote angeboten und Ausflüge durchgeführt, damit so neue Sport- und Bewegungsarten kennengelernt werden können.

#### **Multiplikatorenkonzept**

Wesentlicher Baustein von BLiQ ist die Qualifizierung von Menschen, die Freude an Sport und Bewegung haben und diese gerne weitergeben. Die Ausbildung zum BLiQ-Trainer und zur BLiQ-Trainerin befähigt darin, die Winterspielplätze zu betreuen und richtet sich sowohl an Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtteil als auch Mitarbeitende in Einrichtungen. Derzeit gibt es etwa 20 BLiQ-Trainerinnen und -Trainer.

#### **Partizipation**

Ein weiterer Baustein sind „Bewegte Wege“. Das sind Bewegungselemente (Schlangenlinie, Hüpfkästchen), die auf Gehwegen mit Straßenmarkierungsfarbe aufgetragen werden. Entstanden sind die „Bewegten Wege“ indem Kitas mit ihren Schützlingen das Quartier erkundet und sich darüber Gedanken gemacht haben, wie diese aussehen können. Ihre Vorstellungen wurden dokumentiert und in die Gestaltung eingebunden.

Zudem wurde ein kultursensibler Flyer zu den Winterspielplätzen gemeinsam mit den Vereinen Vision e. V.<sup>1</sup> und Reistrommel e. V.<sup>2</sup> entwickelt.

<sup>1</sup> Vision e. V. ist ein Verein für Spätaussiedler und russischsprachige Migrantinnen und Migranten im Berliner Quartier Marzahn-NordWest.

<sup>2</sup> Reistrommel e. V. ist ein Verein zur Integrationsförderung, speziell von vietnamesischen Arbeitsmigranten und -migrantinnen, deren Familienangehörigen sowie Asylsuchenden.

### ***Niedrigschwellige Arbeitsweise***

Die „Bewegten Wege“ sind ebenfalls ein gutes Beispiel, wie eine niedrigschwellige Arbeitsweise gelingen kann: Denn sie sind in den Alltag der Kinder und Eltern integrierbar und regen auf alltäglichen Wegen (zum Beispiel in die Kita) zu mehr Bewegung an. Ebenso sind sie jederzeit und kostenfrei nutzbar und es ist keine spezielle Sportkleidung oder sportliches Talent notwendig.

### ***Dokumentation und Evaluation***

Für die Winterspielplätze gibt es einen Dokumentationsbogen, der von den BLiQ-Trainerinnen und BLiQ-Trainern ausgefüllt wird. Erfasst werden standortbezogene Aussagen zur Teilnehmerstruktur und -anzahl. Der Dokumentationsbogen gibt zudem die Möglichkeit, Veränderungsbedarf anzugeben. Durch Erfahrungsaustausch mit den BLiQ-Trainerinnen und -Trainern werden die Spielplätze stets ausgewertet und weiterentwickelt.

Auch die Sportaktionswoche für Jugendliche wird fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt. Orientiert am Bedarf wurde die Aktion zum Beispiel von zwei auf eine Woche reduziert. Angebote mit geringer Inanspruchnahme werden durch neue ersetzt.

### ***Integriertes Handlungskonzept/ Vernetzung***

Das BLiQ lebt durch das Engagement der vielfältigen Akteure im Quartier! In einer Steuerungsrunde findet fach- und ressortübergreifend die Planung und Ausgestaltung von Maßnahmen statt. Mitglieder sind neben den Abteilungen Gesundheit und Jugend des Bezirksamtes, Kitas, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen, Migrantenorganisationen und das Quartiersmanagement. Mit der Ausweitung auf ältere Menschen wird die Steuerungsgruppe um Ansprechpersonen für diese Zielgruppe erweitert.

### ***Kontakt und weitere Informationen:***

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Abteilung Gesundheit und Soziales  
OE Qualitätsentwicklung,  
Planung und Koordination  
des öffentlichen  
Gesundheitsdienstes  
Janusz-Korczak-Straße 32  
12627 Berlin  
Tel.: 030 – 90 29 33 855  
E-Mail: kerstin.moncorps@  
ba-mh.verwalt-berlin.de  
Internet: [www.berlin.de/  
ba-marzahn-hellersdorf/](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/)

### 3. Ausbildung zum Kiezsport-Übungsleiter und -leiterin

#### Ein Beispiel für eine Qualifizierung im Bereich Bewegungsförderung

Verena Kupilas, Berliner Institut für Public Health e. V.

Kiezsport – dieser Begriff umfasst Bewegung und Sport in der Wohnumgebung und im Kiez, egal in welcher Form. Dadurch ist Kiezsport vielerorts durchführbar: in sozialen Stadtteileinrichtungen, auf der Straße, im Park oder auf Sportflächen. Mit der Ausbildung zum Kiezsportübungsleiter beziehungsweise -leiterin werden Menschen darin geschult, eigenständig Gruppenangebote unter dem Motto des Kiezsports anzuleiten.

#### Hintergrund

Entwickelt und durchgeführt wird die Ausbildung durch das Berliner Institut für Public Health. Zusammen mit dem Quartiersmanagementgebiet Schöneberger Norden wurde sie erstmalig erprobt. Anlass war, dass viele Menschen im Quartier ihre eigene Freude an Bewegung gerne an andere weitergeben wollten, indem sie eine Gruppe anleiten – aber keine Qualifizierung in diesem Bereich hatten.

Die Ausbildung zum Kiezsportübungsleiter beziehungsweise -leiterin bietet hierfür einen niedrighschwelligsten Einstieg, sich im Bereich der Sport- und Bewegungsförderung zu qualifizieren und erste Erfahrungen zu sammeln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf gesundheitsförderlichen Inhalten.

Wiederholt wurde die Durchführung der Ausbildung im Herbst 2014 mit 13 Teilnehmenden als ein Baustein im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit. Gefördert wurde dies durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit.

#### Konzept der Ausbildung

Die Ausbildung richtet sich besonders an Menschen mit Migrationshintergrund und unterstützt im sprachlichen Verständnis von zum Beispiel Fachbegriffen. Der Fokus wird auf das mündliche Erklären und Verstehen gelegt, weniger auf das schriftliche Ausbildungsmaterial. Wird etwas nicht verstanden, helfen sich die Teilnehmenden gegenseitig mit Übersetzungen oder Erläuterungen.

Idee ist, dass die Teilnehmenden durch die Ausbildung als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren den Zugang zu Sport und Bewegung erleichtern. Die Ausbildung zum Kiezsportübungsleiter und -leiterin hat dabei einen relativ hohen Umfang an Unterrichtseinheiten. Dahinter steckt die Idee, dass die Ausbildung anschlussfähig an eine Ausbildung zum Übungsleiter beziehungsweise -leiterin bei Sportverbänden sein soll. Damit will die Ausbildung all diejenigen, die sich zum Beispiel aufgrund vermeintlicher sprachlicher Barrieren oder formalen Hürden unsicher fühlen, niedrighschwelligsten Einstieg mit Option zur Weiterqualifikation bieten.

#### Aufbau der Ausbildung

Insgesamt beinhaltet die Ausbildung 50 Unterrichtseinheiten. Diese finden über ca. 10-12 Wochen (etwa 5 Unterrichtseinheiten pro Woche) statt. Die Unterrichtseinheiten umfassen zum einen Theorie: zum Beispiel Informationen zu verschiedenen Bewegungsformen, Krankheitsbildern und Aufbau von Bewegungsangeboten. Zum anderen ist Praxis gefragt: Die Teilnehmenden probieren Formen von Bewegung (zum Beispiel Gymnastik oder Spiele) und Entspannung (zum Beispiel Progressive Muskelentspannung, Qigong) aus. Zudem entwickeln sie selbst Übungen oder Spiel- und Bewegungsideen.



Das Unterrichtsmaterial besteht aus einem Materialbuch für Gesundheitssport mit theoretischen Inhalten und einem Handbuch mit vielen Fotos von Übungen. Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Termine) erhalten die Teilnehmenden am Ende eine Teilnahmebescheinigung.

Die breit gefächerte Ausbildung ermöglicht, dass sich Interessierte an der Qualifizierung nicht im Voraus auf eine Bewegungsform festlegen müssen, sondern zunächst unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungsangebote kennenlernen. Sie können ausprobieren, was ihnen Spaß macht. Je nach eigenen Interessen und Vorlieben sind sie anschließend flexibel: Welche Bewegungs- und Sportform sie anleiten wollen, ob das Angebot drinnen oder draußen stattfindet und wer mitmachen kann.

### **Im Anschluss an die Ausbildung**

Wie es bei den Teilnehmenden im Anschluss an die Ausbildung weitergeht ist somit von den individuellen Interessen abhängig. Um den Zugang zur Ausbildung niedrigschwellig zu gestalten, wird nicht vorausgesetzt, dass anschließend eigenständig eine Gruppe angeleitet wird. Manche haben bereits konkrete Ideen und wollen ein neues Angebot ins Leben rufen. Andere nutzen die Ausbildung als „Sprungbrett“ für eine Weiterqualifizierung. Es ist aber möglich, das gewonnene Wissen zu nutzen, um andere bei der Suche nach dem individuell passenden Angebot zu beraten. Ebenfalls kann bei bestehenden Gruppen assistiert werden.

In erster Linie richtet sich die Qualifizierung an Interessierte an einem ehrenamtlichen Engagement, die Spaß an der Tätigkeit haben und gerne mit anderen in Bewegung sind. Im Idealfall gelingt es, dass eine Aufwandsentschädigung für das Engagement organisiert werden kann, was jedoch nicht immer gewährleistet werden kann.

### **Diskussion und Fragen**

#### **Wie wurde die Ausbildung bislang finanziert?**

Um der Ausbildung zum Kiezsportübungsleiter beziehungsweise -übungsleiterin einen niedrigschwelligen Charakter zu geben, wurde sie bislang kostenfrei für die Teilnehmenden durchgeführt. Finanziert wurde die Ausbildung im Schöneberger Norden durch das Quartiersmanagement im Rahmen des Quartierfonds. Als Baustein im Aktionsprogramm Gesundheit förderte die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales die Durchführung der Ausbildung im Herbst 2014.

#### **Welche Zielgruppen können mit Kiezsport angesprochen werden?**

Prinzipiell kann jeder und jede beim Kiezsport mitmachen – auch bei Einschränkungen, denn die Ausbildung schult darin, wie die Übungen an individuelle Möglichkeiten angepasst oder alternativ ausgeführt werden können. Die Teilnehmenden lernen zudem, bei welchen Erkrankungsbildern vor der Teilnahme eine medizinische Abklärung sinnvoll ist. Oder in welchen Fällen der Kiezsport nicht die geeigneten Voraussetzungen für ein empfohlenes Training erfüllt, zum Beispiel wenn die Anwesenheit von medizinischem Fachpersonal notwendig ist. Die eigenverantwortliche Teilnahme kann mittels Einverständniserklärung gesichert werden.

Kiezsport richtet sich dabei in erster Linie an Menschen, die sich beispielsweise scheuen einen Sportverein oder ein Fitnessstudio aufzusuchen, die jedoch gerne in der Gruppe aktiv sind oder einen unkomplizierten (Wieder-)Einstieg finden wollen. Neben den vielerorts bekannten, oft selbstorganisierten Laufgruppen ist Kiezsport dabei eine Möglichkeit, den öffentlichen Raum auf vielfältige Weise als alltäglichen Bewegungsraum zu entdecken.

Kiezsport kann quasi überall durchgeführt werden, er kann daher dort stattfinden, wo sich Menschen alltäglich aufhalten oder bereits auskennen. Kiezsport soll dabei ohne großen Aufwand ausgeführt werden können, im Vordergrund steht der Spaß. Interessierte an sportlichen Wettkämpfen oder gezieltem Leistungstraining können hingegen an Sportvereine weitergeleitet werden.

#### **Inwieweit besteht Erfahrungsaustausch zwischen den Kiezsportübungsleitern und -leiterinnen?**

Verena Kupilas empfiehlt, dass ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch beispielsweise in Form einer jährlichen Fortbildung stattfindet, um so gleichzeitig das erlernte Wissen zu vertiefen. Im Idealfall gelingt es, ein aktives Netzwerk aus Kiezsportübungsleiterinnen und -leitern in Berlin aufzubauen, beispielsweise in Form einer Online-Plattform, um so den Austausch von guter Praxis, Ideen und Erfahrungen kontinuierlich anzuregen und gleichzeitig Interessierte über die Aktivitäten und Angebote zu informieren.

#### **Kontakt und weitere Informationen:**

Berliner Institut für Public Health (BIPH)  
Akazienstraße 22  
10823 Berlin  
Tel.: 030 – 76 76 58 31  
E-Mail: [verena.kupilas@biph.de](mailto:verena.kupilas@biph.de)  
Internet: [www.biph.de](http://www.biph.de)

# Ideenwerkstatt

Bei der Ideenwerkstatt tauschten sich die Teilnehmenden zu zwei Themenschwerpunkten aus: zum einen zu Qualifizierungsangeboten in Marzahn-NordWest, zum anderen zu Bewegungsräumen für ältere Menschen im Quartier. Diese Schwerpunkte wurden gemeinsam im Rahmen der vorbereitenden Gruppe für die Werkstatt definiert.

## 1. Qualifizierungsangebote in der Bewegungsförderung

### Welche Qualifizierungsangebote gibt es bereits?

Zu dieser Leitfrage wurde zum einen die Ausbildung zum Kiezsport-Übungsleiter beziehungsweise -leiterin benannt (vgl. S. 8).

Zudem gebe es in Marzahn-NordWest die Ausbildung zum BLiQ-Trainer und zur BLiQ-Trainerin (vgl. S. 6). Diese beinhalte jedoch nicht die Förderung von Bewegung oder Sport bei Erwachsenen und Älteren. Aus Sicht der Werkstattteilnehmenden ist daher eine Zusatzqualifizierung sinnvoll, wenn die BLiQ-Trainerinnen und -trainer Bewegungsangebote mit Erwachsenen und Älteren anleiten.

Im Rahmen des Modellvorhabens-Präventionskette „Gesund aufwachen in Marzahn-Hellersdorf“ wurde zudem das Modell der Bewegungspaten und -patinnen entwickelt und umgesetzt.

Benannt wurde außerdem, dass die AOK Nordost für Mitarbeitende in ambulanten und stationären Einrichtungen eine Schulung im Bereich Sturzprävention anbietet. Diese werden darin qualifiziert, ein Kraft- und Balance-training mit Älteren anzuleiten, das sie im Anschluss an die Ausbildung eigenständig in ihrer Einrichtung durchführen können. Angemerkt wurde, dass die Schulung der AOK Nordost einen deutlich geringeren Schulungsumfang aufweist – beispielsweise im Vergleich mit der Ausbildung zum Kiezsportübungsleiter und -leiterin (vgl. S. 8)

Angesprochen wurde zudem, dass Mitarbeitende und Ehrenamtliche im Rahmen ihrer Tätigkeiten bei den Mobilitätshilfediensten eine Qualifizierung erhalten.

### Wie kann bei einer Erweiterung von Qualifizierungsangeboten vorgegangen werden, um Bewegungsförderung im Alter zu stärken?

#### „Ist-Stand“ erfassen

Von den Teilnehmenden wurde empfohlen, zunächst einen Überblick über Angebote und Zielgruppen zu gewinnen:

- Welche Angebote gibt es bereits in Marzahn-NordWest und von wem und in welcher Anzahl werden sie in Anspruch genommen?
- Welche demographischen Merkmale weisen die Bewohnerinnen und Bewohner von Marzahn-NordWest auf (Geschlecht, Alter, Berufstätigkeit oder Einkommen)?

Folgende Materialien und Aktivitäten können darin unterstützen:

- Sozialstrukturatlas der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales
- Bezirkliche Gesundheits- und Sozialberichterstattung
- Bestandsaufnahme zu bewegungs- und sportorientierten Angeboten und Einrichtungen: Diese erfolgt im Rahmen von BLiQ und wird vom Verein DorfwerkStadt e. V. durchgeführt. Ergebnisse liegen im April 2015 vor.
- Studie zum Sportverhalten in Marzahn-Hellersdorf: Frank Kolbe (Leiter des Bereichs Sportförderung im Schul- und Sportamt des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf) informiert, dass diese Studie vom Bezirk gemeinsam mit der Universität Potsdam und einem Ingenieurbüro durchgeführt wird. Im Rahmen der Studie findet unter anderem auch eine Umfrage bei Bürgerinnen und Bürgern statt. Die Resultate liegen 2015 vor.



### Schwerpunkte festlegen – zum Beispiel ein Fokus auf Trimm-Dich-Inseln

Von den Teilnehmenden wurde vorgeschlagen, zunächst einen Fokus dahingehend zu formulieren, welche Arten von Bewegungsangeboten für Ältere zukünftig (weiter-) entwickelt werden sollen. Vorgeschlagen wurde, den Schwerpunkt auf Bewegungsförderung im öffentlichen Raum zu legen und insbesondere die derzeit geplanten „Trimm-Dich-Inseln“ im Quartier einzubinden.

Die Trimm-Dich-Inseln sollen als generationsübergreifendes Bewegungsangebot Bewegungsräume im Stadtteil eröffnen. Sie sind ein an das Projekt BLiQ angedocktes Bauprojekt. Koordiniert wird die Umsetzung durch das Straßen- und Grünflächenamt im Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf. Die Trimm-Dich-Inseln sind vergleichbar mit den Aktivplätzen<sup>1</sup>, welche bereits vielerorts in Berlin zu finden sind.

Die Inanspruchnahme der Trimm-Dich-Inseln durch ältere Menschen kann aus Sicht der Teilnehmenden gezielt gefördert werden, wenn Anleitung zur Nutzung stattfindet. Ein Bewegungsangebot in der Gruppe kann ermuntern, etwas Neues auszuprobieren und eventuelle Scheu abbauen.

Dem gewählten Fokus entsprechend sollte auch die Qualifizierung konzipiert sein. Das heißt in diesem Fall, die Teilnehmenden lernen, wie sie Bewegungsangebote auf den Trimm-Dich-Inseln und anderen Bewegungsräumen im Quartier für Erwachsene und Ältere anleiten können.

### Welche Aspekte sollten wir dabei mitdenken?

Bei der (Weiter-) Entwicklung von Qualifizierungsangeboten ist es aus Sicht der Teilnehmenden wichtig, von Beginn an einen hohen **Zielgruppenbezug** zu berücksichtigen. Schon bei der Ausbildung sollen Aspekte integriert sein, die in der Bewegungsförderung mit älteren Menschen wichtig sind.

### Breites Verständnis von Bewegung

Den Teilnehmenden zufolge sollte gerade in der Bewegungsförderung im Alter auf ein sehr breites Verständnis von Bewegung zurückgegriffen werden: unter Bewegung sollen alle Formen körperlicher Aktivität verstanden werden, ohne dass diese dem Zwecke von Sport, Wettkampf oder gezieltem körperlichen Training dienen müssen. Wichtiger erscheinen Spaß an Bewegung und Möglichkeiten soziale Kontakte zu knüpfen.

<sup>1</sup> Aktivplätze sind Orte der Freizeitgestaltung und Begegnung. Neben Spielmöglichkeiten für Kinder bieten eigens für ältere Menschen konzipierte Fitnessgeräte oder bewegungsfreundlich gestaltete Orte Möglichkeiten für Bewegung und Spaß an der frischen Luft. In Berlin gibt es zahlreiche Aktivplätze, die unter anderem auch die Namen Motorikpark, Fitnesstreff oder andere tragen. Einen Überblick über Aktivplätze bietet der Landessportbund Berlin unter dem Link: [www.lsb-berlin.net/angebote/sport-der-aelteren](http://www.lsb-berlin.net/angebote/sport-der-aelteren)

### Soziale Geselligkeit/Teilhabe

Bei Bewegungsangeboten mit älteren Menschen sollte der Gruppenzusammenhalt eine wichtige Rolle spielen. Im Quartier gebe es bereits Angebote, die in erster Linie nichts mit Bewegung zu tun haben, beispielsweise gemeinsame Frühstücke oder Treffen. Diese können mit Bewegungsangeboten verknüpft werden. Ist erst einmal die Motivation da, entwickeln sich daraus erfahrungsgemäß auch kontinuierliche Bewegungsangebote in der Gruppe. Eine Qualifizierung sollte somit auch darin schulen, sehr niedrigschwellige Zugänge zu Älteren zu nutzen und die Gruppendynamik zu steuern.

### Einschränkungen oder Erkrankungen

Die Qualifizierung sollte zudem Einschränkungen oder Erkrankungen thematisieren, die mit zunehmendem Alter mit hoher Wahrscheinlichkeit auftreten können oder vorhanden sind. Dadurch können notwendige Rahmenbedingungen (zum Beispiel Vorhandensein von Toiletten oder Sitzgelegenheiten) bei der Ausgestaltung der Angebote berücksichtigt werden und die Teilnahme kann möglichst inklusiv sein.

Berichtet wurde in diesem Kontext, dass – auch bei langjähriger Mitgliedschaft in einem Sportverein – oft mit zunehmendem Alter die Teilnahme im Vereinssport aufgegeben wird, zum Beispiel aufgrund zunehmender gesundheitlicher Einschränkungen oder finanzieller Engpässe. Dies beinhaltet oft nicht nur die Aufgabe körperlicher Aktivität, sondern den Wegfall von sozialen Kontakten. Dieser Übergang sollte aus Sicht der Teilnehmenden stärker berücksichtigt werden. Die Entwicklung von Bewegungsangeboten, die altersbedingte Einschränkungen berücksichtigen, ist eine Möglichkeit, wie diese Personen trotz veränderter Bedürfnisse ihre Aktivität erhalten können. Bei diesem Thema ist der Behindertensportverband aus Sicht der Teilnehmenden ein wichtiger Partner.

Bei der **Konzeption** einer Qualifizierung waren den Werkstattteilnehmenden folgende Aspekte wichtig:

### Orientierung an Kriterien für Qualifizierungsangebote

Prinzipiell gibt es für die Schulung von ehrenamtlich tätigen Menschen keine verpflichtenden Kriterien. Entsprechend unterschiedlich ist zum Beispiel auch der Umfang der benannten Qualifizierungskonzepte: Die Kiezsportübungsleiterausbildung umfasst 50 Unterrichtseinheiten, die Ausbildung zum BLiQ-Trainer und zur BLiQ-Trainerin besteht aus zwei Tagen, während die Qualifizierung der AOK Nordost zur Sturzprävention eine eintägige Schulung umfasst. Im Resümee wurde ein Maßstab von etwa 20 Unterrichtseinheiten für eine niedrigschwellige Qualifizierung im Sport- und Bewegungsbereich als empfehlenswert eingeschätzt.

*Anm. d. Red.: Bei finanzieller Förderung sind teilweise spezifische Voraussetzung zu berücksichtigen: Im organisierten Sport gibt es die Lizenzen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Sportvereine können Zuschüsse aus öffentlichen Mitteln erhalten, wenn sich Personen mit DOSB-Lizenzen bei ihnen engagieren. Mehr Informationen unter dem Link: [www.lsb-berlin.net/angebote/sportschule](http://www.lsb-berlin.net/angebote/sportschule)*

Krankenkassen bezuschussen im Rahmen der individuellen Prävention Kurse, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin spezifische Qualifikation nachweisen kann. Zur Durchführung von Maßnahmen im Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ können folgende Anbieter und Anbieterinnen einen Antrag bei der Zentralen Prüfstelle Prävention stellen:

- Fachkräfte mit staatlich anerkanntem Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung,
- Krankengymnast oder Krankengymnastin, Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten
- Sport- und Gymnastiklehrer und -lehrerinnen
- Ärztin oder Arzt mit entsprechender Schulung
- Lizenzierte Übungsleiterinnen und -leiter der Turn- und Sportverbände mit der Ausbildung „Sport in der Prävention“ (Lizenzstufe II)

Mehr Informationen bietet der Leitfaden Prävention auf der Seite des GKV-Spitzenverbandes: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

### Kontinuität und Nachhaltigkeit

Die Teilnehmenden sprachen sich dafür aus, dass Bewegungs- und Sportangebote an sozialen Einrichtung angebunden sind, auch wenn diese auf öffentlichen Freiflächen stattfinden. Einrichtungen könnten zudem als Treff- und Ausgangspunkt dienen. Zum anderen werde durch

die institutionelle Anbindung die Nachhaltigkeit und Kontinuität erhöht. Zum Beispiel gebe es auch bei Wegfall des Trainers beziehungsweise der Trainerin in der Einrichtung weiterhin eine Ansprechperson, die darin unterstützen kann einen Ersatz zu finden.

## 2. Bewegungsräume und -angebote für ältere Menschen

### Wo gibt es bereits Bewegungsangebote oder -räume für Ältere im Quartier?

#### Sportvereine

Als wesentlicher Akteur bei dieser Frage wurde der Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf benannt. Ebenso bieten die (Sport-)Vereine eine breite Palette an Sport- und Bewegungsangeboten. Als Sportstätten wurden beispielhaft die Box-Sporthalle (Dessauerstraße) und die Ebereschen Grundschule (Borkheider Straße) benannt. Weitere genannte Sportvereine waren unter anderem der 1. VfL Fortuna Marzahn e. V. und TSV Marzahner Füchse e. V. (Wittenbergstraße). Ebenso wurden Tischtennisvereine als Orte mit Bewegungsangeboten für Ältere identifiziert.

Die Kiezsporthallen wurden als wichtige Bewegungsräume im Quartier benannt, allerdings würden diese bislang überwiegend von Schulen und Kitas genutzt werden. Neuer Bewegungsort ist laut den Teilnehmenden die Frauensporthalle in Marzahn-Mitte.

*Anm. d. Red.: Seit Januar 2015 ist die Frauensporthalle MITTEN IM LEBEN am Standort Freizeitforum Marzahn geöffnet. Der durch den Verein für Sport und Jugendsozialarbeit e. V. (VSJ) gegründete Sportverein Fit und Fun Marzahn e. V. bietet in der Frauensporthalle ein vorwiegend gesundheits- und fitnessorientiertes Bewegungsangebot an.*

#### Soziale Einrichtungen

Beispielsweise würden den Teilnehmenden zufolge im Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“ Yoga, Gymnastik und Seniorensport angeboten. Die Angebotspalette sei dabei vielfältig und lade dazu ein, im Quartier

aktiv zu sein, zum Beispiel mit Kursen wie „Kochen mit der Nachbarschaft“.

#### Kommerzielle Angebote

Benannt wurde in diesem Kontext die Minigolf-Anlage „Citygolf Berlin“, die in der Wittenberger Straße verortet ist. Menschen ab 60 Jahren erhalten eine Preisreduzierung.

### Wo sind Potenziale?

#### Präventionsangebote

Von den Werkstattteilnehmenden wurden Angebote der Krankenkassen im Rahmen von Primärprävention im Quartier als ausbaufähig benannt, da diese häufig bereits ausgebaut seien oder Älteren oft der Zugang zu Informationen über entsprechende Angebote fehle.

#### Bewegungsangebote im Freien

Vorgeschlagen wurden gemeinsame Spaziergänge zu attraktiven Orten im Quartier. Dies können zum Beispiel Orte mit Tieren sein. Als Beispiel wurde die Kooperation einer Einrichtung mit dem Tierhof Alt-Marzahn benannt. In diesem Fall werden zum Teil auch die Tiere zu Orten im Quartier transportiert, zum Beispiel in den Garten der Begegnung (Quartier an der Mehrower Allee). Der Kontakt mit Tieren sei auch eine gute Gelegenheit für generationsübergreifende Kontakte. Hingewiesen wurde darauf, dass die im Wuhletal grasenden schottischen Rinder ebenfalls Ziel eines Spaziergangs sein könnten. Auf dem Abenteuer-Spielplatz Marzahn-West befindet sich ein Streichelzoo.



### Informationsmedien

Damit vorhandene und auch neue Angebote die Zielgruppe der Älteren erreichen, brauche es eine funktionierende Transparenz. Diese sollte zielgruppenorientiert und niedrigschwellig sein. Über aktuelle Aktivitäten im Quartier können sich Bewohnerinnen und Bewohner im Internet informieren, zum Beispiel auf dem Kiezportal Marzahn-NordWest (<http://qm-marzahn-nordwest.de>). Dies erfordert jedoch einen Internetzugang. Die Teilnehmenden vermuteten, dass gerade das Medium Internet von Älteren im Vergleich zu anderen Altersgruppen weniger genutzt werde. Daher wurde vor allem die Visualisierung und Verbreitung in Form von großen Plakaten auf Litfaßsäulen im öffentlichen Raum als wirksamer eingeschätzt.

Ebenso wurde die Initiierung und Entwicklung eines Wegeleitsystems als sinnvoll erachtet. Dies beinhaltet, dass an zentralen Orten im Quartier (S-Bahnhof, großen Kreuzungen) der Weg zu Einrichtungen ausgeschildert ist (Bibliothek, Nachbarschaftseinrichtung). So könne Älteren die Orientierung im Quartier erleichtert werden.

### Persönliche Kommunikation

„Desto älter der Mensch wird, desto mehr braucht er eine persönliche Ansprache: Er braucht den Freund, den Nachbarn, der sagt «Mensch, komm doch mal mit!»“, resümierte ein Teilnehmender und unterstrich damit die Wichtigkeit persönlicher Kommunikation in der Frage, wie Ältere zur Teilnahme an Bewegungsangeboten motiviert und Zugänge verbessert werden können.

Als potenzielle **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** wurden Mitarbeitende in Arztpraxen, Apotheken oder öffentlichen Einrichtungen, zum Beispiel der Bibliothek oder im Quartiersbüro sowie Nachbarinnen und Nachbarn benannt. Wesentlich ist hierbei jedoch aus Sicht der Werkstattteilnehmenden, dass nicht alleine Informationsmaterialien ausgelegt werden, sondern die persönlichen Kontakte zwischen Älteren und Multiplikator beziehungsweise Multiplikatorin genutzt werden würden.

Befürwortet wurde zudem, dass Lotsinnen und Lotsen im Kiez Ältere dazu ermuntern oder darin unterstützen, das passende Angebot zu finden. Eine Person resümierte aus ihren Erfahrungen: „Die kommen und sagen «Vielleicht bin ich hier nicht richtig, vielleicht bin ich gar nicht so gut wie die anderen», denen muss man Mut machen, dass sie überhaupt kommen und das ist ein Aspekt der bei Werbung so sonst einfach zu kurz kommt“. „Da braucht es jemanden, der einen einfach so ein bisschen an die Hand nimmt und einen Tipp gibt, wo man hingehen kann oder vielleicht auch gemeinsam hingehet (...)“, ergänzte eine weitere teilnehmende Person.

Ein Beispiel, wie dies gelingen kann, sei das Projekt der „Infopolitessen“. In diesem wurden von zwei Mitarbeitenden im Quartier Flyer von Einrichtungen und von Angeboten gesammelt. Einmal pro Woche wurde mit einem Stand an einem zentralen Ort, wie zum Beispiel vor einem Supermarkt im Quartier, informiert. Eine Weiterentwicklung dieses Konzeptes wurde als Potenzial benannt, insbesondere für Marzahn-West, da nur wenige Einrichtungen mit speziellen Angeboten für Ältere vorhanden seien.

Als weitere Möglichkeit wurden Kiezspaziergänge benannt, die durch verschiedene Einrichtungen im Quartier führen. In einer kleinen Gruppe können Anlaufpunkte im Stadtteil abgelaufen und so der „erste Schritt“ in eine unbekannte Einrichtung gemeinsam gemeistert werden. Denn viele Einrichtungen und ihre tatsächliche Angebotsvielfalt seien den Älteren im Quartier nicht bekannt. Durch den Kiezspaziergang kann niedrigschwelliger Zugang zu diesen Informationen geschaffen werden. Kiezspaziergänge dieser Art werden bereits durch das Quartiersmanagement dieser Art durchgeführt, ihre Erfahrungen damit beschrieb eine Teilnehmende folgendermaßen: „Die wussten gar nicht, was in dem Stadtteil existiert, vor allem die Älteren“.

Eine gute Plattform, um auf Angebote und Aktuelles im Quartier aufmerksam zu machen, bieten den Teilnehmenden zufolge auch Themenfrühstücke. Durch den persönlichen Kontakt könne dazu ermuntert werden, ein Bewegungsangebot auszuprobieren und in der Gruppe gegenseitig zur Teilnahme motiviert werden. Zudem könne das Themenfrühstück zeitgleich mit einer Bewegungseinheit verknüpft und somit Geselligkeit und Aktivität kombiniert werden.

Als ein gutes Beispiel für einen aufsuchenden Ansatz, der zur Belebung des öffentlichen Raums beitrage, wurden Kiezfeste beschrieben. Grundgedanke war dabei, dass an einem zentralen Ort im Quartier für etwa drei bis vier Stunden jede Einrichtung einen Stand betreibt, wo sie ihre Angebote vorstellt und zum „Schnuppern“ und Ausprobieren einlädt. Dadurch könnten Ältere die Angebote unverbindlich ausprobieren und die Ansprechpersonen kennenlernen. Diese Idee habe sich bereits in der Jugendhilfe bewährt, denkbar sei auch eine ressortübergreifende Zusammenarbeit beider Bereiche.

### Mit Partnern zusammenzuarbeiten

Bei der Entwicklung von Bewegungsangeboten im Quartier oder ihrer Bewerbung wurde von den Teilnehmenden die Einbindung von Partnern vor Ort als wichtig erachtet, die bereits in Kontakt mit der Zielgruppe stehen. Dieser Aspekt fällt unter das Kriterium **Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung**.

Wichtiger Partner bei derartigen Aktivitäten ist aus Sicht der Teilnehmenden Vision e. V. (Wittenberger Str.), ein Verein für Aussiedler in Berlin. In der Vergangenheit habe sich die Arbeit des Vereins als gutes Beispiel hervorgetan, wie Sprachschwierigkeiten anhand von Dolmetschhilfe überwunden werden können.

Im Projekt BLiQ seien zudem die Kindertagesstätten (Kitas) wesentliche Partner. Dadurch könnten auch Großeltern eingebunden werden, zum Beispiel im Rahmen generationsübergreifender Feste oder Aktionen.

Zudem wurde die Vernetzung mit Selbsthilfegruppen beispielsweise für Krebs- oder Demenzerkrankte als bedeutsam benannt, welche in Marzahn-NordWest im Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“ verortet sind.

# Austausch mit der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Als Gast war am Nachmittag Merle Wiegand von der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse anwesend, die dort im Bereich Prävention tätig ist.

## Sturzprävention

Die Teilnehmenden interessierten sich besonders für eine Ausbildung im Bereich Sturzprävention, welche die AOK Nordost Mitarbeitenden in ambulanten und stationären Einrichtungen anbietet. Die Ausbildung qualifiziert dazu, ein Kraft- und Balancetraining für Ältere kostenfrei anzubieten. Nach Informationen von Merle Wiegand zeigt sich eine hohe Inanspruchnahme des Angebots. Auch in Marzahn-Hellersdorf wurden bereits Mitarbeitende aus Einrichtungen geschult. Laut Merle Wiegand sind weitere interessierte Einrichtungen herzlich willkommen, sich mit der AOK Nordost dazu in Verbindung zu setzen.

### **Ansprechpartnerin bei der AOK Nordost zum Thema Sturzprävention:**

Bettina Schubert, Projektkoordinatorin  
„Sturzprävention ambulant und stationär“ für Berlin und Brandenburg  
Potsdamer Straße 20, 14513 Teltow  
Tel.: 0800 – 26 50 80 32 934  
E-Mail: [bettina.schubert@nordost.aok.de](mailto:bettina.schubert@nordost.aok.de)

Erfragt wurde, ob die Ausbildung nur von Personen in Anspruch genommen werden kann, die an eine Einrichtung angebunden sind oder ob auch Ehrenamtliche ohne institutionelle Anbindung daran teilnehmen können. Laut Merle Wiegand bietet das Programm der AOK Nordost Spielraum dafür. In Brandenburg würden auch Ehrenamtliche ausgebildet werden. Idee ist, dass diese anschließend ältere Menschen in der eigenen Häuslichkeit besuchen und mit ihnen kleine Bewegungsübungen zu Hause ausführen. So werden auch jene erreicht, die zum Beispiel aufgrund von Mobilitätseinschränkungen kommunale Angebote nicht in Anspruch nehmen können.

Dieses Schulungsangebot ist den Teilnehmenden zufolge insbesondere für Ehrenamtliche interessant, die bereits regelmäßig Ältere besuchen und auf der Suche nach Ideen für gemeinsame Aktivitäten sind. Resümiert wurde von den Werkstattteilnehmenden, dass die Schulung auch für Mitarbeitende von Mobilitätshilfediensten oder Begleitservice ein interessantes Angebot sei.

## Prävention und Gesundheitsförderung nach dem individuellen Ansatz

Anm. d. Red.: Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote nach dem individuellen Ansatz richten sich an einzelne Versicherte und werden durch Kursangebote umgesetzt.

Die Werkstattteilnehmenden interessierten sich für einen



© Robert Kneschke, fotolia

Einblick in die Kursangebote der AOK Nordost. Im Rahmen des individuellen Ansatzes liegen die Schwerpunkte laut Merle Wiegand auf den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Sucht. Zu diesen Themen finden in der Regel mehrwöchige Kurse statt. Die AOK Nordost bietet für ihre Versicherten kostenfreie AOK-Kurse der Primärprävention an. Pro Kalenderjahr können maximal zwei unterschiedliche Kurse besucht werden. Außerdem können AOK Versicherte einen Kurs bei einem externen Anbieter besuchen und dafür eine anteilige Erstattung erhalten.

Eine Übersicht aller AOK-Kurse finden Sie unter [www.aok.de/hordost/kurse](http://www.aok.de/hordost/kurse)

## Prävention und Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz

Anm. d. Red.: Prävention und Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz zielt vor allem auf eine gesundheitsförderliche Gestaltung und Beeinflussung von Bedingungen in der jeweiligen Lebenswelt (Setting) von Zielgruppen ab, zum Beispiel Kita oder Schule.

Es wurde zudem die Frage gestellt, ob die AOK Nordost die Umsetzung von Konzepten fördere, die auf Prävention und Gesundheitsförderung bei älteren Menschen ausgerichtet sind. Prinzipiell sei dies nach Angaben von Merle Wiegand im Bereich kommunaler Zusammenarbeit möglich. Allerdings finanziere die AOK Nordost in diesem Kontext keine Regelangebote, sondern unterstützt in der Regel den Anstoß einer Maßnahme oder den Aufbau von kommunalen Strukturen und Kooperationen im Stadtteil über einen begrenzten Zeitraum.



Leitfaden Prävention: Mit dem Leitfaden Prävention legt der GKV-Spitzenverband in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene die Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung fest (§§ 20 und 20a SGB V). Er ist online abrufbar unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

**Kontakt und weitere Informationen:**  
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse Unternehmensbereich Prävention  
14456 Potsdam  
Internet:  
[www.aok.de/hordost](http://www.aok.de/hordost)

### **Weiteres Vorgehen im Rahmen von BLiQ**

Die Ergebnisse der Werkstatt werden laut Kerstin Moncorps in die BLiQ-Steuerungsrunde aufgenommen und diskutiert. Erfolge werden dies voraussichtlich in Kombination mit den Ergebnissen aus der Bestandsaufnahme, welche im Frühjahr 2015 vorliegen wird. Die von dem Verein DorfwerkStadt e. V. durchgeführte Bestandsaufnahme soll insbesondere einen Blick auf Erweiterungspotenziale von BLiQ auf die Zielgruppe der älteren Menschen werfen. In diese würden zudem wiederum Impulse aus der Werkstatt einfließen.

In der BLiQ-Steuerungsrunde sollen laut Kerstin Moncorps dann auch Prioritäten für das weitere Vorgehen gesetzt werden. Jeder und Jede, die sich hierbei einbringen möchte, ist herzlich eingeladen sich der BLiQ-Steuerungsrunde anzuschließen, die sich als offenes Beteiligungsgremium versteht. Kerstin Moncorps und Frau Grunwald (Seniorenvertreterin) sind Ansprechpartnerinnen.

### **Mündliche Resonanz und Feedback der Teilnehmenden**

Aus Sicht eines Teilnehmenden ist es nun wichtig, eine nachhaltige Umsetzung der Ergebnisse in Gang zu setzen. Auch der Wunsch, dass Ergebnisse im Laufe der nächsten Jahre nach außen sichtbar werden, wurde geäußert. Alle Teilnehmenden sind von Kerstin Moncorps herzlich eingeladen, sich dafür einzusetzen, beispielsweise durch Teilnahme an der BLiQ-Steuerungsrunde. Denn dort werde gemeinsam entschieden, was geplant und umgesetzt wird. Umso wichtiger sei daher eine möglichst hohe Beteiligung.

Geäußert wurde von einer weiteren Person, dass ein Prozess ins Rollen gebracht wurde, der Auftakt für weiter folgende Aktivitäten im Quartier ist. Es wurden neue Impulse gesammelt und zum Nachdenken angeregt. Ebenso Ideen, welche Partner im Quartier wichtig sind und zukünftig eingebunden werden können.

Angemerkt wurde außerdem, dass der Behindertenbeauftragte des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf zukünftig mit am Tisch sitzen sollte.

Formuliert wurde des Weiteren die Erkenntnis, dass viele Aktivitäten und Strukturen bereits im Quartier vorhanden sind, die stärker miteinander verbunden werden können. Dieser Aspekt werde auch in der Bestandsaufnahme berücksichtigt, um einen möglichst breiten Blick auf mögliche Synergien im Quartier zu erhalten.

### **Schriftliches Feedback**

Die folgenden Antworten und Gedanken der Teilnehmenden auf die jeweiligen Fragen sind für das ZfB wichtige Impulse, das Format der Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“ weiterzuentwickeln. Herzlichen Dank für die Mithilfe!

### **Welches waren die wichtigsten Punkte, die Sie erfahren haben oder jetzt in einem neuen Licht sehen?**

- ...dass die Krankenkasse Projekte unterstützt
- Qualifizierung von Ehrenamtlichen
- Info zu den Möglichkeiten im Kiez
- ...dass es möglicherweise Sportangebote (niedrigschwellig) für Senioren gibt, die nicht im Verein oder bei privaten Anbietern angeboten werden
- Kurse, Arzt-Praxen
- AOK-Kurse
- Sport-Möglichkeiten
- Die Ressourcen in Marzahn-NordWest, die Möglichkeit, sich zu vernetzen (zum Beispiel Krankenkassen usw.)
- Bestätigung der Vermutung, dass unglaublich viel vorhanden ist. Synergie notwendig.
- Wichtig ist, konkrete Zielstellungen zu erarbeiten und gemeinsam an deren Realisierung zu arbeiten...!
- Die Angebotslage im Quartier ist unübersichtlich.
- Für mich war und ist das Gesundheitswesen, Bildung und gute Seniorenbetreuung sehr sehr wichtig. Daran werde ich tatkräftig weiterarbeiten.

### **Inwieweit schätzen Sie die Kriterien guter Praxis als hilfreich für ihre Arbeit ein?**

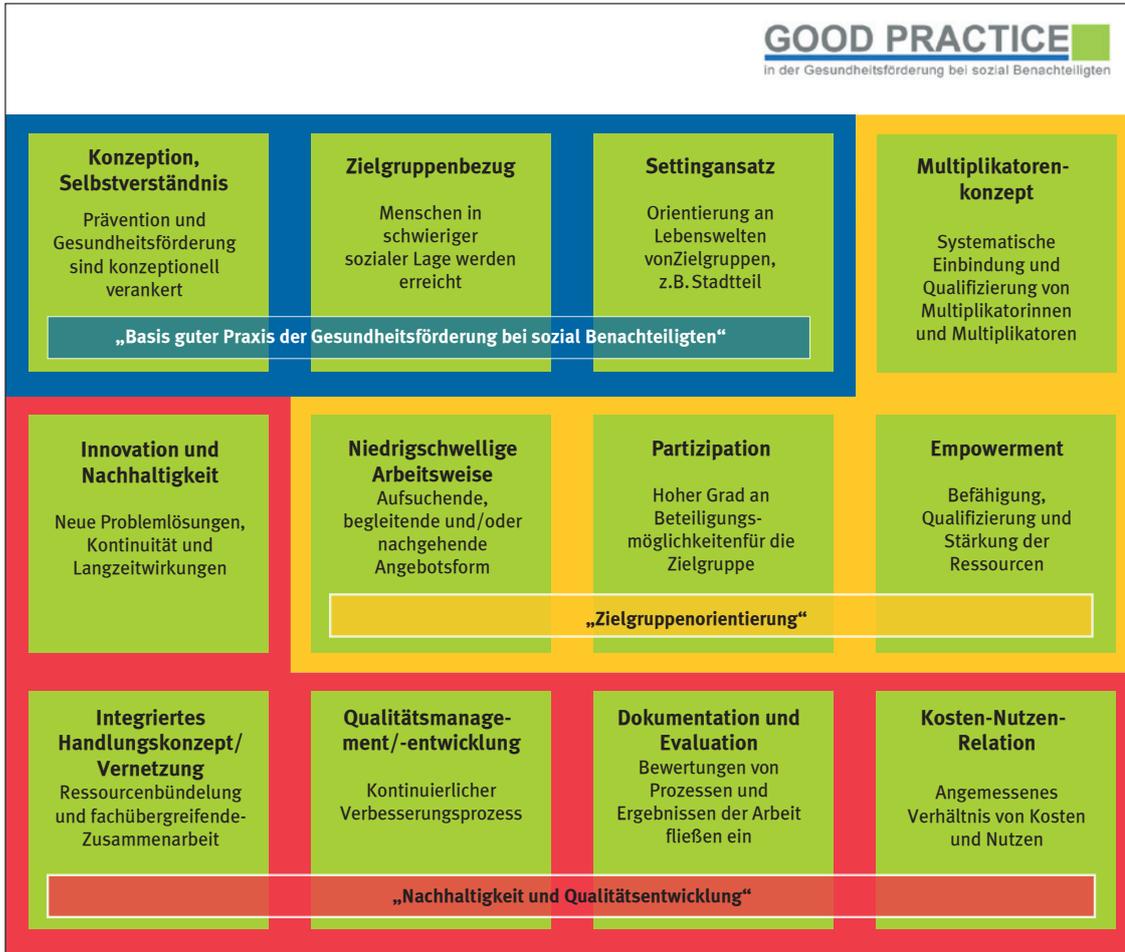
- Ausbau weiterer Ideen
- Vernetzung
- Gute Sammlung
- Ist ein klarer Leitfaden für die Arbeit
- Das war ein guter Leitfaden, den ich in meiner täglichen Arbeit mit einfließen lassen werde
- Als Rahmen des Gesamtprojektes sicher notwendig. Ich bin ein sehr praktischer Mensch und finde das Sprichwort: „Genug der Worte sind gewechselt – nun lasst uns endlich Taten sehen“ sehr entscheidend, um weiter zu kommen.
- muss ich nachdenken!
- Es muss am Ende gezielte Angebote geben!
- Kritiken sind hilfreich, wenn man dafür auch Anerkennung in den vielen Jahren erhält.

### **Was hätten Sie sich noch gewünscht?**

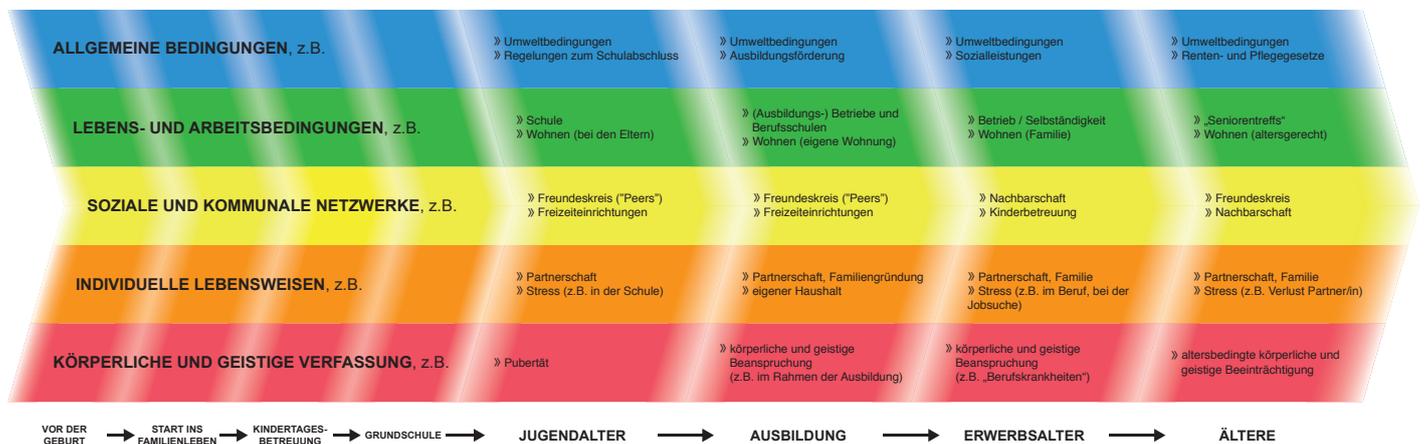
- alles ok. Genug, viele Informationen
- Zur Auflockerung ein paar sportliche Bewegungsübungen. Das Wichtigste wurde angesprochen und muss nun mit Leben erfüllt werden!
- Bessere Einbindung der teilnehmenden Zielgruppe Senioren. Waren glaube ich mit der Methode überfordert.
- mehr Beteiligung von Betroffenen
- mehr persönliche Kontakte
- neue Projekte fördern
- Die Bedarfsanalyse: was ist vorhanden und was wünschen sich die älteren Bürgerinnen und Bürger
- Ziel: noch bessere Vernetzung!
- Mehr Förderung für die ehrenamtlichen Helfer von staatlichen Behörden. Die vielen Kürzungen sind nicht okay!

Ergänzende Abbildungen zum einführenden Impuls (vgl. S. 3)

Überblick über die 12 Kriterien guter Praxis



Präventionsketten über die Lebensspanne



Quelle: Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit

**Kontakt:**

Cornelia Wagner  
Zentrum für Bewegungsförderung Berlin  
Gesundheit Berlin-Brandenburg  
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

Telefon 030 - 44 31 90 991  
E-Mail: [wagner@gesundheitbb.de](mailto:wagner@gesundheitbb.de)  
Internet: [www.gesundheitberlin.de](http://www.gesundheitberlin.de)