

Projekt

# Bewegtes Alter im Quartier (BLiQ)

## Marzahn-NordWest bewegt sich

Stand: November 2021

### Kurzzusammenfassung:

Im Berliner Quartier Marzahn-Nordwest wurde ein integriertes Handlungskonzept zur Bewegungsförderung um die Zielgruppe der älteren Menschen erweitert.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)
- Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein etc.)

## Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote
- Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umgebung & Förderung der Mobilität
- Aufklärung, Wissenschaftstransfer, Netzwerkbildung

Unter dem Motto „Bewegtes Alter im Quartier – Marzahn-NordWest bewegt sich“ wurde im Berliner Quartier Marzahn-NordWest das bestehende integrierte Handlungskonzept zur Bewegungsförderung um die Zielgruppe der älteren Menschen erweitert. Dies erfolgte eingebettet in die bezirkliche Altenplanung von Marzahn-Hellersdorf und im Rahmen des seit 2010 erfolgreich laufenden Projekts „Bewegtes Leben im Quartier“ (BLiQ).

## Ziel(e)

- Bewegungsförderung und Aktivierung älterer Menschen im Stadtteil
- Einbindung und soziale Teilhabe
- Knüpfen von Kooperationen und Netzwerken zur Umsetzung weiterer Angebote

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: seit September 2014
- Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Erfassung der bereits vorhandenen Angebote zur Bewegungsförderung und Durchführung einer Bedarfsanalyse
- Durchführung von thematischen Informationsveranstaltungen für Seniorinnen und Senioren und Ausbau der Angebotspalette
- Erprobung und Implementierung von Spaziergangsgruppen
- Erweiterung des BLiQ-Trainerkonzeptes für die Zielgruppe der älteren Menschen
- Verknüpfung mit den Trimm-Dich-Inseln

## Ergebnisse

- Aufbau regionaler Strukturen und kooperierender Netzwerke
- Unterstützung der bewegungsförderlichen Maßnahmen durch BLiQ-Trainerinnen und -Trainer aus dem Quartier
- Spaziergangsgruppen, Informationsveranstaltungen

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Menschen in der Altersgruppe ab 50 Jahren
- gesundheitlich/mobilitäts-eingeschränkte ältere Menschen
- aktive und mobilitätsstarke ältere Menschen

- ältere Migranten/Migrantinnen
- sozial benachteiligte ältere Menschen
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

## Finanzieller Rahmen

- Honorarmittel
- Gelder für Anschaffungen von Materialien
- Übernahme von Fahrtkosten zur Teilnahme an Veranstaltungen

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Umfassendes Quartierskonzept zur Einbindung und Aktivierung älterer Menschen
- Aufbau auf bereits vorhandenen Strukturen
- Etablierung von Netzwerken und Kooperationen zur nachhaltigen Quartiersentwicklung und Bewegungsförderung

## Kooperation(en)

- Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin Abt. Jugend und Familie, Weiterbildung und Kultur Jugendamt
- Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. Migrationszentrum Marzahn-Hellersdorf
- Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
- JAO gGmbH Kita "Jahresuhr" im Haus „Farbklecks“
- Kiek in – Soziale Dienste gGmbH
- Kita "Kiek mal"
- QuartiersBüro Marzahn-NordWest
- Stadtteilzentrum im Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“
- Kinderring Berlin e.V.
- pad gGmbH Jugendfreizeiteinrichtung UNO
- GskA mbH gemeinnützige Gesellschaft für soziokulturelle Arbeit mbH

## Anlagen

Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“, Dokumentation: [www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/aewib/kommunaler\\_wettbewerb/2015/docs/werkstatt\\_dokumentation.pdf](http://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/aewib/kommunaler_wettbewerb/2015/docs/werkstatt_dokumentation.pdf)

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

[https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungsfuer-aeltere/veranstaltungen/2016/kommunaler-wettbewerb/beitraege/detail/?tx\\_wwbzgakommwettbewerb\\_fe1%5Bbeitrag%5D=145&tx\\_wwbzgakommwettbewerb\\_fe1%5Baction%5D=show&tx\\_wwbzgakommwettbewerb\\_fe1%5Bcontroller%5D=Beitrag&cHash=6ebf0ffb920254d4e91b2ea6011512e8](https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungsfuer-aeltere/veranstaltungen/2016/kommunaler-wettbewerb/beitraege/detail/?tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Bbeitrag%5D=145&tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Bcontroller%5D=Beitrag&cHash=6ebf0ffb920254d4e91b2ea6011512e8)

## Kontakt

Bezirk Marzahn-Hellersdorf von Berlin

Abt. Gesundheit und Soziales OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes

Janusz-Korczak-Str. 32

12627 Berlin (Berlin)

Ansprechperson: Kerstin Moncorps, Koordinatorin für Gesundheitsförderung

E-Mail: [kerstin.moncorps@ba-mh.berlin.de](mailto:kerstin.moncorps@ba-mh.berlin.de)

Telefon: +49 30 90293-3855