

# Platzhalter Bild wird in Kürze aktualisiert

## Gemeinschaft schafft Bewegung / Bewegung schafft Gemeinschaft

Bezirk: Reinickendorf  
Handlungsraum: GI-Handlungsraum  
Reinickendorf-Ost

Projektlaufzeit: 01.03.2023-31.12.2024  
Projektbudget: 31.210 EUR

Nach der Corona-Pandemie fällt es vielen Menschen im Kiez schwer wieder aktiver zu werden, d.h. sich allgemein wieder in soziale Situation, wie zu Veranstaltungen, Treffen o.ä., zu begeben, sowie sich auch in der Kiezgemeinschaft zu engagieren. Hierzu zählen auch gemeinsame Sport- und Bewegungstätigkeiten. Hier sehen wir einen akuten Handlungsbedarf, besonders bei älteren Menschen, die nicht immer in sozialen Kontexten aktiv sind und oftmals einer höheren Gefahr der Vereinsamung ausgesetzt sind.

Das Projekt kann weiterhin die Forderungen im IHEK (Integriertes Handlungs- und Entwicklungskonzept) von 2022 im Lettekiez unterstützen. Dies trifft besonders auf die Förderung von Bewegungs- und Sportmöglichkeiten zu, sowie die Schaffung von Angeboten zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung für alle Altersgruppen. Hier soll unser Projekt ansetzen und den Bewohner\*innen die Möglichkeiten für mehr Bewegung im Kiez näherbringen und auch selbst neue Angebote schaffen. Zusätzlich soll das Thema Ernährung bei gemeinsamen Veranstaltungen einen Schwerpunkt bilden.

### Projektbeschreibung

Ziel des Projektes ist, gemeinsam mit den Bewohnenden interessante sportliche Angebote zu entwickeln und diese regelmäßig durchzuführen. Das Projekt wird flexibel gestaltet und wird die spezifischen Bedürfnisse der Bewohnenden aufgreifen und auch während der Projektlaufzeit flexibel anpassen. Das Projekt kann durch das bereits bestehende Projekt der NaturFreunde Berlin e.V., welche ein Gartenprojekt am Letteplatz betreiben, ergänzt werden. Auch bereits bestehende Institutionen, wie das Familienzentrum Letteallee oder das Haus am See sollen Teil des Projekts werden.

### Zielgruppe

Ältere/ alte Menschen, werdende, junge Familien mit Kindern, Menschen mit Migrationsgeschichte, Geschlechtsspezifische Gruppen

### Handlungsfelder

Bewegung, Ernährung

### Good Practice Kriterien

Zielgruppenbezug, Partizipation, Empowerment, niedrigschwellige Arbeitsweise, Nachhaltigkeit

### Lebenswelt

Stadtteilzentrum, Familienzentrum, Seniorenzentrum, Öffentlicher Raum

### Ziele

Das Projekt hat verschiedene Ziele in Bezug auf Gesundheitsförderung. Zum einen möchten wir mit regelmäßigen Sport- und Bewegungsangeboten den Menschen im Kiez wieder die Möglichkeit geben, in der Gruppe gemeinsam Sport zu machen. Zusätzlich möchten wir ein Angebot schaffen, welches auch im Einzelnen in Anspruch genommen werden kann. Hierfür möchten wir einen Bewegungsrundgang durch den Kiez schaffen, bei dem die Bewegungs- und Sportmöglichkeiten im Kiez vorgestellt werden, sodass Menschen sich auch ohne unsere gruppenspezifischen Angebote im Kiez bewegen können und die Möglichkeiten vor Ort kennen lernen können. Als letztes möchten wir noch einen Bildungsauftrag erfüllen, in dem wir uns dem Thema Ernährung näher widmen und dies auch den Menschen vor Ort durch gemeinsame Kochtage näherbringen. Ziel ist es, den Anwohnenden ein soziales Umfeld zu schaffen, in dem gemeinsam gekocht und mehr zum Thema Ernährung gelernt wird.

### Maßnahmen

#### Bewegungs- und Sportangebote

Wir möchten im Rahmen des Projekts mehrere Sport- und Bewegungsangebote bereitstellen. Zum einen sollen dies Angebote im Freien sein, die auf bestimmte Zielgruppen ausgelegt sind. Hierzu zählen klassische Stadtspaziergänge, „Rollator-Touren“ für Ältere, Nordic Walking-Touren sowie „Kinderwagen on Tour“-Spaziergänge für Familien. Wenn Interessent\*innen gefunden werden, sollen auch Wanderungen für Frauen, FLINTA\*-Wanderungen und Wanderungen durch die Stadt angeboten werden. Zusätzlich soll es auch Angebote für den Innenbereich geben, hierzu zählen Yoga, Gymnastik, Muay Thai, Tanzangebote, Rückengymnastik oder Ballsportangebote

#### Kiezspaziergang/Gesundheitstour durch den Kiez

Im Rahmen des Projekts soll ein Gesundheits- und Kiezspaziergang entwickelt werden, der die Bewegungsmöglichkeiten vor Ort näher beleuchtet und zur sportlichen Betätigung und Bewegung animieren soll. Hierfür werden die Gegebenheiten im Kiez analysiert, zusammengefasst und hieraus ein Bewegungsparkour erstellt, der einerseits über Online-Plattformen wie Komoot oder Google Maps zugänglich ist, sowie als Flyer oder Faltblatt erscheint. Das Stadtmobil soll hierbei auch einbezogen werden, um auf die sportlichen Möglichkeiten, wie z.B. Outdoor-Fitnessgeräte, hinzuweisen.

#### Garten- und Ernährungskaktionen

Der „Lettegarten“ der NaturFreunde Berlin besteht seit 2022 und befindet sich direkt am Letteplatz. Dieser Ort kann im Rahmen des Projekts zum einen als Treffpunkt oder Veranstaltungsmöglichkeit dienen. Zum anderen soll der Garten auch aktiv mit dem Bezug zu Ernährung ins Projekt einbezogen werden. Zusätzlich kann der Verein Restlos Glücklich e.V., der ebenfalls mit einem Projekt im Kiez vor Ort ist, einbezogen werden.

### Einblicke

- Alle Angebote werden im Vorhinein durch partizipative Beteiligung der Bewohnenden abgefragt und auch schon Interessenbekundungen aufgenommen, um einen erfolgreichen Start des jeweiligen Angebots zu sichern. Hierbei geht es auch um die Erfragung der besten Angebotszeit (unter der Woche, Wochenende etc.) und den jeweiligen Präferenzen.
- Eine weitere Einbindung der Bewohner\*innen soll auch über mehrsprachige Angebote und Flyer stattfinden. Damit sollen auch Anwohner\*innen mit Migrationsgeschichte angesprochen werden und sich auch angesprochen fühlen. Hierfür sollen auch bestehende migrantische Gruppen/Initiativen und Einrichtungen explizit angesprochen werden. Auch möchten wir geschlechterspezifische Angebote testen und versuchen, Stadtspaziergänge nur für Flinta\*-Personen und auch für die queere Community anzubieten. Hierzu wird eine Kooperation mit dem House of Queers in Reinickendorf angestrebt.
- Durch die Einbindung des Lettegartens und den gärtnerisch tätigen Anwohner\*innen werden bereits Menschen aus bestehenden Projekten angesprochen. Durch die Kooperation mit weiteren Institutionen und Projekten vor Ort wird zusätzlich ein Netzwerk geschaffen, welches sich bei verschiedenen Aktivitäten unterstützen kann und zum Teil auch aus Nachbar\*innen aus dem Kiez besteht.

 [Download Projektsteckbrief](#)

### Kontakt

Organisation: NaturFreunde Berlin e.V.  
Anschrift: Paretzer Straße 7, 10713 Berlin

Tel: 030/810560 250  
E-Mail: [hiksch@naturfreunde.de](mailto:hiksch@naturfreunde.de)  
Website: [www.naturfreunde-berlin.de](http://www.naturfreunde-berlin.de)

Diesen Beitrag teilen



### Weitere Projekte



< Schnelle Kelle >



Die bewegte Familie



Unsere Küche: Gemeinsam gesund kochen im Kiez (Märkisches Viertel)

### Anschrift

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin  
Friedrichstr. 231  
10969 Berlin

### Links

Förderung  
Realisierte Projekte  
Katalog qualitätsgesicherter Projekte  
Qualitätsentwicklung  
Kooperationsförderung  
Aktuelles

### Kontakt

Nils Stakowski  
T: 030 – 44 31 90 78  
M: [stakowski@gesundheitsbb.de](mailto:stakowski@gesundheitsbb.de)

Boris Metz  
T: 030 – 44 31 90 967  
M: [metz@gesundheitsbb.de](mailto:metz@gesundheitsbb.de)