



Bildnachweis: RBO – Inmitten gemeinnützige GmbH

## „Gesund in Berlin Lichtenberg“ – Bewegungsangebote (nicht) nur für Menschen mit Demenz

**Bezirk: Lichtenberg****Handlungsraum: GI-Handlungsraum Neu-Hohenschönhausen-Nord und Region Lichtenberg-Nord****Projektlaufzeit: 01.01.2023 – 31.12.2024****Projektbudget: 30.000 EUR**

Der demografische und soziale Wandel hat heute oftmals zur Folge, dass es mehr und mehr 1-Personen-Haushalte gibt, dass Familien häufig nicht mehr an einem Ort gemeinsam leben, sondern über Städte oder sogar über Länder und Kontinente hinweg und dass es aufgrund von zunehmender Anonymität, gerade in Großstädten, zur sozialen Isolierung und Vereinsamung kommt. Aber auch Erkrankungen, eine eingeschränkte Mobilität und finanzielle Sorgen können dazu beitragen, dass Personen sich zunehmend mehr aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen.

Bereits heute zählen demenzielle Erkrankungen zu den häufigsten Erkrankungen

### Projektbeschreibung

Mit dem Projekt werden generationenübergreifenden Angebote der Bewegungsförderung an drei Orten in Hohenschönhausen-Nord und Lichtenberg-Nord geschaffen. Ausgerichtet sind die Angebote allerdings an den Bedarfen älterer Menschen und inklusiv für Demenzerkrankte. Bewegungsangebote ermöglichen – neben der regelmäßigen Bewegungen – soziale Teilhabe und das Erfahren eines Gemeinschaftsgefühls.

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen und ist eine beliebte Methode zum Stressabbau sowie zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers, Geistes und Seelenzustandes. Yoga verbessert nicht nur das visuell-räumliche Gedächtnis, sondern verbessert auch die Belastbarkeit bei Stress und wirkt sich infolgedessen positiv auf die Stimmung aus. Professionell angeleitetes Yoga stärkt gleichermaßen das Immunsystem und trägt positiv zur Gesundheit von Herz und Kreislauf bei, was die Menge an Antioxidantien im Blut erhöht.

Bewegung mit Ringen ist ideal für Freizeit- und Genusssportler\*innen und für sanftes bis kraftvolles Ganzkörpertraining auch für Wiedereinsteiger\*innen, Anfänger\*innen oder bei Beeinträchtigungen. Bewegung mit Ringen erzielt neben Verbesserungen von Bewegungsabläufen und der Koordinationsfähigkeit auch die körperliche Haltung und entlasten die Wirbelsäule und Gelenke.

Den Angeboten zur Bewegung mit Ringen geht eine Schulung zum Coach voraus. Damit können über das Projekt mind. zwei interessierte Personen als Bewegungcoaches qualifiziert werden.

Das Projekt ist in die bezirklichen Strukturen der Altenhilfe und Seniorengesundheit eingebunden.

### Zielgruppe

Ältere, junge Erwachsene

### Handlungsfelder

Bewegung, Stressbewältigung/ Entspannung/ psychische Gesundheit, Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen

 [Download Projektsteckbrief](#)

### Kontakt

Organisation: RBO – Inmitten gemeinnützige GmbH  
Anschrift: Möllendorffstraße 68, 10367 Berlin

im Alter und die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken, werden sich in den nächsten Jahren noch nahezu verdoppeln. Die Demenz stellt damit nicht nur Angehörige vor erhebliche Herausforderungen, sondern auch die gesamte Gesellschaft. Es bedarf neben kurativen Therapien auch präventive Maßnahmen als Interventionen zum Erhalt der körperlichen und kognitiven Fähigkeiten.

Daher sind soziale Kontakte und regelmäßige Bewegung im Alltag bei Menschen mit und ohne Demenz sowie barrierearme Zugangswege zu Angeboten wichtig, denn sie tragen nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei.

### Lebenswelt

Begegnungsstätten für Senior\*innen

### Ziele

- Niedrigschwellige Bewegungsförderung
- Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit
- Stärkung bzw. Schaffung von bewegungsförderlichen Strukturen in der Region

### Maßnahmen

- Angebote für Yoga und Bewegung mit Ringen, die jeweils mind. zweimal monatlich stattfinden
- Qualifizierung von Coaches für das Bewegungsangebot mit Ringen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Dokumentation

### Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment, Zielgruppenbezug, Setting-Ansatz

### Einblicke

- Die RBO – Inmitten gGmbH ist ein vor allem in den Berliner Stadtbezirken Lichtenberg und Marzahn-Hellersdorf ansässiger sozialer Träger. Seit über 25 Jahren bieten er den Menschen, die sich ihm anvertrauen, ein breites Spektrum an Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfe an.
- Dabei verknüpft der Träger im Sinne der Förderung individuelle Unterstützungsbedarfe mit einer sozialraumorientierten Perspektive.

Tel: 0152-22551663

E-Mail: [messerschmidt@rbo-inmitten.berlin](mailto:messerschmidt@rbo-inmitten.berlin)

Website: [www.rbo-inmitten.berlin](http://www.rbo-inmitten.berlin)