



Bildnachweis: Wasserfreunde Spandau 04 e. V.

Bewegen und Reden

Projekträger: Wasserfreunde Spandau 04 e. V.

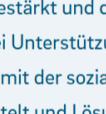
„Die Teilnehmenden konnten durch die Angebote nachhaltig gestärkt werden. Angebote laufen aktuell selbstorganisiert weiter bzw. Menschen aus dem Sozialraum Spandauer Neustadt gehen für die Fortführung ihrer Gruppenaktivitäten in den Sozialraum Falkenhagener Feld.“

„Bei dem Austauschrunden nach dem Sport wurden regelmäßig Teilnehmende nach der Zufriedenheit und weiteren Wünschen befragt. So wurden Inhalte der Austauschrunden zu 50% von den Teilnehmenden bestimmt (z. B. Konfliktmanagement, Verhalten in Krisenzeiten, Gesundheitsfragen, Probleme mit Nachbarn oder Gruppenmitgliedern).“

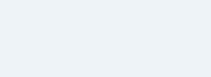
Good Practice – Kriterien im Blick



Partizipation

[mehr Infos zum Ranking](#)

Empowerment

[mehr Infos zum Ranking](#)

Mit vielfältigen Maßnahmen arbeitet der Bezirk Spandau kontinuierlich an der Verbesserung der Gesundheitschancen, der Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und an der Förderung des sozialen Zusammenhalts – insbesondere für ältere Menschen. Mit den Auswirkungen der Coronapandemie gilt die gesundheitliche Entwicklung älterer Menschen als stärker gefährdet, vor allem, wenn sie sich in sozial benachteiligten Lebenslagen befinden. Über das Thema

„Bewegung“ kann dem entgegengewirkt werden. Der Verein Wasserfreunde Spandau e. V. hat ein Präventionskonzept entwickelt, dass die Themen Teilhabe und Bewegungsförderung verknüpft. Das Konzept ist damit in den bezirklichen Gesundheitszieldprozess „Gesund aufwachsen, leben und älter werden in Spandau“ eingebettet.

Projektbeschreibung

Mit dem Projekt wird ein offenes Angebot geschaffen, dass ältere Menschen motiviert, sich sowohl körperlich zu betätigen als auch sozial Anschluss zu finden. Die körperliche Mobilisierung ermöglicht den Teilnehmenden einen gesünderen und mühelosen Alltag. Mit dem Redeanteil wird die Sozialkompetenz gestärkt und der Anschluss zu anderen Teilnehmenden ermöglicht. Bei Unterstützungsbedarf und Problemen der Teilnehmenden können mit der sozialpädagogischen Begleitung lokale Hilfsangebote vermittelt und Lösungen erarbeitet werden.

Zielgruppe

Ältere Menschen

Handlungsfelder

Bewegung, Entspannung, Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen

Lebenswelt

Stadtteilzentrum, öffentlicher Raum

Ziele

- Körperliche Mobilisierung für ältere Menschen
- Soziale Teilhabe für ältere Menschen

Maßnahmen

- Verschiedene Angebote des Nachbarschaftssports, flankiert mit einer sozialpädagogischen Ansprache, sozialarbeiterischer Beratung und Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Menschen aus der Nachbarschaft
 - Walkingrunden und Sportgruppen mit anschließendem Austausch zu Achtsamkeits-, Konflikt- und Kommunikationstraining
 - Tagesfitnessausflüge

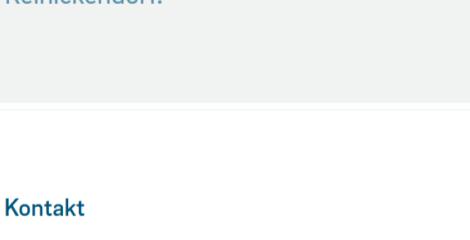
Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment

Diesen Beitrag teilen



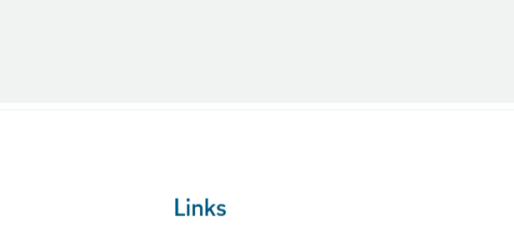
Weitere Projekte



„Miteinander im Kiez.“ Ein Projekt zur Förderung von sozialer Teilhabe zur Prävention von Einsamkeit in Reinickendorf.



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



mittendrin und gesund

Kontakt

Boris Metz
030 – 44 31 90 967
metz@gesundheitbb.de

Julian Bollmann
030 – 44 31 90 79
bollmann@gesundheitbb.de

Natalie Drägerhof
030 – 44 31 90 630
draegerhof@gesundheitbb.de

Anschrift

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstr. 231
10969 Berlin

Links

Förderung

Projekte mitplanen

Realisierte Projekte

Übersicht erprobter Ansätze

Qualitätsentwicklung

Kooperationsförderung

Aktuelles