

# Landesgesundheitskonferenz – AG Gesundheitsziele für Ältere

## Empfehlungen 2022

Für das Gesundheitsziel „Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten“ hat die AG Gesundheitsziele für Ältere in den Jahren 2020 und 2021 jeweils Empfehlungen zu den Themen Bewegung und Alltagsmobilität veröffentlicht. Auch in den Empfehlungen für das Jahr 2022 werden die beiden Themen wieder aufgegriffen und fortgeschrieben.

### 1. Erstellung einer Website (Sammeldatenbank) und analoger Informationen zur vereinfachten Suche nach wohnortnahen Bewegungsangeboten für Bürger\*innen und als Informationsquelle für Multiplikator\*innen

Hintergrund: Für interessierte Bürger\*innen und Multiplikator\*innen ist es derzeit schwierig, sich aufgrund der Fülle an Angeboten und Informationen im Land Berlin einen guten Überblick über Bewegungsangebote zu verschaffen. Es bedarf einer landesweiten digitalen Plattform, auf der alle Angebote zentral zugänglich sind.

#### Zentrale Maßnahme

Einführung einer landesweiten digitalen Plattform (Website/App) mit der Aufnahme und aktuellen Pflege niedrigschwelliger, kostenfreier, öffentlich zugänglicher und inklusiver Bewegungsangebote, -möglichkeiten (Orte) und -routen. Diese soll spätestens 2023 in barrierefreier Version und in leichter Sprache online gehen. Kernstück der Website/App sollen ein umfassender Zeitplan und eine Online-Bewegungskarte (interaktiver Stadtplan) mit diversen Suchfunktionen zum vereinfachten Auffinden der Angebote im Kiez sein.

#### Offene Punkte

- Umsetzung der Einbindung von Angeboten aus dem organisierten Sport, den Bezirken, von Trägern und Organisationen sowie sonstigen Anbietern (u. a. Spaziergangsgruppen, Angebote von gemeinnützigen Einrichtungen und Begegnungsstätten, Volkshochschulen, geeignete Spaziergangswege und Fahrradtouren)
- Aktuelle Pflege und Fortschreibung der Angebote (Aufbau einer Redaktion)
- Schaffung von Schnittstellen zu bestehenden Datenbanken
- Parallele Darstellung der Webversion auf mobilen Endgeräten (App)
- Partizipative Beteiligung der Nutzer\*innen der Informationsquellen

## Weitere Maßnahmen/Empfehlungen

- Ansprache und Einbindung anderer Anbieter niedrigschwelliger und kostenfreier Angebote z. B. von gemeinnützigen Vereinen, Nachbarschafts- und Mehrgenerationenhäusern, Wohnungsbaugenossenschaften etc.
- Herausgabe analoger Informationen, z. B. durch den Landessportbund Berlin e. V. mit der jährlichen Broschüre „[Sport der Älteren](#)“ oder Broschüre "[Gesundheitssport](#)"
- Öffentlichkeitswirksame Kampagne zur Bewerbung und Sichtbarmachung der digitalen Zugangswege (Website, App) zur landesweiten Plattform für Ältere sowie der analogen Zugangswege (Flyer mit QR-Code und Broschüren)

## Zuständigkeiten / Verantwortlichkeiten

- SenWGPG (Berlin bewegt sich)
- SenInnDS
- Landessportbund Berlin e.V.
- Bezirke
- AOK-Nordost
- Weitere LGK-Mitglieder

## Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

- Betrieb der Website von Sport im Park, in der fast alle öffentlich geförderten kostenlosen, niedrigschwelligen Bewegungsangebote in Parks und Grünanlagen aufgeführt werden. Diese soll 2023 durch eine landesweite digitale Plattform (Website) mit weiteren Angeboten im Bewegungsbereich ersetzt werden.
- Die AOK Nordost hat für Kommunen und deren Bürger\*innen eine digitale Nutzeranwendung in Form eines „Digitalen Bewegungskompasses“ entwickelt, der kostenfreie niedrigschwellige Bewegungsangebote und kommunale Bewegungsräume erfasst und sichtbar darstellt. Die Erprobung erfolgt derzeit mit dem Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf.
- In Weiterentwicklung dieser Nutzeranwendung sollen auch Bewegungsrouten in einer interaktiven Karte abgebildet werden und gestaffelte Bewegungsprogramme (z. B. Einsteiger, Aktive, Fortgeschrittene) sowie Übungs- und Spielanregungen für Familien in Parks dem Nutzer zur Verfügung stehen. Der „Digitale Bewegungskompass“ steht allen mit seinen Funktionen Ende 2022 zur Verfügung.

## 2. (Weiter-)Entwicklung von wohnortnahen, niedrigschwelligen Bewegungsangeboten und kommunalen Bewegungsräumen (in- und outdoor) in sozialraumbezogenen Gebieten („weiße Flecken“)

### Zentrale Maßnahme

- SenWGPG wird im Rahmen des Landesprogramms „Berlin bewegt sich“ als beratende und unterstützende Funktion für bereits bestehende Bewegungsprojekte in den Settings Kita, Schule, Pflegeheime, Stadtteilzentren und bei der Förderung von Schlüsselmaßnahmen in den GI Handlungsräumen dienen
- Fortführung und Weiterentwicklung von Förderprogrammen, z. B. über den LSB Berlin e. V. zur „Vereinsentwicklung für Sportvereine zur Entwicklung von Maßnahmen (u. a. für Ältere)“

### Weitere Maßnahmen/Empfehlungen

- Ausdehnung der Bedarfs- und Bestandsabfragen zur Identifizierung der „weißen Flecken“ auf alle Bezirke und auf weitere in Frage kommende LGK-Akteure mit Bewegungsangeboten
- Zusammenarbeit mit GI-Initiative, die im Rahmen ihrer Konzepte die Sozialräume mit besonderem Bedarf in den Blick nimmt. Die Initiative ist weiträumig angelegt, sodass die Ausdehnung der Bedarfs- und Bestandsabfragen ggf. hierüber laufen könnte

### Zuständigkeiten / Verantwortlichkeiten

- SenWGPG
- SenInnDS
- Weitere Senats- und Bezirksverwaltungen sowie LGK-Akteure (z. B. AOK-Nordost)

#### Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

Im Rahmen des „Digitalen Bewegungskompasses“ wird es ein Dashboard geben, das Aufschluss über das Nutzer\*innenverhalten gibt (z. B. welche Bewegungsangebote werden in einer Region oder auch landesweit besonders häufig und durch welche Altersgruppen genutzt. Damit und über die Communityfunktion der Nutzeranwendung können Bedarfe identifiziert, „weiße Flecken“ erkannt und in die strategische Planung der Kommunen einbezogen werden

### 3. Stärkung der Vernetzung und Kooperation der Akteure

#### Zentrale Maßnahmen

- SenInnDS führt mit vier Bezirken das bundesweite Modellprojekt VERBUND in Berlin durch, um hierdurch gesamtstrategische Ansätze zur Vernetzung und Kooperation der Akteure auf dem Gebiet der Gesundheits- und Bewegungsförderung zu gewinnen
- Förderprogramm zur Vernetzung von Sportvereinen und anderen Akteuren in den Kiezen, wie z. B. wie z. B. gemeinnützige Vereine, Nachbarschafts- und Mehrgenerationenhäuser, Wohnungsbaugenossenschaften altersübergreifend durch den Landessportbund Berlin e. V.

#### Weitere Maßnahmen / Empfehlungen

- Aufbau und Ausweitung bezirklicher Ämter- und trägerübergreifender Steuerungsunden sowie mit Netzwerken, Initiativen und Trägern aus den Bereichen Nachbarschaft, Quartier und Teilhabe und gemeinnützigen Anbietern
- Durchführung eines jährlichen Netzwerktreffens mit Akteuren aus dem Gesundheits- und Bewegungsbereich (über SenWGPG)
- Durchführung eines Fachaustauschs zum Thema Gesundheitsförderung im Setting Pflege mit LRV-Partnern und Modellprojekten

#### Zuständigkeiten / Verantwortlichkeiten

- SenWGPG / SenInnDS
- Bezirke und weitere LGK-Akteure

#### Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

- Über den „Digitalen Bewegungskompass“ können Akteure sich den Bürger\*innen vorstellen, mit diesen oder auch untereinander kommunizieren und sich besser vernetzen.
- Das VERBUND-Projekt konnte wegen Finanzierungsschwierigkeiten erst Mitte 2022 beginnen, so dass mit Erkenntnissen für die Entwicklung bzw. Erstellung einer Gesamtstrategie zur Gesundheits- und Bewegungsförderung frühestens 2024 gerechnet werden kann.

## 4. Strategieentwicklung zum Abbau von Zugangsbarrieren

### Zentrale Maßnahme

- Entwicklung einer ressortübergreifenden Gesamtstrategie zur Bewegungsförderung und zum Abbau von Zugangsbarrieren in Berlin

### Weitergehende Empfehlungen

- Aktive Einbindung der Seniorenmitwirkungsgruppen bei der Planung, Umsetzung und Durchführung gesundheitsfördernden Aktivitäten zur partizipativen Entwicklung bewegungsfreundlicher und –fördernder Quartiere
- Entwicklung und Umsetzung bezirklicher Rahmenkonzepte zur sozialogenbezogenen Förderung von Mobilität und Bewegung
- Verknüpfung von verhaltens- (Sport- und Bewegungsangebote) und verhältnisbezogenen (z. B. Barrierefreiheit der Geh- und Radweginfrastruktur, ÖPNV-Anbindung, Straßenbeleuchtung, Rastmöglichkeiten, öffentliche Toiletten) Maßnahmen zur Förderung von Mobilität und Bewegung

### Verantwortlichkeiten / Zuständigkeiten

- Senatsverwaltungen und Bezirksämter
- LGK-Akteure

### Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

Bis Ende 2022 werden alle Bezirke eine Sportentwicklungsplanung aufgestellt haben, bei der überwiegend eine Mitwirkung der Seniorenvertretungsgruppen in Teilbereichen der Gesundheits- und Bewegungsförderung stattgefunden hat.

## 5. Gewinnung und Qualifizierung von Ehrenamtlichen

### Weitergehende Empfehlungen

- Umsetzung von gestaffelten Bewegungsprogrammen durch (Kiez) Übungsleiter\*innen durch Ausbau der Kiezübungsleiter\*innen- Ausbildung. Hier könnte auch ein gemeinsames Ziel sein, nach Leistungsfähigkeit gestaffelte (Einsteiger, Aktive, Fortgeschrittene) Bewegungsprogramme zu entwickeln.
- Qualifizierung von Übungsleitungen für den Sport der Älteren durch den LSB e. V.
- Gewinnung und Schulung von Spaziergangspat\*innen in den Bezirken
- Es gibt darüber hinaus noch weitere niedrigschwellige Bewegungsangebote. Hier spielt die Gewinnung von interessierten Ehrenamtlichen eine besonders wichtige Rolle.

### Offener Punkt:

- Zusammenstellung und Verbreitung der bereits bestehenden und der geplanten Qualifizierungsmaßnahmen im Bereich der Bewegungsförderung zur Nutzung von Synergieeffekten

### Verantwortlichkeiten / Zuständigkeiten

- Senatsverwaltungen und Bezirksämter
- LGK-Akteure

### Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

- Im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit der SenWGPG wird ein Projekt zum nachhaltigen Aufbau von Strukturen im Handlungsfeld Bewegungsförderung in der Lebenswelt stationäre Pflege umgesetzt.
- Im Rahmen von „Sicher- und Aktivsein im Alter – ambulante Sturzprävention“ der AOK Nordost sind bereits viele Ehrenamtliche gewonnen und zum Programm qualifiziert worden. Die Anzahl der Ehrenamtlichen kann landesweit durch neue Standorte weiter erhöht werden.

## 6. Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe

### Weitergehende Maßnahmen / Empfehlungen:

- Die entsprechende Fuß- und Radweg-Infrastruktur muss so gestaltet und ausgebaut sein, dass auch ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen sich möglichst sicher und gefahrenfrei zu Fuß oder per Rad im Alltag bewegen können. (vgl. auch Berliner Mobilitätsgesetz)
- Begegnungsflächen im öffentlichen Raum (ohne Konsumzwang) sollten erhalten bzw. geschaffen und gepflegt werden
- Stadtklima (Hitze, Luftqualität, Lärm) sollte unter dem Aspekt der Alltagsmobilität thematisiert, berücksichtigt und in Maßnahmen integriert werden.
- Für die soziale Teilhabe sind zielgruppengerechte Zugangsmöglichkeiten und sozialraumorientierte/-bezogene Angebote Grundvoraussetzung. Konzepte und Maßnahmen, die der Isolation entgegenzuwirken und soziale Teilhabe ermöglichen, sind dabei zu berücksichtigen. Strategien und digitale Angebote, welche unter pandemischen Bedingungen soziale Teilhabe ermöglicht und gefördert haben können hier Modellcharakter haben.

### Verantwortlichkeiten / Zuständigkeiten:

- Senatsverwaltungen und Bezirksämter
- LGK-Akteure

### Was wird in Berlin bereits umgesetzt oder ist derzeit in Entwicklung?

- Das AOK-Angebot „Sicher- und Aktivsein im Alter – ambulante Sturzprävention“ mit seinen derzeit 76 Berliner Standorten ist eine Möglichkeit einen niedrigschwelligen und kostenfreien Zugang zu Mobilität und sozialer Teilhabe, insbesondere für vulnerable Gruppen zu erreichen. Das Programm vereint zahlreiche gemeinnützige Akteure und vernetzt auf digitalem und analogem Wege. Diese Möglichkeit kann durch neue Standorte in allen Bezirken weiter ausgebaut und weiterentwickelt werden.
- Derzeit wird mit dem Bezirk Steglitz-Zehlendorf und der AOK ein neues Kooperationskonzept mit Ehrenamtlichen „Auch in Zukunft beweglich zu Hause“ zum Erhalt der Mobilität, sozialen Teilhabe, Verhinderung sturzbedingter Verletzungen und Hinauszögern einer Pflegebedürftigkeit, modellhaft erprobt. Dieses Programm könnte auch für andere Berliner Bezirke interessant sein.

## Impressum

Im Auftrag der LGK AG Gesundheitsziele für Ältere

### **Autor\*innen:**

Lars Marx, SenSport IV C 42

Stefan Isidorczyk, LSB

Kerstin Moncorps, BA MH SSB

Stand: 1. Dezember 2022