

Pressemitteilung

ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Berlin
Geschäftsstelle

Patrick Fischer
Geschäftsstelle der ARGE GKV-Bündnis für
Gesundheit in Berlin

c/o Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Berlin / Brandenburg
Referat Ambulante Versorgung, Ärzte,
Arzneimittel

Stresemannstraße 91
10963 Berlin

E-Mail: Patrick.Fischer@vdek.com
Telefon: 030 / 25 37 74 28

ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Berlin

Bewegung, Begegnung, Teilhabe: BeDeKi bringt mehr Gesundheit in die Lichtenberger Kieze

Berlin, 09.10.2026 – Für ein neues Präventionsprojekt zur Förderung von Bewegung, Gesundheit und sozialer Teilhabe älterer Menschen im Bezirk Lichtenberg hat die ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Berlin eine Förderung bewilligt. Bei „Beweg Deinen Kiez, BeDeKi“, das von RBO-Inmitten gGmbH umgesetzt wird, sollen Bewegungs- und Begegnungsangebote wohnortnah und niedrigschwellig geschaffen sowie nachhaltige gesundheitsförderliche Strukturen in den beteiligten Stadtteileinrichtungen aufgebaut werden.

Zielgruppe sind Menschen ab 65 Jahren nach Beendigung des Erwerbslebens. Besonders angesprochen werden hochaltrige Menschen ab etwa 80 Jahren sowie Ältere, die in ihrer Mobilität eingeschränkt, alleinlebend, sozial benachteiligt oder einsam sind. Berücksichtigt werden zudem ältere Menschen mit Behinderungen sowie ältere pflegende Angehörige.

Die Idee dahinter: Gesundheitsförderung soll dort stattfinden, wo Menschen leben – im eigenen Kiez und möglichst ohne Hürden. Die Angebote sind kostenfrei, barrierearm und orientieren sich an den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Bewegungsangebote, die Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit fördern und zu mehr Sicherheit im Alltag beitragen. Gleichzeitig soll BeDeKi Wissen rund um Bewegung und Gesundheit vermitteln und so Motivation und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Es soll damit leichter werden, Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

BeDeKi will dabei mehr erreichen als die Durchführung einzelner Bewegungsangebote. Das Projekt setzt bewusst auf die Vorhandenen Strukturen im Bezirk und möchte Stadtteileinrichtungen und bezirkliche Netzwerkstrukturen stärken und miteinander verbinden. Dazu sollen auch ehrenamtliche Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gewonnen, qualifiziert und fachlich begleitet werden. Gleichzeitig sollen tragfähige Kooperationen zwischen den beteiligten Einrichtungen und weiteren relevanten Akteuren im Bezirk aufgebaut beziehungsweise weiterentwickelt werden.

Bewegung kann mehr als körperlich fit halten: Sie bringt Menschen zusammen. Die Angebote schaffen Gelegenheit für Begegnung und Austausch und könnten dabei helfen, neue Kontakte im eigenen Kiez zu knüpfen. Über die beteiligten Stadtteilgrenzen erhalten die Teilnehmenden zudem leichter Zugang zu weiteren Angeboten und Möglichkeiten der sozialen Teilhabe. Damit die Angebote tatsächlich zu den Menschen passen, setzt BeDeKi auf einen kontinuierlichen Austausch mit den Teilnehmenden. Regelmäßige niedrigschwellige Rückmeldemöglichkeiten sollen zeigen, was gut funktioniert, wo weitere Bedarfe bestehen und wie die Angebote weiterentwickelt werden können.

„Mit der Förderung von BeDeKi unterstützt die ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Berlin ein Vorhaben, das Bewegung, Begegnung und soziale Teilhabe unmittelbar im Wohnumfeld älterer Menschen miteinander verbindet“, sagt Rebecca Zeljar, Leiterin der vdek-Landesvertretung Berlin/Brandenburg sowie Geschäftsführung der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Berlin. „Besonders überzeugt der strukturorientierte Ansatz: Es wird nicht nur eine einzelne bzw. parallele Angebotsstruktur geschaffen. Gemeinsam mit den Einrichtungen und Akteuren vor Ort sollen Strukturen aufgebaut werden, die auch über den Förderzeitraum hinaus Bestand haben können. Damit leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zu einer bedarfsgerechten und nachhaltigen Gesundheitsförderung für ältere Menschen im Bezirk Lichtenberg“, so Rebecca Zeljar abschließend.