



Pressemitteilung

Landesvertretung
Berlin/Brandenburg

Presse: Volker Berg
Verband der Ersatzkassen e. V.
Stresemannstraße 91
10963 Berlin
Tel.: 0 30 / 25 37 74 – 17
Fax: 0 30 / 25 37 74 – 19
volker.berg@vdek.com
www.vdek.com
X@vdek_BER_BRA

8. Dezember 2023

Projektabschluss bei BIB 2.0: Bewegungsförderung von älteren Menschen in Pankow nachhaltig etabliert

Das Präventionsprojekt "BIB–Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow 2.0" zieht nach dreijähriger Laufzeit zum Projektabschluss eine positive Bilanz. Mit Fördermitteln des vdek und in enger Zusammenarbeit mit dem Qualitätsverbund Netzwerk im Alter–Pankow e.V. (QVNIA e.V.) sowie dem Bezirksamt Pankow konnte ein Beitrag für eine höhere Lebensqualität älterer Menschen in Pankow geleistet und Bewegungsförderung als fester Bestandteil der kommunalen Gesundheitsförderung etabliert werden. Dank der nachhaltigen Verankerung des Projektes stehen den Teilnehmenden die entwickelten Angebote auch nach Projektabschluss zur Verfügung.

Durch die Förderung des vdek wurde 2018 in Pankow ein Bewegungsprogramm für Menschen ab 65 Jahren entwickelt. Im Kiez wurden hierzu Bewegungspfade und weitere gesundheitsfördernde Strukturen erarbeitet und etabliert. Die Qualität dieser erfolgreich durchgeführten Bewegungsmaßnahmen konnte im Rahmen des Anschlussprojektes „BIB 2.0“ nachhaltig weiterentwickelt werden. Ursprünglich in den Bezirksregionen Niederschönhausen, Weißensee Ost/Weißensee, Buch und Prenzlauer Berg durchgeführt, wurde das Projekt im Rahmen der Weiterentwicklung auf insgesamt sieben Bezirksregionen ausgeweitet.

Gesundheitskompetenz der Zielgruppe gestärkt

Die Zielgruppe des Projekts umfasste dabei insbesondere alleinlebende Seniorinnen und Senioren sowie solche ohne Bewegungsbiografie. Speziell geschulte BIB–Trainerinnen und –Trainer leiteten die Teilnehmenden durch das BIB–Bewegungsprogramm. Dieses fand in ausgewählten Parkanlagen oder in den Wintermonaten in Einrichtungen der Kommune statt. Die

Implementierung von Bewegungspfaden in Außenanlagen, die für mehr Mobilität sorgen sollen, war dabei ein zentrales Element des Projekts.

Das Hauptaugenmerk des Projekts lag auf der Förderung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen ab 65 durch den Ausbau gemeinsamer Bewegungsaktivitäten in den Bezirksregionen. Im Rahmen von Workshops, den sogenannten "BIB-Mitmachcafés", trafen sich Interessierte, um gemeinsam Ideen für Bewegungsförderungsangebote zu entwickeln und deren Umsetzung voranzubringen. Diese partizipativen Treffen trugen wesentlich zum Erfolg des Projekts bei und ermöglichten eine aktive Beteiligung der Zielgruppe. Die im Rahmen des Projekts gegründete Gesundheits- und Pflegefachkonferenz Gesundheitsförderung und Prävention im Alter (GPK-PIA) sorgte zudem für eine nachhaltige Struktur auf bezirklicher Ebene.

BIB-Trainingshandbuch und Broschüre

Teilnehmende erhielten zudem ein BIB-Trainingshandbuch, in dem zentrale Bewegungsübungen anschaulich erläutert werden und die auch zu Hause praktiziert werden können. Zusätzlich wurde eine Broschüre zu den BIB-Bewegungspfaden und den dort umgesetzten Bewegungsangeboten herausgegeben. Diese ist online unter (www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/aeltere-menschen/bib-kommunale-bewegungsfoerderung-fuer-aeltere-im-bezirk-berlin-pankow-1-26/) abrufbar und bietet eine detaillierte Übersicht der verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten in den Parks.

Abschlussveranstaltung rückt Projektergebnisse in den Fokus

Am 08. Dezember 2023 findet nun nach drei Jahren Laufzeit der Projektabschluss mit einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung statt.

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 28 Millionen Menschen in Deutschland versichern.

In Berlin und Brandenburg versichern sie mehr als 3 Millionen Menschen und sind damit in beiden Bundesländern größte Kassenart.

- Techniker Krankenkasse (TK), Twitter: @DieTechniker
- BARMER, Twitter: @BARMER_Presse
- DAK-Gesundheit, Twitter: @DAKGesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse, Twitter: @KKH_Politik
- hkk - Handelskrankenkasse, Twitter: @hkk_Presse
- HEK - Hanseatische Krankenkasse, Twitter: @HEKonline