

Bewegungsförderung ist ein wichtiger Baustein für gesundes Altern. Regelmäßige Bewegung hilft Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten und ermöglicht freudvolle soziale Kontakte. Nicht nur die körperliche auch die geistige Gesundheit lässt sich so positiv beeinflussen. Um möglichst viele Seniorinnen und Senioren für Bewegungsangebote zu gewinnen, sollten diese in der unmittelbaren Nachbarschaft und Umgebung stattfinden. Hier gibt es in den Bezirken bereits viele gute Ideen, wie beispielsweise geführte Spaziergangsgruppen oder Stadtteilerkundungen.

Wichtig ist zudem, dass ältere Menschen die Angebote ansprechend finden und die Möglichkeit haben, sich an der Gestaltung zu beteiligen. Dies trägt maßgeblich zur Akzeptanz der Angebote bei. Um den Zugang auch für ältere Migrantinnen und Migranten zu erleichtern, sollten kulturelle Aspekte berücksichtigt werden.

Diese Veranstaltung wendet sich an alle Akteure der Berliner Seniorenarbeit und besonders auch an interessierte Bürgerinnen und Bürger, um im Dialog zu erarbeiten, wie (mehr) Bewegung in die Bezirke und Quartiere gebracht werden kann. Nur wenn man beide Sichtweisen einbindet, kann ein rundes Ergebnis entstehen.

Die Veranstaltung bietet daher ein Forum, um gemeinsam zu überlegen:

- Was für Zugangswege & Zugangsbarrieren bestehen,
- wie neue Zielgruppen erreicht werden können,
- was für Ideen zur Bewegungsförderung im Quartier umsetzbar sind,
- wie neue Partner gewonnen und eingebunden werden können,
- wie Spaziergangsgruppen in den Quartieren etabliert werden können.

Gesundheit Berlin-Brandenburg lädt herzlich ein, an der Diskussion teilzuhaben und an der Gestaltung von konkreten Maßnahmen für ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund im Quartier mitzuwirken.

Anmeldung und Information:
 Gesundheit Berlin-Brandenburg
 Friedrichstraße 231 · 10969 Berlin
 Tel. 030-443190-60 · Fax 030-443190-63
 E-Mail: fachstelle@gesundheitberlin.de
 Internet: www.gesundheitberlin.de



Gesundheit
 Berlin-Brandenburg e.V.
 Arbeitsgemeinschaft
 für Gesundheitsförderung

- Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
- Learning Community

Veranstaltungsort:
Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V.
Urbanstraße 21 · 10961 Berlin

Der Zugang zum Nachbarschaftshaus ist barrierefrei.

Wegbeschreibungen:

U-Bahnhof Südstern · Fußweg: 10 min

Wenden Sie sich am Ausgang nach links in die Fontanepromenade. Folgen Sie der Fontanepromenade bis diese endet (in einem Wendekreis für Autos). Gehen Sie durch die Grünanlage nach links auf die Urbanstraße – gleich links ist das Nachbarschaftshaus.

M41 Richtung Sonnenallee / Baumschulenstraße

Fahren Sie bis zur Haltestelle Geibelstraße. Dann laufen Sie in Fahrtrichtung 100 m weiter. Das freistehende Haus auf der rechten Seite ist das Nachbarschaftshaus.



EINLADUNG

„Nachbarschaft bewegen – Gemeinschaft fördern“

World Café für Akteure der Berliner Seniorenarbeit und interessierte Bürger/innen

Donnerstag, 3. Juni 2010
9.30 – 15.30 Uhr

Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V.
 Urbanstraße 21, 10961 Berlin



In Kooperation mit dem
 Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg.

Veranstaltungsformat:

Ein World Café ist ein Ort der Kommunikation und des Austauschs. In Kleingruppen kommen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu bestimmten Themen ins Gespräch, tauschen Wissen und Erfahrungen aus und entwickeln neue Ideen. Gerade die Vielfalt der unterschiedlichen Perspektiven bereichert die Diskussionen und eröffnet neue Lösungsansätze.

Eingeladen sind Akteure aus der Berliner Seniorenarbeit (Bezirksämter, Migrantenorganisationen, Volkshochschulen, Seniorenvertretungen, Sportvereinen, Nachbarschaftszentren, Seniorenfreizeitstätten, ehrenamtlich aktive Senior/innen, Wohnungsbaugesellschaften) und interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Themen für die Gesprächsrunden:

- **Zugangswege & Barrieren**
Wie erreichen wir die, die noch nicht da sind?
- **Lebendige Nachbarschaften**
Wie bewegungsförderlich ist unser Quartier und was kann verbessert werden?
- **Gesund bleiben im Kiez**
Wie bleibe ich im Alter gesund und welche Angebote finde ich in meinem Kiez?
- **Spaziergangspaten & Spaziergangsgruppen**
Wie kann das Konzept in unserem Quartier umgesetzt werden?

Veranstaltungsablauf:

Das World Café ist eine ganztägige Veranstaltung. Nach den Impulsreferaten beginnen die Gesprächsrunden. Die Café-Moderation erläutert vorher noch einmal ausführlich die Methode. Ziel ist es, möglichst konkrete Ideen und Vorschläge für das weitere Vorgehen zu erhalten und neue Kontakte zu knüpfen. Die Veranstaltung endet mit der Präsentation der Ergebnisse aus den unterschiedlichen Diskussionsrunden.

Ablauf im Überblick:

09.00 Uhr	Anmeldung
09.30 Uhr	Begrüßung <i>Andrea Möllmann, Stefan Pospiech,</i> Gesundheit Berlin-Brandenburg
9.35 Uhr	Impulsreferat I „Was bedeutet Gesundheit im Alter?“ <i>Katja Becker, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin</i>
09.50 Uhr	Impulsreferat II „Bewegtes Quartier: Impulse zur Bewegungsförderung im Wohnumfeld“ <i>Dr. Birgit Wolter, Institut für gerontologische Forschung, Berlin</i>
10.15 Uhr	Einführung World Café
10.45 Uhr	Gesprächsrunde 1
11.15 Uhr	Gesprächsrunde 2
11.45 Uhr	Bewegte Pause
12.00 Uhr	Gesprächsrunde 3
12.30 Uhr	Gesprächsrunde 4
13.00 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Vorstellung der Ergebnisse
14.30 Uhr	Abschlussrunde
15.30 Uhr	Ausklang der Veranstaltung mit Kaffee & Kuchen

Das World Café wird von den Projekten **„Zentrum für Bewegungsförderung Berlin“** und dem EU-Projekt **„Learning Community“** organisiert. Diese beiden Berliner Projekte haben sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit Partnern Wege und Möglichkeiten zu finden, kultursensible und niedrigschwellige Angebote zur Bewegungsförderung zu initiieren. Dabei steht nicht allein die Bewegung im Vordergrund, sondern über das Thema Bewegung soll der Zugang zu sozialen, kulturellen oder gesundheitlichen Angeboten verbessert werden.



Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg ist eine Initiative im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM“ – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ und wird finanziert durch das Bundesministerium für Gesundheit.



Anmeldung

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, möchten wir Sie bitten, sich frühzeitig und verbindlich bis zum **1. Juni 2010** anzumelden!

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an fachstelle@gesundheitberlin.de, per Post an
Gesundheit Berlin-Brandenburg
Friedrichstraße 231
10969 Berlin
oder per Fax an 030-44 31 90 63.

Es besteht auch die Möglichkeit, sich online anzumelden unter www.bewegung.gesundheitberlin.de

Ich nehme am World Café teil.

Meine dienstliche private Kontaktadresse lautet:

Name:	
Vorname:	
Institution:	
Straße:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
Telefax:	
E-Mail:	
Unterschrift:	