

*„Gemeinsam für eine bessere
gesundheitliche und soziale
Versorgung in Berlin Pankow“*

Der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.) ist ein gemeinnütziger regionaler Verein im Großbezirk Pankow und engagiert sich seit dem Jahr 2000 für eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung in Berlin Pankow, um Strukturen in der Altenhilfe nachhaltig und kontinuierlich zu verbessern.

Der QVNIA e.V. setzt sich seit seiner Gründung für Pankower Bürger*innen, die gesund älter werden möchten, die akut oder chronisch krank, pflege- und/oder rehabilitationsbedürftig sind und/oder für deren versorgende Angehörige ein.

Auch sind wir Ansprechpartner für alle Akteur*innen des Bezirkes mit gleichem Anliegen, um für die Bürger*innen eine Vernetzung zur gesundheitlichen und sozialen Versorgung Pankows voranzubringen.

Der QVNIA e.V. arbeitet aktuell mit 67 Mitglieds-einrichtungen und weiteren Kooperationspartnern der Gesundheits- und Sozialversorgung zusammen, um eine wohnortnahe und koordinierte Versorgung von Älteren sowie hilfs- und pflegebedürftigen Menschen zu gewährleisten.



**BIB – KOMMUNALE
BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE
IM BEZIRK PANKOW**

ist ein Projekt für und mit Bürger*innen Pankows ≥ 65 Jahre sowie für bezirkliche Akteur*innen (z. B. Ärzte, Apotheken, Begegnungsstätten, Stadtteilzentren, Vereine, Therapeuten*innen, Pflegeeinrichtungen etc.), die ein Interesse an kommunaler Gesundheitsförderung haben. Wir wollen im Rahmen des Projektes dieses Engagement fördern, Akteur*innen vernetzen und eine zukünftige transparente Zusammenarbeit erreichen, um die kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow nachhaltig weiterzuentwickeln.

Zudem erhalten Senioren*innen vielfältige kostenfreie Angebote zur Gesundheitsförderung und können sich aktiv in die Weiterentwicklungen miteinbringen.

Wir informieren Sie und stehen Ihnen jederzeit gern für Rückfragen und den konkreten Möglichkeiten der Zusammenarbeit und den Angeboten zur Verfügung.

**WO KANN ICH MICH ANMELDEN UND
NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN?**

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.
Schönhauser Allee 59b
10437 Berlin
Tel.: 030/474 88 77 1
E-Mail: kontakt@qvnia.de
www.qvnia.de



**KOMMUNALE
BEWEGUNGSFÖRDERUNG
FÜR ÄLTERE IM
BEZIRK PANKOW**

Gefördert durch:



Unterstützt durch:



BIB – KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE IM BEZIRK PANKOW

Mit dem Projekt BIB – Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow engagiert sich der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. unter Förderung des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (vdek) – Landesvertretung Berlin/Brandenburg, seit November 2018 bis Dezember 2023, für eine kommunale Prävention und Gesundheitsförderung für Ältere Bürger*innen ≥ 65 Jahre in Pankow.

Unterstützt wird das Projekt in erster Linie vom Bezirksamt Pankow Abteilung für Schule, Sport, Facility Management und Gesundheit. Schirmherr des Projektes ist der Gesundheitsstadtrat.

Auch findet es Befürwortung der bezirklichen Seniorenvertretung sowie Unterstützung der Abteilung für Jugend, Wirtschaft und Soziales.

WER KANN VON BIB PROFITIEREN?

Bürger*innen Pankows ≥ 65 Jahre und alle Akteur*innen des Bezirkes, die im Bereich der Behandlung, Versorgung, Beratung und Begleitung von älteren Menschen tätig sind.

WER KANN BEI DEM BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM® MITMACHEN?

- Alle Bürger*innen Pankows ≥ 65 Jahre.
- Besondere Fitness ist nicht verlangt.
- Einstieg ist jederzeit möglich.
- Motivation zur kontinuierlichen Teilnahme.
- Interesse sich aktiv einzubringen.

WAS SIND DIE HANDLUNGSFELDER VON BIB?



Analyse von Strukturen ausgewählter Bezirksregionen im Bereich altersgerechter Bewegungsförderung



Beteiligung von Senioren*innen zur Weiterentwicklung bewegungsförderlicher Strukturen und Angebote



Entwicklung von BIB-Bewegungspfaden® und Umsetzung des BIB-Bewegungsprogramms® durch qualifizierte BIB-Trainer*innen® in sieben verschiedenen Bezirksregionen Pankows



Durchführung von BIB-Gesundheitsseminaren® zur Förderung der Gesundheitskompetenz



Vernetzung kommunaler Akteur*innen zur gemeinsamen Zusammenarbeit in der altersgerechten Bewegungsförderung in den Bezirksregionen



Schulung von Trainer*innen zur qualifizierten Anleitung des BIB-Bewegungsprogramms®



Qualitätssicherung

WAS BIETET IM SPEZIELLEN DAS BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM®?

Das BIB-Bewegungsprogramm® ist ein unter sportwissenschaftlichen Aspekten entwickeltes und bereits erfolgreich erprobtes, gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm für Bürger*innen im Alter von ≥ 65 Jahren, welches in sieben ausgewählten Bezirksregionen Pankows auf den spezifischen BIB-Bewegungspfaden® angeleitet wird.

- Gefördert wird:
 - / Mobilität,
 - / Koordination/Balance,
 - / Kraft,
 - / Kondition,
 - / Entspannung,
 - / Körperwahrnehmung,
 - / Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft,
 - / Einbindung der Bewegung in den Alltag,
 - / Wissen zum Stellenwert von Bewegung
 - / und Gesundheit.

Weiterhin wird ermöglicht und angeboten:

- Eine Anleitung durch speziell geschulte BIB-Trainer*innen®.
- Eine individuelle Anleitung trotz dem Training in der Gruppe (max. 20 Teilnehmer*innen pro BIB-Trainer*in®) ist gewährleistet.
- Ein Trainingshandbuch und die Möglichkeit die eigene Fitness und den Trainingserfolg zu prüfen.

Sie sind ein*e Trainer*in/Therapeut*in und möchten sich schulen lassen und für BIB tätig werden?

► **Bitte sprechen Sie uns an.**

Wir bieten Ihnen ein kostenfreies Schulungsangebot, um im begleiteten Einsatz als BIB-Trainer*in® im Projekt tätig zu werden.

WANN UND WO FINDET DAS BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM® STATT?

Das BIB-Bewegungsprogramm® findet in den Sommermonaten jeweils einmal wöchentlich statt in

- Weißensee – am Weißensee
- Weißensee Ost – am Faulen See
- Niederschönhausen – im Brosepark
- Buch – im Schlosspark Buch
- Prenzlauer Berg Ost – im Volkspark Prenzlauer Berg
- Karow
- Pankow Zentrum – im Bürgerpark
- Schönholz – im Volkspark Schönholzer Heide

In den Wintermonaten (November – April) wird das BIB-Bewegungsprogramm® wohnortnah weiterführend im Innenbereich durchgeführt.

WAS BIETET BIB ZUDEM KOSTENFREI FÜR ÄLTERE BÜRGER*INNEN PANKOWS?

Sie erhalten von uns:

- BIB-Gesundheitsseminare®
- BIB-Gesundheitstipps®
- Informationen zur weiterführenden bezirklichen Bewegungsförderung
- Gesundheitscheckheft Pankow
- BIB-Gesundheitsfitnesscheck-Termine
- BIB-Mitmach-Cafés® zur Gestaltung der gemeinsamen Bewegungsförderung im Bezirk
- ... und vieles mehr

Für Fragen kommen Sie gern auf uns zu!

► **Näheres erfahren Sie auch unter:**
www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage