

Bewegungslotsin



Projektort

Bezirk Lichtenberg

Angebotsform

Beratung

Träger:

RBO - Inmitten gGmbH

Eckdaten:

Laufzeit:

01/2024 – 12/2025

Gefördert durch:

Bezirksamt Lichtenberg

Berlin bewegt sich

Ansprechpartner*innen:

Toni Schubert

E-Mail: schubert@rbo-

inmitten.berlin

Telefon: 0152 2255 1041

Instagram:

bewegungslotsinlichtenberg

Kostenloses Beratungsangebot zu Bewegungs- und Sportangeboten in Lichtenberg mit dem Fokus auf kostenlosen und kostengünstigen Angeboten

Ziele

Eine Befragung des Bürgervereins Fennpfuhl hat gezeigt, dass einem Großteil der Bürger:innen zielgruppenspezifische Angebote nicht bekannt sind. Vulnerable Personengruppen müssen besser einbezogen werden, um die gesundheitliche Chancengleichheit zu erhöhen.

• Zielgruppe

Alle, die interessiert sind an einem Sport- oder Bewegungsangebot in Lichtenberg

• Inhaltlicher Schwerpunkt

- Ziel des Projektes ist es einen niedrigschwelligen Zugang zu Bewegungsangeboten und Möglichkeiten der sozialen Teilhabe für vulnerable Gruppen zu schaffen.
- Die Koordinationsstelle berät Bürger*innen, die Zugang zu Bewegungs-Angeboten suchen. Sie ist ebenso Ansprechperson für Ehrenamtliche, die solche Angebote machen.
- Personen nehmen passende Bewegungsangebote wahr, die wohnortnah sind und die Teilhabe sowie die Aktivität fördern.

- Kooperationen bestehen mit Akteur*innen im Bezirk, die kostenlose oder kostengünstige Sport- oder Bewegungsangebote anbieten und mit Vereinen und kommerzielle Anbietern.
- Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, wie Nachbarschaftstreffs, sind durch ihre Nähe zu Anwohnenden wichtige Multiplikator*innen.
- Langfristig kann die Bewegungsförderung durch den verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand die Teilhabe stärken.
- Im weiteren Verlauf des Projekts ist das Ziel weitere Beratungen durchzuführen und weitere Kenntnisse über Bewegungsangebote im Lichtenberg zu erhalten um diese vermitteln zu können.
- Das Angebot besteht noch in 3 weiteren Bezirken: Mitte, Charlottenburg-Wilmersdorf und Tempelhof-Schöneberg.



Sozialraumorientierte
Planungskoordination

analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Stadtteil
koordination
Hohenschönhausen Nord



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

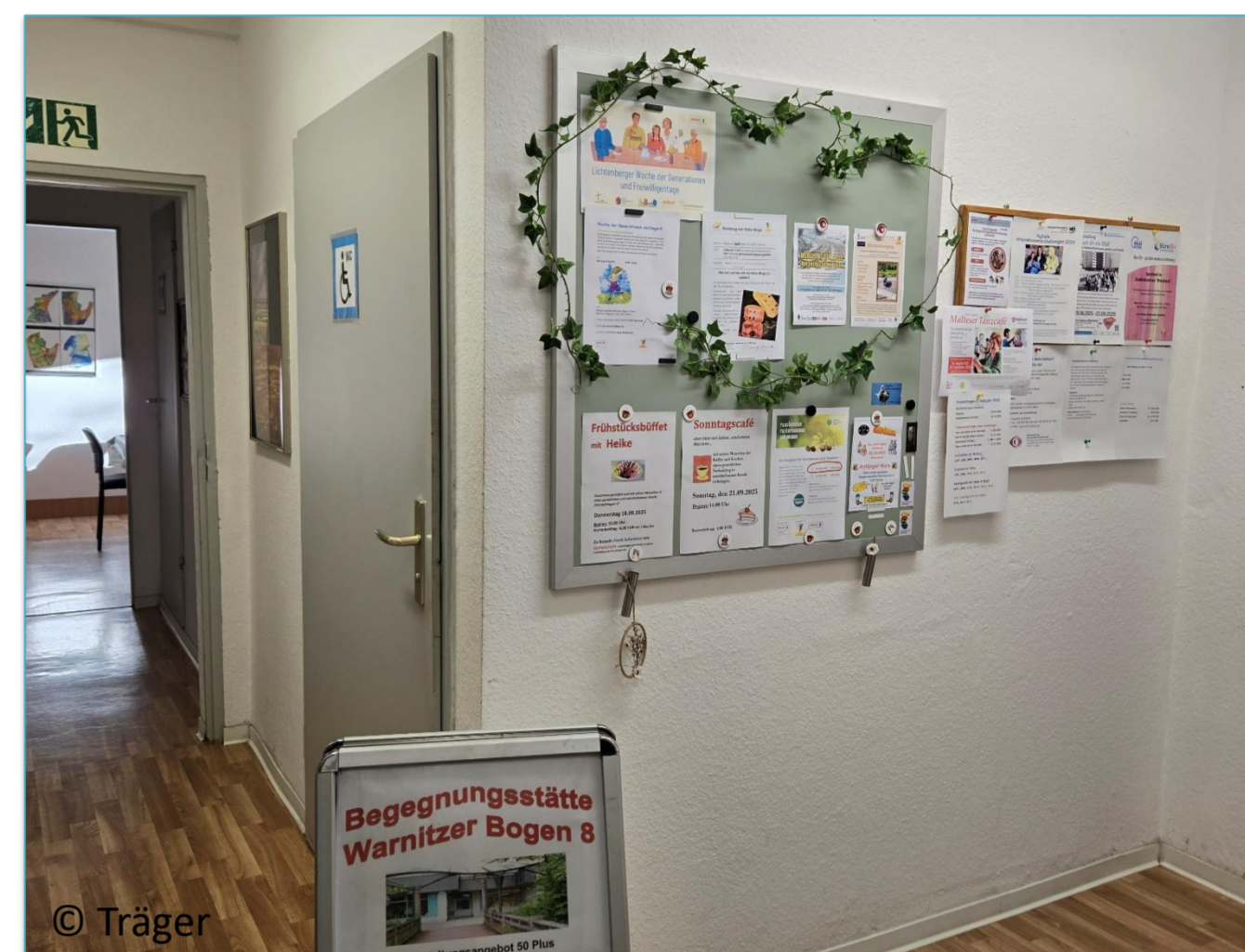
BERLIN



Lichtenberger
Bildungsverbund

WELSE ZUKUNFTS
KIEZ

Willkommen in der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen



Projektort

Kommunale Begegnungsstätte
Warnitzer Bogen
Warnitzer Straße 8
13057 Berlin

Angebotsform

Freizeitgestaltung,
Veranstaltungen, Beratung,
Ehrenamtliches Engagement

Träger:

BA Lichtenberg, Amt für
Soziales, FB 2 Altenhilfe in
Kooperation mit dem Verein für
aktive Vielfalt e.V.

Eckdaten:

Laufzeit:
seit 1991
Gefördert durch:
s.o.

Ansprechpartner*innen:

Birgit Glindemann
E-Mail: sbst.warnitzer@gmx.de
Telefon: 030 9290284

Ziele

- Begegnung und Austausch fördern
- Einsamkeit entgegenwirken
- Teilhabe ermöglichen

• Zielgruppe

- Senior:innen
- Ehrenamtlich Engagierte
- Interessierte aus der Nachbarschaft und darüber hinaus

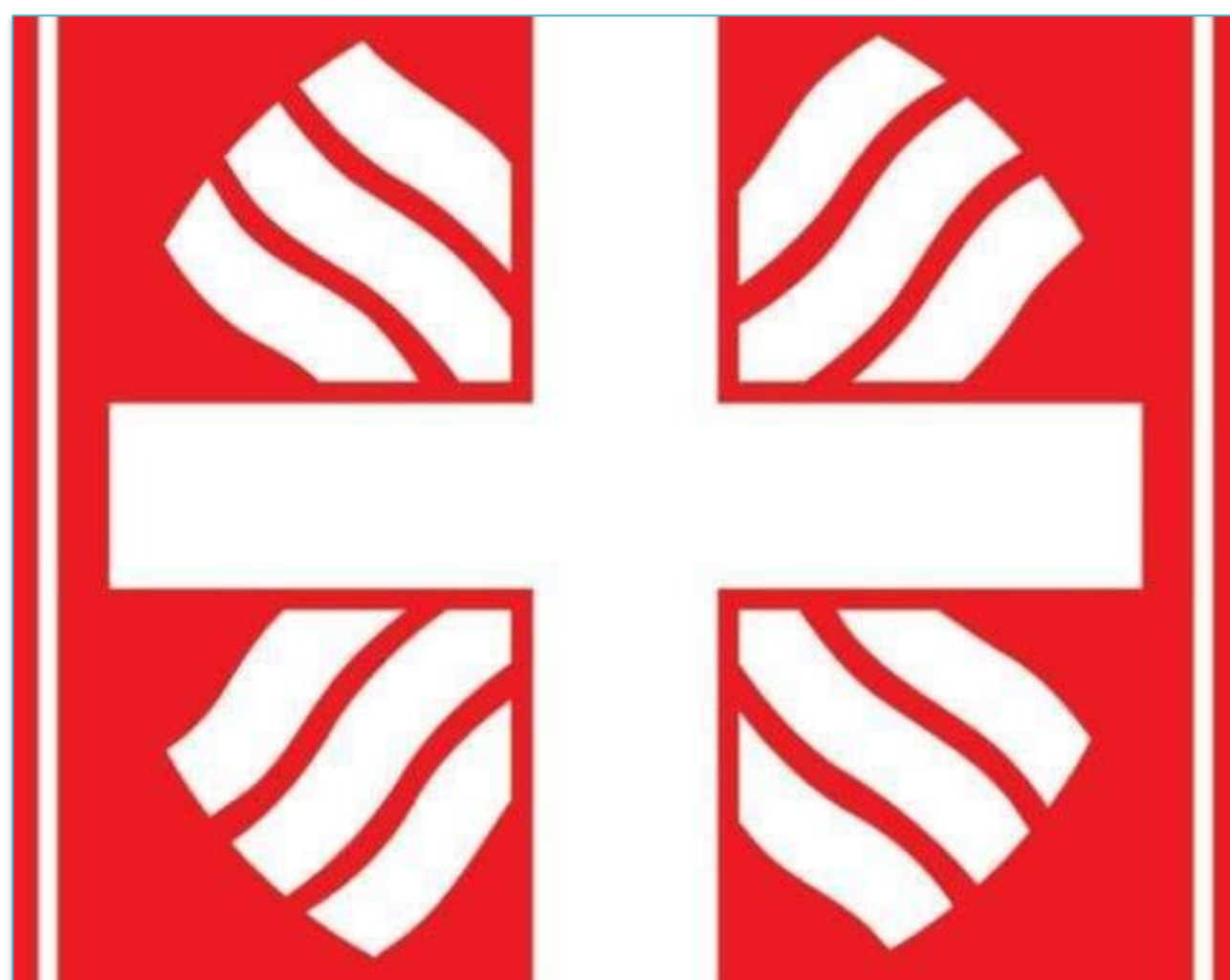
• Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kontakte untereinander und Hobbys miteinander zu pflegen, sind gerade für alleinlebende Senior:innen wichtig.
- Wir bieten an:
 - vielfältige Bewegungskurse
 - Computer/Smartphone
 - Kurse und Kreativangebote

- Von Montagsmalern bis Sonntagscafé bieten die bezirklichen Begegnungsstätten mit ehrenamtlicher Unterstützung ein breites Spektrum zu sozial verträglichen Preisen an.
- Jede:r ist vor Ort willkommen, der sich informieren und austauschen sowie in guter Gesellschaft kulturelle, kreative und sportliche Angebote wahrnehmen möchte.



Schuldner- und Insolvenzberatung Lichtenberg



Projektort

Warnitzer Str. 26
13057 Berlin

Angebotsform

Beratung

Träger:

Caritasverband für das Erzbistum
Berlin e. V.

Eckdaten:

Gefördert durch:
zuständige Senatsverwaltung
Förderpartner:
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Ansprechpartner:innen:

Anke Seiß (Dienststellenleitung)
E-Mail: sib.lichtenberg@caritas-berlin.de
Telefon: 030 96209494

www.caritas-berlin.de

www.caritas-spenden-berlin.de

[www.facebook.com/caritas.erzbistu
m.berlin](https://www.facebook.com/caritas.erzbistum.berlin)

www.instagram.com/caritas_berlin

Ziele

Vorrangige Zielsetzung der
Schuldner- und Insolvenzberatung
ist die persönliche und
wirtschaftliche Stabilisierung der
Überschuldeten und von
Überschuldung bedrohten
Personen.

- **Zielgruppe**
- Unser Angebot richtet sich an
Überschuldete sowie von
Überschuldung bedrohte
Menschen des Bezirks
Lichtenberg.
- **Inhaltlicher
Schwerpunkt**
- Existenzsicherung
- psychosoziale und
wirtschaftliche Stabilisierung
- Schuldenregulierung
- Reintegration
- Prävention
- sozialpolitische
Interessenvertretung und
Öffentlichkeitsarbeit

Beratungsgrundsätze

Die Ratsuchenden werden
unabhängig von ihrer
weltanschaulichen oder
politischen Einstellung beraten.
Die Beratung ist kostenlos.

Schuldner- und
Insolvenzberatung erfolgt nach
den Grundsätzen der Caritas und
der Arbeitsgemeinschaft
Schuldnerberatung der
Verbände (AG SBV). Die
Beratung ist „ganzheitlich“ unter
Berücksichtigung finanzieller,
rechtlicher und psychosozialer
Aspekte.

Folgende Beratungsgrundsätze
werden außerdem
berücksichtigt:

- Freiwilligkeit der Beratung
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Ressourcenorientierung
- Verbindlichkeit
- Datenschutz



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Seniorenberatungsstelle Hohenschönhausen Nord



Projektort

Berlin-Hohenschönhausen
Woldegker Str. 8
13059 Berlin

Angebotsform

Begegnungsstätte, Beratung,
Begleitung, aufsuchend und
unterstützend.

Träger:

Lebensmut – Verein für Dialog und
selbstbestimmte Lebensgestaltung
e.V.
Grevesmühlener Str. 24
13059 Berlin

Eckdaten:

Laufzeit: jährlich
01/2025 – 12/2025
Gefördert durch:
BA Lichtenberg

Ansprechpartner*innen:

Fritzenwanker, Mandy
E-Mail:
kieztreff@lebensmut-berlin.de
Telefon:
030 96 06 32 33
0157 85 14 13 68
www.lebensmut-in-berlin.de

Ziele

Beratung und Unterstützung bei
der Lösung von sozialen,
rechtlichen und Alltagsproblemen.

- Ermöglichung eines selbstbestimmten Lebens
- Erhaltung der gewohnten Umgebung
- Förderung von Optimismus und Zuversicht

Zielgruppe

- Senior*innen ab 60 Jahren
- Angehörige, Betreuer*innen und Interessierte
- Menschen in der Übergangsphase vom Erwerbsleben in den Ruhestand

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Wohnen im Alter
- Pflege und Gesundheit
- Finanzielle Vorsorge
- Alltag und Lebensgestaltung
- Psychische Gesundheit und Resilienz
- Mobilität
- Gemeinsamkeit
- Gefahrenabwehr

Anzahl der Klienten*innen im ersten Halbjahr 2025:

- Männer: 1349 davon 270 Migranten
- Frauen: 1798 davon 344 Migrantinnen
- Divers: 17

Zeitliche Aufgliederung:

- Einzelberatungen: 65 %
- Begleitungen: 25%
- Hausbesuche: 15%
- Gruppentreffen: 5%

Kooperationen:

- Stadtteilkoordination HSH-Nord
- Verein für aktive Vielfalt e.V.
- HOWOGE
- Sozialamt des BA Lichtenberg
- Fachanwälte
- Rentenberater



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Lichtenberger
Bildungsverbund



Digital Coach – Digital-Sprechstunden für Senior:innen



Projektort

Berlin

Angebotsform

Beratung, offenes Gruppenangebot

Träger:

Sonay soziales Leben e.V.

Eckdaten:

Laufzeit:

03/2025 – 12/2025

Gefördert durch:

Stiftung Stadtkultur

Ansprechpartner*innen:

Lilly Roß

E-Mail:

lilly.ross@sonaysozialesleben.de

Telefon: 015772111451

Social Media:

@sonaysozialesleben

Ziele

- Stärkung der digitalen Teilhabe älterer Menschen
- Förderung des intergenerationalen Austauschs
- Stärkung und Empowerment von Jugendlichen und Engagement

Zielgruppe

- Jugendliche und junge Menschen zwischen 14 – 27 Jahren
- Ältere Menschen ab 60+

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Durch die Angebote der Jugendlichen erhalten Senior:innen Unterstützung. Sie kommen in den sozialen Austausch und können durch das Projekt stärker am gesellschaftlichen und digitalen Leben teilhaben.
- Die Jugendlichen erhalten durch die Arbeit mit Senior:innen die Möglichkeit, in den intergenerationalen Austausch zu gehen und sich gesellschaftlich zu engagieren. Durch das Projekt entwickeln sie Selbstbewusstsein. Sie merken, dass sie viel drauf haben und mit ihren Fähigkeiten etwas Positives bewirken können.



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Lichtenberger
Bildungsbund



Beratungsstelle „Ambulante Wohnungsnotfallhilfe“



Projektort

Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Angebotsform

Beratung und Betreuung bei (drohender) Wohnungslosigkeit gem. §§ 67/68 SGB XII (BEW, WuW), Trägerwohnraum auf Zeit

Träger:

mitHilfe GmbH

Eckdaten:

offene Sprechstunde ohne Anmeldung, dienstags 13-15 Uhr am Projektort

Betreuungsdauer nach Bedarf und Bewilligung durch den Kostenträger

Ansprechpartner*innen:

Deborah Kreher
(Standortkoordination)

E-Mail: prerower12@mithilfe.org
Telefon: 030 81 45 27 160

www.mithilfe.org

Instagram: [mithilfe_berlin](https://www.instagram.com/mithilfe_berlin)

Ziele

- Überwindung und Vermeidung von Wohnungs- und Obdachlosigkeit
- Befähigung zu einer eigenständigen und eigenverantwortlichen Lebens- und Haushaltsführung
- Überwindung von sozialen Schwierigkeiten wie z.B. Schulden, Schwierigkeiten bei der Beantragung von existenzsichernden Leistungen, gewaltgeprägte Lebensverhältnisse etc.

Zielgruppe

Volljährige Personen mit gültigem Aufenthalt von mind. 1 Jahr.
Grundvoraussetzung: (drohende) Wohnungslosigkeit

Inhaltlicher Schwerpunkt

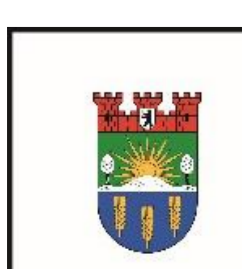
- Beratung zu möglichen Hilfeleistungen
- Hilfe bei der Suche nach einer Wohnung oder beim Wohnungserhalt
- Bei Bedarf Bereitstellung von Trägerwohnraum für eine befristete Dauer

- Verhandlungen mit Vermietern
- Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Behörden
- Unterstützung bei der Realisierung von Leistungsansprüchen
- Klärung der Einkommensverhältnisse
- Hilfe bei der Haushaltsplanung, Geldeinteilung und Finanzplanung
- Unterstützung bei der Schuldenregulierung
- Hilfe beim Schriftverkehr
- Unterstützung bei der Arbeitssuche
- Einzelgespräche bei persönlichen Konflikten
- Stabilisierung der aktuellen Lebenssituation
- Vermittlung in ergänzende bzw. weiterführende Hilfen

Durch unser respektvolles Handeln auf Augenhöhe und unsere Verlässlichkeit unterstützen wir Hilfesuchende und stärken sie darin, ihre Selbsthilfepotentiale zu entfalten, frei nach dem Motto »Hilfe zur Selbsthilfe«



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Spaziergangsgruppen in Lichtenberg

„Gemeinsam gut & gesund älter werden - Bewegung ins Alter bringen“



Projektort

Lichtenberg

Angebotsform

Freizeit, Bewegung, Gemeinschaft

Träger:

RBO - Inmitten gGmbH

Eckdaten:

Laufzeit:

02/2021 – 12/2025

Gefördert durch:

Techniker Krankenkasse

Bezirksamt Lichtenberg

Ansprechpartner*innen:

Sarah Bußmeyer

E-Mail: bussmeyer@rbo-

inmitten.berlin

Telefon: 030 986 019 9911

Mobil: 0173 267 021 8

Mindestens einmal im Monat treffen sich die sieben Gruppen am Nachmittag für einen einstündigen - gemütlichen - Spaziergang mit anschließender Kaffeerunde.

Ziele

Beschluss der Gesundheitsbeirates 2020 zur Stärkung der Handlungsfelder Bewegung, Partizipation und gesundheitliche Versorgung mit dem Gesundheitsziel „Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten“.

• Zielgruppe

Senior:innen,

- die von (ungewollter) sozialer Isolation bedroht sind
- die von Armut bedroht sind
- mit Mobilitätseinschränkung, die sich selten im öffentlichen Raum bewegen
- die hochaltrig (80+) sind, ihre Lebensqualität und Selbstständigkeit durch Bewegung und soziale Teilhabe erhalten möchten

• Inhaltlicher Schwerpunkt

Umgesetzte Maßnahmen:

- Aufbau und Weiterentwicklung von bezirklichen Spaziergangsgruppenangeboten

- Vernetzung der Spaziergangspat:innen
- Qualifizierung zur Bewegungspat:in im Sinne eines Multiplikator:innenansatzes

Ergebnisse:

- Entstehung von nachhaltige, tragfähige Beziehungen
- Zielgruppen werden erreicht
- Ausweitung der Spaziergangsgruppen von einer auf sieben Gruppen, die ein- oder zweimal im Monat stattfinden, mit insgesamt 13 Spaziergangspat:innen
- Sozialräumliche Ausweitung von einer auf fünf Ortsteile
- Durch Kooperationen mit den Stadtteileinrichtungen werden deren Angebote von den Teilnehmenden wahrgenommen und der Zugang zur sozialen Infrastruktur erleichtert



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Stadtteil
koordination
Hohenschönhausen Nord



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

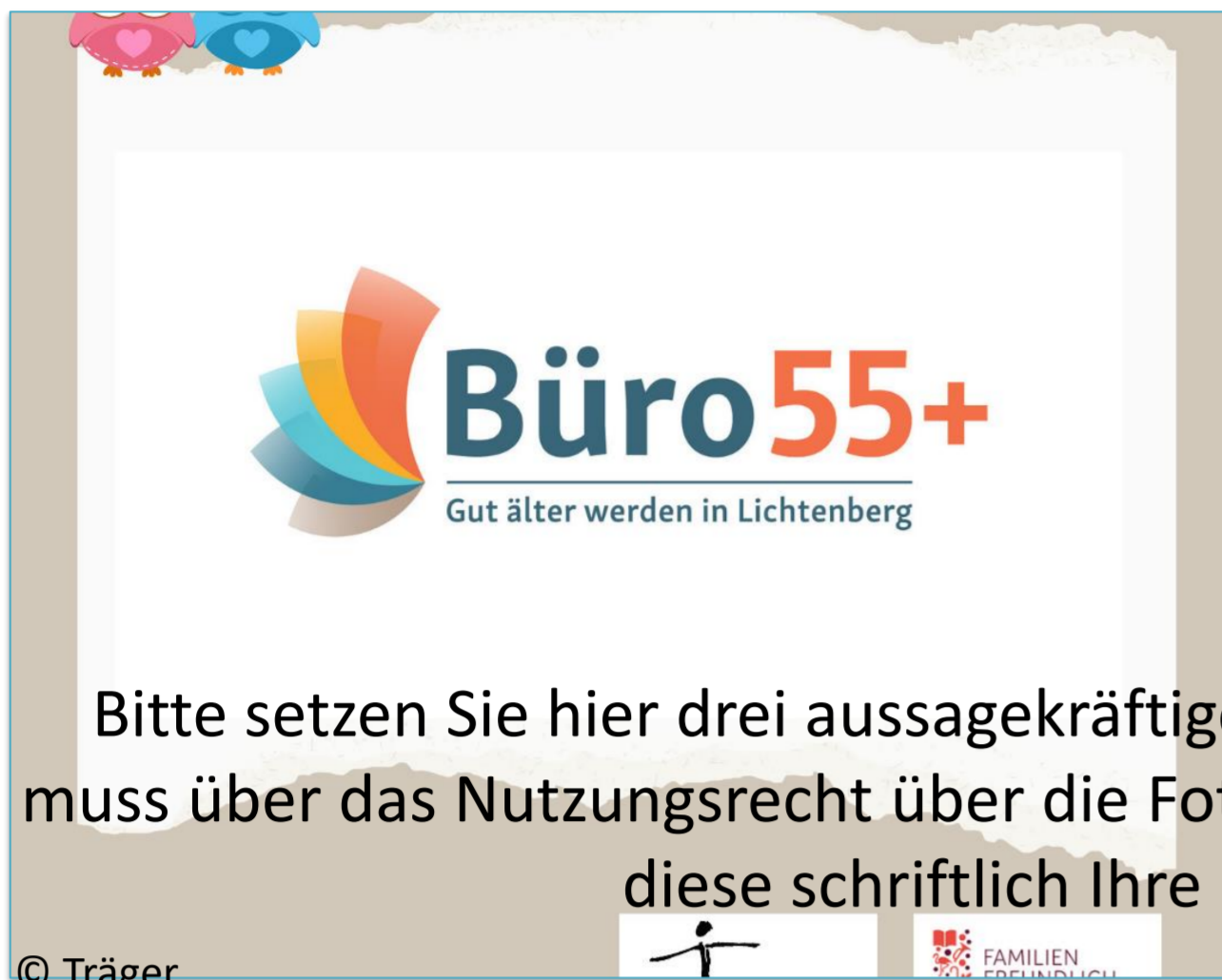
BERLIN



Lichtenberger
Bildungsverbund

WELSE ZUKUNETS
KIEZ

Projekttitle: Büro 55+ - gut älter werden in Lichtenberg



Bitte setzen Sie hier drei aussagekräftige Fotos bzw. Abbildungen, die im Rahmen des Projekts über das Nutzungsrecht über die Fotos bzw. Abbildungen verfügen. Sollten Personen auf diesen Bildern zu sehen sein, bitten wir Sie, diese schriftlich Ihre Einverständniserklärung zur Veröffentlichung des Projekts zu unterschreiben.

© Träger



© Träger



Projektort

Lichtenberg
Beratungsstandorte: Linden Center,
Welsekiosk, Begegnungsstätte
„Warnitzer Bogen“

Angebotsform

Beratung, Begleitung

Träger:

LBD gGmbH

Eckdaten:

Laufzeit:
01.08.2028 – fortlaufend
Gefördert durch:
Bezirksamt Lichtenberg

Ansprechpartner*innen:

Beatrice Ewald
E-Mail: ewald@lbd.berlin
Telefon: 030 98 60 19 99 55
Social Media: Facebook, Instagram,
Webseite

Ziele

- Unterstützende Hilfen bei der Vermittlung an Fachdienste, Behörden und/oder andere soziale Einrichtungen
- Bündelung aller Angebote, Ansprechpartner und Beteiligungsmöglichkeiten
- Planen/Durchführung von Veranstaltungen/Workshops etc.
- Dezentrale Sprechzeiten – niedrigschwellige Zugangswege für die Ratsuchenden – soziale Teilhabe ermöglichen

Zielgruppe

- Menschen ab 55 Jahren
- An- und Zugehörige eines älteren Menschen

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Erläutern Sie die Projektidee und mit welchen Instrumenten im Projekt an der Fragestellung gearbeitet wird. Stellen Sie den bisherigen Projektverlauf kurz dar.

Weitere inhaltliche Anhaltspunkte sind:

- Beratung/Begleitung von Ratsuchenden im Bezirk, Initiierung von Freizeitangeboten, Veranstaltungen u.v.m.
- Erstellung von Öffentlichkeitsmaterialien
- Netzwerk- und Gremienarbeit zu Seniorenpolitischen Themen (bezirklich und überbezirklich)
- Kooperationspartner z.B.:
 - BerlinerHausbesuche
 - DemenzLicht
 - VaV
 - RBO-Inmitten
 - Bezirksamt u.v.m.



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

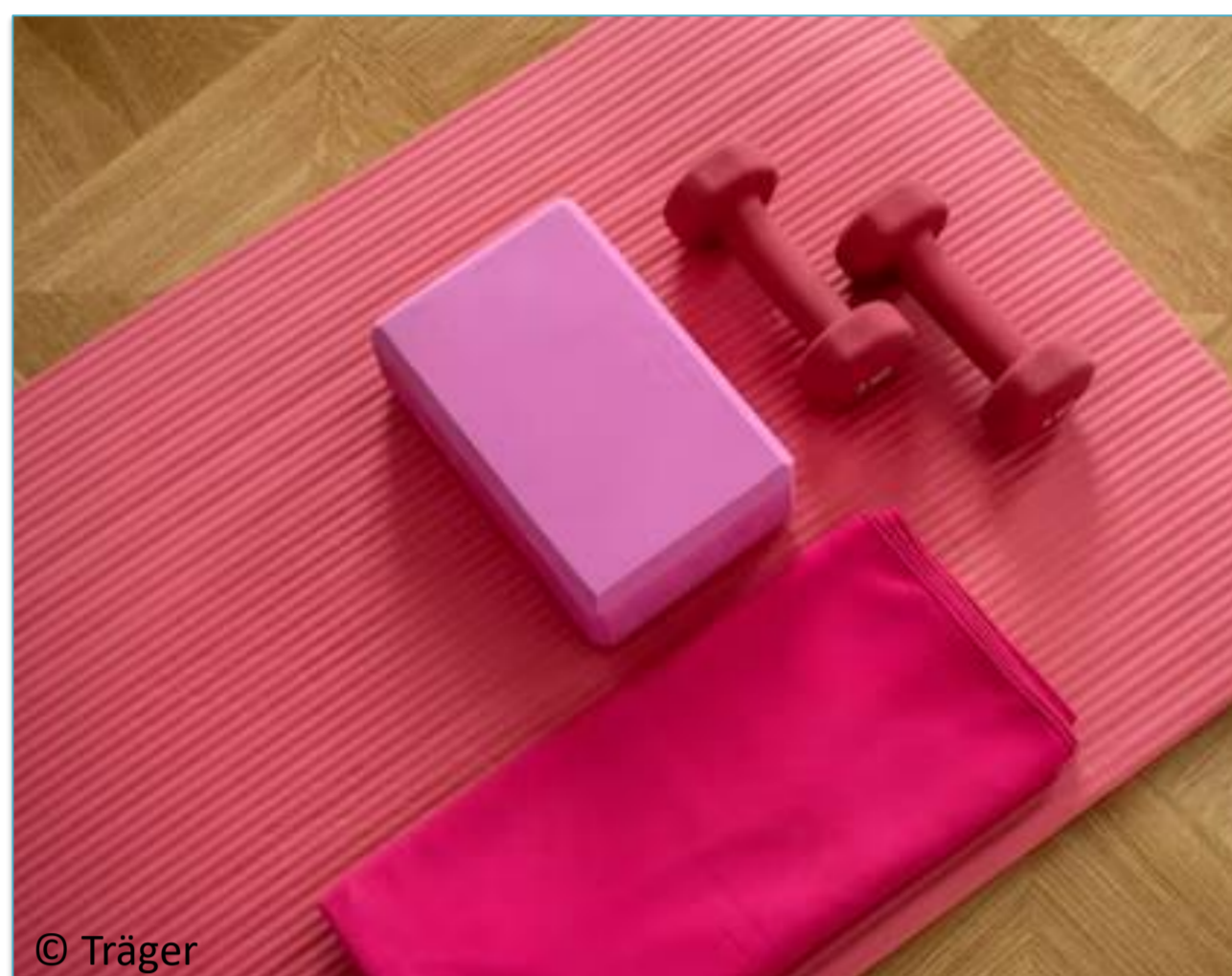
BERLIN



Lichtenberger
Bildungsbund



„Gesund in Berlin Lichtenberg“ – ein Yoga- und ein kreatives Bewegungsangebot (nicht) nur für Menschen mit Demenz“



Projektort

Welsekiosk
Kommunale Begegnungsstätte
„Ribnitzer Str.“
Ribnitzer Straße 1 b
13051 Berlin

Angebotsform

Bewegungsangebot

Träger:

RBO - Inmitten gGmbH

Eckdaten:

Laufzeit:
01.09.2025 – 31.12.2028
Gefördert durch:
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Ansprechpartner*innen:

Tina Messerschmidt
E-Mail: [messerschmidt@rbo-
inmitten.berlin](mailto:messerschmidt@rbo-inmitten.berlin)
Telefon: 030 98 60 19 99 11

Ziele

- Erleben von Zugehörigkeit und Gemeinschaft
- sozialer Teilhabe
- Entlastung der betreuender und pflegender An- und Zugehöriger

Zielgruppe

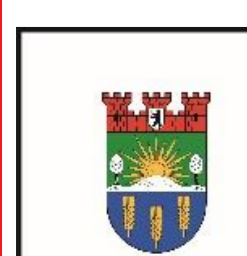
- ältere Menschen (mit Demenz), Menschen in schwierigen sozialen und finanziellen Lebenssituationen
- Menschen mit Behinderung

• Inhaltlicher Schwerpunkt

- Regelmäßig stattfindende Bewegungsangebote im Kiez
- Projekt startet erst und kann daher noch keine Ergebnisse vorweisen
- Kooperation / Vernetzung:
 - VaV
 - Büro 55+
 - DemenzLicht
 - Bezirksamt u.v.m.



Sozialraumorientierte
Planungskoordination
analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Bezirksamt
Lichtenberg

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Lichtenberger
Bildungsverbund

WELSE ZUKUNETS
KIEZ