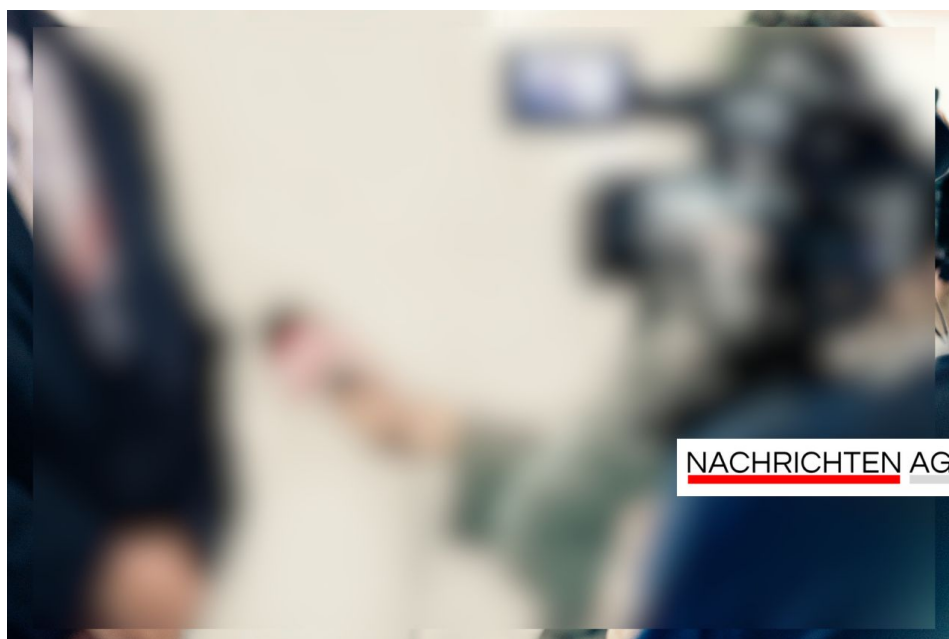


Ehrenamtliche gesucht: Bewegung für Senior*innen in Tempelhof!

Das Projekt „Auch in Zukunft sicher & beweglich zu Hause“ fördert Ehrenamtliche, die ältere Menschen unterstützen. Qualifizierung in Berlin.



AOK Nordost, Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin, Deutschland - Ältere Menschen stehen oft vor Herausforderungen, wenn es darum geht, ihr Wohnumfeld zu verlassen. Um ihnen zu helfen, hat der Bezirk Tempelhof-Schöneberg das Projekt „Auch in Zukunft sicher & beweglich zu Hause“ ins Leben gerufen. Diese Initiative wird in Kooperation mit der AOK und dem Träger bwtg e.V. durchgeführt und zielt darauf ab, die Lebensqualität älterer Menschen in ihrer eigenen Häuslichkeit zu verbessern.

Das Projekt bietet geschulte Ehrenamtliche, die niedrigschwellige Angebote zu Bewegung, Gesundheit und Sturzprävention bereitstellen. Diese Angebote sind speziell für

ältere Menschen mit individuellen Einschränkungen gedacht, die oftmals nur bedingt mobil sind und ihr Zuhause nur schwer verlassen können. Die Ehrenamtlichen werden dazu befähigt, regelmäßig mit den Seniorinnen und Senioren zu arbeiten und ihnen wöchentliche Trainingseinheiten anzubieten.

Qualifizierung für Ehrenamtliche

Interessierte, die als ehrenamtliche Trainingsanleitende tätig werden möchten, können sich beim bwgt e.V. anmelden. Im September 2025 findet eine viertägige Qualifizierung in den Räumen der AOK Nordost statt. Während dieser Schulung erlernen die Ehrenamtlichen, welche Übungen und Tipps zur Stärkung der geistigen und körperlichen Fitness effektiv sind. Besonders im Fokus stehen dabei:

- Niederschwellige Übungen zur Förderung der Bewegung
- Mobilität und Koordination
- Balancegefühl und Kraft

Die Schulung findet täglich von 14:00 bis 20:00 Uhr statt, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach erfolgreicher Qualifizierung werden die Ehrenamtlichen in der Lage sein, wöchentliche Trainingseinheiten durchzuführen, um die Mobilität und das allgemeine Wohlbefinden der älteren Menschen zu unterstützen.

Ehrenamtliche Unterstützung und Vergütung

Die Ehrenamtlichen werden nicht nur in ihre Aufgabe eingeführt, sondern erhalten zudem eine Ehrenamtspauschale für ihre Einsätze. Nach der Qualifizierung werden sie einmal wöchentlich für jeweils eine Stunde mit den älteren Menschen verbunden. Das verbessert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Lebensqualität im häuslichen Umfeld. Informationen zum Ablauf der Qualifizierung sind im Informationsflyer verfügbar

und können ebenfalls auf der Internetseite des Bezirksamtes Tempelhof-Schöneberg eingesehen werden.

Das Projekt erstreckt sich über mehrere Bezirke, darunter Steglitz-Zehlendorf, Mitte, Tempelhof-Schöneberg und Treptow-Köpenick. Die Initiative umfasst damit eine breite Unterstützung für ältere Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, um ihr Alltag und ihre Selbstständigkeit zu bewahren.

Weitere Details können auf den jeweiligen Webseiten abgerufen werden: [berlin.de berichtet, dass](#) und [bewegung-draussen.de verweist auf](#) die Schulungsangebote.

Details	
Ort	AOK Nordost, Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin, Deutschland
Quellen	• www.berlin.de • www.bewegung-draussen.de

Besuchen Sie uns auf: [mein-berlin.net](#)