

---

# Erfahrungen aus der Praxis. Was bleibt – und worauf wird es künftig ankommen?

Helene Böhm  
Vorstand/ Netzwerk Märkisches Viertel e.V.  
Soziale Quartiersentwicklung/ GESOBAU AG



# Märkisches Viertel, Berlin

---



# Märkisches Viertel, Berlin



3,2 km<sup>2</sup>

# Märkisches Viertel, Berlin



3,2 km<sup>2</sup>

17.500  
Wohnungen

# Märkisches Viertel, Berlin



3,2 km<sup>2</sup>

17.500  
Wohnungen

rd. 37.000  
Einwohner

# Märkisches Viertel, Berlin



3,2 km<sup>2</sup>

17.500  
Wohnungen

rd. 37.000  
Einwohner

rd. 8.500  
65 plus

# Märkisches Viertel, Berlin



3,2 km<sup>2</sup>

17.500  
Wohnungen

rd. 37.000  
Einwohner

rd. 8.500  
65 plus

5,6 %  
Altersarmut

# Märkisches Viertel, Berlin



**3,2 km<sup>2</sup>**

**17.500  
Wohnungen**

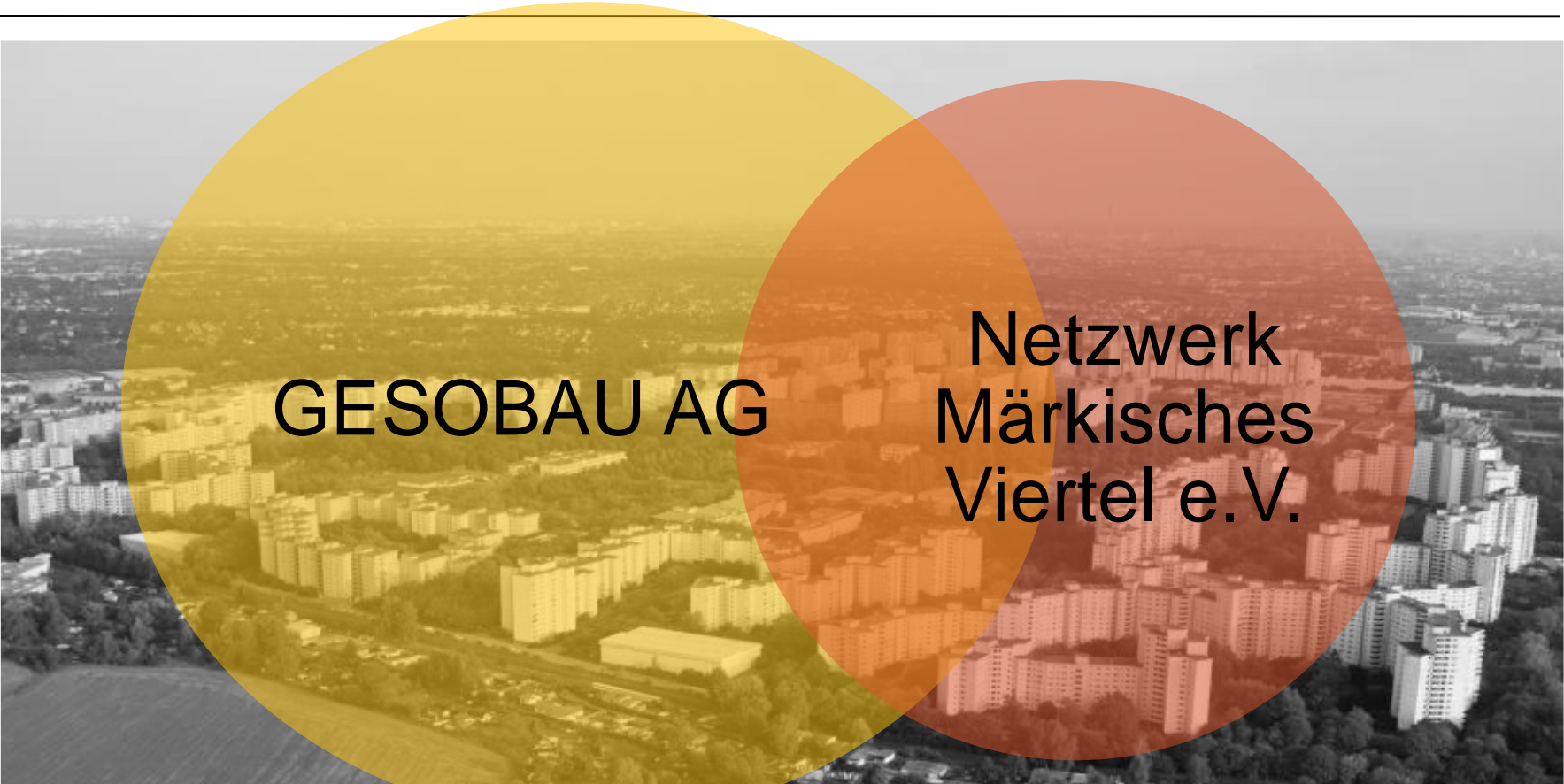
**rd. 37.000  
Einwohner**

**rd. 8.500  
65 plus**

**5,6 %  
Altersarmut**

**Intakte  
Infrastruktur**

# Märkisches Viertel, Berlin



**GESOBAU AG**

**Netzwerk Märkisches Viertel e.V.**

3,2 km<sup>2</sup>

17.500  
Wohnungen

rd. 37.000  
Einwohner

rd. 8.500  
65 plus

5,6 %  
Altersarmut

Intakte  
Infrastruktur

# Märkisches Viertel, Berlin



**GESOBAU AG**

**Netzwerk  
Märkisches  
Viertel e.V.**

**15.200**  
Wohnungen

3,2 km<sup>2</sup>

rd. 37.000  
Einwohner

rd. 8.500  
65 plus

5,6 %  
Altersarmut

Intakte  
Infrastruktur

# Märkisches Viertel, Berlin



GESOBAU AG

Netzwerk  
Märkisches  
Viertel e.V.

Wohnungen

Engagement  
für Senioren

3,2 km<sup>2</sup>

15.200  
Wohnungen

rd. 37.000  
Einwohner

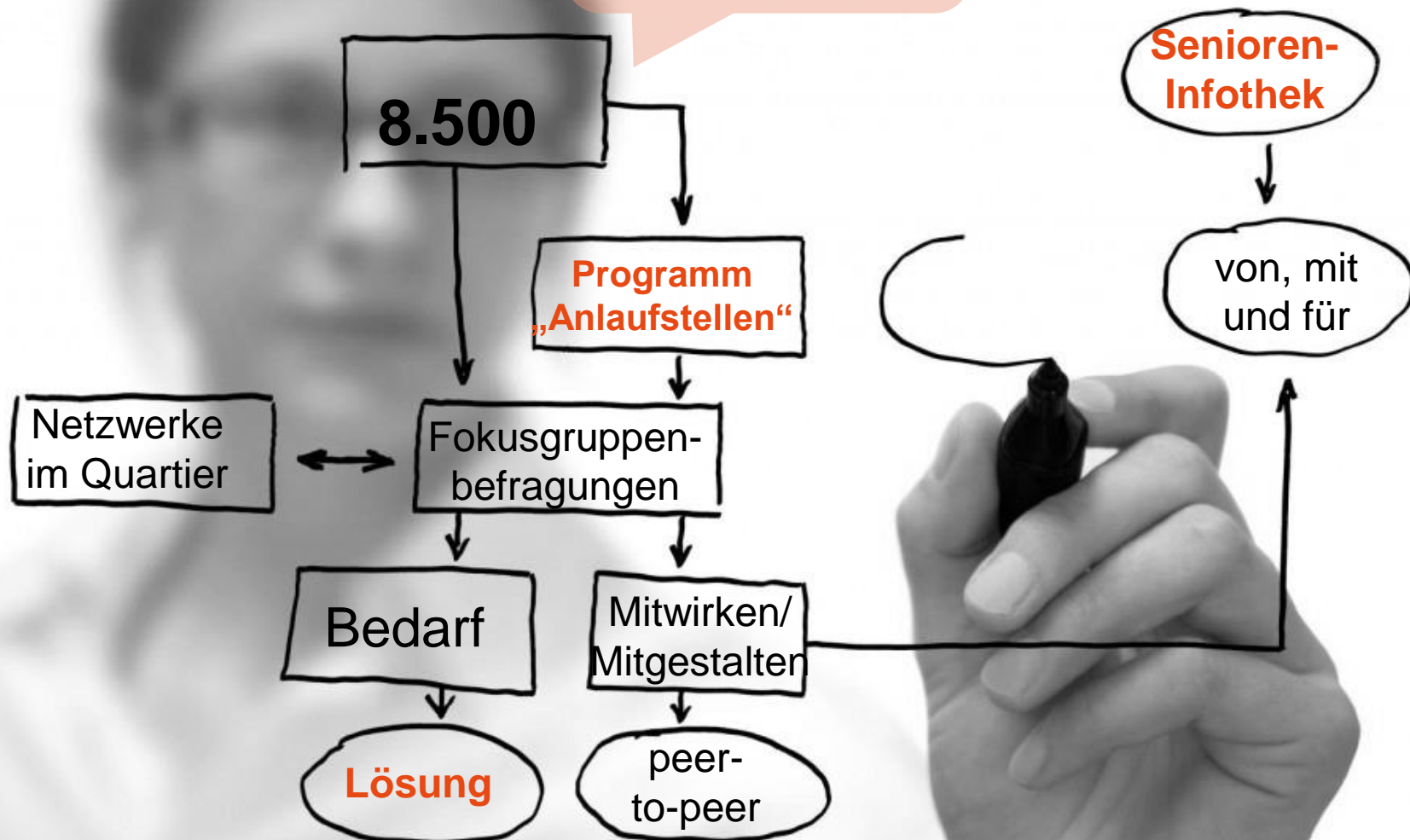
Engagement  
für Senioren

5,6 %  
Altersarmut

Intakte  
Infrastruktur

# Ausgangssituation

Herausforderung:  
Zielgruppe 65 plus  
erreichen, informieren,  
einbeziehen



# Umsetzung



Entwicklung eines Konzepts „Anlaufstellen für ältere Menschen“ im Märkischen Viertel auf Grundlage von Fokusgruppenbefragungen

**DIE SENIOREN-INFOTHEK  
IM MÄRKISCHEN VIERTEL**



Für Senioren, Nachbarn, Angehörige und Interessierte. Informationen und Vermittlung zu Fragen rund um Alter, Gesundheit und Pflege.

Kooperationspartner: GESOBAU AG, Netzwerk MV, Bezirksamt Reinickendorf



Mitwirkung und Mitgestaltung durch ehrenamtlich engagierte Seniorinnen und Senioren (Peergroup)



Implementierung SENIOREN-INFOTHEK: niedrigschwellig, zentral, barrierefrei, lokal, kontinuierlich, prozesshaft usw.

**Themenwochen  
„Älter werden im MV“**

Vorträge - Informationen - Beratungsangebote

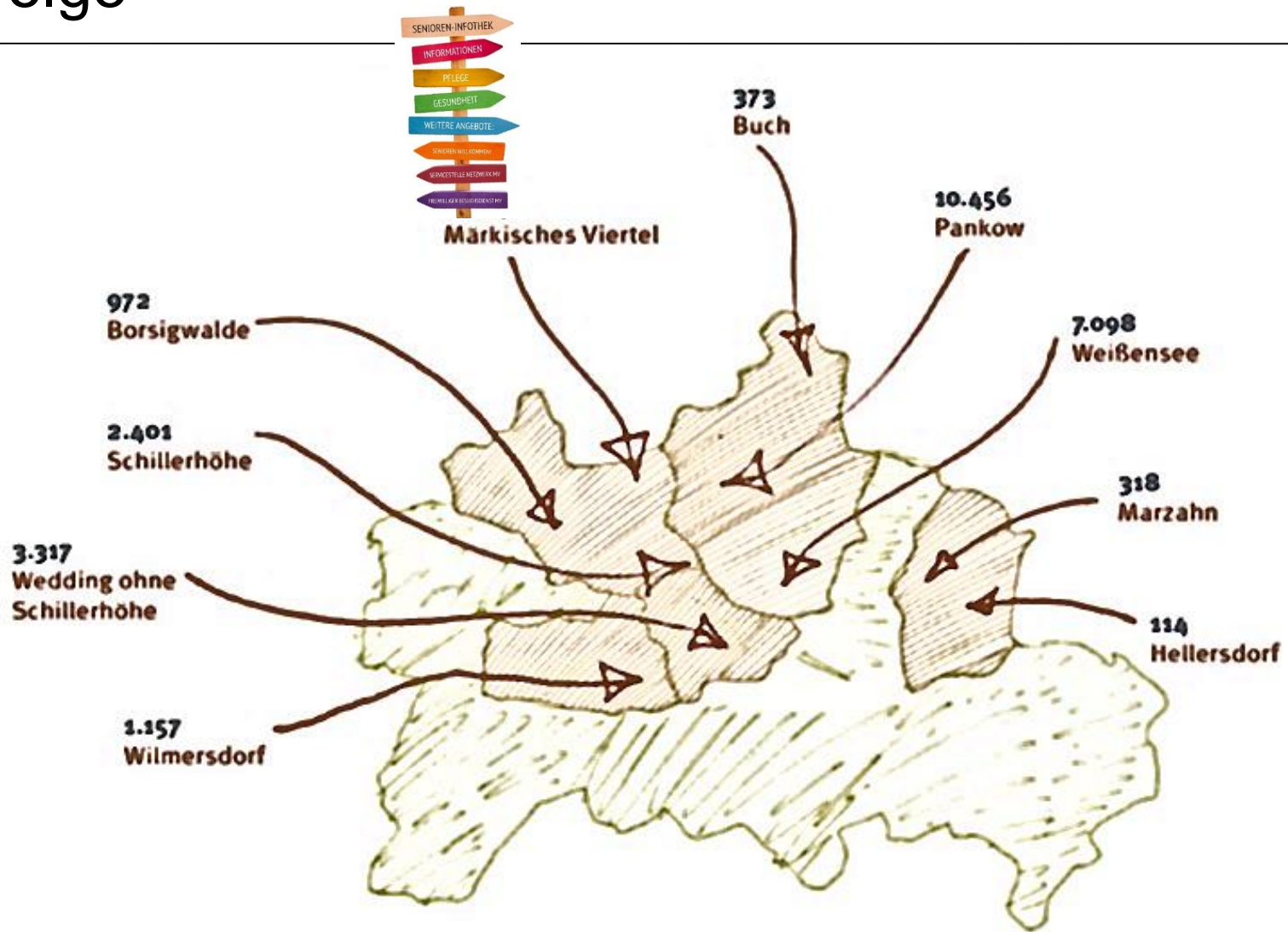
Immer dienstags um 14:00 Uhr

02.10.2016: „Fit in den Winter“ - mit viel Bewegung und Spaß nicht nur die Gesundheit stärken, sondern auch das Selbstvertrauen. Ein kleiner Programmheftchen + 450 Minutenlanges Video auf YouTube. Anke Meier, TV-Moderatorin.

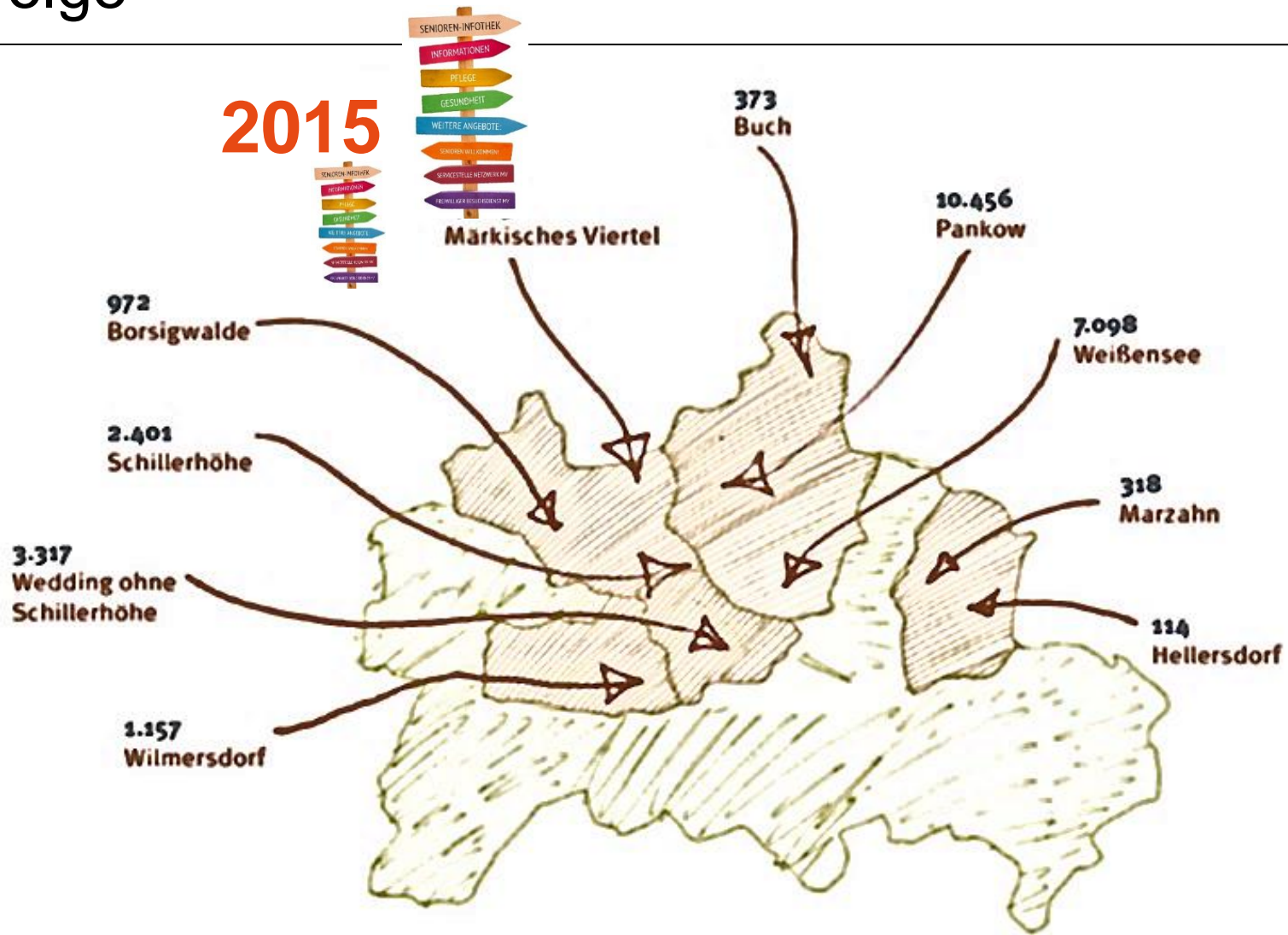
03.10.2016: „Medikamente, Wechseljahre - was ist das?“ - Eine Wechseljahrsgruppe wird mit der Selbstbestimmung verbunden. Ein spannendes Vortrag und ein anschließendes Gespräch mit Heide-Lutz Marlowe.

04.11.2016: „Aufgaben sozialer Dienste im Krankenhaus“

Kontinuierliche Begleitung und Öffentlichkeitsarbeit: Aushänge, Facebook, Homepage, Kundenmagazin, Begleitveranstaltungen, Präsentationen, usw.

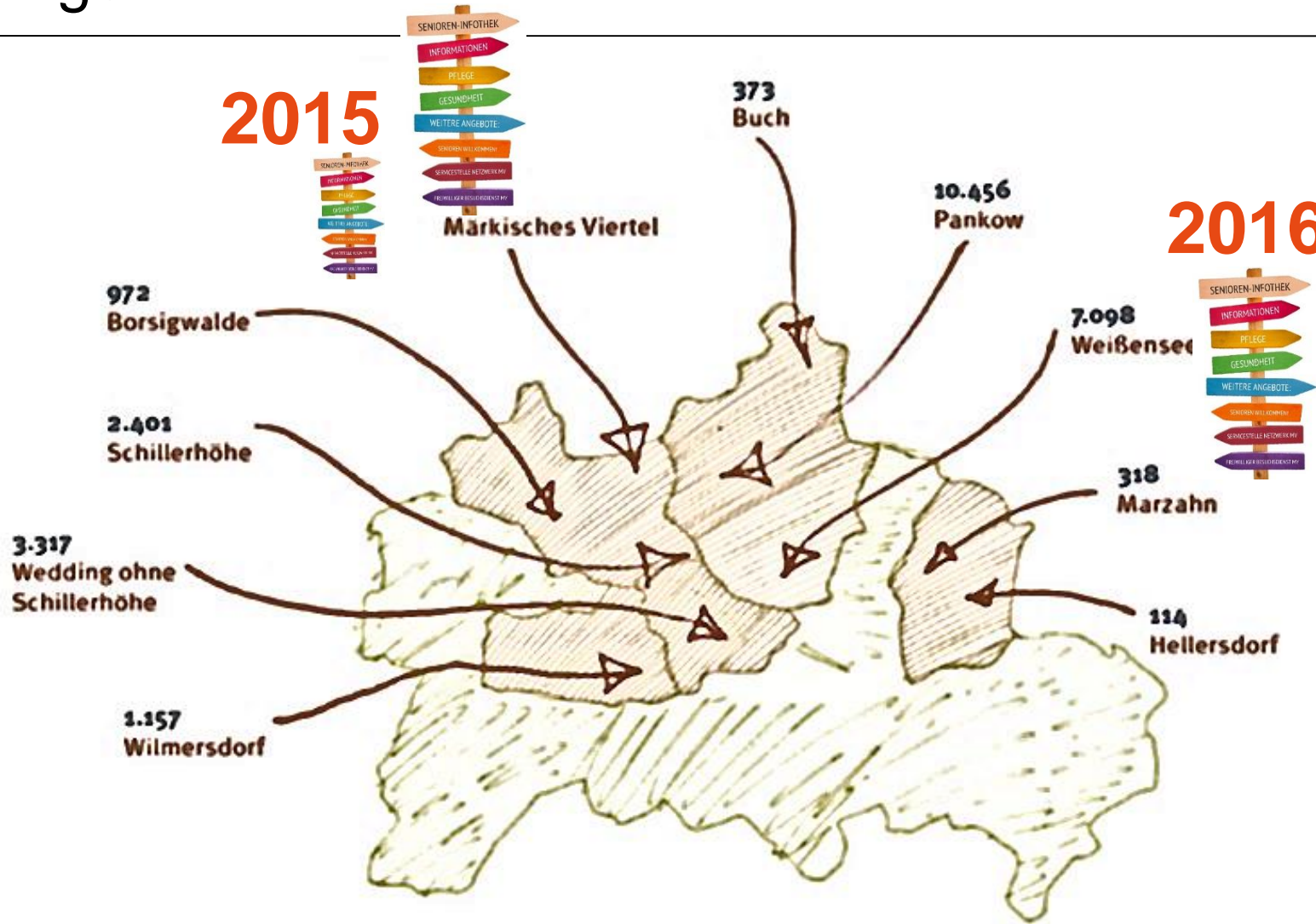


# 2015



# 2015

# 2016



# Erfolge



Mittlerweile gibt es an drei Standorten in Berlin eine SENIOREN-INFOTHEK ...

## DIE SENIOREN-INFOTHEK IM MÄRKISCHEN VIERTEL



Gut informiert älter werden. Lange aktiv und gesund bleiben.

Die Senioren-Infothek bietet Ratsuchenden Service aus einer Hand und vermittelt Ihnen Kontakt zu allen Seniorenberatungs- und Pflegeangeboten im Netzwerk MVV, damit Sie auch im Alter gut und sicher wohnen können. Wir begleiten Sie zu Ärzten, Behörden und Einrichtungen und besuchen Sie bei Bedarf auch vor Ort.

**SENIOREN-INFOTHEK 1** in der VIERTEL BOX am Markttag 9:00 - 16:00 Uhr  
 dem Märkischen Zentrum  
 Dienstag und Freitag 15:00 - 16:00 Uhr  
 Kontakt: Malgorzata Grabowska  
 Telefon: 414 035 80  
 E-Mail: senioreninfothek@netzwerkmvv.de

**SENIOREN-INFOTHEK 2** im Büro  
 Sonnenberg Ring 12 (Erdgeschoss)  
 Dienstag und Freitag 10:00 - 12:00 Uhr  
 Kontakt: Malgorzata Grabowska  
 E-Mail: senioreninfothek@netzwerkmvv.de

## Themenwochen „Älter werden im MV“

Vorträge - Informationen - Beratungsangebote

Immer dienstags um 14:00 Uhr

**07.06.2016** „In den Winter“ ist ein Ereignis, das Sie nicht nur die Gesundheit zittern lassen, sondern auch viele Lebensveränderungen die Ihren Lebensstil, Wohnen, die Mobilität, Programmaktivitäten, -Wahlweise Planung und Mitmachprojekte, warten auf Sie. **Dr. Astrid Pöhlke** TSV Fortin-Altente.

**21.06.2016** „Medikation: Wechselhaftung - was ist das?“  
 Das Wechseln von Tabletten ist eine wichtige Angelegenheit. Bitte in Ihrem Vortrag, um im nächsten Gespräch Dr. **Rainer-Lutz Betsch**.

**04.07.2016** „Altenheim: Soziale Dienste im Krankenhaus“  
 Treffen Sie sich mit den Experten im Gespräch. Sie werden erfahren, wie Sie die besten Sozialdienste im Krankenhaus finden und die richtigen Entscheidungen treffen. Sie werden erfahren, wie Sie die besten Sozialdienste im Krankenhaus finden und die richtigen Entscheidungen treffen. Sie werden erfahren, wie Sie die besten Sozialdienste im Krankenhaus finden und die richtigen Entscheidungen treffen.

**16.08.2016** Die Polizei informiert zu „Taschen und Trickdiebstahl“  
 Wenn Sie Taschen und Rucksäcke nicht verloren, kurz bei Dieben, was Sie tun können, um Ihre Sachen zu schützen. Sie von **Frank Böhm**, Polizei.

**09.10.2016** Es stellt sich vor: „Über Seniorenbeirat Netzwerk MV“  
 Aufgaben, Ziele und Antragsverfahren - was sind die Seniorenbeiräte in Berlin? Sie werden erfahren, wie Sie die besten Sozialdienste im Krankenhaus finden und die richtigen Entscheidungen treffen. Sie werden erfahren, wie Sie die besten Sozialdienste im Krankenhaus finden und die richtigen Entscheidungen treffen.

**Offenquartier Senioren-Infothek**  
 Dienstag, Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr  
 GESOBAU-INFOTHEK gegenüber dem „Märkischen Viertel“

## HELLEN MACHT STARK: NACHBAR HILFT NACHBAR

Wir möchten im Märkischen Viertel eine Nachbarschaftsinitiative „Nachbar hilft Nachbar“ starten! Wir wollen Menschen zusammenbringen und Nachbarschaft schaffen.

Wir suchen freiwillige Zeitgeber und Bewohner, die Hilfe oder Gesellschaft haben oder geben möchten.

- Unsere Ziele sind unter anderem:
- Bürgern helfen zwischen lang & Alt und den unterschiedlichen Kulturen
  - Fördern von gemeinsamen Freizeitveranstaltungen
  - Verbesserung der Lebensqualität
  - Vertrauen unter den Nachbarn fördern
  - Freiwilliges Engagement fördern
  - Aufbau einer toleranten, inklusiven und freundlichen Nachbarschaftskultur

Wenn Sie Unterstützung benötigen oder Hilfe anbieten wollen, können Sie uns während der Sprechzeiten in der VIERTEL BOX besuchen.

„Nachbar hilft Nachbar“

Sprechzeit: jeden Mittwoch von 15 - 16 Uhr  
 VIERTEL BOX, gegenüber dem Märkischen Zentrum  
 Telefon: 414 035 80  
 E-Mail: nachbar@netzwerkmvv.de



## NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL

SURFEN SIE MIT IN DER DIGITALEN WELT!

Die digitale Welt bietet ungeahnte Möglichkeiten: Eine schnelle Recherche, Surfen, Kommunikation, Skype ... oder das Archivieren digitaler Fotos ist bald auch für die ältere Generation kein Problem mehr!

Ab Juli 2015 bietet das Netzwerk MV Computer- und Internetkurse für Seniorinnen und Senioren an!

**EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG**  
 „Für das Internet ist niemand zu alt!“

FR. 12.06.15, 14-16 Uhr  
 VIERTEL BOX, ggü. dem Märkischen Zentrum

In einer Einführungsveranstaltung in der VIERTEL BOX stellt der Kursleiter Gerald Lorenz sein Programm vor, das sich an Anfänger und Fortgeschrittene richtet und um individuelle Interessenschwerpunkte erweitert werden kann.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



## FILMWOCHEN EINTRITT FREI

SPIELFILME UND DOKUMENTATIONEN ZUM THEMA „DEMENZ“

Das CVM Jugendhaus im Märkischen Viertel präsentiert Spiel- und Dokumentarfilme, die von der AG Demenzhandlung gemeinsam mit dem Netzwerk MVV zusammengestellt wurden und sich mit einem ganz eigenen Blick über „Vergesslichkeit“ hinaus, in Richtung der Demenzforschung und der Rolle der Pflegeversicherung für den Demenzbetroffenen und die Angehörigen öffnen.

**11. JUNI 15-17 Uhr** HINGE IN KOPF  
 Die Dementia Society zeigt die Geschichte einer ganz großen Liebe zwischen dem Großvater Amerigo und seiner Partnerin Tina, die auch die Dementia Society als seine Partnerin erlebt.

**08. JUNI 15-17 Uhr** DIE EISENE LADY  
 Ein bewegender Film über die Politikerin Margaret Thatcher, die auch die Dementia Society als ihre Partnerin erlebt.

**14. SEPTEMBER 15-17 Uhr** WIE EIN ENZIGER TAG  
 Ein Film über die Dementia Society, die auch die Dementia Society als ihre Partnerin erlebt.

**12. OKTOBER 15-17 Uhr** STILL ALICE  
 Ein Film über die Dementia Society, die auch die Dementia Society als ihre Partnerin erlebt.

VIERTEL BOX, Wilhelmshofer Damm gegenüber dem Märkischen Zentrum, 13459 Berlin



... lokal verankert, mit aktiven Kerngruppen, kommunalen und privaten Förderern - und dazu ungezählte Impulse, die teils zu neuen Projekten werden ...

## DIE SENIoren-INFOtheK IM MÄRKISCHEN VIERTEL

SENIoren-INFOtheK  
INFORMATIONEN  
PFLEGE  
GESUNDHEIT  
MOBILITÄT  
SICHERHEIT  
WOHNEN  
BEGLEITUNG

Gut informiert älter werden. Lange aktiv und gesund bleiben.

Die Senioren-Infothek bietet Ratsuchenden Service aus einer Hand und vermittelt Ihnen Kontakt zu allen Seniorenberatungs- und Pflegeangeboten im Netzwerk MV, damit Sie auch im Alter gut und sicher wohnen können. Wir begleiten Sie zu Ärzten, Behörden und Einrichtungen und besuchen Sie bei Bedarf auch vor Ort.

**SENIoren-INFOtheK 1** in der VIELTEL BOX auf dem Stadtplatz (gegenüber dem Märkischen Zentrum)  
Öffnungszeiten Freitag: 13 - 16 Uhr  
Kontakt: Marianne Grodowsky  
Telefon: 434 933 90  
E-Mail: senioreninfothek@netzwerkmv.de

**SENIoren-INFOtheK 2** im Büro  
Sonthofener Ring 17 (Bürgerhaus)  
Öffnungszeiten: Montag und Freitag: 10 - 12 Uhr  
Kontakt: Manfred Grodowsky  
E-Mail: senioreninfothek@netzwerkmv.de

## Themenwochen „Älter werden im MV“

Vorträge - Informationen - Beratungsangebote

Immer dienstags um 14:00 Uhr

07.06.2015 **„Fit im Alter“** - Die viel beworbene „Fit 40“ ist für die Gesundheit wichtig. Lassen Sie sich vom Vortragsgeber über die besten Fitnessmöglichkeiten informieren. Mit kleinen Programmschritten - individuelle Planung - ein Mitspracherecht werden auf dem „Audiolokal“ für alle Ihre Wünsche.

25.06.2015 **„Medikamente: Wechselzeit“** - Was ist das? Was sind Wechselzeitpunkte? Was sind Wechselzeitpunkte? In einem Vortrag zum Inzidenzthema der Gesundheit Dr. Rainer-Lutz Berthel.

06.11.2015 **„Aufgaben sozialer Dienste im Krankenhaus“** - Patienten haben vielfach Lebenslagen im Krankenhaus, die sie sicher nicht zu Hause haben. In einem Vortrag zum Inzidenzthema der Gesundheit Dr. Rainer-Lutz Berthel.

18.11.2015 **Die Polizei informiert zu „Taschen und Diebstahl“** - Wie kann man sich vor Diebstahl schützen? Was sind die wichtigsten Tipps? Ein Vortrag von Frau Böhm, Polizei, 110/112.

09.12.2015 **Es stellt sich vor... das Seniorenbeirat Netzwerk MV** - Aufgaben, Ziele und Ansprechpartner - Jung und Alt der Seniorenbeiräte sind die wichtigsten Ansprechpartner für alle Anliegen und Interessen von Bewohnern und Besuchern im Märkischen Viertel. Lassen Sie sich von den ehrenamtlichen Vertretern und Vertreterinnen persönlich kennen bei einem Vortrag im „Audiolokal“.

Öffnungszeiten Senioren-Infothek  
Öffnungszeiten: Freitag 13:00 - 16:00 Uhr  
GESOBAU-Infothek gegenüber dem „Märkischen Viertel“

## HILFEN MACHT STARK: NACHBAR HILFT NACHBAR

Wir möchten im Märkischen Viertel eine Nachbarschaftsinitiative „Nachbar hilft Nachbar“ starten! Wir suchen Menschen zusammenfassend und Nachbarschaftlichen.

Wir suchen freiwillige Zeitspende und Bewahrer, die Hilfe oder Gesellschaft haben oder geben möchten.

Unsere Ziele sind unter anderem:

- Bürgern helfen zwischen lang- & Alt und den unterschiedlichen Kulturen
- Fördern von gemeinsamen Freizeitveranstaltungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Vertrauen unter den Nachbarn fördern
- Freiwilliges Engagement fördern
- Aufbau einer kooperativen, zielgruppenorientierten und freundlichen Nachbarschaftsstruktur

Wenn Sie Unterstützung benötigen oder Hilfe anbieten wollen, können Sie uns während der Sprechzeiten oder VIELTEL BOX kontaktieren.

„Nachbar hilft Nachbar“

Sprechzeit:  
jeden Mittwoch von 13 - 15 Uhr  
VIELTEL BOX gegenüber dem Märkischen Zentrum  
Telefon: 434 933 90  
E-Mail: nachbar@netzwerkmv.de

Nachbar hilft Nachbar

## NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL

NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL e.V. | BRUNNENPLATZ 10 | 13055 BERLIN

### SURFEN SIE MIT IN DER DIGITALEN WELT!

Die digitale Welt bietet ungeahnte Möglichkeiten: Eine schnelle Recherche, Surfen, Kommunikation, Skype ... oder das Archivieren digitaler Fotos ist bald auch für die ältere Generation kein Problem mehr!

Ab Juli 2015 bietet das Netzwerk MV Computer- und Internalkurse für Seniorinnen und Senioren an!

### EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG „Für das Internet ist niemand zu alt“

FR, 12.06.15, 14-16 Uhr  
VIELTEL BOX, ggÜ. dem Märkischen Zentrum

In einer Einführungsveranstaltung in der VIELTEL BOX stellt der Kursleiter Gerald Lorenz sein Programm vor, das sich an Anfänger und Fortgeschrittene richtet und um individuelle Interessenschwerpunkte erweitert werden kann.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

## FILMWOCHEN

SPIELFILME UND DOKUMENTATIONEN ZUM THEMA „DEMENTZ“

Das UWM-Konzept im Märkischen Viertel präsentiert Spiel- und Dokumentarfilme, die von der AG Seniorenbeiräte (Kommune, Kreisverband) zusammengestellt wurden und sich mit einer ganz eigenen Blick dem Thema „Demenz“ befassen. Es erfolgt eine themenbezogene Kopplung der Vorträge und des Programms der AG Seniorenbeiräte (Kommune, Kreisverband).

**11. MAI 15-17 Uhr HING IM KOPF**  
Die Spielreihe erzählt die Geschichte einer ganz großen Liebe zwischen dem Vorkriegsautor Hermann von Sauer (Fritz Kortner), der auch die beiden Oskarfenster-Konzepte entwickelt hat, und seiner Frau.

**08. JUNI 15-17 Uhr DIE ESSENCE LADY**  
Ein bewegender Film über das Leben der Polstererwitze Margret Thiesche, die neben auch Märkische und die von den einzigen fünf Frauen in einer männlichen Welt als erste deutsche Altkunstlerin regiert.

**14. SEPTEMBER 15-17 Uhr WIE EIN ENZIGER TAG**  
Altenheim und Pflegeheim, die beiden Orte, die dem Demenzpatienten oft ein Leben lang die Augen vor sich her schieben können. Ein Dokumentarfilm über die Lebensgeschichte von zwei Menschen, die sich in einem einzigen Tag begegnen.

**12. OKTOBER 15-17 Uhr STILL ALICE**  
Friedrich Schiller die Waise von Berlin. Ein Alter Mann wird an ein altes Haus in Berlin gebracht. Eine Frau, die das Haus von einem anderen Mann gekauft hat, die das Haus von einem anderen Mann gekauft hat, die das Haus von einem anderen Mann gekauft hat.

VIELTEL BOX, Wilhelmshuber Damm gegenüber dem Märkischen Zentrum, 13439 Berlin

**Betreuungsintensiv** – mehr Organisationsaufwand

Dasein – Zuhören – **Motivieren** – Strukturieren – **Wertschätzen**

Einbindung in Organisations- und Prozessstrukturen

**Nachhaltigkeit** sicherstellen



*USW.*

# Danke für Ihr Interesse!

---

## **GESOBAU AG / Netzwerk Märkisches Viertel e.V.**

Helene Böhm

Wilhelmsruher Damm 142, 13439 Berlin

Tel.: 030 4073-1510

E-Mail: [helene.boehm@gesobau.de](mailto:helene.boehm@gesobau.de) *oder*  
[senioreninfothek@netzwerkmv.de](mailto:senioreninfothek@netzwerkmv.de)

Internet: [www.gesobau.de](http://www.gesobau.de) *oder*  
[www.netzwerkmv.de](http://www.netzwerkmv.de)

