

## Projektsteckbrief:

### Aktiv in den Ruhestand in Marzahn-Hellersdorf

Förderzeitraum: 1. Februar 2023 - 31. Dezember 2025



#### 1. Zielsetzung und Zielgruppe

„Aktiv in den Ruhestand in Marzahn-Hellersdorf“ soll einen Beitrag zur **Gestaltung der Lebensphase vom Übergang aus dem Erwerbsleben in die nachberufliche Phase** leisten. Zielgruppe sind alle **67-jährigen Marzahn-Hellersdorfer Bürger\*innen**. Ihnen sollen Einrichtungen in ihrem Kiez und Angebote nahegebracht werden. Damit werden zwei Ideen verbunden. Einerseits sollen inaktive Bürger\*innen motiviert und in soziale Strukturen eingebunden werden. Andererseits sollen motivierte und interessierte Bürger\*innen Möglichkeiten der Beteiligung und des ehrenamtlichen Engagements vermittelt bekommen. Damit werden Potentiale der Älteren genutzt und ein Beitrag zur Gesunderhaltung und gesellschaftlichen Teilhabe geleistet.

#### 2. Kurzbeschreibung

Die Kontaktaufnahme zur Zielgruppe erfolgt durch ein **individuelles Anschreiben** per Post, welches eine Einladung zu einer Informationsveranstaltung in einem Stadtteilzentrum eines Prognoseraums (Marzahn, Hellersdorf, Biesdorf und Kaulsdorf/Mahlsdorf) und den Ruhestandskompass enthält.

Der **Ruhestandskompass** ist eine analoge Handreichung mit Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Berufsalltag und gibt einen ersten Einstieg zur Orientierung auf dem Weg aus Berufstätigkeit in den Ruhestand zu meistern. Gleichzeitig soll der Ruhestandskompass aber nicht nur Hilfestellung sein, die individuellen Ziele und Erwartungen für den Ruhestand in Selbstreflektion zu definieren, sondern er soll auch die Möglichkeiten des Bezirkes für gesundheits- und bewegungsfördernde Maßnahmen darstellen und präsentieren.

Zielstellung der **Informationsveranstaltungen** ist es, Einrichtungen im Kiez vorzustellen und das Bewusstsein für Möglichkeiten des Engagements und die Vielfalt an Angeboten (Gesundheit, Bewegung, Kultur, Bildung) in unmittelbarer Umgebung zu schärfen. Dabei stellen sich neben den Stadtteilzentren als zentrale Akteure im Prognoseraum weitere Einrichtungen mit ihren Angeboten vor. Im Gespräch mit den Teilnehmenden werden Bedarfe erfragt und Möglichkeiten der Unterstützung aufgezeigt. Die Veranstaltung soll aber auch dazu dienen andere Ruheständler kennenzulernen und auf das mögliche Ehrenamt z. B. in der Seniorenvertretung hinzuweisen.

#### Projektziele (Meilensteine)

1. Das Projekt „Aktiv in den Ruhestand“ ist Bestandteil der Lebensphase des Übergangs vom Erwerbsleben in die nachberufliche Phase und damit Bestandteil der Marzahn-Hellersdorfer Gesundheitsstrategie.
2. Die 67-jährigen Bürger\*innen kennen ihr Stadtteilzentrum und nehmen Angebote in ihrer Bezirksregion in Anspruch.
3. Die Angebotsstruktur in den Bezirksregionen passt sich dem Bedarf der Zielgruppe an.

4. Die Zielgruppe der 67-Jährigen kennt den Ruhestandskompass für die Marzahn-Hellersdorfer Bürger\*innen und nutzt die Informationen zur bio-psycho-sozialen Teilhabe und bringt zudem Anregungen zur Weiterentwicklung der Broschüre ein.

### 3. Struktur, Kooperationspartner und Vernetzung

- Steuerungsgruppe: SeniorenServiceBüro (Koordination Altenplanung und Altenhilfe), Stadtteilkoordination und Vertretung der Stadtteilzentren, Gebietskoordination der OE Sozialraumorientierte Planungskoordination, Interessenverbund „Aktiv im Alter“, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Landesvertretung Berlin/Brandenburg und Competence Center Care Coordination als externer Dienstleister für die Begleitforschung
- Kooperationspartner: Marzahn-Hellersdorfer Seniorenvertretung, FreiwilligenAgentur, Volkshochschule, Bibliotheken sowie weitere Akteure
- Schnittstellen: Gesunde Städte-Netzwerk, Marzahn-Hellersdorfer Gesundheitsstrategie, Netzwerk im Alter

### 4. Finanzierung

Die Projektbausteine Informationsschreiben, Ruhestandskompass und Informationsveranstaltungen sowie die Begleitforschung werden im Rahmen einer Projektförderung nach § 20a SGB V durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Landesvertretung Berlin/Brandenburg gefördert.

### 5. Begleitforschung

Erforscht werden die **Wirksamkeit** und die **Nachhaltigkeit** der im Rahmen des Projektes entwickelten Maßnahmen, insbesondere dem Ruhestandskompass inklusive der die bio-psycho-sozialen Bedürfnisse tangierenden Angebote. Im Fokus stehen die Motivation und Akzeptanz, wobei ein besonderer Wert bei den Maßnahmen auf das Aktivieren der älteren Bevölkerung ab einem Alter von 67 Jahren gelegt wird. Explizit ist die Begleitforschung auf die drei Ziele (Meilensteine) im Projekt ausgerichtet und orientiert sich auf die beteiligten, institutionellen Projektpartner. Adressat\*innen der Begleitforschung sind primär die Zielgruppe der 67-jährigen Bürger\*innen in Marzahn-Hellersdorf sowie sekundär die direkt Anbietenden.

### 6. Projektkoordination

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Abteilung Soziales - SeniorenServiceBüro  
Riesaer Straße 94, 12627 Berlin  
Postanschrift:12591

Kerstin Moncorps  
Koordination Altenplanung und Altenhilfe  
Telefon: 90 293 4437  
E-Mail: [kerstin.moncorps@ba-mh.berlin.de](mailto:kerstin.moncorps@ba-mh.berlin.de)

Weitere Informationen zu dem Programm „Aktiv in den Ruhestand in Marzahn-Hellersdorf“ unter:

<https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/aeltere-menschen/aktiv-in-den-ruhestand-101/>

Stand: Juni 2023

