



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Reinickendorf

Unterstützung für
pflegende und sorgende
Angehörige, Freunde, Nachbarn
und pflegebedürftige Menschen



Genderhinweis:

Die Texte dieser Broschüre sind weitgehend in geschlechtsneutraler Form gehalten. Textstellen, welche diese Form nicht einhalten, richten sich dennoch an alle Geschlechter.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

ist eine von zwölf Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement, gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und den Landesverbänden der Pflegekassen Berlin. Angedockt an die Selbsthilfe- und Stadtteilzentren und fachlich begleitet durch das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung bietet die Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf auf vielfältige Weise Unterstützung und Entlastung für:

- sorgende und pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn
- hilfe- und pflegebedürftige Menschen
- Menschen, die sich rund um die Themen Alter und Hilfebedürftigkeit orientieren wollen
- Menschen, die nachbarschaftliche Kontakte und Unterstützung suchen oder anregen möchten



Unsere Angebote

- **Gesprächsgruppen**

Gespräche mit anderen Betroffenen zu Themen rund um Pflege und Betreuung, Austausch von Erfahrungen und Tipps

- **Aktivgruppen**

Austausch und gemeinsame Aktivitäten für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen, z.B. in der Entspannungsgruppe oder beim Kreativen Gestalten

- **Aktiv in der Nachbarschaft**

Förderung nachbarschaftlicher Kontakte und Unterstützung von Initiativen und Hilfenetzen

- **Besuchsdienst**

Besuch und Begleitung von pflegebedürftigen Menschen zu Hause durch freiwillige Mitarbeiter*innen, z.B. durch Gespräche, zu Spaziergängen

- **Angehörigenbegleitung**

Unterstützung von pflegenden Angehörigen durch freiwillige Mitarbeiter*innen, z.B. Gespräche und Begleitung zu Behörden

- **Vermittlung von Hilfsangeboten**

z.B. zu Beratungsstellen, Besuchsdiensten, Mobilitätshilfediensten, Essen auf Rädern

- **Informationsmaterial und Fachvorträge**

z.B. zu Themen rund um Altern, Pflege, Betreuung, Unterstützungsmöglichkeiten, Vorsorge; unsere aktuellen Fachveranstaltungen finden Sie unter:

www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

- **Freiwilliges Engagement ist uns willkommen**

Beratung und Informationen zum freiwilligen Engagement und Begleitung und Qualifizierung der freiwillig Engagierten

i

Unsere Angebote sind kostenlos.

Angebote zur Unterstützung im Alltag nach §45b SGB XI, hauswirtschaftliche und pflegerische Leistungen können nicht übernommen werden.

Wenn Sie Interesse an einem Angebot haben, rufen Sie uns gerne an!

PflegeSelbsthilfe

Was ist das eigentlich? Mit diesem Begriff ist die Selbsthilfe im Umfeld von häuslicher Pflege gemeint. Selbsthilfe in der Pflege kann vieles bedeuten: von einer Gesprächsgruppe über gemeinsame Aktivitäten bis hin zu nachbarschaftlicher Hilfe. Immer dann, wenn sich Gleichbetroffene gegenseitig unterstützen, sich mit ihrem Expertenwissen zur Seite stehen, gemeinsam aktiv werden, sich ermutigen und sich im wahrsten Sinne des Wortes selbst helfen, spricht man von PflegeSelbsthilfe. Ziel der PflegeSelbsthilfe ist es, die Lebensqualität und Selbstbestimmung von sorgenden und pflegenden Angehörigen und hilfe- und pflegebedürftigen Menschen zu fördern und zu verbessern.

i

Neue Teilnehmer sind **herzlich willkommen!**

Ist die richtige Gruppe für Sie nicht dabei?
Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Gruppen

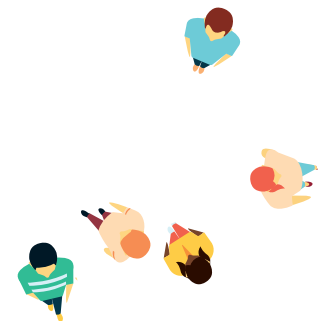
für pflegende und sorgende Angehörige,
Freunde und Nachbarn

Gesprächsgruppen

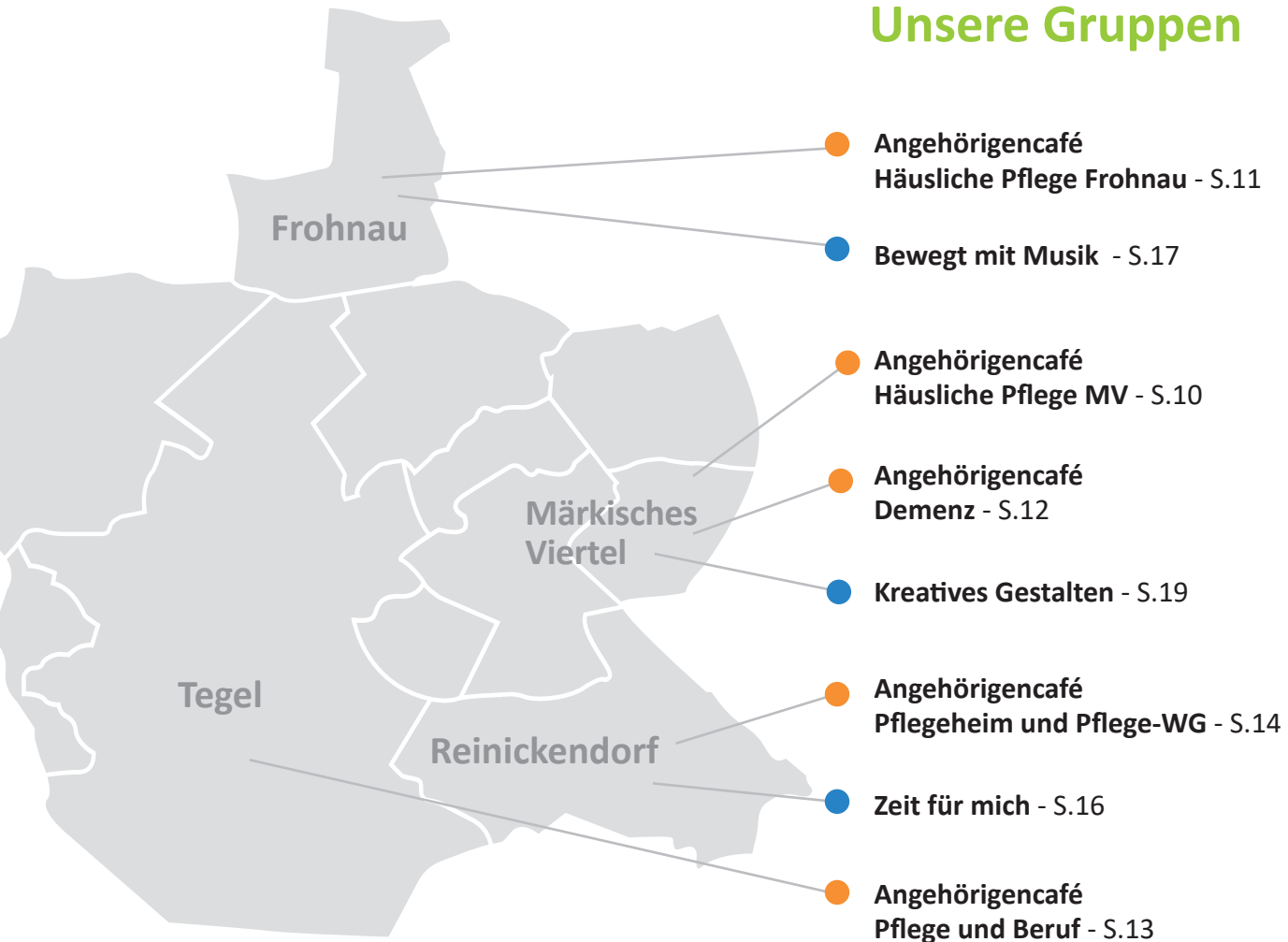
Sie befinden sich in einer Pflegesituation? Sie fühlen sich allein, haben Fragen oder möchten sich einfach mal etwas von der Seele reden? Dann sind Sie in unseren Gesprächsgruppen genau richtig! Hier treffen Sie Menschen, die auch ohne viele Worte wissen, was pflegen und betreuen heißt. Die Gruppen werden von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen begleitet.

Aktivgruppen

Sie haben im Pflegealltag wenig Zeit für Bewegung, Entspannung, Kreatives oder andere Aktivitäten? Sie wünschen sich mehr soziale Kontakte? Dann lernen Sie unsere Aktivgruppen kennen! Hier können Sie mit anderen Gleichbetroffenen gemeinsam aktiv sein, sich austauschen oder auch einfach mal abschalten von Pflege und Betreuung.



Unsere Gruppen



Gesprächsgruppen



Aktivgruppen



Informationen & Anmeldung
unter **030 / 41 74 57 52**



Angehörigencafé Häusliche Pflege MV

In dieser Gesprächsgruppe können Menschen, die zu Hause pflegen und betreuen, über Erfahrungen sprechen und sich austauschen. Regelmäßige Treffen geben den Teilnehmenden Halt und Unterstützung. Jeder in der Gruppe ist für den Anderen da.

Zeit: 2. und 4. Montag im Monat
14 - 16 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 116 | 5.OG
13439 Berlin

„Gedankenaustausch, gemeinsame Unternehmungen, die uns helfen, die Alltagsprobleme besser zu bewältigen – einfach reden, gibt uns Kraft.“

Angehörigencafé Häusliche Pflege Frohnau

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ treffen sich hier Menschen, die sich über ihre häusliche Pflege- und Betreuungssituation austauschen möchten. Sowohl Probleme als auch freudige Ereignisse kommen zur Sprache. Kontaktdaten zu wichtigen Anlaufstellen werden ausgetauscht.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Frohnau.

Zeit: 2. Mittwoch im Monat
16 - 17:30 Uhr

Ort: Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18 | 13465 Berlin



Informationen & Anmeldung
unter **030 / 41 74 57 52**



Angehörigencafé Demenz

Das Thema Demenz und Veränderungen, die pflegende und betreuende Angehörige im Alltag mit Menschen mit Demenz erleben, stehen hier im Fokus. Die Teilnehmenden teilen Sorgen und Ängste und geben sich Hilfestellung und Mut. Sie finden Unterstützung und Verständnis und werden gehört.

🕒 Zeit: 1. und 3. Montag im Monat
10 - 12 Uhr

📍 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

“Für mich ist es eine Entlastung, mit Gleichgesinnten zu sprechen, ohne viel erklären zu müssen.”

Angehörigencafé Pflege und Beruf

In dieser Gesprächsgruppe möchten wir Menschen zusammenbringen, die arbeiten gehen und zusätzlich jemanden betreuen oder pflegen. Hier können Teilnehmende über ihre Erfahrungen sprechen und sich austauschen, auch über Stress, Zeitdruck und die Sorge, einer der beiden Aufgaben nicht gerecht zu werden. Auch Tipps und Erfahrungen werden in der Gruppe geteilt.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde.

🕒 Zeit: 1. Mittwoch im Monat
18 - 20 Uhr

📍 Ort: Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde
Tietzstraße 34 | 13509 Berlin



**Informationen & Anmeldung
unter 030 / 41 74 57 52**



Angehörigencafé Pflege-WG und Pflegeheim

Wenn ein Angehöriger in eine stationäre Einrichtung zieht, bedeutet das für alle Beteiligten einen fundamentalen Einschnitt, oftmals verbunden mit Schuldgefühlen. Die Gesprächsgruppe dient dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht, um sich mit der neuen Situation zu arrangieren und neue Perspektiven für das eigene Leben zu finden.

In Kooperation mit dem Vitanas Senioren Centrum Am Schäfersee.

- 🕒 **Zeit:** 2. Freitag im Monat
15 - 17 Uhr
- 📍 **Ort:** Vitanas Senioren Centrum
Am Schäfersee
Stargardtstraße 14 | 13407 Berlin



Informationen & Anmeldung
unter **030 / 41 74 57 52**

Ich pflege meinen Mann. Und meine Kontakte.

Ich gehe zur Angehörigengruppe.

Kontaktstellen
PflegeEngagement

Eine Initiative der
Kontaktstellen PflegeEngagement
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de



ZEIT für mich!

Bewegung & Entspannung für pflegende Angehörige

Diese Gruppe bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energie sammeln. Unter Leitung einer erfahrenen Trainerin lernen Sie einfache Bewegungsübungen kennen und werden dann in eine Entspannungsphase mit Qi Gong und Autogenem Training begleitet. Die Übungen helfen dabei, Stress und Nervosität abzubauen, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können auch in Ihren Pflegealltag integriert werden.

🕒 **Zeit:** 2. und 4. Dienstag im Monat
17 - 18:30 Uhr

📍 **Ort:** Mehrgenerationenhaus
Albatros gGmbH
Auguste-Viktoria-Allee 17a | 13403 Berlin



Informationen & Anmeldung
unter **030 / 41 74 57 52**

Bewegt mit Musik!

Bewegungsgruppe für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

Zu bekannten Melodien werden einfache Bewegungsübungen gezeigt, die Herz und Kreislauf aktivieren, das Gedächtnis anregen und die Beweglichkeit fördern: im Stehen oder im Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten und Interessen. Bewegung tut gut, Musik macht glücklich!

In Kooperation mit der Evangelische Kirchengemeinde Frohnau.

🕒 **Zeit:** 2. und 4. Montag im Monat
1. Gruppe 10 - 11 Uhr
2. Gruppe 11:15 - 12:15 Uhr

📍 **Ort:** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltlinger Platz 18 | 13465 Berlin



Demenz-Freizeitgruppe

Die Gruppe bietet Freizeitaktivitäten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn etc.). Die Ausflüge, z.B. Dampferfahrten und Museumsbesuche, sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet. Unter Gleichbetroffenen fühlen sich die Teilnehmenden wohl und freuen sich, „dass die alltäglichen Probleme während der Ausflüge zu Hause bleiben“.

Kosten wie z.B. Eintrittsgelder müssen von den Teilnehmenden selbst getragen werden.

Bitte erfragen Sie telefonisch die nächsten Termine!



**Informationen & Anmeldung
unter 030 / 41 74 57 52**

Eine AUSZEIT vom Alltag

Kreatives Gestalten für pflegende Angehörige & pflegebedürftige Menschen

Kreativ sein – Kraft schöpfen – auf andere Gedanken kommen ... Aus Stoff und Papier, Alltags- und Recyclingmaterialien werden in einer kleinen Gruppe Collagen, Karten und andere schöne Dinge hergestellt. Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Talente erforderlich, und auch Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen, mit zu malen und zu gestalten.

🕒 Zeit: 2. Dienstag im Monat
14 - 16 Uhr

📍 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin



Ruheinsel – Podcast Entspannungsreihe für pflegende Angehörige zum Anhören und Mitmachen

Die Entspannungsreihe zum Anhören und Mitmachen dient als kleine Auszeit vom Alltag und richtet sich an sorgende und pflegende Angehörige und alle Interessierten.

In jeder rund 20minütigen Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, leitet Entspannungsübungen zum Mitmachen an oder erfreut mit einem Gedicht.

Die Idee zum Podcast und die ersten vier Folgen entstanden in der Zeit des ersten pandemiebedingten Lockdowns im März 2020. Die Folgen 5 - 8 wurden zum Jahreswechsel 2020/21 realisiert, und 2021 entstehen die Folgen 9 - 14.

Es werden Themen aufgegriffen wie Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf, Achtsamkeit, Alltagsstrukturierung, Gestaltung schöner Feiertage und Entspannung finden im Alltag.



Der Podcast möchte „aus der Ferne“ Unterstützung anbieten, z.B. wenn Gesprächs- und Aktivgruppen nicht oder nur eingeschränkt stattfinden können und Angebote zur Entspannung, zum Austausch, Anregungen für eine Auszeit vom Alltag fehlen.

Der Podcast ist über die Webseite www.unionhilfswerk.de/ruheinsel abzurufen.

Wir wünschen viel Freude beim Anhören!



Aktiv in der Nachbarschaft

Wir fördern nachbarschaftliche Kontakte und unterstützen Initiativen und Hilfenetze, denn eine lebendige Nachbarschaft sorgt für ein gutes Miteinander, kann Hilfe im Alltag sein und auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gute Unterstützung bieten.

Nachbarschaft mitgestalten

Haben Sie heute schon Ihren Nachbarn begrüßt? Kennen Sie sich überhaupt? Gibt es ab und an mal ein Pläuschen im Hausflur? Nein? – Warum eigentlich nicht?

Wenn Sie...

- sich mehr Kontakt in Ihrer Nachbarschaft wünschen,
- z.B. eine Gruppe gründen oder ein Fest organisieren wollen,
- nachbarschaftliche Hilfe wie z.B. eine Einkaufsgemeinschaft, eine Telefonkette oder eine Tauschbörse anregen wollen

... dann sprechen Sie uns gerne an!

Wir denken gemeinsam mit Ihnen nach, was getan werden kann und können Sie unterstützen, das Angebot bekannt zu machen und Mitstreiter*innen zu finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

☎ 030 / 41 74 57 52

✉ pfegeengagement@unionhilfswerk.de

Bestehende nachbarschaftliche Initiativen, die wir unterstützen:

Spielegruppe in Reinickendorf

Wir treffen uns zum entspannten Spielen, reihum bei den Mitspieler*innen in privatem Rahmen. Wir spielen Karten-, Brett- und Würfelspiele. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

☎ 030 / 433 933 8

Rommé-Runde Hermsdorf

Gesellige Rommé-Runde in Hermsdorf sucht Mitspielerinnen und Mitspieler! Wir treffen uns alle 14 Tage nachmittags: Erst gibt es eine Runde Kaffee und Kuchen, dann ein paar Runden Rommé! Auch Menschen mit Einschränkungen sind willkommen.

☎ 0162 / 105 68 69





Nachbar hilft Nachbar

Sie wollen Zeit spenden, Ihre Nachbarn kennenlernen und helfen? Oder Sie benötigen kleine Hilfen und suchen jemanden, der mit Ihnen spazieren geht, kleine Einkäufe trägt, weil es Ihnen nicht mehr so leichtfällt, oder Ihnen vorliest? Dann melden Sie sich bei Nachbar hilft Nachbar im Märkischen Viertel! Auf Anfrage erhalten Sie dort auch Unterstützung bei Fragen rund um PC, Laptop, Internet und Smartphone.

Ein Angebot des
Netzwerk Märkisches Viertel e.V.
Kontakt: Mittwoch 10-13 Uhr in der
Viertelbox (ggü. vom Märkischen Zentrum)

☎ 030 / 414 035 80
✉ nachbar@netzwerkmv.de

Ziemlich gute Technik

Austauschrunde zu (technischen) Alltagshilfen in Reinickendorf für Menschen mit Behinderungen und Interessierte.

Welche Hilfen können den Alltag für Menschen mit Behinderungen erleichtern und bereichern? Welche Technik und Geräte nutze ich, was gibt es Neues? Haben Sie in der Küche schon mal die Wendepfanne ausprobiert?

Und welche technischen Hilfen können hilfreich sein, wenn z.B. das Treppensteigen schwer fällt? Wie nutze ich als blinder Mensch das Smartphone, soziale Medien oder das Internet?

Jede*r ist mit seinen Erfahrungen und Fragen in dieser Austauschrunde willkommen, sowohl Betroffene als auch Freunde und Angehörige. Ein technikbegeisterter Betroffener begleitet die Treffen, die auf Anfrage stattfinden.

Bitte melden Sie sich bei uns,
wenn Sie Interesse haben.

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

☎ 030 / 41 74 57 52
✉ pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Unionhilfswerk Ambulante Dienste gemeinnützige GmbH

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

✉ pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

1. Standort

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

☎ 030 / 41 74 57 52 ☎ 0172 / 856 63 43

Sprechzeit: Donnerstags 14 - 17 Uhr und n. V.

Anbindung:

U8 + S1 bis Wittenau, Bus X21, X33, M21, 124
bis Eichhorster Weg / Schorfheidestraße oder
122 bis Eichhorster Weg / Finsterwalder Straße

2. Standort

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

☎ 030 / 644 97 60 63 ☎ 01522 / 412 63 75

Sprechzeit: Dienstags 10 - 13 Uhr und n. V.

Anbindung:

U8 + S1 bis Wittenau, Bus X21, X33, M21, 120,
122, 124, 221 bis Wilhelmsruher Damm /
Treuenbrietzener Straße



*Das Team der Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf: (v.l.n.r.)*

Christine Gregor, Sabine Freigang, Alexandra Knorr



Wir bedanken uns bei unserer freiwilligen Mitarbeiterin Christine Dancalan für die unersetzliche Unterstützung bei der Erstellung der Projektbroschüre.





Gefördert von der Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

und von den Landesverbänden der
Pflegekassen in Berlin und dem Verband
der Privaten Krankenversicherung e.V.

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement



selko»