

**Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum
Reinickendorf**

Günter-Zemla-Haus



PROGRAMM

Juli – Dezember 2022

Liebe Reinickendorferinnen, liebe Reinickendorfer,

mit unserem Selbsthilfezentrum als Traditionsort der Selbsthilfe bieten wir Ihnen seit vielen Jahren einen geschützten Ort, damit Sie Ihre Themen zusammen mit anderen besprechen und sich austauschen können. Gerade auch in Krisenzeiten – das mussten wir alle in den vergangenen Jahren erleben – ist die Selbsthilfe von zentraler Bedeutung. Selbsthilfe ist Selbstfürsorge. Sicher finden Sie in unserem neuen Programm passen-

de Angebote. Neue Themen und Ideen nehmen wir sehr gern auf.

Ihr



Andreas Sperlich
(Vorstand Stiftung Unionhilfswerk Berlin)

Das Unionhilfswerk stellt sich vor

Das Unionhilfswerk leistet seit 1947 soziale Hilfe aus christlicher Verantwortung. Bis heute engagieren wir uns für jene, die auf Betreuung und Unterstützung angewiesen sind. Unser Engagement ist geprägt von unserem Leitbild, „individuelle Lebensqualität zu gestalten“. Zu unseren vielfältigen Dienstleistungen im sozialen Bereich zählen u.a. Kindertagesstätten, Jugendhilfeangebote, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, ambulante und stationäre Pflege sowie Hilfen für wohnungslose Menschen und Flüchtlinge. Mit unseren

rund 130 Projekten und Einrichtungen zählen wir zu Berlins größten Arbeitgebern.

Bürgerschaftliches Engagement gehört von Anfang an zum Unionhilfswerk und hat somit eine lange Tradition. Neben den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen sind heute viele ehrenamtlich und freiwillig Engagierte in unseren Einrichtungen, Bezirksverbänden und Interessengemeinschaften des Landesverbandes aktiv. Sowohl unsere Förderstiftung als auch die Unternehmensträgerstiftung fördern diese umfassende Freiwilligentätigkeit.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

die Einschränkungen, die pandemiebedingt eingehalten werden mussten, lockern sich. Dadurch können wieder vermehrt Menschen ins Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum in Reinickendorf zurückkehren. Durch den Besuch von Selbsthilfegruppen und den Kontakt zu Mitmenschen, die ähnliche/gleiche Erfahrungen gemacht haben, können Betroffene sich gegenseitig auf ihrem Weg unterstützen. Dies kann wesentlich zum Wohlbefinden, für den Genesungsprozess sowie bei der Alltagsbewältigung beitragen.

Es freut uns sehr, dass sich nach langer Zeit wieder mehr Personen in den Selbsthilfegruppen begegnen und austauschen können.

Um Begegnung geht es auch in dem Tanz-Workshop, der in diesem Halbjahr geplant ist. Im tänzerischen Austausch soll die Möglichkeit geschaffen werden, dem Kontakt zu sich selbst und dem zu seinen Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir freuen uns, den Workshop zum Thema Atem und Bewegung dieses Jahr wieder anbieten zu können und somit eine Gelegenheit zum gemeinsamen Durchatmen schaffen.

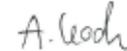
Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit öffnen Selbsthilfegruppen dann ihre Türen und laden alle Interessierten dazu ein, an einem Gruppentreffen teilzunehmen und einen Einblick in die Selbsthilfe zu gewinnen.

Wenn Sie Fragen zur Selbsthilfe haben oder zu den Angeboten in unserem Programmheft, sind wir gerne für Sie da.

Herzlich,



Susanne Kühle



Adelina Koch



Ina Steinbach



Unser Dank gilt folgenden freiwillig Engagierten, die uns in vielfältiger Weise unterstützen:

Prof. Dr. Heinz Engelstädter, Ortrun Koss, Gerhardine Kunst, Carolin Prange, Renate Sternsdorf



Foto: Patricia Kalisch

Das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum wurde 1988 von dem ehemaligen Kommunalpolitiker und Schuldirektor Günter Zemla gegründet. Sein Wirken und sein Engagement wurde mit der Benennung des Zentrums in „Günter-Zemla-Haus“ gewürdigt.



Unser Haus ist barrierefrei zugänglich.

Wir sind ...

- das Selbsthilfezentrum für Berlin-Reinickendorf.
- eine Begegnungsstätte, die offen ist für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Wir treten ein für Toleranz und gegen Fremdenfeindlichkeit.

Wir bieten ...

- Information und Beratung rund um die Selbsthilfe
- Freizeitgruppen, Kurse, Workshops
- Informationsveranstaltungen
- ein Nachbarschafts-Café
- Veranstaltungen, wie z.B. Informationsveranstaltungen zu gesundheitlichen Themen, jahreszeitliche Feste, Nachbarschaftsfeste etc.

In unserem Haus befindet sich auch die **Kontaktstelle PflegeEngagement** (siehe Seiten 34-44).

Die Teams

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum



Ina Steinbach, Adelina Koch, Susanne Kühle

Kontaktstelle PflegeEngagement



Christine Gregor, Sabine Freigang, Alexandra Knorr

Inhalt

- 02 Das UNIONHILFSWERK stellt sich vor
- 07 Veranstaltungsübersicht
- 08 Selbsthilfegruppen
- 20 Senior*innenangebote
- 21 Veranstaltungen
- 24 Kurse & Workshops
- 26 Nachbarschafts-Café
- 28 Beratungsangebote
- 29 Hinweise zur Selbsthilfe
- 34 **Kontaktstelle
PflegeEngagement
Reinickendorf** (KPE)
- 45 Netzwerk Märkisches Viertel
- 46 Unionhilfswerk-Einrichtungen
in Reinickendorf
- 51 Impressum
- 52 Öffnungszeiten, Lageplan

Veranstaltungsübersicht

September	02.09.	Tanzworkshop	21
	15.09.	Pflegebedürftig - was ist zu tun? Info-Veranstaltung (KPE)	43
	19.09.	Philosophisches Café	27
Oktober	08.10.	Atem und Bewegung - Workshop	22
	10. - 20.10.	Woche der Seelischen Gesundheit	23
	10.10.	Beginn Kurs Gedächtnistraining	24
	17.10.	Philosophisches Café	27
November	07.11.	Ich pflege – aber was ist, wenn ich plötzlich ausfalle? - Info-Veranstaltung (KPE)	44
	21.11.	Philosophisches Café	27
Dezember	19.12.	Philosophisches Café	27

Selbsthilfegruppen

Angstzustände und Depressionen

Das Gefühl, in der Gruppe verstanden zu werden, prägt die gemeinsame Zeit. Gespräche schaffen Vertrauen und ermutigen.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 10 – 12 Uhr**

Aufwind - mit Spaß und Aktion gegen Angst und Depression

Wir sind mehr als eine reine Gesprächsgruppe. Neben Gesprächen spielen wir Gesellschaftsspiele und unternehmen einmal monatlich eine Freizeitaktivität außerhalb unserer Räumlichkeiten. Außerdem beschäftigen wir uns einmal im Monat kreativ. Wir wollen der Angst mit Mut und den Depressionen mit Lebensfreude begegnen und freuen uns auf neue Mitglieder.

🕒 **Zeit** **Donnerstag, 18 – 20 Uhr**

Depressionen und Ängste

Jede Teilnehmerin in der Gruppe ist auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Depressionen und Ängste konfrontiert und sucht nach Lösungswegen zum Umgang damit. Das verbindet alle miteinander. In der Gruppe finden wir Verständnis und können Erfahrungen austauschen, gemeinsam nach Lösungswegen suchen.

Die Gruppe befindet sich noch im Aufbau. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen.

🕒 **Zeit** **Dienstag, 17 – 19 Uhr**
in den ungeraden Kalenderwochen

Grenzgänger Reinickendorf

Wiederkehrende, stark belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- und Schamgefühle? Es gibt nur Schwarz oder Weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern? Ich kenne das auch. Daher lade ich dich zur Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf ein, damit wir uns austauschen und bestenfalls von den Erfahrungen des anderen profitieren können.

🕒 **Zeit** **Montag, 17:30 – 19 Uhr**
in den geraden Kalenderwochen

Selbsthilfegruppen



Treffen für Menschen mit Hochsensibilität

Intensive, detaillierte Eindrücke und Gefühlsbäder, vernetztes Denken und Selbstreflexion bis zu spirituellen Ansichten brauchen Zeit zum Nachklingen. Menschen mit Hochsensibilität brauchen mehr Ruhezeit als andere. Abgrenzung bei tiefer Empathie, Selbstfürsorge üben, Überforderung erkennen, unterstützende Methoden und Verständnis lernen, um mit dieser Fähigkeit der Hochsensibilität im Alltag befriedigend zu leben. Dies und was bei Bedarf aufkommt, wollen wir miteinander zur Unterstützung austauschen, uns gegenseitig von unseren Themen berichten und in Selbsterfahrung erarbeiten, wie wir einen achtsamen Weg zu uns und mit uns selbst finden.

🕒 Zeit 2.+ 4. Freitag im Monat, 15 – 17 Uhr
(eher gehen ist immer möglich)

i Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Selbsthilfegruppen

Leben mit Depressionen und Ängsten

Wir verstehen uns als eine aktive Gesprächsgruppe, in der wir unsere persönlichen Erfahrungen mit unseren depressiven Erkrankungen austauschen. Wir suchen gemeinsam nach Wegen, unser Leben lebenswert zu gestalten.

Zeit **Mittwoch, 11 – 13 Uhr**

Selbst-bewusst-sein

Gemeinsam unter Gleichgesinnten seinen Selbstwert fühlen und leben. Durch neue Erkenntnisse unser Selbstbewusstsein stärken, um so auch das Leben in seiner Fülle zu erfahren. Was kann ich tun, um aus mir heraus Freude und Glück zu fühlen? Diese Gruppe ist für Menschen, die Fortschritte gemacht haben im Umgang mit ihren Ängsten. Sie haben ihre Depression soweit verstanden, dass der eigene Alltag wieder sichtbar ist.

Zeit **Mittwoch, 11 – 13 Uhr**

Leeres Kinderzimmer - wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden? Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit, gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Zeit **2. + 4. Montag, 18 – 19:30 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Selbsthilfegruppen



Nahtoderfahrungen und Nachtodkontakte

Nach einer Nahtoderfahrung (NTE) oder einem Nachtodkontakt (NTK) ist es wichtig, sich mit anderen Menschen, die ebenfalls solche Erfahrungen gemacht haben, austauschen zu können. In der Gruppe haben wir in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, über unsere Erfahrungen und das Leben danach zu sprechen. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, das Erlebnis zu integrieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Erfahrung positiv oder negativ geprägt war. Durch eine NTE kommt es häufig zu psychischer Instabilität. Das Auseinanderbrechen von Partnerschaften, Verlust des Arbeitsplatzes oder Verschlimmerung der Grunderkrankung können an Belastungsgrenzen führen, was zusammen mit der NTE überfordern kann. Im Gespräch wollen wir einander zuhören und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Zeit 1. Freitag, 18:15 – 20:15 Uhr

Selbsthilfegruppen

Guttempler-Gemeinschaft „Märkisches Viertel“

Eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen, die auch abhängig machende Medikamente ablehnt. Hilfe wird angeboten für alle Betroffenen und deren Angehörige.

 **Zeit** **Mittwoch, 15 – 17 Uhr**

Gruppe „Schäfersee“ - freie Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Drogenabhängige

Herzlich willkommen allen, die offen mögliche individuelle Wege in ein eigenverantwortliches, drogenfreies Leben diskutieren wollen. Dabei geht es nicht um suchtdominierte Abhaltestrategien und Willensbekundungen, sondern um aus eigenen Erkenntnissen gewonnene, ehrliche Überzeugungen, die uns die täglichen Anforderungen einer selbstbestimmten Ausgestaltung des Lebens meistern lassen. Schritt für Schritt.

 **Zeit** **Freitag, 19 - 21 Uhr**

 **Ort** **Seniorenbegegnungsstätte | Stargardtstr. 3
13407 Berlin / Reinickendorf**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Selbsthilfegruppen



Foto: C. Schieder

Rettungsboot

Sucht-Selbsthilfe-Gruppe für stoffliche Süchte - Alkohol, Drogen und Medikamente. Offene Gespräche für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

🕒 Zeit Sonntag, 14 – 15:45 Uhr

📍 Ort Im Vivantes Humboldt-Klinikum
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin
Raum 0201 EG zwischen Station 01.2 und 02.2

Frauengruppe

Ausschließlich für Themen der frauenspezifischen Sucht.

🕒 Zeit jeden 3. Sonntag, 15.45 – 17:45 Uhr

📍 Ort Im Vivantes Humboldt-Klinikum
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin
Raum 0201 EG zwischen Station 01.2 und 02.2

Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Für Frauen und Männer, die den Entschluss gefasst haben, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen, auch für Angehörige von Suchtkranken.

🕒 Zeit Dienstag, 17:30 – 19:30 Uhr, Freitag, 18 – 20 Uhr

Selbsthilfegruppen

Alzheimer Angehörigen Initiative e.V. - AAI – Betreuungsgruppe

Die Betreuungsgruppe ist ein Hilfsangebot zur Entlastung pflegender Angehöriger von Demenzkranken. Durch ein den Besonderheiten der Krankheit möglichst angepasstes Betreuungsangebot bieten Betreuungsgruppen den Kranken für einige Stunden die Möglichkeit, Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen zu erfahren.

🕒 **Zeit** Freitag, 11 – 15 Uhr

Aphasie-Gruppe

Die Teilnehmer*innen unserer Gruppe haben alle durch einen Schlaganfall eine große Veränderung ihres Lebens erfahren müssen. Dabei haben sie auch einen teilweisen Verlust ihrer Sprachfähigkeit und des Verstehens erlitten. Wir treffen uns regelmäßig, um zu erleben, dass Kommunikation auch mit mehr oder weniger Defiziten möglich ist und Spaß macht. Weitere Mitglieder sind willkommen.

🕒 **Zeit** 2.+ 4. Mittwoch, 14:30 – 16 Uhr

Brustkrebs – Frauen für Frauen Gruppe Nord

Hier entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Wir treffen uns zu Gesprächen und wollen uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.

🕒 **Zeit** Dienstag, 15 – 17 Uhr

ILCO e. V. – Treffpunkt Nord

Bundesweit tätige Solidargemeinschaft der Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung. Informationsvermittlung, Erfahrungsaustausch, seelische Unterstützung, dazu Einbindung von Fachleuten.

🕒 **Zeit** 2. Montag, 15 – 17 Uhr

Selbsthilfegruppen

Mit Osteoporose leben

Wenn auch bei Ihnen Osteoporose das Leben maßgeblich beeinflusst und Sie den Wunsch haben, sich mit anderen darüber auszutauschen, wenn Sie 40 und Jahre und älter sind, sind Sie in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Mit Gymnastikangebot. Wir freuen uns über weitere Mitglieder!

🕒 **Zeit** 1.+ 3. Dienstag, 14:30 – 17 Uhr

Multiple Sklerose

Es werden Erfahrungen und Informationen zur Krankheit und zum Umgang damit im Alltag ausgetauscht. Neue Mitglieder sind erwünscht. Die Gruppe ist offen für Betroffene und Angehörige.

🕒 **Zeit** 1. + 3. Montag, 17 – 19 Uhr

Multiple Sklerose Stammtisch

Die Gruppe ist ein verrückter Haufen von Menschen, die das Leben feiern und ihren Frieden gefunden haben. Hier wird nicht gejammert oder stundenlang über Multiple Sklerose (MS) gesprochen.

Hier wird gefeiert, gealbert und in lockerer Atmosphäre Informationen ausgetauscht. Bist du auch ein MS Fighter? Dann bist du herzlich willkommen.

Weitere Infos: <https://ms-stammtisch.berlin>

🕒 **Zeit** jeden 2. Monat am 2. Samstag



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Selbsthilfegruppen

Savannah United Berlin e.V.

Savannah ist eine Non-Profit-Organisation, deren Ziel die Förderung der sozio-ökonomischen Integration ist. Sie engagiert sich für humanitäre Hilfe in Deutschland (Berlin/Brandenburg), wo die Mitglieder leben, und in Nigeria, wo sie herkommen. Wir haben Partner in Nigeria und sind bereit für eine Zusammenarbeit mit Stiftungen sowie öffentlichen und privaten Organisationen in Deutschland, die mit Naturkatastrophen und von Menschen verursachten Katastrophen beschäftigt sind.

🕒 **Zeit** letzter Sonntag, 16 – 21 Uhr

Aussiedler-Gruppe

Aufgrund unserer z.T. schweren Erlebnisse von Ausgrenzung, Flucht und Vertreibung haben viele von uns gesundheitliche Einschränkungen wie Depressionen oder Herzerkrankungen. Um dem entgegenzuwirken und uns gegenseitig zu helfen und Kraft zu geben, treffen wir uns regelmäßig zum geselligen Beisammensein, Austausch, Singen und zu allem, was Spaß macht. Aussiedler*innen und alle Interessierten sind herzlich willkommen.

🕒 **Zeit** 1. Samstag, 16 – 21 Uhr

Gâ Mbongui e.V.

Der gemeinnützige Verein unterstützt Menschen aus dem Kongo, insbesondere die Bewohner*innen des Dorfes Pool. Wir setzen uns für bessere Lebensbedingungen ein und initiieren verschiedene Projekte vor Ort. Außerdem pflegen die Mitglieder des Vereins ihre Kultur und helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags in Berlin.

🕒 **Zeit** 2. Samstag, 18 – 22 Uhr

Sweet Mama e.V.

Sweet Mama ist ein Berlin-Brandenburgischer soziokultureller Frauenverein für Frauen ab 25 Jahre, die in Berlin oder Brandenburg wohnen. Wir wollen Frauen mit Migrationshintergrund Orientierung geben und sie begleiten. Wir wollen Solidarität, Geschwisterlichkeit, Liebe und Austausch unterstützen. Wir wollen Interkulturalität, also das Wahrnehmen kultureller Unterschiede und deren Berücksichtigung im täglichen Handeln fördern sowie interne und externe Projekte durchführen.

🕒 **Zeit** 1. Sonntag, 15 – 18 Uhr

Selbsthilfegruppen



Foto: C. Schieder

Frauen im Gespräch

Wir (ab ca. 50 Jahre) bringen uns mit unserer Person ein und diskutieren über aktuelle Themen, Sinnfragen sowie über alles, was uns im Alltag begegnet.

🕒 **Zeit** Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr

i Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Selbsthilfegruppen

Elterntreff - Lebenshilfe Berlin

Eine Gesprächsrunde für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung, die schon erwachsen sind oder es gerade werden. Die Themen ergeben sich aus dem, was den Anwesenden wichtig ist.

Weitere Informationen

Kathrin Eichner, Telefon 030 / 82 99 981 02

🕒 **Zeit** 4. Donnerstag, 10 – 12 Uhr

3 mal 21 = Down-Syndrom

Sie haben ein Familienmitglied mit Down-Syndrom? Sie betreuen, unterrichten oder therapieren ein Kind oder einen Erwachsenen mit dieser Behinderung? Dann kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe.

Weitere Informationen

Claudia Schirocki, Telefon 030 / 26 07 72 92
schirocki@arcor.de

🕒 **Zeit** 3. Mittwoch, 19 – 21 Uhr

📍 **Ort** Familienzentrum DiBs,
Neheimer Straße 10, 13507 Berlin



Gesprächsgruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen in Gründung

Wir möchten eine neue Gruppe für Menschen, die einen alkoholkranken Angehörigen haben, gründen. Wir wollen zusammenkommen, um uns gegenseitig zu unterstützen und die Erfahrung zu machen, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. Wir wollen über mögliche Lösungs- und Veränderungswege sprechen. Fühlen Sie sich angesprochen? Möchten Sie sich auch mit anderen Angehörigen austauschen? Dann melden Sie sich gern an!

🕒 **Zeit** Donnerstag, 18 – 20 Uhr

Selbsthilfegruppen



Spaß an Handarbeiten

Das Handarbeiten ist wieder in Mode gekommen! Macht Ihnen Stricken, Sticken & Co. in Gesellschaft auch mehr Spaß als alleine? Oder wollten Sie schon immer mal Stricken lernen? Dann kommen Sie in unsere Gruppe. Miteinander wollen wir handarbeiten, uns austauschen, Spaß haben.

Zeit Dienstag, 11 – 13 Uhr

Selmas Rezepte-Tausch-Gruppe

Gemeinsam wollen wir leckere Rezepte austauschen und ab und zu etwas backen. Dabei steht für uns eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Vordergrund, um verschiedenen Krankheiten entgegenzuwirken.

Interessierte aller Nationalitäten sind herzlich eingeladen. Eine vorherige telefonische Anmeldung ist für die Teilnahme erforderlich.

Zeit 2. + 4. Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

Doppelkopf-Gruppe

An Vierertischen werden wir die Karten mischen, munter hört man es auch sagen: „Re will ich jetzt wagen.“
Weitere Spieler*innen gesucht.

Zeit Mittwoch, 14 – 18:30 Uhr

i Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Senior*innengruppen

Unionhilfswerk Bezirksverband Reinickendorf

Ortsteilgruppe Waidmannslust-Lübars / Märkisches Viertel

Die Gruppe kommt zusammen zu geselligen Nachmittagen und bietet Erbauliches für Leib und Seele. Es werden auch eintägige Reisen innerhalb Berlins und ins Umland unternommen.

🕒 Zeit 1. Donnerstag, 14 – 17 Uhr

Kontakt Henrich Meier
Telefon 030 / 4 04 47 69
E-Mail henrichmeier@web.de

Kontakt Ilona Michehl
Telefon 033747 / 61 80 11
E-Mail d.michehl@gmx.net

i **Anmeldung und Informationen**
030 / 4 16 48 42



Veranstaltungen



Begegnung und Bewegung – ein Tanzworkshop zu achtsamem Kontakt

Begegnungen finden im Alltag überall statt.

Wir begegnen nicht nur Menschen, sondern auch Dingen oder Situationen. Wie nehmen wir diese wahr? Sind wir mit unserer ganzen physischen und psychischen Aufmerksamkeit bei uns, dem Menschen, dem Objekt, in der Situation - oder huschen wir schnell vorbei, in Gedanken bei etwas anderem? In diesem Workshop wollen wir der Begegnung und dem Kontakt Aufmerksamkeit schenken. Wir wollen innehalten und mit tänzerischen Mitteln erkunden, welche Möglichkeiten des Kontaktes entstehen, zu uns und unserer Umwelt, und wie sie auf uns wirken. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

🕒 Zeit	Freitag, 02.09. 17 – 20 Uhr
Referentin	Katrin Stahrenberg Leiterin für therapeutischen Tanz
Kosten	7 € / erm. 5 €
Ort	wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
Anmeldung	bis 26.8.

Veranstaltungen



Workshop

Atmen und Bewegung

In Zeiten, wo die natürliche Atmung durch Masken eingeschränkt ist, rückt das Thema „Atmen“ näher in den Fokus. Gerne möchten wir Ihnen eine Möglichkeit geben, um wieder „durchatmen“ zu können. In der Atemtherapie/Atempädagogik können Sie mit leichten, geführten Bewegungen, Dehnungen und dem stimmlichen Ausdruck Ihren natürlichen Atemrhythmus bewusst erfahren.

Atemarbeit aktiviert und entspannt zugleich und wirkt unterstützend bei der Bewältigung des Alltags.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich warme Socken mit.

Zeit

Samstag, 8.10.2022. | 10 – 13 Uhr
mit einer Teepause

Referentin

Monika Degenhardt
Atemtherapeutin AFA

Kosten

5 € / erm. 3 €

Anmeldung

bis 30.9.



Anmeldung und Informationen

030 / 4 16 48 42

Veranstaltungen



Woche der Seelischen Gesundheit **Selbsthilfegruppen im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf öffnen ihre Türen**

Vom **10. bis 20. Oktober 2022** nimmt die Woche der Seelischen Gesundheit in diesem Jahr unsere sozialen Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Blick. Unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ setzt sich die Aktionswoche dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Denn: Reden hilft und kann entstandene Gräben überwinden und zu einem neuen Miteinander beitragen.

Im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ öffnen Selbsthilfegruppen in unserem Haus ihre Türen und laden Interessierte dazu ein, sich einen Eindruck von dem Miteinander und dem themenbezogenen Austausch der Gruppenteilnehmer*innen untereinander machen zu können und zu sehen, wie Selbsthilfe funktioniert. Sie sind also herzlich willkommen, an der Aktionswoche teilzunehmen und im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf vorbeizuschauen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Eine genauere Übersicht über die Tage und die Themen der Selbsthilfegruppen erhalten Sie unter:

www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/veranstaltungen

bzw. über den Aushang in unserem Schaukasten im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin.

Wenn Sie Fragen zu dem Programm haben, können Sie sich auch gerne bei uns melden.

Fortlaufende Kurse



Gedächtnistraining **Besser behalten, schneller erinnern** – frischer Wind fürs Gedächtnis

Spielerische Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Denken und Gedächtnis. Vielfältige Denkanregungen werden kombiniert mit Merkhilfen.

Durch Kreativitätsübungen und Bewegungen werden Sie Ihren persönlichen Wissens- und Erinnerungsschatz besser nutzen können. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen werden Sie lern-stark!

⌚ Zeit	Montag, 10.10. - 28.11. 10 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Leitung	Dagmar Fleischer zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kosten	42 €
Anmeldung	bis 4.10.

i **Anmeldung und Informationen**
030 / 4 16 48 42

Fortlaufende Kurse

Tai Chi Chuan

Durch die sanften und gleichmäßig langsamen Bewegungen wird der Körper entspannt, die Atmung ruhig und tiefer. Es tritt eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ein. Tai Chi Chuan kann bis ins hohe Alter erlernt und geübt werden.

🕒 Zeit

Mittwoch, 17:30 – 18:45 Uhr

Kosten

jeweils 30 € / erm. 25 € monatlich

Anmeldung

030 / 4 11 01 44

Leitung

Thomas-Andreas Serowy
Lehrer für Tai Chi Chuan



**Bitte informieren Sie sich im Vorfeld unter
Telefon 030 / 4 16 48 42, ob die Kurse
pandemiebedingt stattfinden.**

A photograph of two people sitting at a rustic wooden table. They are holding white ceramic coffee cups filled with a frothy beverage. The person in the foreground is wearing several bracelets on their left wrist. The background is a dark, textured wooden surface.

jeden 3. **Montag**
im Monat
15 – 17 Uhr

Nachbarschafts-Café

Herzlich willkommen in unserem Philosophischen Café!

Hier können Sie verweilen, sich entspannen oder aktiv mitreden. Allgemeinverständlich werden philosophische Themen der individuellen Lebensgestaltung erörtert. Zu jedem Thema ist Literatur angegeben. Fragen und Gespräch sind erwünscht. Die Leitung obliegt Heinz Engelstädter und Dagmar Fleischer.

⌚ Zeit jeweils am 3. Montag
im Monat von 15 – 17 Uhr
Kostenbeitrag 3 €

i Aufgrund der unsicheren Lage im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie **bitten wir um vorherige Anmeldung!**
030 / 416 48 42.



Heutige Lebensgestaltung philosophisch

19.9. Sympathie - Handeln in Erwartung

17.10. Hannah Arendt: Freundschaft in finsternen Zeiten

21.11. Abschied im Loslassen, Liebe und Dankbarkeit

19.12. Freundschaften in Einsamkeit und Alleinsein

Beratungen

Beratung zur Selbsthilfe

Wenn Sie sich über Selbsthilfe informieren möchten und/oder auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe sind oder auch selbst eine Gruppe gründen möchten, können Sie gerne einen Beratungstermin mit uns vereinbaren. Gegebenenfalls leiten wir auch an andere Hilfsangebote weiter.

Beraterinnen Adelina Koch, Susanne Kühle,
Ina Steinbach
Sozialarbeiterinnen /
Sozialpädagoginnen

Zeit nach Vereinbarung
Telefon 030 / 416 48 42
E-Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Psychosoziale Beratung

Sie sind auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle
Sozialarbeiterin /Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung
Telefon 030 / 416 48 42
E-Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die bestrebt sind, ihr Thema, das sie aktuell beschäftigt, selbst in die Hand zu nehmen. Das können Themen aus den Bereichen Soziales, Gesundheit/Krankheit, Freizeit, Familie, Nachbarschaft u.v.m. sein. In der Gemeinschaft erfährt man Entlastung und Unterstützung und macht die Erfahrung, dass man mit seinen

Problemen nicht allein ist. Dabei geht es vordergründig nicht immer um die Lösung der Probleme, sondern vielmehr um den Umgang mit diesen im Alltag und die Verbesserung der Lebensqualität. Die Mitglieder der Gruppe bestimmen selbst Inhalt und Form des Zusammenkommens und treffen sich in der Regel ohne professionelle Anleitung.

Wir ...

- beraten Sie zu Ihrem persönlichen Anliegen und klären mit Ihnen, ob eine Selbsthilfegruppe Ihrem Bedürfnis entspricht und welche es sein kann. Sie können sich an uns wenden, wenn Sie Ängste oder Sorgen haben und Menschen in der gleichen Situation suchen.
- informieren und beraten über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Allgemeinen und stellen Kontakte zwischen Interessierten und bestehenden Gruppen her. Die enge Vernetzung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen untereinander ermöglicht schnellen Zugriff auf Gruppenangebote in allen Bezirken.
- unterstützen bei Gruppengründungen und geben Hilfestellung in der Aufbauphase einer neuen Gruppe sowie bei Problemen in bestehenden Gruppen.
- halten ein Fortbildungsangebot für Mitglieder in Selbsthilfegruppen vor.
- stellen Gruppenräume und technische Hilfsmittel bereit.

Weitere Informationen zu unserem Beratungsangebot finden Sie auf Seite 28.

Hinweise zur Selbsthilfe



Da nicht alle Gruppen jederzeit neue Mitglieder aufnehmen und sich die Zeiten der Gruppentreffen ändern können,

bitten wir Sie anzurufen, bevor Sie das erste Mal zu einem Gruppentreffen kommen.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist grundsätzlich kostenlos. Für die Nutzung der Räume erheben wir 1 € (ermäßigt 0,50 €*) pro Person und Treffen.

* Ermäßigung gilt für Menschen mit Behinderung, ALG II-Empfangende und Studierende mit Nachweis.

030 / 416 48 42



Hinweise zur Selbsthilfe

Förderung durch Krankenkassen

Die Krankenkassen sind nach dem Gesetz (§ 20 h SGB V) verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfeeaktivitäten zu fördern. **Das heißt, gesundheitliche Selbsthilfegruppen können Fördergelder für gesundheitsfördernde Aktivitäten beantragen.** Sprechen Sie uns an.

Weitere Informationen und Adressen

SEKIS

Wenn Sie bei uns keine passende Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema finden, können Sie sich bei SEKIS, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, informieren. SEKIS verfügt als Selbsthilfe-Anlaufstelle für ganz Berlin über eine zentrale Datenbank, in der alle existierenden Gruppen aufgelistet sind. Zudem sind verschiedene Broschüren zur Selbsthilfe (Gründung, Gruppenregeln, Initiativen, Vereine, Veranstaltungen, weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen u.v.m.) erhältlich.

Selbsthilfe - Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Telefon 030 / 8 92 66 02

Fax 030 / 89 02 85 40

E-Mail sekis@sekis-berlin.de

Internet www.sekis.de

NAKOS

Eine Übersicht zu Selbsthilfevereinigungen, die auf Bundesebene arbeiten, und zu jungen Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet finden Sie bei NAKOS.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle

Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin

Telefon 030 / 31 01 89 60

Fax 030 / 31 01 89 70

E-Mail selbsthilfe@nakos.de

Internet www.nakos.de

Hinweise zur Selbsthilfe – Arbeitskreise

Verschiedene Themen in der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe-Landschaft ist mit ihren vielen verschiedenen Themen so bunt und vielfältig wie das Leben und damit auch ein Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen. So haben sich zum einen themenspezifische Projekte gegründet. Zum anderen erarbeiten Kolleg*innen der Berliner Kontaktstellen in regelmäßigen Arbeitskreisen (AK) neue Konzepte und Ideen. Einige dieser Arbeitskreise stellen wir Ihnen hier vor.

Arbeitskreis „Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin“

Er entwickelt und führt Veranstaltungen, Workshops und Weiterbildungen speziell für Mitglieder in Selbsthilfegruppen durch. Jährlich erscheint eine umfassende Broschüre, die in Kooperation mit anderen Organisationen entstanden ist. Sie enthält Fortbildungsangebote zu Themen rund um Methoden in der Gruppenarbeit, rechtliche Fragen, Supervision, aber auch zu Pflege, Organisation Vernetzung und anderes. Die Broschüre ist im Büro des Selbsthilfe- und Stadtteilzentrums erhältlich.

Weitere Infos unter: www.sekis-berlin.de



Hinweise zur Selbsthilfe – Arbeitskreise

Selbsthilfe und Migration

In Deutschland hat die Selbsthilfearbeit eine jahrzehntelange Tradition. Für Menschen anderer Nationen ist das nicht immer so. Die Idee, in einer Gesprächsgruppe mit Gleichbetroffenen problem- und krankheitsbezogene Themen zu behandeln, klingt für viele befremdlich. Der Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ möchte sowohl Menschen anderer Herkunft den Selbsthilfegedanken nahebringen als auch den Austausch mit bereits bestehenden Migrantenorganisationen fördern. Der Arbeitskreis organisiert auch Fachtage und entwickelt Broschüren zum Thema.

Weitere Infos unter: www.sekis-berlin.de

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Die Berliner Selbsthilfekontaktstellen fördern als bezirkliche Akteure die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen z.B. Kliniken, Reha-Einrichtungen und Praxen, damit Patient*innen von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können. Wir haben uns als Netzwerk zusammengeschlossen und setzen uns im Dialog (Gesundheitseinrichtungen - Selbsthilfegruppen - Selbsthilfekontaktstellen) für „selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtungen“ ein.

Weitere Infos unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Junge Selbsthilfe

Zur „Jungen Selbsthilfe“ gehören Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die sich mit anderen jungen Menschen in ähnlicher Situation austauschen und die Lösung ihrer Probleme selbst in die Hand nehmen wollen. Dabei entscheiden die Betroffenen selbst über Themen und Form des Miteinanderarbeitens. Ob Stuhlkreis, Stammtisch, Improvisationstheater, Co-Counselling, Spazieren gehen oder Erfolgsteams - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Weitere Infos unter: www.sekis-berlin.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Wir unterstützen und entlasten

pflegende und betreuende Angehörige, Freunde und Nachbarn sowie pflegebedürftige Menschen jeden Alters und im Umfeld von häuslicher Pflege.

Unsere Angebote:

- Gesprächs- und Aktivgruppen
- Unterstützung nachbarschaftlicher Netzwerke
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Besuchsdienst
- Angehörigenbegleitung
- Information und Fachvorträge
- Beratung, Begleitung und Qualifizierung für freiwillig Engagierte

Unsere Angebote sind kostenlos.



1. Standort

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 41 74 57 52

Mobil 0172 / 856 63 43

Sprechzeit Donnerstag 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung



2. Standort

Wilhelmsruher Damm 116 (5.OG) | 13439 Berlin

Telefon 030 / 644 97 60 63

Mobil 01522 / 412 63 75

Sprechzeit Dienstag 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Internet www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

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 20-minütigen Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, lädt zu Entspannungsübungen ein oder erfreut mit einem Gedicht.

Die Idee zum Podcast entstand in der Zeit des ersten pandemiebedingten Lockdowns, um Unterstützung „aus der Ferne“ zu bieten. Seitdem sind viele schöne Folgen entstanden, die Themen wie gesunder und erholsamer Schlaf, Achtsamkeit, Alltagsstrukturierung, Gestaltung schöner Feiertage und Entspannung im Alltag aufgreifen.



Alle Folgen des Podcasts sind über die Webseite www.unionhilfswerk.de/ruheinsel abrufbar. Auf Wunsch schicken wir Ihnen die Folgen auch gern per Messenger-Dienst direkt auf Ihr Handy.

Wir wünschen viel Freude beim Anhören!

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

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 Worte wissen, was pflegen und betreuen heißt. Eine ehrenamtliche Gruppenleitung begleitet die Gruppe. Neue Gruppenteilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen? Sprechen Sie uns gerne an!

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 Teilnehmer*innen Halt und Unterstützung. Alle in der Gruppe sind füreinander da.

-  **Zeit** 2. + 4. Montag im Monat | 14 – 16 Uhr
-  **Ort** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

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 Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

-  **Zeit** 2. Mittwoch im Monat | 16 – 17:30 Uhr
-  **Ort** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18 | 13465 Berlin

Angehörigencafé Demenz

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

-  **Zeit** 1. + 3. Montag im Monat | 10 – 12 Uhr
-  **Ort** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin



Gruppe in Gründung

Angehörigencafé **Häusliche Pflege Borsigwalde**

Sie pflegen Ihren Partner zuhause? Ihre Mutter lebt noch alleine, benötigt aber immer öfter Ihre Hilfe und Betreuung? Sie sind berufstätig und fragen sich, wie Sie die Pflege zuhause stemmen sollen?

Dann sind Sie genau richtig in dieser Gesprächsgruppe. Hier können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen, Fragen stellen und sich austauschen.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde.

🕒 Zeit **1. Mittwoch im Monat**
18 – 20 Uhr

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

Angehörigencafé **Häusliche Pflege Lettekiez**

Ich pflege – und wer kümmert sich um mich?
Fragen Sie sich das auch manchmal?

Wer Angehörige zuhause pflegt oder betreut, ist einer hohen Belastung ausgesetzt. In dieser Gesprächsgruppe sind Sie herzlich willkommen, sich mit anderen Angehörigen über Belastungen, aber auch Erfolge auszutauschen, Tipps zu teilen oder bei einer Tasse Kaffee auch einfach nur mal innezuhalten. In Kooperation mit der Stiftung Dialog und soziale Gesundheit

🕒 Zeit **1. & 3. Donnerstag im Monat**
15:30 – 17:30 Uhr

📍 Ort M5 Raum für Kultur, Dialog und Bildung
Markstr. 5 | 13409 Berlin

i **Anmeldung und Informationen**
Telefon 030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Aktivgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Sie haben im Pflegealltag wenig Zeit für Freizeitgestaltung? Sie wünschen sich mehr soziale Kontakte? In unseren Aktivgruppen können Sie mit anderen Gleichbetroffenen gemeinsame Aktivitäten erleben und mal abschalten von Pflege und Betreuung. Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren Angehörigen? Sprechen Sie uns gerne an!

ZEIT für mich! Bewegung & Entspannung für pflegende Angehörige

Diese Gruppe bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energiesammeln. Sie lernen 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. + 4. Dienstag im Monat**
17 - 18:30 Uhr

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

Leitung Waltraut Born (Rückenschullehrerin,
Bewegungstrainerin)

Qi Gong (in Planung)

Bewegte Entspannung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige

Die Bewegungen des Qi Gong ähneln unserer westlichen Gymnastik, nur werden sie in Achtsamkeit ausgeführt. Dadurch entstehen natürliche fließende Bewegungen, die den Körper in Entspannung bringen. Qi Gong verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Standfestigkeit, vertieft die Atmung und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Diese Methode der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele möchten wir gerne gemeinsam ausprobieren – im Stehen oder Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten.

Bitte erfragen Sie Ort und Termine!

Bewegt *mit* Musik!

Bewegungsgruppen für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

Bewegung tut gut, Musik macht glücklich. 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 Möglichkeiten und Interessen. Der Spaß an Musik und Bewegung, die Gemeinschaft mit anderen und eine Pause vom Alltag stehen im Vordergrund.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

🕒 Zeit 2. + 4. Montag im Monat

Gruppe 1 10:00 – 11:00 Uhr

Gruppe 2 11:15 – 12:15 Uhr

📍 Ort Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18 | 13465 Berlin

Leitung Sabine Kopecz (Übungsleiterin für
Rehabilitationssport)

Eine Auszeit vom Alltag - **KREATIVES Gestalten für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen**

Sie sind eingeladen, zwei Stunden kreativ zu werden, auf andere Gedanken zu kommen und Kraft für den Alltag zu schöpfen. 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. Lassen Sie sich überraschen!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Talente erforderlich. Auch Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen.

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

📍 Ort Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Leitung Monika Kasüschke (Künstlerin)



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

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 einen Plausch 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, 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 unter-

stützen Sie dabei, das Angebot bekannt zu machen und weitere aktive Nachbar*innen zu finden.

Wir freuen uns auf Sie!



Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

Telefon **030 / 41 74 57 52**

E-Mail **pflegeengagement@unionhilfswerk.de**

Bestehende nachbarschaftliche Initiativen, die wir unterstützen:

Spielegruppe in Reinickendorf

Wir treffen uns zum entspannten Spielen, reihum bei den Mitspieler*innen im privaten Rahmen. Wir spielen Karten-, Brett- und Würfelspiele.

Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Telefon **030 / 433 93 38**

Rommé-Runde Hermsdorf

Gesellige Rommé-Runde in Hermsdorf sucht Mitspieler*innen!

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.

Telefon **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 tätigt, 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)

Telefon **030 / 414 035 80**

E-Mail **nachbar@netzwerkmv.de**

Informationsveranstaltungen

Pflegebedürftig - was ist zu tun?

Wenn ein Mensch hilfe- oder pflegebedürftig wird, beginnt für die Betroffenen oder Angehörigen häufig eine sorgenvolle Zeit. Eine zusätzliche Herausforderung kann dabei sein, sich im „Pflege-Dschungel“ der verschiedenen Pflegeleistungen zu orientieren.

Diese Veranstaltung soll Interessierten einen Überblick verschaffen: Wo kann ich mich beraten lassen? Wie beantragt man einen Pflegegrad und welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es?

Und schließlich auch: Welche Möglichkeiten der Entlastung und Auszeiten gibt es für pflegende Angehörige und was können pflegende Angehörige für sich selbst tun?

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Angehörigencafés Häusliche Pflege Lettekiez statt, einer Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige. Sie haben daher zusätzlich die Möglichkeit, sich über die Gruppe zu informieren.

Bitte melden Sie sich an, um die aktuellen Zugangsbedingungen zu erfahren.



- Zeit** **Donnerstag, 15.09. | 15:30 – 17 Uhr**
- Ort** M5 Raum für Kultur, Dialog und Bildung
Markstr. 5 | 13409 Berlin
- Leitung** Irina Neicke, Pflegestützpunkt Reinickendorf



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

Ich pflege - aber was ist, wenn ich plötzlich ausfalle?

- Vorsorgen für den Notfall

Eine schwierige Vorstellung für jede*n Pflegenden*in: Was ist, wenn ich mal geplant oder noch schlimmer unerwartet ausfalle? Wer kümmert sich dann um meine*n pflegebedürftige*n Angehörige*n? In dieser Veranstaltung geht es um Möglichkeiten der Vorsorge... einen Plan B sozusagen. Ob Hausnotruf, Pflegedienst oder Notfallmappe - es ist beruhigend zu wissen, dass man für den Ernstfall gewappnet ist. Sie sind mit Ihren Fragen herzlich willkommen.

Bitte melden Sie sich an, um sich über die aktuellen Zugangsbedingungen zu informieren.

Zeit Montag 07.11. | 16-18 Uhr

Ort Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin,
Seminarleiterin für Stressbewältigung,
Sängerin



i **Anmeldung und Informationen**
Telefon 030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Netzwerk Märkisches Viertel

Das Netzwerk Märkisches Viertel wurde 2003 auf Initiative der GESOBAU AG, des Pflegestützpunktes Reinickendorf und des Bezirksamtes Reinickendorf gegründet.

Unter dem Motto „Hier will ich bleiben“ verfolgt das Netzwerk das Ziel, den Bewohner*innen im Märkischen Viertel so lange wie möglich ein selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Die Netzwerkpartner möchten dazu beitragen, die sozialen Strukturen im Stadtteil gemeinsam zu stärken und zu entwickeln sowie Bedarfe aufzuspüren und Versorgungslücken zu schließen. Durch verschiedene Beratungs-, Bildungs- und Präventionsangebote, soziale Dienste und kulturelle Aktivitäten unterstützen die Netzwerkpartner Senior*innen in ihrer Alltagsbewältigung.

Neu: Projekt Rikscha-Mobil Märkisches Viertel

Unter diesem Namen hat der Verein des Netzwerk Märkisches Viertel e.V. ein neues Angebot für Senior*innen initiiert. Es soll älteren Menschen helfen, mobil zu bleiben und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Das Fahrzeug steht für Rundfahrten durch den Kiez oder kleine Ausflüge zur Verfü-

gung und wird von Ehrenamtlichen geführt. An Wochentagen können auch Mitglieder des Netzwerks darauf zurückgreifen. Weitere Informationen zur Nutzung des Rikscha-Mobils gibt es unter der untenstehenden E-Mailadresse.

Servicestelle Netzwerk:

Hier erhalten Sie Auskünfte, wenn Sie Hilfe und Unterstützung suchen. Die Servicestelle nimmt Wünsche und Fragen zu Beratungen, Besuchsdiensten, Begleitungen, wohnungsnahen Dienstleistungen, Freizeitmöglichkeiten, Handwerkerservice, medizinischen Angeboten, Mobilitätshilfe, Pflege, Alltagshilfen, Wohnanpassung u.v.m. entgegen und leitet diese an die Partner*innen weiter.

Netzwerk Märkisches Viertel e.V.

c/o GESOBAU-Nachbarschaftsetage

Wilhelmsruher Damm 124 | 13439 Berlin

Telefon 030 / 41 40 35 80 | Mobil 0160 / 93 81 27 99

E-Mail senioreninfothek@netzwerkmv.de

Internet www.netzwerkmv.de

Öffnungszeiten der Servicestelle

Dienstag und Freitag 10 – 13 Uhr

Einrichtungen des Unionhilfswerk in Reinickendorf

Ehrenamtsbüro Reinickendorf

Grußdorfstraße 16 | 13507 Berlin
Telefon 030 / 23 59 23 777

Eichborndamm 215 | 13437 Berlin
Telefon 030 / 90 294 - 5108

beratung@ehrenamt-reinickendorf.de
www.ehrenamt-reinickendorf.de

Kontakt

Ralf René Gottschalk
(Leitung)



*Die Corona-Maßnahmen können dazu führen, dass die Beratungen u. U. per Telefon/Online angeboten werden. Bitte rufen Sie uns daher vorher an und vereinbaren Sie einen Termin. Dankeschön.

Beratungszeiten*

In Berlin Tegel

Di 10 – 13 Uhr

Im Rathaus Reinickendorf, im Zimmer 26

Mi 10 – 13 Uhr

Do 15 - 18 Uhr

Sie möchten etwas Gutes tun und helfen?

Sie möchten mit anderen Menschen gemeinsam etwas Sinnvolles gestalten?

Sie möchten sich freiwillig engagieren?

Und Sie fragen sich, wie das geht? Melden Sie sich gerne bei uns. Wir kennen die sozialen Einrichtungen und ihre Angebote bei uns im Bezirk seit vielen Jahren sehr gut.

Daher können wir Sie umfassend beraten und Ihnen helfen, das passende Engagement zu finden.

Einrichtungen des Unionhilfswerk in Reinickendorf

Stadtteilbüro Rollberge

Zabel-Krüger-Damm 50 | 13469 Berlin

Telefon 030 / 818 27 330

info@stadtteilbuero-rollberge.de

www.stadtteilbuero-rollberge.de

Das Stadtteilbüro Rollberge bietet Beratungs- und Unterstützungsangebote für Bewohner*innen der Rollbergesiedlung in Waidmannslust. In den einzelnen Gruppen, in denen beispielsweise gemalt und Handarbeiten gemacht werden, sind Interessierte herzlich willkommen. Ideen für weitere Gruppen und Aktivitäten im Kiez nehmen die Mitarbeiter*innen gern auf.



Das Stadtteilbüro stärkt das bürgerschaftliche Engagement im Kiez und beteiligt die Bürger*innen partizipativ am Entwicklungsprozess eines neu zu errichtenden Stadtteilzentrums in Waidmannslust für ganz Reinickendorf.

Für die Reinickendorfer*innen bietet es eine weitere Möglichkeit, gegenseitiges Verständnis für die verschiedenen sozialen Verhältnisse zu entwickeln und das Potential der kulturellen Vielfalt der Stadt zu entdecken und zu nutzen.

Einrichtungen des Unionhilfswerk in Reinickendorf

Montessori-Kinderhaus Sommerstraße

Sommerstraße 16 | 13409 Berlin
Telefon 030 / 49 99 76 01

In unserem Kinderhaus betreuen wir ca. 100 Kinder im Alter von 0 Jahren bis zum Schuleintritt in altersgemischten Gruppen. Wir arbeiten nach dem Konzept der Montessori-Pädagogik und auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms. Ausgebildete Fachkräfte unterstützen die Betreuung von Kindern mit speziellem Förderbedarf. Nähere Informationen zu unserem umfangreichen Angebot erhalten Sie telefonisch.

Europa-Kindertagesstätte Kinderinsel L'île aux enfants

Tramper Weg 4 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 91 20 85 96

Unsere deutsch-französische Europa-Kindertagesstätte bietet eine ganztägige Betreuung für 150 Kinder. Die bilinguale Erziehung nach dem Immersionsprinzip beinhaltet den Einsatz von muttersprachlich französischen Fachkräften im Nestbereich, den altersgemischten Elementargruppen sowie in der Vorschulgruppe. Es besteht eine enge Kooperation mit der staatlichen Europaschule „Märkische Grundschule“.

Mobilitätshilfedienst Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon 030 / 6 44 97 60-70

Fax 030 / 6 44 97 60-88

Kontakt

Ursula Illies, Carola Baumgardt, Erwin Blaschka

Nach dem Motto „Draußen spielt das Leben - wir bringen Sie hin“ bieten die Berliner Mobilitätshilfedienste in allen Bezirken älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen Unterstützung beim Verlassen der Wohnung. In Reinickendorf begleiten geschulte Mitarbeiter*innen und Freiwillige des Unionhilfswerk bei Spaziergängen, beim Einkauf und bei der Wahrnehmung von Terminen. Auch Treppentransporte mit und ohne Hilfsmittel gehören zum Angebot.

Pflegedienst Berlin-Nord - Versorgungsregion Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon 030 / 6 44 97 60- 61

Unser langjährig bestehendes Pfl egeteam begleitet Sie durch den Alltag und unterstützt Sie in allen Lebenslagen. Qualifiziertes Fachpersonal versorgt Sie ganzheitlich, damit Sie sich so lange wie möglich zuhause wohlfühlen können. Ein festes Pfl egeteam schafft dabei Vertrauen und Sicherheit und sorgt dafür, dass wir auf ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche eingehen können. Dabei sind wir rund um die Uhr erreichbar. Über Jahrzehnte konnten wir ein festes Netzwerk an Kooperationen aufbauen: Hierzu zählen Haus- und Fachärzt*innen, Therapeut*innen, Apotheken sowie unsere Mobilitätshilfedienste, Besuchsdienste und der ambulante Hospizdienst. Diese guten Kontakte sorgen für eine optimale Versorgung unserer Kund*innen.

Einrichtungen des Unionhilfswerk in Reinickendorf

Hospiz Nord

Schlieperstraße 75 | 13507 Berlin
E-Mail nord@hospiz-fuer-berlin.de
Telefon 030 / 41 47 10 35
Fax 030 / 41 47 10 37



Der Hospizdienst berät und begleitet schwerstkranke, sterbende Menschen und die ihnen Nahestehenden in der Zeit der Krankheit, des Sterbens und des Abschiednehmens sowie in Zeiten der Trauer. Themen der Beratung können u.a. die Patientenvorsorge, die Vorsorgevollmacht und hospizliche und palliative Versorgung sein. An erster Stelle der Arbeit stehen dabei die Wünsche der Sterbenden und deren ganz persönliche Bedürfnisse. Hierfür vermittelt der ambulante Hospizdienst ehrenamtliche Hospizdienstmitarbeiter*innen. Diese sind umfangreich geschult. Ihre regelmäßigen Besuche sind kostenlos. Sie schenken Zeit, die Entlastung bringt. Sie unterstützen z. B. bei Spaziergängen, hören zu, lesen vor und verstehen Ängste und Sorgen. Pflegende Angehörige und Nahestehende haben so einige Stunden zur freien Nutzung und Entlastung oder die Möglichkeit, gemeinsam von der geschenkten Zeit des Ehrenamt zu profitieren.

Impressum

Redaktion**Druck + Layout****Bildquellen****Auflage**

Susanne Kühle, Adelina Koch, Ina Steinbach, Christine Gregor

Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE)

alle Bilder ohne Fotohinweise: pixabay.com, unsplash.com

3.000 Stück

Der Druck dieses Programmheftes wurde mit Fördermitteln des GKV-Spitzenverbandes unterstützt.

Über die Unterstützung unserer Arbeit mit einer Spende freuen wir uns.

Spendenkonto

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE11 1002 0500 0001 4080 11

Bank für Sozialwirtschaft



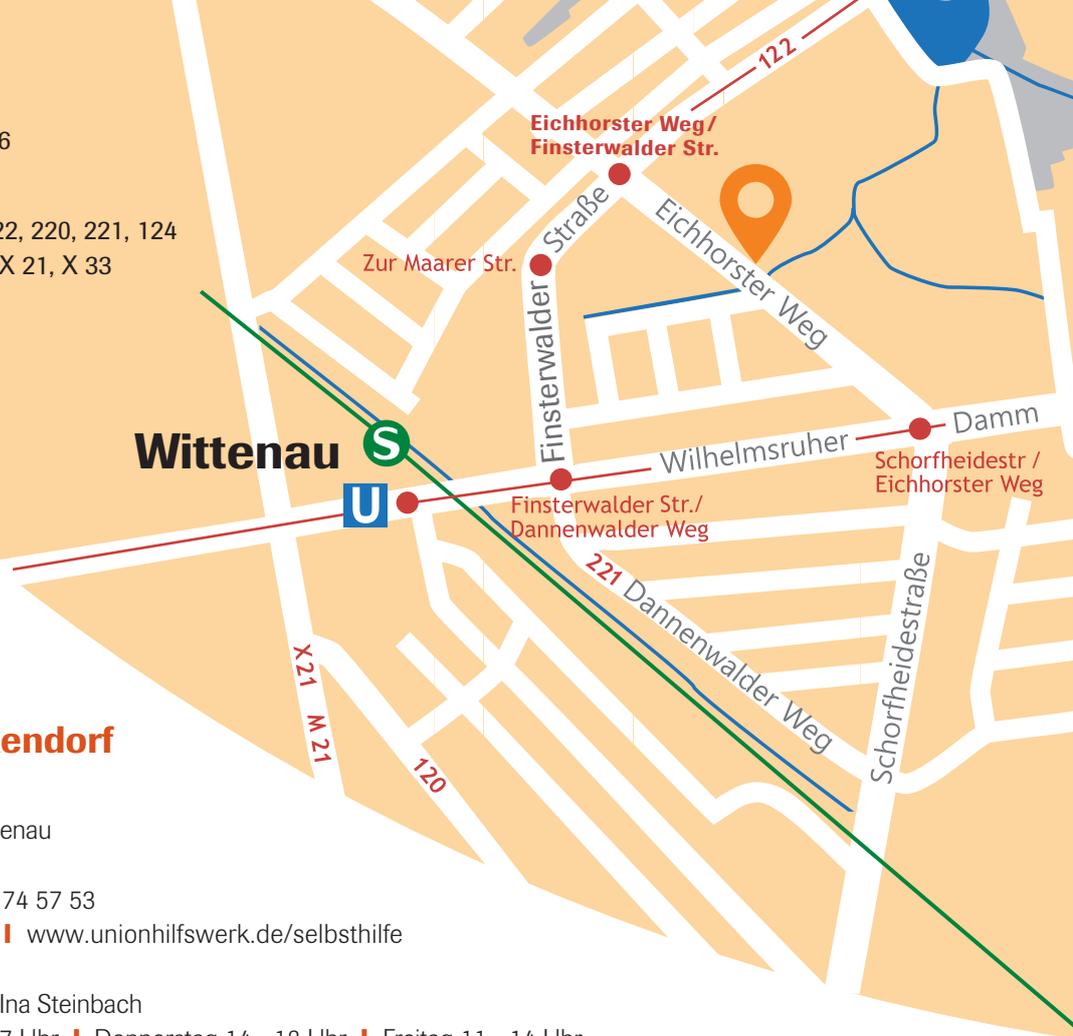
Wir sind Mitglied bei selko e.V.,

dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen



Diese Einrichtung wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

-  **S-Bahn** S1, S26
-  **U-Bahn** U8
-  **Bus** 120, 122, 220, 221, 124
M 21, X 21, X 33



**Stiftung
Unionhilfswerk Berlin**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin-Wittenau

Telefon 030 / 4 16 48 42 | Fax 030 / 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de | www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Kontakt Susanne Kühle, Adelina Koch, Ina Steinbach

Unsere Sprechzeiten Dienstag 14 – 17 Uhr | Donnerstag 14 – 18 Uhr | Freitag 11 – 14 Uhr