

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus

35
Jahre

PROGRAMM

Juli – Dezember 2023



Unionhilfswerk
Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Das Unionhilfswerk stellt sich vor

Das Unionhilfswerk leistet seit 1947 soziale Hilfe aus christlicher Verantwortung. Bis heute engagieren wir uns für Menschen, die auf Betreuung und Unterstützung angewiesen sind. Unser Handeln ist dabei geprägt von unserem Leitbild, wir begegnen den uns anvertrauten Menschen auf Augenhöhe und fördern Hilfe zur Selbsthilfe.

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 und geflüchtete Menschen.

Mit unseren rund 130 Projekten und Einrichtungen

zählen wir zu Berlins größten Arbeitgeber*innen. 3.000 Mitarbeiter*innen und über 900 Freiwillige sind täglich Wegbegleiter*innen für beinahe 5.500 Menschen in Berlin. Dabei gehört das bürgerschaftliche Engagement von Anfang an dazu und hat somit eine lange Tradition im Unionhilfswerk. Die ehrenamtlich und freiwillig Engagierten sind in unseren Einrichtungen sowie den Bezirksverbänden und Interessengemeinschaften des Landesverbandes aktiv. Sowohl unsere Förderstiftung als auch die Unternehmensträgerstiftung fördern diese umfassende Freiwilligentätigkeit.



Liebe Besucherinnen und Besucher,

auch in unserem 35. Jubiläumsjahr ist der Bedarf nach Austausch unter Gleichbetroffenen ungebrochen, ja sogar stärker denn je. Das erkennen wir an der immensen Zunahme von Anfragen zu unterschiedlichsten Themen wie z. B. Sehbehinderung/ Blindheit, jungen Menschen mit Depressionen und zu Glücksspielsucht. Wir sehen auch, dass Menschen sich lieber in Präsenz begegnen möchten, anstatt digital vor dem Computer.

Das alles zeigt deutlich, dass die Idee der Selbsthilfe nach wie vor aktuell ist. Mit unserer Arbeit setzen wir uns beständig dafür ein, sie „in die Welt zu tragen“, um Menschen darin zu unterstützen, sich selbst zu organisieren, sich mit anderen zu vernetzen, sich gegenseitig zu stärken und dadurch gut für sich selbst zu sorgen.

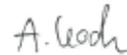
Dazu passen unsere beiden Veranstaltungen: In einer Lesung geht es um das Vertrauen zwischen Ärztin/Arzt und Patient*in, und in einem Tanzworkshop können Sie Ihre eigenen verborgenen Ressourcen entdecken.

Neben unseren Angeboten finden Sie auf den Seiten 38-48 auch die der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Viel Freude beim Lesen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seien Sie uns herzlich willkommen!



Adelina Koch



Susanne Kühle



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 damaligen Kommunalpolitiker und Schuldirektor Günter Zemla gegründet. Sein Wirken und sein Engagement wurden 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**, Näheres siehe Seiten 38 - 48.

Die Teams

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum



Ina Steinbach, Susanne Kühle, Adelina Koch

Kontaktstelle PflegeEngagement



Alexandra Knorr, Christine Gregor



Inhalt

- 02 Das Unionhilfswerk stellt sich vor
- 09 Veranstaltungsübersicht
- 10 Selbsthilfegruppen
- 25 Senior*innenangebote
- 26 Veranstaltungen
- 28 Kurse & Workshops
- 30 Nachbarschaftsangebote
- 32 Beratungsangebote
- 35 Hinweise zur Selbsthilfe
- 38 Kontaktstelle Pflege Engagement Reinickendorf (KPE)**
- 49 Netzwerk Märkisches Viertel
- 50 Unionhilfswerk-Einrichtungen in Reinickendorf
- 55 Impressum
- 56 Öffnungszeiten, Lageplan



Veranstaltungsübersicht

September

- 04.09. Wohnen im Alter – Infoveranstaltung (KPE) 47
- 18.09. Philosophisches Café 31
- 23.09. Tanzworkshop 26

Oktober

- 16.10. Beginn Kurs Gedächtnis-training, 8 Termine 28
- 16.10. Philosophisches Café 31

November

- 07.11. „Vertrauen im Sprechzimmer“ 27
– Lesung
- 20.11. Philosophisches Café 31
- 23.11. Vorsorge treffen... aber wie? 48
– Infoveranstaltung (KPE)

Dezember

- 18.12. Philosophisches Café 31

Selbsthilfegruppen

Depressionen und Ängste

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer 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.

🕒 **Zeit** **Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr**
14-tägig in den geraden Kalenderwochen

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**

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**

Ängste und Depressionen *Gruppe in Gründung*

Ängste und Depressionen sind allen Gruppenteilnehmer*innen bekannt und jede/jeder hat eine eigene Geschichte dazu zu erzählen. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, einander verstehen und uns austauschen. In kleiner Runde wollen wir uns gegenseitig unterstützen und unsere Treffen nach unseren Vorstellungen gestalten - auch gemeinsame Aktivitäten sind denkbar. Entstehen soll eine gemischte Gruppe, in der sich jeder/jede so einbringen kann, wie er/ sie ist.

🕒 **Zeit** **Freitag, 10 – 12 Uhr**

Selbsthilfegruppen

Depressiv und chronisch krank

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag? Dann komm zu uns in die Gruppe. Gemeinsam wollen wir uns Halt geben, einander stärken und Mut geben.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch einer Gruppe dabei unterstützen, wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

🕒 Zeit Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr

Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18-35 Jahren

Gruppe in Gründung

Guten Tag, mein Name ist Sebastian. Ich habe mit Depressionen und Ängsten/Panik zu kämpfen. Dies beeinflusst auf negative Weise viele Lebensbereiche meines Lebens wie Arbeit, Beziehung und Freundeskreis. Ich möchte mich gerne mit anderen, denen es genauso ergeht, austauschen und zusammen nach Möglichkeiten suchen, damit im Alltag besser umzugehen. Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, melde dich gern unter der angegebenen Telefonnummer.

🕒 Zeit Dienstag, 16:30 – 18 Uhr



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

Selbsthilfegruppen

Grenzgänger Reinickendorf – Borderline-Gruppe

Wiederkehrende, sich aufdrängende 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 SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, damit wir uns austauschen und bestenfalls von den Erfahrungen der anderen profitieren können. Interessierte können sich gerne melden.

 **Zeit** 2.+4. Montag, 17:30 – 19 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. Die ihre Depressionen soweit verstanden haben, dass der eigene Alltag wieder sichtbar ist.

 **Zeit** Mittwoch, 11 – 13 Uhr

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

Selbsthilfegruppen

Mama und die Gewittertage *Gruppe in Gründung*

Kinder zu haben ist gleichzeitig wunderschön und anstrengend. Wir Eltern müssen funktionieren trotz Wut und Überforderung. Uns fehlt Entlastung und Anerkennung. Wenn dazu noch persönliche Themen auftauchen wie z.B. fehlende Familie, Hochsensibilität, Unzufriedenheit im Job, Trauma, Depression – da braucht es einen Ort, wo wir auftanken können. Wer hat Lust, aus den negativen Gefühlen auszusteigen und sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Verständnis zu erfahren, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken? Wir wollen uns so zeigen, wie wir sind. Ich freue mich auf dich!

🕒 **Zeit** Freitag, 10 – 12 Uhr,
14-tägig, in den geraden
Kalenderwochen

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, 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)

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

GAME OVER – Glücksspielsuchtgruppe Reinickendorf *Gruppe in Gründung*

In Reinickendorf entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die glücksspielsüchtig sind.

„Setz dem Zocken ein Ende und gewinne dein Leben zurück!“

Hier hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir freuen uns ebenso über Leute, die es schon längere Zeit geschafft haben abstinenz zu sein. Du hast hier auch die Möglichkeit, dich weiterhin zu stabilisieren und mit anderen auszutauschen.

Werde dir bewusst, dass du etwas ändern möchtest, traue dich, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu gehen und ruf einfach an.

Zusammen können wir es schaffen!

 **Zeit** **Donnerstag 18 – 20 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 sucht-dominierte 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**

 **Tel.** **0152 / 28 76 48 76**



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



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

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

Rettungsboot - 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.

Neue Teilnehmer*innen sind nach vorheriger Kontaktaufnahme herzlich willkommen!

🕒 **Zeit** Freitag, 11 – 15 Uhr



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

Blindheit und Sehbehinderung

Sind Sie blind oder sehbehindert und haben Erfahrungen im Umgang mit Hilfsmitteln gemacht, die Ihnen den Alltag erleichtern? Oder möchten Sie Näheres dazu erfahren?

Es gibt eine Vielzahl an Hilfsmitteln, die ein selbst bestimmtes Leben für blinde und sehbehinderte Menschen (wieder) möglich machen.

Möchten Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen hierzu teilen und sich in einer Gruppe über gemeinsame Interessen austauschen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

🕒 **Zeit** 1. Donnerstag im Monat, 10 – 12 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

Selbsthilfegruppen

Frauen mit Brustkrebs – Gruppe Nord

Wir gründen eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Es ist oft sehr schwer, mit Angehörigen oder Freunden über seine Probleme und Gefühle zu sprechen. Da kann eine Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Wir wollen uns gemeinsam bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Gesprächen und Tipps (Erfahrungsaustausch) gegenseitig unterstützen. Sehr gerne können wir bei unseren Treffen auch etwas spielen (Gesellschaftsspiele) o.ä. sowie auch außerhalb des Treffens etwas unternehmen. Wie wir das Ganze gestalten, können wir in der Gruppe gemeinsam entscheiden.

🕒 **Zeit** **Dienstag, 15 – 17 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 Kommu-

nikation auch mit mehr oder weniger Defiziten möglich ist und Spaß macht. Weitere Mitglieder sind willkommen.

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

Die Abnehmer – gemeinsam gegen die Pfunde

Wir bauen gerade eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) auf - ein Thema, das immer aktueller wird, und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist, und uns gegenseitig unterstützen fit und gesund zu werden.

Wir freuen uns über weitere Interessierte, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

🕒 **Zeit** **Montag, 12 – 14 Uhr**

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*innen 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 in Berlin/Brandenburg 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

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

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



Selbsthilfegruppen

Elterngruppe - Lebenshilfe Berlin

Eine Gesprächsrunde für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, die schon erwachsen sind oder es gerade werden. Sie erleben im Alltag oft ähnliche Situationen, verbunden mit ähnlichen Fragen. Im Austausch in der Gruppe können gemeinsam Lösungen und Antworten gefunden werden.

Weitere Informationen: Eltern- und Familienberatung der Lebenshilfe, Telefon 030 / 82 99 98 102

 **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 *Gruppe 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**

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



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 und 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 Spielerinnen und Spieler gesucht.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 14 – 18:30 Uhr**



Senior*innengruppen

**Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.
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



Anmeldung und Informationen
030 / 4 16 48 42

Veranstaltungen



Mit tänzerischer Vielfalt Ressourcen entdecken

Wir alle besitzen Fähigkeiten, die uns bewusst sind und für die wir geschätzt werden.

Was ist aber mit den verborgenen Talenten – jenen, die nicht so deutlich ans Tageslicht kommen? Sie machen uns auch aus und tragen uns durchs Leben.

Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die Freude daran haben, ihre verborgenen Talente zu entdecken. Mit Hilfe verschiedener Tanzstile möchten wir uns auf die Suche begeben. Wir möchten Raum geben für Entdeckungen und freuen uns auf ein gemeinschaftliches und kreatives Miteinander.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

⌚ Zeit **Samstag, 23. September, 14 – 17 Uhr**

Referentin Katrin Stahrenberg,
Leiterin für therapeutischen Tanz

Kosten 7 € / erm. 5 €

Anmeldung **bis 15.9.**



Anmeldung und Informationen
030 / 4 16 48 42

Veranstaltungen

Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt – Lesung

Mit seinem Buch „Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt“ gibt Prof. Jan Stöhlmacher praktische Anregungen, wie Sie als Patient und Angehöriger dazu beitragen können, um mit der Ärztin oder dem Arzt ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen. Denn ein vertrauensvolles Patienten-Arzt-Verhältnis ist entscheidend, wenn es darum geht, gesundheitlich bedingte Lebenskrisen bestmöglich zu bewältigen.

Aufgrund seiner Erfahrungen als Onkologe aber auch als enger Angehöriger von Krebspatienten, ist Jan Stöhlmacher für die besondere Bedeutung des Arztgesprächs sensibilisiert. Er kennt die Sachzwänge des Klinikalltags; zugleich weiß er um die Bedürfnisse, Fragen und Wünsche aller Beteiligten. In seinem Buch kommen Betroffene zu Wort, und er stellt sich Ihnen für den Mediziner oft unbequemen Fragen.

Prof. Jan Stöhlmacher liest aus seinem Buch und lädt ein, mit ihm ins Gespräch kommen.

- 🕒 Zeit** Dienstag, 7. November, 17-19 Uhr
- Referent** Prof. Jan Stöhlmacher, Onkologe
- Kosten** 3 € /erm. 2 €
- Anmeldung** bis 03.11.



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, 16.10.- 4.12. 10 – 11:45 Uhr, 8 Termine
Leitung	Dagmar Fleischer zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kosten	42 €
Anmeldung	bis 10.10.



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**
16:45 – 18 Uhr, Anfänger
18:15 – 19:30 Uhr, Fortgeschrittene
- Kosten** jeweils 30 € / erm. 25 € monatlich
- Anmeldung** 030 / 4 11 01 44
- Leitung** Thomas-Andreas Serowy
Lehrer für Tai Chi Chuan



Nachbarschaftstreff

Bei Tee und Kaffee können Sie sich austauschen, etwas spielen, kreativ tätig sein oder Informationen zu verschiedenen Themen erhalten. Auch eigene Ideen sind willkommen.

- Zeit** **Donnerstag, 16-18 Uhr**
1. Samstag im Monat, 13-15 Uhr
2. bis 5. Samstag im Monat, 16-18 Uhr

Kosten kostenfrei



**NETZWERK
der WÄRME**



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 €



Die Würde des Menschen ist unantastbar

18.9. Eberhard Straub, Tyrannei der Werte

16.10. Frankfurter Schule und Kommunikation

20.11. Marcuse - Widersprüche der 68er Bewegung

18.12. Derrida - Dekonstruktion von Macht durch Sprache



Nähere Information unter
030 / 416 48 42

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
Dipl. 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 Susanne Kühle
Dipl. 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, aktiv 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 dies 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 Gruppenründungen 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 32.

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, Bezieher*innen von Bürgergeld 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 Selbsthilfeaktivitäten 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 Berlin, 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

Die NAKOS ist die zentrale bundesweite Anlaufstelle in Deutschland rund um das Thema Selbsthilfe. Als Knotenpunkt vernetzt NAKOS die relevanten Akteur*innen. Interessierte, Betroffene und Angehörige finden hier alle notwendigen Informationen. Dabei zeigt NAKOS die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft.

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 Pflege, Organisation und Vernetzung. Die Broschüre ist im Büro des Selbsthilfe- und Stadtteilzentrums erhältlich.

Weitere Infos: 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 Migrant*innenorganisationen fördern. Der Arbeitskreis organisiert auch Fachtage und entwickelt Broschüren zum Thema.

Weitere Infos: 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: 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: www.sekis-berlin.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Reinickendorf

Wir unterstützen und entlasten

pflegende und betreuende Angehörige, Freund*innen und Nachbar*innen 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 / 8 81 54 00

Sprechzeit Dienstag 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Internet www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

Podcasts

Ruheinsel-Podcast Entspannungsreihe für pflegende Angehörige zum Anhören und Mitmachen

Die Entspannungsreihe 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 wie z.B. Selbstfürsorge, Mut, warum Gruppen unser Leben bereichern und Dankbarkeit, lädt zu Entspannungsübungen ein oder erfreut mit einem Gedicht.

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!



PflegeSelbsthilfe Podcast Informationen für pflegende Angehörige zum Anhören

Der Podcast richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige und alle Interessierten. Vier Mitarbeiter*innen der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement geben Informationen zur PflegeSelbsthilfe wie Gruppen für pflegende Angehörige und weitere Angebote zur Selbstfürsorge und Entlastung im Pflegealltag.

Folge 1: Was ist PflegeSelbsthilfe eigentlich?

Sie pflegen Ihre*n Partner*in? Sie kümmern sich um Ihre*n Nachbar*in? Sie betreuen Ihre Mutter oder Ihren Vater? Und wer kümmert sich eigentlich um Sie? – Wir verraten, was PflegeSelbsthilfe ist und wie sie im Pflegealltag unterstützen kann.

Diese und weitere Folgen finden Sie auf unionhilfswerk.de/pflegeengagement, Spotify und Amazon Music. Wir wünschen viel Freude und neue Erkenntnisse 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 Teilnehmenden Halt und Unterstützung. Jeder in der Gruppe ist für den Anderen 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 Teilnehmenden 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



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

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

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 Energie sammeln. 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

Qigong für pflegende und betreuende Angehörige Neu ab 11.10.2023!

Diese Gruppe möchte pflegenden und betreuenden Angehörigen eine kleine Auszeit vom (Pflege-) Alltag ermöglichen und das Wohlbefinden verbessern. Kennen Sie die fließenden Bewegungen im Qi Gong? Mit einer erfahrenen Anleiterin können Sie diese Methode zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele gemeinsam kennenlernen und ausprobieren, im Stehen oder Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten.

Mit freundlicher Unterstützung des Teams aus dem Jovo Treff.

**🕒 Zeit 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 11.10.2023
17:30 – 19 Uhr**

📍 Ort Jovo Treff
Ziekowstr. 112 | 13509 Berlin

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

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, und auch Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen, mit zu malen und zu gestalten.

Zeit 2. Dienstag im Monat | 14 – 16 Uhr

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



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 ein Pläuschchen 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 unterstützen Sie dabei, das Angebot bekannt zu machen und Mitstreiter*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:

Spielgruppe 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

Spaziergang mit Nachbar*innen

Sie möchten sich mehr bewegen und haben Lust auf Spaziergänge? Aber alleine macht das keinen Spaß? Dann sind Sie genau richtig bei unserem nachbarschaftlichen Spaziergangstreff!

Treffen Sie Nachbar*innen und drehen Sie gemeinsam eine Runde durch Ihren Kiez. Auch Menschen mit Gehbeeinträchtigung sind herzlich willkommen. Das Tempo, den Weg und die Pausen bestimmen Sie!

Treff **Gruppe 1:** Bank vor dem Ribbeck-Haus,
Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

Gruppe 2: Haupteingang Seniorenwohnhaus,
Senftenberger Ring 12, 13439 Berlin

Termin Donnerstags, 10 Uhr, 1-2 Stunden



Nachbar hilft Nachbar

Sie wollen Zeit spenden, Ihre Nachbarn*innen 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**

im Ribbeck-Haus,
Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

Telefon 030 / 47 06 49 21

E-Mail nachbar@netzwerkmv.de

Informationsveranstaltungen

Wohnen im Alter

So unterschiedlich Menschen sind, so vielfältig sind auch ihre Vorstellungen über die geeignete Wohnform im Alter. Ob Seniorenwohnhaus, Betreutes Wohnen, gemeinschaftliches Wohnen, ambulant betreute Wohngemeinschaften und Pflegeheim ... diese Veranstaltung widmet sich den unterschiedlichen Wohnformen und dem Thema Wohnungsanpassung und soll dazu ermutigen, sich möglichst frühzeitig mit verschiedenen Wohnformen auseinanderzusetzen oder erste Schritte zu planen. Es gibt Raum für Ihre Fragen.

-  **Zeit** Montag, 4.9. | 16 – 18 Uhr
-  **Ort** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
- Leitung** Pflegestützpunkt Reinickendorf



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

Vorsorge treffen ... aber wie?

Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen nicht mehr zulässt? Welchen medizinischen Behandlungen und Therapien möchte ich mich unterziehen und welchen auf keinen Fall?

In der Veranstaltung wird über die Möglichkeiten informiert, selbst beizeiten Vorsorge zu treffen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Wo sind z.B. die Unterschiede, wie schreibe ich eine Vorsorgevollmacht, wo bewahre ich sie auf? Es gibt Raum für Ihre Fragen.

 **Zeit** **Donnerstag, 23.11. | 16 – 18 Uhr**

 **Ort** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Leitung Marie Schäffler
Betreuungsverein Volkssolidarität Berlin e.V.



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflgeengagement@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 Bewohnerinnen und Bewohnern im Märkischen Viertel so lange wie möglich ein selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Die Netzwerkpartner*innen 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*innen Senior*innen in ihrer Alltagsbewältigung.

Das 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 Verfügung 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-Mail-Adresse.

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.

Senioreninfothek in der VIERTELBOX auf dem Stadt-
platz (ggü. Märkisches Zentrum)

Wilhelmsruher Damm | 13439 Berlin

Telefon **030 / 41 40 35 80**

Mobil **0160 / 93 81 27 99**

E-Mail senioreninfothek@netzwerkmv.de

Internet www.netzwerkmv.Berlin

Öffnungszeiten der Servicestelle

Dienstag und Freitag 9 – 12:30 Uhr

Einrichtungen des Unionhilfswerks 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

Gabi Brandt
(Freiwilligenkoordination)



*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 und 16 – 18 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 Unionhilfswerks in Reinickendorf

Stadtteilzentrum Rollberge

Zabel-Krüger-Damm 52 | 13469 Berlin

Telefon 030 / 818 27 330

info@stadtteilzentrum-rollberge.de

www.stadtteilzentrum-rollberge.de

Das neu gegründete Stadtteilzentrum Rollberge der Stiftung Unionhilfswerk Berlin liegt in Waidmannslust am Zabel-Krüger-Damm 52.

Es ist ein Ort der Begegnung und Kommunikation, der die Menschen unterschiedlichster Herkunft im Kiez zusammenbringt und das nachbarschaftliche Miteinander fördert. Von kompetenter Beratung bis hin zu vielseitigen Angeboten in u.a. kulturellen, kreativen und bildenden Bereichen - wir begleiten gekonnt.



Unser Ziel ist es, für und gemeinsam mit den Bürger*innen die Lebensbedingungen im Stadtteil zu gestalten und sie bei der Umsetzung ihrer Ideen und Ziele bestmöglich zu unterstützen.

Das Stadtteilzentrum stärkt das bürgerschaftliche Engagement im Kiez und beteiligt die Bürger*innen partizipativ am Entwicklungsprozess des neuen Stadtteilzentrums in Waidmannslust für ganz Reinickendorf.

Einrichtungen des Unionhilfswerks 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 oder unter www.unionhilfswerk.de/kinder.

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“.

Mobilitätshilfdienst Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 6 44 97 60-70
Fax 030 / 6 44 97 60-88
E-Mail mhde.rdf@unionhilfswerk.de

Kontakt

Ursula Illies, Andrea Schneider, Erwin Blaschka

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

Pflegedienst Berlin-Nord - Versorgungsregion Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 6 44 97 60- 61

Unser langjährig bestehendes Pfllegeteam begleitet Sie durch den Alltag und unterstützt Sie in allen Lebenslagen. Qualifiziertes Fachpersonal versorgt Sie ganzheitlich, damit Sie sich so lange wie möglich zu Hause wohlfühlen können. Ein festes Pfllegeteam 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 Mobilitätshilfdienste, Besuchsdienste und der ambulante Hospizdienst. Diese guten Kontakte sorgen für eine optimale Versorgung unserer Kund*innen.

Einrichtungen des Unionhilfswerks 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 Abschiedsnehmens 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 Ehrenamts zu profitieren.

Impressum

Redaktion	Adelina Koch, Susanne Kühle, Ina Steinbach, Christine Gregor
Druck + Layout	Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE)
Bildquellen	alle Bilder ohne Fotohinweise: pixabay.com, unsplash.com, pexels.com
Auflage	2.300 Stück

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

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert mit Mitteln der
gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände Berlin.

-  **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 Adelina Koch, Ina Steinbach, Susanne Kühle

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

