Selbsthilfezentrum Reinickendorf

PROGRAMM

Januar – Juni 2024

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.

Unionhilfswerk

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Seit 35 Jahren trifft sich regelmäßig eine Vielfalt von Selbsthilfegruppen in unserem Haus und in ganz Reinickendorf.
Selbsthilfe bedeutet, dass Menschen zu einem bestimmten Thema/Problem zusammenkommen und sich austauschen. Diese Menschen wissen am besten, wie es ist, mit ihrer Situation zu leben und damit umzugehen. In der Selbsthilfegruppe lernen sie voneinander - durch das gegenseitige Erzählen von Erlebtem und dem Austausch darüber. Es entsteht ein Miteinander und das Gefühl, mit seinem Problem nicht allein zu sein.
Der Besuch einer Selbsthilfegruppe steht jedem Menschen offen, der den Wunsch hat, etwas an seiner Situation zu ändern und sich wertschätzend auszutauschen.

Als Selbsthilfekontaktstelle für Reinickendorf ist es vor allem unser Wunsch und unser Auftrag, die Selbsthilfe in Reinickendorf zu fördern und zu unterstützen. Um dies auch in unserem Namen deutlich zu machen, heißen wir ab Januar 2024 **Selbsthilfezentrum Reinickendorf**. Unsere nachbarschaftlichen Angebote bleiben wie gewohnt bestehen.
In diesem Sinne laden wir Sie herzlich ein, sich auf den folgenden Seiten über unsere Angebote zu informieren und im Selbsthilfezentrum Reinickendorf vorbeizuschauen.

Es grüßen Sie herzlich

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, Lidia Graf, Maria Kuszak, Jana Bohse, Daniela Hinz

Foto: Patricia Kalisch

Das Selbsthilfezentrum Reinickendorf wurde 1988 von dem damaligen Kommunalpolitiker und Schuldirektor Günter Zemla gegründet.

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
- 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

Selbsthilfezentrum

Foto: Maximilian Gödecke

Ina Steinbach, Susanne Kühle, Adelina Koch

Kontaktstelle PflegeEngagement

Foto: Patricia Kalisch

Alexandra Knorr, Christine Gregor

Inhalt

02 Das Unionhilfswerk stellt sich vor

09 Veranstaltungsübersicht

10 Selbsthilfegruppen

25 Senior*innenangebote

26 Workshops & Kurse

30 Nachbarschafts-Cafés

32 Beratungsangebote

33 Hinweise zur Selbsthilfe

38 **Kontaktstelle Pflege Engagement Reinickendorf** (KPE)

49 Netzwerk Märkisches Viertel

50 Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

55 Impressum

56 Öffnungszeiten, Lageplan

Veranstaltungsübersicht

Januar

13.01.	Beginn interkultureller Treff jeden Samstag	30
15.01.	Philosophisches Café	31

Februar

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

März

04.03.	Jede*r kann reisen! - Infoveranstaltung **(KPE)**	47
18.03.	Philosophisches Café	31

April

13.04.	Atem-Workshop	26
15.04	Philosophisches Café	31

Mai

06.05.	Der Schwer-behindertenausweis - Infoveranstaltung **(KPE)**	48
27.05.	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

Ängste und Depressionen sind allen Gruppenteilnehmer*innen bekannt und jede*r 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 jede*r 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 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

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 – Gruppe für Borderline, PTBS und Stimmungsschwankungen

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?
Wir kennen das. Daher laden wir dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, auch für Interessierte, deren unerklärlichen Stimmungsschwankungen nicht diagnostiziert wurden, damit wir uns austauschen können und bestenfalls von den Gesprächen mit anderen Betroffenen profitieren können.
Interessierte können sich gerne melden.

Zeit 1.+3. 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 Termin bitte erfragen

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, 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 Zeit und Ort bitte erfragen

Tel. 0177 / 266 11 27

E-Mail matthias.backa@web.de

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, abstinent zu sein. Du hast hier auch die Möglichkeit, dich weiterhin zu stabilisieren und mit anderen auszutauschen.
Werde dir bewusst, dass du etwas ändern möchtest, trau 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 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
Tel. 0152 / 28 76 48 76

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

Foto: Maximilian Gödecke

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 selbstbestimmtes 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 in Gründung

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 Kommunikation 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 jede*r 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

Enugu Coal City Berlin-Brandenburg e.V.

Wir sind ein Kulturverein von Menschen aus Enugu Coal City - Nigeria. Wir treffen uns, um unsere nigerianische Kultur zu pflegen, uns über das Leben in Berlin - fern der Heimat - auszutauschen und gegenseitig in verschiedenen Lebenslagen Unterstützung und Rat zu geben.

Zeit 3. Sonntag, 16 – 21 Uhr

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

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

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 14 13

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

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

Workshop

Gelassenheit und Entspannung aus dem Atem

Unser Atem hat eine zentrale Bedeutung für unsere körperliche und seelische Befindlichkeit - so atmen wir unterschiedlich, je nachdem, ob und wie wir uns bewegen oder ruhen, ob wir angespannt oder gelassen sind.
In diesem Workshop wollen wir die ganzheitliche Wirkung des Atems kennenlernen und unseren natürlichen Atemrhythmus erfahren.
Mit einfachen Bewegungen, Dehnungen und Druckpunkten arbeiten wir an der Wahrnehmung und Durchlässigkeit der Atembewegung, um Wohlbefinden und Gelassenheit zu fördern.

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen evtl. warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Zeit	Samstag, 13.04. 10 - 13 Uhr mit einer Teepause
Referentin	Monika Degenhardt, Atemtherapeutin AFA
Kosten	5 € /erm. 3 €
Anmeldung	**bis 05.04.**

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

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, 05.02. - 25.03. 10 – 11:45 Uhr, 8 Termine
Leitung	Dagmar Fleischer zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kosten	42 €
Anmeldung	**bis 26.01.**

Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **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 vom 07.02. – 27.03. 16:45 – 18 Uhr, Einführungskurs 16:45 – 18 Uhr, Anfänger 18:15 – 19:30 Uhr, Fortgeschrittene
Kosten	jeweils 30 € monatlich Einführungskurs 60 €
Anmeldung	030 / 4 11 01 44
Leitung	Thomas-Andreas Serowy Lehrer für Tai Chi Chuan

Sprachcafé & interkultureller Treff

Wollten Sie schon lange einmal Ihre Nachbar*innen besser kennen lernen?

Sind Sie neugierig auf Menschen aus verschiedenen Kulturen?

Dann lernen Sie unser Sprachcafé & interkulturellen Treff kennen!

Wir freuen uns auf Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und laden Sie und Ihre Freund*innen zu interkultureller Begegnung ein. Bei Kaffee, Tee und Gebäck kommen wir miteinander ins Gespräch und können über unseren Alltag, Gewohnheiten, Feste, Freundschaften u.v.a.m. erzählen.

Wir wollen das Sprachcafé noch weiter ausbauen. Daher sind weitere gut deutsch sprechende Besucher*innen, die Freude daran haben, andere beim Deutschlernen zu unterstützen, herzlich willkommen.

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

Nähere Information unter
030 / 416 48 42

Die Würde des Menschen ist unantastbar

15.1. „Wenn jeder an sich denkt,
ist nicht an alle gedacht.“
Jan Skudlarek, Die Grenzen der Freiheit

19.2. „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“
Über die Offenheit und Widersprüchlichkeit
des Würde-Begriffs

18.3. Prinzip Hoffnung:
Wenn das Wünschen weiterhilft.
Ludwig Wittgenstein / Ernst Bloch

15.4. Über die Pause.
Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind.
Karl-Heinz Gessler

27.5. „Die Kunst des Verzichts.“
Philosophie der Selbstbeschränkung
Ottfried Höffe

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
systemische Beraterin in Ausbildung
(DGSF zertifiziert)

Zeit nach Vereinbarung
Telefon 030 / 416 48 42
E-Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Kosten 3 € / erm. 1,50 €

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 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 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 entsteht. 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 Selbsthilfezentrum Reinickendorf 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 Trialog (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.unionhilfswerk.de/pflegeengagement
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

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?
Wir verraten, was PflegeSelbsthilfe ist und wie sie im Pflegealltag unterstützen kann.

Folge 2: Was passiert in PflegeSelbsthilfe-Gruppen?
Ehrenamtliche Gruppenbegleiter*innen erzählen von ihren Erfahrungen und den Themen in den Gruppen.

Alle 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. Jede*r in der Gruppe ist für den Anderen da.

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

Angehörigencafé
Häusliche Pflege Borsigwalde

Sie pflegen Ihre*n Partner*in 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

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 Betroffenen 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

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**
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 Selbsthilfezentrum 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 gegrüßt? 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:

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

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Ziemlich gute Technik
Austauschrunde zu (technischen) Alltagshilfen für Menschen mit Behinderungen, Angehörige, Freund*-innen

Welche Hilfen können den Alltag für Menschen mit Behinderungen erleichtern und bereichern? Welche Technik und Geräte nutze ich, was gibt es Neues? Haben Sie in der Küche schon mal die Wendepfanne ausprobiert? Und welche technischen Hilfen können hilfreich sein, wenn z.B. das Treppensteigen schwer fällt? Wie nutze ich als blinder Mensch das Smartphone, soziale Medien oder das Internet?

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
Telefon **030 / 41 74 57 52**
E-Mail **pflegeengagement@unionhilfswerk.de**

In Kooperation mit dem P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Zeit **1. Mittwoch im Januar, März, Mai, Juli, September, November | 16 – 17:30 Uhr**

Ort P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation, Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

Informationsveranstaltungen

Jede*r kann reisen! - Urlaub für Pflegebedürftige & pflegende Angehörige

Endlich mal wieder Urlaub machen: Tapetenwechsel, etwas Neues sehen und die Sorgen zu Hause lassen! Aber wie plane ich als pflegebedürftiger Mensch oder als Angehöriger zusammen mit meinem zu Pflegenden (mit und ohne Demenz) einen Urlaub? Was gibt es zu bedenken, z.B. bei An- und Abreise und Pflege und Betreuung und was erwartet mich vor Ort? Welche Anbieter gibt es und welche Leistungen der Pflegeversicherung können genutzt werden? Um diese Fragen soll es in der Info-Veranstaltung gehen, und es gibt Raum für Ihre Fragen.

Zeit Montag, 4.3. | 16 – 18 Uhr
Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Leitung André Scholz, Reisemaulwurf e.V.

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

Der Schwerbehindertenausweis – was ist das eigentlich?

Menschen mit einer Schwerbehinderung erhalten in Deutschland einen Schwerbehindertenausweis. In ihm sind der Grad der Behinderung und eventuelle Merkzeichen festgehalten. Aber wer bekommt eigentlich einen Schwerbehindertenausweis und wie lange ist er gültig? Wo kann ich den Schwerbehindertenausweis beantragen und was ist zu tun, wenn der Grad der Behinderung sich verschlimmert? Was bedeuten die Merkzeichen und welche Nachteilsausgleiche kann ich erhalten? Um diese Fragen soll es in der Info-Veranstaltung gehen, und es gibt Raum für Ihre Fragen.

Zeit Montag, 6.5. | 16 – 18 Uhr
Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Leitung Irina Neicke,
Pflegestützpunkt Reinickendorf

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 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 Stadtplatz (ggü. Märkisches Zentrum)
Wilhelmsruher Damm I 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
MITEINANDER FÜREINANDER DA

Ehrenamtsbüro Reinickendorf

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

Eichborndamm 215 | 13437 Berlin
Telefon 030 / 90 294 - 2377

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

Kontakt
Gabi Brandt
(Freiwilligenkoordination)

Beratungszeiten
In Berlin Tegel
Di 10 – 13 Uhr und 16 – 18 Uhr

Im Rathaus Reinickendorf, im Zimmer 15
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?
Melden Sie sich gerne bei uns. Wir kennen die sozialen Einrichtungen und deren Angebote bei uns im Bezirk seit vielen Jahren sehr gut.
Daher können wir Sie umfassend beraten und gemeinsam mit Ihnen das für Sie passende Engagement 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 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.

Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

Montessori-Kinderhaus Sommerstraße

Sommerstraße 16 | 13409 Berlin
Telefon 030 / 49 99 76 01
www.unionhilfswerk.de/kinder

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 im Internet (siehe oben).

Europa-Kindertagesstätte Kinderinsel L'île aux enfants

Tramper Weg 4 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 91 20 85 96
www.unionhilfswerk.de/kinder

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
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 Mobilitätshilfedienste 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 Pflegeteam 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 Pflegeteam 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 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 Patient*innenvorsorge, 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, Freepik.com
Auflage 2.500 Stück

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

Spendenkonto
Kontoinhaber: Stiftung Unionhilfswerk Berlin
Bank für Sozialwirtschaft AG
IBAN: DE15 3702 0500 0001 4080 11
BIC: BFSWDE33XXX

selko

Wir sind Mitglied bei selko e.V.,
dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen.

BERLIN
Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

Diese Einrichtung wird gefördert
durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration, Viefalt und Antidiskriminierung.

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

Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

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