Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf



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

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

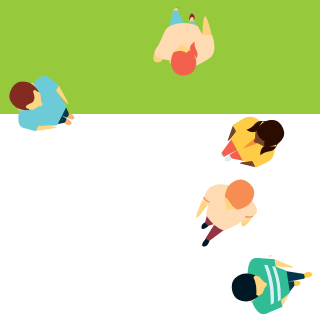


Die Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

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

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





Unsere Angebote

- **Gesprächsgruppen**
  Gespräche mit andere pflegenden Angehörigen zu Themen rund um Pflege und Betreuung, Austausch von Erfahrungen und Tipps
- **Aktivgruppen**
  Austausch und gemeinsame Aktivitäten für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen, z.B. in der Entspannungsgruppe oder beim Kreativen Gestalten
- **Aktiv in der Nachbarschaft**
  Förderung nachbarschaftlicher Kontakte und Unterstützung von Initiativen und Hilfenetzen
- **Besuchsdienst**
  Besuch und Begleitung von pflegebedürftigen Menschen zu Hause durch freiwillig Engagierte, z.B. durch Gespräche, zu Spaziergängen
- **Angehörigenbegleitung**
  Unterstützung von pflegenden Angehörigen durch freiwillige Engagierte, z.B. durch Gespräche und Begleitung zu Behörden
- **Vermittlung von Hilfsangeboten**
  z.B. zu Anlauf- und Beratungsstellen und anderen unterstützenden Angeboten
- **Informationsmaterial und Fachvorträge**
  z.B. zu Themen rund um Altern, Pflege, Betreuung, Unterstützungsmöglichkeiten, Vorsorge; unsere aktuellen Infoveranstaltungen finden Sie unter: *www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement*
- **Freiwilliges Engagement ist uns willkommen**
  Beratung und Informationen zum freiwilligen Engagement und Begleitung und Qualifizierung der freiwillig Engagierten

i

Unsere Angebote sind kostenlos.

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

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

PflegeSelbsthilfe

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

Haben Sie Interesse an einer Gruppe?
Oder ist die richtige Gruppe für Sie nicht dabei? Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Sie!

Gruppen

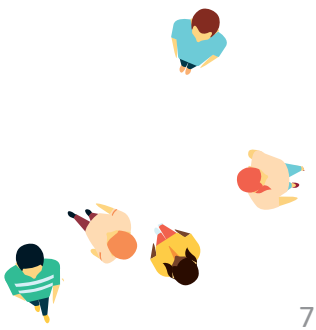
für pflegende und sorgende Angehörige, Freunde und Nachbarn

Gesprächsgruppen

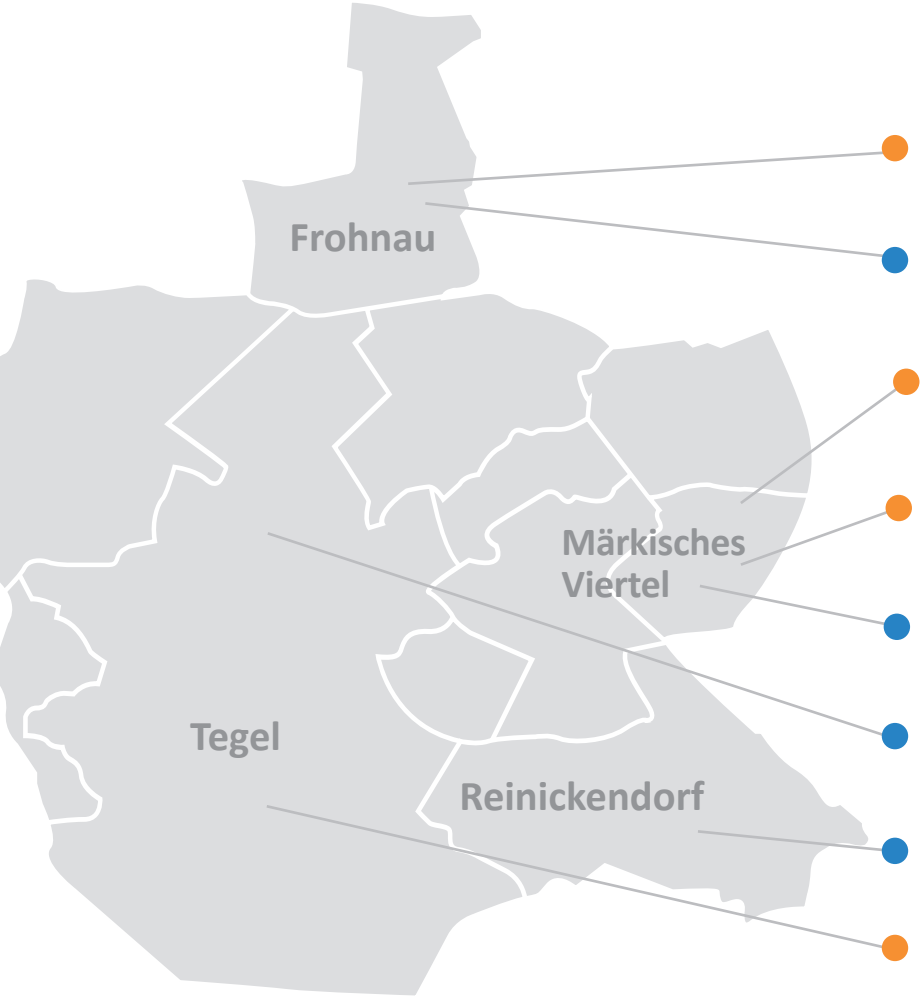
Sie befinden sich in einer Pflegesituation? Sie fühlen sich allein, haben Fragen oder möchten sich einfach mal etwas von der Seele reden? Dann sind Sie in unseren Gesprächsgruppen genau richtig! Hier treffen Sie Menschen, die auch ohne viele Worte wissen, was pflegen und betreuen heißt. Die Gruppen werden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

Aktivgruppen

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



Unsere Gruppen



- **Angehörigencafé Häusliche Pflege Frohnau** - S.11
- **Bewegt mit Musik** - S.17
- **Angehörigencafé Häusliche Pflege MV** - S.10
- **Angehörigencafé Demenz** - S.13
- **Kreatives Gestalten** - S.19
- **Qigong** - S. 18
- **Zeit für mich** - S.16
- **Angehörigencafé Häusliche Pflege Borsigwalde** - S.14

Gesprächsgruppen

Aktivgruppen

Informationen & Anmeldung unter 030 / 41 74 57 52

Gesprächsgruppen





Angehörigencafé Häusliche Pflege MV

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

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

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

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

Angehörigencafé Häusliche Pflege Frohnau

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

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Frohnau.

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

Ort: Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18 | 13465 Berlin

Informationen & Anmeldung unter 030 / 41 74 57 52

Gesprächsgruppen

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





Angehörigencafé Demenz

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

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

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Informationen & Anmeldung unter 030 / 41 74 57 52

Gesprächsgruppen



Angehörigencafé
Häusliche Pflege Borsigwalde

Sie pflegen Ihren Partner zu Hause? 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 Evangelischen Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde.

Zeit: 1. Mittwoch im Monat
18 - 20 Uhr

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

Informationen & Anmeldung unter 030 / 41 74 57 52

Ich kümmere mich um meine Mutter.

Und um mein Wohlbefinden.

Ich gehe zur Entspannungsgruppe.

Kontaktstellen PflegeEngagement

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

Aktivgruppen





ZEIT für mich!

Bewegung & Entspannung
für pflegende Angehörige

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

Zeit: 2. und 4. Dienstag im Monat
17 – 18:30 Uhr

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

Informationen & Anmeldung
unter 030 / 41 74 57 52

Bewegt *mit* Musik!

Bewegungsgruppen für pflegende
Angehörige und pflegebedürftige Menschen

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

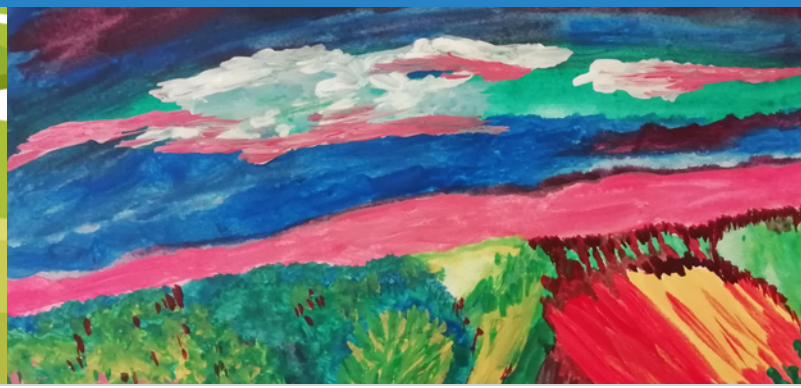
In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Frohnau.

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

Ort: Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18 | 13465 Berlin

Aktivgruppen





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 des Qigong? 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. und 4. Mittwoch im Monat
17:30 – 19 Uhr

Ort: Jovo Treff
Ziekowstr. 112 I 13509 Berlin

Eine AUSZEIT vom Alltag

Kreatives Gestalten für pflegende Angehörige & pflegebedürftige Menschen

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

Zeit: 2. Dienstag im Monat
14 – 16 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Informationen & Anmeldung unter 030 / 41 74 57 52

Podcasts



RuheInsel – Podcast

für pflegende Angehörige und alle Interessierten

Die RuheInsel dient als kleine Auszeit vom Alltag. In jeder Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, lädt zu Entspannungsübungen ein oder erfreut mit einem Gedicht. Die Themen sind vielfältig:
von Selbstfürsorge und Achtsamkeit über Jahreszeiten und besondere Anlässe bis hin zu guter Nachbarschaft und bereichernden Gruppen.

Alle Folgen des Podcasts sind über Spotify, Podigee und 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

Der Podcast richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige und alle Interessierten und gibt Informationen zur PflegeSelbsthilfe.

Was ist PflegeSelbsthilfe eigentlich? Und welche weiteren Angebote zur Selbstfürsorge und Entlastung im Pflegealltag gibt es?
Sie pflegen Ihre*n Partner*in oder kümmern sich um Ihre*n Nachbar*in? Aber wer kümmert sich eigentlich um Sie?

Diese und andere Fragen werden im Podcast besprochen. Die Podcast-Folgen finden Sie auf Spotify, Amazon Music und der Webseite **unionhilfswerk.de/podcastpflegeselbsthilfe.**

Wir wünschen viel Freude beim Anhören!





Aktiv in der Nachbarschaft

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

Nachbarschaft mitgestalten
Haben Sie heute schon Ihren Nachbarn 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 können Sie unterstützen, das Angebot bekannt zu machen und Mitstreiter*innen zu finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Bestehende nachbarschaftliche Initiativen, die wir unterstützen:

Nachbar hilft Nachbar

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

Ein Angebot der
CHANCE – Bildung, Jugend
und Sport BJS gGmbH

Kontakt: Mittwoch 10 – 13 Uhr im Ribbeck-Haus, Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

030 / 47 06 49 21
info@ribbeckhaus.de

Ziemlich gute Technik

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

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

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 I 16 - 17.30 Uhr
Ort: P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation, Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

Informationen:
Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontakt

Unionhilfswerk
Ambulante Dienste gGmbH

Kontaktstelle
PflegeEngagement Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

030 / 41 74 57 52

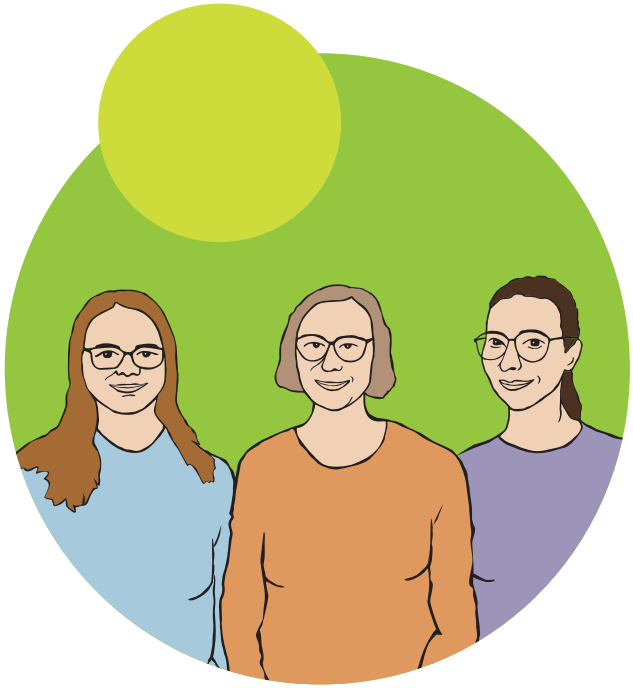
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

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

Sprechzeiten:
Dienstag 10 - 13 Uhr und n. V.
Donnerstag 14 - 17 Uhr und n. V.

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

www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement



Das Team der Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf: (v.l.n.r.) Alexandra Knorr, Christine Gregor, Marie Geibel

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Reinickendorf

Unionhilfswerk

Gefördert von der Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege,
den Landesverbänden der Pflegekassen
in Berlin und dem Verband der Privaten
Krankenversicherung e.V.

BERLIN

Senatsverwaltung für
Wissenschaft, Gesundheit
und Pflege

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement

selko

Stand 11/2026: J. Dallwitz, J. Farys, P. Kalisch, KPE Rdf., T. Labro, pixabay, Freepik