



Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Januar – Juni 2022

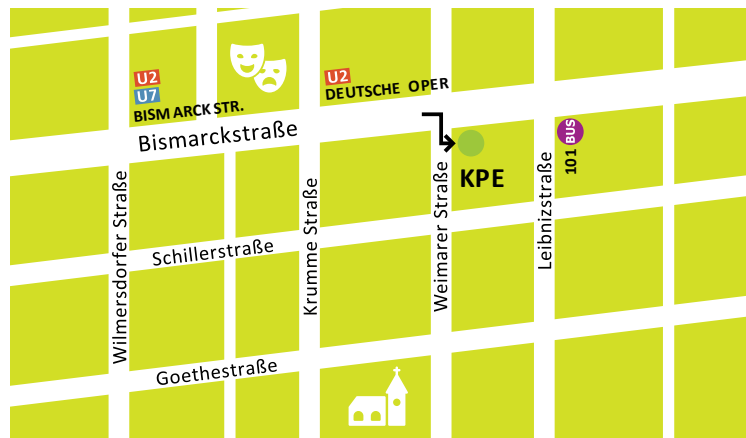
PflegeSelbsthilfe

Unterstützung für Angehörige
in Berlin



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101
10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
5. OG, mit Fahrstuhl



Kontaktstelle PflegeEngagement

030 890 285 35 | pflgeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

Sprechzeiten

Dienstag 13 – 15 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Unser Team

Tatjana Stickel
Sandra Wolff

Träger: SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

Förderung
Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung und die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und
den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf



Wir unterstützen pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.

Wir unterstützen

- Menschen mit Pflege- oder Unterstützungsbedarf
- Menschen, die einen Angehörigen, Nachbarn oder Freund*in pflegen oder betreuen

Wir bieten

- Pflege-Selbsthilfegruppen
- einen ehrenamtlichen Besuchsdienst
- Unterstützung beim Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke
- Informationsveranstaltungen

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de

PflegeSelbsthilfe

Unterstützung für Angehörige
seit 2010 in Berlin



Kontaktstellen
PflegeEngagement

Ich pflege meine* Partner*in. Und meine Kontakte.

PflegeSelbsthilfe

„Wir müssen einander nichts erklären, wir wissen wovon wir reden.“
Unterstützung für Angehörige

Viele pflegende und betreuende Angehörige fühlen sich allein gelassen und überfordert.

Die meisten Menschen erleben diese schwere Situation im Verborgenen und haben oft wenig Unterstützung.

In unseren Gruppen treffen sich Menschen, die jemanden pflegen und betreuen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Sie geben sich Tipps, teilen Sorgen und Ängste und stärken sich gegenseitig.

In unseren Spots können Sie einen Eindruck von unseren Angehörigen-Gruppen gewinnen:



Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere Angehörigengruppen

After Work

Sie pflegen oder sorgen sich um Ihre Eltern, Partner, Kinder und sind berufstätig? Pflegende Angehörige leisten Schwerstarbeit neben der eigenen Berufstätigkeit. Viele fühlen sich ausgebrannt und wissen nicht mehr, woher sie die Kraft für die Bewältigung des Alltags nehmen sollen. Werden Sie Teil dieser Gruppe und Sie stellen fest: hier treffe ich auf Menschen in ähnlicher Situation, ich finde Entlastung und Stärkung!

2. Mo im Monat, 17:30 – 19 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Resilienz

Resilienz ist die eigene Widerstandsfähigkeit, die uns dabei hilft, schwierige Situationen zu meistern. In dieser Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie es hilft die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken und den Pflegealltag besser zu bewältigen. Wir richten den Blick auf unsere Stärken und darauf, wie es uns gelingt als pflegende Angehörige bei Kräften zu bleiben.

1. u. 3. Mi im Monat, 17 – 18:30 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Freitagsgruppe

Wie können pflegende Angehörige ihre Kräfte stärken und zu mehr Gelassenheit finden?

In dieser angeleiteten Gesprächsgruppe treffen sich pflegende Angehörige, um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ziel ist es, die eigenen Kräfte effektiv einzusetzen und den Alltag stressfreier bewältigen zu können.

1. u. 3. Fr im Monat, 10 – 11:30 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Gesprächsgruppe Grunewald

für Menschen, die jemanden pflegen oder betreuen

NEU!

Sie pflegen oder betreuen eine Ihnen nahestehende Person und möchten sich gern mit Anderen in einer ähnlichen Situation dazu austauschen?

Pflegende oder betreuende An- und Zugehörige*r stehen bei längerer Sorgetätigkeit unter körperlichen und seelischen Belastungen.

Nicht zuletzt können körperliche Behinderungen oder bspw. eine Demenzerkrankung eine Herausforderung darstellen.

In der Gesprächsgruppe tauschen Sie sich mit Gleichbetroffenen aus und unterstützen sich gegenseitig. Gemeinsam finden Sie Möglichkeiten, Lösungen und Entlastung.

1. Do im Monat, 16 – 17.30 Uhr

Sozialwerk Berlin e.V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus
Humboldtstr. 12
14193 Berlin

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.



Türkischsprachige Frauengruppe im Divan e.V.

Jeden 1. Montag im Monat trifft sich eine Gruppe türkischsprachiger Frauen mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Safia zum Kochen, spazieren gehen oder handarbeiten. Wir bieten Austausch zu verschiedenen Themen wie Gesundheit, Alter, Pflegebedürftigkeit und bieten Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Türkischsprachige Frauen, die Kontakt suchen oder sich in türkischer Sprache austauschen möchten, sind herzlich willkommen.

1. Mo im Monat, 15 – 18 Uhr

Mehrgenerationenhaus DIVAN e.V.
Nehringstr. 26
14059 Berlin

Her ayın ilk Pazartesi günü türkçe dilinde sosyal etkinlik kapsamında sadece kadınlara yönelik gönüllü olarak bu etkinliği organize edecek Safia ile yöresel yemek, el işleri, geziler düzenleyeceğiz. Bu sayede size sosyal hayat, Sağlık üzerine danışma ve yönlendirme, yaşlılık hastalık ve bakım sorularınıza mümkün olduğu kadar cevaplar bilgiler sunmaya yardımcı olacağız.

Özellikle almanca bilmeyen türk kadınlarına yöneliktir çalışmalarımız, almancaya hakim olan türk kökenli bayanlarımızı da bilgi alışverişi ve tecrübelerinden faydalanmak için bekleriz.

1. Mo im Monat, 15 – 18 Uhr

Mehrgenerationenhaus DIVAN e.V.
Nehringstr. 26
14059 Berlin

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Charlottenburg-Nord

Pflegen Sie Ihre*n Partner*in? Kümern Sie sich um Ihre pflegebedürftige Mutter oder Ihren Vater? Wissen Sie nicht mehr, wie Sie alles schaffen sollen? Pflegende Angehörige haben einen anstrengenden Alltag, der sie vor viele Herausforderungen stellt.

In dieser angeleiteten Gesprächsgruppe treffen sich pflegende Angehörige um ihre Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen und sich gegenseitig zu stärken.

Gespräche und Verständnis wirken entlastend und geben Kraft.

3. Mo im Monat, 10 – 11.30 Uhr

Nachbarschaftstreff
„Meine Kiezstube“
Reichweindamm 6
Paul-Hertz-Siedlung
13627 Berlin

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere Aktivgruppen

NEU!

Innere Ruhe - Online-Entspannungsgruppe Qigong

Wer eine Betreuungs- oder Pflege-tätigkeit ausübt ist auf Dauer physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die Zeit zur Erholung kommt meist zu kurz. In unserer Entspannungsgruppe lernen Sie, mittels ganz einfacher, aber hoch effektiver Übungen neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und innere Ruhe zu gewinnen.

Eine erfahrene Trainerin wird passend zu Ihren Bedürfnissen Bewegungen aus dem medizinischen Qigong mit

Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen verbinden. Sie werden darin begleitet, sich ein individuelles Übungsprogramm zu erarbeiten, das Sie zuhause in Ihren Pflegealltag integrieren können.

2. + 4. Mo im Monat, 17 – 18.30 Uhr

Online über Big Blue Button.
Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Fit für den Alltag – fit für die Pflege

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, dem Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord, bieten wir Ihnen eine angeleitete, seniorengerechte Gymnastik im Sitzen, die Sie auch zu Hause durchführen können. Der positive Effekt: sich körperlich wohler fühlen, mehr Kraft und Sicherheit im Alltag gewinnen, Sturzprävention. Und: Spaß in der Gruppe haben. Sie möchten teilnehmen? Dann kommen Sie einfach in bequemer Kleidung vorbei.

Fr 14-tägig, 10 – 11.30 Uhr

Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord
Halemweg 18, 13627 Berlin

Walk and Talk

Spaziergangs- und Freizeitgruppe für pflegende An- und Zugehörige, alleinlebende und pflegebedürftige Menschen jeden Alters

Sie sind gerne an der frischen Luft? Möchten sich mehr bewegen und dabei gute Gespräche führen? In unserer Spaziergangs- und Freizeitgruppe ist das möglich! Gemeinsam machen wir Spaziergänge in der näheren Umgebung. Tempo und Strecke orientieren sich an den Wünschen der Teilnehmer*innen.

Auch andere gemeinsame Aktivitäten sind nach Absprache möglich.

1. u. 3. Mo im Monat, 10 – 11:30 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

NEU!

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Informationsveranstaltungen

Workshopreihe Ich pflege ... Und wo bleibe ich?

Bei der Pflege eines Angehörigen kann es passieren, dass man selbst das Gleichgewicht verliert.

In acht aufeinander aufbauenden Modulen werden Herausforderungen in der Pflegesituation besprochen.

Die Workshop-Reihe zeigt Möglichkeiten der Bewältigung auf und bietet Austausch mit Gleichbetroffenen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Starttermin:

16.03.2022, 10 – 12:00 Uhr

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Mobilität im Alter und bei Pflegebedürftigkeit Einfach mal wieder rauskommen! Aber wie?

Ein Tapetenwechsel oder „frische Luft schnappen“ – das kann wahre Wunder bewirken und tut uns gut.

Bei eingeschränkter Mobilität und bei Pflegebedürftigkeit ist es nicht einfach, die Wohnung zu verlassen. Dies führt oft zu Einsamkeit und sozialer Isolation, weil die äußeren Reize fehlen, welche auch geistig anregen können.

In dieser Veranstaltung möchten wir über Möglichkeiten der Mobilitätshilfe informieren und Sie dabei unterstüt-

zen, trotz körperlicher Einschränkungen mobil zu sein. Die Pflegestützpunkte und der Mobilitätshilfedienst Charlottenburg-Wilmersdorf des VdK geben einen Überblick über Unterstützungsangebote und beantworten gern Ihre Fragen.

Bei Bedarf kann die Veranstaltung auch online übertragen werden. Sprechen Sie uns gerne an!

Termin: 28.04.2022, 10 – 12 Uhr

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Woche der pflegenden Angehörigen

Gemeinsam mit dem Gerontopsychiatrisch-Geriatriischer Verbund und den Pflegestützpunkten Charlottenburg Wilmersdorf möchten wir Sie im Rahmen der „Woche der pflegenden Angehörigen“ herzlich zu einem fröhlichen Theater-Nachmittag für pflegende Angehörige einladen.

Eine Frau wird erst schön in der Küche ... dieser provokanten These gehen die Spätzünder in einem bunten Küchenreigen nach. Da werden von guten Feen Schlager geschmettert und Kuchen gebacken, die Suppe köchelt vor sich hin, zwischendurch werden

auch mal die Messer gewetzt. Und nicht nur für den Braten!

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen einen schönen Theater-Nachmittag im Garten der Tagespflegeeinrichtung „Die Aue“ verbringen. Dazu herzlich eingeladen sind Menschen mit und ohne Demenz und ihre pflegenden An- und Zugehörigen.

Es gibt Kaffee und Kuchen und garantiert sehr viel zu lachen.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 11.05.2022.

Termin: 18.05.2022, 16 – 18 Uhr





Ehrenamtsschulung

Sind Sie ehrenamtlich tätig in einer Berliner Kontaktstelle PflegeEngagement oder möchten es gerne werden? Sie möchten gut vorbereitet in Ihr Engagement starten oder Sicherheit im Engagement gewinnen?

Dann ist unsere kostenlose Schulung genau das Richtige für Sie!

Die Schulung

- Vermittelt Wissen oder frischt Wissen auf – für Sie in Ihrem Engagement oder für Sie ganz persönlich.

- Macht Sie fit für den Umgang mit verschiedenen Situationen in Ihrem Engagement.
- Ermöglicht den Austausch mit anderen ehrenamtlich Engagierten.
- Lädt ein, Ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Nächster Schulungsdurchlauf:
2. März bis 23. Juni 2022

Kontaktstelle PflegeEngagement
 030 890 285 35 | pflgeengagement@sekis-berlin.de

Kontaktstelle
 PflegeEngagement
 Charlottenburg-Wilmersdorf

Online-Ausstellung

PflegeSelbsthilfe – Unterstützung für Angehörige in Berlin

Anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement bieten wir eine Ausstellung zum Thema PflegeSelbsthilfe. Lassen Sie sich von den Lösungsmöglichkeiten inspirieren, die pflegende Angehörige entwickeln, um Kraft zu schöpfen und sich zu entlasten. Gewinnen Sie einen Eindruck davon, mit welchen Themen sich ehrenamtlich Tätige in der PflegeSelbsthilfe beschäftigen.

Sie können sich die Ausstellung online oder an einem der wechselnden Ausstellungsorte im Bezirk ansehen. Informationen zu den Ausstellungsorten finden Sie unter:

www.pflegeselbsthilfe-berlin.de



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf


Hier geht's zur virtuellen Ausstellung:
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de/ausstellung/




Social Media

Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

In unserer Unterstützungsreihe für pflegende Angehörige finden Sie Tipps zur Unterstützung im Alltag, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Hinweise zur Selbstfürsorge.

 /selbsthilfeberlin

 /selbsthilfeberlin





Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de

#GEMEINSAM
STARK 

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Hasst du Berührungängste oder nicht die Möglichkeit ins Internet zu kommen? Sehr gerne kannst du mit uns einen Termin vereinbaren und wir zeigen dir wie das alles funktioniert, was wir auf unseren Social-Media-Kanälen einstellen, was „liken“ und „posten“ und „follower“ bedeutet und wie wir damit umgehen.

Social Media
SEKIS - wir posten auf verschiedenen Social-Media-Kanälen!

Schau doch einfach mal vorbei:
 /selbsthilfeberlin
 /selbsthilfeberlin
 /selbsthilfeberlin
 /SEKISSelbsthilfeberlin

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de