Programm

30.04. - 06.07. 2022 Berlin



Inhalt Vorwort

Veranstaltungskalender	4
Hauptveranstaltungen	6-1
Bezirkliche Veranstaltungen	17-43
Platz für Ihre Notizen	44
Unsere Partner	4!
Initiativ- und Unterstützergruppe	40

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Die jeweiligen Anmeldebedingungen finden Sie auf den folgenden Seiten der einzelnen Veranstaltungen.

Coronamaßnahmen

Über die aktuellen Coronamaßnahmen informieren Sie sich bitte kurz vor den Veranstaltungen auf www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de/aktuell

Digitale Anmeldung über die wdpa-Website bzw. idloom

Bei einigen Veranstaltungen können Sie sich auch online anmelden. Dies ist jeweils vermerkt. Über unsere Website gelangen Sie dann zur idloom-Anmeldung. www.wdpa.berlin/programm Sehr geehrte pflegende Angehörige und Interessierte,

drei lange Jahre hat es gedauert, bis wir wieder eine "Woche der pflegenden Angehörigen" organisieren durften. Der Grund ist klar. Eine weltweite Pandemie verhinderte das Zusammenkommen. Es war eine Zeit, die ganz besonders für Sie, liebe pflegende Angehörige und Freunde, mit Entbehrungen verbunden war.

Wir, die an der Vorbereitung beteiligt sind, haben mit uns gerungen, ob wir es wagen können, die nächste "Woche" endlich zu planen. Im Herbst/Winter 2021 fiel die Entscheidung, gegen die mit der Pandemie verbundene Einsamkeit und Angst etwas zu tun. Wir vertrauen darauf, dass Impfungen und Tests uns in die Lage versetzen, dabei verantwortlich vorzugehen.

Nun steht die 6. "Woche" kurz bevor. Wir freuen uns, mit der Verleihung der "Berliner Pflegebären" stellvertretend all diejenigen zu ehren, die zu Hause pflegen. Sie haben der Pandemie durch Ihren Einsatz einen Teil des Schreckens genommen. Auch die, die Ihnen zur Seite stehen, die ambulanten Pflegekräfte und ehrenamtlich Tätigen, verdienen unseren Dank. Zum zehnjährigen Jubiläum sollen auch sie im Roten Rathaus gewürdigt werden.

"Aus dem Schatten ins Rampenlicht!", heißt die Devise. Kommen Sie mit uns aus der Einsamkeit in die Gemeinschaft, zum Reden, Feiern und Genießen in zahlreichen tollen Veranstaltungen in unserer vielfältigen Stadt. Es ist längst an der Zeit. Wir laden Sie herzlich ein.

Frank Schumann,

Fachstelle für pflegende Angehörige, stellvertretend für alle, die beteiligt sind

Sa	30.04.	14:00-18:00	staltungen sind farblich hinterlegt Lichtenberg	Wohlfühltag	Kaffee, Kultur & Grill	S. 18
Mi	04.05.	10:30 - 12:30	Steglitz-Zehlendorf	Führung	Museumsdorf Düppel	19
Mi	04.05.	17:30 - 20:30	Lichtenberg-Hohenschönhausen	Film	Vincent will mehr	20
Sa	07.05.	14:00 - 17:00	Reinickendorf	Wohlfühltag	Smoothies, Kuchen & Massage	21
Sa	07.05.	10:00-12:00	Friedrichshain-Kreuzberg	Spaziergang plus	Entspannungstechniken	22
Sa	07.05.	10:00-16:00	Friedrichshain-Kreuzberg	Gartentag plus	Achtsamkeit, Bewegung, Imbiss	23
Sa	07.05.	10:00-16:00	Friedrichshain-Kreuzberg	Seminar	Selbstfürsorge	24
Do	12.05.	15:00-19:00	Marzahn	Spaziergang plus	Achtsamkeitsübungen	25
Fr	13.05.	10:00-11:30	Neukölln	Vortrag	Sturzprophylaxe 1	26
Sa	14.05.	15:00-19:00	Mitte	Ehrengala	Verleihung ,Berliner Pflegebär'	6
So	15.05.	15:30-18:30	Charlottenburg	Poetry Slam Wettbewerb	werden Sie Juror*in	8
Mo	16.05.	09:30-12:30	Friedrichshain-Kreuzberg	Seminar	Demenz Balance Modell	27
Мо	16.05.	10:00-12:00	Pankow	Informationsveranstaltung	Gut Wohnen in den eigenen Wänden	28
Мо	16.05.	17:00-19:00	Mitte	Diskussionsforum	mit Berliner Abgeordneten	9
Мо	16.05.	15:00-18:00	Mitte	Informationsveranstaltung	Urlaub für/mit pfl. Angehörigen	29
Di	17.05.	10:00-12:00	Friedrichshain-Kreuzberg	Informationsveranstaltung	Leben pflegen – Pflege leben	30
Di	17.05.	10:30-14:00	Lichtenberg	Dampferfahrt	mit der MS Phantasia	10
Di	17.05.	15:15-18:30	Spandau	Dampferfahrt	mit der MS Havelland	11
Di	17.05.	10:00-11:30	Friedrichshain-Kreuzberg	Webinar (online)	Pflegegrad: Antrag bis Einstufung	31
Mi	18.05.	09:30-11:00	Friedrichshain-Kreuzberg	Webinar (online)	Wohnen im Alter	32
Mi	18.05.	10:00-12:00	Treptow-Köpenick	Kino-Veranstaltung	Überraschungsfilm	33
Mi	18.05.	16:00-18:00	Charlottenburg-Wilmersdorf	Theaternachmittag	Eine Frau wird erst schön	34
Mi	18.05.	15:30-18:30	Mitte	Arsenal-Kino	Der Rosengarten der Madame Ver	12
Do	19.05.	16:00-19:00	Charlottenburg-Wilmersdorf	Tanz-Café	Tanzlust im Café Keese	13
Fr	20.05.	10:00/14:00	Charlottenburg-Wilmersdorf	geführte Veranstaltung	Teilhabe dank digitaler Technik	35
Fr	20.05.	10:00-11:30	Neukölln	Vortrag	Sturzprophylaxe 2	36
Fr	20.05.	16:00-19:00	Charlottenburg	Interreligiöser Nachmittag	Fest der Kulturen	14
Sa	21.05.	14:00-19:30	Mitte	Mini-Festival	Eine Auszeit für Young Carers	15
Di	24.05.	16:00-17:00	Mitte	Diskussions-Kaffee	Leben nach dem Schlaganfall	37
Mi	25.05.	13:30-17:30	Friedrichshain-Kreuzberg	Bezirkscafé	Sorge und Pflege gestalten	38
Mi	01.06.	14:00-19:00	Marzahn-Hellersdorf	Dialogforum	Pflege in Marzahn-Hellersdorf	39
Do	09.06.	11:00-15:00	Charlottenburg-Wilmersdorf	Waldspaziergang plus	Wahrnehmung und Achtsamkeit	40
Mi	15.06.	10:00-13:30	Lichtenberg	Dialogforum	Gute Pflege in Lichtenberg	41
Fr	24.06.	09:00-15:00	Pankow	Telefonsprechstunde	Sorgen- und Wunschtelefon	42
Mi	06.07.	10:00-14:00	Spandau	Fahrradtour	Zum und um den Tegeler See	43

14.05. 15:00 -19:00



Mitte

Ehrengala im Roten Rathaus

Verleihung der 'Berliner Pflegebären'

Mit der Ehrengala geben wir Menschen, die sich liebevoll um pflegebedürftige Angehörige oder Vertraute kümmern, ein Gesicht. Über 80 Prozent der Menschen mit Pflegebedarf leben in unserer Stadt zu Hause. Angehörige, Freund:innen und Nachbar:innen übernehmen den Großteil ihrer Versorgung und bilden damit die stärkste und stabilste Säule des Berliner Pflegesystems. Die Pandemie hat pflegende Angehörige zusätzlich herausgefordert. Ihre Leistungen bei der Aufrechterhaltung der pflegerischen Versorgung wurden indes nur selten wahrgenommen und gewürdigt.

Empfang und "Markt der Möglichkeiten" Ein Highlight wird traditionell unser "Markt der Möglichkeiten" sein, auf dem Interessierte Beratungs- und Informationsangebote rund um die Pflege kennenlernen können

> Ehrengala Teil 1 15:45

Grußworte, Musik und Verleihung der Ehrennadel ,Berliner Pflegebär'

Pause

15:00

17:00

18.30

19:00

Ehrengala Teil 2 17:20

Musik und Fortsetzung der Verleihung der Ehrennadel ,Berliner Pflegebär'

Rundgang "Markt der Möglichkeiten" freundliches und persönliches Begegnen mit Flying Buffet und Tombola

Danke

Es ist mehr denn je an der Zeit, um öffentlich "Danke" zu sagen und die enormen tagtäglichen Leistungen wertzuschätzen. Stellvertretend werden sieben Angehörige und erstmals auch ein:e beruflich Pflegende:r (oder Team) sowie ein:e Journalist:in und ein:e ehrenamtlich Engagierte:r geehrt.

Laudationen

Berlins Regierende Bürgermeisterin Franziska Giffey hat für die Ehrengala wie die gesamte "Woche" die Schirmherrschaft übernommen. Persönlichkeiten, bekannt aus Kultur, Wissenschaft und Politik, werden die Laudationen sprechen.

Musik

Wir konnten Sänger:innen des Konzertchors Berliner Pädagogen gewinnen, die a cappella unsere Festveranstaltung begleiten werden.

Alle Menschen mit Pflegverantwortung, beruflich Pflegende und andere Interessierte sind herzlich eingeladen.

Verabschiedung

BERLIN

Partner

Veranstalter

Anmeldung

Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/gala T 030, 6120 2499

Rotes Rathaus

Rathausstraße 15, 10178 Berlin [Klosterstraße: U2 | Alexanderplatz | Berliner Rathaus: Bus 248, M48]

Ort

So 15.05. -18:30



Mo 16.05. 19:00

Charlottenb.

Poetry Slam im "Wilde Oscar"

Werden Sie Juror:in!

Poetry Slam – steht für einen literarischen Vortragswettbewerb, der sich längst als "neue" Kulturform etabliert hat. Wortkünstler:innen präsentieren eigene Texte zu Leben und Gesellschaft - jung, frech, mal unterhaltend, mal nachdenklich und nicht selten urkomisch. Das Publikum agiert dabei als Juror:innen. Entscheiden Sie selbst, wen Sie mit dem Sieg bei diesem - nicht so sehr verbissen geführten -Wettstreit krönen möchten. Wir präsentieren mindestens 6 bekannte Künstler:innen. Das Vergnügen wird mit Gaumenfreuden bereichert.

Pflegepolitischer Dialog im Abgeordnetenhaus von Berlin

Auf einem guten Weg? Dialog zur Situation und Stärkung pflegender Angehöriger Mitte

Pflegende Angehörige sind die größte Pflegesäule in Berlin. 80 Prozent der Menschen mit Pflegebedarf leben zu Hause und werden überwiegend von Angehörigen, Freund:innen und Nachbar:innen versorgt. Ihre liebevolle Sorge und Pflege geht häufig mit großen körperlichen, psychischen und finanziellen Belastungen einher. Wir wollen über Möglichkeiten der Unterstützung und Stärkung pflegender Angehöriger diskutieren.

Einlass Nach einem Grußwort des Präsidenten des Ab-15.30 Begrüßung und Wettbewerb in 2 Runden 16.00 geordnetenhauses, Dennis Buchner, können mit einer Pause und Zeit zum Austausch und Sie in der sich anschließenden Diskussion Ihre Zusammensein Fragen und Anliegen einbringen. Dazu wur-18.30 Ende der Veranstaltung und Verabschiedung den Senatorin Ulrike Gote (Senatsverwaltung Victoria Helene Bergemann, "Slammerin" und für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichamtierende Landesmeisterin in Niedersachsen/ stellung) und Fachpolitiker:innen der Fraktionen

eingeladen.

Moderation

Bremen

Partner



Veranstalter **Anmeldung** Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/poetry

T 030, 6120 2499

Ort Lebensort Vielfalt / "Wilde Oscar"

Niebuhrstraße 59, 10629 Berlin-Charlottenburg [Charlottenburg: S | Savignyplatz: S | Wilmersdorfer Str.: U7 | Adenauerplatz: U7 | Hindemithplatz: Bus 310] AOK (AOK Nordost Die Gesundheitskasse.

Partner

Veranstalter

Anmeldung

Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/dialog T 030. 6120 2499

Abgeordnetenhaus von Berlin (barrierefreier Zugang) Niederkirchnerstraße 5, 10117 Berlin [Potsdamer Platz: S, U2,

Bus M29/M41/M48/M85, 200]

Ort

Di 17.05. 10:30 -14:00



Di 17.05. 18:30

Lichtenberg

Fahrt mit der "MS Phantasia"

Eine Dampferfahrt, ganz entspannt und begleitet von Miniaturen für Klavier

Kommen Sie mit auf unsere Tour vom Rummelsburger See nach Köpenick, Altstadt Köpenick, Friedrichshagen - Einfahrt kleiner und großer Müggelsee und dann wieder zurück. Genießen Sie die wundervolle Natur, untermalt von den Klängen klassischer Musik. Wir freuen uns sehr, dass Dipl.-Konzertpianist Frank-Henry Gaebelein diese Reise durch sein musikalisches Können bereichert. Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir auf der Fahrt mit Würstchen, Kartoffelsalat und Getränken.

Zustieg aufs Schiff 10.30

Anlegestelle Rummelsburger Bucht

10:45 **Abfahrt**

Rückkehr ~ 14.00

Anlegestelle Rummelsburger Bucht

Fahrt mit der "MS Havelland"

3-stündige Dampferfahrt, begleitet von Chansons aus Berlin & Brandenburg **Spandau**

Kommen Sie mit von Spandau über die Unterhavel bis zum Wannsee, weiter zur Pfaueninsel und Glienicker Brücke in Potsdam und zurück. Genießen Sie die Fahrt durch die wundervolle Natur und auf dem bekanntesten See Berlins, erleben Sie eine Reise in die Geschichte und Zukunft von Berlin und Brandenburg. Lassen Sie sich dabei von der Chansonette und Schauspielerin Velia Krause begleiten und unterhalten. Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir mit Würstchen, Kartoffelsalat und Getränken.

Zustieg aufs Schiff

Anlegestelle: Spandau-Lindenufer

Anlegestelle: Spandau-Lindenufer

15:15

Abfahrt 15:30 Rückkehr 18:30 ~

Partner

NST FREIBERGER-STIFTUNG

Veranstalter **Anmeldung** Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/phantasia T 030. 6120 2499

Treffpunkt

Schiffsanlegestelle Rummelsburger Bucht Hauptstraße 4k, 10317 Berlin

[Rummelsburg: S₃]

Diakonie 🔛

Berlin-Brandenburgschlesische Oberlausitz

Partner

Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/havelland

Anmeldung

Veranstalter

T 030. 6120 2499 Schiffsanlegestelle Spandau-Lindenufer

Lindenufer 29-32, 13597 Berlin [Bahnhof Spandau: U7, S5, Fußweg 5 Minuten]

Treffpunkt

Mi 18.05. 15:30 -18:30



Do 19.05. 16:00 – 19:00

Mitte

Kino-Nachmittag im Arsenal

Der Rosengarten der Madame Vernet – Französische Tragikomödie

In der französischen Komödie will sich die Rosenzüchterin Madame Vernet nach langer Durststrecke wieder an die Spitze des Blumen-Geschäfts setzen und greift dafür auf ungewöhnlich kriminelle Hilfe zurück. Die drei "verkrachten Existenzen" eines beruflichen Wiedereingliederungsprogramms zeigen dabei unerwartete Talente. Letztendlich ist es aber allein die Natur die über ihr Schicksal entscheidet … wunderschöne Bilder und eine tiefsinnige Botschaft.

15.30 Einlass mit Begrüßungsgetränk

15.45 Platzwahl

15.50 Start der Filmvorführung

17:30 Gemütlicher Austausch bei Fingerfood & Getränken

18:30 Ende der Veranstaltung

Tanzlust im 60er Jahre-Flair

Auf ins kultige Café Keese

Charlottenb.-Wilmersdorf

Wir knüpfen an unsere schöne Tradition an und laden wieder zu einem ausgelassenen Nachmittag ins Café Keese. Spaß haben, andere Menschen kennen lernen, ganz der Musik und dem Tanz hingeben – alles das verspricht der Besuch in der ungewöhnlichen Location. Die Tische sind reserviert, die Tischtelefone geschaltet. Getränke und Kuchen bzw. herzhafter Imbiss warten auf Sie, liebe Angehörige: allein, zu zweit oder als Gruppe. Wir sind voller Optimismus, dass die Tanzbeine gemeinsam mit Ihnen nach langer Zeit wieder den nötigen Schwung erhalten dürfen.

Einlass

Begrüßung 16:00

Tanz und gemütliches Beisammensein 16:15 offizielles Ende und Verabschiedung 19:00

15:30

Im Anschluß können Sie sich weiter im Café bei Musik und Unterhaltung vergnügen.

Partner



Veranstalter Anmeldung

Initiativgruppe WdpA
www.wdpa.berlin/arsenal
T 030. 6120 2499

Ort

Arsenal Kino

Potsdamer Straße 2, 10785 Berlin [Potsdamer Platz: S 1/2/25, U2]

Vdek()

Partner

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/tanz T 030. 6120 2499

030. 6120 2499

Café Keese

Bismarckstraße 108, 10625 Berlin [Ernst-Reuter-Platz: U2 | Otto-Suhr-Allee/Leibnizstr.: Bus M45 | Bismarckstr./Leibnizstr.: Bus 101]

Fr 20.05. 16:00 -19:00



Sa 21.05.

Mitte

Charlottenb.

Interreligiöser Nachmittag

Ein Fest des Glaubens, der Kulturen, der Sinne in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche

Die geschichtsträchtige Kirche auf dem Breitscheidplatz steht für Versöhnung, Frieden und Völkerverständigung. Ein guter Ort, wie wir meinen, um ein interreligiöses und Kulturen verbindendes Fest zu feiern. Egal aus welchem Kulturkreis Sie kommen, es sind ALLE Pflegenden herzlich eingeladen, sich gemeinsam mit uns auf eine musikalische und kulinarische Weltreise zu begeben und zu erfahren, wie das Thema Fürsorge und Pflege Menschen über Religionsgrenzen hinweg verbindet.

Young Carers Mini-Festival

Eine Auszeit für Kinder und Jugendliche (7-21 Jahre) mit Sorgeverantwortung

Euch erwartet ein Festival voll spaßiger und kreativer Workshops, mit leckerem Essen, tollen Shows und vor allem: anderen Kindern und Jugendlichen, die nach zwei Jahren Pandemie auch Lust haben, wieder gemeinsam etwas zu starten!

> Unser vorläufiges Programm für euch: Ankommen, Snacks und Getränke

Wir haben viele kleine Spiel- und Kreativstationen für euch aufgebaut. Egal ob Kickern, Basteln oder Fotobox. Für alle ist etwas dabei! 14:00

15:00

15:45 16:00

Einlass

Willkommen durch Gemeindepfarrer Martin Germer, die Integrationsbeauftragte des Landes Berlin, Katarina Niewiedzial (angefragt) und Frank Schumann, Fachstelle für pflegende Angehörige

Interreligiöse Andachten & Musiktheater "Lori" 16:20

Internationales Catering und Musik in der Ka-17:20 pelle, Zeit für Gespräche und Zusammensein 19:00

Ende der Veranstaltung und Verabschiedung

Workshops für Alle

Crashkurs Selbstverteidigung, Trommeln oder lieber Schmuck und Origami basteln? Das und mehr gibt's auf unserem Festival

> Abendessen 17:15 **Großes Finale** 18:00

mit einer sehr lustigen Impro-Theater Show

Partner



Veranstalter **Anmeldung** Initiativgruppe WdpA www.wdpa.berlin/religion

T 030. 6120 2499 Ort

Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche (barrierefrei) Budapester Straße 50, 10789 Berlin [U Kurfürstendamm, S+U Zoologischer Garten, Bus M₁₉/M₂₉/M₄6/X₉/X₁₀/X₃₄/₁₀₀/₁₀₉/...]

Initiativgruppe WdpA Veranstalter www.wdpa.berlin/festival **Anmeldung**

T 030. 6120 2499 **Hotel Abion Spreebogen**

Alt-Moabit 99, 10559 Berlin [S Bellevue | Turmstraße: U9] Ort

Partner

15

Bezirkliche Veranstaltungen 2022

Sa 30.04. 14:00 -18:00





Mi 04.05. 10:30-12:30

Lichtenberg

Betreuung

Wert sein, verwöhnt zu werden

Ein Nachmittag für alle Lichtenberger:innen, die pflegen und gepflegt werden

Wir laden Sie herzlich ein zum Wohlfühltag. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, einem kulturellen Programm, Clowns, die Sie unterhalten und vielem mehr. Den Tag lassen wir mit Leckerem vom Grill ausklingen. Für Menschen mit Pflegebedarf bieten unsere ehrenamtlichen und professionellen Helferinnen und Helfer gern Unterstützung an. Wenn Sie einen Fahrdienst benötigen, wenden Sie sich gern an uns.

Geführter Spaziergang im Museumsdorf Düppel

Eine entspannende Zeitreise ins Mittelalter

Das Museumsdorf Düppel mit seinen detail-

getreu nachgebauten Häusern, Speichern und

Werkstätten, den dort lebenden Nutztieren, um-

ringt von Gärten und Feldern ist auch ein Ort

der Entspannung. Wir laden Sie ein zu einem

geführten Spaziergang, zum Eintauchen in eine

andere Welt und zum "auf andere Gedanken

kommen". Die einstündige Führung beginnt

um 11 Uhr.

Steglitz-Zehlendorf



Veranstalter

Verein Demenzfreundliche Kommune

Lichtenberg e.V.

Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

kpe@kiezspinne.de | T 030 28 47 23 95

Bis 22.04.2022

Ort

Haus der Generationen

Paul-Junius-Str. 64 A, 10367 Berlin

[Roderplatz M 8/13/6 | Bernhard-Bästlein-Str. M 21]



Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf

kpe@mittelhof.org | T 030. 80 19 75 38

Anmeldung

Veranstalter

15 Personen **Teilnehmer**

Museumsdorf Düppel (Eingang)

Clauertstraße 11, 14163 Berlin [Clauertstraße: Bus 118 | Ludwigsfelder Str.:

Bus 115, jeweils 7 Min Fußweg]

Treffpunkt

18

Mi 04.05. 17:30 -20:30





Sa 07.05. 14:00-17:00

Lichtenberg-Hohenschön.

Filmreihe "Irrsinnig menschlich" mit dem Film Vincent will Meer

Film & Gespräch: Thema "Eigene Wege gehen"

Unsere Filmreihe möchte den Umgang mit psychischen Krisen in unterschiedlichen Lebensbereichen und -phasen offen diskutieren und gleichzeitig mögliche Unterstützungsangebote aufzeigen. Wir wollen dadurch sowohl zur Entstigmatisierung psychischer Störungen als auch zu Prävention und Früherkennung beitragen. Ausgewählte Kinofilme öffnen die Tür für vielseitige Diskussionen und Gespräche. Im Anschluss an jeden Film stehen professionell und ehrenamtlich tätige Expert:innen und Angehörige mit ihren jeweiligen Erfahrungshintergründen als kompetente Gesprächspartner:innen zur Verfügung. Das Roadmovie erzählt von der abenteuerlichen Reise dreier junger Menschen mit psychischen Erkrankungen zu mehr Eigenständigkeit.

Wohlfühltag für pflegende und betreuende Angehörige im Tagungszentrum Hermann-Ehlers-Haus

Reinickendorf

Nehmen Sie sich bei Kaffee und Kuchen eine kleine Auszeit von der Pflege und Betreuung Ihrer:s Angehörigen. Lassen Sie sich mit einer Massage verwöhnen und besinnen Sie sich beim Sitz-Yoga wieder auf sich selbst. Finden Sie Entspannung beim kreativen Gestalten oder genießen Sie einen Smoothie auf der Terrasse und lauschen der Musik. Wir bieten von 14 bis 17 Uhr ein Betreuungsangebot vor Ort an. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Ihr:e Angehörige:r das Betreuungsangebot nutzen möchte.

Betreuung

Der Film



Veranstalter

AG Filmreihe "Irrsinnig Menschlich"

Anmeldung

www.wdpa.berlin/vincent

(für pflegende Angehörige kostenfrei) l über <u>www.berlin.cinemotion-kino.de/</u>

programmuebersicht (6,-)

Ort

Kino CineMotion Berlin-Hohenschönhausen

Wartenberger Str. 174, 13051 Berlin

[Sbhf Hohenschönhausen: S75/M4/M5/M17 |

Prerower Platz: Bus 256)]



Demenzfreundliche Kommune Reinickendorf

Veranstalter

Pflegestützpunkt Reinickendorf T 030. 498 72 404 Anmeldung

Hermann-Ehlers-Haus

Ort

Alt-Wittenau 71, 13437 Berlin [Wittenau Kirche: Bus 124/221/322 | Rathaus Reinickendorf: U8, Bus X33 |

Wittenau (Wilhelmsruher Damm): S1/S85

20

Sa 07.05. 10:00 -12:00



Sa 07.05. 10:00-14:00

Friedrichsh.-Kreuzberg

Stralauer Samstagsspaziergang

Mit Naturbegleiter:innen und dem GGV-Friedrichshain-Kreuzberg unterwegs

Mal innehalten und ganz genau hinhören. Mal aus neuen Blickwinkeln hinschauen und sich freuen an immer neuen Eindrücken der Natur in der schönen Jahreszeit! Den ganzen Sommer hindurch laden wir Sie ein, gemeinsam mit eine:r Naturbegleiter:in die Stralauer Halbinsel zu erkunden. Jeden ersten Samstag im Monat! Ganz nebenbei lernen Sie dabei einfache und wirksame Entspannungstechniken, die Sie auch in Ihren Alltag hereinholen können. Und Sie erfahren spannende Informationen zur Natur um Sie herum, ganz ohne Fachsprache oder Wissensabfragen. Ein Angebot für pflegende Angehörige und neugierig gebliebene, mobile ältere Menschen. Ihre Angehörigen nehmen teil oder werden am 7. Mai bei Bedarf vor Ort durch geschulte Kräfte betreut. Bitte rechtzeitig anmelden.

Betreuung

betre





Veranstalter

Anmeldung

Gerontopsychiatrisch-Geriatrischer Verbund Friedrichshain-Kreuzberg, Volkssolidarität LV Berlin e.V. www.wdpa.berlin/spaziergang ggv-fk@volkssolidaritaet.de | T 0151. 180 88 871

bis Mittwoch, 20.04.2022

Treffpunkt

August-Sander-Schule (ab 9:45 im Hof, überdachte Bänke) Alt-Stralau 40, 10245 Berlin [Friedrich-Junge-Str.: Bus M43/347] **Ein Gartentag**

Mit Naturbegleiter* und Tänzer ohne Grenzen im geschützten Garten und Gewächshaus

Friedrichsh.-Kreuzberg

Lernen Sie mit Leichtigkeit Techniken der achtsamen Naturwahrnehmung und Entspannung für Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Pflegearbeit. Oder lassen Sie sich in die Welt der Bewegung und Musik entführen. All dies mit viel Spaß und ganz ohne Druck im Garten und Gewächshaus.

Gemeinsame Angebote

für Pflegende und Menschen mit/ohne Demenz

Naturerfahrung

für privat und ehrenamtlich Pflegende
Offener Workshop mit "Tänzer ohne Grenzen"
für Menschen mit/ohne Demenz

Ausklang mit Mittagsimbiss

Ihre Angehörigen nehmen teil oder werden bei Bedarf vor Ort durch geschulte Kräfte betreut. Neben den Angeboten gibt es jederzeit betreute Ruheplätze. Bitte rechtzeitig anmelden. 10:00-11.00

ung 11:00-13:00

11:00-13:00

13.00-14.00 Betreuung

SOL KS



Gerontopsychiatrisch-Geriatrischer Verbund Friedrichshain-Kreuzberg www.wdpa.berlin/gartentag

ggv-fk@volkssolidaritaet.de | T 0151. 180 88 871 bis Mittwoch, 20.04.2022

August-Sander-Schule (

(Gewächshaus und geschützter Garten) Alt-Stralau 40, 10245 Berlin

[Friedrich-Junge-Str.: Bus M43/347]

Ort

23

Veranstalter

Anmeldung

Sa 07.05. 10:00 -16:00



Do 12.05. 16:00-19:00

Friedrichsh.-Kreuzberg

Ruhig und kraftvoll wie ein Bär

Das Zürcher Ressourcen Modell für mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge

In schwierigen Situationen gelassen reagieren, sich regelmäßig Zeit nehmen für Dinge, die Ihnen gut tun. Durch diesen Tageskurs finden Sie zu einer Haltung, die Sie in Ihrem herausfordernden Alltag stärkt. Das ZRM-Modell wird erfolgreich im Spitzensport eingesetzt und ist trotzdem einfach und mit Spaß zu erlernen. Sie verlassen das Seminar mit einem ganz persönlichen Motto, das Ihnen künftig hilft, in Balance zu bleiben. Dabei unterstützt Sie der erfahrene Seminarleiter Joseas Helmes. Die Methode ist ohne viele Worte wirksam, indem die Kraft der Bilder genutzt wird. Ihre Angehörigen mit und ohne Demenz werden auf Anfrage vor Ort durch geschulte Kräfte betreut. Es gibt geschützte Ruheplätze und kurze Einzel- und Gruppenangebote zum Thema Tanz oder Naturerfahrung. Rechtzeitig anmelden.

Betreuung





Veranstalter

Gerontopsychiatrisch-Geriatrischer Verbund

Friedrichshain-Kreuzberg

Anmeldung

www.wdpa.berlin/baer

ggv-fk@volkssolidaritaet.de | T 0151. 180 88 /871

bis Mittwoch, 20.04.2022

Teilnehmer

max. 12 Personen

Ort

August-Sander-Schule

(Gewächshaus und geschützter Garten)

Alt-Stralau 40, 10245 Berlin

[Friedrich-Junge-Str.: Bus M43/347]

Zauber der "Gärten der Welt"

Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in den "Gärten der Welt" erleben Marzahn

Wir lassen uns von der unterschiedlichen Gestaltung der einzelnen Gärten inspirieren und setzen uns mit ihrer individuellen Struktur auseinander. An Hand von Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, angeleitet von dem Heilpraktiker Patrick Urban, erforschen wir, welche Auswirkung die vorgefundene Umgebung auf unser Erleben hat. Nicht zuletzt werden wir einfach die kulturelle Vielfalt, die sich in den unterschiedlichen Gestaltungsformen widerspiegelt bestaunen und die individuelle Schönheit der einzelnen Gärten genießen. Zwischen den einzelnen Übungen gibt es die Möglichkeit, sich in sogenannten Sharingrunden über das Erlebte auszutauschen.



Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg pflegeengagement@nbhs.de

Anmeldung

Veranstalter

T 030. 859 951-225

Gärten der Welt (Eingang Nord) Eisenacher Str. 99, 12685 Berlin

[Eisenacher Straße / Gärten der Welt: Bus 195]

Treffpunkt

24

Fr 13.05. 10:00 -11:30



Mo 16.05.

09:30 **-** 12:30

Neukölln

Sturzprophylaxe 1

Informationsveranstaltung & Übungsprogramm zur Vermeidung von Stürzen im Alltag

Mit der rechtzeitigen Vorbeugung von Stürzen durch Bewegungs- und Balance-Training unter fachlicher Anleitung bleiben Sie fit und weitestgehend unabhängig im Alltag. Theoretische Hinweise helfen, Ihre eigenständige Wohnsituation auch im Alter zu sichern. Nehmen Sie Symptome wie Gleichgewichts-, Seh- und Hörstörungen nicht als alterstypisch hin, sondern sichern Sie sich mit Hilfsmitteln bzw. konsultieren Sie Fachärzte. In einem Vortrag geben wir Ihnen Hilfen für den Alltag, klären über Risikofaktoren sowie alltagstaugliche Hilfsmittel (ggf. als Kassenleistung) auf und zeigen Ihnen ein erstes kleines Übungsprogramm. Referentin der Veranstaltung ist die erfahrene Physiotherapeutin Martina Heinrich.

In Deinen Schuhen ...

Mit dem Demenz Balance Modell sich in andere hineinversetzen lernen

Friedrichsh.-Kreuzberg

Dieses Modell ermöglicht es Ihnen, einen Vormittag lang in die Schuhe Ihrer Lieben zu steigen. Sie erleben, wie sich eine eigene dementielle Erkrankung anfühlen könnte und was Ihnen in dieser Situation wirklich hilft. Wie schön, dass Sie diese Schuhe am Ende der Veranstaltung auch wieder ausziehen dürfen ... Entwickeln Sie gemeinsam mit der Gruppe Ideen, wie Ihre erkrankten Angehörigen durch individuelle Hilfsangebote und kleine Gesten im Alltag in Balance gehalten werden können, damit auch Sie mehr zur Ruhe kommen können. Und verlassen Sie diese Veranstaltung mit noch mehr Verständnis für das manchmal schwierige Verhalten Ihrer dementiell erkrankten Frau. Ihres dementiell erkrankten Vaters.



Veranstalter

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

Anmeldung

KPE Neukölln Süd bernard@sh-stzneukölln.de T 030. 603 20 22

Ort

Waschhaus-Café

Eugen-Bolz-Kehre 12, 12351 Berlin [Lipschitzallee: U7, Bus 172/744, M11]





Gerontopsychiatrisch-Geriatrischer Verbund Friedrichshain-Kreuzberg, Volkssolidarität LV Berlin e.V. www.wdpa.berlin/schuhe

ggv-fk@volkssolidaritaet.de

T 0151. 180 88 871

Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain-Kreuzberg, Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin [Wismarplatz: Tram 21, Bus 240 | U-Samariterstr./ S-Ostkreuz mit je ca. 10 min Fußweg]

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Mo 16.05. 10:00 - 12:00





Mo 16.05. 15:00-18:00

Pankow

Länger in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben

Kleine Veränderungen oder ein Umbau machen's möglich!

Die Wohnung ist im höheren Lebensalter der wichtigste Lebensbereich im Alltag. Insbesondere bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit haben der Verbleib in der eigenen Wohnung und der Erhalt der Selbständigkeit einen zentralen Stellenwert. Schon kleine Veränderungen durch Umräumen, bessere Beleuchtung, Wegnahme von Stolperquellen, bauliche Anpassungen im Bad oder die Nutzung technischer Lösungen können die Sicherheit erhöhen, Selbstständigkeit stärken und die Lebensqualität verbessern. Informieren Sie sich im Wohntreff über die Möglichkeiten und Optionen zur Finanzierung solcher Lösungen. Der Pflegestützpunkt Pankow steht mit seinen Erfahrungen und Praxisbeispielen für den Austausch zur Verfügung.





Veranstalter

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow und Pflegestützpunkt Pankow

Anmeldung & Infos

T 030. 499 870 911 <u>www.pflegeengagement-pankow.de</u> www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Ort

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin [Rathaus Pankow: Bus 155/250/255, M 21]

Auszeit und Erholung vom Pflegealltag

Urlaub für pflegende Angehörige und ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder

Mitte

Mit dieser Veranstaltung wollen wir Sie als pflegende Angehörige ermutigen, eine Auszeit vom Pflegealltag zu planen. Wir wissen, gerade in langjährigen Pflegesituationen ist es wichtig, den Wunsch nach Erholung und Urlaub zuzulassen. Pflegesituationen oder behinderungsbedingte Lebensumstände gestalten sich nicht selten kräftezehrend und schwierig. Erholung wird ersehnt und wäre nötig. In kurzen Vorträgen werden wir in der Zeit von 15:00–18:00 Uhr laufend Beispiele für Urlaubsangebote vorstellen. An Informationsständen können Sie ins Gespräch kommen, erhalten Flyer und Informationsmaterial sowie die passenden Kontaktdaten. Freuen Sie sich schon jetzt auf Ihre Auszeit.





Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Mitte

Veranstalter

www.wdpa.berlin/urlaub T 0800. 265 080 28100 Anmeldung

Paul Gerhard Stift zu Berlin

Müllerstr. 56 -58, 13349 Berlin [Seestraße oder Rehberge: U6] Ort

Di 17.05. 10:00 -12:00





17.05. 10:00-11:30

Di

Friedrichsh.-Kreuzberg

Leben pflegen -Pflege leben

Selbstfürsorge neben der Pflege in der Familie

Wie gestalte ich mein Leben nach dem Pflegeprozess und wann ist das überhaupt? Ist es nicht sogar klug, sich gleich darum zu kümmern und Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle in den Pflegealltag zu integrieren? Geht das überhaupt? Kann man sich trotz Belastung wohlfühlen und gibt es nicht auch während der Pflege bereichernde Momente? Man muss nicht alle Ziele und Träume auf die lange Bank schieben. Schließlich findet das Leben immer im gegenwärtigen Moment statt und nicht erst später.

Pflegegrad - von der **Antragsstellung zur Einstufung** Webinar (online)

Friedrichsh.-Kreuzberg

Eine Pflegebedürftigkeit kann sich einschleichen oder plötzlich auftreten. Betroffene und Angehörige müssen reagieren und fühlen sich oft überfordert. Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Welche Leistungen gibt es von der Pflegeversicherung? Diese kostenfreie Online-Informationsveranstaltung gibt einen Ein- und Überblick in das Pflegeversicherungsrecht und das Feststellungsverfahren eines Pflegegrades. Gern beantworten wir Ihre Fragen und vereinbaren mit Ihnen auf Wunsch im Anschluss individuelle Beratungstermine.



Veranstalter

Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg kpe@volkssolidaritaet.de T 030. 70 71 68 69

Ort

Jugendfreizeiteinrichtung Skandal Gryphiusstraße 29, 10245 Berlin [Samariterstraße: U5 | S-Bhf Ostkreuz]



Pflegestützpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Veranstalter **Anmeldung**

www.wdpa.berlin/pflegegrad Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink für das Webinar und unseren Datenschutzhinweis. Online/@home

Ort

Mi 18.05. 09:30 -11:00



Mi 18.05.

10:00-12:00

Friedrichsh.-Kreuzberg Wohnen im Alter Webinar (online)

In Berlin leben die meisten älteren Menschen allein oder zu zweit in ihrer Mietwohnung. Die gewohnte Umgebung bietet Geborgenheit und Erinnerung. Tritt aber beispielsweise Pflegebedürftigkeit ein, sind wohnliche Veränderungen oft nicht vermeidbar. Dieses kostenfreie Informationsangebot möchte Ihnen einen Überblick über Anpassungsmöglichkeiten des Wohnumfeldes geben. Zudem möchten wir Ihnen zeigen, welche vielfältigen Wohnformen das "Wohnen im Alter" in Berlin Ihnen noch bieten kann.

Sessel mit Ausblick

Kleine Auszeit von der Pflege

Treptow-Köpenick

Wir möchten, dass Sie für ein paar Stunden den Alltag hinter sich lassen können und entführen Sie in die Traumwelten des Films. Das ist die Gelegenheit für Sie, mal völlig abzuschalten und Fünfe gerade sein zu lassen. Im kleinen gemütlichen Kiezkino Casablanca in Adlershof wartet schon Ihr "Sessel mit Ausblick" auf Sie. Ihren pflegebedürftigen Angehörigen können Sie gerne mitbringen. Wohin wir Sie entführen wollen, bleibt unser Geheimnis. Denn mal unter uns gesprochen: Wann sind Sie das letzte Mal so richtig überrascht worden? Weitere Details können Sie gerne telefonisch bei Ihrer Anmeldung erfragen. Eine Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen kann in der Kontaktstelle PflegeEngagement auf Anfrage ermöglicht werden. Eine Übernahme von pflegerischen Verrichtungen ist jedoch nicht möglich. Das Kino ist nicht barrierefrei.

Betreuung



Veranstalter

Pflegestützpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Anmeldung

Ort

www.wdpa.berlin/wohnen Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink für das Webinar und unseren Datenschutzhinweis. Online/@home

Gerontopsychiatrisch-geriatrischer Verbund

Treptow-Köpenick

T 030. 4747 4702

Veranstalter **Anmeldung**

& Infos

Ort

Kino Casablanca

Friedenstr. 12, 12489 Berlin- Adlershof [S-Bhf. Adlershof | Marktplatz Adlershof: Tram 61/63]

Mi 18.05. 16:00 -18:00





Fr 20.05. 10:00/ 14:00

Charlottenb.-Wilmersdorf

Eine Frau wird erst schön in der Küche ...

Fröhlicher Theater-Nachmittag für pflegende Angehörige mit den "Spätzündern"

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.

Lebensqualität und Teilhabe dank digitaler Technik

Technikerleben im neuen Showroom der TU Berlin, geführte Veranstaltung Charlottenb.-Wilmersdorf

Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten digitaler Pflegetechnologien, die zuhause entlasten und unterstützen. LEBEN - PFLEGE - DIGITAL, das Berliner Kompetenzzentrum Pflege 4.0, macht Technikerleben im eigenen Showroom der Technischen Universität Berlin möglich. Abgerundet wird der Rundgang durch Vorträge und Fragestunde rund um Wissenswertes zu Produkten, Einsatzmöglichkeiten, Finanzierungswegen, Gesetzen und vielem mehr. Die Veranstaltung dauert jeweils zwei Stunden.



bis 11.05.



Veranstalter

Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement, Pflegestützpunkte, Gerontopsychiatrischer Verbund Charlottenburg-Wilmersdorf pflegeengagement@sekis-berlin.de T 030. 890 285 35 | Mobil 0157. 80 55 24 18

Ort

Diakonie Tagespflege "Die Aue", im Garten Wilhelmsaue 121, 10715 Berlin [Blissestrasse: U7, Bus 101/143/310]



LEBEN - PFLEGE - DIGITAL
Kompetenzzentrum Pflege 4.0
www.lebenpflegedigital.de/anmeldung-showroom/
info@lebenpflegedigital.de | T 030 314 740 55
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl,
Anmeldung für Folgeveranstaltungen möglich
Technische Universität Berlin
(Showroom DAI-Labors)

Ernst-Reuter-Platz 7, 10587 Berlin [Ernst-Reuter-Platz: U2 | Marchstr.: Bus 245/M45)]

Veranstalter

Anmeldung

Teilnehmer

Ort

Fr 20.05. 10:00 -11:30



Di 24.05. 16:00-17:00

Mitte

Neukölln

Sturzprophylaxe 2

Informationsveranstaltung & Übungsprogramm zur Vermeidung von Stürzen im Alltag

Mit der rechtzeitigen Vorbeugung von stürzen durch Bewegungs- und Balance-Training unter fachlicher Anleitung bleiben Sie fit und weitestgehend unabhängig im Alltag. Theoretische Hinweise helfen, Ihre eigenständige Wohnsituation auch im Alter zu sichern. Nehmen Sie Symptome wie Gleichgewichts-, Seh- und Hörstörungen nicht als alterstypisch hin, sondern sichern Sie sich mit Hilfsmitteln bzw. konsultieren Sie Fachärzte. In einem Vortrag geben wir Ihnen Hilfen für den Alltag, klären über Risikofaktoren sowie alltagstaugliche Hilfsmittel (ggf. als Kassenleistung) auf und zeigen Ihnen ein erstes kleines Übungsprogramm. Referentin der Veranstaltung ist die erfahrene Physiotherapeutin Martina Heinrich.

Kaffee und Kuchen im Servicepunkt Schlaganfall

Austausch mit Dipl. Soz. Päd. Petra Thea Knispel

Im Servicepunkt finden Schlaganfallpatient:innen und ihre Angehörigen langfristig einen Ansprechpartner, der ihnen hilft, in der schwierigen Lebenslage nach einem Schlaganfall Orientierung zu finden. Am 24. Mai 2022 haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich (mit oder ohne Betroffene) bei Kaffee und Kuchen mit der Diplom Sozialpädagogin und Leiterin der Beratungsstelle des Berliner Schlaganfall-Allianz e.V. Petra Knispel auszutauschen. Gerne können im Rahmen dessen auch Termine für ausführliche Beratungsgespräche vereinbart werden.

Im Anschluss: Informationsveranstaltung zum Ehrenamtsprojekt Schlaganfallhelfer:innen, zu der Sie ebenso herzlich eingeladen sind.

17:00



Veranstalter

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

Anmeldung

KPE Neukölln Süd, T 030. 603 20 22 bernard@sh-stzneukölln.de

Ort

Waschhaus-Café

Eugen-Bolz-Kehre 12, 12351 Berlin [Lipschitzallee: U7, Bus 172/744, M11]



Berliner Schlaganfall-Allianz e.V.

Veranstalter

servicepunkt@schlaganfall-allianz.de

Anmeldung

Ort

Servicepunkt Schlaganfall

Oranienburger Tor: U6 1

Durchgang Luisenstr. 9, 10117 Berlin (hinter der Buchhandlung Lehmanns) [Charité - Campus Mitte: Bus 147,

37

Mi 25.05. 13:30 -17:30



Mi 01.06.

14:00-19:00

Marzahn-

Hellersdorf

Friedrichsh.-Kreuzberg

Gemeinsam besser! Sorge und Pflege gestalten

Das GGV-Bezirkscafé

"Alles in Butter?" Auf gemeinsamer Suche nach guter Pflege und sicheren Gesundheitspfaden diskutieren Bürger:innen und Expert:innen an fünf Tischen. Lieder aus dem Berliner Milieu und Kuchenbüfett sorgen für Wohlfühlen und gute Laune. / 1. Durchblick durch den Pflegedschungel – bürgerfreundliche Pfade finden / 2. Füreinander da sein im Kiez - Impulse für Sorgende Gemeinschaften setzen / 3. Häusliche Pflege sichern – durch ein Miteinander von beruflich und familiär Pflegenden / 4. Menschen mit Demenz und Depressionen in unsere Mitte holen / 5. Stationäre Pflege und alternative Pflege-Wohnformen – Wo soll es hingehen?

Betreuung

Themen

Bitte melden Sie Ihren Bedarf bei Frau Hauswald (GGV-Koordinatorin) bis 29.04.2022 an. Nach einer individuellen Lösung wird dann gesucht.





Veranstalter

Anmeldung

Gerontopsychiatrisch-Geriatrischer Verbund Friedrichshain-Kreuzberg (GGV) www.wdpa.berlin/ggv-cafe ggv-fk@volkssolidaritaet.de M 0151. 180 88 87

Ort Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

(barrierefreier Zugang) Urbanstraße 21, 10961 Berlin-Kreuzberg [Klinik am Urban: Bus M41 | Urbanstraße/Baerwaldstraße: Bus 140]

Gute Pflege in Marzahn-Hellersdorf

Stabile Pflegesituation zu Hause

Wer eine:n Angehörige:n pflegt, muss nicht alles

alleine tragen - auch Entlastung ist erlaubt! Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit? Es ist wichtig, Unterstützung, Entlastung und Austausch zu erfahren. Hilfreich ist das Wissen um die passenden Angebote und das Zusammenwirken der Beteiligten. Kommen Sie an Kaffeetischen mit uns ins Gespräch über Pflegewohnen in der Zukunft, Reha, Urlaub und Selbstpflege für Pflegende, die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Junge Pflegende, Möglichkeiten der Entlastung oder nutzen Sie uns einfach als Kummerkasten. Lassen Sie sich kleine und große Hilfen zeigen, die gar nicht mal so teuer sind. Begrüßen wird Sie Nadja Zivkovicz, Sozialstadträtin in Marzahn-Hellersdorf.





Netzwerk im Alter Marzahn-Hellersdorf

Veranstalter

www.wdpa.berlin/pflege-marzahn netzwerk.alter@ba-mh.berlin.de T 030, 90293 4266 **Anmeldung**

Haus der Zukunft am ukb

Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin [Wuhletal: S 5 | Elsterwerder Platz: U 5 | Unfallkrankenhaus: Bus X69/154] Ort

Do 09.06. 11:00 -15:00 Mi 15.06. 10:00 –

10:00 **–** 13:30

Charlottenb.-Wilmersdorf

Sprechstunde Wald Waldspaziergang im Grunewald

Shinrin-Yoku (Waldbaden)

Fernab der lauten Großstadt bekommen Sie Gelegenheit zum Innehalten, Hören und Wahrnehmen sowie zum Loslassen. "Shinrin-Yoku" dient der Erholung des Geistes, stimuliert die Sinne und wirkt nachweislich stressreduzierend. Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, die zu einem intuitiven Erkunden der Atmosphäre des Waldes einladen sowie kleine Austauschrunden begleiten uns auf unserer Entdeckungsreise in unser eigenes Erleben.

Ich pflege gern – aber geht's auch leichter?

Lichtenberger Gespräche an Kaffeetischen

Lichtenberg Hohenschön.

Geht es Ihnen auch so? Lassen Sie uns ins Gespräch kommen und voneinander lernen. An vier Kaffeetischen sprechen wir bei Speis und Trank darüber, / 1. wie es gemeinsam leichter wird, / 2. man gut mit Krankenhausaufenthalt oder Umzug umgeht, / 3. Sie im Bezirk mobil bleiben und / 4. was uns die Pandemie zum Umgang mit Menschen mit Demenz lehrt. Begrüßt werden Sie von der Leitung des Bezirksamtes. Beginnen werden wir "bewegt in den Tag" mit kleinen Übungen für Körper und Geist vom Ehepaar Teichert. Eine Sprachmittlung in Vietnamesisch wird auf Wunsch angeboten. Bitte sagen Sie bei der Anmeldung Bescheid.

Themen

Gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation der Betreuung Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen zur der Zeit der Veranstaltung. Melden Sie sich bitte. Betreuung



Veranstalter

Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg pflegeengagement@nbhs.de 030. 859 951 - 225 |

Treffpunkt

S-Bahnhof Grunewald / Endhaltestelle Bus 186 [SBHF Grunewald: S₃/₇, Bus 186]

Gemeinsam gut versorgen Geriofrisch-Gerontoppychiatrischer Verbund Lichtenberg



Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Lichtenberg, Bezirksamt Lichtenberg von Berlin www.wdpa.berlin/pflege-lichtenberg friedrichsfeldeost@pspberlin.de

Anmeldung

Veranstalter

T 030. 259357955

Ev. Krankenhaus Elisabeth Herzberge

Haus 22, Festsaal Herzbergstraße 79, 10365 Berlin [U5, BUS 240/256, Tram 27/M8, Bahn RB 12] Ort

Fr 24.06. 09:00 -15:00



Mi 06.07. 10:00-14:00

Spandau

Pankow

Telefonsprechstunde für pflegende Angehörige

Sorgen- und Wunschtelefon

Im Rahmen der Telefonsprechstunde können pflegende Angehörige Pankows anrufen und zu Sorgen sowie Anliegen berichten. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten gefunden.

25 km Fahrradtour zum und um den Tegeler See

Eine bewegte Auszeit für pflegende Angehörige

Das Team der Kontaktstelle PflegeEngagement und des Pflegestützpunktes Spandau Heerstra-Be nimmt Sie mit auf eine Fahrradtour zum Tegeler See. Die Fahrt startet um 10 Uhr beim Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze. Über Eiswerder und Saatwinkel kommen wir an den Tegeler See, den wir umrunden. In Tegel pausieren wir im Eiscafé. Am früheren Flughafen Tegel vorbei geht es zum Ausgangspunkt der Fahrt zurück. Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14–16 km/h bei einer Gesamtstrecke von 25 km. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr; die StVO ist einzuhalten.





Veranstalter

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Anmeldung

nicht erforderlich

Kontakt

Katja Dierich (Geschäftsführung QVNIA e.V.)

M 0170. 962 5565

Contaktstelle

Kontaktstelle PflegeEngagement in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Spandau Heerstraße www.wdpa.berlin/fahrrad

T 030. 3538 9566

Veranstalter

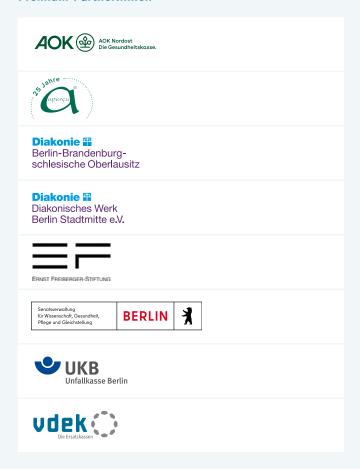
Anmeldung Infos

Mauerritze

Treffpunkt

Mauerstraße 6, 13597 Berlin [Rathaus Spandau: U7]

Premium-Partner:innen



Notizen

Partner:innen der Woche der pflegenden Angehörigen



Initiativgruppe Woche der pflegenden Angehörigen



Unterstützer der Initiativgruppe







Impressum

Herausgeber

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V. Fachstelle für pflegende Angehörige www.diakonie-stadtmitte.de

Bildnachweis

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V. bzw. soweit nichts anderes angegeben, liegen die Bildrechte bei den Veranstaltern.

Design

lilien-feld.de

Druck

Pinguin Druck

Diese Broschüre wurde realisiert mit Unterstützung von: Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung sowie dem Diakonischen Werk Berlin Stadtmitte e.V.

Sie möchten uns auch unterstützen?

Spendenkonto

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V. Bank für Kirche und Diakonie IBAN: DE97 3506 0190 1557 9830 62 Verwendung: "Woche der pflegenden Angehörigen 2022, Fachstelle für pflegende Angehörige"

Ehrenamtlich unterstützen

Wenn Sie die "Woche der pflegenden Angehörigen" ehrenamtlich unterstützen wollen, melden Sie sich gerne unter To30. 6959 8897 oder info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de Herzlichen Dank!

In Berlin werden vier von fünf Menschen mit Pflegebedarf zu Hause versorgt. Jeden Tag stehen mehr als 200.000 pflegende Angehörige, Freund:innen und Nachbar:innen an ihrer Seite, leisten wertvolle Unterstützung und Pflege. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat gezeigt: ihr Einsatz ist für unsere Gesellschaft von unschätzbarem Wert.

Daher wird in Berlin alle zwei Jahre die "Woche der pflegenden Angehörigen" gefeiert. Sie rückt pflegende Angehörige in die öffentliche Wahrnehmung, stärkt die Anerkennung und Wertschätzung der häuslichen Pflege und fördert als Kulturwoche die "Selbst-Pflege".

Beim zehnjährigen Jubiläum erwarten Sie vom 30. April bis 06. Juli 2022 zahlreiche spannende Veranstaltungen. Das Programm finden Sie in dieser Broschüre oder auf unserer Website. Sie sind herzlich eingeladen. Dabei sein lohnt sich!

🌔 woche-der-pflegenden-angehoerigen.de

Die "Woche" wird von der "Initiativgruppe Woche der pflegenden Angehörigen" (siehe S. 46) unter Leitung der Fachstelle für pflegende Angehörige organisiert.

info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de
Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.
c/o Fachstelle für pflegende Angehörige
Südstern 8–10 . 10961 Berlin
T 030. 6120 2499 | F 030. 6107 4544

