



# Kontaktstelle PflegeEngagement

pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe

Reinickendorf

Wir unterstützen freiwilliges  
Engagement und Selbsthilfeinitiativen  
im Umfeld von häuslicher Pflege.



## **Wir unterstützen und entlasten**

- betreuende und pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn
- pflegebedürftige Menschen

Unser Angebot richtet sich an Menschen **jeden Alters** und im Umfeld von **häuslicher Pflege**.

## **Unsere Angebote sind kostenlos.**

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

## Unsere Angebote

- **Besuchsdienst:** Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besuchen pflegebedürftige Menschen zu Hause und begleiten sie bei Spaziergängen.
- **Angehörigenbegleitung:** Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen pflegenden Angehörigen unterstützend zur Seite, beispielsweise durch Gespräche und Begleitung zu Behörden.
- **Freizeitangebote:** z.B. Entspannungsgruppe
- **Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige:** Austausch mit anderen Betroffenen zu Themen rund um Pflege und Betreuung
- **Aktiv in der Nachbarschaft:** Förderung nachbarschaftlicher Kontakte, Unterstützung nachbarschaftlicher Initiativen und Hilfenetze
- **Vermittlung von Hilfsangeboten:** Beispielsweise zu Beratungsstellen, Besuchsdiensten, Mobilitätshilfediensten, Essen auf Rädern
- **Informationsmaterialien und Fachvorträge**
- **Freiwilliges Engagement ist uns willkommen.** Beratung und Informationen zum freiwilligen Engagement und Begleitung und Qualifizierung der freiwillig Engagierten

## Gruppenangebote für pflegende und betreuende 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. Eine ehrenamtliche Gruppenleitung begleitet die Gruppe.

### Freizeitgruppen

Sie haben im Pflegealltag wenig Zeit für Freizeitgestaltung? Sie wünschen sich mehr soziale Kontakte? Dann lernen Sie unsere Freizeitgruppen kennen! Hier können Sie mit anderen Gleichbetroffenen gemeinsame Aktivitäten erleben und mal abschalten von Pflege und Betreuung.

Neue Teilnehmer sind **herzlich willkommen!**

Ist die richtige Gruppe für Sie nicht dabei?

Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen?

**Sprechen Sie uns gerne an!**

**Gesprächs-  
gruppen**

## **Angehörigencafé Häusliche Pflege 1**

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.

**Jeden 2. + 4. Montag im Monat, 14 - 16 Uhr**  
Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf  
Wilhelmsruher Damm 116 | 5. OG |  
13439 Berlin

## **Angehörigencafé Häusliche Pflege 2**

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.

**Jeden 2. Mittwoch im Monat, 16 - 17.30 Uhr**  
Alloheim Senioren-Residenz  
„Märkisches Viertel“  
Senftenberger Ring 2a | 13439 Berlin



**Informationen & Anmeldung  
zu allen Gruppen unter  
Tel. 030 - 41 74 57 52**



## Yalnız değilsin! Du bist nicht allein!

Bakım ve denetimi üstlenmiş aile bireylerine türk kökenli müzakere grubu  
Gesprächsgruppe für türkischstämmige pflegende und betreuende Angehörige

Biz size yardımcı olmak istiyoruz. Evde hasta bakımı yapan herkese kapımızı açtık. Grup içerisinde birbirinizle problemlerinizi ve sıkıntılarınızı hakkında konuşabilirsiniz, yardım alabilirsiniz. Ayrıca yardım alabileceğiniz diğer yerlerin adres ve telefon numaralarını da bizden temin edebilirsiniz. Cebinizden bir kuruş çıkmadan size yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Unsere Tür steht allen offen, die einen Angehörigen pflegen oder betreuen. In der Gruppe können Sie miteinander über Ihre Probleme und Sorgen sprechen und sich gegenseitig helfen. Sie erhalten Tipps und Informationen über wichtige Anlaufstellen.

Mehtap & Gülveren'le | mit Mehtap & Gülveren

**Saat** Aylın 2. Pazartesi saat

**16 – 17:30 arası buluşuyoruz**

**Zeit** 2. Montag im Monat | 16 - 17:30 Uhr

GESOBAU-Nachbarschaftsetage

Wilhelmsruher Damm 124 (1.OG) | 13439 Berlin



## Angehörigencafé Stationäre Pflege

Wenn ein Angehöriger in eine stationäre Einrichtung zieht, bedeutet das für alle Beteiligten einen fundamentalen Einschnitt, oftmals verbunden mit Schuldgefühlen. Die Gesprächsgruppe dient dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht, um sich mit der neuen Situation zu arrangieren und neue Perspektiven für das eigene Leben zu finden.

**2. Freitag im Monat, 15 - 17 Uhr**

Vitanas Senioren Centrum Am Schäfersee  
Stargardtstr. 14 | 13407 Berlin



**Informationen & Anmeldung  
zu allen Gruppen unter  
Tel. 030 - 41 74 57 52**



## Angehörigencafé Demenz mit Betreuungsgruppe

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.

Zeitgleich kann der an Demenz erkrankte Angehörige in einer Betreuungsgruppe betreut werden (Kostenübernahme über die Pflegekasse möglich).

**1. und 3. Montag im Monat, 11 - 13 Uhr**

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf  
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin



**Informationen & Anmeldung  
zu allen Gruppen unter  
Tel. 030 - 41 74 57 52**



Freizeit-  
gruppen

## **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.

**2.+4. Dienstag im Monat, 17 - 18:30 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Albatros gGmbH  
Auguste-Viktoria-Allee 17a | 13403 Berlin

## **Bewegungsgruppe XYZ**

für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen. Bewegung tut gut, Musik macht glücklich.

Zu bekannten Liedern werden einfache Bewegungsübungen gezeigt, die Herz und Kreislauf aktivieren, das Gedächtnis anregen und die Beweglichkeit fördern. Die Möglichkeiten und Interessen der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt. Auch Übungen im Sitzen sind möglich, wenn die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Der Spaß an Musik und Bewegung, die Gemeinschaft mit anderen und eine Pause vom Alltag stehen im Vordergrund. Singen, schunkeln, bewegen und fröhlich sein. Alles kann, nichts muss - probieren Sie es aus!



## Demenz-Freizeitgruppe

Die Gruppe bietet Freizeitaktivitäten für Familien, bei denen ein Familienmitglied von einer Demenz betroffen ist. Die Ausflüge, z.B. Dampferfahrten und Museumsbesuche, sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet. Unter Gleichbetroffenen fühlen sich die Teilnehmenden wohl und freuen sich, „dass die alltäglichen Probleme während der Ausflüge zu Hause bleiben.“

Kosten wie z.B. Eintrittsgelder müssen von den Teilnehmenden selbst getragen werden.

**Bitte erfragen Sie telefonisch die nächsten Termine!**



**Informationen & Anmeldung  
zu allen Gruppen unter  
Tel. 030 - 41 74 57 52**



Die Mitarbeiterinnen: (v.l.n.r.)  
Christine Gregor, Alexandra Knorr, Tatjana Siek

## Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, die Landesverbände der Pflegekassen und den Verband der privaten Krankenversicherung e. V. Berlin.



## Kontakt

Unionhilfswerk  
Ambulante Dienste gemeinnützige GmbH  
**Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf**

E-Mail: [pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)  
[www.unionhilfswerk.de/angebote/beratung-  
unterstuetzung](http://www.unionhilfswerk.de/angebote/beratung-<br/>unterstuetzung)  
[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

---

### 1. Standort:

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon: 030 - 41 74 57 52

Fax: 030 - 41 74 57 53

Mobil: 0172 - 856 63 43

Sprechzeit: Donnerstag 14 bis 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

---

### 2. Standort:

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon: 030 - 6 44 97 60 63

Fax: 030 - 6 44 97 60 88

Mobil: 01522 - 412 63 75

Sprechzeit: Dienstag 10 bis 13 Uhr und n.V.

### Anbindung:

U8 + S1 bis Wittenau, Bus X21, X33, M21, 120,  
122, 124, 221 bis Wilhelmsruher Damm/  
Treuenbrietzener Straße

---