



Kontaktdaten
 Friedenstraße 15
 12489 Berlin
 030-22 68 48 02
 kpe-tk@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de/kpe

Ansprechpartnerinnen
 Gabriele Franzen und Anke Weber

Sprechzeiten
 Mo 13.00 – 15.00 Uhr
 Do 10.00 – 14.00 Uhr

Außensprechstunde
 Di 14.00 – 17.00 Uhr

DRK-Kliniken Berlin/Köpenick,
 Klinik für Innere Medizin – Schwerpunkt Geriatrie (Haus 3).
 Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick kümmert sich um Anliegen von Menschen, die eine vertraute Person pflegen oder begleiten.

- Unsere Angebote:**
- Vertrauliche Einzelgespräche
 - Gesprächsgruppen
 - Kursangebote
 - Ehrenamtliche Besuche
 - Informationsveranstaltungen



Bitte nehmen Sie bei Interesse vorab Kontakt mit uns auf.

Gesprächsgruppen

Gruppe „Wir pflegen“
 jeden 2. & 4. Do / Monat; 15.00 – 17.00 Uhr
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „Konrad“
 jeden 4. Do / Monat; 10.00 – 11.30 Uhr
 Caritas Seniorenzentrum, St. Konrad
 Antoniuskirchstr. 3-5, 12459 Berlin
 Menschen mit Demenz können auf Anfrage während dieser Zeit in der Tagespflege betreut werden.

Gruppe „Männer im Gespräch“
 jeden 1. Di / Monat; 10.00 – 11.30 Uhr
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „EduKation demenz®“
 jeden 2. Do / Monat; 10.00 – 12.00 Uhr
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Freizeitgruppen

Gesundheitstraining
 Für alle, die wieder Kraft tanken möchten
 jeden 1. & 3. Mi / Monat; 10.00 – 12.00 Uhr
 KIEZKLUB Treptow-Kolleg
 Kiefholzstr. 274, 12437 Berlin

Kreativgruppen

„Angehörigengruppe chronisch Erkrankter in kreativer Umsetzung“
 Jeden 2. & 4. Di / Monat 18.00 – 20.00 Uhr

„Trennung-Abschied-Trauer Gruppe in kreativer Umsetzung“
 Jeden 1. & 3. Di / Monat 18.00 – 20.00 Uhr
 Jeweils mit Frau Anke Andrea Eckert
 in der Christophoruskirche in Friedrichshagen
 Um Anmeldung im Kirchenbüro wird gebeten
 Tel. 6455730



11. Berliner Freiwilligenbörse
 14. April 2018 im Roten Rathaus

Workshops für Improvisiertes Theater für Jugendliche und junge Erwachsene

Wenn Du mit einem Familienmitglied mit einer Krankheit oder Behinderung zusammenlebst, bist du genau richtig hier. Du brauchst keinerlei Theatererfahrung oder Schauspielertalent. Der Workshop ist kostenlos.

Wo? Im Interkulturellen Familienzentrum Tam Wilhelmstraße 116, 10963 Berlin
 Wann? Jeden 4. Freitag im Monat ab 17 Uhr
 Wie? Einfach anmelden bei echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de



Wir freuen uns folgende Veranstaltungen und Kurse für Sie kostenfrei anzubieten.

Lesung „Restlaufzeit“ mit Hajo Schumacher

Wie kann ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen? Hajo Schumacher hat sich auf den Weg gemacht und stellt sich dem „Älterwerden“. Unterhaltsam, ehrlich und informativ erzählt er, welche Ruhestandsmodelle die Menschenwürde wahren und Spaß machen.

Donnerstag, 17.05.2018; 17.00 – 18.30 Uhr
 Mittelpunktbibliothek Treptow „Alte Feuerwache“
 Michael-Brückner-Str. 9, 12439 Berlin

Demenz verstehen und begegnen

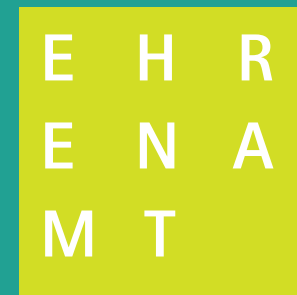
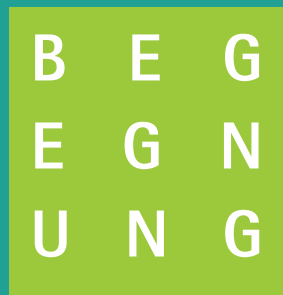
Sie begleiten oder pflegen einen Menschen mit Demenz? Eine Herausforderung, die einen an die persönlichen Grenzen führen kann. An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen einen Einblick in das Krankheitsbild und Hinweise für den Alltag an die Hand geben. Wer weiß? Vielleicht wird dieser Nachmittag sogar der Auftakt zu einer neuen Gesprächsgruppe im Norden von Treptow. Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag, 05.04.2018, 14.00 – 16.00 Uhr
 KIEZKLUB Gérard Phillippe
 Karl-Kunger-Str.29/30, 12435 Berlin

- Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert durch:
- Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
 - Landesverbände der Pflegekassen Berlin
 - Verband der privaten Krankenversicherung e.V.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

04-06
 2018





Kontaktdaten
 Genossenschaftsstr. 70
 12489 Berlin
 030-631 09 85
 eigeninitiative@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de

Ansprechpartnerinnen
 Kim-Hanna Redzepakik und Ruth Uzelino

Sprechzeiten
 Mo und Do 14.00 – 18.00 Uhr
 Di 10.00 – 14.00 Uhr
 Beratung in bosnisch / serbisch / kroatisch auf Anfrage.
 Savjetovanje na bosanskom, srpskom i hrvatskom jeziku na prijavu.

- Als Selbsthilfekontaktstelle**
- beraten wir Sie und klären gemeinsam mit Ihnen, ob Selbsthilfe die geeignete Form für Ihr Anliegen ist
 - informieren wir über Selbsthilfe im Allgemeinen und vermitteln den Kontakt zwischen Interessierten und bestehenden Selbsthilfegruppen im Bezirk und berlinweit
 - unterstützen wir bei der Gründung neuer Gruppen und helfen bestehenden Gruppen nach Bedarf
 - organisieren wir sowohl Fortbildungsangebote für Aktive in Selbsthilfegruppen als auch öffentliche Veranstaltungen zu ganzheitlicher Lebensführung



Engagierte in Selbsthilfegruppen eint ein gemeinsames Thema oder Anliegen. Sie wollen ihre Sache „selbst in die Hand nehmen“ und finden ihren Weg im Umgang mit der eigenen Lebenssituation im Kontakt mit Gleichgesinnten. Den Inhalt und die Form des Zusammenkommens bestimmen die Gruppen eigenständig und in der Regel ohne professionelle Anleitung.

Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen treffen sich in der Eigeninitiative:

- Anfallskrankheit / Epilepsie
- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline | Angehörigengruppe
- COPD / Lungenemphysem
- Demenz
Angehörigengesprächsgruppen
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression/ mehrere Gruppen
- Fibromyalgie
- Gendertreff
- Hörgeräteträger*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Malzirkel für Seniorinnen
- Multiple Sklerose
- Poliomyelitis
- Rheuma
- Stoma / Darmkrebs
- Sucht
Alkohol
Mediensucht
- Tinnitus
- Tod und Trauer



Alle Angebote finden, sofern nicht anders angegeben, in der Selbsthilfekontaktstelle statt.
 Wir bitten um Anmeldung.

Hochsensibilität

Weltweit besitzen ca. 20–25% aller Menschen eine genetisch vererbte Disposition: die Hochsensibilität. Dabei handelt es sich weder um eine Störung noch um eine Krankheit, sondern um eine Charaktereigenschaft. Hochsensible Menschen hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen intensiver. Ein guter Umgang mit Reizüberflutung sowie das Kennenlernen und Einschätzen der eigenen Ressourcen sind für Hochsensible essentiell. An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, zahlreiche praktische Tipps von der erfolgreichen Ärztin und Autorin Dr. Suzann Kirschner-Brouns zu erhalten und mit anderen Gleichgesinnten persönliche Erfahrungen auszutauschen.

Montag, 23.04.18, 18.00 – 20.00 Uhr

2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Humor in der Selbsthilfe (nur mit Anmeldung) Eine Fortbildung für Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Wie gehen wir damit um, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Vorstellungen von Humor gibt? Welche Rolle spielen Humor und Fröhlichkeit in der Gruppe? Wie passen die Auseinandersetzungen mit dem Ernst des Lebens und dem Sinn für Heiterkeit zusammen? Diesen und ähnlichen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen und schauen, was für Schätze Humor für uns bereithält.

Eine Fortbildung des Arbeitskreises Fortbildung unter der Leitung von Jens Erik Geißler und Ruth Uzelino.

Samstag, 16.06.18, 10.00 – 16.00 Uhr

12 EUR

Letzte-Hilfe-Kurs

In diesem Kurs lernen Interessierte, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Themen des Kurses sind: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, körperliche, psychische, soziale und existentielle Nöte lindern, Abschied nehmen.

Eine Kooperation des Malteser Hospiz- und Palliativberatungsdienstes mit dem Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe.

Montag, 14.05.18, 16.00 – 20.00 Uhr | Eintritt frei

Telefonische Anmeldung unter 030 656 617 825.

Gesunder Darm

Lang fand der Darm – unser Verdauungsorgan – nur wenig Beachtung. Dabei beeinflusst er maßgeblich unser körperliches als auch seelisches Wohlbefinden.

Victoria Rosenbach, Ärztin für Naturheilverfahren und Akupunktur, wird uns an diesem Abend die komplexen Vorgänge dieses besonderen Organs veranschaulichen und erklären, welchen Einfluss dort angesiedelte Darmbakterien auf unseren Organismus nehmen.

Montag, 25.06.18, 18.30 – 20.00 Uhr

2 EUR | ermäßigt 1 EUR

ANKÜNDIGUNG

Fest für Demokratie und Toleranz am 5. Mai 2018
 Die Eigeninitiative nimmt teil und setzt ein Zeichen für einen bunten und toleranten Bezirk.

Selbsthilfe-Festival 2018 - Save the Date:
 4. August 2018 auf dem Tempelhofer Feld

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:
 ■ Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales
 ■ gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungen und Gruppenangebote

04-06
 2018

