



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



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



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 2. Di / Monat; 10.00 – 11.30 Uhr
Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „Edukatlon®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

„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



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

Wir bitten um Anmeldung!

Angehörigen-Fortbildung

Edukatlon®Demenz

Wir möchten Angehörige von Menschen mit Demenz zu einer Fortbildung einladen, in der sie die Demenz und sich selbst besser verstehen lernen. Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen ist der gemeinsame Erfahrungsaustausch eines der wichtigsten Kernelemente dieser Fortbildung.

Die Fortbildung setzt sich folgenden Themenkreisen zusammen:

- Krankheitsbild Demenz
- Medizinische und therapeutische Behandlungsansätze
- Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag
- Erleben der Erkrankung aus Sicht der Betroffenen und der Angehörigen
- Bedürfnisse erkennen
- Umgang miteinander
- einfühlsame Kommunikation
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Selbstsorgeaspekt

Termine: 08. Februar bis 12. April 2019
10 Termine jeweils freitags 10.00 – 12.00 Uhr
Am 01. Februar 2018 findet ein gemeinsamer Auftakt zur Seminarreihe statt

Ort: Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Anmeldung erforderlich: 030- 22 68 48 02



Wir planen im Jahr 2019...

eine Gesprächsgruppe für Menschen auf den Weg zu bringen, die schon in frühen Lebensjahren an einer Demenz erkrankt sind. Wir möchten Ihnen ermöglichen mit anderen in ähnlicher Situation in einem geschützten Rahmen in Austausch zu kommen. Die Treffen würden von einer kompetenten und erfahrenen Fachkraft moderiert. Haben Sie Interesse oder kennen Sie jemanden, welcher für solch ein Angebot aufgeschlossen ist. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

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

1-3
2019

eigen
init(i)ative
Selbsthilfekontaktstelle

S E L B
S T H I
L F E

B E G
E G N
U N G

E H R
E N A
M T

G E S U
N D H E
I T



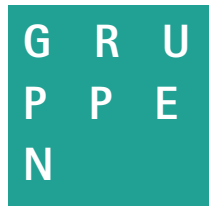


Kontaktdaten
 Genossenschaftsstr. 70
 12489 Berlin
 030-631 09 85
 eigeninitiative@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de

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
- 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.

Heilkräuter für die kalte Jahreszeit

Im Winter sind wir vielen Belastungen ausgesetzt: Nasskaltes Wetter, trockene Heizungsluft, wenig Sonnenlicht sowie das Schniefen und Husten der Erkälteten um uns herum. Wie können wir uns jetzt besser schützen und unsere Abwehrkräfte mobilisieren? Was können wir tun, damit verstopfte Nasen wieder abschwellen, Schleim gut abfließt, kein quälender Husten uns um den Nachtschlaf bringt und die Erkältung gut auskuriert wird? Die Heilpraktikerin Simone Dopierala-Nowak gibt einen Überblick über Hausmittel und Heilkräuter zur vorbeugenden Abwehrstärkung und Linderung von Beschwerden.

Montag, 18.02.19, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Iss easy – ein gesundes Leben darf einfach sein!

Der Rückgang von Nährstoffen in Lebensmitteln und die Kontamination mit Giftstoffen sind in aller Munde. Was enthalten unsere Lebensmittel heutzutage noch? Worauf kann ich als Verbraucher beim Einkauf achten? Wie erkenne ich, dass mein Körper nicht mehr ausreichend entgiftet und ein Nährstoffmangel besteht, der langfristig zu schweren Erkrankungen führen kann? Wie kann ich meinen Darm und somit meinen gesamten Körper und meine Psyche gesund halten? Fragen, auf welche die junge Ernährungsberaterin Nathalie Paulsen interessante Antworten hat.

Montag, 18.03.19, 18.00– 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?

Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch

Die Auftaktveranstaltung für Fortbildungen in 2019 soll diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen? Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen mit verschiedenen Arbeitsformen in der Selbsthilfe an diesem Tag einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren.

Samstag, 26.01.19, 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 –13, 14165 Berlin

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung
 Kosten: keine, nach Bedarf preiswerter Mittagstisch
 Anmeldung: 030 80 19 75 14, SHK Steglitz-Zehlendorf

Neujahrsempfang für die Selbsthilfegruppen der Eigeninitiative

Herzliche Einladung zu geselliger Runde mit Speis und Trank, Unterhaltung und einer kleinen Überraschung. Festliche Garderobe erwünscht, bitte mit Anmeldung bis zum 18.01.2019.

Freitag, 01.02.19, 17.00 – 20.00 Uhr

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

Veranstaltungen und Gruppenangebote

1-3
 2019

