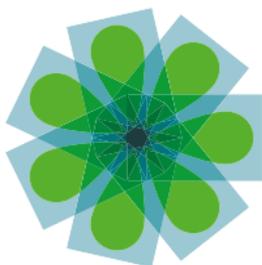


# Programm

01.05.  
– 30.06.  
2024  
Berlin



Woche  
der  
pflegenden  
Angehörigen  
2024

Unter Schirmherrschaft des Regierenden  
Bürgermeisters Kai Wegner

Veranstaltungskalender	4
Hauptveranstaltungen	6–15
Bezirkliche Veranstaltungen	17–41
Platz für Ihre Notizen	42
Unsere Partner	44–45
Initiativ- und Unterstützerguppe	46

## ***Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!***

### ***Anmeldung (digital/analog)***

*Die jeweiligen Anmeldebedingungen für die einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten in der Broschüre.*

### ***Karten Hauptveranstaltungen***

*Dieses Jahr gibt es keine extra Eintrittskarten. Die Bestätigung nach Ihrer namentlichen Anmeldung reicht.*

### ***Weitere Informationen / Programm online***

*Informieren Sie sich gerne auf unserer Webseite [www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](http://www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)*

### ***Jahreskalender / bezirkliche Veranstaltungen***

*Im Jahreskalender der Fachstelle finden Sie auch noch weitere Veranstaltungen für pflegende Angehörige: [www.angehoerigenpflege.berlin/termine](http://www.angehoerigenpflege.berlin/termine)*

Sehr geehrte pflegende Angehörige und Interessierte,

„aus dem Schatten ins Rampenlicht!“ bleibt eine wichtige Devise der ‚Woche der pflegenden Angehörigen‘, die auch in ihrer 7. Auflage 2024 nicht an Aktualität eingebüßt hat. Jahre der Pandemie, Pflegekräftemangel, Preissteigerungen auf dem Pflegemarkt lassen Wertschätzung und Gesehenwerden der Care-Arbeit von über 200.000 Berliner:innen nochmals dringlicher erscheinen.

Das, was Sie, liebe pflegende Angehörige, Freund:innen und Nachbar:innen tagtäglich für Ihre Nächsten tun, sind berührende Beispiele menschlichen Miteinanders und gelebter Solidarität. Ihr Handeln ist gesellschaftlich von hoher Relevanz und keinesfalls selbstverständlich.

Sie selbst wissen am besten, was für Sie der Pflegealltag bedeutet, kennen die schönen Momente wie auch Mühen und Sorgen. Pflege und Begleitung eines Menschen zu Hause darf jedoch nicht zu Selbstaufopferung und Ausgrenztheit führen. Die Fachstelle für pflegende Angehörige macht sich gemeinsam mit einem breiten Bündnis von Organisationen stark für Teilhabe, Entlastung und Wertschätzung und lädt Sie vom 1. Mai bis zum 30. Juni herzlich zu einem bunten Potpourri an Veranstaltungen ein, die diese Anliegen unterstützen und nicht zuletzt Freude und Entspannung bringen.

Freuen Sie sich auf die traditionelle Ehrengala im Roten Rathaus am 25. Mai und viele weitere tolle Angebote, die Sie in dieser Broschüre nachlesen können!

Viel Spaß beim Auswählen und Genießen!  
Ihre



**Veronika Vahrenhorst**

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

# Kalender die Hauptveranstaltungen sind farblich hinterlegt

Mo	06.05.	16:00 – 18:00	Reinickendorf
Mo	13.05.	10:30 – 12:00	Marzahn-Hellersdorf
Mo	13.05.	16:30 – 17:30	Marzahn-Hellersdorf
Mi	15.05.	11:00 – 14:00	Zehlendorf
Fr	17.05.	11:00 – 12:30	Lichtenberg
Fr	17.05.	15:00 – 17:00	Pankow
Mi	22.05.	17:00 – 19:00	Tempelhof
Sa	25.05.	14:00 – 18:30	Mitte
Mo	27.05.	15:00 – 17:00	Mitte
Mo	27.05.	10:00 – 17:00	Charlottenburg-Wilmersdorf
Mo	27.05.	10:00 – 13:00	Lichtenberg
Di	28.05.	10:30 – 13:45	Lichtenberg
Di	28.05.	18:00 – 19:30	Spandau
Di	28.05.	15:00 – 17:00	Friedrichshain
Mi	29.05.	14:30 – 16:00	Spandau
Mi	29.05.	14:00 – 16:00	Marzahn-Hellersdorf
Mi	29.05.	14:00 – 16:00	Charlottenburg-Wilmersdorf
Mi	29.05.	14:00 – 17:00	Charlottenburg-Wilmersdorf
Do	30.05.	10:00 – 12:00	Lichtenberg
Do	30.05.	16:30 – 19:00	Mitte
Fr	31.05.	09:30 – 16:00	Charlottenburg-Wilmersdorf
Fr	31.05.	13:00 – 18:30	Kreuzberg
Sa	01.06.	14:00 – 18:00	Treptow
Di	04.06.	10:00 – 12:00	Pankow
Mi	12.06.	10:00 – 12:00	Pankow
Mi	12.06.	09:00 – 15:00	Pankow-Weißensee
Do	13.06.	14:00 – 15:30	Pankow
Fr	21.06.	16:00 – 22:00	Spandau
Fr	28.06.	15:00 – 17:00	Pankow

Vortrag	Schwerbehindertenausweis	18
Informationsveranstaltung	Ein- und Nachfühlen	19
Spaziergang plus	In Bewegung bleiben	20
Markt der Angebote	Projekte stellen sich vor	21
Vortrag	Digitaler Nachlass und Vorsorge	22
Informationsveranstaltung	Schmerzen im höheren Alter	23
Vortrag	Pflegeverträge	24
Ehregala	Verleihung ‚Berliner Pflegebär‘	6
Informationsveranstaltung	Berlin – Eine Smart-City	25
geführte Veranstaltung	Technische Hilfsmittel im Alltag	26
Information & Übung	Achtsamkeit und Entspannung	27
Dampferfahrt	mit der MS Phantasia	8
Vortrag	Gedächtnis & Konzentration	28
Information & Übung	Gesundheit durch Stille	29
Impovisationstheater	Überraschungen und Spaß	30
Informationsveranstaltung	Bewegung im Alter	31
geführte Veranstaltung	Technik&Pflege, Musterwohnung	32
Teilhabe-Café	Kontakte knüpfen	33
Spaziergang plus	StadtNatur als Erholungsort	34
Diskussionsforum	mit Berliner Abgeordneten	10
Infotag	Letzte Hilfe Kurs	35
Fest der Kulturen	Musizieren – Informieren – Tanzen	12
Zirkus-Festival	Eine Auszeit für Young Carers	14
Vortrag	Pflegeversicherung	36
Spaziergang plus	Geschichten aus Alt-Pankow	37
Information & Austausch	Demenzgerechte Versorgung	38
Bewegungsangebot	Gesundheit fördern	39
Stadtteilstfest	Musik, Essen, Informieren	40
Informationsveranstaltung	Sicher im Alter & digitale Chancen	41

Sa  
25.05.  
14:00  
– 18:30



Sa  
25.05.  
14:00 –  
18:30

© Katharina Klümel

## Mitte **Ehregala im Roten Rathaus**

### Verleihung der ‚Berliner Pflegebären‘ und ‚Markt der Möglichkeiten‘

Das Rote Rathaus öffnet wieder seine Türen, um pflegende An- und Zugehörige auf besondere Weise zu ehren. An diesem Tag werden Menschen in den Mittelpunkt gerückt, die sich mit großem Engagement um ihre Nächsten kümmern. Diese oft im Stillen erbrachten Leistungen sind für uns alle und unsere Gesellschaft von unschätzbarem Wert. Das braucht Öffentlichkeit und verdient Anerkennung! Seien Sie dabei und verbringen Sie gemeinsam mit uns einen unvergesslichen Tag im Roten Rathaus.

<b>Empfang und ‚Markt der Möglichkeiten‘</b>	<b>14:00</b>
Highlight mit Musik, Entspannung und Themeninseln für Information & Austausch	
<b>Ehregala Teil 1</b>	<b>15:00</b>
Grußworte, Musik und Verleihung der Ehrennadel ‚Berliner Pflegebär‘	
<b>Pause</b>	<b>16:00</b>
<b>Ehregala Teil 2</b>	<b>16:30</b>
Fortsetzung der Verleihung der Ehrennadel ‚Berliner Pflegebär‘	
<b>Rundgang ‚Markt der Möglichkeiten‘</b>	<b>17:30</b>
Freundliches Begegnen bei Flying Buffet	
<b>Verabschiedung</b>	<b>18:30</b>

### **Markt der Möglichkeiten**

Freuen Sie sich auf Musik, informative Gespräche und Wellnessangebote. Lassen Sie sich vom ‚Markttreiben‘ anstecken und genießen Sie die feierliche Atmosphäre des Hauses. Es erwarten Sie u. a. verschiedene Themeninseln zu wichtigen Fragen rund um die häusliche Pflege sowie inspirierende Angebote für die so wichtigen Entlastungsmöglichkeiten im Alltag.

### **Berliner Pflegebär**

Als Zeichen der Anerkennung wird der ‚Berliner Pflegebär‘ im Festsaal an sieben pflegende An- und Zugehörige, stellvertretend für die wertvolle Arbeit von mehr als 200.000 Menschen in Berlin, überreicht. Darüber hinaus werden ein:e beruflich Pflegend:e:r, ein:e ehrenamtlich Engagierte:r sowie ein:e Journalist:in für ihren besonderen Einsatz geehrt. Persönlichkeiten aus Kultur und Politik werden als Laudator:innen diesen wichtigen Tag unterstützen.

Fernsehmoderatorin Mareile Höppner, selbst pflegende Angehörige, führt durch das Programm.

Mit einfühlsamem Jazz untermalt das „Megas Duo“ (Antonia Huber, Klavier und Fotis-Julius Megas, Kontrabass) die Feierstunde im Festsaal. Die Akkordeonistin Sonja Merz wird Sie stimmungsvoll über den Markt der Möglichkeiten begleiten.



### **Moderation**

### **Musik & Entspannung**

### **Partner**

### **Veranstalter Anmeldung**

### **Ort Barrierefrei!**

Initiativgruppe WdpA  
[www.wdpa.berlin/gala](http://www.wdpa.berlin/gala)  
T 030. 030 6959 8897

**Rotes Rathaus**  
Rathausstraße 15, 10178 Berlin  
[ Rotes Rathaus: U5, Bus 200/300 ]

Di  
28.05.  
10:30  
– 13:45



Di  
28.05.  
10:30 –  
13:45

Lichtenberg

## Fahrt mit der „MS Phantasia“

Eine Dampferfahrt, ganz entspannt, begleitet von Hits und Songs aus den „wilden 60ern“

Es ist schon eine gute Tradition, zur Woche der pflegenden Angehörigen gemeinsam mit der „MS Phantasia“ in See zu stechen. Drei Stunden sind wir unterwegs, vorbei an wunderschönen Landschaften am Rande der Spree. Kommen Sie mit auf Entdeckungstour von der Rummelsburger Bucht bis nach Köpenick, schnuppern Sie die frische Seeluft, lauschen Sie dem Klang des Wassers und genießen Sie den Blick auf die Köpenicker Altstadt, Friedrichshagen, den großen wie den kleinen Müggelsee.

**Zustieg aufs Schiff**  
Anlegestelle Rummelsburger Bucht

**10:30**  
Nicht  
barrierefrei!

**Abfahrt**  
**Rückkehr**  
Anlegestelle Rummelsburger Bucht

**10:45**  
**13:45**

**Musik** Lassen Sie sich dabei von „Duotone Berlin“, alias Bernard J. Butler und Florian Korty, dem neuen musikalischen Dream-Team aus Berlin, unterhalten. Mit Charme und Humor singt und tanzt es sich zu Motown-Hits, Songs der Beatles oder von Elvis Presley in die Herzen seines Publikums.

**Verpflegung** Zur zünftigen Dampferfahrt gehören wie stets Würstchen, Kartoffelsalat und Getränke.

Willkommen an Bord!

**KOBRA** BERUF  
FAMILIE / PFLEGE  
VEREINBAREN  
Ihr Weg. Unsere Unterstützung.

  
Spree &  
Havel Schiffahrt  
REEDEREI GRIMM & LINDECKE GBR

**Diakonie**  
Berlin Stadtmitte



**GRIENEISEN BESTATTUNGEN**  
08 1010

**Partner**

Initiativgruppe WdpA  
[www.wdpa.berlin/dampfer](http://www.wdpa.berlin/dampfer)  
T 030. 6959 8897

**Veranstalter**  
**Anmeldung**

Schiffsanlegestelle Rummelsburger Bucht  
Hauptstraße 4k, 10317 Berlin  
[ Rummelsburg: S3 ]

**Treffpunkt**  
Nicht  
barrierefrei!

Do  
30.05.  
16:30  
– 19:00



Do  
30.05.  
16:30 –  
19:00

© Peter Thiene

Mitte

## Pflegepolitischer Dialog im Abgeordnetenhaus von Berlin

Häusliche Pflege in großer Not! Ausufernde Kosten – fehlende Angebote – wie kann es weitergehen?

85% der Berliner:innen mit Pflegebedarf leben zu Hause und werden überwiegend von An- und Zugehörigen gepflegt und versorgt. Tendenz steigend. Angesichts der prekären Personalsituation in der professionellen Pflege, explodierender Kosten und zunehmender Lücken bei Entlastungsangeboten finden pflegende Angehörige trotz partiell hohen Engagements immer weniger die Unterstützung, die sie wirklich benötigen.

Die Folgen für den Einzelnen sind oft gravierend. Belastungsgrenzen werden deutlich überschritten, Pflege wird zur Armutsfalle, eigene Lebensentwürfe müssen ad acta gelegt werden. In Berlin sprechen wir von über 250.000 pflegenden Angehörigen, die ihren Einsatz am Menschen meist im Stillen verrichten. Sie sind die größte Pflegesäule der Hauptstadt, stellen mit ihren Leistungen einen immensen wirtschaftlichen Faktor dar und werden doch in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Häusliche Pflege in Not weist auch auf Defizite in unserer demokratischen Gesellschaft hin und erfordert nicht zuletzt politisches Handeln.

- Einlass ins Abgeordnetenhaus** 16:30  
Bitte den Personalausweis nicht vergessen! !!
- Begrüßung/Grüßworte**  
Verein wir pflegen Berlin e.V. 16:45  
Cornelia Seibeld, 16:50  
Präsidentin des Abgeordnetenhauses
- Podiumsdiskussion** 17:00  
mit Politikvertreter:innen des Berliner Abgeordnetenhauses, Fragen und Beiträge aus dem Publikum sind möglich und erwünscht
- Get together** 18:30  
mit Selters, Sekt und Brezeln

Treffen Sie sich mit der Berliner Politik, den pflegepolitischen Sprecher:innen der Fraktionen, zu Ihren Fragen und Bedürfnissen bei der häuslichen Pflege! Nutzen Sie die Gelegenheit, die Ihnen die Woche der pflegenden Angehörigen bietet und reden Sie an berufenem Ort in eigener Sache mit!



Partner

Initiativgruppe WdpA  
[www.wdpa.berlin/dialog](http://www.wdpa.berlin/dialog) | T 030. 6959 8897  
namentliche Anmeldung unbedingt erforderlich  
**Abgeordnetenhaus von Berlin**  
großer Festsaal, 1. Stock  
Niederkirchnerstraße 5, 10117 Berlin  
[ Potsdamer Platz: S, U2, Bus M29/41/48/85, 200 ]

**Veranstalter  
Anmeldung  
!!  
Ort  
Barrierefrei!**

Fr  
31.05.  
13:00  
– 18:30



Kreuzberg

## Fest der Kulturen

Musizieren – Informieren – Tanzen –  
Gemeinsam Feiern

### Festival of Cultures

Making music – Informing – Dancing –  
Celebrating together

문화축제

Lễ hội văn hóa

Фестиваль культур

مهرجان الثقافات

### Pflege & Kulturen

Pflege in Berlin ist so vielfältig und divers, wie die Stadt selbst. Es lohnt, über den Tellerrand zu schauen und beim gemeinsamen Feiern die Nachbarn besser kennenzulernen. Bei einem Fest der Kulturen in einem der schönsten Ballsäle Berlins, dem bebop, haben Sie Gelegenheit dazu.

### Kultur & Information

Lauschen Sie exotischen Klängen, genießen Sie farbenfreudige Chor- und Tanzensembles, tanzen Sie mit oder entspannen Sie bei einem Wohlfühlangebot. Fernöstliche und orientalische Köstlichkeiten versprechen Gaumenfreuden. Das Fest wird zudem Brücken schlagen zu interkulturellen Projekten im Bereich Pflege und Palliative Care, bietet eine spannende Podiumsdiskussion sowie Informationen zum Unterstützungssystem.

Herzlich willkommen! You are very welcome!  
천만에요! Добро пожаловать! Bạn rất được hoan  
nghênh! Vous êtes les bienvenus!

اهلا وسهلا بك!

Mitveranstalter:



Fr  
31.05.  
13:00 –  
18:30

Einlass 13:00

Musik, Informationstische, Getränke

Begrüßung 13:30

Kultursensible Altenhilfe HeRo e. V.

13:45

u. a. Chor ehemaliger Krankenschwestern  
aus Korea, Kurzfilm über ehemalige  
koreanische Gastarbeiter

Podiumsdiskussion 14:15

Wertschätzung und Entspannung auch für  
pflegende Angehörige – können Kultur und  
Religion eine Heimat sein? Moderation: Dr.

Michael Bäumer, Berliner Forum der Religionen

Musik der Religionen 15:00

/ Berliner Forum der Religionen

Pause 15:30

Club Dialog e.V. 16:00

u.a. Ukrainischer Chor & Musik

Vereinigung der Vietnamesen 16:30

in Berlin und Brandenburg e.V.

u.a. vietnamesische Tänze

Musik aus Aleppo 17:00

Abdilkader Asli & Band, Chor „Al Nagham Al Asil“

Musik und Tanz 17:30

Verabschiedung 18:30



BARMER



KKH



Partner

Initiativgruppe WdpA  
[www.wdpa.berlin/kulturen](http://www.wdpa.berlin/kulturen)

T 030. 6959 8897

Veranstalter  
Anmeldung

Bebop

Ort  
Barrierearm!

Unterstützungsbedarf bei Anmeldung angeben

Pfufelstraße 5, 10997 Berlin

[ Schlesisches Tor: U1/3, Bus 165 ]

Sa  
01.06.  
14:00  
– 18:00



Sa  
01.06.  
14:00 –  
18:00

Treptow

## Young Carer Zirkus-Festival

Eine Auszeit für Kinder und Jugendliche von erkrankten Angehörigen

Ihr wolltet schon immer mal beim Zirkus mitmachen? Das ist eure Chance! Wir laden alle Kinder ab 7 Jahren ein, die zu Hause mit einem erkrankten oder pflegebedürftigen Familienmitglied leben. Heute geht es mal nur um Euch! Ihr könnt in verschiedenen Workshops Euer Zirkustalent ausprobieren. Und wenn Ihr wollt, dürft Ihr Euer Können am Ende bei einer Show im Zirkuszelt zeigen. Dabei steht der Spaß an erster Stelle. Ihr könnt selbstverständlich eure Familie und eure Freunde zu Eurer großen Show ab 17 Uhr einladen.

Young Carer

Mit dieser Veranstaltung richtet sich die Woche der pflegenden Angehörigen an die über 30.000 Young Carer in Berlin. Also die Kinder und Jugendlichen, die sich zu Hause mit um ein erkranktes oder pflegebedürftiges Familienmitglied kümmern. Young Carer zeigen nach außen selten, wie es ihnen geht. Daher sind Auszeiten und ein Abschalten aus der Sorge für sie besonders wichtig. Nicht nur an diesem Tag sollten sie im Mittelpunkt stehen, unbeschwert und fröhlich Zeit verbringen können!



Partner

Initiativgruppe WdpA  
[www.wdpa.berlin/zirkus](http://www.wdpa.berlin/zirkus) | T 030. 6959 8897

Zirkus Cabuwazi Treptow  
Bouchéstraße 74, 12435 Berlin  
[ Treptower Park: S | Bouchéstr.: Bus 194  
Heidelberger Str.: Bus 166 & M34 ]

Veranstalter  
Anmeldung

Ort  
Nicht  
barrierefrei!

# Bezirkliche Veranstaltungen 2024

*Die textliche und inhaltliche Präsentation  
der bezirklichen Angebote liegt allein in der  
Verantwortung der einreichenden Veranstalter.*

Mo  
06.05.  
16:00  
– 18:00



Reinickendorf

## Der Schwerbehindertenausweis

### Was ist das eigentlich?

Menschen mit einer Schwerbehinderung erhalten in Deutschland einen Schwerbehindertenausweis. In ihm sind der Grad der Behinderung und eventuelle Merkzeichen festgehalten. Aber wer bekommt eigentlich einen Schwerbehindertenausweis und wie lange ist er gültig? Wo kann ich den Schwerbehindertenausweis beantragen und was ist zu tun, wenn der Grad der Behinderung sich verschlimmert? Was bedeuten die Merkzeichen und welche Nachteilsausgleiche kann ich erhalten? Um diese Fragen soll es in der Info-Veranstaltung gehen, und es gibt Raum für Ihre Fragen.



**Veranstalter**

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf  
Referentin: Irina Neicke (PSP Reinickendorf)

**Anmeldung**

T 030. 4174 5752  
[pfllegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pfllegeengagement@unionhilfswerk.de)

**Ort**

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf  
c/o Selbsthilfzentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin  
[ S/U-Bhf Wittenau / Eichhorster Weg/  
Schorfheidestr.: Bus X21/X33/M21/124 ]

Mo  
13.05.  
10:30 –  
12:00



Marzahn-  
Hellersdorf

## Ein- und Nachfühlen

### Körperliche und kognitive Einschränkungen im Alter

Die Kontaktstellen PflegeEngagement Treptow-Köpenick und Marzahn-Hellersdorf veranstalten zusammen mit dem Pflegestützpunkt Marzahn-Hellersdorf und „Leben im Kiez“ aus Treptow, eine Veranstaltung mit dem Thema „Ein- und Nachfühlen von kognitiven und körperlichen Einschränkungen im Alter“.

Interessierte bekommen hier die Gelegenheit durch verschiedene Simulatoren nachzuempfinden, wie es ist, wenn sich die Handlungsfähigkeit auf motorischer und kognitiver Ebene verändert. Auch Einschränkungen in der Bewegung, der visuellen Wahrnehmung und Orientierungsfähigkeit oder auch Sehschwächen können gut nachgeföhlt werden.



Kontaktstellen PflegeEngagement  
Marzahn-Hellersdorf und Treptow-Köpenick

T 030. 22190237  
max. 15 Personen

**Veranstalter**

**Anmeldung  
Teilnehmer**

**Treffpunkt**

KPE Marzahn-Hellersdorf im Haus der Zukunft  
Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin  
[ Rapsweg / Unfallkrankenhaus Berlin: Bus 154,  
Bus X69 | S Bhf-Biesdorf oder Wuhletal ]

**Mo**  
**13.05.**  
**16:30**  
**-17:30**



**Marzahn-  
Hellersdorf**

## **Spaziergang an der Wuhle für ältere Menschen, auch mit Rollator**

Zum Erhalt der Beweglichkeit und zur aktiven Teilhabe am Leben im Alter bietet die KPE Marzahn-Hellersdorf in Zusammenarbeit mit Gesufit Berlin e.V. / Sport Im Park ab Mai 2024 wieder an: „Aktiver Spaziergang ... auch für Menschen mit Rollator!“ Jeden Dienstag um 16:30–17:30 Uhr (optional bis 18.30 Uhr). Bitte erkundigen Sie sich ab Mai auf der Webseite Sport im Park: <https://berlin-bewegt-sich.berlin.de/kalender>



**GESUfit**  
Berlin

**Veranstalter** Kontaktstelle PflegeEngagement  
Marzahn-Hellersdorf und Gesufit  
**Anmeldung** T 030. 2219 0237

**Ort** Kiosk „Wuhlecafé“ am S/U-Bhf Wuhletal  
Altentrepptower Straße  
[ S/U-Bhf Wuhletal: S5/U5 ]

**Mi**  
**15.05.**  
**11:00 –**  
**14:00**



**Zehlendorf**

## **Markt der Angebote zur Unterstützung im Alltag** Projekte stellen sich vor

Auf dem Platz vor dem Eingang zum Bürgeramt, Teltower Damm 16 Ecke Kirchstr. in Zehlendorf stellen sich Angebote zur Unterstützung im Alltag vor, die im Bezirk aktiv sind. Auch die Kontaktstelle PflegeEngagement und der Pflegestützpunkt Zehlendorf sind mit einem Stand vertreten und laden zum Kennenlernen ein.



Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf  
**Veranstalter**  
keine Anmeldung notwendig  
**Anmeldung**

**Ort** Auf dem Platz vor dem Bürgeramt  
Teltower Damm 16 / Kirchstraße, 14163 Zehlendorf  
[ S Bhf Zehlendorf: S1, Bus X10/110/115/285 ]

Fr  
17.05.  
11:00  
– 12:30



Lichtenberg

## Digitaler Nachlass und Vorsorge

### Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können.

*Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.*

**verbraucherzentrale**  
*Berlin*

**Veranstalter** Verbraucherzentrale Berlin e. V.

**Anmeldung** T 030. 214 8524 | [vortraege@vz-blm.de](mailto:vortraege@vz-blm.de)

**Treffpunkt** Beratungsstandort Verbraucherzentrale  
Frankfurter Allee 218, 10365 Berlin-Lichtenberg  
[ S/U-Bhf Lichtenberg ]

Fr  
17.05.  
15:00 –  
17:00



Pankow

## BIB-Gesundheitsinformationstag

### Schmerzen im höheren Alter – Woher kommen diese, was kann ich dagegen tun?

Im Rahmen des Projektes BIB – Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow, bietet der QVNIA e. V. eine kostenfreie Informationsveranstaltung zum Thema „Schmerzen im höheren Alter – Woher kommen diese und was kann ich dagegen tun?“ an. Als Referentin steht eine erfahrene klinische Ärztin des St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee für diese Veranstaltung zur Verfügung. Menschen der Generation 65+ aus Pankow haben die Möglichkeit sich umfangreich zu diesem Thema zu informieren und Fragen zu stellen.

*Herzlichst sind pflegende Angehörige zu dieser Veranstaltung mit eingeladen.*

 **QVNIA**  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

 **BIB BEWEGUNG**  
IM BEZIRK  
**PANKOW**  
QVNIA e.V.



Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e. V.

T 030. 4748 8771 | [bewegung@qvnia.de](mailto:bewegung@qvnia.de)  
Anmeldung bis 13. Mai

**Begegnungsstätte Tollerstraße**  
Tollerstraße 5, 13158 Berlin  
[ Hertzstraße/Hauptstraße: Bus 122/155  
S-Bhf Wilhelmsruh ]

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Mi**  
**22.05.**  
17:00  
– 19:00



Tempelhof

## Ambulante und stationäre Pflegeverträge

Praktische Tipps und Hinweise für pflegende  
Angehörige

Es gibt zahlreiche Optionen wie die Pflege organisiert werden kann. Viele Pflegebedürftige oder ihre Angehörige beauftragen Pflegedienste oder schließen Heimverträge ab. Bei Vertragsabschluss sind Pflegebedürftige oder die Angehörigen oft mit ihren Fragen auf sich allein gestellt: Welche Kündigungsfrist sollten vereinbart werden? Ist es besser, wenn der Pflegebedürftige oder der Angehörige Vertragspartner wird? Ist der vorgeschlagene Eigenanteil richtig berechnet? Was bedeuten die Leistungskomplexe? Dieser Vortrag informiert, worauf Sie bei der Wahl des Pflegedienstes und bei Unterzeichnung von Verträgen achten sollten.

verbraucherzentrale

Berlin

**Veranstalter** Verbraucherzentrale Berlin e. V.  
(Pflegerrechtsberatung)

**Anmeldung** T 030. 214 85 242 | [vortraege@vz-blm.de](mailto:vortraege@vz-blm.de)

**Ort** Verbraucherzentrale Berlin  
Ordensmeisterstraße 15–16, 12099 Berlin  
[ Ullsteinstraße: U6 ]

**Mo**  
**27.05.**  
15:00 –  
17:00



Mitte

## Berlin – Eine Smart-City für und von Seniorinnen und Senioren

Angebote und Informationen des öffentlichen  
Lebens für Ältere im Digitalisierungsprozess

Das Digital-Zebra (zlb+voebb), das Seniorennetz Berlin (AWO Landesverband Berlin e. V.) sowie das Infotelefon (Silbernetz e.V.) informieren über ihre gemeinsame Smart-City Strategie für und von Senioren\*. Es wird dargestellt, wie Ältere im fortschreitenden Digitalisierungsprozess von Verwaltung, Gesundheitswesen und Angeboten des öffentlichen Lebens den Zugriff auf lebensnotwendige Informationen zur selbstbestimmten Gestaltung ihres Lebens behalten sollen. Mit dieser Strategie ist Berlin bis jetzt einzigartig in Deutschland.



seniorennetz  
berlin



Infotelefon  
ein Silbernetz e.V.-Projekt



Seniorennetz Berlin (AWO Landesverband Berlin),  
Digital-Zebra (zlb+VÖBB), Infotelefon (Silbernetz)

**Veranstalter**

– **Anmeldung**

**Stadtschloss Moabit, Café (Tucholsky-Bibliothek)**  
Rostocker Str. 32/32b, 10553 Berlin  
[ S Bhf-Beusselstraße | Wittstocker Str.: Bus 106 ]

**Ort**

**Mo**  
**27.05.**  
10:00  
– 17:00



Charlottenbg.-  
Wilmsdorf

## Technische Hilfen im Alltag – zuhause & unterwegs

Mit Hilfsmitteln zu mehr Selbstständigkeit

An zwei Stationen zeigen wir, welche Hilfsmittel Ihnen den Alltag erleichtern können:

1. Technische und smarte Alltagshelfer können zu mehr Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung verhelfen. Wir besichtigen eine Musterwohnung bei Pflege 4.0, die viele Beispiele dafür zeigt.  
2. Für unterwegs bieten Treppensteig-, Brems-, und Schiebehilfen sowie Zuggeräte in Kombination mit Rollstühlen ein Stück mehr Lebensqualität. Wir bekommen eine anschauliche und praktische Vorführung von einigen Modellen.

Begleitet werden die Vorführungen von Mitarbeitenden der Kontaktstelle Pflegeengagement sowie der Beratungsstelle Pflegestützpunkte. Diese stehen Ihnen für Fragen rund um Pflege Angehöriger gern zur Verfügung.

**PFLEGESTÜTZPUNKTE  
BERLIN**  
Beratung rund um Pflege und Alter



**Veranstalter**

Pflegestützpunkte und Kontaktstelle  
Pflegeengagement Charlottenburg-Wilmsdorf

**Anmeldung**

T 030. 8902 8535 |  
[pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

**Ort**

**Pflege 4.0 | Kontaktstelle PflegeEngagement**  
Ernst-Reuther -Platz 7 | Bismarckstraße 101  
[ Marchstr.: Bus 245/M45 ] | [ Deutsche Oper: U2 ]

**Mo**  
**27.05.**  
10:00 –  
13:00



Lichtenberg

## Kleine Auszeit vom Pflegealltag

Achtsamkeit und Entspannung  
für pflegende Angehörige

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg und das Projekt „Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ vom LBD laden Sie herzlich zu einer kleinen Auszeit vom Pflegealltag ein. Ziel ist es, dass Sie trotz der alltäglichen Herausforderungen, innere Ruhe durch achtsamkeitsbasiertes Bewegungs- und Entspannungsübungen finden. Sie erhalten zu erst einen kleinen Überblick über Achtsamkeit und anschließend entspannen Sie durch kleine Übungen.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken oder Turnhallenschuhe mit. Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt.*

*Falls Ihre pflegebedürftige Person in dieser Zeit Betreuung benötigt, informieren Sie uns bei der Anmeldung.*



KPE Berlin Lichtenberg und Angebote für  
Menschen mit Demenz und ihre Angehörige (LBD)

T 030. 28 47 23 95  
[kpe@kiezspinne.de](mailto:kpe@kiezspinne.de)

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**

**Kiezspinne FAS e.V.**  
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
[ Frankfurter Allee: S/U5 | Magdalenenstr.: U5 |  
S-Bhf Nöldnerplatz: S5/7/9/75 ]

**Di**  
**28.05.**  
18:00  
– 19:30



**Di**  
**28.05.**  
15:00 –  
17:00

Spandau

## Bin ich nur vergesslich oder was?

Für pflegende Angehörige, Pflegebedürftige und alle Interessierte – Vortrag & Diskussion

Alle Menschen vergessen einmal was. Ein gutes Gedächtnis zu haben, sich gut konzentrieren zu können, Informationen aufzunehmen und richtig zu verarbeiten, das wünschen wir uns alle bis ins hohe Alter. Doch im Laufe des Älterwerdens lässt einen das Gedächtnis immer mal wieder im Stich und man vergisst öfter etwas. Gemeinsam reflektieren wir über die Möglichkeiten, sein gutes Gedächtnis zu bewahren und ab wann Vergesslichkeit bedenklich ist.

*Moderation: Petra Stunkat, Coach und examinierte Altenpflegerin*



**Veranstalter** Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau

**Anmeldung** T 030. 93622380

**Ort** Stadtteilzentrum Siemensstadt  
Rohrdamm 23, 13629 Berlin  
[ Rohrdamm: U7 ]

## Lautleise Still

Bilder, Worte, Töne:  
Erfahren – Finden – Dabeisein

Was Stille ist? Wo finden wir sie und welche Wirkung hat sie auf unsere Gesundheit? Im Pflegealltag ist sie spärlich gesät die Stille und doch ist sie ein so wichtiges Gut. Wir laden ein, verschiedene Formen von Stille zu finden und erleben.

Friedrichshain



Kontaktstelle PflegeEngagement  
Friedrichshain-Kreuzberg  
T 030. 40366 1125  
[kpe@volkssolidaritaet.de](mailto:kpe@volkssolidaritaet.de)

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**KPE Friedrichshain-Kreuzberg**  
Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin  
[ S-Bhf Ostkreuz | Samariterstr.: U5 |  
Wismarplatz: Bus 240, Tram 21 ]

**Ort**

**Mi**  
**29.05.**  
14:30  
– 16:00



**Mi**  
**29.05.**  
14:00 –  
16:00

**Spandau** **Von jetzt auf gleich**  
**Improvisationstheater mit den Spätzündern –**  
**Seniorentheater**

Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, wie man sich korrekt vor Seebeben an der Havel schützt, was Rhinozerosse im 5. Stock eines Hochhauses so treiben, weshalb es bei Fahrstunden angebracht ist, den Fahrlehrer mitzunehmen, wie man 120 Jahre alt wird und vieles mehr, dann sollten Sie sich in einer unserer Vorstellungen weiterbilden. Die Zuschauenden werden nach Begriffen, Themen, Orten oder Stimmungen gefragt und sofort geht's spontan los auf der Bühne. Ohne Text und Bühnenbild entstehen aus dem Nichts mit viel Energie und jeder Menge Beteiligung aus dem Publikum einzigartige Geschichten. Überraschungen und viel Spaß sind garantiert!

**Veranstalter** Caritas-Seniorenhaus St. Stephanus

**Anmeldung** Keine Anmeldung notwendig, Eintritt € 5,-  
Spende willkommen

**Ort** **Seniorenwohnhaus Gorgasring**  
Gorgasring 11, 13599 Berlin  
[ Haselhorster Damm/Gartenfeder Str.: Bus 139 ]

**Bewegung im Alter**  
**Medizinische Aspekte und Besonderheiten –**  
**Übungen zum fit bleiben**

Wer rastet, der rostet – das Sprichwort gilt auch heute noch. Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Bewegung ist alles, was dem Körper mehr Energie abverlangt als Ruhe. Unsere Muskeln werden angespannt, unser Herz schlägt schneller. Wir klären Fragen wie:

- Was fällt alles unter dem Begriff „Bewegung“?
- Kann ich durch bestimmte Übungen Krankheiten vermeiden?
- Ist Sport auch bei Bluthochdruck empfehlenswert?
- Hilft Bewegung bei Rheuma?
- Gibt es Übungen für Zuhause?
- Was muss ich als Diabetiker beachten?

*Kommen Sie vorbei, stellen Sie den Experten ihre Fragen.*



Smart Living & Health Center e. V., Therapiezentrum am ukb, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.

T 030. 6179 5042  
[info@haus-der-zukunft-am-ukb.de](mailto:info@haus-der-zukunft-am-ukb.de)

**Marzahn-**  
**Hellersdorf**

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Haus der Zukunft am ukb**  
Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin  
[ Rapsweg/Ukb Berlin: Bus 154, Bus X69 |  
S-Bhf-Biesdorf/S-Bhf-Wuhletal: S5 ]

**Ort**

**Mi**  
**29.05.**  
**14:00**  
**– 16:00**



**Charlottenb.**

## **Führung Musterwohnung**

**LEBEN – PFLEGE – DIGITAL – Pflege 4.0**

Was genau hat es eigentlich mit Pflege 4.0 auf sich? Der Begriff klingt erst mal etwas abstrakt – wie gut also, dass es jetzt eine tolle Möglichkeit gibt, Pflege 4.0 einmal in Aktion zu erleben. Erfahren Sie mehr über die Chancen digitaler Pflegetechnologien, die zuhause entlasten und unterstützen. Lernen Sie innovative Produkte und deren Einsatzszenarien in verschiedenen Alltagssituationen kennen. Staunen Sie über die Anwendungsbeispiele in den unterschiedlichen Räumlichkeiten. Abgerundet wird der Rundgang durch den Showroom durch einen Vortrag rund um Wissenswertes zu Produkten, Finanzierungswegen, Gesetzen und vielem mehr.



**LEBEN - PFLEGE - DIGITAL**  
Kompetenzzentrum „Pflege 4.0“

**Veranstalter**

LEBEN – PFLEGE – DIGITAL,  
Berliner Landeskompentenzentrum Pflege 4.0  
0157. 8500 6979 | [info@lebenpflegedigital.de](mailto:info@lebenpflegedigital.de) |  
[www.lebenpflegedigital.de/showroom-event/  
woche-der-pflegenden-angehoerigen-2024-technik-  
erleben-pflege-4-0-fuehrung-musterwohnung/](http://www.lebenpflegedigital.de/showroom-event/woche-der-pflegenden-angehoerigen-2024-technik-erleben-pflege-4-0-fuehrung-musterwohnung/)

**Ort**

**Showroom im DAI-Labor**  
Ernst-Reuter-Platz 7, 10587 Berlin  
[ Ernst-Reuter-Platz: U2 | Marchstr.: Bus 245/M45 ]



**Mi**  
**29.05.**  
**14:00 –**  
**17:00**

**Charlottenb.-**  
**Wilmerdorf**

## **Teilhabe-Café**

**Treffen für jüngere und ältere Menschen mit  
Migrationsgeschichte**

Das Teilhabe-Café ist ein regelmäßiges offenes Treffen für jüngere und ältere Menschen mit Migrationsgeschichte. Das Café im Mai 2024 findet im Rahmen der Woche für pflegende Angehörige statt. Gerne können Sie Ihre Freund\*innen und/oder pflegende Angehörigen aus Ihrem Bekanntenkreis mitbringen! In gemütlicher Atmosphäre können Sie beim Teilhabe-Café neue Kontakte mit jüngeren und älteren Menschen knüpfen, das Projekt bei GePGeMi besser kennenlernen, miteinander plaudern und Spaß haben. Außerdem bieten wir praktische Unterstützung im Umgang mit Digitalisierung, z. B. wenn Sie ein Problem mit Ihrem Handy haben, oder eine App benutzen möchten, etc.



**Gesellschaft**  
für psychosoziale Gesundheitsförderung  
bei Migranten/-innen in Berlin

GePGeMi e.V.

**Veranstalter**

**Anmeldung  
Infos**

T 030. 2869 8795  
[kimchi.vu@gemi-berlin.de](mailto:kimchi.vu@gemi-berlin.de)

**Anmeldung**

**Ort**

**Pangea-Haus**  
Trautenastr. 5, 10717 Berlin  
[ Günzelstr.: U9 ]

Do  
30.05.  
10:00  
– 12:00



Lichtenberg

## Stadtpaziergang mit den Naturbegleiter\*

Auszeit vom Alltag für Pflegende Angehörige

Gemeinsamer Spaziergang durch den Kiez und anschließender Austausch bei Kaffee und Kuchen im Kieztreff Lebensnetz. Bei einem gemeinsamen Spaziergang wird die Stadtnatur als Erholungsort (neu) kennengelernt. Die Naturbegleiter\* arbeiten mit unterschiedlichen Methoden der Natur- und Wildnispädagogik sowie mit naturgestützten Bewegungs- und Entspannungsübungen. Sie begeistern die Teilnehmer\* innen, schaffen erholsame Auszeiten vom Alltag und wecken die Lust aufs Draußensein. Nach dem erlebnisreichen Spaziergang haben die Teilnehmer:innen noch die Möglichkeit sich im Kieztreff Lebensnetz – mit Kaffee und Kuchen zu stärken.

*Die Zupflegenden sind herzlich willkommen!*



stiftung  
naturschutz  
berlin

**Veranstalter**

Büro 55+ (gGmbH), Kieztreff Lebensnetz (Albatros gGmbH) und Naturbegleiter\*

**Anmeldung**

030. 986 019 9955  
[ewald@lbd.berlin](mailto:ewald@lbd.berlin)

**Treffpunkt**

Kieztreff Lebensnetz (10 Uhr)  
Anna-Ebermann-Str 26 in 13053 Berlin  
[ Bennostr.: Bus 294 | Anna-Eberman-Str.: Tram M5 ]



Fr  
31.05.  
09:30–  
16:00

Wilmerdorf

## Letzte Hilfe Kurs

Was kann ich für Menschen am Lebensende Hilfreiches tun?

Hier lernen die Teilnehmenden Wichtiges zur Begleitung eines Schwerkranken oder Sterbenden: Wie erkenne ich, dass das Lebensende naht und welche Symptome können auftreten? Was kann ich Hilfreiches tun, auch ohne Arzt oder Pflegekraft? Welche Ansprüche bestehen wann? Wie kann ich eine professionelle Unterstützung, z. B. durch eine Palliativmediziner oder einen Pflegedienst organisieren? Wofür bin ich zuständig und was darf ich regeln oder was darf ich nicht? Neben der Vermittlung vieler Informationen und vielen sehr praktischen Tipps ist ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen eingeplant.

*Für alle pflegende An- und Zugehörige und Interessierte*



HOME CARE BERLIN E.V.

Home Care Berlin e.V.

**Veranstalter**

T 030. 453 4348  
[info@homecareberlin.de](mailto:info@homecareberlin.de)

**Anmeldung**

**Geschäftsstelle von Home Care Berlin e. V.**

Brabanter Str. 21, 10713 Berlin  
[ Heidelberger Platz: S/U3 |  
Brabanter Platz: Bus 249 ]

**Ort**

**Di**  
**04.06.**  
10:00  
– 12:00



**Pankow** **Rund um die Pflegeversicherung**  
**Vortrag und Fragerunde**

Von der Antragstellung über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst und die Pflegeleistungen informieren wir Sie rund um die Pflegeversicherung. Dabei sprechen wir z. B. über das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen, den Entlastungsbetrag, Hilfsmittel und die sogenannten wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Viele interessante Details rund um die Pflege und genügend Raum für Nachfragen erwarten Sie.



**Veranstalter** Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow  
und Pflegestützpunkt Pankow

**Anmeldung** 030. 499 870 911  
[kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de)

**Ort** **Stadtteilzentrum Pankow** (2. Etage, Seminarraum)  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
[ Rathaus Pankow : Tram M1, Bus 107/155/250/255 ]

**Mi**  
**12.06.**  
10:00 –  
12:00



**Pankower Spaziergang** **Pankow**  
**Entlang der Breiten Straße in Alt Pankow**

Sigfried Klose erläutert beim Spaziergang die Geschichte und die Besonderheiten des südlichen Teils der Breiten Straße in Alt Pankow. Der Spaziergang ist für Rollator- und Rollstuhlfahrer/-innen gut zu bewältigen, daher sind auch Hilfe- und Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen herzlich willkommen.



Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow **Veranstalter**

T 030. 499 870 911 **Anmeldung**  
[kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de)

wird bei Anmeldung bekannt gegeben **Treffpunkt**

**Mi**  
**12.06.**  
09:00  
– 15:00



Pankow-  
Weißensee

## Pankower Geronto- psychiatrisches Symposium

Demenz – Aktuelles aus Medizin, Pflege,  
Betreuung, Beratung, Selbsthilfe & Ehrenamt

Ziel der Veranstaltung ist es, aktuelle Maßnahmen der Diagnostik und Therapie sowie aus der Versorgungsforschung hinsichtlich einer Demenz vorzustellen. Weiterhin sollen die regionalen Akteure der medizinischen, pflegerischen und sozialen Versorgung sowie aus den Bereichen des Ehrenamtes und der Selbsthilfe vorgestellt werden. Neben Fachvorträgen laden wir Sie zu einem „Markt der Möglichkeiten“ von unterschiedlichen regionalen Anbietern ein. Sie erhalten die Gelegenheit, mit Expertinnen und Experten persönlich ins Gespräch zu kommen und sich ausführlich zum Thema zu informieren. Wir laden Sie herzlich zum Symposium ein und freuen uns auf einen guten Austausch.



QVNIA  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

**Veranstalter** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee & Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.  
**Anmeldung** 030. 474 88 770 | [kontakt@qvnia.de](mailto:kontakt@qvnia.de)  
(Anmeldung mit Namen und Anzahl der Personen)

**Ort** Turnhalle des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses  
Gartenstraße 1, 13088 Berlin  
[ Berliner Allee, Indira-Gandhi-Str.: Tram M4/M13/12 |  
Bus 255/259 | Buschallee: Tram M4/27 ]

**Do**  
**13.06.**  
14:00 –  
15:30



Pankow

## BIB – Kommunale Bewegungs- förderung im Bezirk Pankow

Kostenfreies Bewegungsprogramm für  
Menschen ab 65 Jahre in Pankow

Im Rahmen des Projektes BIB, welches vom Bezirksamt Pankow gefördert wird, bietet der QVNIA e.V. ein kostenfreies Bewegungsprogramm für Menschen ab 65 Jahren im Bezirk Pankow an. Das Programm ist nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen für Menschen der Generation 65+ zur gezielten Gesundheitsförderung vom QVNIA e.V. entwickelt worden. Zudem fördert es soziale Kontakte. Das BIB-Bewegungsprogramm findet unter anderem immer donnerstags von 14:00–15:30 Uhr im Schlosspark Schönhausen statt. Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Schuhe und Getränke mit. Sie werden von einer qualifizierten BIB-Trainerin angeleitet. [www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)



QVNIA  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.



Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V.  
T 030. 47 488 771  
Anmeldung eine Woche vorher

**Veranstalter**  
**Anmeldung**

**Vor dem Schloss Schönhausen**  
Tschaikowskistraße 1, 13156 Berlin  
[ Tschaikowskistr.: Tram M 1, Bus 250 ]

**Treffpunkt**

Fr  
21.06.  
16:00  
– 22:00



Fr  
28.06.  
15:00 –  
17:00

Spandau

## Stadtteilstadt Siemensstadt für Jung und Alt mit Musik ...

Pflegende Angehörige sind herzlich willkommen beim Infostand von casa e.V.

Nach einer längeren Pause wird es in diesem Jahr endlich wieder ein Stadtteilstadt in der Siemensstadt geben! Das Fest wird vom Sozialkulturelle Netzwerke casa e.V. veranstaltet und in enger Abstimmung mit dem Geschäftsstraßenmanagement Haselhorst-Siemensstadt und weiteren Partner\*innen aus dem Stadtteil organisiert und durchgeführt. Das Stadtteilstadt findet als Teil der Fête de la Musique rund um den Jugendplatz statt. Geplant ist eine bunte Mischung aus Musikprogramm, Aktivitäten für jung & alt sowie gastronomischen Angeboten aus der Siemensstadt. Kommen Sie vorbei und feiern mit!



**Veranstalter** Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

**Anmeldung** [pflegeengagement@nbhs.de](mailto:pflegeengagement@nbhs.de)  
030. 859 951 225 |

**Treffpunkt** Rund um den Jugendplatz  
Jugendweg 10, 13629 Berlin  
[ Quellweg: Bus 123/139 | Siemensdamm: U7 ]

## BIB-Gesundheitsinformationstag

Pankow

Sicher im Alter und digitale Chancen nutzen!  
– Was gibt es?

Im Rahmen des Projektes BIB – Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow, bietet der QVNIA e.V. eine kostenfreie Informationsveranstaltung zum Thema „Sicher im Alter und Digitale Chancen nutzen! – Was gibt es?“ an. Hierbei werden digitale Gesundheitsanwendung sowie digitale Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag im häuslichen Bereich vorgestellt. Als Referent:innen steht das Berliner Landeskompetenzzentrum Leben - Pflege - Digital zur Verfügung. Menschen der Generation 65+ aus Pankow haben die Möglichkeit sich umfangreich zu diesem Thema zu informieren und Fragen zu stellen. Herzlichst sind pflegende Angehörige zu dieser Veranstaltung mit eingeladen, um Entlastung zu erfahren.



Qualitätsverbund Netzwerk im Alter e.V.

[bewegung@qvnia.de](mailto:bewegung@qvnia.de) | T 030. 47 488 771  
Anmeldung bis 24. Juni

**Begegnungsstätte** Paul-Robeson-Straße  
Paul-Robeson-Straße 15, 10439 Berlin  
[ Schönfließer Straße: Tram M13/50 ]

**Veranstalter**

**Anmeldung**

**Ort**



## Premium-Partner:innen



## Partner:innen der Woche der pflegenden Angehörigen



Dr. med. Heide Paul-  
Toebelmann Stiftung



CorCom



## Danke für die Unterstützung



[bab-kisan.com](http://bab-kisan.com)

bebop

[bebop-berlin.com](http://bebop-berlin.com)



[hospiz-aktuell.de/iko](http://hospiz-aktuell.de/iko)

## Initiativgruppe Woche der pflegenden Angehörigen



## Impressum

### Herausgeber

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
diakonie-stadtmitte.de | angehoerigenpflege.berlin

### Design / Blumenfotos

lilien-feld.de

### Druck

primeline print berlin GmbH

*Diese Broschüre wurde realisiert mit Unterstützung der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.*

## 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: „Fachstelle für pflegende Angehörige – WdpA“

### Ehrenamtlich unterstützen

Wenn Sie die ‚Woche der pflegenden Angehörigen‘ ehrenamtlich unterstützen wollen, melden Sie sich gerne unter T 030. 6959 8897 oder [info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](mailto:info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)  
Herzlichen Dank!

Weit über 200.000 pflegende Angehörige, Freund:innen und Nachbar:innen bilden die größte Pflegesäule in Berlin. Sie übernehmen die Körperpflege, den Einkauf, organisieren Arzt- und Therapietermine, begleiten im Alltag und sind im Notfall zur Stelle – oft 24 Stunden am Tag, ohne Wochenende und Urlaub. Vier von fünf Menschen mit Pflegebedarf werden zu Hause versorgt.

Die Woche der pflegenden Angehörigen rückt alle zwei Jahre pflegende An- und Zugehörige in die öffentliche Wahrnehmung, stärkt die Anerkennung und Wertschätzung der häuslichen Pflege und fördert als Kulturwoche die „Selbst-Pflege“.

Im Mai 2024 ist es wieder soweit. In dieser Broschüre und auf der Webseite finden Sie das komplette Programm und alle wichtigen Informationen. Seien Sie dabei!

 [woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](http://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](mailto:info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.  
c/o Fachstelle für pflegende Angehörige  
Schenkendorfstraße 7 · 10965 Berlin  
T 030. 6959 8897 | F 030. 6107 4544



*Die Fachstelle für pflegende Angehörige wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege*