

Pankow für Senioren



SICHER UNTER PALMEN WOHNEN



Wir bieten Ihnen:

- Dauerpflege
- Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Palliative Pflege



Schulzestraße 10 | 13187 Berlin

Tel.: 030/49 40 04-720

rlpankow@fuersorge-im-alter.de

www.fuersorge-im-alter.de

Füersorge im Alter

Seniorenresidenz Haus Pankow



VP VON POLL
IMMOBILIEN

Hier
direkt zur **Online-**
Immobilienbewertung



Ihre Immobilienspezialisten in Berlin - Pankow/Prenzlauer Berg

Für Sie in den besten Lagen

Wir bieten Ihnen eine exklusive und professionelle Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie an.

Florastraße 1, 13187 Berlin | Prenzlauer Allee 52, 10405 Berlin

T.: 030 – 20 14 37 10 | berlin.pankow@von-poll.com

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
IN THE WORLD

www.von-poll.com/pankow

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in der letzten Ausgabe dieses Seniorenratgebers für Pankow hat sich Ihnen an dieser Stelle Frau Dr. Koch vorgestellt. Zu dieser Zeit war ich als Bezirksamtsmitglied für die Ämter Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur verantwortlich. Nach der Wiederholungswahl am 12. Februar 2023 haben sich die Zusammensetzung des Bezirksamtes und einige Zuständigkeiten geändert.

Mit Neugier und Leidenschaft habe ich im April 2023 die Nachfolge von Frau Dr. Koch - der neuen Bezirksbürgermeisterin - und damit die Verantwortung für das Sozialamt, das Gesundheitsamt und für die Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordinierung des ÖGD begonnen.

Es freut mich sehr, mich Ihnen vorstellen zu können.

Geboren in Buch, aufgewachsen in Weißensee und bis heute wohnhaft in Prenzlauer Berg bin ich lebenslange Pankowerin. Ich kenne nicht jeden aber doch viele Steine in unserem Bezirk. An der Humboldt-Universität habe ich zunächst Diplompädagogik später noch einmal Kulturwissenschaften studiert. Meine Tätigkeit in der Berliner Verwaltung begann 2002. Mit der ersten rot-roten Landesregierung arbeitete ich bis 2006 in der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Forschung und Kultur als Referentin des Senators. Von 2006 bis 2012 leitete ich das Büro der Senatorin in der Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz.

Von 2012 bis 2016 arbeitete ich als Schulleiterin und erwarb einen Masterabschluss in Schulmanagement und Qualitätsentwicklung. Später führte mich mein Weg wieder in eine Senatsverwaltung, diesmal für Kultur und Europa als Referentin des Staatssekretärs für Kultur. Seit 2021 gehöre ich dem Bezirksamt Pankow an.



Für mich beginnen neue Aufgaben damit, zuzuhören, kennenzulernen und kooperativ an guten Lösungen zu arbeiten. Ich schätze die Erfahrung und Expertise der Kolleginnen und Kollegen, die mich bei meiner vielfältigen und verantwortungsvollen Tätigkeit unterstützen.

Derzeit besuche ich viele Einrichtungen im Bezirk Pankow von der Seniorenfreizeitstätte bis zur ambulanten Pflegeeinrichtung. Ich werde nach und nach die Kolleginnen und Kollegen vor Ort kennenlernen und mit Ihnen, liebe Pankowerinnen und Pankower, ins Gespräch kommen.

Ihre

Dominique Krössin

Bezirksamt Pankow von Berlin

- BVV, Fraktionen 36
- **Seniorenvertretung Pankow:**
Motivierter Einsatz für die Älteren..... 6 - 7
- **Beratung, Service, Hilfe im Bezirksamt:**
Amt für Bürgerdienste 8
Ordnungsamt 8
Beauftragte für Behinderte, Migranten,
Gleichstellung 8
Gesundheitsamt 8
Amt für Soziales 9
Betreuungsbehörde / Betreuungsverein 10
- **Seniorenservice und soziale Angebote:**
Fachbereich mit Ansprechpartner*innen..... 11

Ehrenamt

- Aufruf: Wir suchen Ehrenamtliche! / Sokos 12
- Gratulationen und Ehrungen im Bezirk.....13
- FreiwilligenAgentur Pankow13
- Ehrenämter vorgestellt:
Doris Steinke - Noch mit 95 ein Wirbelwind.....14
Ehrengard Hanke - Blumenfrau bei Soko Buch.... 15

Begegnungsstätten & Treffpunkte

- **Bezirkskarte mit wichtigen Standorten** 34-35
- **Kommunale Begegnungsstätten:**
Begegnungsstätte Am Friedrichshain 1516
Begegnungsstätte Grellstraße 14.....17
Begegnungsstätte Paul-Robeson-Str. 15 18
Begegnungsstätte Husemannstr. 1219
Begegnungsstätte Tollerstraße 5.....20
Begegnungsstätte An der Panke 21 - 22
- Treffpunkte freier Träger, Stadtteilzentren....24 - 28

Lesen, Bildung, Rätseln

- Bibliotheken 23
- Volkshochschule Pankow..... 30 - 31
- Berliner Kreuzworträtsel..... 32 - 33

Politik und Aktuelles

- BVV, Fraktionen 36
- Ausbildungspreis Pankow..... 37

Wohnen & Leben

- Neueröffnung in Pankow-Heinersdorf 38
- Betreutes Service-Wohnen 40

Gesundheit & Pflege

- Kliniken und Krankenhäuser 42
- Helios Klinikum Berlin-Buch:
Hüft- und Kniegelenkoperationen 44
- Bewegungsförderung für Senioren 46, 47
- Ambulante Pflege (Hauskrankenpflege) 48
- Teilstationäre Pflege (Tages-/Kurzzeitpflege)....50
- Vollstationäre Pflege (Pflegewohnheime)..... 52

Sicherheit, Beratung & Hilfe

- Polizei informiert: Vorsicht Taschendiebstahl!56
- Vereine, Verbände, Projekte..... 57 - 65
- Stichwortverzeichnis/ Impressum 66



Steuern? Wir machen das.

VLH.

Torsten Lehmann
Beratungsstellenleiter
Am Stener Berg 61
13125 Berlin
Torsten.Lehmann@VLH.de

 **94633251**

Wir beraten Mitglieder im Rahmen
von § 4 Nr. 11 StBerG.


Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de/bst/55572

Hier ist Zuhause

Pflegewohnheim

„Dr. Günter Hesse“

- familiär
- Garten & Terrasse
- viele Freizeitangebote

030 / 4 86 27-0

Pankower Str. 14 | 13156 Berlin

www.unionhilfswerk.de/pflege

 Unionhilfswerk

HELFEN macht tierisch GLÜCKLICH



Das Tierheim Berlin versorgt täglich mehr als 1.300 Tiere.
So können Sie helfen:

- 🐾 mit einer Spende
- 🐾 mit einer Patenschaft
- 🐾 werden Sie Mitglied im Tierschutzverein für Berlin
- 🐾 bedenken Sie das Tierheim Berlin in Ihrem Nachlass



Tierheim Berlin · Hausvaterweg 39 · 13057 Berlin
Tel. 030 76888-270 · www.tierschutz-berlin.de/spenden
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE72 3702 0500 0001 0379 00



Seniorenvertretung Pankow

Motivierter Einsatz für die Älteren

Seit eineinhalb Jahren sind die siebzehn Frauen und Männer der Seniorenvertretung Pankow im Amt und kümmern sich um die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger des Bezirkes Pankow.

Es sind Arbeitsgruppen entstanden, die sich mit verschiedenen Schwerpunkten befassen.

Gesundheitliche Betreuung und Pflege

Mitglieder der Seniorenvertretung sind als Patientenfürsprecher tätig.



Durch unseren Kontakt zu Pflegestützpunkten wissen wir: Mit allen Fragen rund um die Pflege können Sie sich dort hinwenden.

Für eine bessere gesundheitliche Versorgung unserer Senior*innen fordern wir weitere Facharztpraxen für Orthopädie, Kardiologie, Chirurgie und hausärztliche Betreuung sowie Zahnheilkunde.

Sozialberatung

Vielfältige Beratungsangebote finden Sie in diesem Heft. Gern helfen wir Ihnen bei der Suche und nehmen Ihre Hinweise entgegen.

Wir arbeiten auch mit dem Beirat für Menschen mit Behinderungen zusammen.

Unter  www.hilfelotse-berlin.de findet jeder schnell Informationen zu gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten. Eine Übersicht zu Freizeit-, Kultur- und Bildungsangeboten für Senior*innen kann man über  www.seniorenetz.berlin abrufen.

Wohnen im Alter

Jeder ältere Mensch möchte so unabhängig wie möglich in seinen eigenen vier Wänden leben und wenn erforderlich, seinen Wohnraum den Bedürfnissen bei zunehmender Pflegebedürftigkeit anpassen.

Die Seniorenvertretung sammelt Informationen rund um das Thema „Wohnen im Alter“ und kann Sie an beratende Stellen zum Mietrecht und zur Vermeidung von Einsamkeit verweisen.

Verkehrsgestaltung

Die Seniorenvertretung setzt sich für ein seniorengerechtes Wohnumfeld in allen Stadtteilen ein. Das umfassende Aufgabengebiet reicht von der Ausbesserung beschädigter Gehwege, der Absenkung von Bordsteinen, der Ausweitung des Öffentlichen Personennahverkehrs bis zum ordentlichen Abstellen von E-Scootern und E-Fahrrädern.

Helfen Sie uns, die Stolperstellen aufzuspüren. Wir bleiben dran!

Durch unseren Hinweis wurden z.B. in der Lauterbachstraße vor der Begegnungsstätte der Volkssolidarität der Gehweg neu gepflastert und Bügel zum Anschließen der Rollatoren eingelassen sowie eine Ruhebänk aufgestellt.

Bewegung in Pankow

Bewegung sein und bleiben ist die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter.

Das BIB Angebot hat in Pankow großen Zuspruch erfahren. Wir setzen uns dafür ein, dass es auch in den nächsten Jahren erhalten bleibt.

In einem Bewegungsatlas für Senior*innen sollten alle Angebote digital und analog erstellt und den älteren Bürger*innen zur Verfügung gestellt werden.

Digitalisierung

Die moderne Gesellschaft digitalisiert sich zunehmend. Viele Senior*innen können mit Computer und Smartphone umgehen. Andere können sich den Computer, das Smartphone oder die Bereitstellungskosten für die Internetverbindung nicht leisten.

Die Seniorenvertretung möchte erreichen, dass in den Begegnungsstätten und Stadtteilzentren „Internetcafés“ eingerichtet werden, in denen die Senior*innen einen Computer für private Zwecke nutzen dürfen und Anleitung bekommen können.



Die bezirkliche Seniorenvertretung vor dem Stadtteilzentrum Pankow

Neben den öffentlichen Sprechstunden in der Fröbelstraße sind die Mitglieder nach Absprache zu erreichen:

Prenzlauer Berg

Herr Brexel: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, KulturMarktHalle, Herbstlaube, Begegnungsstätten: Am Friedrichshain 15, Grellstr. 14, Paul-Robeson-Str. 15, Husemannstr. 12

Herr Förster: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Pankow

Herr Quander: Stadtteiltreff Kissingenviertel

Frau Luza:

✉ mluza.seniorenvertretungpankow@gmail.com

Niederschönhausen

Herr Höcke: Begegnungsstätte für Jung und Alt Stille Straße 10

Herr Wucherpfeffig:

✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Herr Beckmann: Begegnungsstätte an der Panke

Wilhelmsruh

Frau Meuche/Frau Seidel:

Begegnungsstätte Tollerstr. 5

Rosenthal

Frau Grunwald:

✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Weißensee

Herr Anderson:

Stadtteilzentrum Weißensee FreiZeitHaus

Blankenburg

Herr Savilla/Herr Beckmann:

✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Stadtrandsiedlung Malchow

Herr Savilla:

✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Französisch Buchholz

Herr Musall: AWO Kontakt- und Beratungszentrum in Französisch Buchholz

Buch

Frau Grunwald/Frau Steinke:

Stadtteilzentrum Bucher Bürgerhaus

Karow

Herr Anderson/Herr Beckmann:

✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Heinersdorf

Frau Jelen: AWO Freizeitstätte „Qasselstube“

regelmäßige Sprechzeiten:

Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr

Fröbelstr. 17, 10405 Berlin, Haus 2, Raum 330

Kontakt:

Seniorenvertretung Bezirksamt Pankow

Postfach 730113, 13062 Berlin

Tel. 90295-5216


✉ seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

🌐 www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/gremien/seniorenvertretung

Kleiner Behördenwegweiser im Bezirksamt (Auswahl)

Bürgeramt

Sie benötigen für die Bearbeitung Ihrer Anliegen einen Termin. Dieser kann Online unter

 <https://service.berlin.de/terminvereinbarung> oder über die Behördenrufnummer 115 gebucht werden (Mo - Fr von 7.00 - 18.00 Uhr erreichbar).

Terminsprechstunden:

Mo 8.00 - 16.00 Uhr

Di 9.30 - 18.00 Uhr

Mi 8.00 - 14.00 Uhr

Do 9.30 - 18.00 Uhr

Fr 8.00 - 13.00 Uhr

→ Bürgeramt Pankow:

Breite Str. 24a - 26, 13187 Berlin

→ Bürgeramt Prenzlauer Berg:

Fröbelstr. 17, H 6, 10405 Berlin

→ Bürgeramt Weißensee:


Berliner Allee 252 - 260, 13088 Berlin

→ Bürgeramt im Bürgerhaus Buch:

Franz-Schmidt-Str. 8 - 10, 13125 Berlin

Ordnungsamt

Bitte melden Sie Störungen im öffentlichen Raum (z. B. Lärm, Müll, ruhender Verkehr) über das Portal Ordnungsamt-Online:

 <http://ordnungsamt.berlin.de>

Die Zentrale Anlauf- und Beratungsstelle (ZAB) des Ordnungsamtes ist die erste Anlaufstelle für Fragen, Mitteilungen bzw. Beschwerden über Missstände im öffentlichen Raum. Eingehende Anfragen, Anträge und Beschwerden werden zu weiteren Bearbeitung an die zuständigen Stellen weitergeleitet (Beschwerdemanagement).

Postanschrift: Postfach 730113, 13062 Berlin

Tel. 90295-6244

telefonische Erreichbarkeit:

Mo - Do 9.00 - 15.00 Uhr

Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Bitte beachten: wenn Sie bei uns anrufen, hören Sie generell ein Freizeichen, auch dann, wenn bereits gesprochen wird.


Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Nicole Trommer, Rathaus Pankow, Zi.: EG. 18

Breite Str. 24a - 26, 13187 Berlin, Tel. 90295-2456

Beauftragte für Partizipation und Integration

N. N.

 integrationsbeauftragte@ba-pankow.berlin.de

Gleichstellungsbeauftragte

Frau Wittenburg, Rathaus Pankow, Zi. 1.05

Breite Str. 24a - 26, Tel. 90295-2305

 stephanie.wittenburg@ba-pankow.berlin.de

Abteilung Soziales und Gesundheit


Bezirksstadträtin Dominique Krössin

Fröbelstraße 17, Haus 2, Raum 333, 10405 Berlin

Tel. 90295-5300,

Sekretariat: Frau Laumer, Tel. 90295-5301

Informationen zur Sprechzeit unter:

 www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/bezirksamt/sprechstunden

Gesundheitsamt

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Krebs- und chronischen Erkrankungen

Berliner Str. 112a (Ecke Borkumstr.), 13187 Berlin,

nahe S+U Bahnhof Pankow

5. Obergeschoß, Fahrstuhl vorhanden

Tel. 90295-2802 oder -2832

 bfb@ba-pankow.berlin.de

Sprechzeiten:

Di 9.00 - 12.00 Uhr,

Do 15.00 - 18.00 Uhr

Bei Notwendigkeit (Immobilität) sind auch Hausbesuche möglich.

Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Der Beauftragte für Menschen mit Behinderung ist nach dem Gesetz (Landesgleichberechtigungsgesetz §§ 5 und 7) Ansprechpartner für die Bürger bei Problemen, die sich aufgrund einer häufig altersbedingten Behinderung einstellen. Er informiert über vorhandene Beratungs- und Hilfeangebote in und außerhalb der Verwaltung. Insbesondere bei Problemen mit der Infrastruktur (z. B. bei den Themen Wohnen, Einkauf, Straße, Verkehr, öffentliche Verkehrsmittel, persönliche Mobilität) kann er möglicherweise helfen und unterstützen.

Beispiele für Beratungsthemen sind z. B.:

- Antrag Schwerbehindertenausweis,
- Organisation von Pflegehilfe und Finanzierungsmöglichkeiten
- Vorsorgevollmacht, Existenzsicherung über das Arbeitsamt oder
- Sozialamt, Unterstützungsmöglichkeiten der sozialen Rehabilitation
- Eingliederungshilfe, Wohngeld, Selbsthilfegruppen u. s. w.

Amf für Soziales

Fröbelstr. 17, Haus 2; 10405 Berlin

Leitung: N. N.

Sekretariat: Frau Sydow, Tel. 90295-5121

Fachbereich Sozialhilfe

Hier werden persönliche und materielle Hilfen auf der Grundlage des Sozialgesetzbuches XII (SGB XII) gewährt. Dazu zählen auch die Grundsicherungsleistungen, Hilfe zum Lebensunterhalt, Hilfe zur Pflege.

Fachbereichsleiter: Herr Alisch

- **Arbeitsgruppe für Wohnungslose, Asylbewerber und Wohnraumsicherung**
Dienstgebäude: Haus 2
Materielle Leistungen für Wohnungslose und von Wohnungslosigkeit Bedrohte, soweit Anspruch auf Leistungen (SGB XII) besteht, Übernahme von Mietrückständen gemäß § 34 SGB XII, Wohnraumversorgung über das geschützte Marktsegment
→ Gruppenleiterin: Frau Kubicek
Tel. 90295-5389
- **Arbeitsgruppe für Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung und Landespflegegeld**
Dienstgebäude: Haus 2
Leistungen nach Kapitel 3, 4, und 9 des Sozialgesetzbuches XII (SGB XII).
→ Gruppenleiter:
Frau Grunwald, Tel. 90295-5126
Herr Borgmann-Klöß, Tel. 90295-6423
- **Arbeitsgruppe Hilfe zur Pflege**
Dienstgebäude: Haus 3
→ Gruppenleiter: Herr Kuzia, Tel. 90295 5658
Herr Jantsch, Tel. 90295-5759

□ Arbeitsgruppe Sozialdienst/ Fachstelle soziale Wohnhilfe

Dienstgebäude: Haus 2

Der Allgemeine Sozialdienst ist ein Beratungs- und Betreuungsangebot des Amtes für Soziales für volljährige Hilfe- und Ratsuchende. Sozialarbeiter bieten Hilfestellungen bei der Lösung von Alltagsproblemen und informieren in Fragen des Sozialhilferechts. Sie führen durch den Behördendschungel und erklären Zuständigkeiten und Aufgaben von Ämtern, sagen Ihnen, wer was beanspruchen kann. Sie beraten bei der Einleitung und Durchführung der ambulanten und stationären Versorgung Pflegebedürftiger und helfen bei der Organisation. Die Angebote stützen sich auf Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen des Bezirksamtes, mit niedergelassenen Ärzten, Wohlfahrtsverbänden und verschiedenen anderen sozialen Institutionen. Die Beratung erfolgt individuell in den Sprechstunden oder bei Bedarf im Rahmen eines Hausbesuches.

- **Sozialhilferecht**
- **Praktische Lebenshilfe und Pflegeversicherung**
- **Versorgung Pflegebedürftiger**
- **Wohnen im Alter, Vermittlung von Angeboten**
- **Einrichtungen, Hausbesuche, Sprechstunden**
- **Klärung von Zuständigkeiten und Ansprüchen auf soziale Vergünstigungen**
→ Ansprechpartnerin: Frau Buhrke-Schrubbe
Fröbelstr. 17, 10405 Berlin, Tel. 90295-5160

**Öffentliche Sprechzeiten der Arbeitsgruppe
Allgemeiner Sozialdienst:
Mo und Mi von 9.00 - 11.00 Uhr**

Fachbereich Teilhabe

Dienstgebäude: Haus 3

Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung (Teilhabe)

- Fachbereichsleiterin: Frau Hoffmann
- Gruppenleiter Leistungskoordination
Herr Al-Dolaimy, Tel. 90295 5366
Frau Garbe, Tel. 90295 5378
- Gruppenleiter der Teilhabeplanung
Frau Hoffmann, Tel. 90295 5771
Herr Lehnert, Tel. 90295 5766

Öffentliche Sprechzeiten der genannten Arbeitsgruppen: Di und Do von 9.00 - 11.00 Uhr

Fachbereich Betreuungsbehörde

Dienstgebäude: Haus 7

Fachbereichsleiter: Herr Erusta, Tel. 90295-5335

Wenn ein älterer Mensch aufgrund einer psychischen Krankheit oder körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selber für sich erledigen kann, ist es möglich, dass über das zuständige Amtsgericht (Betreuungsgericht) für diesen Menschen ein Betreuer (gesetzlicher Vertreter) für bestimmte Aufgabenkreise über richterlichen Beschluss bestellt wird. Dieser bestellte gesetzliche Vertreter unterstützt den Betroffenen bei der Regelung seiner Angelegenheiten.

Neben diesen Aufgaben wird die Betreuungsbehörde vom Betreuungsgericht auch mit der Prüfung und Klärung von verschiedenen anderen betreuungsrechtlich relevanten Angelegenheiten beauftragt. Weiterhin informiert die Betreuungsbehörde interessierte Bürger und Bürgerinnen über Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenvollmachten und vollzieht auf Antrag, unter Berechnung einer Verwaltungsgebühr, Unterschriftsbeglaubigungen auf diesen Vollmachten und Verfügungen.

Weitere Informationen unter:

🌐 www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/betreuung

Zu den weiteren Aufgaben der Betreuungsbehörde gehört die Beratung und Unterstützung der ehrenamtlichen Betreuer/innen bei der Wahrnehmung ihrer Betreuerpflichten.

Bei Interesse zur Übernahme einer ehrenamtlichen Betreuung wenden Sie sich bitte zunächst direkt an:

☐ **Betreuungsverein Pankow**

Parkstraße 113, 13086 Berlin, Tel. 40366-1183

✉ betreuungsverein-pankow@volkssolidaritaet.de

Ansprechpersonen: Frau Becker und Herr Gehre

☐ **Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.**

Betreuungsverein

Thaerstr. 30 D, 10249 Berlin, Tel. 66633991

✉ betreuungsverein-pankow@caritas-berlin.de

Ansprechpersonen: Herr Wolpers und Frau Nentwig



SPD Fraktion in der
BVV Pankow

GUT FÜR PANKOW

✉ spd-fraktion-pankow@berlin.de

☎ 030 902955005

🏠 Fröbelstrasse 17
Haus 7, 10405 Berlin



**Wir kümmern uns um Ihr Anliegen vor Ort.
Kommen Sie mit uns ins Gespräch!**

CDU-Fraktion in der BVV Pankow
Tel.: 030/90295 5009
www.fraktion-cdupankow.de
info@fraktion-cdupankow.de



Fachbereich Seniorenservice und soziale Angebote

🌐 www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/seniorenservice

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Anschrift:

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 2 (barrierefrei)
Tel. 90295-0, Fax 90295-6843

- ☐ **Fachbereichsleitung**
(Haus 2, Zimmer 328)
Frau Kruspe, Tel. 90295-6822
✉ jana.kruspe@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Sachbearbeiterin Fachbereichsleitung**
(Haus 2, Zimmer 307)
Frau Strauß - Tel. 90295-6812
✉ iljana.strauss@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Kommunale Begegnungsstätten**
(Haus 2, Zimmer 311)
Frau Koch, Tel. 90295-6861
✉ baerbel.koch@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Ehrenamtlicher Dienst und Sozialkommission**
(Haus 2, Zimmer 329)
Frau Hein, Tel. 90295-6830
✉ kerstin.hein@ba-pankow.berlin.de
Frau Klass, Tel. 90295-6836
✉ paulina.klass@ba-pankow.berlin.de
Sprechstunde im Bezirksamt:
Dienstag und Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr
(bitte telefonisch erfragen)
- ☐ **Kulturelle Angebote für Seniorinnen und Senioren**
(Haus 2, Zimmer 311)
N. N., Tel. 90295-6872
- ☐ **Projektkoordination und Zuwendungen freie Träger**
(Haus 2, 3. Etage)
 - Frau Angres, Tel. 90295-5331
✉ jacquelin.angres@ba-pankow.berlin.de
 - Frau Wicher, Tel. 90295-5705
✉ claudia.wicher@ba-pankow.berlin.de
 - Herr Winkler, Tel. 90295-5367
✉ felix.winkler@ba-pankow.berlin.de
 - Herr Böttger, Tel. 90295-5189
✉ andreas.boettger@ba-pankow.berlin.de

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Begegnungsstätten

- ☐ **Begegnungsstätte Am Friedrichshain 15** 
Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin Seite 16
Leitung: Herr Lissner, Tel. 425 48 21
✉ bernd.lissner@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Begegnungsstätte Grellstraße 14** 
Grellstraße 14, 10409 Berlin Seite 17
Frau Zimmermann, Tel. 41 93 41 23
✉ kathrin-zimmermann@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße 15** 
Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin Seite 18
Leitung: Frau Zimmermann, Tel. 44 71 99 55
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Begegnungsstätte Husemannstraße 12** 
Frau Lenk-Ilte, Tel. 442 25 14 Seite 19
✉ susan.Lenk-Ilte@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Begegnungsstätte Tollerstraße 5** 
Tollerstraße 5, 13158 Berlin Seite 20
Leitung: Frau Schreier, Tel. 916 60 50
✉ beate.schreier@ba-pankow.berlin.de
- ☐ **Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum** Seiten 21-22
Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin
Frau Liedtke, Tel. 47 41 12 34
✉ daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de

Ehrenamt im Bezirk Pankow

Das Amt für Soziales sucht Ihre Unterstützung. Menschen, die sich freiwillig engagieren, leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft.

Der Ehrenamtliche Dienst im Fachbereich Seniorservice und soziale Angebote ist auf zwei Wegen möglich: Zum einen können Sie als ehrenamtliches Mitglied in einer kommunalen Begegnungsstätte tätig sein oder Sie werden ehrenamtliches Mitglied einer Sozialkommission.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich in einer unserer sechs kommunalen Begegnungsstätten!

Wenn Sie eine neue Herausforderung suchen, Freude am Umgang mit Menschen haben und gern im Team agieren, dann wäre eine ehrenamtliche Mitarbeit bei uns genau das Richtige für Sie!

Ansprechpartnerin für die ehrenamtliche Mitarbeit in den Begegnungsstätten:

Frau Koch, Tel. 90295-6861

In den Sozialkommissionen sind Bürgerinnen und Bürger der bezirklichen Selbstverwaltung ehrenamtlich tätig. Unter fachlicher Anleitung wird das ehrenamtliche Engagement so zur Ergänzung professioneller, hauptamtlicher Arbeit. Als ehrenamtliche Tätige in einer Sozialkommission vertreten Sie das Bezirksamt Pankow in Wohnortnähe. Sie werden von der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) gewählt.

Die ehrenamtliche Tätigkeit umfasst:

Gratulationen und Ehrungen bei hohen Geburtstagen (85., 90. und jeder weitere Geburtstag) und zu besonderen Hochzeitstagen (Diamantene, Eiserne Hochzeit, Gnaden- und Kronjuwelnhochzeit)

Individuelle Hilfen unter anderem mit Informationen über soziale Leistungen und bei der Förderung der Teilnahme am öffentlichen Leben.

Was bieten wir den Ehrenamtlichen in den Sozialkommissionen?

- **Fortbildungen:** Für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden bieten wir ein ausgewogenes Schulungs- und Fortbildungsprogramm an.
- **Haftpflichtversicherungsschutz:** Versichert sind ehrenamtlich/freiwillig Tätige, die ihre Tätigkeit in Berlin ausüben oder deren Engagement von Berlin ausgeht. Die Tätigkeit muss in rechtlich unselbständigen Strukturen stattfinden.
- **Unfallversicherungsschutz:** Versichert sind Ehrenamtliche/freiwillig Tätige, die Ihre Tätigkeit in Berlin ausüben oder deren Engagement von Berlin ausgeht. Im Bereich der Unfallversicherung besteht Versicherungsschutz auch für Ehrenamtliche in rechtlich selbständigen Strukturen.
- **Aufwandsentschädigung:** Die ehrenamtliche Tätigkeit wird monatlich mit einer kleinen Aufwandspauschale vergütet.

Wer an sozialen Aufgaben interessiert ist, ob berufstätig oder schon im Ruhestand, den beraten wir sehr gern persönlich oder telefonisch über Einsatzmöglichkeiten im Ehrenamtlichen Dienst in einer Sozialkommission.

Ansprechpartnerinnen für den Ehrenamtlichen Dienst und die Sozialkommissionen:

Frau Hein, Tel. 90295 6830

Frau Klass, Tel. 90295 6836

Ihr Gärtner aus Ihrer Region!

- ✿ vielfältiges Angebot
- ✿ kompetente und individuelle Beratung

Unserer besonderer Service für Sie:

Grabpflege, Grabanlage sowie komplette Trauerbegleitung

Ein Besuch lohnt sich!



Blumen Müller

Französisch Buchholz

- ✿ Gartenbaubetrieb
- ✿ Gartencenter
- ✿ Baumschule

Rosenthaler Weg 70 · 13127 Berlin
täglich geöffnet
Telefon 030 4742807
www.blumenmueller-berlin.de
blumenmueller-berlin@gmx.de

Der Bezirk Pankow, Abt. Soziales führt Gratulationen mit dem 80. Geburtstag beginnend, zum 85. Geburtstag, zum 90. Geburtstag und dann zu jedem weiteren Geburtstag aus, d. h. ab dem 90. Lebensjahr erhalten unsere hochbetagten Bewohnerinnen und Bewohner jährlich eine Ehrung anlässlich ihres Geburtstages.

Anzahl der Gratulationen (seit 2018) bei den (über) 100-Jährigen im Bezirk Pankow:

Alter	2018	2019	2020	2021	2022
100	20	28	26	40	21
101	7	11	14	14	23
102	7	2	8	11	5
103	6	2	2	6	6
104	4	5	1	1	3
105	2	1	3	2	2
106	1	1	1	-	-
107	3	1	1	-	-
108	1	1	-	1	-
Gesamt	51	54	56	75	60



Anzahl der Hochzeiten im Bezirk

	2021	2022
Diamantene Hochzeit (60 Ehejahre)	120	259
Eiserne Hochzeit (65 Ehejahre)	68	68
Gnadenhochzeit (70 Ehejahre)	10	12



© IVAN SMUK - FOTOLIA

Unionhilfswerk e.V.



Aktiv, engagiert und gut gelaunt miteinander im Unionhilfswerk e. V. - auch bei Ihnen in Pankow und Prenzlauer Berg/Weißensee

Die Wegebegleiterinnen und Wegbegleiter in den Unionhilfswerk-Bezirksverbänden stecken Sie gern an mit ihren tollen Aktivitäten und Angeboten für schöne gemeinsame Stunden.

Freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in den Berliner Unionhilfswerk-Bezirksverbänden organisieren Feste, Info-Veranstaltungen und helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Von Tagesausflügen und Urlaubsreisen bis zum gemütlichen Klönnachmittag bei Kaffee und Kuchen reichen die Angebote.

Wer Zeit und Lust hat, sich zu engagieren, wer Abwechslung und Begegnungen sucht oder Rat und Informationen zu Themen, die das Leben mit sich bringt, ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen. Einer der 16 Bezirksverbände ist bestimmt auch in Ihrer Nähe - in Pankow in den Räumen des Pflegewohnheims „Dr. Günter Hesse“, Pankower Straße 14, 13156 Berlin.

Weitere Informationen zu den Angeboten des Bezirksverbands Pankow finden Sie unter:

www.unionhilfswerk.de/ueber-uns/landesverband-berlin

Sie haben weitere Fragen zu den Angeboten oder zur Mitgliedschaft im Unionhilfswerk?

Rufen Sie uns an: 030 | 4 22 65-710 oder -713

→ siehe auch Anzeige auf Seite 61

FreiwilligenAgentur Pankow



Die Betreuungsvereine der Volkssolidarität und der Caritas werden Sie beraten und durch Fortbildung zur Wahrnehmung des Ehrenamtes qualifizieren.

Sie können sich ein ehrenamtliches Engagement vorstellen, wissen aber nicht so recht wo und wie? Sie haben Fragen zum Thema bürgerschaftliches Engagement? Oder möchten Sie als Institution, Verein oder Projekt gern mit Freiwilligen arbeiten? Dann sind Sie bei uns goldrichtig. Für Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Interessen gibt es viele Möglichkeiten für ein freiwilliges Engagement. Wir beraten Sie gern!

FreiwilligenAgentur Pankow

Berliner Allee 124, 13088 Berlin

Ansprechpartnerin: Heidi Graf, Tel. 25 09 10 01

✉ info@ehrenamt-pankow.berlin

🌐 www.ehrenamt-pankow.berlin

Telefonisch und per Mail erreichen Sie uns:

Mo 12 - 18 Uhr, Di - Do 10 - 18 Uhr, Fr 10 - 14 Uhr

Sollten wir nicht ans Telefon gehen können, hinterlassen Sie bitte deutlich Ihren Namen und Rufnummer, wir rufen zeitnahe zurück.

Sie möchten gerne spontan vorbeikommen?

Di 10.00 - 14.00 Uhr, Do 14.00 - 18.00 Uhr

Doris Steinke ist nicht nur in der Seniorenvertretung aktiv

Noch mit 95 ein Wirbelwind

Die zierliche Doris Steinke mit der feschen Kappe saust im Bürgerhaus Buch hin und her, ruft in den Raum vom „Bucher Boten“: „Geben Sie mal der Journalistin hier ein Exemplar“ und zu mir: „Diese Lokalzeitung sollten Sie bestellen. Da steht so viel über Buch, Karow und Umgebung drin.“ Dann guckt sie ins Büro des Stadtteilzentrums von der Albatros gGmbH: „Gebt mal das Programm.“ Mir sagt sie: „Ich bin hier nämlich Informator, mache die Veranstaltungen bekannt und verteile die Zettel mit den Terminen, gehe dafür auch von Haus zu Haus.“

Sollte ich hier wirklich eine 95-Jährige treffen? Doris Steinke bestätigt kurz das Alter und drückt mir das Monatsprogramm vom Stadtteilzentrum Buch mit Kieztreff in die Hand. „Sehen Sie mal, was hier alles angeboten wird: Beratungen zu Renten, Recht und Steuern ebenso wie von unserer Seniorenvertretung und vom Pflagestützpunkt. Und dann gibt es da noch die Termine für die Spaziergang- und die Wandergruppe, für den Spieletreff, Ausstellungen, Singe- und Nähtreff, Gedächtnistraining.“

Aktiv sein hilft gegen Panikattacken

Nehmen Sie selbst am Gedächtnistraining teil?, frage ich die hellwache 95-Jährige. „Nein, ich muss eher meinen Kopf entlasten, grübele so schon zu viel.“ Sie müsse aktiv sein, sonst bekomme sie Panikattacken angesichts dessen, was gerade wieder in der Welt passiere. Die in Berlin 1928 Geborene erinnert sich, wie sie einst im Luftschuttkeller saß, Bomben einschlagen hörte und dann das zerstörte Berlin sah. „Mit meiner Mutter bin ich 1943 nach Ahlbeck auf Usedom geflohen. Dort half ich in einem Kriegslazarett des Roten Kreuzes. Das alles ist jetzt wieder wach in mir: Verwundete Soldaten, die vor Schmerzen schreien. Es gab nicht genug Betäubungsmittel, viele wurden ohne Narkose operiert...



© Sabine Nöbel

Mein ganzes Leben bin ich für Frieden eingetreten. Bei Demos lief ich in den letzten Jahren mit dem Transparent „Omas gegen Krieg.“ Nach 1945 wurde sie erst Buchhändlerin und war nach einem Studium bei der Außenhandelskammer der DDR als Oberbibliothekarin für Information und Dokumentation und die Bestellung von Büchern zuständig. 1978 zog sie mit Mann und zwei Kindern nach Buch. Die inzwischen fünffache Urgroßmutter ist seit 35 Jahren

ehrenamtlich im Stadtteil tätig, nach der Wende zunächst im Arbeitslosenverband. Sie hat Seniorenvertretung und Sozialkommission mitgegründet. Zu ihrem 95. Geburtstag im August 2023 wurde ihr zu Ehren ein Empfang gegeben. Der Frauenchor „Buch - Ein Ton tiefer“, in dem sie selbst sonst auch singt, trat auf.

Engagiert für Reisen ins polnische Nachbarland

Sie habe Versöhnung praktiziert durch deutsch-polnische Freundschaften, erzählt sie. „Seit 25 Jahren organisieren wir in der Initiative Buch Senioren- und Enkel-Reisen ins Nachbarland in den Küstenort Ludecin. Ich war selbst oft mit, wir sorgten für Kultur, Grill- und Videoabende, Ausflüge, Tanz.“ Wie bleibt man bloß so beweglich in Kopf und Beinen? Sie lächelt. „Nicht auf dem Sofa sitzen, sich für andere einsetzen.“ Ihre Woche ist ausgefüllt. Montags Sport, dienstags Sprechstunde der Seniorenvertretung, Betreuung einer Demenzzranken, mittwochs im Archiv des Bürgerhauses, donnerstags Chor, freitags Veranstaltungen, sonnabends spazieren und Informationszettel verteilen, sonntags bei den Kindern.

Das neueste Projekt, das sie mit dem Bucher Bürgerverein bewirkte: Monatliche Bürgersprechstunde eines Polizei-Präventionsbeauftragten im Bürgerhaus. „Erst schien es, als könnte das nicht klappen. Doch wir geben nicht so schnell auf.“

Ehregard Hanke leitet die Sozialkommission in Buch

Die aufmerksame Blumen-Frau

Ehregard Hanke bringt zum Treffen Blumen mit. Die fröhlich-tatkräftige Vorsitzende der Sozialkommission in Buch bereitet anderen gern eine Freude. Das passt, denn sie gratuliert im Namen des Bezirksamts Pankow Senioren in Buch zu Geburtstagen ab 85, aber auch zu Hochzeitsjubiläen ab der Goldenen aufwärts mit Blumen, Glückwunschkarte und kleinem Geschenk. Ihre Mission sei vor allem, Kontakt zu den Älteren zu halten und zu sehen, ob sie Hilfe brauchen. „Ihre Freude ist mein Dank. Ich hinterlasse auch meine Telefonnummer. Manche rufen an, wenn sie ein Problem haben, manche auch zum Plaudern.“

„Nicht immer ist das Pflegeheim die Lösung“

Aber die Frau, die selbst lange ihre Mutter und dann ihren demenzkranken Mann pflegte, merkt auch, wo Hilfe nötig ist. Mal hat jemand Probleme, noch einkaufen zu gehen. Oder ein Rollstuhlfahrer kann nicht raus, weil der Fahrstuhl fehlt, also wäre ein Umzug nötig. Mal ist einer 90-Jährigen die Wohnung vom Eigentümer gekündigt worden. Frau Hanke verständigt zuständige Stellen im Bezirksamt. Nicht immer sei das Pflegeheim die Lösung. „Viele können mit Hilfe in ihren gewohnten vier Wänden bleiben.“ Für einen Mann, der nicht mehr selbst kochen konnte, organisierte sie die Teilnahme am Essen in einer WG im Haus.

Acht Leute arbeiten in der Sozialkommission. „Wir treffen uns einmal im Monat, tauschen uns aus, Glückwunschkarten und etwas Geld für kleine Geschenke werden verteilt.“ Sie besorge dafür Rossmann-Gutscheine, so etwas könne jeder gebrauchen.

Frau Hanke ist wie mehrere in der Kommission schon 80, was man ihr kaum ansieht. Seit 1968 wohnt sie in Buch, zog damals mit Mann und Kindern aus Pankow hierher in eine neue 3-Raum-Wohnung. Zu Wendezeiten arbeitete sie in einer großen Kaufhalle, die dann abgerissen wurde. Sie bekam ABM-Stellen, u. a. in einem Pflegeheim, wurde aber auch ehrenamtlich im Wohngebiet aktiv.



© Sabine Nöbel

„Da kamen viele zusammen, die etwas bewegen wollten.“ Der bis heute aktive Bürgerverein wurde gegründet und das Informationsblatt „Der Bucher Bote“. In der Sozialkommission fand sie eine Heimat, wurde hier auch in neuen Gesetzen geschult. „Beraten sollten wir können, auch zum Thema Erbschaften und Vorsorgevollmachten.“

„Wir brauchen mehr Junge in Ehrenämtern“

Der Club am Bahnhof heißt lustigerweise „Der Alte“, obwohl er vor allem eine Jugendfreizeiteinrichtung ist. Frau Hanke sagt mit Humor: „Wenn ich da meinen Computerclub besuche, der heute eher ein Smartphone-Club ist, sage ich: Jetzt geht die Alte in den Alten.“ Mehr Jüngere für die ehrenamtliche Arbeit würde sie sich wünschen.

**Adresse:**

Am Friedrichshain 15
10407 Berlin

geöffnet:

Mo – Do 9.00 – 17.00 Uhr
Fr 9.00 – 16.00 Uhr

**Leitung:** Herr Lissner**Telefon:** 425 48 21

✉ bernd.lissner@

ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Am Friedrichshain 15

**Ständige Angebote, Interessenkreise, Gruppenaktivitäten**

Montag: 10.00 Uhr Seniorengymnastik; Volkssolidarität OG 81 (jeden 2. Montag im Monat)

Dienstag: 10.00 Uhr Singegruppe (1. und 3. Dienstag im Monat), 10.00 Uhr Englisch, 12.00 Uhr Englisch für Anfänger, 12.30 – 16.30 Uhr Skat und Schach

Mittwoch: 10.00 Uhr Seniorengymnastik, 13.00 Uhr Klöppeln

Donnerstag: 9.30 Uhr Qi-Gong, 14.00 Uhr Kaffeeklatsch & Buntes Programm (2x monatlich Tanznachmittag)

Freitag: 10.00 Uhr Gedächtnistraining

Außerdem trifft sich die Seniorenuniversität der Charite in unserer Einrichtung.

Siehe Programmvorschau von pro seniores e.V. unter

🌐 www.proseniores-berlin.de



Einladung zur: Spitzen-Klöppelei

Jeden Mittwoch um 13.00 Uhr trifft sich die Klöppelgruppe in unserer Begegnungsstätte. Etwa 20 Frauen widmen sich bei uns der alten Handarbeitstechnik aus dem 15. Jahrhundert. Ursprünglich in Italien und Belgien entstanden, kam diese Technik im 16. Jahrhundert auch nach Deutschland. Früher als Brot-erwerb ist das Klöppeln heute ein phantasievolles, kreatives Hobby. Unsere Klöppelgruppe hat schon viel zur Ausgestaltung unserer Einrichtung beigetragen. Beispielsweise stellt sie ständig in einem Schaukasten ihre neuen Spitzen-Klöppeleien aus oder schmücken zur Weihnachtszeit einen Weihnachtsbaum mit ihren Arbeiten. Unsere Klöpplerinnen freuen sich über jede/n, die/der neu dazu kommen möchte.



2



Adresse:

Grellstraße 14
10409 Berlin

geöffnet:

Mo – Do 9.00 – 17.00 Uhr
Fr 9.00 – 16.00 Uhr



Leitung: Frau Zimmermann

Telefon: 41 93 41 23

✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Grellstraße 14



Aus unseren Freizeitangeboten:

Montag: 10.30 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene, 13.00 Uhr Spielenachmittag-div.Karten / Brett & Würfelspiele

Dienstag: 10.00 Uhr Qi Gong, 13.00 Uhr Selbsthilfegruppe „SILVERPIXEL - Seniorencomputerclub (jeden 1. Di im Monat), 14.00 Uhr Verschiedene Veranstaltungen (2.+ 3. Di im Monat), 14.00 Uhr literarischer Nachmittag (4. Di im Monat)

Mittwoch: 10.30 Uhr Englischkurs für Anfänger, 13.30 Uhr Handarbeit & kreatives Gestalten (2. + 4. Mi im Monat), 14.00 Uhr Beiratssitzung (1. Mi im Monat), 14.00 Uhr Veranstaltung der VVN Gruppe (3. Mi im Monat)

Donnerstag: 10.00 Uhr Stuhlgymnastik, 11.30 Uhr Stadtpaziergang (2. Do im Monat), 14.00 Uhr Feiern, Tanz & musikalisch-literarische Vorträge (4. Do im Monat)

Freitag: 10.00 Uhr Rätsel, Quizz & Denkspele, 14.00 Uhr BINGO (2. + 4. Fr im Monat)

Weitere Angebote:

Virtuelle Stadtpaziergänge, Frühstück etc. laut Monatsprogramm.
Änderungen vorbehalten!



Handarbeit & kreatives Gestalten

Handarbeiten können den Blutdruck senken, das Risiko für Demenz verringern, den Symptomen von Arthritis vorbeugen und von chronischen Schmerzen ablenken. Unsere Handarbeitsgruppe trifft sich jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat um 13.30 Uhr und trägt durch ihre Vielfältigkeit zur Verschönerung unserer Begegnungsstätte bei.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

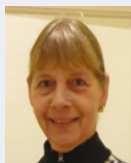
3

**Adresse:**

Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin

geöffnet:

Mo - Do 9.00 - 17.00 Uhr
Fr 9.00 - 16.00 Uhr

**Leitung:** Frau Zimmermann**Telefon:** 44 71 99 55

✉ kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße 15

**Aus unseren Freizeitangeboten:**

Montag: 9.15 Uhr Gymnastik I, 10.30 Uhr Gymnastik II, 11.30 Uhr Rätsel, Quizz & Denkspiele, 13.00 Uhr Spielenachmittag, 13.00 Uhr Qi Gong

Dienstag: 10.00 Uhr Chor „Frohes Lied“, 10.00 Uhr Kreatives Schreiben, 13.30 Uhr Dienstmaler, 14.30 Uhr Feste, Feiern, Filme & musikalisch- literarische Vorträge

Mittwoch: 10.00 Uhr Nordic Walking (2. + 4. Mi im Monat), 10.30 Uhr Singegruppe mit Marianne (1. + 3. Mi im Monat), 13.00 Uhr Handarbeit und kreatives Gestalten (3. Mi im Monat) 14.30 Uhr FG - Numismatik (1. Mi im Monat), 14.30 Uhr Tanznachmittag (2. + 4. Mi im Monat), 15.00 Uhr ISOR (3. Mi im Monat)

Donnerstag: 9.15 Uhr Gymnastik I, 10.30 Uhr Gymnastik II, 13.00 Uhr Skat

Freitag: 9.00 Uhr Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, 10.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene, 13.30 Uhr Radioclub (3. Fr im Monat), 14.30 Uhr Treffen der Volkssolidarität MG 3 (3. Fr im Monat), 18.00 Uhr Schachverein SC Zugzwang 95 e.V.

Weitere Angebote:

Kreatives Gestalten, Frühstück etc. laut Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten!

**Dienstmaler**

In unserer Dienstmalgruppe ab 13.30 Uhr, sind noch einige Plätze frei.

Wer Lust zum Malen oder Zeichnen hat ist uns willkommen.

Kosten entstehen für Sie keine. Nur Material ist mitzubringen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Adresse:

Husemannstraße 12
10435 Berlin

geöffnet:

Mo-Do 9.00 - 17.00 Uhr,
Fr 9.00 - 16.00 Uhr



Leitung: Frau Lenk-Ilte

Telefon: 442 25 14

✉ susan.Lenk-Ilte

@ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Husemannstraße 12



Aus unseren Freizeitangeboten:

Montag: 8.30 u. 9.00 Uhr Kindertanz (außer in den Ferien), 10.00 u. 11.15 Uhr Qi Gong, 14.30 Uhr Begegnung e.V., 16.30 Uhr Kinderschach (außer in den Ferien)

Dienstag: 10.00 Uhr Stuhlgymnastik, 14.00 Uhr Ruhestandsgruppe (alle 14 Tage, gerade KW), 13.00 Uhr Tanz 1 mit Carla

Mittwoch: 10.00 Uhr Atem-Gruppe, 10.15 Uhr Deutsch Konversation (nach Vereinbarung), 14.00 Uhr Seniorenschach/Kinderschach im Anschluss,

14.30 Uhr Tanz 2 mit Carla, 16.00 Uhr Chor, 17.00 Uhr Philosophengruppe

Donnerstag: 13.00 Uhr Gemeinsam Lesen, 14.00 Uhr Singen mit Marianne (jeden 4. Do im Monat), 14.00 Uhr Jahresringe (1x im Monat nach Vereinbarung), 15.00 Uhr Englisch mit Frauke, 15.00 Uhr Begegnung e.V.

Freitag: 9.30 Uhr Frühstück mit Voranmeldung (2. u. 4. im Monat), 10.00 Uhr Wandergruppe (Treffpunkt erfragen), 11.00 Uhr offene Kreativgruppe

Die Begegnungsstätte in der Husemannstraße, mitten im Kollwitz-Kiez, entwickelt sich soziodemographisch zu einem Ort für Jung und Alt. Hier entstand in den letzten Jahren eine bunte Vielfalt an Kursen, die sich stetig weiterentwickeln und jedem Gast gerecht werden.

Angefangen von Kursen für die Kleinsten, dem morgendlichen Kindertanz, noch vor der Kita und dem Kinderschach nach der Schule.

Besonders am Vormittag oder in den frühen Nachmittagsstunden sind hauptsächlich Senioren in der Begegnungsstätte anzutreffen. Diese erfreuen sich an den verschiedensten Gesundheitskursen, vom Qi Gong bis hin zur Stuhlgymnastik. Auch die Kreativität kommt hier nicht zu kurz. Es gibt themenspezifische Bastelveranstaltungen, eine offene Kreativgruppe, bei der man sich über sein vor Ort Gemaltes oder Gebasteltes auch gern austauschen darf, einen Chor mit regelmäßigen Auftritten und einmal im Monat die lustige Singegruppe mit Marianne und ihrer Gitarre.

Neu hinzu gekommen sind der Tanz 1+2 mit Carla, wo man die klassischen Tanzschritte erlernen und festigen kann und das Gemeinsame Lesen.

Neben vielen weiteren Programmpunkten ist die Leiterin der Begegnungsstätte immer bemüht ein monatliches „Highlight“ zu organisieren. Hierzu zählen Themen-Nachmittage, wie z.B. ein in Planung befindlicher ungarischer Tag, es wird eine Plätzchenbackaktion geben und die Polizei kommt regelmäßig und berichtet zum Thema Seniorensicherheit.

Weitere Sonderveranstaltungen sind unter anderem das Oster- und Weihnachtsbasteln, wechselnde Ausstellungen und geplante Feste.

Die Tischtennisplatte, welche durch die Senioren der Begegnungsstätte angeschafft wurde ist mittlerweile für einige Gäste, egal ob Jung oder Alt, ein Anziehungspunkt und Treffpunkt in der Begegnungsstätte geworden.

Besonders beliebt ist das 2x im Monat stattfindende gemeinsame Frühstück. Hier kommen nach Voranmeldung all jene zusammen, die es genießen, in Gesellschaft und mit interessanten Gesprächen in den Tag zu starten.

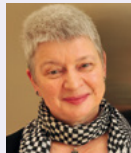
Wir freuen uns auf ihren Besuch.

**Adresse:**

Tollerstraße 5
13158 Berlin

geöffnet:

Mo - Do 9.00 - 17.00 Uhr
Fr 9.00 - 16.00 Uhr

**Leitung:** Frau Schreier**Telefon:** 916 60 50

✉ beate.schreier@
ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Tollerstraße 5

**Aus unseren Freizeitangeboten:**

Montag: 9.30 Uhr Stuhlgymnastik, 11.00 Uhr Gedächtnistraining,
12.30 Uhr Skat & Kartenspiele

Dienstag: 14.00 Uhr Musikalischer Kaffeenachmittag

Mittwoch: 9.30 Uhr Gymnastik, 13.00 Uhr Karten & Würfelspiele,
17.45 Uhr Chorprobe „Frohe Spatzen“

Donnerstag: 9.30 Uhr Senioren-Yoga-Gruppe, 13.00 Uhr Hobby-
Malgruppe; Bastel-u. Kreativ-Gruppe (jeden 1. im Monat)

Freitag: 10.00 Uhr Tanzkreis

Samstag: jeden letzten im Monat Wandergruppe
(Treffpunkt & Uhrzeit zielabhängig n.V.)

Einladung zum: Gesang der Spatzen

Die Mitglieder des gemischten Chores „Die frohen Spatzen“ treffen sich jeden Mittwoch Abend um 17.45 Uhr zur Chorprobe in der Begegnungsstätte in der Tollerstraße 5 in Wilhelmsruh. Das Repertoire ist breitgefächert von Volksliedern über Schlager, Melodien aus Opern und Operetten bis hin zu Musicals. Mit einem jeweils angepassten Programm werden alte Menschen in Pflegeheimen in Pankow etwa 3- bis 4-mal im Jahr mit dem Gesang erfreut. Interessierte Sänger sind herzlich willkommen, gern auch männliche.





Adresse:
 Schönholzer Str. 10A
 13187 Berlin
geöffnet:
 Mo – Do 9.00 – 17.00
 Fr 9.00 – 16.00 Uhr



Leitung: Frau Liedtke
Telefon: 47 41 12 34
Fax 43 77 12 22
 ✉ daniela.liedtke
 @ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum

Aus unseren Freizeitangeboten:

Montag: 9.30 Uhr Schach, 10.00 Uhr Sitzung der Seniorenvertretung (jeden 1. Montag), 10.30 Uhr Englisch 1, 11.00 Uhr Englisch 3/Kurs für Anfänger mit und ohne Grundkenntnisse, 13.00 Uhr Bridge 2, 13.30 Uhr Französisch A1, 14.00 Uhr Englisch 2 (jeden 1. Montag), 14.00 Uhr Seniorentreffen für Schwerhörige, ergänzen: 14.00 Uhr Linedance, 14.45 Uhr Französisch A2, 16.00 Uhr Französisch Konversation

Dienstag: 10.00 Uhr Volkssolidarität OG 33 (jeden 3. Dienstag), 10.00 Uhr Latein, 12.00 Uhr Beratung der Deutschen Rentenversicherung (jeden 3. Dienstag), 13.00 Uhr Bridge 3, 13.00 Uhr Musikalischer Nachmittag mit Renate (jeden 1.&3. Dienstag), 14.00 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen, 14.00 Uhr diverse Festivitäten

Mittwoch: 9.30 Uhr Tanzen 1&2, 12.00 Uhr Theaterprobe, 12.30 Uhr Canasta, 13.00 Uhr Skat, 14.00 Uhr Handarbeit, 14.00 Uhr Volkssolidarität MG 46 (jeden 4. Mittwoch)

Donnerstag: 9.30 Uhr Tanzen 1&2, 10.00 Uhr Gedächtnistraining (jeden 4. Donnerstag), 11.15 Uhr Seniorensport 1, 12.00 Uhr Abschalten mit Malen, 13.00 Uhr Bridge 2, 13.00 Uhr Doppelkopf, 14.00 Uhr Seniorentreffen für Schwerhörige (jeden 3. Donnerstag), 14.00 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen, 14.00 Uhr Energieberatung der Verbraucherzentrale (aller 14 Tage), 14.30 Uhr Abschalten mit Malen

Freitag: 9.30 Uhr Schach, 9:30 Seniorensport 2

50. Berliner Seniorenwoche vom 22.-29. Juni 2024

Buntes Programm in allen Bezirken

2024 wird ein Jubiläum gefeiert: Bereits zum 50. Mal findet in diesem Jahr die Berliner Seniorenwoche statt. Organisiert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, wird in allen Berliner Bezirken ein buntes Programm geboten: von sportlichen Aktivitäten über Sprachkurse und Nachbarschaftstreffen bis zu Computerkursen, Lesungen, kreativem Gestalten und Infoveranstaltungen ist für jeden etwas dabei. Traditionell wird die Seniorenwoche mit einer **Auffaktveranstaltung** und einem großen „Markt der Möglichkeiten“ eröffnet. Diese findet am **22. Juni 2024 in der in der Amerika Gedenkbibliothek in Kreuzberg** (Blücherplatz 1) statt. Viele Infostände präsentieren dort Angebote für Seniorinnen und Senioren.

🌐 www.berlin.de/seniorenwoche





© Sabome Nöbel

Die Schachspieler haben
nur Augen für das Brett.

Montags bis freitags viel Programm in der Begegnungsstätte an der Panke

Schachspieler und Line Dancer willkommen!

Konzentrierte Stille herrscht am Montagvormittag im Raum. An drei Tischen der Begegnungsstätte an der Panke in der Schönholzer Str. 10A sitzen sieben Männer vor Schachbrettern. Sieben? Das geht doch nicht auf. Aber schon fragt Uwe den Jürgen: Willst du mich mal ablösen? „Klar“, sagt der, „ich hab’ doch vor dem Adriano keine Angst.“ Aber Respekt hat er sicher, denn der elegante 80-jährige ist hier der Champion. Uwe Neumann setzt sich zu mir an den Beobachtertisch: „Gegen Adriano hat man nur eine Chance, wenn man langsam spielt und er kribbelig wird. Gegen alle hier trete ich gern an und lerne immer dazu.“ Ohne Schachuhr wird gespielt, keiner unter Druck gesetzt.

Für viele ist die Begegnungsstätte mit der herzlichen zugewandten Leiterin Daniela Liedtke ein zweites Zuhause. Das bestätigt Uwe Neumann, der für seine Pause einen Becher mit Kaffee bekommt. Gegen die Schachspieler heute würde die Leiterin mit ihren Schachkenntnissen nicht antreten. Aber es gäbe durchaus auch Frauen in der Runde. „Wir hätten noch mehr Platz für Interessenten, männlich und weiblich.“ Reichhaltig ist das Programm ihrer Begegnungsstätte. Vieles ist voll belegt wie die Bridge- und Doppelkopfgruppen, Skat, Canasta und die Spielenachmittage mit Rommè und Rummikub, auch Seniorensport und Handarbeit.

Doch bei den Sprachkursen gibt es noch freie Plätze bei den Anfängern von Englisch und Französisch. Beliebt sind der „Musikalische Nachmittag“ mit Renate, die eine Gesangsausbildung hat, und der Malzirkel, geleitet von einem Künstler, der gerade eigene Bilder in der Begegnungsstätte ausstellt. Frau Liedtke lässt sich zudem immer Neues einfallen. Seit sie bei einem Line-Dance-Kurs gemerkt hat, wieviel Spaß das macht und wie die Schrittfolgen auch das Gedächtnis trainieren, bietet sie das selbst jetzt in ihrer Wirkungsstätte an. Die Teilnehmer sind zwischen 49 und 90, rund ein Dutzend. Platz für noch mehr Tanzbegeisterte würde der Raum oben bieten. Wer also Interesse hat, willkommen zum Gruppen- und Rhythmus-Erlebnis!

Freie Plätze hat auch noch der Latein-Kurs unter Leitung einer agilen 90-Jährigen, die sonst als Besucherin an vielem teilnimmt. Neu im Programm sind Scrabble und die Beratungsstunde der Deutschen Rentenversicherung. Von montags bis freitags locken regelmäßige Termine, aber auch spezielle Veranstaltungen wie ein Quiz, ein Tanznachmittag, ein gemeinsames Frühstück oder ein „Pantoffelkino“. Es geht auch mal um das Funktionieren von Tablets oder ein Kriminalbeamter klärt über Gaunertricks auf.

Stadtbibliothek Pankow



- Heinrich-Böll-Bibliothek
Bezirkszentralbibliothek Pankow**
Greifswalder Str. 87, 10409 Berlin
Tel. 90295-3979, Mo - So geöffnet
✉ heinrich-boell-bibliothek@
ba-pankow.berlin.de
- Janusz-Korczak-Bibliothek**
Berliner Str. 120 - 121, 13187 Berlin
Tel. 90295-6965, Mo - So geöffnet
✉ janusz-korczak-bibliothek@
ba-pankow.berlin.de
- Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek**
Bizefstr. 41, 13088 Berlin
Tel. 90295-3867, Mo - Fr geöffnet
✉ wolfdietrich-schnurre-bibliothek@
ba-pankow.berlin.de
- Bettina-von-Arnim-Bibliothek**
Schönhauser Allee 75, 10439 Berlin
Tel. 90295-6933, Mo - Sa geöffnet
✉ bettina-von-arnim-bibliothek@
ba-pankow.berlin.de
- Bibliothek am Wasserturm**
Prenzlauer Allee 227 - 228, 10405 Berlin
Tel. 90295-3921, Mo - Sa geöffnet
✉ bibliothek-am-wasserturm@
ba-pankow.berlin.de
- Kurt-Tucholsky-Bibliothek**
Esmachstr. 18, 10407 Berlin
Tel. 90295-3963, Mo - So geöffnet
✉ kurt-tucholsky-bibliothek@
ba-pankow.berlin.de
- Stadtteilbibliothek Karow**
Achillesstraße 77, 13125 Berlin
Tel. 90295-6949, Mo - So geöffnet
✉ ieva.ketzer@ba-pankow.berlin.de
- Stadtteilbibliothek Buch**
Wiltbergstr. 19 - 23, 13125 Berlin
Tel. 90295-6941, Mo - Sa geöffnet
✉ stadtteilbibliothek-buch@
ba-pankow.berlin.de
- Bibliothek Wilhelmsruh (ehrenamtlich)**
Hauptstr. 32, 13158 Berlin
Tel. 4072-4848, Mo - Sa geöffnet
✉ info@leben-in-wilhelmsruh.de
- Nachbarschaftsbibliothek
Französisch Buchholz e. V. (ehrenamtlich)**
Cunistaße 7, 13127 Berlin
Tel. 64431237, Di - Fr geöffnet
✉ nabi-buchholz@gmx.de


Anzeige

Tanzschule Am Bürgerpark Tanzen ist auch Gesundheitsvorsorge

Mit zunehmendem Alter lassen Mobilität, Koordinationsvermögen und Kraft nach. Ab 50 geht die Muskelmasse mit vierfachem Tempo verloren. Folge können Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und des Skeletts sein. In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass Tanzen dagegen wie ein „Jungbrunnen“ wirken kann. Das erkennen auch viele Krankenkassen im Rahmen Ihrer Bonusprogramme an.



Beim Schweben übers Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen, eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Vor allem aber: Es gibt keine wirksamere Möglichkeit, der Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Unbewusst trainiert man beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv. So ist Tanzen Gehirnjogging.

Die Tanzschule Am Bürgerpark befindet sich in der Kreuzstraße 3-4 in Berlin-Pankow. Tel. 4858428
 www.tanzschule-am-buergerpark.de



TanzSchule AmBürgerpark



**Das schönste
Hobby
zu zweit.**



Tanzen!

www.tanzschule-am-buergerpark.de

Begegnungsstätten, Nachbarschafts- und Stadtteilzentren

Was befindet sich wo? **1** bis **25** siehe Bezirkskarte auf den Mittelseiten der Broschüre

Prenzlauer Berg

□ Begegnungsstätte

Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin
siehe Seite 16

□ Begegnungsstätte

Grellstr. 14, 10409 Berlin
siehe Seite 17

□ Begegnungsstätte

Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin
siehe Seite 18

□ Begegnungsstätte

Husemannstr. 12, 10435 Berlin
siehe Seite 19



□ „Herbstlaube“ – Begegnungsstätte für Vorruehstandler und Senioren

Träger: Miteinander-Füreinander
Selbsthilfebegegnungsstatten e. V.
Dunckerstr. 76/77, 10437 Berlin, Tel. 445 23 21

✉ info@mitundfuereinander.de

Gruppenangebote: Singekreis, Handarbeiten, Minigolf, Selbsthilfegruppen, Fit im Kopf, Brettspiele, virtuelles Bowling an der Wii, donnerstags kulturelles Angebot

□ Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Träger: Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, Tel. 443 83 713

✉ stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

🌐 www.stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de

Öffnungszeiten: Mo–Do 9.00–18.00 Uhr,
Fr 9.00–16.00 Uhr

Büro-Sprechzeiten und Beratung:

Mo, Di, Fr 10.00–12.00 Uhr, Mi 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Angebote:

→ **Die Theatergruppe 50+ „Die Pfefferstreuer“**
sucht wieder Mitspieler*innen unter dem Motto:
(Theater-)SPIELEN kann jede*! Alle Interessierten
ab 50 sind herzlich willkommen. Immer Do ab 11
Uhr Uhr im STZ Prenzlauer Berg.

Kontakt: Simone Koschewa

Leiterin Seniorenbüro Am Puls des Humanistischen
Vereins Deutschlands

Tel. 20 64 67 520

✉ s.koschewa@hvd-bb.de

🌐 humanistisch.de/x/senioren-bb/inhalte/die-pfefferstreuer

→ **Der Kiezchor „Fisch im Wasser“** bietet allen an –
jung wie alt – musikalisch aktiv zu werden. Jeden
Montag, 19.30–21.30 Uhr. Aktuelle Informatio-
nen zu den Proben finden Sie unter:

🌐 www.stz-prenzlauerberg.de/angebot/kiezchor

→ **Rentenberatung:** Die Versichertenalteste Alma
Evert erteilt Auskunft in allen Fragen der Renten-
versicherung (z.B. Rentenbeantragung, Konten-
klärung, Kindererziehungszeiten, Versorgung-
ausgleich), hilft beim Ausfüllen von Anträgen
auf Leistungen und nimmt diese entgegen.
Mo 15.00–17.00 Uhr nurmit vorheriger Anmeldung,
Tel. 0163 6359153 ✉ alma.evert@gmail.com

🌐 www.stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/ange-
bote/rentenberatung

→ **Unser Garten** ist täglich von 9.00–18.00 Uhr
geöffnet und lädt zum Verweilen ein, es gibt die
Möglichkeit, sich jederzeit mit Ideen im Haus ein-
zubringen. Für unseren Garten suchen wir Men-
schen, die Freude an der Gartenarbeit haben
und unseren Hausgarten mitgestalten möchten.
Wer Lust darauf hat, melde sich gerne beim
Stadtteilzentrum. Und noch viele weitere An-
gebote warten auf Sie! Ob Yoga, Keramik, Ko-
chen, Musik, Sozialberatung oder Spieleabende:
Schauen Sie bei uns auf der Webseite vorbei,
rufen Sie an oder kommen Sie auf einen Kaffee
vorbei. Gerne können Sie auch mit ihren eigenen
Ideen für ein Angebot im Stadtteilzentrum kom-
men und wir besprechen, wie wir diese umsetzen
können.

- 7

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg Ost
KulturMarktHalle
 Hanns-Eisler-Str. 93, 10409 Berlin, Tel. 35053122
 ✉ info@kulturmarkthalle.berlin
 🌐 www.kulturmarkthalle.berlin
 Tanztee - jeden dritten Sonntag im Monat von 15.00 - 18.00 Uhr wird das Tanzbein geschwungen.
 Eintritt 5 Euro
- 8

Katholische Pfarrei Heilige Familie
 Seniorenbegegnungsstätte, Wichertstr. 22 (am Humannplatz, neben der kath. Kirche Hl. Familie), 10439 Berlin, Tel. 44 71 79 06
 Kontakt: Horst Purkart, Hildegard Kliem
 ✉ kath.pfarramt@heiligefamilie-berlin.de
 Angebote: Gedächtnistraining, Handarbeiten, Sprachkurse, Malzirkel u. v. m.
- 9

Sonntags-Club e. V.
 Freizeitgruppen für ältere schwule Männer (2. Halbzeit) und für ältere lesbische Frauen
 Greifenhagener Str. 28, 10437 Berlin
 Tel. 449 75 90
 ✉ info@sonntags-club.de 🌐 www.sonntags-club.de
 Beratung, Information, Gruppen und Kultur für Lesben/Schwule/Trans* jeden Alters. Vorträge und Themenabende, Ausgeh-Gruppen und Ausflüge, Aktivitäten im Bereich Gay & Gray, (Soziale) Netzwerkgruppen, Psychosoziale Einzelberatung nach tel. Terminvereinbarung, Kulturveranstaltungen nach Programm am Wochenende, in der Woche Gruppentreffen.
 Anmeldung und Auskunft im Sonntags-Club
 Bürozeiten: Mo - Do 10.00 - 18.00 Uhr, Café: täglich 18.00 - 0.00 Uhr sowie auf der Homepage des Sonntags-Clubs

Pankow



- 10

Stadtteiltreff „Kissingenviertel“
 Träger: Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.
 Ansprechpartnerin: Frau Probst, Tel. 40 366 11 47
 ✉ kissingenviertel@volkssolidaritaet.de
Begegnungsstätte Lauterbachstr. 3b
Angebote: kulturelle, literarische und musikalische Nachmittage, monatlicher “Suppentag“ mit anschließenden Reiseberichten, Buchvorstellungen und -lesungen, thematische Infoveranstaltungen zu Vorsorge-, Gesundheits-, Sicherheits- und Sozialthemen
Gruppen: Kartenspiele-Nachmittage und -Abendgruppe, BINGO, Kreativgruppe Stricken
Kurse: Digital im Alter-Tablet-Kurs, Deutschkurse für Geflüchtete aus der Ukraine,
Beratungsangebote: Renten- und Sozialberatung, Erstberatung für pflegende Angehörige und Vermittlung zu Fachberatungsstellen
Sprechstunden: Seniorenvertretung Pankow für Kiezbewohner:innen, Raumbereitstellung für Familienfeiern am Wochenende
Begegnungsstätte Binzstraße 26A
Angebote: PC-Kurse für 50+jährige, Kreativ-Treff, Senioren-Gymnastikgruppe, Brett- und Kartenspiele, Treff der Gruppe Sozialkommission vom BA Pankow, Sprechstunde der Seniorenvertretung Pankow, Selbsthilfegruppe der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
Kulturelle Veranstaltungen: Reiseberichte, Buchlesungen, musikalische Nachmittage, gemeinsames Singen, jährliches Sommerfest im Garten der Begegnungsstätte
Präventionsveranstaltungen zur Vorsorge, Pflege und Sicherheit für Senior:innen
Senioren-Tagescafé für Haus- und Kiezbewohner:innen sowie Kursteilnehmer:innen täglich geöffnet, Raumvermietung am Wochenende für Geburtstags- und Familienfeiern

Niederschönhausen

- **Begegnungsstätte An der Panke** 11
Schönholzer Str. 10 A, 13187 Berlin siehe S. 20



- **Stadtteilzentrum Pankow mit Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Kontaktstelle PflegeEngagement** 12

Träger: Bürgerhaus BüHa gmbH mit HVD

Berlin-Brandenburg KdÖR

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Tel. 499 870900

✉ info@stz-pankow.de www.stz-pankow.de

www.facebook.com/stzpankow

www.instagram.com/stadtteilzentrum_pankow

Angebote: Rechts- und Mieterberatung, Sozialberatung, Bildungsberatung, Sprachkurse, SprachCafé, Nachbarschafts-Café, Kochabende, Frauen-Frühstück, Vater-Kind-Brunch, Repair-Café, Raumvermietung, Verleih von Lastenrädern, Spielen, Werkzeug u.a., Kleidertausch, Bücherecke, Trödel, Sportkurse, Kindertanz, Malkurse, Näh-Workshops, Schreibgruppen, Spiele-Abende, Arbeitsgruppe Inklusion, Selbsthilfe-Gruppen, Seniorencomputer- und Handykurse, Seniorengymnastik, Theatergruppe „Silberwiebeln“, Spaziergangsgruppe, u. v. m.

- **Begegnungsstätte für Jung und Alt in Selbstverwaltung** 13

Volkssolidarität Berlin e. V.

Betreiber: Förderverein Stille Straße 10 e.V.

Stille Straße 10, 13156 Berlin, Tel. 47367970

Mobil: 01736236994

✉ stillestrasse@gmail.com

www.stillestrasse.de

Angebote: Lesungen, Konzerte, Theater, Vorträge, Ausstellungen, Beratung, Information, Selbsthilfegruppen, „Pankower Wohntisch“, Regelmäßige Treffen in Gruppen(wöchentlich) : Tablett-Beratung, Malen, Singen, Handarbeit, Chor, Gymnastik, Bewegung, Tischtennis, Skat, Karten & Würfelspiele, Unterstützungsangebote für Hilfesuchende

Wilhelmsruh

- **Begegnungsstätte** 14
Tollerstr. 5, 13158 Berlin
siehe Seite 20

Weißensee



- **Stadtteilzentrum Weißensee Frei-Zeit-Haus e. V.** 15

Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin, Tel. 92 79 94 63

Kontakt: Brigitte Dinkelaker

✉ info@frei-zeit-haus.de

www.stz-weissensee.de

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Singekreis „Trallalla“, Hobbymalen, Karten und Brettspiele, Gemischter Chor „LiedGut“ e.V., Miteinander tanzen ab 50, Tanztee, Qi Gong, Hatha Yoga, Gymnastik und Pilates, Zumba Gold, Wassergymnastik, 55plus - Treffpunkt für Senioren und Seniorinnen sich kennenzulernen und gemeinsam Aktivitäten zu planen, Handy Schulung - Einzelberatung und vieles mehr z.B. Rechts- und Sozialberatungen, kulturelle Nachmittage, Vorträge zu gesundheitlichen Themen, Konzerte, Stadtfeste, Selbsthilfegruppen. Das KiezCafé findet jeden Di von 16.00-18.00 Uhr statt.



□ **NaiMo - Nachbarschaftstreff im Moselviertel** 16

Brodembacher Weg 34/Ecke Wittlicher Straße
13088 Berlin, Tel. 33772734 / 0179 6169364

✉ naimo@frei-zeit-haus.de

🌐 www.frei-zeit-haus.de/projekte/naimo

Der NaiMo ist ein offener Ort für Alle, ein lebendiger Treffpunkt mit vielseitigem Angebot und Nutzungsmöglichkeiten. Als Nachbarschaftstreff richtet er sich vor allem an die Bewohner:innen des Moselviertels und der umliegenden Kieze in Weißensee. Im NaiMo gibt es Angebote und Veranstaltungen für alle Altersgruppen.

Veranstaltungen/Gruppenangebote: Kiezcafé, Suppenclub, Kleidertauschbörse, Vorträge zu gesundheitlichen Themen, Stadtteilfeste, Beratungen, Selbsthilfegruppen, Karten- und Brettspiele, Malgruppe, Ausflüge in die Natur, Umweltaktionen

Heinersdorf



□ **Nachbarschaftshaus „Alte Apotheke“** 17

Romain-Rolland-Str. 112, 13089 Berlin
Träger: Bürgerverein Zukunftswerkstatt Heinersdorf e.V., Tel. 21 98 29 70

Angebote: Nachbarschaftstreff - Pilates- und Gymnastikkurse, Englischkurse, Malkurs, Handarbeitsgruppe, Berliner Spaziergänge, Boule-treff, Bibliothek im Haus, div. Feste, Ausstellungen, Bastel- und Kreativangebote

□ **AWO Senioren*innen Treff „Quasselstube“** 18

Romain-Rolland-Str. 138, 13089 Berlin
Tel. 47304779 ✉ gujjula@awo-mitte.de

🌐 www.awo-mitte.de

Regelmäßige Veranstaltungen:
Romree 55+ Mo u. Mi 13.00 - 17.00 Uhr; Stricken und Handarbeit Di 16.00 - 19.00 Uhr; Skat 55+ Mo 18.00 - 22.00 Uhr
Bürozeiten zu allen Fragen rund um die Angebote der AWO: Mo+Mi von 13.00 - 17.00 Uhr.

Französisch-Buchholz

□ **Nachbarschaftszentrum „Amtshaus Buchholz“** 19

Träger Bürgerhaus BüHa gGmbH

Leitung: Imke Sturm-Krohne, Tel. 475 84 72
Rosenthaler Weg 32, 13127 Berlin

✉ info@amtshaus-buchholz.de

🌐 www.amtshaus-buchholz.de

f facebook.com/nbzamtshausbuchholz

📷 instagram.com/nbzamtshausbuchholz

Wir bieten Raum für Jung & Alt, Begegnung, Experimente, Erfahrungen, Austausch, Entwicklung, bürgerschaftliches Engagement, Feiern, Selbsthilfe, Beratung und das Umsetzen von Ideen.

Angebote: Sprechstunde „Wohnen im Alter“, Gesprächsgruppe für pflegende und sorgende Angehörige, Rechtsberatung, allg. Sozialberatung, Formularhilfe, Generationen Kochen, Ernährungsworkshops, Repair-Café, Sportkurse, Kindertanz, Kunstgruppe, Qi Gong und Tai Chi für Senior*innen, Frauenfitness, Stuhlgymnastik für Senior*innen, Spaziergangsgruppe, Tanzkurse, Kulturgespräche, jahreszeitliche Aktivitäten, Musikunterricht: Klavier, Trommel, Gitarre, Ukulele u.v.m.

□ **Kontakt- und „Beratungszentrum in Französisch Buchholz“** 20

Träger: AWO KV Nordwest e.V.

Arnouxstr. 10, 13127 Berlin, Tel. 47 55 91 68

Ansprechpartnerin: Frau Lorenz

Gruppenangebote: Rolli-Treff, Kochgruppe, kreatives Gestalten, Bingo, Video- und Kaffeenachmittage, Karten, Tanzen, Frühstück, Sozial-/Rechtsberatung, Nordic Walking, Wandern, Schach

- ☐ **AWO Senioren*innen- und Nachbarschaftstreff „Amtsstube“** 21

Berliner Straße 24, 13127 Berlin, Tel. 47 44 839
Das Amtshaus wird saniert! Angebote finden vorläufig in der „**Quasselstube**“ (Seite 27) statt! 18
Informationen erhalten Sie unter:
✉ gujjula@awo-mitte.de
- ☐ **Evangelische Kirchengemeinde Französisch Buchholz zu Berlin** 22

Hauptstr. 58, 13127 Berlin
Tel. 47 42 850
✉ pfarramt@evangelisch-buchholz.de
Seniorencafe, Seniorengeburtsstagscafe, Gesprächskreise, Skatgruppe, Besuchsdienst

Karow



- ☐ **Stadtteilzentrum im Turm Albatros gGmbH** 23

Busonistr. 136, 13125 Berlin, Tel. 94380097
✉ derturm@albatrosggmbh.de
Unter dem Motto „Kleine Räume, große Wirkung“ bieten wir Raum für Begegnung und Austausch an. Für neue Karower ist der „TURM“ ein Schlüssel, der das soziale Umfeld des Stadtteils öffnet, für seine Stammnutzer ist es eine Konstante im Alltag und für alle Ratsuchenden ein kompetenter Anlaufpunkt. Wenn Sie eigene Ideen für Karow haben, gern unterstützen wir Sie.
Was bieten wir: Kostenlose Rechtsinfo mit einer Anwältin, Rentenberatung, allg. Beratung, Beratung für Migrant*innen, Beratung mit dem KOB, mobile Sprechstunde auf der Piazza. Angebote für Bildung, Sprachen, Kreativität, Gesundheitsangebote, Wandertag Lesekreis, Schreibgruppe, Spielgruppen, Gartenklub, Hilfe im Umgang mit Smartphone, Laptop, Chor, Ausstellungen, Sonntagszeit

- ☐ **Evangelische Kirchengemeinde Berlin-Karow** 24

Seniorenachmittage, Gesprächskreise und Seniorenanz
Informationen unter: Tel. 943 01 02 sowie Begegnungs- und Beratungsangebote für behinderte und nichtbehinderte Menschen
Informationen unter: Tel. 947 957 21
Alt-Karow 55 und Achillesstr. 53 in 13125 Berlin-Karow weitere Informationen unter:
🌐 www.kirche-karow.de

Buch



- ☐ **Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus Albatros gGmbH** 25

Franz-Schmidt-Straße 8 - 10, 13125 Berlin
Tel. 941 54 26
✉ stz.buch@albatrosggmbh.de
🌐 www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/stadtteilzentren/stz-buch
Singen, Sprachen, Bewegung, Kreatives, Gehirnjogging, Kultur - das Stadtteilzentrum Buch hat ein breites Angebot um neue Hobbies zu entdecken oder alte Leidenschaften zu pflegen. Sie möchten einfach mal wieder unter Menschen? Dann kommen Sie doch in den "Kieztreff" Dienstag Nachmittag. Da gibt es nette Gesellschaft und stets interessantes Programm bei Kaffee und Kuchen. Das Beratungsangebot im Stadtteilzentrum Buch reicht von Rentenberatung, Rechtsinfo über Steuerfragen bis hin zu Sprechstunden des Pflegestützpunkts und der Unterstützung für zugewanderte Menschen. Auch bei Antragstellungen unterstützt das Team des Stadtteilzentrums gerne.



Film Café im Cineplex Alhambra am U-Bahnhof Seestraße

Kino für das beste Alter

Das Kino **Cineplex Alhambra** hat sich etwas ganz Besonderes für einen schönen Filmnachmittag ausgedacht: **Jeden Mittwoch** lädt das Kino zum „**Film Café**“. Um **15 Uhr** beginnt der speziell ausgewählte Film und bereits ab 14 Uhr können die Kinogäste in netter Atmosphäre und bei Kuchen und frischem Kaffee das Kinotreiben beobachten. Gespielt werden meist humorvolle und unterhaltsame Filme aus dem aktuellen Programm und gern

auch mal ein Klassiker – alles was eben zu einem wunderbaren Kinobesuch dazu gehört. Die Filme stehen immer einen Monat vorher fest und das **Kinoticket inklusive Kaffee und Kuchen kostet nur 9,50 Euro (online 9,00 Euro)**. Reservieren kann man unter **Telefon 03 32 03-60 76 30**. Darüber hinaus bietet das Cineplex Alhambra montags immer einen Seniorentarif an. Schon ab 8,00 € kann man hier in den Genuss aktueller Filme kommen.

FILM CAFÉ

Kino, Kaffee, Kuchen

Alles für nur
9,50 €
 (online 9,00 €)
 Filmbeginn
 15 Uhr

Jeden Mittwoch im **CINEPLEX** Alhambra ab 14 Uhr



Pädagogik und Psychologie

Gesundheit aktiv

Kunst, Kultur
und Kreativität

Politik, Gesellschaft
und Umwelt

Fremdsprachen

Computer
und Internet

Grundbildung
und Mathematik

Gesunde Ernährung
und Kochkultur

Ein Ort für Bildung, Gesundheit und Begegnung: Die Volkshochschule

In einem Lebensabschnitt, in der Gesunderhaltung und Wohlbefinden eine immer größere Rolle spielen, erweist sich die Volkshochschule Pankow als eine wichtige Partnerin. Sie bietet eine breite Veranstaltungspalette in vielen Bereichen. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf der Wissensvermittlung, sondern auch auf der aktiven Förderung von Gesundheit und der Gestaltung eines erfüllten Lebens.

Gesundheit aktiv und Prävention

Mit den vielfältigen Angeboten zur Bewegung und Entspannung ermöglicht die VHS Pankow, dem Bewegungsmangel entgegen zu wirken und die eigene Gesundheit spürbar zu stärken. Besonders ab der Lebensmitte sollten Menschen darauf achten, sich mindestens an 3 bis 4 Tagen in der Woche ausreichend zu bewegen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihren Leitlinien 2020 für Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche moderate Ausdauerbelastung und an mindestens 2 Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle Muskelgruppen. Für Ältere ab 65 sollen an mindestens drei Tagen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining hinzukommen, um Stürze zu vermeiden und den Muskelabbau zu reduzieren. Ausnahmslos allen Altersgruppen wird das Verringern der Sitzzeit empfohlen.

Wer sich regelmäßig bewegt und kräftigt, verbessert seine Körperwahrnehmung und kann viel besser die

Aufgaben eines unabhängigen Lebens bewältigen. Außerdem beugt eine regelmäßige Bewegung Erkrankungen vor, wie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Rückenschmerzen. Hinzu kommt der positive Effekt auf psychischer und sozialer Ebene.

Wer sich regelmäßig bewegt und kräftigt, verbessert seine Körperwahrnehmung und kann viel besser die Aufgaben eines unabhängigen Lebens bewältigen. Außerdem beugt eine regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vor, wie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Rückenschmerzen. Hinzu kommt der positive Effekt auf psychischer und sozialer Ebene.

Soziale Begegnung, psychisches Wohlbefinden

Einsamkeit und soziale Isolation können schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Die Volkshochschule Pankow bietet Raum, in dem Menschen zusammenkommen, neue Freundschaften schließen und sich in einer unterstützenden Gemeinschaft wiederfinden können. Damit erfüllt sie eine wichtige soziale Aufgabe in der Gesellschaft.

Ein breites Spektrum von Aktivitäten unterstützt die psychische Gesundheit und das Miteinander, z.B. Singen, Tanzen und Gespräche. Es gibt Kurse wie **Lachyoga** oder **Waldbaden**. Meditation und Entspannungstechniken sind weitere Angebote die dazu beitragen, innere Ruhe zu finden.

Vielfältige Angebote – auch für Männer

Neben den bereits genannten Kursen, gehören Vorträge, Stadtführungen und Exkursionen zum Angebot, ebenso kreative Workshops sowie Schulungen zum Umgang mit Smartphones und dem Internet. Auch zum Thema Grundbildung wird man an der VHS fündig und Spezialkurse, wie **Männergesundheit** und andere thematische Veranstaltungen, sind im Programm. Viele Sprachkurse finden in langsamem Tempo statt, einige am Vormittag, andere am frühen Abend.

Wer sich ein erfülltes und gesundes Leben gestalten möchte, sollte das vielseitige Angebot der VHS Pankow in Betracht ziehen. Denn dort gibt es weit mehr zu entdecken, als man auf den ersten Blick vermutet. Nachfolgend eine Auswahl an wiederkehrenden Kursthemen.



© Ebba Dangschä

Bewegung und Begegnung

- sanfte Ganzkörpergymnastik 60 plus
- Tanz-Improvisation für alle ab 50
- Slow Yoga und Pilates sanft
- Englischkonversation mit Vogelbeobachtung



© Kauffmann Studios Berlin

Gesundes und Gekochtes

- Vorträge zur Ernährung und zur Gesundheit
- thematische Küchenworkshops
- Wilde Kräuterküche nach Jahreszeiten
- Gemeinsam kochen und genießen



© Ebba Dangschä

Lernen und Lachen

- Vorträge zu Umwelt- und Gesellschaftsthemen
- Vielfalt Sprache, Kurse in langsamen Thema
- PC-Sprechstunde - Computer im Griff haben
- Lachyoga für Ältere



© ?

Persönlichkeit und Psyche

- Resilienztraining
- Sicheres und gelassenes Auftreten
- Meditation, Qigong
- Psychose-Seminare



Volkshochschule Pankow
Telefon: 030 902951700 ✉ vhs@ba-pankow.berlin.de

www.vhspankow.de

Kurse sind
jederzeit online
buchbar.
Das Programmheft
erscheint
2x jährlich.

Lösungswort: *Gesucht wir der Name einer Berliner Senioren-Theatergruppe.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Der/Die 3 Gewinner_innen des Kreuzworträtsels erhalten jeweils einen **Buchgutschein (10,- EUR)**

Einsendungen (per Mail oder Post) bis 31.8.2024 an: ✉ info@verlag-apercu.de,
apercu Verlagsgesellschaft mbH, Gubener Str. 47, 10243 Berlin

Kennwort: **Rätsel PANKOW für SENIOREN** (Keine Bargeldgewinne. Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Zukunft stiften per Testament!

Seit über 25 Jahren machen wir die Welt zu einem besseren Ort für Familien mit schwerst- und lebensverkürzend erkrankten Kindern.



Im Sonnenhof – Hospiz für Kinder
Jugendliche und junge Erwachsene, © BSS

Unser Netzwerk der Hilfe

- **Sonnenhof** – Hospiz für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Berlin-Pankow
- **Irmengard-Hof** - Nachsorge- und Familien-erholungshaus am Chiemsee
- Stiftungseigene **ambulante Dienste**, die jährlich rund 600 Familien mit schwerstkranken Kindern begleiten, entlasten und unterstützen

Gutes tun und Bleibendes schaffen

Stifterinnen und Stiftern, die die Kinderhospizarbeit der Björn Schulz Stiftung per Testament fördern, gebührt unser Dank und unsere Unterstützung.

Kompetent und erfahren in den Bereichen Nachlassregelung und Nachlassabwicklung ist uns die Erfüllung des Stifterwillens ein Herzensanliegen.

Denken auch Sie darüber nach,
eigene Werte sinnstiftend weiterzugeben?

Silke Schander

T: 030 39 89 98 22

E: s.schander@bjoern-schulz-stiftung.de

www.bjoern-schulz-stiftung.de

Stationäre und ambulante Kinderhospizarbeit seit 1996



Bezirk Pankow von Berlin

Prenzlauer Berg

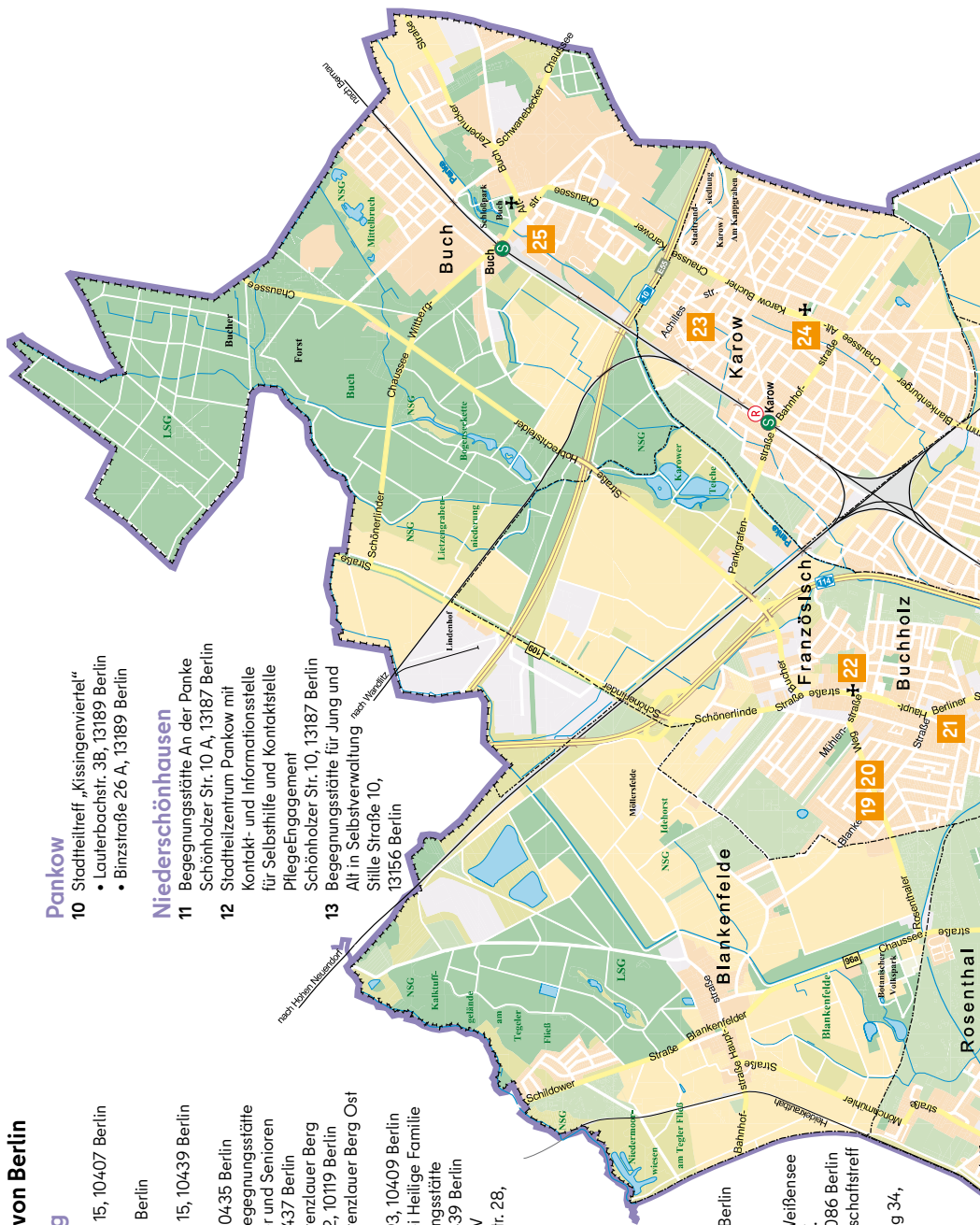
- 1 Begegnungsstätte
Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin
- 2 Begegnungsstätte
Grellstr. 14, 10409 Berlin
- 3 Begegnungsstätte
Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin
- 4 Begegnungsstätte
Husemannstr. 12, 10435 Berlin
- 5 „Herbstlaube“ – Begegnungsstätte
für Vorruheständler und Senioren
Dunklerstr. 76, 10437 Berlin
- 6 Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
- 7 Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg Ost
KulturMarkiHalle
Hanns-Eisler-Str. 93, 10409 Berlin
- 8 Katholische Pfarrei Heilige Familie
Seniorenbegegnungsstätte
Wichertstr. 22, 10439 Berlin
- 9 Sonntags-Club e.V.
Greifenhagener Str. 28,
10437 Berlin

Pankow

- 10 Stadttreff „Kissingenviertel“
• Lauterbachstr. 3B, 13189 Berlin
• Binzstraße 26 A, 13189 Berlin

Niederschönhausen

- 11 Begegnungsstätte An der Panke
Schönholzer Str. 10 A, 13187 Berlin
- 12 Stadtteilzentrum Pankow mit
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe und Kontaktstelle
PflegeEngagement
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
- 13 Begegnungsstätte für Jung und
Alt in Selbstverwaltung
Stille Straße 10,
13156 Berlin

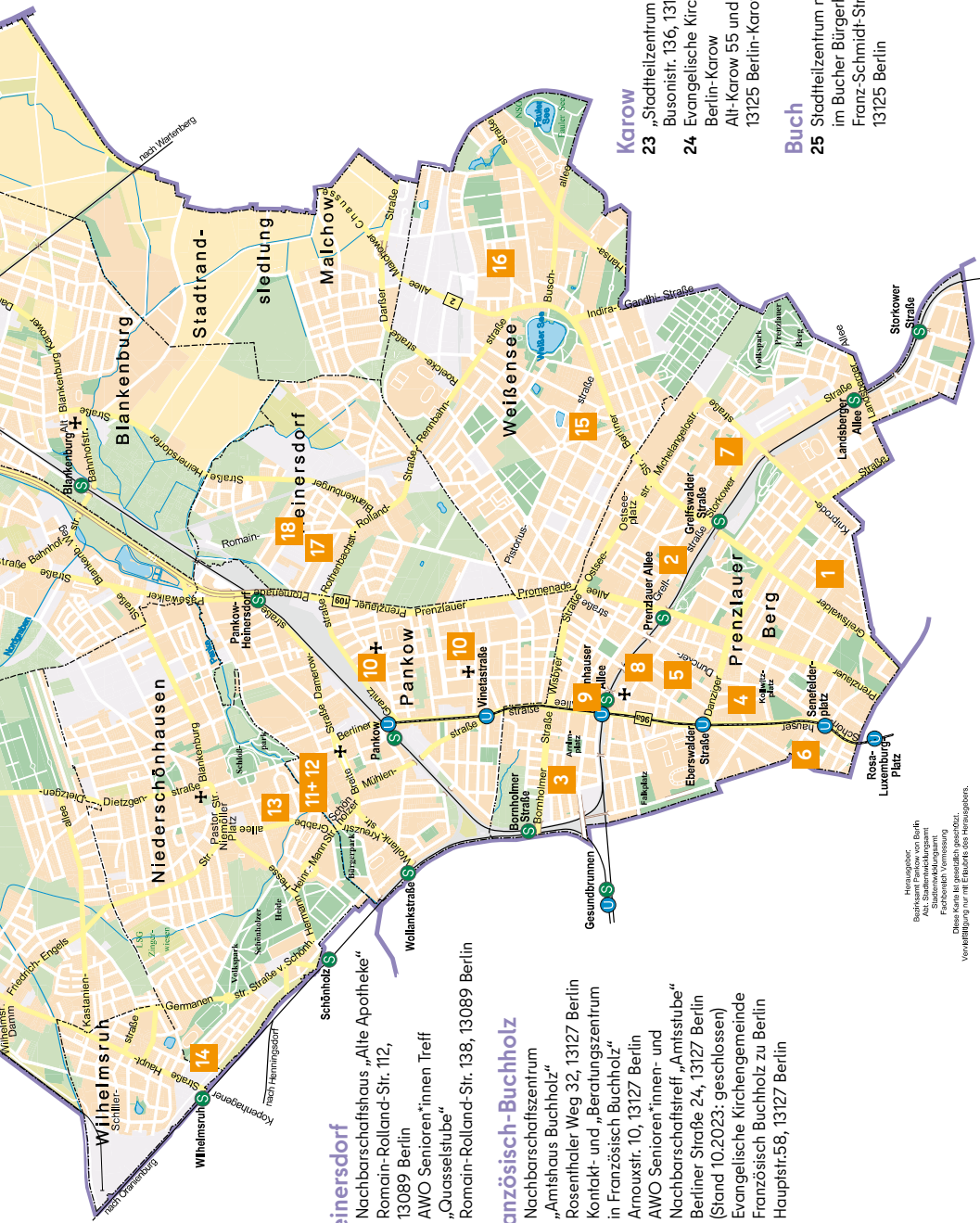


Wilhelmsruh

- 14 Begegnungsstätte
Tollerstr. 5, 13158 Berlin

Weißensee

- 15 Stadtteilzentrum Weißensee
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin
- 16 NaiMo – Nachbarschaftstreff
im Moselviertel
Brodembacher Weg 34,
13088 Berlin



Heinersdorf

- 17 Nachbarschaftshaus „Alte Apotheke“
Romain-Rolland-Str. 112,
13089 Berlin
- 18 AWO Senioren*innen Treff
„Quarselstube“
Romain-Rolland-Str. 138, 13089 Berlin

Französisch-Buchholz

- 19 Nachbarschaftszentrum
„Amishaus Buchholz“
Rosenfahler Weg 32, 13127 Berlin
- 20 Kontakt- und Beratungszentrum
in Französisch Buchholz“
Arnouxstr. 10, 13127 Berlin
- 21 AWO Senioren*innen- und
Nachbarschaftstreff „Amisstube“
Beltiner Straße 24, 13127 Berlin
(Stand 10.2023: geschlossen)
- 22 Evangelische Kirchengemeinde
Französisch Buchholz zu Berlin
Hauptstr.58, 13127 Berlin

Karow

- 23 „Stadtteilzentrum im Turm“
Busonistr. 136, 13125 Berlin
- 24 Evangelische Kirchengemeinde
Berlin-Karow
All-Karow 55 und Achtillesstr. 53,
13125 Berlin-Karow

Buch

- 25 Stadtteilzentrum mit Selbsthilfe
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10,
13125 Berlin

Herausgeber:
Bezirkamt von Berlin
Außenministerium
Fachbereich Vermessung

Diese Karte ist geodätisch gezeichnet.

Von Kartographie für mit Erdkunde des Hermsdorfer.

Die Bezirksverordnetenversammlung Pankow (BVV)

🌐 www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/bezirksverordnetenversammlung

Büro der BVV

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin

Haus 7, Raum 104 bis 107

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 90295 5003

✉ bvv.buero@ba-pankow.berlin.de

Vorsteher der BVV

Dr. Oliver Jütting

Sprechstunden finden nach Absprache mit dem Büro der BVV statt.

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 7, Raum 104

Fraktionen der BVV

Bündnis 90/Die Grünen 15 Mandate

CDU 12 Mandate

Die Linke 11 Mandate

SPD 9 Mandate

AFD 6 Mandate

FDP (Gruppe) 2 Mandate

Fraktion Bündnis 90 / Die Grünen

Mo 13.00 - 17.00Uhr

Mi und Do 10.00 - 15.00 Uhr

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 7, Raum

202/203, 10405 Berlin.

Tel. 90295 5007

✉ info@gruene-fraktion-pankow.de

Fraktion der CDU

Telefonische Sprechzeiten:

Di 10.00 - 12.00 Uhr

Mi 12.00 - 14.00 Uhr

Fröbelstraße 17,10405 Berlin, Haus 7, Raum 124

Tel. 90295 5009

✉ info@fraktion-cdupankow.de

Linksfraktion

Mo 13.00 - 17.00Uhr

Do 13.00 - 15.00 Uhr

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 7, Raum 109

Tel. 4202 0873

✉ kontakt@linksfraktion-pankow.de

Fraktion der SPD

Di 16.00 - 18.00 Uhr -um Anmeldung wird gebeten

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 7, Raum 100

Tel. 90295 5005

✉ spd-fraktion-pankow@berlin.de

Fraktion der AfD

montags und dienstags nach vorheriger Anmeldung

Fröbelstraße 17, 10405 Berlin, Haus 7, Raum 128

Tel. 90295 5010

✉ bvv@afd-fraktion-pankow.berlin

Gruppe der FDP

✉ bvv@fdp-pankow.de



Foto: Rainer Kurzeider

Julia Schneider

Für Sie im Berliner
Abgeordnetenhaus

Bei Fragen, Wünschen und Hinweisen für Sie erreichbar:

0152 247 887 99

julia.schneider@gruene-fraktion.berlin

juliaschneider.info

Stefan Gelbhaar

Für Sie im Bundestag

030 227 724 70

stefan.gelbhaar@bundestag.de

stefan-gelbhaar.de



Foto: Julia Bornkessel



BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN

Ausbildungspreis Pankow 2023

Seniorenstiftung Prenzlauer Berg ist Preisträger

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg wurde für das besondere Engagement im Bereich Ausbildung mit dem Ausbildungspreis Pankow 2023 in der Kategorie „Betriebe mit mehr als 200 Mitarbeiter:innen“ ausgezeichnet.

Bereits zum 14. Mal wurde der Pankower Ausbildungspreis an Unternehmen aus dem Bezirk verliehen, die sich besonders für die berufliche Zukunftssicherung von Jugendlichen einsetzen. Die Auswahl wurde von einer unabhängigen Jury getroffen, die sich aus Vertreterinnen und Vertretern des Jobcenters Berlin Pankow, der Agentur für Arbeit Berlin Nord, der Pankower Schulen, einer auszubildenden Person sowie der Vertretung einer Firma, der bezirklichen Wirtschaftsförderung und des Jugendamtes Pankow zusammensetzt.

Die Preisverleihung im Rahmen der Ausbildungsinitiative Pankow fand am 27. September in der WABE statt. Die Auszeichnung wurde von der Bezirksbürgermeisterin Dr. Cordelia Koch überreicht und von der Praxisleiterin Inez Mittscherlich, der Auszubildenden Ledmay Matos Marcos sowie der Vorstandsvorsitzenden Heidrun Kiem stellvertretend für alle entgegengenommen, die sich in der Stiftung im Bereich Ausbildung einsetzen. Im Rahmen dieser Auszeichnung der Ausbildungsinitiative Pankow ist ein Imagefilm entstanden, der die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg als Ausbildungsbetrieb vorstellt. R. FÜLFE

Mehr über die Preisverleihung können Sie auf unserer Website nachlesen. Hier können Sie sich auch den Imagefilm ansehen:

www.seniorenstiftung.org/karriere/ausbildungspreis-pankow-2023



© Bezirksamt Pankow, Foto: Ole Bader



Zum Aktionstag öffnete die Seniorenstiftung ihre Türen für Schulklassen



Christian Schüler, Geschäftsführer der Betriebsgesellschaft der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg, begrüßt die Schülerinnen und Schüler und stellt die Stiftung vor

Ausbildungsinitiative

Im September 2023 öffnete die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg im Rahmen der Ausbildungsinitiative Pankow (Haltestelle Ausbildung) erstmals die Türen, um Schulklassen die Möglichkeit zu geben, den Pflegeberuf kennenzulernen und mit Pflegefachkräften ins Gespräch zu kommen. Der Aktionstag sollte Jugendlichen den Weg ins Berufsleben erleichtern und beim Finden eines passenden Ausbildungs- oder Praktikumsplatzes helfen. Als Ausbildungsbetrieb in Pankow war die Stiftung bei der Gemeinschaftsinitiative der Partner Bezirksamt Pankow, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, WeTeK Berlin gGmbH, QVNIA e.V., Bundesagentur für Arbeit Berlin Nord, Jobcenter Berlin Pankow und Jugendberufsagentur Berlin mit dabei. Die Schulklassen wurden von den jeweiligen Pflegeeinrichtungen in den Pflegeeinrichtungen begrüßt und umfassend informiert. Nach einem theoretischen Einblick und der Möglichkeit, Fragen zu stellen, wurden die Schulklassen in den Pflegeeinrichtungen herumgeführt.



Das **Beratungsbüro** in der **Neukirchstraße 62, 13089 Berlin** hat schon geöffnet: **dienstags, mittwochs und freitags 9:00 bis 16:00 Uhr.**

Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch **Besichtigungen der Wohnungen nach individueller Termin-absprache** an.

Sie erreichen uns telefonisch unter **0800 274 546 3** oder per Mail: **pankow@katharinenhof.net**

Eine attraktive Perspektive

Ob jung oder alt: Der Wunsch nach einem eigenständigen Leben verbindet uns alle. Dabei spielen die eigenen vier Wände eine wichtige Rolle. Doch was ist, wenn sich das Alter langsam bemerkbar macht? Wenn wir irgendwann vielleicht nicht mehr alleine einkaufen oder die Stufen zum eigenen Garten hinuntersteigen können? In unseren Wohnanlagen erleben wir Tag für Tag, wie Menschen aufblühen und sogar gesundheitliche Fortschritte machen, wenn sie in ihrer Eigenständigkeit gefördert werden.

SERVICE-WOHNEN

Gut ausgestattet ist die halbe Miete. Die Einrichtung ist modern und seniorengerecht. Dazu gehört eine Einbauküche mit Kühlschrank und Umluftherd, ein geräumiges barrierefreies Badezimmer mit ebenerdiger Dusche, ein hochwertiger Bodenbelag aus Vinyl, ein Telefonanschluss, eine Gegensprechanlage mit Monitor, Satellitenanschluss für Radio/Fernsehen und ein Waschmaschinenanschluss. Die Wohnungen verfügen entweder über ein Ankleidezimmer oder einen Abstellraum.

Auf einen Blick:

- 91 helle, großzügige 2 bis 3 Zi.-Wohnungen
- Hausmeister vor Ort, Handwerkhilfe beim Einzug
- Persönliche Unterstützung, Hilfe und Beratung
- 24 Stunden-Notrufbereitschaft
- Cafeteria, sonnige, gepflegte Gartenanlage
- Friseur und Fußpflege im Haus
- Tagespflege und ambulanter Pflegedienst
- Umfangreiches Serviceangebot (Wahlleistungen)
- Fahrradabstellraum

AMBULANTE PFLEGE

Ob Krankheit, Behinderung oder altersbedingte Einschränkungen: In jeder Lebenssituation kann es gute Gründe geben, die professionelle Unterstützung eines häuslichen Pflegediensts in Anspruch zu nehmen. Sei es im Haushalt, bei der Ernährung oder Körperpflege. Wir pflegen Sie in Ihrem Zuhause – orientiert an Ihrem Tagesrhythmus, Ihren Gewohnheiten, Ihren Wünschen.

STATIONÄRE PFLEGE (ab Oktober 2024)

Wir, im KATHARINENHOF bieten mehr als Pflege. Wir nehmen die Menschen, die bei uns wohnen, so, wie sie sind: mit ihren Lebensgeschichten, ihren Gewohnheiten, Eigenheiten und individuellen Wünschen. Unser Haus mit 120 Pflegeplätzen bietet drei Zimmertypen: Einzelzimmer, Doppelzimmer und Komfortzimmer mit jeweils einem eigenen Bad. Die Komfortzimmer – ähnlich einer geräumigen Suite – verbinden mit ihrer gehobenen Ausstattung harmonisch modernste Vorzüge und Gemütlichkeit.

TAGESPFLEGE (ab Oktober 2024)

Gemeinsam und aktiv den Tag gestalten. In unserer Tagespflege gibt es für Langeweile keine Zeit! Spaziergänge, Feinmotorik-Übungen, Backen, kreatives Gestalten, Gymnastik, Musizieren, Rätseln, seniorengerechte Spiele, Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, Zeitungsschau und sind nur einige der möglichen Angebote, die Sie in unseren Tagespflegestätten finden werden. Neben der Grundpflege und der Betreuung bieten wir auch therapeutische Maßnahmen an, wie z.B. Bewegungsübungen, Gedächtnistraining und Training von Alltagskompetenzen. Auch die notwendige medizinische Behandlungspflege wird in der Tagespflege erbracht. Die Tagespflege entlastet pflegende Angehörige.

Sie wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns an!

KATHARINENHOF



www.katharinenhof.net

Garten- und Landschaftsbau

- Wegebau
- Gartenbewässerungsanlagen
- Gartengestaltung und -pflege
- Grabpflege
- Floristik

Tel. 0173 2025960

www.nitschke-galabau.de

Nitschke
& Co.



Neue Broschüre zum Wohnen & Leben im Alter

Über 300 Berliner Wohn- und Pflegeeinrichtungen in Wort und Bild

In der Broschüre „Wohnen und Leben im Alter“ für das Land Berlin und das Land Brandenburg werden über 300 Wohnanlagen vorgestellt – vom Mehrgenerationen-Wohnprojekt bis zur Seniorenresidenz, vom Seniorenwohnhaus über Pflegeheime mit unterschiedlicher Spezialisierung bis zum betreuten Wohnen in der eigenen Wohnung oder in einer Wohngemeinschaft.

Die Publikation ist für 3,- EUR bei der aperçu Verlagsgesellschaft mbH erhältlich, Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 293 71 509 (AB) www.verlag-apercu.de/online-shop

Wohnen

Land Berlin
und Leben im Alter



Kultur
Sichere Perspektiven.
Freizeitangebote für
Alte und Menschen
mit Behinderung.

Altersvorsorge
Die 15. Jahreshälfte mit
den Herausforderungen der
Rentenversicherung.

**Künstliche
Intelligenz**
Welche Unterstützung
kann es im Alltag älterer
Menschen leisten?

Gesundheit
Qualität des Alters
Was ist möglich?
Was ist sinnvoll?

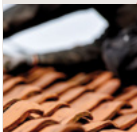
Abschied
Einen Abschied
und den Umgang mit Ih.

Betreutes Wohnen | Seniorenheime | Seniorenresidenzen | Wohngemeinschaften



DACHDECKEREI

Steildacharbeiten (Ziegel,
Dachsteine, Schiefer etc.)
Flachdachabdichtung



BAUKLEMPNEREI

Dachentwässerung
Fassadenverkleidungen
Stehfalzdächer



ZIMMEREI

Dachstühle
Terrassenüberdachungen
Carports

MAXIMILIAN RÜGER

Ihre Dachdeckerei in Berlin

Buchholzer Str. 62 B
13156 Berlin

☎ 030 / 450 29 300
0173 / 999 58 39

✉ info@ruegerdach.de
🌐 www.ruegerdach.de



Mitglied der
Dachdeckerinnung

Beratung vor Ort • auch Kleinaufträge



© Oleskay Bence - stock.adobe

Betreutes Wohnen, Wohnen mit Service →

Dieser Begriff ist gesetzlich nicht fixiert und ein Sammelbegriff für recht unterschiedlich organisierte Kombinationen von Wohnen und Betreuung. Oft wird er auch als „Wohnen mit Service“ bezeichnet. Gemeint ist ein Wohnverhältnis (Miete oder Eigentum), bei dem verschiedene Dienstleistungen (meist als verbindliche Service-Pauschale) inbegriffen sind. Zusätzliche Leistungen können je nach finanziellen Möglichkeiten und bei freier Wahl der ambulanten Dienste „dazugebucht“ werden. Der Grundservice bietet z.B. Hausmeisterdienste und Notrufanschluss. Der Wahlservice umfasst z.B. Verpflegung, Reinigung von Wohnung und Wäsche. Wenn Pflege notwendig wird, kann das zumeist ohne Umzug in den eigenen vier Wänden geschehen.

Betreutes Service-Wohnen

- **Seniorenstiftung Prenzlauer Berg**
Betreutes Wohnen/Haus 33 siehe 4. USS
 Gürtelstr. 33, 10409 Berlin
 🌐 www.seniorenstiftung.org
- **Advivendum – Betreutes Wohnen**
 → „Am Schlossgarten“
 Schloßallee 3, 13156 Berlin
 → „Haus Advivendum C.D.“
 Schwanebecker Chaussee 6, 13125 Berlin
 → Haus „Epikur“
 Alt-Karow 20, 13125 Berlin
 🌐 www.advivendum.de
- **Seniorenresidenz Beuthstraße**
 Beuthstraße 17, 13156 Berlin
 🌐 www.lsw-gruppe.de
- **Betreutes Wohnen im „Haus am Park“**
 Schonensche Str. 26, 13189 Berlin
 🌐 www.haus-am-park-berlin.de
- **Service-Wohnen im Grünen**
 Heinrich-Mann-St. 31, 13156 Berlin
 🌐 www.stiftung-schoenholzer-heide.de
- **Servicewohnen im Hausburgviertel**
 Thaerstr. 30-30c, 10249 Berlin
 🌐 www.caritas-altenhilfe.de
- **Seniorenresidenz Weißensee** siehe Seite 51
 Gustav-Adolf-Str. 126 - 128, 13086 Berlin
 🌐 www.fuersorge-im-alter.de
- **NEU ab Sommer 2024:** siehe Seite 38
KATHARINENHOF Pankow-Heinersdorf
 Neukirchstraße 62, 13089 Berlin
 🌐 www.katharinenhof.net



Kirsten Brusch

Betriebswirtin · Immobilienmaklerin §34c
 Geprüfte Immobilienmaklerin (EIA)
 Geprüfte Miet- und WEG- Verwalterin (EIA)

Waldstr. 21 · 13156 Berlin
 T 030/5034 5557
 M 0176/3412 2090



kb@immobilien-brusch.de
www.immobilien-brusch.de



Mitglied im
 Immobilienverband Deutschland

➔ Leben im Alter

Albert
Schweitzer
Stiftung
Wohnen & Betreuen



Menschen mit Pflegebedarf bekommen bei uns die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes Leben in einer wohnlichen Atmosphäre zu führen.

- **Qualifizierte Pflege und Betreuung ab Pflegegrad 2**
- **Wohngruppen für Menschen mit Demenz**
- **Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad**
- **Zahlreiche kulturelle Angebote und vielfältige Serviceangebote**
- **Hauseigene Küche, Bibliothek, Cafeteria**
- **Schön gestaltete Parkanlage, Streichelzoo**
- **Probewohnen, Verhinderungspflege**

Besuchen Sie uns oder vereinbaren Sie telefonisch einen Gesprächstermin.

Blankenburg

Bahnhofstraße 32, 13129 Berlin
Tel.: 030. 474 77-423

Weißensee

Buschallee 89 B, 13088 Berlin
Tel.: 030. 962 44-161

Patientenfürsprecher*innen



Gemäß §30 des Landeskrankenhausgesetzes und §40 des Gesetzes über psychisch Kranke haben die Patientinnen und Patienten der Krankenhäuser und deren Angehörige die Möglichkeit, sich mit ihren Beschwerden und Sorgen, aber auch mit Anregungen für Verbesserungen an die Patientenfürsprecher*innen zu wenden. Die Patientenfürsprecher*innen sind von der Klinik unabhängige Personen, welche die Beschwerden der Patientinnen und Patienten objektiv prüfen und gegenüber dem Krankenhaus vertreten.

□ Patientenbeauftragte für Berlin

Ursula Gaedigk (Kontakt über die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege)
Oranienstr. 106, 10969 Berlin, Tel. 9028-2010
telefon. Sprechzeiten: Mo - Fr 10.00 - 14.00 Uhr
persönl. Beratung: nach Terminvereinbarung

□ Patientenbeauftragte

in den Pankower Kliniken

siehe Seite 64

Kliniken und Krankenhäuser

- **Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee**
Fachklinik für Neurologie und Psychiatrie
Gartenstr. 1 - 5, 13088 Berlin, Tel. 92 79 0-0
🌐 www.alexianer-berlin-weissensee.de
- **Ev. Lungenklinik Johannesstift Diakonie**
Lindenberger Weg 27, 13125 Berlin, Tel. 94 802-0
🌐 www.pgdiakonie.de/evangelische-lungenklinik
- **Helios Klinikum Berlin-Buch** siehe S. 44
Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin
Tel. 9401-0
🌐 www.helios-gesundheit.de/berlin-buch
- **Maria Heimsuchung Caritas-Klinik Pankow**
Breite Straße 46 - 47, 13187 Berlin, Tel. 475 17-0
🌐 www.caritas-klinik-pankow.de
- **Park-Klinik Weißensee + MVZ**
Schönstr. 80, 13086 Berlin, Tel. 9628-0
🌐 www.park-klinik.com
- **Reha Tagesklinik pankow**
Berliner Str. 129, 13187 Berlin, Tel. 47 51 02-0
🌐 www.reha-pankow.de

CURATIO & CARE®

Wundmanagement



WUNDEXPERTEN-TEAM Berlin-Brandenburg

- TÜV-zertifiziertes Wundmanagement
- Therapieabstimmung mit dem behandelnden Arzt
- Phasen- und patientengerechte Wundversorgung
- Kurative und palliative Wundbehandlung
- Kompetenz durch langjährige Erfahrung
- Praxis- & Hausbesuche
- Abrechnung aller Kassen & Privat
- Versandkostenfreie Lieferung der Verbandmaterialien
- Herstellerunabhängig

Beratung & Kontakt
(030) 684 07 65-01
www.curatio-care.de



Management System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108836191



Mitglied in der DGP
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR PALLIATIVMEDIZIN





© AdobeStock

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung der Augen ab, kleine Schriften können trotz optimaler Korrektur nur mit Mühe gelesen werden. Kommt zusätzlich eine Augenerkrankung (z. B. Grauer Star) hinzu, ist das Lesen mit Brille allein oft nicht mehr möglich. Noch dazu sind bei vielen Betroffenen die Orientierung, die Mobilität oder das Fernsehen deutlich eingeschränkt. Die Folge ist Rückzug aus dem aktiven Leben und das Gefühl, mit den Problemen alleingelassen zu sein. Ergänzend zum Augenarzt ist der spezialisierte Augenoptiker der kompetente Ansprechpartner.

Brillenhaus Blankenburg

Zeit für Kundenzufriedenheit

Seit 25 Jahren ist das Brillenhaus Blankenburg bekannt für Kompetenz und Erfahrung im Bereich Augenoptik. "Egal ob Kinder, junge Erwachsene oder bereits ältere Semester - Wir nehmen uns für jeden die Zeit für eine individuelle Beratung. Denn wir legen viel Wert auf Ihr Wohlbefinden, wenn Sie unseren Laden verlassen", erklärt Augenoptikermeister Kristian Pelz, der das Unternehmen seit 2016 führt:

Augengesundheit. Unsere Augen vollbringen tagtäglich unglaubliche Leistungen. Das Brillenhaus Blankenburg zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Augengesundheit fördern, Ihre Augen richtig schützen und aktiv unterstützen können, um die Sehleistung zu erhalten.

Brillen und vergrößernde Sehhilfen. Aus einer Vielzahl verschiedener modischer Brillenfassungen finden wir das Richtige für Sie. Mithilfe moderner Messmethoden überprüfen wir zugleich Ihre Augen und finden die dazu passenden Brillengläser. Zudem informieren wir Sie auch gern zu den verschiedenen Formen von Spezialbrillen und vergrößernden Sehhilfen.

🌐 www.brillenhaus-blankenburg.de

Blankenburg

Ihr Optiker in Blankenburg

- Augengesundheitsberatung
- Brillen für Kinder und Erwachsene
- Brillen für den Bildschirmarbeitsplatz
- Spezialbrillen und Brillen mit Sondergläsern
- 3D Sehkraftbestimmung
- 6 Monate Verträglichkeitsgarantie auf Gleitsichtgläser
- Brillengläser Made in Germany
- Kontaktlinsen-Anpassung
- 3 Jahre Garantie auf Brillen
- 0 % Finanzierung über 6, 12 oder 24 Monate



Unsere Serviceleistungen beschränken sich auf das Wesentliche – Kundenzufriedenheit

Alt-Blankenburg 22 · 13129 Berlin · ☎ 030 – 47 58 517

info@brillenhaus-blankenburg.de · www.brillenhaus-blankenburg.de



Hüft- und Kniegelenkoperationen am Helios Klinikum Berlin-Buch

Gute Zusammenarbeit von Mensch und Maschine

Hüft- und Kniegelenkoperationen werden oft als Standardeingriffe bezeichnet. Wieso sich dennoch nicht in allen Fällen ein vollständiger Behandlungserfolg verzeichnen lässt, weiß Prof. Dr. med. Daniel Kendoff, Chefarzt des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie im Helios Klinikum Berlin-Buch.

„Die oft gehörte Bezeichnung „Standardeingriff“ suggeriert, dass es sich beim Gelenkersatz um

Knieendoprothetik, sondern auch in der Hüftprothetik einsetzen. Das entsprechende System hat der Spezialist für Hüft- und Kniegelenke quasi mitentwickelt. Er ist überzeugt: „Die höhere Genauigkeit könnte neben einer verbesserten Funktion darüber entscheiden, ob jemand lebenslang versorgt ist oder sich im höheren Alter einer Wechseloperation unterziehen muss.“



Das Ärzte-Team der Orthopädie in Berlin-Buch wird bei Hüft- und Kniegelenkoperationen von zwei Robotern unterstützt.

Zwei Roboter im Einsatz

Beim Einbau wird das Gelenk mittels Röntgenaufnahmen individuell vermessen. Anschließend erstellen die Orthopäden am Computer eine digitale Operationsplanung. Im OP-Saal bringen sie Tracker am Bein der Patientin oder des Patienten an. Die räumliche Stellung des Gelenks und die geplanten Knochenschnitte werden an den Roboter übertragen. Dieser verfügt über einen Arm, an dem Werkzeuge befestigt sind, mit denen der Knochen bearbeitet wird. Der Roboter definiert millimetergenau die Schnittebene und die Grenzen, während der Operateur Instrumente wie Säge und

eine bis ins Detail beherrschte Operation handele, die ein gutes Ergebnis garantiert. Für eine Mehrheit stimmt das, dennoch sind bis zu 20 Prozent der Patientinnen und Patienten mit ihrem neuen Gelenk nicht zufrieden.“ So seien einige nach dem Eingriff nicht schmerzfrei oder in ihrer Mobilität eingeschränkt. Verursacht werden die Beschwerden, wenn die eingesetzten Gelenke nach dem Einbau Abweichungen oder Rotationsfehler aufweisen. Dies gelte für Knie- und Hüftprothesen: „Wesentlich für den Erfolg einer Hüftgelenks-OP ist nicht nur die sichere Verankerung des Hüftschafes, sondern insbesondere die Positionierung der Hüftpfanne. Nur wenn das Kugelgelenk genau im vorausberechneten Drehzentrum sitzt, ist der Abrieb der Prothesenkomponenten so gering wie möglich.“ Um die Operationen zu präzisieren, verlässt sich das Orthopädie-Team auf die Unterstützung von zwei Robotern. Prof. Dr. med. Kendoff ist einer der ersten Operateure, die die Roboter nicht nur in der

Fräse führt und die Kontrolle über den Operationsvorgang behält. Die Zusammenarbeit von Mensch und Maschine verhindert unkorrektes Sägen und erleichtert den Schutz von Nerven, Gefäßen und Bändern. Ist der Einbau abgeschlossen, kontrolliert das System noch einmal die geplante Prothesenposition und die korrekte Stabilität im Gelenk. Die zusätzliche digitale Dokumentation macht den Prozess nachvollziehbar und transparent. Ein Prozess, der unwesentlich mehr Zeit in Anspruch nimmt als eine herkömmliche OP, nur geringfügig teurer als die Standardversorgung ist und beweist: Ärztinnen, Ärzte und OP-Roboter sind ein ziemlich gutes Team.

- **Prof. Dr. med. Daniel Kendoff**
Chefarzt Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie Helios Klinikum Berlin-Buch
 Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin
 Tel.: 030/9401 - 52 320 und - 12 345
 Erreichbarkeit Montag bis Freitag:
 8:00 bis 15:00 Uhr

Buchtip: Wie aktiv werden bei Rückenschmerzen?



Fallbeispiele erzählen von verschiedensten Facetten von Rückenschmerzen – und dem, was häufig falsch gemacht wird: Mancher achtet zu wenig auf die Schmerzen, ein anderer schon sich etwa nach dem Hexenschuss zu sehr. Das Besondere an diesem Buch ist, dass eine Psychotherapeutin, ein Sporttherapeut und ein Orthopäde/Unfallchirurg gemeinsam geschrieben haben. Gemeinsam zeigen sie einen Weg aus den Rückenschmerzen über Aktivität und Entspannung auf. Es klärt auf und macht Mut zur Selbsthilfe. Den Profi ersetzen und die Akutphase versorgen kann und will es ausdrücklich nicht.

Dr. Marion Heinrich, Michael Heml, Dr. med. Ulf Marnitz:

Ihr Weg aus den Rückenschmerzen. ISBN 978-3-432-11504-7, Trias Verlag, 25,70 €

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Sie haben eine Augenerkrankung, zum Beispiel Makula-Degeneration oder Glaukom (Grüner Star)? Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen, wie Sie Ihr Leben trotz Seheinschränkung weitgehend selbstständig gestalten können. Wir sagen Ihnen, welche Hilfsmittel es gibt, wo Sie diese erhalten und wer sie finanziert. Wir bieten außerdem Schulungen zur besseren Orientierung und zur Bedienung von technischen Geräten an. www.absv.de



Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin (ABSV)

Bezirksgruppe Pankow

Tel. 89588-0 · ✉ pankow@absv.de

Sport-Gesundheitspark Wedding

Jetzt persönlichen Beratungstermin buchen!

**Wassergymnastik
Herzsport
und vieles mehr**

Gesundheitssport & Prävention in Kleingruppen
Rehasport-Angebote
Sportwissenschaftlich betreut

Zentrum für Sportmedizin

Sport-Gesundheitspark

Reinickendorfer Str. 61 | 13347 Berlin | ☎ 030 450 835 50
www.sport-gesundheitspark.de



WWW.PASCHOTKA.DE

FILIALE PANKOW

Berliner Str. 8, 13187 Berlin

Tel (030) 486 86 62

- Reparaturen • Einlagen
- Bequemschuhe • Schuhzurichtungen
- Diabetikerversorgung
- Orthopädische Maßschuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen • Orthesen
- Hausbesuche

FILIALE REINICKENDORF

Ollenhauerstr. 6, 13403 Berlin

Tel (030) 49 87 18 19



BIB-Kommunale Bewegungsförderung für Menschen ab 65 Jahren im Bezirk Pankow

Geht auch im Jahr 2024 weiter!



Mit dem Projekt BIB-Kommunale Bewegungsförderung für Menschen ab 65 Jahren im Bezirk Pankow engagiert sich der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e. V. für eine kommunale Prävention und Gesundheitsförderung für Menschen ab 65 Jahren in Pankow. Gefördert wird das Projekt ab dem Jahr 2024 vom Bezirksamt Pankow. Es werden unterschiedliche kostenfreie Angebote unterbreitet, wie z. B. das BIB-Bewegungsprogramm®, und die BIB-Gesundheitsinformationstage®, die in insgesamt sieben ausgewählten Ortsteilen Pankows angeboten werden.

Das BIB-Bewegungsprogramm® wird aktuell in acht Parkanlagen Pankows auf spezifisch entwickelten Bewegungspfaden angeboten. Das Programm wird durch speziell geschulte BIB-Trainer*innen® angeleitet. Menschen ab 65 Jahren erhalten dazu zusätzlich ihr eigenes BIB-Trainingshandbuch und Gesundheitstipps rund um das Thema Gesundheit und Bewegungsförderung.

Eine besondere Fitness zur Teilnahme am BIB-Bewegungsprogramm® ist nicht erforderlich, lediglich sind Sportbekleidung, ggf. Regenbekleidung,

festes Sportschuhe und Getränke mitzubringen. Das BIB-Bewegungsprogramm® wird derzeit unter den aktuell geltenden hygienischen Bestimmungen umgesetzt.

Wer kann beim kostenfreien BIB-Bewegungsprogramm mitmachen?

- Alle Menschen ab 65 Jahren
- Einstieg ist jederzeit möglich
- Motivation zur kontinuierlichen Teilnahme
- Interesse sich aktiv einzubringen
- Wunsch nach einem Programm, was die Gesundheit fördert und professionell angeleitet wird.

Wir laden herzlich zu unserem wöchentlichen BIB-Bewegungsprogramm® ein. Erforderlich ist eine telefonische Anmeldung am Donnerstag (von 11:00-16:00 Uhr) eine Woche zuvor. Termine, Flyer, und weiterführende Informationen zu den Angeboten können über unsere Geschäftsstelle bezogen sowie auf unserer Homepage eingesehen werden. Hier finden Sie die aktuellen Termine:

 www.qvnia.de

MIT DER ENDO-KLINIK BERLIN WIEDER VON 0 AUF 100

Die Spezialklinik für Endoprothetik bei Hüfte und Knie



Dependance
der ENDO-Klinik
Hamburg

alfaz27 / stock.adobe.com

BIB-Kommunale Bewegungsförderung für Menschen ab 65 Jahren im Bezirk Pankow

BIB-Bewegungsprogramm®

Indoor-Saison 01.12.2023 - 29.02.2024

Bezirksregion Weißensee

Stadtteilzentrum, Weißensee, Frei-Zeit-Haus
Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

Bezirksregion Niederschönhausen

Sporthalle / Berufliche Schule für Pankow
Sozialwesen Pankow
Erbeskopfweg 6-10, 13158 Berlin

Bezirksregionen Buch

Bucher Bürgerhaus,
2.OG vor dem großen Sportraum
Franz-Schmidt-Straße 8, 13125 Berlin

BIB-Bewegungsprogramm®

Outdoor-Saison 01.03.2024 - 30.11.2024

Bezirksregion Pankow Süd

Brennerberg / Andreas-Hofer-Platz
Tiroler Str. 33, 13187 Berlin

Auf dem Plateau des Brennerberges am Kletter-
netz des Spielplatzes

Bezirksregion Weißensee

Weißensee Ost Am Weißen See
Eingang Strandbad Weißer See

Bezirksregion Niederschönhausen

Brosepark
Eingang Dietzgenstr. / Beuthstr.

Bezirksregion Buch

Schlosspark Buch,
Eingang an der Wiltbergstraße
Gegenüber der Hausnummer 21, 13125 Berlin

Bezirksregion Prenzlauer Berg Ost

Volkspark Prenzlauer Berg
Eingang Hohenschönhauser Str./
Haltestelle Judith-Auer-Str.

Bezirksregion Karow

Karower Teiche
Eingang Pankgrafenstr / Pankgrafenbrücke

Bezirksregion Niederschönhausen

Schlosspark Schönhausen
Tschaikowskistr., 13156 Berlin –
Vor dem Schloss Schönhausen

Bezirksregion Niederschönhausen

VP Schönholzer Heide
Eingang Hermann-Hesse Str. 80, 13156 Berlin –
Vor dem Schild des Paul-Zobel-Sportplatz

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen
an unter: Tel. 030 474 88 77 1 oder

bewegung@qvnia.de

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

www.qvnia.de

Gefördert von:

Ein Projekt des:



QVNIA
Qualitätsverbund
Netzwerk im Alter - Pankow e.V



Ihre OTB-Sanitätsfachgeschäfte

Berlin-Buch

OTB GmbH

Wiltbergstraße 25, 13125 Berlin
Telefon 030 / 32 59 64 15

Rathaus Center Pankow

OTB GmbH

Breite Straße 20, 13187 Berlin-Pankow
Telefon 030 / 48 12 427

Für unsere Expertensprechstunden Orthopädieschuhtechnik und
Rehatechnik (Hilfsmittel) vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.

Weitere 25x in Berlin und Brandenburg

Hotline: 0800 / 800 48 44 (gebührenfrei)
www.otb.info



Ambulante Pflege (Anzeigen)

Sozialstationen und **Pflegedienste** bieten im Rahmen sozial- und gesundheitspflegerischer Dienste in einem überschaubaren städtischen Einzugsbereich vor allem häusliche Krankenpflege an. Außerdem beraten und übernehmen sie die Vermittlung folgender Dienste, sofern diese nicht direkt bereitgehalten werden:

- ▶ Hauspflege ▶ Familienpflege ▶ stationärer und fahrbarer Mittagstisch ▶ Hilfen für Behinderte ▶ hauswirtschaftliche Dienste ▶ nachbarschaftliche u. ehrenamtliche Hilfen ▶ Pflegehilfsmittel ▶ Beratung in Fragen der genannten Angebote (z.B. Rollstuhl, Nachtstuhl, Gehstützen usw.) und Dienste und deren Kosten.

- **Ambulanter Pflegedienst der Albert Schweitzer Stiftung** siehe S. 49
 Bahnhofstr. 33, 13129 Berlin
 Tel. 47477333
 🌐 www.ass-berlin.org
- **Panke-Pflege GmbH** siehe S. 48
 Schönholzer Str. 3 (Gartenhaus), 13187 Berlin
 Tel. 499100800
 🌐 www.panke-pflege.de
- **Pflegewerk Sozialstation Friedrichshain** siehe S. 48
 Matthiasstr. 7, 10249 Berlin
 Tel. 42108960
 🌐 www.pflegewerk.info

Unser Angebot umfasst folgende Dienstleistungen:

- Ambulante Pflege
- Pflege in Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Intensivpflege / Persönliche Assistenz
- Spezialisierung Schlaganfall und Demenz
- Entlastungsleistungen
- Sozialarbeit



QVNI
 Qualitätsverbund
 Netzwerk im Alter - Pankow e.V.



Panke Pflege GmbH
 Schönholzer Straße 3 (Gartenhaus), 13187 Berlin
 info@panke-pflege.de · www.panke-pflege.de
 Tel.: 030 / 499 100 800 · Fax: 030 / 499 100 8060



PFLEGEWERK

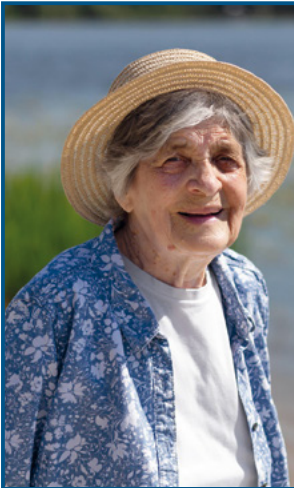
beraten · pflegen · helfen



Wir versorgen Sie:

- in ganz Berlin **ambulant** und **stationär**
- als Vertragspartner aller Pflegekassen und Kostenträger
- bei Ihnen zu Hause, in unseren Pflegeheimen, in Seniorenwohngemeinschaften oder im Betreuten Wohnen
- alle Pflegegrade

Wir beraten, Sie entscheiden. Rufen Sie uns an: Tel.: 030 - 39 60 05 10
 Informieren Sie sich auch im Internet unter: www.pflegewerk.com



→ Ambulanter Pflegedienst

Albert
Schweitzer
Stiftung
Wohnen & Betreuen

Blankenburg

Bahnhofstraße 33

13129 Berlin

Tel. 030. 474 77-333

Selbstbestimmt in Ihrem Zuhause erhalten Sie Unterstützung beider Pflege und Betreuung im Alltag.

Weiterhin bieten wir Ihnen:

- Ärztlich verordnete Behandlungspflege
- Grundpflege und hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- 24-Stunden-Bereitschaft
- Verhinderungspflege bei Urlaub oder Krankheit der pflegenden Angehörigen

Wir helfen Ihnen gern, rufen Sie uns an.

Telefon: 030. 474 77-333

AmbulanterPflegedienst@ass-berlin.org

www.ass-berlin.org

Ambulante Betreuung und Pflege in Senioren-WG's

In Berlin gibt es über 500 ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaften, von denen rund die Hälfte speziell auf Menschen mit Demenz ausgerichtet ist. In der Regel leben sechs bis zehn Menschen mit Hilfebedarf als Mieter*innen in einer großzügigen Wohnung zusammen. Die Bewohner haben eigene Zimmer, die individuell mit persönlichem Mobiliar gestaltet werden können (aber auch ein von Kranken- und Pflegekasse zur Verfügung gestelltes Pflegebett enthalten). Und sie nutzen gemeinsam einen zentralen Wohn- und Essbereich sowie eine wohnliche Küche. Die WG-Mitglieder versorgen sich teils hauswirtschaftlich selbst, legen zusammen mit ihren Angehörigen den Tagesablauf fest, sind gemeinsam im Haushalt aktiv. Bei intensiv Pflegebedürftigen ist rund um die Uhr ein Pflegesteam vor Ort. Die Mitarbeiter übernehmen auch Tätigkeiten im Alltag, die von den Bewohnern nicht mehr selbstständig ausgeführt werden können.

Teilstationäre Pflege

Tagespflege

steht in der Betreuung älterer und erkrankter Menschen ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Verbleib in der eigenen Häuslichkeit, der Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst sowie der Entlastung der Angehörigen dar. Mit dem Besuch der Tagespflege können stationäre Aufnahmen oft vermieden oder hinausgezögert werden, da die Tagesgäste individuell und an ihre üblichen Lebensgewohnheiten orientierend betreut werden.

Kurzzeitpflege

kommt in Betracht, wenn z. B. vorübergehend die häusliche/teilstationäre Pflege nicht ausreichend oder nicht möglich ist, Umbaumaßnahmen in der Wohnung des Pflegebedürftigen erforderlich sind, noch kein Pflegeheimplatz bzw. ambulanter Pflegedienst gefunden werden konnten oder auch bei Krankheit, Urlaub, Kur oder einer sonstigen Verhinderung der Pflegeperson. Die Aufwendungen für Pflege und soziale Betreuung sowie für medizinische Behandlungspflege können bis zu einem Gesamtbetrag von 1.612 € pro Kalenderjahr von der Pflegekasse vergütet werden.

- Tagespflegestätte für Senioren „Goldener Herbst“** siehe S. 50
 Bahnhofstr. 33, 13129 Berlin
 Tel. 49 90 66 50
 🌐 www.seniorenbetreuung-berlin.de
- Tagespflege im Elisabeth Diakoniewerk in Berlin-Niederschönhausen**
 Pfarrer-Lenzel-Straße 1, 3, 5, 13156 Berlin
 Tel. 47 60 24 61
 🌐 www.stephanus.org
- ServiceLeben LudwigPark Tagespflege im Haus 4**
 Zepernicker Straße 2, 13125 Berlin
 Tel. 297 73 00
 🌐 www.serviceleben.de
- Tagespflegestätte Friedrich W. Büttner**
 Greifswalder Str. 91, 10409 Berlin
 Tel. 42 10 40
 🌐 www.krankenpflege-buettner.de
- Tagespflege Heidegarten der Stiftung Schönholzer Heide gGmbH**
 Leonhard-Frank-Str. 8, 13156 Berlin
 Tel. 94 79 77 12, Fax 94 79 77 14
 🌐 www.tagespflege-heidegarten.de



Bahnhofstraße 33
13129 Berlin
Tel.: 030. 499 066 50

www.seniorenbetreuung-berlin.de

»Goldener Herbst«

Tagespflegestätte für Senioren

- Tagsüber liebevoll gepflegt und betreut in netter Gesellschaft, abends in den eigenen vier Wänden.
- Verschiedene Beschäftigungen erwarten Sie.
- Ihre pflegenden Angehörigen werden entlastet, eine Verhinderungspflege ist möglich.
- Fahrdienst zur Tagesstätte und nach Hause.
- Frühstück, Mittag sowie Kaffee und Kuchen gehören zum täglichen Angebot.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Stiftung
**Sinnvolle
Lebensgestaltung
im Alter**
GmbH

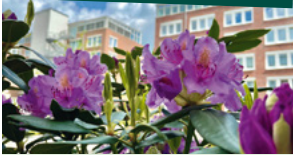
Ein Unternehmen der
**Albert
Schweitzer
Stiftung**
Wohnen & Betreuen

- **Tagespflege im Senioren- und Therapiezentrum „Haus am Park“**
Schonensche Str. 26, 13189 Berlin
Tel. 479 98 80
🌐 www.haus-am-park-berlin.de
- **Tagesstätte Prenzlauer Berg**
Schönfließstr. 18, 10439 Berlin
Tel. 44 65 03-91 oder 44 65 03-92
🌐 www.sozialstation-kolinski.de
- **Tagespflegestätte Schwester Martina**
Friedrich-Engels-Str. 91, 13156 Berlin
Tel. 91 60 78 33
🌐 www.schwestermartina.de
- **Tagespflege „Zur alten Feuerwache“**
Romain-Rolland-Str. 40 - 42, 13089 Berlin
Tel. 479 07 20
🌐 www.altenpflegeheim-berlin.de/tagespflege
- **NEU ab Oktober 2024:**
Tagespflege siehe Seite 38
im KATHARINENHOF Pankow-Heinersdorf
Neukirchstraße 62, 13089 Berlin
🌐 www.katharinenhof.net
- **Kurzzeitpflege im Elisabeth Diakoniewerk in Berlin-Niederschönhausen**
Pfarrer-Lenzel-Straße 1, 3, 5, 13156 Berlin
Tel. 47 60 24 61
🌐 www.stephanus-wohnen-pflege.de
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege im St. Elisabeth-Stift in Berlin-Prenzlauer Berg**
Eberswalder Straße 17/18, 10437 Berlin
Tel. 440 204-100
🌐 www.stephanus-wohnen-pflege.de

Bestens versorgt

in Ihrer Nähe!

Wir sind für Sie da!



Fürsorge im Alter Seniorenresidenzen



Die **Seniorenresidenz Weißensee** bietet 48 Apartments (Service-Wohnungen) und 124 Einzelzimmer (vollstationären Pflege) im Hotelambiente. Das Haus ist zentral gelegen und gut erreichbar in der sogenannten Weißenseer Spitze. Viel Grün und eine ruhige Wohnlage prägen den Stadtteil. Die Seniorenresidenz ist moderner Bestandteil einer historischen Anlage, in die neues Leben eingezogen ist.

Komfortangebot. Wir möchten, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner rundum wohl fühlen. Dazu gehört natürlich auch, dass die eigenen vier Wände ein Gefühl der Geborgenheit und das „gewisse Extra“ vermitteln. Allen, die Wert auf Komfort legen und die keine Kompromisse eingehen wollen, bieten wir mit unseren Komfort- und Premium-Zimmern das adäquate Domizil. Informieren Sie sich gerne vor Ort.

Gustav-Adolf-Str. 126-128, 13086 Berlin
Tel. 409 181-0, weissensee@fuersorge-im-alter.de
www.fuersorge-im-alter.de



Vollstationäre Pflege

Das **Pflegeheim** ist die stationäre Unterbringungsform für Senioren mit umfassendem Pflegebedarf und mindestens Pflegegrad 2. Die Bewohner haben einen Heimvertrag und leben in der Regel in Ein- und Zweibettzimmern. Im Vordergrund steht die umfassende vollstationäre Betreuung. Service und Pflege werden durch den jeweiligen Träger vorgenommen. Grundsätzlich können Menschen ab dem 60. Lebensjahr (denen eine eigene Haushaltsführung auf Grund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr möglich ist) mit einem durch die Pflegekasse bestätigten Pflegegrad Aufnahme in einem Seniorenheim finden. Sie können alle Einrichtungen unverbindlich besichtigen.

- **ABC Blindenwohnstätte in Weißensee**
 Berliner Allee 193 - 197, 13088 Berlin
 Tel. 96 25 10
 🌐 www.blindenwohnstaetten.de
- **Advivendum - Pflege im Alter**
 → **Alten- und Pflegeheim „Am Schlossgarten“**
 Schloßallee 3, 13156 Berlin, Tel. 91 42 51 93
 → **Alten- und Pflegeheim „Epikur“**
 Alt-Karow 20, 13125 Berlin, Tel. 94 79 42 00
 🌐 www.advivendum.de
- **Albert Schweitzer Stiftung - Wohnen & Betreuen** siehe S. 41
 → **Standort Blankenburg**
 Bahnhofstraße 32, 13129 Berlin
 Tel. 47 47 74 23
 → **Haus Kayersberg**
 Buschallee 89b, 13088 Berlin
 Tel. 96 24 41 61
 🌐 www.ass-berlin.org
- **Altenpflegeeinrichtung Haus Ruth**
 Wilhelm-Kuhr-Straße 78, 13187 Berlin
 Tel. 499 02 0-12
 🌐 www.diakonissenhaus.de
- **Haus Ingrid**
 Romain-Rolland-Straße 40 - 42, 13089 Berlin
 Tel. 479 099 61
 🌐 www.pflege-hausingrid.de
- **Bischof-Ketteler-Haus Seniorenpflegeheim**
 Gartenstr. 5, 13088 Berlin
 Tel. 92 79 06 00
 🌐 www.alexianer.de
- **Domicil-Seniorenpflegeheim Am Schloßpark**
 Pestalozzistr. 30, 13187 Berlin
 Tel. 700 93-0
 🌐 www.domicil-seniorenresidenzen.de
- **Fürsorge im Alter - Seniorenresidenz Haus Pankow** siehe 2. USS
 Schulzestr. 10, 13187 Berlin
 Tel. 49 400 40
 🌐 www.fuersorge-im-alter.de
- **Fürsorge im Alter Seniorenresidenz in Weißensee** siehe S. 51
 Gustav-Adolf-Str. 126 - 128, 13086 Berlin
 Tel. 4530627-0
 🌐 www.fuersorge-im-alter.de
- **Komplexe Pflegeeinrichtung Friedrich W. Büttner Pflegeheim**
 Greifswalder Str. 91, 10409 Berlin
 Tel. 42 10 40
 🌐 www.krankenpflege-buettner.de
- **Paritätisches Seniorenwohnen** siehe S. 54
 → **Am Rosengarten:** Tel. 94 09 44 00
 Theodor-Brugsch-Straße 18, 13125 Berlin
 → **Am Schloßpark:** Tel. 949 73 13
 Alt-Buch 48 - 50, 13125 Berlin
 🌐 www.pswohnen.de
- **Pflegewerk Senioren Centrum gGmbH Wisbyer Straße** siehe S. 48
 Wisbyer Straße 16/17, 10439 Berlin
 Tel. 39 60 05 10
 🌐 www.pflegewerk-senioren-centrum.de
- **Pflegewohnheim Dr. Günter Hesse** siehe S. 5
 Pankower Str. 14, 13156 Berlin
 Tel. 486 27-0
 🌐 www.unionhilfswerk.de/pflege
- **RENAFAN ServiceLeben LudwigPark Seniorenwohnen, Haus 3&5**
 Zepernicker Str. 2, 13125 Berlin, Tel. 297 73 00
 🌐 www.renafan.de
- **Residenz Ambiente** siehe S. 53
 Am Friedrichshain 16 - 18, 10407 Berlin
 Tel. 756 58-0
 🌐 www.residenz-ambiente.de

- **Senioren- und Therapiezentrum Haus am Park GmbH**
 Schonsensche Straße 26, 13189 Berlin
 Tel. 479 98 80
 🌐 www.haus-am-park-berlin.de
- **Seniorenpflegeheim Haus am Ostseeplatz**
 Ostseestraße 113, 10409 Berlin, Tel. 45 30 58-0
 🌐 www.alma-via.de/haus-am-ostseeplatz
- **Senterra Pflegezentrum Berlin**
 Schieritzstraße 30, 10409 Berlin
 Tel. 45 30 57-0
 🌐 www.alloheim.de
- **Seniorenstiftung Prenzlauer Berg** siehe S. 35 + 4. USS
 → **Seniorenheim Gürtelstraße 32**
 Gürtelstr. 32, 10409 Berlin, Tel. 428447-6000
 → **Seniorenheim Gürtelstraße 32a**
 Gürtelstr. 32 a, 10409 Berlin, Tel. 428447-4000
 → **Seniorenheim Stavanger Straße**
 Stavanger Str. 26, 10439 Berlin
 Tel. 428447-8000
 → **Pflege und Wohnen im Haus 33**
 Gürtelstr. 33, 10409 Berlin, Tel. 428447-20 00
 🌐 www.seniorenstiftung.org
- **Stephanus gGmbH Wohnen und Pflege**
 → **St. Elisabeth-Stift:** Tel. 440 204-100
 Eberswalder Straße 17/18, 10437 Berlin
 → **Ernst-Behrendt-Haus:** Tel. 96 24 9-550
 Albertinenstraße 20 – 23, 13086 Berlin
 → **Elisabeth Diakoniewerk:** Tel. 47 60 24 61
 Pfarrer-Lenzel-Straße 1 – 5, 13156 Berlin
 → **Seniorenzentrum am Bürgerpark**
 Leonhard-Frank-Straße 10, 13156 Berlin
 Tel. 48 805-0
 🌐 www.stephanus-wohnen-pflege.de
- **Vivantes Hauptstadtpflege Haus Danziger Straße** siehe S. 55
 Danziger Straße 245, 10407 Berlin
 Tel. 240 741 300
 🌐 www.vivantes-hauptstadtpflege.de
- **NEU ab Oktober 2024:**
KATHARINENHOF Pankow-Heinersdorf
 Neukirchstraße 62, 13089 Berlin
 Tel. 0800 274 546 3 siehe S. 38
 oder per Mail: pankow@katharinenhof.net
 🌐 www.katharinenhof.net



Liebevolle Pflege

auf Sie abgestimmt.

Wir kümmern uns um Sie!
 Fürsorglich, persönlich, schnell.

- Langzeitpflege
- „Bel Etage“ in gehobener Ausstattung mit möblierten Zimmern
- Wohnbereich für an Demenz erkrankte Menschen
- Verhinderungspflege
- Aufnahme rund um die Uhr
- 78 Zimmer mit Balkon
- vielfältige Betreuungsangebote und Ausflüge



RESIDENZ
AMBIENTE

Am Friedrichshain 18
 10407 Berlin-Prenzlauer Berg
 Telefon 030 75658-0
www.residenz-ambiente.de



Willkommen im Haus Sonnenuntergang

Das muss man erstmal schaffen: Sybille Bullatschek schreibt über sich und ihre Arbeit im Pflegeheim „Haus Sonnenuntergang“ und wir Leser haben so richtig viel zu lachen dabei. Niemals macht sie sich dabei über die Älteren lustig, schildert vielmehr, wie absurde, komische Situationen entstehen, etwa wenn die Pflegerin zum Speed Dating gehen möchte und mal wieder nicht frei bekommt (und die Seniorinnen und Senioren zum Ausflug kurzerhand dorthin mitnimmt), wenn der Chef die Pflege optimieren und mit seiner Business Company im Health-and-Care-Sektor die Auszeichnung als „Heim des Jahres“ anstrebt, wenn die Hüpfburg nicht im Kindergarten, sondern im Garten des Seniorenheimes aufgebaut wird.

Mit dieser Sybille, die ihren Beruf so liebt, möchte man zusammenarbeiten und den Stationsbetrieb meistern. Hinter dem Pseudonym steht die Comedienne und Autorin Ramona Schukraft. Sie hat ein Freiwilliges Soziales Jahr im Pflegebereich absolviert und wurde bereits mehrfach für ihre Comedybeiträge zum Thema Pflege ausgezeichnet. „Sie haben Ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren“ ist ihr erster Roman. (BN)

- Sybille Bullatschek: Sie haben Ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren**
HarperCollins Verlag | 336 Seiten | ISBN: 978-3-365-00267-4 | 12,- €



- Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen
- Geschützte Wohnbereiche für demenziell Erkrankte in Lichtenberg



Unsere Sozialdienstmitarbeiterinnen beraten Sie gerne.

LICHTENBERG

Dr. Victor Aronstein 030 8320 86440
Am Heckelberger Ring 030 9819 5044
Vincent van Gogh 030 9606 67240

PANKOW

Am Rosengarten 030 9409 4404
Am Schloßpark 030 20848 2423

PARITÄTISCHES Seniorenwohnen
gemeinnützige GmbH
Storkower Straße 111 · 10407 Berlin
info@pswohnen.de · www.pswohnen.de





Haus Danziger Straße

Wohnortnah und individuell Gut leben im Alter



© Reiner Presse

Wer auf Hilfe im Alter angewiesen ist, möchte bei einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung in seinem Kiez bleiben. Mit der Vivantes Hauptstadtpflege ist das möglich. Denn mit 18 Hauptstadtpflege Häusern ist Vivantes in Berlin immer in der Nähe.

Das denkmalgeschützte **Vivantes Hauptstadtpflege Haus Danziger Straße** befindet sich in einem sanierten Backsteinbau in Prenzlauer Berg. Der nahe gelegene Volkspark Friedrichshain lädt zu Spaziergängen ein, die guten Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe zum Shoppen.

Bewohner*innen des Pflegeheims können im sonnigen, begrünten Innenhof mit Pergola und Kräuterbeet entspannen. Sie sind in kleinen, individuell gestalteten Wohnbereichen untergebracht.

88 stationäre Pflegeplätze bieten Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 ein gemeinschaftliches und umsorgtes neues Zuhause mit familiärem Flair. Qualifiziertes und erfahrenes Pflegepersonal unterstützt die Bewohner*innen auch zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Und mit regelmäßigen Veranstaltungen, einer eigenen Bibliothek, Musik- und Lesezimmern sowie kreativen Gruppenaktivitäten wird auch Keinem langweilig. Probewohnen bis zu einem Monat ist möglich.

PFLEGEPLATZANFRAGE

Information & Beratung: Tel. 030 130111809

Vivantes Forum für Senioren GmbH
hauptstadtpflege@vivantes.de

www.vivantes-hauptstadtpflege.de

Vivantes HAUPTSTADTPFLEGE

- 1 Charlottenburg-Wilmersdorf
- 2 Friedrichshain
- 3 Spandau
- 4 Reinickendorf
- 5 Steglitz
- 6 Tempelhof
- 7 Lichtenberg
- 8 Neukölln
- 9 Prenzlauer Berg
- 10 Marzahn-Hellersdorf



Vivantes Hauptstadtpflege (vollstationäre Pflege)

- **Haus Jungfernheide**
Schweiggerweg 2-12 (Charlottenburg)
- **Haus Wilmersdorf**
Berkaer Straße 31-35 (Wilmersdorf)
- **Haus Weidenweg**
Weidenweg 42 (Friedrichshain)
- **Haus Jahreszeiten**
Büschingstraße 29 (Friedrichshain)
- **Haus Dr. Hermann Kantorowicz**
Schönwalder Straße 50-52 (Spandau)
- **Haus Ernst Hoppe**
Lanzendorfer Weg 30 (Spandau)
- **Haus Seebücke**
Am Maselakepark 20 (Spandau)
- **Haus Sommerstraße inkl. Kurzzeitpflege**
Sommerstraße 25c (Reinickendorf)
- **Haus Teichstraße**
Teichstraße 44 (Reinickendorf)
- **Haus John F. Kennedy**
Alt-Wittenau 90-90a (Reinickendorf)
- **Haus Leonore**
Leonorenstr. 17-33 (Steglitz)
- **Haus Franckepark**
Götzstraße 20a (Tempelhof)
- **Haus Rhinstraße inkl. Kurzzeitpflege**
Rhinstraße 105 (Lichtenberg)
- **Haus Ida Wolff inkl. Kurzzeitpflege**
Zadeckstr. 46 (Neukölln)
- **Haus Britz**
Buschkrugallee 139 (Neukölln)
- **Haus St. Richard**
Schudomastraße 16 (Neukölln)
- **Haus Danziger Straße**
Danziger Str. 245 (Prenzlauer Berg)
- **Haus Kaulsdorf**
Münsterberger Weg 96 (Kaulsdorf)

Vivantes Hauptstadtpflege (Kurzzeitpflege)

- **Wenckebach Kurzzeitpflege**
Wenckebachstraße 23 (Tempelhof)

Bewerben Sie sich bei uns. Jetzt!

**Komm ins Team
Altenpflege!**

www.hier-geht-das.de



Seniorenicherheit

Taschendiebstahl

Herr Wölke, Sie sind im Landeskriminalamt Berlin im Bereich Taschendiebstahl tätig. Sie führen Präventionsmaßnahmen durch und geben den Menschen wichtige Tipps, wie sie sich vor einem Taschendiebstahl schützen können.

Gibt es Situationen, in denen ältere Menschen besonders vom Taschendiebstahl betroffen sind?

Ja, die gibt es. Grundsätzlich sind vom Taschendiebstahl alle Menschen betroffen, wenn sie unaufmerksam oder abgelenkt sind. Ältere Menschen allerdings sind besonders im täglichen Leben wie z. B. beim Einkauf im Supermarkt oder der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel betroffen, weil Taschendiebe dort gezielt die Unachtsamkeit von älteren Menschen auszunutzen. Taschendiebe suchen hier gezielt Situationen, in denen Seniorinnen und Senioren z. B. ihre Taschen mit Wertgegenständen an den Einkaufswagen oder den Rollator hängen. In einem günstigen Moment werden diese dann aus der Tasche entwendet. Bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel wird die Ablenkung durch das Gedränge gerne ausgenutzt, um Geldbörsen und Mobiltelefone aus Rucksäcken oder Handtaschen zu stehlen.

Was sind die wichtigsten Verhaltensregeln, um einen Taschendiebstahl zu verhindern?

- Nehmen Sie nur die Wertgegenstände und Barmittel mit, die Sie wirklich gerade benötigen.
- Deponieren Sie diese Gegenstände am besten in verschließbaren Taschen möglichst nahe am Körper.
- Lassen Sie keine Wertgegenstände wie z. B. die Handtasche am Einkaufswagen oder dem Rollator unbeaufsichtigt zurück.
- Wertgegenstände sollten nicht in Außentaschen von Rucksäcken, Handtaschen oder der Kleidung aufbewahrt werden.
- Seien Sie achtsam, wenn Sie durch fremde Menschen angesprochen werden.
- Werden Sie aufmerksam, wenn Sie plötzlich abgelenkt oder bedrängt werden.
- Vermerken Sie Ihre Pin-Nummern nicht in der Geldbörse.



Wie soll man sich verhalten, wenn man bestohlen wurde?

Bitte informieren Sie auf jeden Fall zeitnah die Polizei, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. Geld- und Kreditkarten können unter der Servicenummer 116116 sofort gesperrt werden. Die Sperrung einer SIM-Karte erfolgt immer über Ihren Provider (Internetdiensteanbieter).

Herr Woelke, ich bedanke mich für das Gespräch.

Das Gespräch führte Frau Schiefer, Ansprechperson für Seniorenicherheit in der Zentralstelle für Prävention im Landeskriminalamt Berlin.
Tel. 4664-979222 (AB)

✉ lkapraev2@polizei.berlin.de

✉ seniorenicherheit@polizei.berlin.de



**POLIZEI
BERLIN**

ELEKTRO-LANGE

ELEKTROFACHBETRIEB

INHABER: M. BERNDT



Wiltbergstraße 30 · 13125 Berlin

Tel.: 030 - 949 55 75

Fax: 030 - 94 11 45 55

Mobil: 0173 - 234 55 16

e-mail: berndt-elektro-lange@web.de

Vereine, Verbände, Projekte

Schuldner-/ Insolvenzberatung

Die Schuldner- und Insolvenzberatung hilft Menschen, die den Überblick verloren haben, denen die Schulden über den Kopf wachsen, die die vereinbarten Raten nicht bezahlen können. Oft wird ihr Konto gepfändet, sie haben einen Mahnbescheid erhalten, fragen sich: Was nun? Sie kommen nicht an ihr Geld. Manchmal hat sich schon der Gerichtsvollzieher angemeldet, ins Haus kommen Schreiben von Gläubigern, Inkasso-Diensten oder von Rechtsanwälten. Es gibt Mietrückstände, offene Strom- und Gasrechnungen und es droht die Kündigung.

Die Beratungsstelle informiert in allen Fragen, die mit der Überschuldung zusammenhängen. Hier werden die Forderungen der Gläubiger geprüft, im Einzelfall wird auch mit den Gläubigern verhandelt. Gemeinsam wird nach Lösungen gesucht und ein außergerichtlicher Einigungsversuch im Rahmen des Verbraucherinsolvenzverfahrens durchgeführt.

□ Schuldner- und Insolvenzberatung

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Sprechstunden nach Vereinbarung:

Mo – Do 9.00 – 18.00 Uhr, Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Ort: Schönhauser Allee 141,
10437 Berlin, Tel. 66 63 38 33, Fax 66 63 38 34

Telefonberatung ohne Termin:

Mo – Do 11.00 – 12.00 Uhr, Tel. 66 63 38 38

✉ sb.pankow@caritas-berlin.de

🌐 www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/schulden/schulden

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Sprechzeiten: Mo u. Mi 15.00 – 18.00 Uhr

Do 10.00 – 13.00 Uhr (und nach Vereinbarung)

Tel.: 49 98 70 910

✉ kis@hvd-bb.de

🌐 www.kis-pankow.de

Information über bestehende Selbsthilfegruppen, Unterstützung bei Gruppengründung, Persönliche Beratung, Information zu Beratungsangeboten, Veranstaltungen etc.

Pflegestützpunkte

🌐 www.pflegestuetzpunkteberlin.de

kostenlose und trägerneutrale Beratung und Unterstützung zu Fragen im Alter und bei Hilfsbedürftigkeit: wie Hilfen bei der Alltagsbewältigung, Mobilitätsdiensten, Betreuungsangeboten, seniorengerechten Wohnformen, Pflegegraden etc.

Sprechzeiten der Stützpunkte:

Di 9.00 – 15.00 Uhr

Do 12.00 – 18.00 Uhr

→ Standort Am Steinberg
Am Steinberg 10, 13086 Berlin,
Tel. 338 53 64 50

✉ prenzlauerberg@pspberlin.de

→ Standort Hauptstraße
Hauptstraße 29a, 13158 Berlin,
Tel. 0800 265 080 248 90

✉ wilhelmsruh@pspberlin.de

→ Standort Mühlenstraße
Mühlenstraße 48, 13187 Berlin,
Tel. 47 53 17 19

✉ pankow@pspberlin.de

zusätzlich:

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 13.00 – 16.00 Uhr im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8 - 10, 13125 Berlin-Buch

Patientenverfügung

□ Zentralstelle Patientenverfügung

des Humanistischen Verbandes

Berlin-Brandenburg KdöR

Persönliche und qualifizierte Beratung. Gegen eine Gebühr werden Patientenverfügungen samt Vollmachten erstellt.

Leipziger Straße 33, 10117 Berlin

Tel. 206 21 78 00

Sprechzeiten: Mo, Di, Do 10.00 – 17.00 Uhr,

Freitag: 10 – 14 Uhr

🌐 www.patientenverfuegung.de

Pflege in Not

Hilfe und Beratung bei Konflikt/Gewalt in der Pflege.

Zielgruppe: Pflegenden Angehörige, Menschen die gepflegt werden, Pflegepersonal, Ärzte, Freunde ...

Angebote: Telefonische Beratung (auch anonym), persönliche Gespräche und psychologische Beratung, Schlichtungsgespräche in Einrichtungen. Gesprächsgruppe für pflegenden Angehörige, Fortbildung für Pflegekräfte.

□ Beratungsstelle „Pflege in Not“

Bergmannstr. 44, 10961 Berlin
Tel. 69 59 89 89 (AB 24 h)

Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 10.00 - 12.00 Uhr,
Di 14.00 - 16.00 Uhr, Do 16.00 - 18.00 Uhr

✉ pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de

🌐 www.pflege-in-not.de

Seniorentelefon

□ Berliner Seniorentelefon, Telefon 279 64 44

Sprechzeiten: Mo, Mi 12.00 - 14.00 Uhr,
Fr, So 14.00 - 16.00 Uhr

Erfahrene und geschulte Mitarbeiter können Rat geben bei:

- Fragen zur Pflege, Wohnen, Vorsorge, Rente
- bei Einsamkeit, Konflikten, Ängste, Verlust
- Fragen zur Freizeitgestaltung, Gesundheit, Kultur
- Vermittlung von Telefonkontakten mit gleichaltrigen Gesprächspartnern

Es werden auch Angehörige und Freunde von Senioren beraten.

✉ info@berliner-seniorentelefon.de

🌐 berliner-seniorentelefon.de

□ Silbernetz - Hilfetelefon für Ältere

Tel. 0800 470 80 90

täglich von 8.00 - 22.00 Uhr

Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.

- Vermittlung von Telefonfreundschaften
- Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen.
- Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe

🌐 www.silbernetz.org

Angebote für Suchtkranke

□ Sozialpädagogisches Institut / SPI / Suchtberatungsstelle STAB

Arkonastr. 45 - 49, 13189 Berlin

Ansprechpartner: Herr Knuf, Tel. 47 59 82-0

Das Hilfsangebot richtet sich an Betroffene sowie Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Alkohol- und/oder Medikamentenproblemen sowie mit Problemen mit Online- und Glücksspielen. Öffnungszeiten: Mo, Di 13.00 - 18.00 Uhr

Mi.O - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr

um telefonische Anmeldung wird gebeten

→ Außenstelle

Franz-Schmidt-Straße 8 - 10, 13125 Berlin

Ansprechperson: Thomas Knuf, Martin Sperber

Sprechzeiten: Mi 9.00 - 13.00 Uhr

✉ suchthilfe-pankow@gwb.stiftung-spi.de

🌐 www.stiftung-spi.de/service/projekte/detail/stab

Frauenprojekte

□ Paula Panke e. V. - Frauenzentrum

Schulstr. 25, 13187 Berlin, Tel. 485 47 02

Zufluchtswohnung, Kommunikations- und Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen, Kreativangebote, Rechtsauskünfte

FRAUENLADEN Paula, Langhansstr. 141
13086 Berlin, Tel. 96 06 37 61

✉ frauenzentrum@paula-panke.de

✉ frauenladen@paula-panke.de

🌐 www.paula-panke.de

„Alle Ressourcen mobilisieren“

□ Allgemeine Soziale Beratung (ARM-Projekt)

(ARM = Alle Ressourcen Mobilisieren)

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Dänenstraße 19, 10439 Berlin

kostenlose Beratung zu folgenden Themen:

Problemen mit Behörden, sozialrechtlichen Fragen (Wohngeld, Grundsicherung etc.), Klärung und Durchsetzung Ihrer Ansprüche und Rechte, wirtschaftlichen Notlagen etc.

Tel. 445 74 30

✉ asb-pankow@caritas-berlin.de

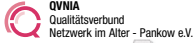
🌐 www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/allgemeinesozialeberatung



QVnia Qualitätsverbund Netzwerk im Alter - Pankow e. V.

„Gemeinsam für eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung in Pankow“

Der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e. V. (QVnia e. V.) engagiert sich seit dem Jahr 2000 für eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung in Berlin Pankow. Der QVnia e. V. arbeitet aktuell mit 65 Mitgliedseinrichtungen der Gesundheits- und Sozialversorgung zusammen, um eine wohnortnahe und koordinierte Versorgung von Bürgerinnen und Bürger, die akut oder chronisch krank, pflege-, und/oder reha-bilitationsbedürftig sind und deren Angehörige zu gewährleisten.



Zu den **Mitgliedern des QVnia e. V.** zählen ambulante Pflegedienste, Altenpflegeheime, Kurzzeit- und Tagespflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, Therapeuten, betreute Wohnformen, **Beratungsstellen** und Seniorenwohnanlagen. Als Kooperationspartner haben sich auch Haus- und Fachärzte, Selbsthilfverbände und Rehabilitationseinrichtungen angeschlossen.

Dem QVnia e. V. geht es um die stetige Verbesserung der Qualität in der Versorgung, Beratung, Betreuung und Begleitung durch die verbindliche regionale und wohnortnahe Vernetzung von Pflege- und Gesundheitseinrichtungen sowie der Information und Aufklärung von Bürgerinnen und Bürgern. Insbesondere bieten wir für Menschen mit Demenz oder für Menschen mit einem Schlaganfall sowie deren Angehörigen besondere Angebote der Unterstützung

Sie erhalten kostenfrei u. a. von uns:

- **Informationen und wohnortnahe Kontakte**, wenn Sie Fragen zur gesundheitlichen Versorgung und Pflege in Pankow haben,
- **konkrete Ansprechpartner** in den Mitgliedseinrichtungen bei Schlaganfall und/oder Demenz,
- eine umfassende **Informationsbroschüre** zur Versorgung in Pankow,
- **Informationsleitfaden**, die über Schlaganfall und/oder Demenz aufklären und Versorgungsangebote und spezialisierte Kontakte bieten,
- **Ernährungsbroschüre** für eine gesunde Ernährung bei Menschen mit Demenz,
- **Gesundheits-Pass** für das Krankheitsbild Demenz und Schlaganfall,
- **Bewegungsangebote** für ältere Menschen im Freien und zum Trainieren zu Hause,
- **Flyer zum altersgerechten Wohnen** in Pankow,
- **Flyer über Empfehlungen für einen Krankenhausaufenthalt** von Menschen mit Demenz,
- **Stadtpläne** mit den regionalen Versorgungsangeboten, Beratungsstellen und weiteren Kontakten zur Hilfe und Unterstützung
- **Informationsveranstaltungen** zu Themen der Gesundheitsförderung und Pflege und
- **informativ Leistungsbeschreibungen** der Mitgliedseinrichtungen für die Pflege, Therapie und Betreuung Schlaganfall und/oder Demenz. Besuchen Sie unsere Homepage und stellen Sie sich nach Ihren Ansprüchen Ihre Hilfen für eine soziale und gesundheitliche Versorgung zusammen www.qvnia.de

Wir informieren Sie gern! Bei uns fällt keiner durchs Netz!
Geschäftsstelle QVnia e. V., Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin
Tel.: 030 – 474 88 77 0, Fax: 030 – 474 88 77 2
E-Mail: kontakt@qvnia.de, Internet: www.qvnia.de

MITGLIEDER AMBULANTE PFLEGEDIENSTE - Albert Schweizer Stiftung – Wohnen & Betreuen – Ambulanter Pflegedienst · Caritas – Sozialstationen · Panke-Pflege GmbH · Park Vital, Pflege zu Hause · Pflegedienst Schönholzer Heide GmbH · PflegeEngelBerlin · Pflegestation Meyer & Kratzsch GmbH & Co KG · PIA Pflege Berlin GmbH **VOLLSTÄNDIGE PFLEGE-EINRICHTUNGEN** - Albert Schweizer Stiftung - Wohnen & Betreuen Haus Kayserberg und Haus Helene · Alloheim Senterra Pflegezentrum Berlin · DOMICIL Seniorenpflegeheim Am Schlosspark Seniorenresidenzen GmbH · Haus Alma Via · Haus am Ostseeplatz · Evangelisches Diakonissenhaus Berlin Teltow Lehlin · Haus Ruth · Fürsorge im Alter · Seniorenresidenz Haus Pankow · Senioren- und Therapiezentrum Haus am Park GmbH · Paritätisches Seniorenwohnen am Rosengarten und am Schloßpark · Pflegewerk Senioren Centrum gGmbH · Residenz Ambiente · Seniorenstiftung Prenzlauer Berg · Seniorenpflegeheim Bischof-Ketteler-Haus · Stephanus gGmbH – St. Elisabeth-Stift Unionhilfswerk Senioren – Einrichtungen gGmbH, Pflegewohnheim Dr. Günter Hesse **KURZZEITPFLEGE** - Stephanus gGmbH · Elisabeth Diakoniewerk Niederschönhausen · Stephanus gGmbH – St. Elisabeth-Stift **TAGESPFLEGE** - Stiftung Sinnvolle Lebensgestaltung im Alter GmbH · Tagespflegestätte für Senioren „Goldener Herbst“ · Tagespflege Heidegarten · Haus am Park Tagespflege · Tagespflege Sonnenplatz – AWO Mitte e.V. **KRANKENHÄUSER** · Maria Heimsuchung, Caritas – Klinik Pankow · Park-Klinik Weißensee GmbH & Co. · St. Joseph-Krankenhaus, Gerontopsychiatrisches Zentrum, Klinik für Neurologie GmbH · Helios Klinikum Berlin-Buch **THERAPEUTEN** · Praxis für Ergo-therapie Stoiber & Hausler GbR · Praxis für Ergotherapie Andreas Bohmann · Praxis für Ergotherapie Haus am Park · Praxis für Logopädie A. Ketterh-Thurou u. B. Schulze Brock · Kompetenzzentrum Logopädie · Praxis für Physiotherapie Sabine Riesenberg · Praxis für Physiotherapie Cornelia Olschewsky · Physiotherapie Wilhelmsruh – Jens Knüppel **ALTERSGERECHTES WOHNEN, SERVICE-WOHNEN** · HKP Chickowsky GmbH · Stiftung Schönholzer Heide, Seniorenwohnanlagen · Dr. Walter und Margarete Cajewitz-Stiftung · Seniorenstiftung Prenzlauer Berg, Betreutes Wohnen · Haus am Park Betreutes Wohnen **BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFTEN** · Stiftung Schönholzer Heide · Heidehof - Wohnen und Betreuung für Menschen mit Demenz in Wohngemeinschaften · **HOSPIZ** · Caritas-Hospiz Pankow **BERATUNGSSTELLEN** · Pflegestützpunkt Pankow – Mühlenstraße **KOOPERATIONSPARTNER** · Berliner Schlaganfall Allianz e.V. · Bezirksamt Pankow von Berlin · Caritas-Betreuungsverein Pankow · Compass private pflegeberatung GmbH · Dr. med. Kirsten Hahn · Home Care Berlin e.V. · Berliner Krisendienst Region Nord · Kontaktstelle PflegeEngagement · LVSB e.V. · Mobilitätshilfedienst Pankow · PalliativNetzwerk Nordost · Seniorenvertretung Pankow · Volkssolidarität Betreuungsverein Pankow · PMG – Pflege Management Gesundheit **FÖRDERMITGLIEDER** · FAG-Fietz Ambulanz GmbH · FAW gGmbH · GESOBAU AG · Rialto Apotheke

Beratungs-/ Betreuungsangebote

- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle**
 Berliner Str. 16, 13189 Berlin, Tel. 47 53 54 92
 Offene Treffpunkte, psychologische und soziale Beratung sowie Gruppen- und Freizeitangebote für Menschen in einer persönlichen Krise, die unter psychischen Problemen und Krankheiten leiden, sowie für deren Angehörige.
 Die Beratungsangebote sind kostenlos, ohne lange Wartezeiten und auf Wunsch auch anonym.
 ✉ kbs.pankow@albatros-gmbh.de
- Haltestelle Diakonie**
 für Pankow: Diakoniestation
 Waldstr. 88, 13156 Berlin, Tel. 47 75 03 03
 für Weißensee: Diakoniestation Weißensee
 Bizetstr. 11, 13088 Berlin, Tel. 616 227-00
 Ansprechpartnerin: Frau Domann, Tel. 616 227 22
 ✉ h.domann@diakonie-pflege.de
 🌐 www.diakonie-pflege.de/diakonie-haltestelle
 Perspektiven für Menschen mit Demenz. Beratung und Hilfsangebote für alleinstehende psychisch kranke und verwirrte alte Menschen und deren Angehörige. Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter besuchen Betroffene zu Hause, um sie zu unterstützen (vorlesen, spazieren gehen, reden) oder um die Angehörigen zu entlasten.
- Fachstelle für pflegende Angehörige**
 Südstern 10, 10961 Berlin, Tel. 69 59 88 97,
 Träger: Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.
 🌐 www.diakonie-stadtmitte.de
 Wir unterstützen pflegende Angehörige durch entsprechende Maßnahmepläne unter Einbeziehung von Anbietern von Hilfsangeboten und Angehörigen-Initiativen. Sie soll die zuständige Senatsverwaltung in Fragen bzgl. der Situation pflegender Angehöriger in Berlin beraten und unterstützen. Damit fungiert die Fachstelle als Vernetzungs-, Koordinierungs- und Anlaufstelle zu Fragen der Unterstützung von Angehörigen.
- Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow**
 Im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 2. OG, 13187 Berlin
 Tel. 499 87 09 11 / 0151 525 829 03
 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
 🌐 www.pflegeengagement-pankow.de
 Mo 15.00 – 18.00 Uhr u. Do 10.00 – 13.00 Uhr

Außensprechstunde: jeden dritten Di im Monat 10.30 – 12.00 Uhr
 im Frei-Zeit-Haus Weißensee, Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin (nur nach Anmeldung)
 Beratungs- und Kontaktstelle für pflegende Angehörige, z.B.: psychosoziale Entlastungsgespräche, angeleitete Gesprächsgruppen für Angehörige, Präventionsangebote für Angehörige, ehrenamtliche Besuche für Angehörige und pflegebedürftige Menschen, Informationsveranstaltungen und Vorträge, nachbarschaftliche Kontakte, Pankower Spaziergänge u. v. m.

Wohlfahrtsverbände

- Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.**
 Bezirksgeschäftsstelle Pankow
 Lauterbachstr. 3B, 13187 Berlin, Tel. 44 66 77 40
 ✉ berlin-region-nord@volkssolidaritaet.de
- AWO, Kreisverband Berlin-Mitte e. V.**
 (Bezirke Mitte, Pankow)
 Hochstädter Str. 1, 13347 Berlin
 Tel. 4550870, Sprechzeit Di 17.00 – 19.00 Uhr
 ✉ info@awo-mitte.de 🌐 www.awo-mitte.de
- Unionhilfswerk e. V.**
Bezirksverband Prenzlauer Berg/Weißensee
 c/o Dr. Thomas Georgi, Tel. 42 26 5-710
Bezirksverband Pankow
 c/o Adelgunde Warnhoff, Tel. 53 08 39 73

Alzheimer

- Alzheimergesellschaft Berlin e. V.**
 Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel. 89 09 43 57
 Mo 18.00 – 20.00 Uhr, Di 14.00 – 18.00 Uhr, Mi u. Do 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
 kostenlose Beratung für pflegende Angehörige, Betroffene und professionell Pflegende
 ✉ info@alzheimer-berlin.de
 🌐 www.alzheimer-berlin.de
- Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.**
 Reinickendorfer Straße 61, 13347 Berlin
 Tel. 47 37 89 95, ✉ AAI@Alzheimer-Berlin

Betreuungsvereine

- Betreuungsverein der Volkssolidarität**
 Siehe Seite 10
- Betreuungsverein des Caritasverbandes**
 Siehe Seite 10



©canva

Wir sind Wegbegleiter

16 Bezirksverbände - auch in Ihrer Nähe

- Beratung & Unterstützung
- Ausflüge, Fahrten & Kultur
- Freizeitgruppen & Aktionen

**Jetzt Mitglied werden
oder Angebote nutzen!**

Adelgunde Warnhoff (Pankow)

Dr. Thomas Georgi

(Prenzlauer Berg / Weißensee)

030 | 4 22 65-710 oder -713

www.unionhilfswerk.de/landesverband



Unionhilfswerk

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Anzeige

Unterstützung für pflegende und sorgende Angehörige

Pflegen Sie Ihren Angehörigen und fühlen sich hiervon ständig gefordert bis hin zu überfordert? Überwältigt Sie die Sorge und der nagende Gedanke, noch nicht genug getan zu haben? In der Kontaktstelle PflegeEngagement finden Sie ein offenes Ohr und Unterstützung. Unsere Pflege-Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Themenschwerpunkten bieten Ihnen die Möglichkeit des Austausches mit Gleichbetroffenen. Hier erfahren Sie Zuspruch, Verständnis und Stärkung. In unseren Aktivgruppen finden Sie vielfältige Angebote zur körperlichen und geistigen Entspannung. Benötigen Sie Entlastung? Unser ehrenamtlicher Besuchsdienst verbringt einmal in der Woche Zeit mit ihrem Angehörigen.

Müssen Sie Ihre Wohnsituation aufgrund veränderter Lebensumstände verändern? Unsere Wohnlotsen beraten Sie dazu gerne.

Brauchen Sie Unterstützung bei kleineren Reparaturarbeiten im Haushalt? Unser ehrenamtlicher Handwerker kümmert sich darum.

Rufen Sie uns an. Alle Angebote sind kostenfrei.

KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Tel. 499870911

✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

🌐 www.pflegeengagement-pankow.de

PflegeSelbsthilfe
Unterstützung für Angehörige
in Berlin

Kontaktstellen
PflegeEngagement

Digitale Angebote/Übersichten

- www.seniorennetz.berlin**
 Seniorennetz Berlin
 Projekt der AWO Berlin
 Internetseite für ältere Menschen in Berlin. Es kann nach Einrichtungen, Angeboten (zu den Themen Begegnung, Bewegung, Sprachen, Beratung, Pflege etc) in der Nähe gesucht werden. Die Angebote sind kostenlos oder kosten wenig.
- www.hilfelotse-berlin.de**
 Datenbank für gesundheitliche und soziale Hilfsangebote in Berlin
- www.berlin.de/ba-pankow/bewegungsatlas**
 Bewegungsatlas für Senioren in Pankow (Gesundheitsamt Pankow)
 tel. Auskünfte auch unter: 90295 2841
 Übersicht über Sportangebote für Senioren, teilweise kostenpflichtig, getrennt nach Stadtteilen, Hinweise zum Gesundheitsdiplom 55+

Menschen mit Behinderung

- Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV)**
 Geschäftsstelle: Auerbachstr. 7, 14193 Berlin
 Tel. 89588-0 ✉ info@absv.de 🌐 www.absv.de
Hilfsmittelberatungsstelle:
 Mo, Di, Do 9.00 - 12.30 und 13.00 - 15.00 Uhr
 Mi 9.30 - 12.30 und 13.00 - 17.30 Uhr
 Fr 9.30 - 12.30 Uhr
Bezirksgruppe Pankow:
 Gruppenleitung, Tel. 89588-0
 ✉ pankow@absv.de
- HörBIZ - Beratungsstelle für Menschen mit Hörschädigung**
 Sophie-Charlottenstr. 23 A, 14059 Berlin
 Tel. 32602375 🌐 www.hoerbiz-berlin.de
 ✉ beratung@berliner-hoerbiz.de
 Telefonsprechzeiten: Mo, Di 9.00 - 12.00 Uhr
 Do 12.00 - 18.00 Uhr
 Beratung rund um das Thema Hören und nicht mehr gut hören können, einschließlich Hilfsmittelberatung

Mieterberatung

Seit dem 09.01.2023 wird die vom Bezirk Pankow kostenlos angebotene Mieterberatung im Auftrag durch die gesoplan gGmbH durchgeführt.

Tel. 912 058 13 / 0176-48376419

✉ info@spas-mieterberatung.de

🌐 www.spas-mieterberatung.de

- Prenzlauer Berg**
 Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin
 Mo 9.30 - 13.30 Uhr: Soziale Mieterberatung,
 9.30 - 13.30 Uhr: Anwaltsprechstunde
- Weißensee**
 Büro der gesoplan gGmbH/SPAS-Mieterberatung, Gürtelstraße 12, 13088 Berlin
 Di 14.00 - 18.00 Uhr: Soziale Mieterberatung
 Mi 10.00 - 14.00 Uhr: Soziale Mieterberatung
 Do 13.00 - 16.00: Soziale Mieterberatung,
 12.00 - 16.00: Anwaltsprechstunde
- Pankow**
 Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
 Mi 16.00 - 19.00 Uhr: Soziale Mieterberatung,
 16.00 - 19.00 Uhr: Anwaltsprechstunde
 Sie benötigen keinen Termin. Kommen Sie einfach zu der angegebenen Beratungszeit vorbei.

Heimaufsicht

- Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin**
 Dienstgebäude: Darwinstr. 13 - 17, 10589 Berlin
 Postfach 310929, 10639 Berlin (Postanschrift)
 Tel. 90229 3333
 ✉ heimaufsicht@lageso.berlin.de
 🌐 www.berlin.de/lageso/soziales/heimaufsicht

Aufgaben: Ältere, pflegebedürftige oder behinderte volljährige Menschen in betreuten gemeinschaftlichen Wohnformen vor Beeinträchtigungen zu schützen und sie dabei zu unterstützen, ihre Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen. Überwachung voll- und teilstationärer Einrichtungen für volljährige behinderte, pflegebedürftige oder ältere Menschen, Information und Beratung zu betreuten (Pflege-) Wohngemeinschaften
 Bearbeitung von Beschwerden

Versicherte Pflege



Foto: © istock-photo.com / FredFroese

Sie pflegen einen pflegebedürftigen Menschen?
Dabei sind Sie gesetzlich unfallversichert.
Bei der Unfallkasse Berlin.
Ohne Antrag und für Sie kostenlos.

Wer mehr wissen will:

www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige

Mobile Hilfsdienste

- Mobilitätshilfediens Pankow**
 Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e.V.
 Schonensche Str. 2A, 10439 Berlin
 Tel. 471 90 30, Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr erreichbar
 ✉ mhd.bb.pankow@vdk.de
 🌐 www.berliner-mobilitaetshilfediens.de
 Begleitung von u.a. mobilitätseingeschränkten Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die im eigenen Haushalt leben, zu:
Terminen aller Art (auch Arzttermine/Behörden-gänge), private Besuche, kulturelle Veranstaltungen, kleine Einkäufe, Spaziergängen.
 Begleitung im gesamten Bezirk Pankow, in der Regel einmal wöchentlich für ca. 1,5 - 2 Stunden.
 Gewünschte Termine sollten spätestens eine Woche vorher mitgeteilt werden.
 Es fällt eine geringe Verwaltungspauschale an:
Normalbetrag: kalenderjährlich 80 €/ kalenderhalbjährlich 40 €
Ermäßigter Betrag (z.B. bei Grundsicherung im Alter, Sozialgeld oder ALG II): kalenderjährlich 40 €/ kalenderhalbjährlich 20 €
Nutzer von Sonderfahrten: kalenderjährlich 60 €/ kalenderhalbjährlich 30 €
Einmalige Begleitung: 5,00 € / 1,5 - 2 Stunden
- Mobilitätshilfe BIQ gGmbH**
 Storkower Str. 99a, 10409 Berlin, Tel. 20 65 84 77
 Mo - Fr von 8,00 - 14,00 Uhr
 Begleitung für Hilfsbedürftige im gesamten Großbezirk Pankow von Mo bis Fr zwischen 8,00 bis 20,00 Uhr bei Einkäufen, Spaziergängen, zu Arzt-, Therapiebesuchen usw.
 Gewünschte Termine sollten so früh wie möglich, spätestens eine Woche vorher mitgeteilt werden.
 Angebot ist kostenfrei
- Bus & Bahn Begleitservice**
 Kostenfreies Angebot des VBB
 Anfragen unter Tel. 34 64 99 40
 Mo - Fr von 9.00 - 16.00 Uhr oder auch
 🌐 www.vbb.de/vbb-services/barrierefreiheit/begleitservice
 Begleitwunsch kann frühestens eine Woche vor der gewünschten Begleitung bzw. spätestens am Vortag online oder per Telefon angemeldet werden.
 Begleitungen sind tägl. 7.00 - 22.00 Uhr möglich.
 Es wird ein gültiger VBB-Fahrausweis benötigt.

Pankower Patientenfürsprecher (Auswahl)

- Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee**
 Fürsprecherin: Ursula Stolpe
 Sprechzeit: alle 14 Tage Do von 15.00 - 17.00 Uhr in der Cafeteria im St. Alexius-Gebäude
 Tel. 0172 4398 823
 ✉ pat-st.joseph-weissensee@berlin.de
- Caritas-Klinik Maria Heimsuchung**
 Fürsprecherin: Petra Spühler
 Sprechzeit: jeden 2. und 4. Mi im Monat 16.30 - 18.30 Uhr
 Tel. 4751 7297 (mit Anrufbeantworter)
 ✉ patientenfuersprecherin@caritas-klinik-pankow.de
- Evangelische Lungenklinik Berlin**
 Fürsprecher: Gert Förster
 Sprechzeit: jeden 1. und 3. Do. im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr
 Tel. 9480 2118 (mit Anrufbeantworter)
 ✉ patf-lungenklinik@berlin.de
- Helios Klinikum Berlin Buch**
 Fürsprecher: Ulrich Höcke
 tägliche Erreichbarkeit: Tel. 47 48 02 56
 ✉ patientenfuersprecher-heliosklinikum@berlin.de
- Immanuel Krankenhaus Rheumaklinik Berlin-Buch**
 Fürsprecherin: Renate Bath
 Sprechzeit: jeden 2. Mittwoch von 15.00 - 17.00 Uhr und nach Vereinbarung, Tel. 9479 2322
 ✉ renate.bath@immanuelalbertinen.de
- Park-Klinik Weißensee**
 Fürsprecher: Werner Zingler
 Sprechzeit: Di 14-tägig von 15.00 - 17.00 Uhr und nach Vereinbarung
 Tel. 9628 3002 (jederzeit über die Pflegedirektion)

Krisendienst

- Berliner Krisendienst (Standort Pankow)**
 Mühlenstraße 48, 13187 Berlin-Pankow
 Tel. 390 63-40, täglich von 16.00 - 24.00 Uhr
(Außerhalb dieser Uhrzeit berät ein überregionaler Bereitschaftsdienst: Tel. 390 63-00)
 Menschen in akuten Krisensituationen wird geduldig zugehört. Sie erhalten auf Wunsch professionelle Hilfe, Gesprächsangebote oder Auskünfte, die ihnen in ihrer Situation konkret weiterhelfen. Das Angebot ist kostenlos und 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar

Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo)

Beratung zum Schwerbehindertenrecht, Formulare und Informationsmaterialien, Hilfe beim Ausfüllen der Anträge, Antrag und Verlängerung des Schwerbehindertenausweises

Landesamt für Gesundheit und Soziales

Versorgungsamt - Kundencenter

Sächsische Str. 28, 10707 Berlin

Tel. 115, Fax: (030) 9028-5080

✉ infoservice@lageso.berlin.de

🌐 www.berlin.de/lageso/behinderung

Postanschrift: Versorgungsamt

Postfach 31 09 29, 10639 Berlin

Sprechzeiten: (alle Zeiten nur mit Termin)

Mo, Di 9.00 - 15.00 Uhr, Do 12.00 - 18.00 Uhr,

Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Hospiz

□ Zentrale Anlaufstelle Hospiz (ZAH)

Berliner Fach- und Spezialberatung für Vorsorge und Lebensendthemen

Richard-Sorge-Str. 21 A, 10249 Berlin

Tel.: 40 71 11 13, ✉ post@hospiz-aktuell.de

Beratung zu: Leistungen ambulanter Hospizdienste und stationärer Hospize, schmerztherapeutischer und palliativer Versorgung, pflegerischer Versorgung sowie sozialen und finanzielle Hilfen, Patientenverfügung, Notfallverfügung und Vorsorgevollmacht 🌐 www.hospiz-aktuell.de

Stationäre Hospize Pankow

□ Caritas-Hospiz Pankow

Breite Str. 44 A, 13187 Berlin, Tel. 4749895-104

✉ c.lau@caritas-hospiz-pankow.de

🌐 www.caritas-hospiz-pankow.de

□ Hospiz LudwigPark

Zepernicker Str. 2, 13125 Berlin

Tel. 68 08 08 80

✉ info@hospiz-ludwigpark.de

🌐 www.humanistisch.de/hospiz-ludwigpark



FIEDLER

Bestattungen

Tag & Nacht-Ruf:

030 - 916 111 66



Bestattungsregelung zu Lebzeiten

Die Bestattungsvorsorge ermöglicht es uns, unseren letzten Weg nach eigenen Wünschen zu gestalten. Durch die Festlegung Ihrer individuellen Bestattungswünsche entlasten Sie Ihre Familie bei schweren Entscheidungen in dieser emotionalen Zeit.

Bei einer einfühlsamen Beratung sorgen wir gemeinsam dafür, dass Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche auch respektiert und umgesetzt werden.

Für weitere Informationen oder eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung.

Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen ins Haus.

Herzlichst
Michael Fiedler

*Was man tief
in seinem Herzen besitzt,
kann man durch den Tod nicht verlieren.*

Johann Wolfgang von Goethe



Stichwortverzeichnis der Inserenten

 Beratung & Hilfe

Allg. Blinden- und Sehbehindertenverein.....	45
Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow.....	61
Soziale/gesundheitliche Dienstleistungen.....	56
Qualitätsverbund Netzwerk im Alter (QVNIA) 46, 59	
Lohnsteuerhilfe.....	4
Wegbegleiter beim Unionhilfswerk	61
Unfallkasse Berlin.....	63

 Dienstleistungen

Garten- und Landschaftsbau	39
Dachdeckerei	39
Elektrofachbetrieb.....	56
Blumen.....	12

 Politik

Abgeordnete / Parteien.....	10, 33, 34
-----------------------------	------------

 Für den guten Zweck

Spenden und Nachlassregelungen	5, 32
--------------------------------------	-------

 Gesundheit

Brillenhaus.....	43
Endoprothetik.....	46
Kliniken.....	42, 44
Orthopädie-Schuhtechnik.....	45
Sport-Gesundheitspark	45
Sanitätsfachgeschäfte.....	47
Curatio & Care Wundberatung und -therapie	42

 Freizeit & Bewegung

Tanzschule.....	23
Kino	29

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Pankow von Berlin
Abteilung Soziales und Gesundheit
Fröbelstraße 17, 10405 Berlin

Realisierung: aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 29371400
www.berlin-broschueren.de

Redaktion: Bezirksamt Pankow von Berlin,
Abteilung Soziales und Gesundheit
und aperçu® Verlagsgesellschaft mbH

Anzeigen: aperçu® Verlagsgesellschaft mbH

Titelfotos: 1, 2, 3, 4 © AdobeStock, 5 © BA Pankow

Redaktionsschluss: 10.01.2024

Nachdruck - auch auszugsweise - darf nur mit Quellenangaben
und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen.

 Pflege

Ambulante Pflege.....	48, 49
Pflegeheime, Residenzen.....	2, USS, 5, 38, 41, 51
Tages- und Kurzzeitpflege.....	50, 51

 Wohnen

Wohnungsunternehmen	3, USS
Betreutes Service-Wohnen	38, 40, 51, 52 - 55
Immobilienmakler	2, USS, 40

 Abschied

Bestatter	65, 66
Grabmale, Steinmetz.....	66

USS = Umschlagseite

Steinmetz Kurtzke GmbH (vormals Schroeter)

Steinmetzmeister Inh. Magnus Kurtzke

GRABMALWERKSTATT & STEINMETZARBEITEN

- Anfertigung von Grabmalen mit Inschrift
- Erneuerung von Grabmalen
- Erneuerung der Inschrift
- Küchenarbeitsplatten
- Fensterbänke
- Tischplatten
- Natursteinarbeiten

Weiterhin für Sie vor Ort direkt am Friedhof Pankow III

——— Vorsorgeverträge auf Grabmale ———

Leonhard-Frank-Straße 1 · 13156 Berlin
Tel. / Fax 481 53 25 · steinmetz-schroeter.de



Wolter Bestattungen

Ihr Pankower Familienbetrieb



13125 Berlin, Alt-Buch 38 A
Tel.: 949 30 57

13127 Berlin, Berliner Str. 23
Tel.: 47 48 91 81

13156 Berlin, Dietzgenstr. 92
Tel.: 477 28 70

info@wolter-bestattungen.com
www.wolter-bestattungen.com



WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT „WEISSENSEE“ eG

ZAHLEN UND FAKTEN



Die Genossenschaft bietet Leben und Wohnen seit mehr als 70 Jahren. In sechs Wohngebieten verteilen sich 86 Wohnobjekte mit 3.349 Wohnungen. Die Genossenschaft zählt 4.923 Mitglieder.

■ WOHNGEBIET 1: Hansastraße

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
40	2	ca. 45 m ²
40	2,5	ca. 58 m ²
64	3	ca. 66 m ²
24	2 2/2	ca. 68 m ²
1	4	ca. 68 m ²

■ WOHNGEBIET 2: An der Schönstraße

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
174	2	ca. 36-56 m ²
242	2,5	ca. 57 m ²
12	3	ca. 63-98 m ²
3	3,5	ca. 72 m ²
146	2 2/2	ca. 67 m ²
1	4	ca. 102 m ²

■ WOHNGEBIET 3: Musikersviertel

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
240	2	ca. 36-45 m ²
424	2,5	ca. 57 m ²
128	2 2/2	ca. 67 m ²

■ WOHNGEBIET 4: Moselviertel

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
292	2	ca. 36-46 m ²
712	2,5	ca. 56 m ²
4	3	ca. 73 m ²
128	2 2/2	ca. 66 m ²

■ WOHNGEBIET 5: Falkenberger Str. Süd

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
55	1	ca. 29 m ²
135	2	ca. 50-55 m ²
116	3	ca. 62 m ²
48	3,5	ca. 75 m ²

■ WOHNGEBIET 7: Else-Jahn-Straße

Anz. Wohnungen	Anz. Zimmer	Wohnfläche
192	2	ca. 36-45 m ²
96	2,5	ca. 56 m ²
32	2 2/2	ca. 67 m ²

See-Nähe garantiert

Die 3.349 Wohnungen der **Wohnungsgenossenschaft „WEISSENSEE“ eG** ziehen sich wie ein breites Band rund um die grüne Oase, den „Weißen See“ mit seiner großen Fontäne und dem weiten Park. Doch nicht nur dort finden die Bewohner Ruhe und Entspannung und viel Grün – an allen sieben Wohnstandorten wurden in den vergangenen Jahren mit der Sanierung der Häuser großzügige parkähnliche Grünflächen angelegt. Hier trifft man sich gern – zum traditionellen Kinderfest oder einfach zum gutnachbarlichen Plausch. Wohnen mit Service wird in der Genossenschaft groß geschrieben und von den Bewohnern sehr geschätzt. Das beginnt bei den Hauswarten als Ansprechpartner vor Ort und setzt sich mit verschiedenen Service- und Dienstleistungen fort. Die Wohnungen sind zwischen 29 m² und 108 m² groß. Bei individuellen Wünschen zu Grundriss- oder Ausstattungsänderungen oder zu Wohnumbauten für altersgerechtes Wohnen haben die Mitarbeiter stets ein offenes Ohr. Das gehört ebenso zum Selbstverständnis der Genossenschaft wie die Grundprinzipien genossenschaftlichen Zusammenlebens: Selbstverwaltung, Selbsthilfe, Eigenverantwortung und Solidarität, Dauerwohnrecht und kostenorientierte bezahlbare Mieten.

WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT „WEISSENSEE“ eG

Berliner Allee 231, 13088 Berlin
Tel. (030) 92 70 44-0
Fax (030) 92 70 44-29
E-Mail: info@wg-weissensee.de
www.wg-weissensee.de

Geborgen in guten Händen



Fachkundige, respektvolle Pflege für alle Pflegegrade • Zwei Wohnbereiche
speziell für Menschen mit Demenz • Umfangreiche Alltagsgestaltung und
abwechslungsreiche Festprogramme • Überwiegend Einzelzimmer mit
Dusche/WC • Versorgung aus stiftungseigener Küche • mit Gartenanlagen
an allen Standorten • vier Einrichtungen: verkehrsgünstig und zentral, aber
ruhig gelegen • Tierhaus und Stiftungsrestaurant in der Gürtelstraße 33 •
Gästezimmer für Besuche ohne Zeitdruck

Wir beraten Sie gern!

Service-Telefon: 030 42 84 47-1234
beratungsbuero@seniorenstiftung.org



 **SENIORENSTIFTUNG
PRENZLAUER BERG**

Mitglied in:



Seniorenstiftung Prenzlauer Berg Geschäftsstelle: Gürtelstraße 33 · 10409 Berlin

