

Gut durch den Winter kommen – Anregungen für Senior*innen

Liebe Senior*innen

Die Pandemie fordert uns alle heraus, wenngleich auf unterschiedliche Art und Weise. Manche Menschen sehen in dieser besonderen Zeit Chancen, z.B. auf Entschleunigung; für andere stehen eher die Belastungen im Mittelpunkt.



Was auch immer für Sie zutreffen mag, hier sind einige Anregungen, die Ihnen helfen können, gut durch diese Zeit zu kommen.

Bewegung

Regelmäßig ein bisschen Bewegung stärkt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Im Fernsehen

- **Rundfunk Berlin Brandenburg: „Der rbb macht Fitness“**
In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin und einigen Berliner Sportvereinen. Werktäglich von 7.40 bis 8.00 Uhr. Auch online abrufbar auf dem rbb-YouTube Kanal und auf radioeins.de.

Im Internet

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Älter werden in Balance**
 - Das Aktiv-Programm für jeden Tag. Übungen zur Stärkung von Armen, Beinen, Bauch und Rücken. Zudem große Anzahl an Übungsvideos www.aelter-werden-in-balance.de
 - Und vor Weihnachten gibt's als Special den Adventskalender: Hinter jeder Tür steckt eine Idee, wie man körperlich und geistig in Bewegung bleiben kann. Lassen Sie sich überraschen! www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender

- **Verein Stadtbewegung e.V.**
 - „Bewegung im eigenen Zuhause“, dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr über zoom <https://stadtbewegung.de/angebot/bewegung-im-eigenen-zuhause/>
 - alle Videos auch im YouTube Kanal, den man abonnieren kann <https://www.youtube.com/playlist?list=PLotrdrZxOMaciPU7-9Q7FvRrYAOClsg0J>

- **AOK Nordost: Sturzpräventions-Programm**
 - Seniorenübungen für zu Hause: Wichtige Hinweise /Sicher- und Aktivsein im Alter /Sturzprävention-ASP <https://www.youtube.com/watch?v=BFKsozrO0nI>
 - Seniorenübungen für zu Hause: Balancetraining/Sicher- und Aktivsein im Alter/Sturzprävention-ASP <https://www.youtube.com/watch?v=uv2S2jUC10k>
 - Seniorenübungen für zu Hause: Krafttraining/Sicher- und Aktivsein im Alter/Sturzprävention-ASP <https://www.youtube.com/watch?v=QyLvPXgVcis>

- **Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach: Ambulante Rehabilitation:** Balance, Gleichgewicht & Koordination <https://www.youtube.com/watch?v=U-SUIo20shY>

- **Therapiezentrum Steyregg: Übungen für Dein Gleichgewicht** <https://www.youtube.com/watch?v=-9M-wUiT78>

- **Rehasportzuhause: Gleichgewichtsübungen & Koordinationsübungen** https://www.youtube.com/watch?v=04Xm_F6Gq5E

- **kiana Yoga**
 - Yoga Routine/ Balance & Fokus/ Gleichgewicht trainieren mit Yoga (für Anfänger*innen geeignet) <https://www.youtube.com/watch?v=RX5477Q4E9U>
 - Yoga für starke Gelenke/ Fit & Schmerzfrei/ Knie, Hüfte, Rücken/ Warm-up (für Anfänger*innen geeignet) <https://www.youtube.com/watch?v=fV3b7cz8-yE>

- **EnyGym: Tai Chi für Anfänger*innen** <https://www.youtube.com/watch?v=fV3b7cz8-yE>

- **Einfach besser leben: Mini Qi Gong Übungen für schnellen Stressabbau** <https://www.youtube.com/watch?v=KGykkqdC8Q>

In „echt“ spaziergehen

- **Mittelhof e.V.,**
 - **Anlaufstelle für ältere Menschen:** Begleitete Spaziergangsgruppen für ältere Menschen. Ort: Villa Mittelhof, mittwochs von 11-12:30 Uhr in der Königstraße 42-43, 14163 Berlin, Information: 801 975 39 oder zey@mittelhof.de
 - **Nachbarschaftshilfe „für einander nah“**

Die Nachbarschaftshilfe bietet zwei Möglichkeiten zum Spaziergehen an, die durch eine Nachbarschaftshelferin koordiniert werden. Die Helferin steht am jeweiligen Treffpunkt und ist gut an ihrer neongelben Warnweste zu erkennen. Die eigentlichen Spaziergänge finden corona-konform paarweise statt.

 - Spaziergänge am Schlachtensee: Treffpunkt ist jeden Dienstag um 10.30 Uhr direkt am Zebrastreifen vor dem S-Bahnhof Richtung See.
 - Spaziergänge im Stadtpark Steglitz: Treffpunkt ist jeden Sonntag um 11 Uhr direkt vor der Konzertmuschel.
 - Auch Eins-zu-Eins-Spaziergänge werden weiterhin angeboten. Dabei gehen ehrenamtlich engagierte Nachbarschaftshelfer*innen mit Nachbar*innen aus der Umgebung (regelmäßig) spazieren. Die Nachbarschaftshilfe stellt auch Kontakte unter Nachbar*innen her. Anfrage direkt in der Nachbarschaftshilfe unter Tel.: 27 97 97 27 oder nachbarschaftshilfe@mittelhof.org.

Kultur

Auch in Corona-Zeiten er(findet) Kultur Wege, uns zu unterhalten, zu inspirieren, zum Nachdenken, Lachen oder Stirnrunzeln anzuregen. Auch wenn manches anders als bisher stattfindet, bleibt es spannend. Vielleicht finden auch Menschen Zugang zu kulturellen Angeboten, die sich vorher scheuten, einen Konzertsaal zu betreten und dachten „das ist nix für mich“, das ist zu teuer, dafür habe ich nicht die passende Kleidung oder Begleitung. Jetzt führt der Weg direkt vom Sessel in den Konzertsaal oder das Theater und nichts kann Sie aufhalten. Probieren Sie's aus, wenn Sie mögen.

- **Online-Kulturangebote der Hauptstadt**
www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams
- **Online Angebot der Berliner Bibliotheken (VÖBB)**

Der Jahresausweis des Verbundes öffentlicher Bibliotheken in Berlin (VÖBB) kostet 10 € und bietet Zugang zu einem vielfältigen Angebote an Filmen, deutsch- und fremdsprachigen E-Books, Magazinen und Tageszeitungen, Hörbüchern, zu einem riesigen Musik-Angebot, und zu zahlreichen Möglichkeiten des interaktiven Lernens.
<https://voebb.onleihe.de/berlin/frontend/welcome,51-0-0-100-0-0-1-0-0-0-0.html>

- **Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf on Air**

Durch den Bereich Presse,- Öffentlichkeitsarbeit und Digitale Kommunikation werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Bezirksamt, bzw. Interviewpartner aus dem Bezirk eingeladen, um interessante Themen aus Steglitz-Zehlendorf zu diskutieren.

Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, mit einer Mail an presse@ba-sz.berlin.de Themenvorschläge für den Podcast „Amtsplausch“ einzureichen.

Ab sofort können Sie den Podcast auf Spotify, Soundcloud, Google Podcasts und Apple Podcast abonnieren.

- Google Podcasts

[https://podcasts.google.com/search/Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf](https://podcasts.google.com/search/Bezirksamt%20Steglitz-Zehlendorf)

- Itunes

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/bezirksamt-steglitz-zehlendorf/id1541326926>

- Spotify

<https://open.spotify.com/show/1T4G7W4jvg9ZeHLO7ADJF2?si=RQI3yQvkRP2OgXKGS8jViw>

- Soundcloud <https://soundcloud.com/search?q=Amtsplausch>

- **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf**

Im Dezember startet mit „**markultur Steglitz**“ eine wöchentliche Kultursendung von und mit Nachbarn für Nachbarn. Damit möchten die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf des Mittelhof e.V. und der Nachbarschaftshelfer Marco Schulz in den dunklen Wochen des Jahres und einer Zeit der abgesagten Veranstaltungen Kunst und Kultur nach Hause bringen. Immer donnerstags in der Zeit von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr wird ein/e Kulturschaffende/r oder ein kreativer Kopf aus dem Bezirk live auf Zoom vorgestellt.

<https://zoom.us/j/94845749648?pwd=bGJldUs5NGo2SzFKMVQrZzU2bHlGdz09>

Kenncode: 126051

- **Leo-Borchart-Musikschule: Adventskonzert online**

zwischen dem 20. Dezember und dem 06. Januar abrufbar unter:

<https://www.berlin.de/musikschule-steglitz-zehlendorf/projekte/musikschule-zu-hause>

- **Brücke-Museum Dahlem: Sammlung Online**

Die Sammlung Online des Brücke-Museums zeigt Werke der Brücke-Mitglieder sowie ihrer Wegbegleiter und Freunde.

<https://www.bruecke-museum.de/de/digitale-sammlung/>

- **rbbKultur – Das Magazin: Kunsthaus Dahlem**
 Der rbb hat die Direktorin des Kunsthaus Dahlem, Frau Dr. Dorothea Schöne, eine Woche bei ihrer Arbeit begleitet. Der Beitrag vom 31.10.2020 von 18.30 Uhr ist in der Mediathek des rbb abrufbar.
<https://www.rbb-online.de/rbbkultur-magazin/archiv/archiv.html>

- **Humboldt-Forum: Digitale Eröffnung**
 Zwar fand diese schon am 16.12. statt, man kann sich aber das Video der Veranstaltung noch nachträglich ansehen: <https://youtu.be/NL1DNgeDbSY>

- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO): Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“**
 Viele Wichtige und spannende Themen für ältere Menschen und eine Interview mit Franz Müntefering, dem Vorsitzenden der BAGSO, in Folge 16. Der Podcast kann über die Plattformen *Spotify*, *Deezer*, *Youtube* und *Google-Podcast* angehört und abonniert werden: <https://www.bagso.de/corona-pandemie/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/>

- **Google arts&culture: online-Besuch in den Museen der Welt**
 Sie wollten schon immer in die Tretjakow Galerie in Moskau, die National Gallery in London oder sich eine Ausstellung des Instituto Andaluz del Flamenco ansehen? Viele Museen der Welt kann man mit Google Arts & Culture online besuchen.
<https://artsandculture.google.com/explore?hl=de>

- **ARTE: Online-Konzerte**

 - ARTE Concert <https://www.arte.tv/de/arte-concert/>
 - Hope@Home (auf englisch): Jeden Abend um 19 Uhr. Im Herbst steht die Sendung unter dem Motto „Next Generation“ – denn Daniel Hope präsentiert vor allem junge Talente aus seinem Wohnzimmer in Berlin.
<https://www.arte.tv/de/videos/100560-023-A/hope-home-next-generation/>

- **Deutschlandradio: hochwertiger und unabhängiger Journalismus und Kulturgenuß**

 - Deutschlandfunk: vielseitiges Informationsprogramm
 - Deutschlandfunk Kultur: Feuilleton im Radio
<https://www.deutschlandradio.de/>

Mit anderen reden

- **Digitale Abendgespräche der Villa Mittelhof**
Jeden Mittwochabend von 18 bis 19 Uhr können Senior*innen des Bezirks via Zoom an diesem Angebot teilnehmen, das am 25.11.gestartet ist. Anmeldung: telefonisch bei Frau Strätz unter Tel.: 80 19 75 45 oder bei Frau Hofbauer unter Tel.: 80 19 75 38
- **Video-„Stammtisch“ der Seniorenvertretung**
Jeden zweiten Donnerstag im Monat steht Ingrid Hancke, stellvertretende Vorsitzende der Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf und weitere Mitglieder der Seniorenvertretung, interessierten Senioren von 17.00 bis 18.00 Uhr Rede und Antwort. Das nächste digitale Treffen findet am 10. Dezember 2020 statt.

Technische Plattform für die Sprechstunden ist GoToMeeting. Für die Teilnahme ist kein GoToMeeting-Konto erforderlich. Jede/r kann über die mobile App, die Desktopanwendung oder einen Browser teilnehmen.

Wer an dem Video-„Stammtisch“ teilnehmen möchte, kann sich unter der E-Mail-Adresse hancke-berlin@posteo.de anmelden und erhält dann die Einwahldaten.

Digitale Unterstützung

- **Mittelhof e.V. : Mediensprechstunde**
Ehrenamtliche Mitarbeiter helfen bei Fragen rund um Handy, Smartphone, iPhone, iPad, Tablet oder Laptop per Video-Chat. Das geht via Skype, Zoom, Jitsi Meet, Teamviewer etc. , je nach Fachwissen und Hardwareausstattung.
Kontakt: Manfred Bertelmann, montags von 14-17 Uhr unter Tel.: 030 25 05 09 36 oder per E-Mail an mediensprechstunde@online.de

Gut und günstig mittagessen

Nicht immer mag man selber kochen. Gerade in diesen etwas herausfordernden Zeiten kann es auch schön sein, für sich kochen zu lassen.

- **Mittelhof e.V.: Mittagstisch zum Mitnehmen**
Der Mittagstisch richtet sich an alle älteren Menschen. Bis Weihnachten kann dort in der Zeit zwischen 11.30 und 13.30 Uhr ein warmes Mittagessen abgeholt werden. Es stehen zwei bis drei Gerichte zur Auswahl, deren Preis zwischen 4,00 und 6,00 € liegt.

Infos zu Corona, psychosoziale Unterstützung und Beratung

In Berlin gibt es viele Expert*innen für alle möglichen Belange. Wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne dorthin wenden.

Infos zu Corona

- Aktuelle Infos zum Coronavirus
www.berlin.de/corona
- Infos zu Corona und Pflege
www.berlin.de/sen/pflege-undrehabilitation/coronavirus
- Infos zu freiwilligem Engagement und nachbarschaftlicher Hilfe
www.berlin.de/buergeraktiv
- **Corona-Hotline des Gesundheitsamts Steglitz-Zehlendorf.** Mo. -Fr. von 9 – 17 Uhr, Sa. 10 - 16.00 Uhr unter Tel.: 030/90299-3670. **Für die Nummer stehen mehrere Telefonleitungen zur Verfügung. Aus technischen Gründen erhalten Sie leider ein Freizeichen, auch wenn die Leitungen alle belegt sind.**
Sie erreichen die Hotline auch per E-Mail: corona@ba-sz.berlin.de

In schwierigen Lebenslagen:

- **Corona-Seelsorgetelefon**, ein Angebot der Notfallseelsorge/Krisenintervention Berlin der kirchlichen Telefonseelsorge und der Evangelischen Krankenhauseelsorge. Täglich von 8-24 Uhr unter Tel.: 030 403 6658 85
- **Berliner Krisendienst Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg.** Täglich von 16 – 24 Uhr unter Tel.: 030 390 63-60
- **Silbernetz - Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter**, Menschen über 60 finden hier ein offenes Ohr und Ermutigung. Täglich von 8 - 22 Uhr, kostenlos unter Tel.: 0800 470 80 90
- **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Krebs und HIV-Kranke**, Beratung zu persönlichen und sozialrechtlichen Hilfemöglichkeiten. Sprechzeiten nach Vereinbarung unter Tel.: 030 90 299-4707 oder per E-Mail: bfb@ba-sz.berlin.de
- **Polizei Notruf – in akuten Fällen häuslicher Gewalt.** Rund um die Uhr unter Tel.: 110
- **Hotline der Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen e.V.** Täglich von 8-23 Uhr unter Tel.: 030 611 03 00

Bei Fragen rund um Pflege

- **Pflegestützpunkte - Beratung rund um Pflege und Alter.** Mo. - Fr. 9 – 18 Uhr, kostenlos unter Tel.: 0800 59 500 59 (auf Wunsch anonym und vertraulich)
- **Kontaktstelle Pflegeengagement Steglitz-Zehlendorf.** Tel. :030 80 19 75 38, E-Mail: kpe(at)mittelhof.org
- **Pflege in Not - Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen.** Derzeit Mo. - Fr. 10 - 16 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr erreichbar unter Tel.: 030 69 59 89 89

Sie sind Träger einer sozialen Organisation und machen ebenfalls Angebote, die Sie gerne genannt wüssten? – Schicken Sie uns eine Mail.

*Sie sind Senior*in und haben einen prima Tipp, um diese Zeit guter Dinge zu überstehen? Dann schicken Sie uns gerne auch eine Mail.*

marion.mikula@ba-sz.berlin.de

Vielen Dank an Frau Rybczyk für die Hinweise zum Brücke Museum und dem Kunsthaus Dahlem.

Stand 18.12.20202