

Mitglieder des Netzwerkes "Aktiv im Alter in Gesundbrunnen"

Amt für Soziales: Sozialdienst

Der Sozialdienst informiert, berät und unterstützt in vielen Angelegenheiten: z.B. Grundsicherung, finanzielle Notlagen, persönliche Krisen, Vermittlung von Begleit- und Besuchsdiensten, Wohnen im Alter, häusliche Versorgung, Antragshilfe etc.

Kontakt: Tel. 90 18-42 415/-42 421, asd@ba-mitte.berlin.de
Müllerstraße 146, Rathaus Wedding, 2. OG, Zi. 252-266
Offene Sprechzeiten: Di + Do 9 -13 Uhr

Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen

Beratung im persönlichen Gespräch nach telefonischer Vereinbarung und bei Hausbesuchen zum Schwerbehindertenrecht, behindertengerechtem Wohnraum, Reha-Maßnahmen, Hilfsmittel; zu Fragen rund um die häusliche Versorgung und Pflege, zu Sozialleistungen sowie Vermittlung von Präventionsangeboten und Selbsthilfegruppen.

Kontakt: Bezirksamt Mitte, **Gesundheitsamt**, Turmstraße 21, Haus M, Eingang L, Tel. 9018-43287/45181, bfb@ba-mitte.berlin.de

Brunnenviertel e.V.

Der Verein möchte u.a. das Gemeinschaftsgefühl von Menschen verschiedener Herkunft und Generationen fördern und verbessern, die Nachbarschaftshilfe und das Verantwortungsgefühl für das Wohnumfeld stärken und durch Beratungen und Veranstaltungen zur Vernetzung und besseren Zusammenarbeit beitragen.

Kontakt: Brunnenviertel e.V., Freizeiteck, Graunstraße 28
Beate Chudowa, kontakt@brunnenviertel.de

Haus Lazarus Berlin

Das Haus Lazarus bietet Pflege und Betreuung für ältere Menschen sowie ambulante und stationäre Hospizarbeit. Neben den Pflegekräften unterstützen Sie angestellte Ärzte, Physio- und Ergotherapeuten sowie Betreuungskräfte. Des Weiteren befinden sich auf dem Gelände eine Kita, ein ambulanter Hospizdienst und ein stationäres Hospiz.

Kontakt: Hoffnungstaler Stiftung Lobetal, Bernauer Str. 115,
Peggy Zimmermann, Tel. 46 705-263, p.zimmermann@lobetal.de

Internetcafé Weltenbummler

vom Humanistischen Verband Deutschlands

Das Senioren Internetcafé Weltenbummler begleitet Sie Schritt für Schritt in die große, bunte Welt der Computer, egal ob Sie Anfänger*in oder Expert*in sind, einen PC, Laptop oder Tablet nutzen oder Ihr Smartphone als guten Begleiter im Alltag entdecken wollen.

Kontakt: Christa Engl, Weltenbummler, STZ Pankow, Schönholzer Str. 10,
Tel 24 62 78 07, weltenbummler.pw@hvd-bb.de

KiezSportLotsin

Susanne Bürger, die KiezSportLotsin für den Bezirk Mitte, informiert und berät über Sport- und Bewegungsangebote, vor allem in Gesundbrunnen und Moabit. Anfragen unter Tel. 0157 33 28 13 28 oder buerger@bwgt.org. Bitte angeben: gewünschte Sport-/ Bewegungsart, Alter und Wohnort (Ortsteil). Ein persönliches Beratungsgespräch ist möglich.

Standort: "TimeOut", Putbusser Straße 28 (Ecke Ramlerstraße)
www.bwgt.org/kiezsportlotsininmitte/

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

Die Kontaktstelle PflegeEngagement setzt sich ein für eine verbesserte Lebensqualität von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfe, Ehrenamt und Nachbarschaftsinitiativen im Umfeld häuslicher Pflege.

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte, StadtRand gGmbH,
Lübecker Str. 19, Tel. 22 19 48 58,
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 10 - 13 Uhr, Di 15 - 18 Uhr sowie nach tel. Vereinbarung

Mobilitätshilfedienst Berlin-Mitte

Rein ins Leben... Wir gehen mit Ihnen in Ihrer Umgebung spazieren. Erkunden und entdecken Sie Ihr Lebensumfeld neu. Wir begleiten Sie auf allen Wegen, die auch mit kleineren Erledigungen verbunden sein können. Wir helfen Ihnen, Ihre Termine wahrzunehmen, organisieren Ausflüge in und um Berlin sowie ein regelmäßiges Bewegungsangebot in Ihrem Kiez.

Kontakt: HVD - Humanistischer Verband Dt., LV BB KdöR, Wallstr. 65
Sonja Möser, Tel. 61 39 04-95, www.mobidienst-mitte.de

NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße e.V.

Seit über 30 Jahren ist die NachbarschaftsEtage ein offener Treffpunkt für nachbarschaftliche Begegnungen aller Generationen im Stadtteil. Die NachbarschaftsEtage greift die sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Interessen der Menschen im Quartier auf.

Kontakt: NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße, Osloer Str. 12,
Maïke Janssen, Tel. 38 10 93 29,
stk-osloer-strasse@berlin.de, www.nachbarschaftsetage.de

Olof-Palme-Zentrum (OPZ)

Frühstück, Seniorensport, Entspannung, generationsübergreifende Kreativangebote, eine Holz- und Keramikwerkstatt zur Eigenarbeit und vieles mehr bietet der Nachbarschaftstreff im OPZ in den Vormittags- und Abendstunden. Fragen zur Region und zu bürgerschaftlichem Engagement beantwortet die Stadtteilkoordination für die Region Brunnenstraße Nord.

Kontakt: **Jochen Uhländer**, Tel. 44 38 37 92, Demminer Straße 28,
nachbarschaftstreff-opz@pfefferwerk.de, stk-brunnenstrasse-nord@berlin.de

Pflegewerk Sozialstation Wedding

Die Sozialstation berät zu allen Themen rund um die häusliche Pflege und übernimmt Pflegetätigkeiten in den eigenen vier Wänden der älteren Kunden. Zudem werden auch betreutes Wohnen und Wohngemeinschaften angeboten.

Kontakt: Sozialstation Wedding, Osloer Str. 106
Antje Lobinski, Tel. 45 47 83-0, wedding@medinet-berlin.de

Pflegestützpunkte Mitte

Pflegestützpunkte informieren, beraten und unterstützen zu allen Fragen rund um die Pflege, kostenfrei und trägerunabhängig, telefonisch, persönlich und auf Wunsch auch bei einem Hausbesuch. Pflegestützpunkte sind Ansprechpartner bei der bedarfsgerechten Versorgung pflegebedürftiger Menschen jeder Herkunft. Offene Sprechzeiten: Di 9 -15 Uhr, Do 12 - 18 Uhr

Kontakt: Pflegestützpunkt Mitte, Reinickendorfer Str. 61,
Dietmar Kruschel, Tel. 45 94-11 03, pflegestuetzpunkt@egzb.de

Quartiersmanagementbüros (QM)

Wer sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil engagieren möchte, kann sich an die QMs wenden, die im Raum Gesundbrunnen aktiv sind. Außerdem kann man sich dort über den Kiez informieren oder sich in den Stadtteilgremien beteiligen.

Kontakt:

QM Brunnenviertel-Ackerstraße, Jasmunder Straße 16,
Tel. 40 00 73 22, brunnenviertel-ackerstrasse@stern-berlin.de
www.brunnenviertel-ackerstrasse.de

QM Brunnenviertel-Brunnenstraße, Swinemünder Str. 64,
Tel. 46 06 94 50, qm-brunnenstrasse@list-gmbh.de
www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de

QM Badstraße, Bellermannstraße 81,
Tel. 22 19 09 00, qm-badstrasse@list-gmbh.de
www.badstrasse-quartier.de

QM Soldiner Straße, Koloniestraße 129,
Tel. 49 91 25 41, qm-soldiner@urbanplan.de
www.soldiner-quartier.de

Selbst-Hilfe im Vor-Ruhestand e.V.

Der Verein unterstützt Menschen beim Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Er betreibt drei Begegnungstätten mit einem abwechslungsreichen Programm, Bedürfnisse und Interessen von Menschen im Kiez werden gesammelt, zusammengeführt und in Aktivitäten in den Bereichen Sport, Bildung, Kultur und Geselligkeit umgesetzt.

Kontakt: **Dorothea Reinhardt**, Schönwalder Straße 4, 13347 Berlin,
Tel. 49 33 677, d.reinhardt@sh-vor-ruhestand.de, www.sh-vor-ruhestand.de

Seniorenbüro Am Puls 60+

Das neue Seniorenbüro Am Puls 60+ in Mitte ist Anlaufstelle zur Förderung der aktiven Lebensgestaltung und zur Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Im Focus unserer Arbeit stehen: Dabei sein. Ideen umsetzen. Rat finden.

Kontakt: **Carmen Malling**, Wallstr. 61-65, Tel. 61 39 04 15,
c.malling@hvd-bb.de, www.humanistisch.de/senioren-bb.de
Sprechzeiten: Di 14 - 16 Uhr, Mi + Do 10 - 15 Uhr,

Senioren-domizil an der Panke

Im Senioren-domizil an der Panke gibt es familiäre Pflege mitten im Kiez, Plätze in allen Pflegestufen von 0 bis 3, auch Schwerstpflege. Wir bieten Ihnen fachärztliche Versorgung im Haus, einen großen Garten sowie auf den einzelnen Bewohner abgestimmte kulturelle und soziale Angebote.

Kontakt: **Clarissa Meier** (Leitung), Koloniestraße 23, 13359 Berlin
Tel. 49 98 84 9-0, kontakt@senioren-domizilpanke.de

SeniorInnenvertretung Mitte

Die SeniorInnenvertretung nimmt die Interessen der Seniorinnen und Senioren (60 +) im Bezirk wahr und stärkt ihre gesellschaftliche Teilhabe und Mitwirkung in allen Lebensbereichen.

Als Mittlerin wirkt sie zwischen Bürgerinnen und Bürgern, Verwaltung und Institutionen.

Kontakt: **SeniorInnenvertretung Mitte**, Mathilde-Jakob-Platz 1,
Tel. 90 18-32 733, seniorinnenvertretung@ba-mitte.berlin.de

Silbernetz e.V.

Das Netz für vereinsamte oder isoliert lebende ältere Menschen. Silbertelefon - einfach nur reden. Freundschaftsdienst und Brücke zu den Angeboten im Kiez.

Kontakt: Silbernetz im HVD - Humanistischer Verband Dt., LV BB KdöR
Wollankstraße 97, 13359 Berlin
Tel. 23 54 48 22, silbernetz@hvd-bb.de

SOPHIA Servicewohnen

SOPHIA betreut im Auftrag der degewo die Mieter in den Seniorenwohnanlagen Acker-, Swinemünder- und Wilhelm-Kuhr-Straße. In jedem Haus gibt es eine feste Ansprechpartnerin zur Unterstützung bei der Vermittlung von hauswirtschaftlichen und pflegerischen Dienstleistungen, bei der Organisation von Arztterminen und der Vermittlung anderer Betreuungsleistungen.

Kontakt: **Antje Heesen**, Swinemünder Straße 95, Tel. 40 00 73 10,
Heesen@sophia-berlin.de

Fotomotiv: Dominique Hensel

Netzwerk "Aktiv im Alter in Gesundbrunnen"

Bunter Herbst Veranstaltungskalender

Netzwerk „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“

Das Netzwerk „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“ ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen, Projekten, Ehrenamtlichen und älteren Menschen, die gemeinsam zur **Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen im Gesundbrunnen** aktiv sind.

Am Netzwerk beteiligen sich Vertreter und Vertreterinnen von Beratungs- und Freizeiteinrichtungen für Ältere, Pflegeeinrichtungen, Sportvereine und die bezirkliche Seniorenvertretung.

Ziel des Netzwerkes ist ein stärkerer Austausch untereinander, eine bessere Abstimmung von Angeboten, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen. Die Themen „Aktivität und Mobilität im Alter“ sowie „Bündelung von Information und Austausch“ standen bisher im Vordergrund gemeinsamer Aktivitäten. **Für eine erfolgreiche Arbeit benötigt das Netzwerk unbedingt die Erfahrungen der älteren Menschen selbst.** „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“ lädt deshalb Bewohner und Bewohnerinnen aus dem Gesundbrunnen dazu ein, das Netzwerk kennen zu lernen und sich aktiv mit einzubringen.

Kontakt: **Stadtteilkoordination Osloer Straße**, NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße e.V., Osloer Straße 12, 13359 Berlin, **Maike Janssen, Tel. 38 10 93 29, stk-osloer-strasse@berlin.de**

Stadtteilkoordination Brunnenstraße Nord, Olof-Palme-Zentrum (OPZ), Demminer Str. 28, 13355 Berlin, **Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92, stk-brunnenstrasse-nord@berlin.de**

Fortlaufende Angebote - Stand September 2018

			Ort	Kontakt
Mo	jeder 2. im Monat	18:00	Forumabende im Lazarus-Hospiz zu wechselnden Themen.	Lazarus (Haupteingang) Festsaal, Bernauer Str. 115-118 Elizabeth Schmidt-Pabst, Tel. 46 70 52 76
Mo	2. und 4.	10:00 - 11:30	Kunst- und Gestaltungsgruppe	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Mo - Fr		10:00 - 15:00	Offene Kiezwerkstatt	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Mo		10:00 - 12:00	Gedächtnistraining	Haus Bottrop Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Mo		10:00 - 13:00	Kontaktstelle PflegeEngagement. Offene Sprechzeit.	Kontaktstelle PflegeEngagement Lübecker Str. 19 Tel. 40 71 11 13
Mo	2. und 4.	14:00 - 14:30	Chinesische Gymnastik	Familienzentrum Wattstraße Wattstraße 16 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Mo	2. und 4.	14:30 - 16:00	Freizeitgruppe Gartenplatz (60-75 Jahre) zum Austausch und zur Planung von Aktivitäten	Familienzentrum Wattstraße Wattstraße 16 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Mo		16:15 - 17:15	Yoga auf dem Stuhl. Beitrag 5 €	Familienzentrum Wattstraße Wattstraße 16 Bernhard Bansemer, Tel. 0176 963 760 79. hatha.yoga@gmx.net
Di + Do		09:00 - 13:00	Allgemeiner Sozialer Dienst (BA Mitte) Soziale Beratung	Rathaus Wedding, Müllerstr. 146, 2. OG, Zi. 252-266 Tel. 90 18-42 415 / 90 18-42 421 asd@ba-mitte.berlin.de
Di		09:00 - 14:00	Allgemeine Sozialberatung - Clearing A.u.S. Mitte clearing-aus-mitte@schildkroete-berlin.de	Begegnungsstätte Torstraße, Torstr. 190 Angela Pelz, Tel. 46 77 60 04
Di		09:00 - 15:00	Pflegestützpunkt Mitte Offene Sprechstunde Rund um Pflege	Pflegestützpunkt Mitte Reinickendorfer Str. 61 Dietmar Kruschel, Tel. 45 94-1103 pflegestuetzpunkt@egzb.de
Di		10:00 - 12:00	Englischkurs zur Auffrischung der Sprachkenntnisse	Haus Bottrop, Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt Tel. 49 33 677
Di - Fr		10:00 - 13:30	Nachbarschaftscafé im OPZ gegen Spende	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Di - Fr		10:00 - 14:00	Rentenberatung Nur mit telefonischer Terminvereinbarung.	degewo Beratungspavillon Brunnenstr./ Demminer Str. 3 Alma Evert, Tel. 0163 635 91 53
Di		10:30 - 11:30	SeniorenSPORT	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Di		10:30 - 13:00	Chor "Die Grillen"	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Di		11:00 - 13:30	Suppentag im OPZ: lecker Suppe gegen Spende	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Di		13:00 - 15:00	Volkstanz	Haus Bottrop, Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Di		13:30 - 18:00	Allgemeine Sozialberatung - Clearing A.u.S. Mitte Sprachmittlung mit Termin (Schildkröte GmbH)	Fabrik Osloer Straße 12 Alte Werkstatt Angela Pelz, Tel. 46 77 60 04 clearing-aus-mitte@schildkroete-berlin.de
Di		15:00 - 18:00	Kontaktstelle PflegeEngagement. Offene Sprechzeit.	Kontaktstelle PflegeEngagement Lübecker Str. 19 Tel. 40 71 11 13
Di		16:00 - 18:00	Werkstätten für Senioren: Literatur und Kunst (jeder 2. Di im Wechsel)	Heidebrinker Str. 19 Herr Tuncay Gary Tel. 0170 211 74 93 Herr Paco Vallejo Tel. 0176 771 419 58
Di		19:15 - 20:30	Feierabendzeichnen	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Di + Do		19:15 - 20:30	Sprachcafé	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Mi + Do		09:00 - 14:00	Offene Sozialberatung	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Mi			Fit im Alter. Balancetraining zur Sturzprävention, Kurs 1: 11:00 - 12:00, Kurs 2: 12:30 - 14:30	Kieztreff Koepjohann, Große Hamburger Str. 29 Anmeldung: Tel. 30 34 53 04
Mi		13:00 - 15:00	Weddinger Seniorenchor	Haus Bottrop, Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Mi		13:30 - 18:30	Allgemeine Sozialberatung - Clearing A.u.S. Mitte Sprachmittlung mit Termin (Schildkröte GmbH)	Nachbarschaftszentrum Bürger für Bürger, Brunnenstr. 145 Angela Pelz, Tel. 46 77 60 04 clearing-aus-mitte@schildkroete-berlin.de
Mi	jeder 1. im Monat	18:00 - 19:30	Sprechstunde zu den Themen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht.	Kontaktstelle PflegeEngagement Lübecker Str. 19 Tel. 40 71 11 13
Mi		18:00 - 20:30	Töpfergruppe	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jochen Uhländer, Tel. 44 38 37 92
Do		10:30 - 13:00	Nähcafé „Aus Alt mach Neu“. Kostenlos, nicht in den Schulferien	Café NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Str. 12 Cora Lie, Tel. 49 39 042
Do		12:00 - 18:00	Pflegestützpunkt Mitte. Offene Sprechzeiten	Pflegestützpunkt Mitte Reinickendorfer Str. 61 Dietmar Kruschel, Tel. 45 94-1103
Do		13:00 - 14:30	Tai Chi	Haus Bottrop Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt, Tel. 49 33 677
Do	jeder 2. im Monat	14:00 - 16:00	Gesprächsgruppe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen. Professionelle Unterstützung	Kontaktstelle PflegeEngagement Lübecker Str. 19 Tel. 22 19 48 58
Do		14:00 - 15:30	Rund um Fit. Für alle ab 50, spielerisches Training mit u. ohne Ball mit Mohamed. Fritz-Schloss-Park/Minigolfplatz *)	Fritz-Schloss-Park Eingang Rathenower Str. Katrin Germonprez, Tel. 78 95 85 50 germonprez@bwgt.org
Do	jeder 4.	16:00 - 18:00	Gartensprechstunde. Mit dem Landschaftsarchitekturbüro gruppe F	Freizeiteck Graunstraße 28 Bettina Walther und Kendra Busche Tel. 611 23 34, walther@gruppef.com
Do		17:00 - 20:00	Repair Café Soldiner / Alt bleibt Neu	NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße 12 info@repaircafe-soldiner.de soldinerkiez@gmail.com
Fr		09:30 - 11:00	„Heigln“ mit Dorit. Ganzheitliche Bewegung, geeignet für jedes Alter und auch bei gesundheitlichen Problemen. *)	Volkspark Humboldthain Eingang Grenzstr./Hussitenstr Katrin Germonprez, Tel. 78 95 85 50 germonprez@bwgt.org
Fr		10:00 - 11:30	Fit im Alter. Bewegung und Koordination trainieren	Gemeinschaftsraum SOPHIA Servicewohnen, Ackerstr.116 Mobilitätshilfedienst Mitte Fr. Pöthke/Hr. Jurlin, Tel. 61 39 04 96
Fr		10:30 - 12:00	Balance- und Krafttraining	Haus Bottrop Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt Tel. 49 33 677
Fr	jeder letzte	11:00 - 13:00	Internationales Frauenfrühstück mit wechselndem Programm	Haus Bottrop Schönwalder Str. 4 Dorothea Reinhardt Tel. 49 33 677
Fr		14:30 - 16:00	„Tanz aus der Reihe“ mit Claire. Lateinamerikanische oder folkloristische Tänze in den Rehbergen. *)	Volkspark Rehberge, Eingang Afrikanische/Ecke Otawistr. Katrin Germonprez, Tel. 78 95 85 50 germonprez@bwgt.org
Fr		17:00 - 18:30	„Boule“ am Leopoldplatz. André gibt Tipps und Tricks rund um den Sport mit den Kugeln. *)	Leopoldplatz, Turiner Str. 4 (gegenüber „Himmelbeet“) Katrin Germonprez, Tel. 78 95 85 50 germonprez@bwgt.org
Fr		18:00 - 21:00	Proben des Nachbarschaftsensembles	Olof-Palme-Zentrum Demminer Str. 28 Jürgen Bonk, Tel. 0171 99 70 343 bonk@theater-spiel-schule.de
Trauercafé im Haus Lazarus. Das Trauercafé ist eine offene Gruppe, für Menschen, die in ihrer Trauer nicht allein sein möchten. Bitte um Anmeldung.			Lazarus Haus Berlin Bernauer Straße 115	Lydia Röder, Tel. 467 052 76, lazarusospiz-l.roeder@lobetal.de

*) **BWGT:** Alle aktuellsten Infos, auch zu den baldigen Winterquartieren und weiteren Angeboten, sind unter www.bewegung-draussen.de zu finden.