

Selbstfürsorge Selbsthilfe Entlastung

Information

Hätte ich das früher gewusst...

Präventionsgruppen

Regelmäßig was für mich tun.

Besuchsdienst

Mein Lichtblick in der Woche.

Kontaktstelle PflegeEngagement
Im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
499 87 09 11
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de

Sprechzeiten

Montag, 15.00 – 18.00 Uhr

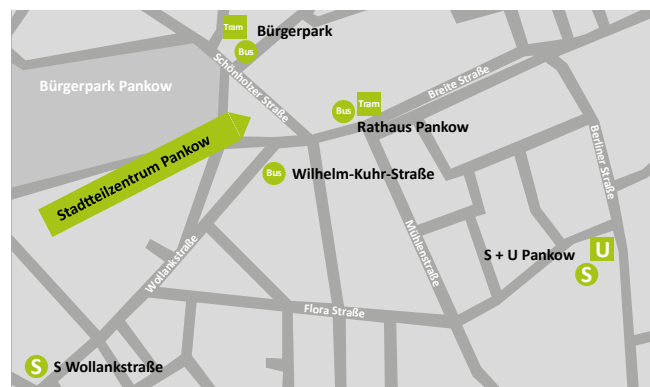
Donnerstag, 10.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartner*innen

Julia Giese

Jana Heiland

Stephan Pühmeyer



WIR SIND VIELE

Als Weltanschauungsgemeinschaft vertreten wir, der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdöR, die Interessen religionsfreier Menschen und setzen uns für eine menschlichere Gesellschaft ein. Wir unterstützen den Staat bei der Bildung und Erhaltung eines Wertekanons, indem wir friedens-, rechts- und wertefördernd auftreten. In unseren Einrichtungen und Projekten bieten wir Unterstützung unabhängig von Nationalität, ethnischer Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow wird finanziert von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege sowie dem Verband der privaten Pflegekassen.



selko

BERLIN



Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

Sie betreuen ihren Angehörigen?

Sie organisieren die Pflege?

Sie kümmern sich?

Programm

Jan – Juli 2025

**Kontaktstelle
PflegeEngagement
Pankow**

Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Wir helfen und unterstützen

Gespräche

Endlich hört mir jemand zu.

Gesprächsgruppen

Hier finde ich Information,
Austausch und Verständnis.

Nachbarschaft

Ich bin nicht allein.



Gesprächsgruppen

Verstanden & unterstützt

- **Gesprächsgruppen für pflegende und sorgende Angehörige**
Jeden 1. Dienstag im Monat, 15.30 – 17 Uhr
Jeden 2. Dienstag im Monat, 16.30 – 18 Uhr
Jeden 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr
Wo: STZ Pankow, großer Gruppenraum 2. OG
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 10 – 12 Uhr
Wo: Altes Waschhaus, Jacobsohnstraße 51H
13086 Berlin-Weißensee
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21 Uhr
Wo: Stephanus vor Ort, Pistoriusstr.117
13086 Berlin-Weißensee
- **Frühbetroffene von Gedächtnisstörungen / Demenz**
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10 – 12 Uhr
Wo: STZ Pankow, großer Gruppenraum 2. OG
- **Gesprächs-Elterngruppe Down-Syndrom**
Treffen alle 2 Monate
Wo: STZ Pankow, Nachbarschaftscafé

Präventionsgruppen

Aktiv sein!

- **Gesundheitstraining-Achtsamkeit**
Jeden Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Wo: STZ Pankow, Bewegungsraum 3. OG
Wer: Marlies Carbonaro
- **Mit Yoga zur inneren Ruhe und Entspannung**
Jeden Dienstag, 14 – 15 Uhr
Wo: STZ Pankow, Barfußraum im Dachgeschoss
Wer: Jana Heiland
- **Nordic Walking für Fortgeschrittene**
Jeden 3. Montag im Monat, 14 – 15.30 Uhr
Wo: Treffen an unterschiedlichen Orten
- **Restlaufzeit – Glücklich älter werden**
Jeden 4. Montag im Monat, 10 – 12 Uhr
Wo: Treffen an unterschiedlichen Orten
- **Restlaufzeit – Glücklich älter werden**
Jeden 2. Dienstag im Monat, 14 – 16 Uhr
Wo: STZ Pankow, Begegnungsstätte an der Panke oder Unterwegs
- **Singen für pflegende Angehörige und Interessierte**
Jeden 1. Montag im Monat, 11 – 12.30 Uhr
Wo: STZ Pankow, Seminarraum im Dachgeschoss
Bitte anmelden
- **Pankower Spaziergänge**
Mittwochs von 10 – 12 Uhr, Termine bitte erfragen
Wo: Treffpunkt an unterschiedlichen Orten

Veranstaltungen

Informiert sein.

- **Workshop-Reihe: Ich pflege... und wo bleibe ich?**
22.09. – 17.11.2025, Montags von 10 – 12 Uhr
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG
Wer: Julia Giese und Jana Heiland
- **Veranstaltung: Entspannung mit Klang**
Dienstag 23.09.25, 14 Uhr
Wo: STZ Pankow, Bewegungsraum 3. OG
Wer: Julia Giese
- **Veranstaltung: Demenz – hilfreiche Verhaltensweisen für pflegende An- und Zugehörige**
Montag, 06.10.25, 10 Uhr
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG
Wer: Heike Dormann, Diakonie Haltestelle Pankow
- **15 Jahr KPE Jubiläum**
Montag, 06.10.25, 14 – 16 Uhr
Wo: Pariser Platz
Wer: alle KPEn Berlin
- **Abschied und Trauer, Trauerfacetten**
Dienstag, 25.11.2025, 17 – 19 Uhr
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG
Wer: Julia Giese

Aktive Nachbarschaft

Miteinander

- **Ehrenamtliche Handwerkshilfen**
Das Bild hängt schief oder die Schranktür klemmt? Kleinere Reparaturen werden von unserem Ehrenamtlichen für hilfe- und pflegebedürftige Menschen erledigt. Keine Gartenpflege!
Wann: nach Vereinbarung
 - **Ehrenamtliche Pankower Wohnlotsen**
Sie wollen oder müssen Ihre Wohnsituation aufgrund von Pflege verändern. Unsere Pankower Wohnlotsen beraten sie.
Wann: nach Vereinbarung
- Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?
Sprechen Sie uns an.**

Anmeldung unter:
499 87 09 11
kpe-pankow@hvd-bb.de