

**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**

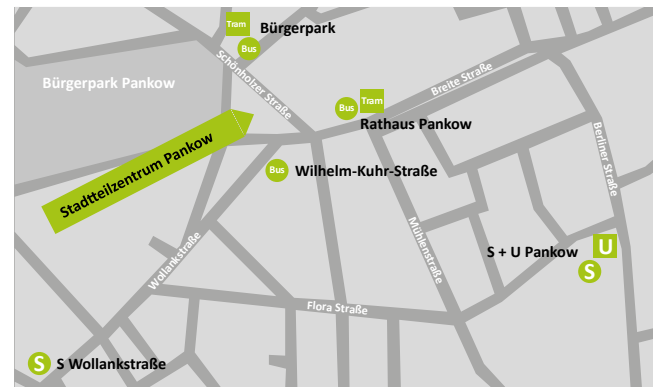
kpe-pankow@hvd-bb.de  
www.pflegeengagement-pankow.de

### 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**»



Sie betreuen ihren Angehörigen?

Sie organisieren die Pflege?

Sie kümmern sich?

**Programm**  
**Jan – Juli 2025**

**Kontaktstelle**  
**PflegeEngagement**  
Pankow



**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.

- **Veranstaltung: Entspannung mit Klang**  
Mittwoch, 15.01.25, 14 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Bewegungsraum 3. OG  
Wer: Julia Giese
- **Veranstaltung: Digitaler Nachlass**  
Mittwoch, 05.03.25, 10 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG  
Wer: Christa Engel, Weltenbummler
- **Veranstaltung: Demenz – Herausforderungen und Umgang für pflegende An- und Zugehörige**  
Montag, 10.03.25, 10 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG  
Wer: Heike Dormann, Diakonie Haltestelle Pankow
- **Veranstaltung: Patientenverfügung**  
Dienstag, 13.05.25, 14.30 Uhr  
Wo: Begegnungsstätte an der Panke B1  
Wer: Sabine Schermele, Zentralstelle Patientenverfügung  
HVD KdöR
- **Veranstaltung: Demenz – Kommunikation für pflegende An- und Zugehörige**  
Montag, 19.05.25, 10 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG  
Wer: Heike Dormann, Diakonie Haltestelle Pankow
- **Vortrag: Fragen zur Pflegeversicherung**  
Montag, 26.05.25, 10 – 12 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Gruppenraum 2. OG  
Wer: Andrea Didszun, Pflegestützpunkt Mühlenstraße
- **Veranstaltung: Entspannung mit Klang**  
Dienstag, 27.05.25, 18.30 – 19.30 Uhr  
Wo: STZ Pankow, Bewegungsraum 3. OG  
Wer: Julia Giese

# Aktive Nachbarschaft

Miteinander

- **Kulturcafé**  
gemeinsam mit der Begegnungsstätte an der Panke  
und dem Nachbarschafts- und Familienzentrum  
Pankow  
Mittwoch, 03.04.25, 15 – 18 Uhr  
Wo: STZ Pankow
- **Fest der Nachbarn**  
Mittwoch, 21.05.25, 15 – 18 Uhr  
Wo: STZ Pankow
- **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