

Corona: Schnelle-Hilfen

AHA-Regeln

- Abstand halten
- Hygiene beachten
- Alltagsmaske tragen

Bei Befürchtungen sich angesteckt zu haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Hausärztin. Ist Ihr Hausarzt/Hausärztin nicht zu erreichen, können Sie sich an die zentrale Hotline wenden (**030 90 28 28 28**).



Unterstützung beim Einkauf

Eine Unterstützung beim Einkauf kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Zum einen bieten große Lebensmittelgeschäfte und Getränkeläden einen Lieferservice an, oftmals über Online-Bestellungen. Zum anderen kann ein fahrbarer Mittagstisch eingerichtet werden, der täglich oder wöchentlich warme oder tiefgefrorene Menüs liefert. Der Mobilitätsdienst geht zurzeit für Personen ab 60 Jahren einkaufen.

Derzeit wird das bisherige Angebot der Begleitung zum Einkauf nur in Ausnahmefällen durchgeführt (weitere Informationen dazu finden Sie unter: <http://www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de>). Zu entsprechenden Angeboten und Anbietern beraten Sie gerne die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte. (**0800 59 500 59**, Mo. – So. 09:00 bis 18:00 Uhr)

Freizeitaktivitäten in Zeiten von Pandemie

Die Gestaltung der „unfreiwilligen“ Freizeit zu Hause kann durch Online-Angebote bereichert werden. Hier nur einige Beispiele, die **kostenlos** und für jeden zugänglich sind:

Gedächtnistraining: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.: <https://bvgt.de/markt-der-moeglichkeiten/>; Senioren Ratgeber der Apotheken Umschau: <https://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging>

Sport: GYMWELT-Spezial 60 Plus, „Mach mit, bleib fit“: <https://www.dtb.de/zuhause-trainieren/trainingsvideos/gymwelt-spezial-60-plus/>

Virtuelle Museen Ausstellungen: British Museum in London <https://britishmuseum.with-google.com/>; das Deutsche Museum in Berlin: <https://virtualtour.deutsches-museum.de/>

Streaming: ZDF Mediathek: <https://www.zdf.de/>; arte Mediathek: <https://www.arte.tv/de>

Senioren-Internetcafé: Weltenbummler <https://humanistisch.de/weltenbummler>

Unterstützung in der häuslichen Versorgung



In der häuslichen Pflege besteht in den Pflegegraden 1-5 ein Anspruch auf 125 € monatliches Budget, u.a. für die Inanspruchnahme von haushaltsnahen Dienstleistungen und Betreuungsangeboten. Gerne beraten Sie dazu, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte (**0800 59 500 59**, Mo. – So. 09:00 bis 18:00 Uhr)



Gesprächsangebote

- anonym und kostenlos -

Gesprächsangebote zu Unsicherheiten, Ängsten bzgl. Covid-19.

- Corona-Seelsorgetelefon:
030 403 665 885

Mo. - So. 08:00 bis 18:00 Uhr

Gesprächsangebot ohne eine spezielle Krisensituation:

- Silbernetz:
0800 4 70 80 90

Mo. - So. 08:00 bis 18:00 Uhr

- Berliner Seniorentelefon:
030 279 64 44

Mo. u. Mi. 12:00 bis 14:00 Uhr
Fr. u. So. 14:00 bis 16:00 Uhr