

STADTTEIL - ARBEIT 2015

**Selbsthilfe -, Kontakt- und
Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**

**Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum
(ABC)**

Stadtteilzentrum MOSAIK

Kontaktstelle PflegeEngagement

Krankenhauskirche im Wuhlgarten

Einrichtungen der
Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH sowie des
Wuhlgarten – Hilfsverein für psychisch Kranke e.V.
für Marzahn-Hellersdorf



Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
T 5425103 F 5406885
selbsthilfe@wuhletal.de
Sprechzeiten: Mo 13 – 17 Uhr,
Di 15 – 19 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr
Yvonne Vedder, Tilmann Pfeiffer

Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum (ABC)
Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
Weitere Kontaktangaben wie Selbsthilfe-,
Kontakt- und Beratungsstelle
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 14 - 20 Uhr

Stadtteilzentrum MOSAIK
Altlandsberger Platz 2 (Eingang über Pritzhagener Weg),
12685 Berlin
T 54988183 mosaik@wuhletal.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 – 18 Uhr
Sa, So und Feiertage nach Absprache
Manfred Bahr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Anschrift wie Stadtteilzentrum MOSAIK
T 54988495 pflege@wuhletal.de
Sprechzeiten: Mo 9 - 11 Uhr, Mi 13 - 15 Uhr,
Do 9 - 11 Uhr
Yvonne Vedder, Manfred Bahr

Krankenhauskirche im Wuhlgarten
Brebacher Weg 15, 12683 Berlin
T 562969423 F 562969429
kirche@wuhletal.de
Öffnungszeiten: tgl. 14 - 17 Uhr (November bis
Februar 14 - 16 Uhr)
Ute Frauenstein

Tram M8, 18
Bus 192, 154



Bus 154,
195, 197,
X54, X69
Tram M6, 18



S5, U5
Bus 291, 191,
154, X69





Verantwortlicher Herausgeber:
Geschäftsstelle der Wuhletal-Psychosoziales Zentrum
gGmbH sowie des Wuhlgarten – Hilfsverein für
psychisch Kranke e.V.
Brebacher Weg 15 (Haus 33)
12683 Berlin
T 56 295 16 0
F 56 295 16 19
post@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Andre Lenhard
Gesellschafter: Volkssolidarität-Landesverband Berlin
e.V., Wuhlgarten-Hilfsverein für psychisch Kranke e.V.
Bankverbindung:
Konto 327 13 00, BLZ 100 205 00, Bank für
Sozialwirtschaft
IBAN: DE64 10020500 0003271300
BIC: BFSWDE33BER
Amtsgericht Charlottenburg HRB 74554,
Steuernummer 27 / 602 / 52441

Inhalt

- 5 Informationen an unsere Besucher
 - 9 Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf sowie ABC (Selbsthilfewegweiser)
 - 20 Stadtteilzentrum MOSAIK
 - 27 Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf
 - 31 Krankenhauskirche im Wuhlgarten
- Wichtige Telefonnummern



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Besucherinnen und Besucher,

Zugehörigkeit und Heimat entstehen dort, wo Menschen ihr Leben und ihre Umwelt selbst gestalten. Stadtteilarbeit kann ein Ort sein, wo so etwas stattfindet.

Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir Sie über unsere Angebote der Stadtteilarbeit in Marzahn-Hellersdorf informieren und, wenn Sie uns noch nicht kennen, gerne auch neugierig machen.

Stadtteilarbeit ist facettenreich, bunt und lebt vom Engagement der Bürgerinnen und Bürger. Sie beinhaltet viele Formen der Selbsthilfe und fördert soziales Miteinander, Toleranz und Offenheit. Wir greifen die Interessen und Probleme im Kiez auf und erarbeiten so gemeinschaftlich Angebote und Lösungen.



Gehen Sie auf
Entdeckungsreise!
Suchen Sie sich
Unterstützung und Rat!
Geben Sie
Ermutigung!
Finden Sie
Gleichgesinnte!
Entdecken Sie
Bewährtes oder
Neues!
Lernen Sie neue
Freunde kennen!
Genießen Sie
Geselligkeit!
Übernehmen Sie
Verantwortung!

Wir betreiben fünf Einrichtungen, die miteinander vernetzt sind, aber auch eigene Angebotsschwerpunkte setzen:

Unsere **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf** bietet Beratung/Unterstützung für BürgerInnen. Wir helfen bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, bei deren Neugründung sowie Begleitung und sind eng mit anderen Einrichtungen im Stadtteil vernetzt.

Das **Alkoholfreie-Begegnungs-Centrum (ABC)** ist eine soziale Begegnungsstätte und Treffpunkt für Sucht-Selbsthilfegruppen, aber auch für psychosoziale Gruppen.

Das **Stadtteilzentrum MOSAIK** ist eine soziale Begegnungsstätte vor allem für Bürgerinnen und Bürger aus Marzahn-Süd. Hier finden Sie Selbsthilfe, gesellige und Fachveranstaltungen, Kurse sowie verschiedene Beratungen.

Die **Kontaktstelle PflegeEngagement** unterstützt und berät vor allem Menschen, die Freunde und Angehörige zu Hause pflegen. Sie sollen Entlastung und Hilfe erfahren.

Die **Krankenhauskirche im Wuhlgarten** mit dem „Cafe der Stille“ ist ein Ort sozialer Begegnungen sowie ein Raum für Ausstellungen und Konzerte. Hier finden auch Gottesdienste mit den Krankenhausseelsorgern von Vivantes und dem ukb statt (sonntäglich wechselnd ev. und kath.).

Alle Einrichtungen bieten unterschiedliche Möglichkeiten, sich **ehrenamtlich zu engagieren**. Wenn Sie etwas Zeit haben und sich in die soziale Arbeit einbringen wollen, dann haben wir auch für Sie eine interessante Tätigkeit. Mit ihrem Einsatz helfen sie nicht nur denen, die Unterstützung brauchen, sie bereichern ihr eigenes Leben durch positive Erfahrungen.

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, das Stadtteilzentrum MOSAIK sowie die Kontaktstelle PflegeEngagement werden mit Mitteln der Senatsverwaltung bzw. des Bezirksamtes **gefördert**. Für die gesundheitliche Selbst-hilfe erhalten wird außerdem Fördermittel der Krankenkassen. Die Förderung deckt jedoch immer nur einen Teil der Kosten bzw. bei den anderen Einrichtungen sind wir vollständig auf **Spenden** angewiesen. Deshalb bitten wir auch hierbei um Ihre Unterstützung:

- Bankverbindung der Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH: Konto 327 13 00, BLZ 100 205 00, Bank für Sozialwirtschaft (IBAN: DE64 1002 0500 0003 2713 00, BIC: BFSWDE33BER)
 - Bankverbindung des Wuhlgarten – Hilfsverein für psychisch Kranke e.V. speziell für die Krankenhauskirche: Konto 333 19 00, BLZ 100 205 00, Bank für Sozialwirtschaft(IBAN: DE60 1002 0500 0003 3319 00, BIC: BFSWDE33BER)
- (Hinweis: Geben Sie im Verwendungszweck ihre spezielle Spendenabsicht an sowie eine Information zu Ihrer Anschrift, damit wir die Spendenbestätigung nach den gesetzlichen Vorschriften ausstellen können.)

Sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne:

Ute Frauenstein, Yvonne Vedder, Manfred Bahr, Tilmann Pfeiffer, Martha Mieske, Petra Klaer

Angebote der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf sowie des ABC

- Treffpunkt von unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch betroffener Personen und Informationsvermittlung
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- Beratung rund um die Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Informationsveranstaltungen
- Unterstützung der ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürger durch Beratung sowie Fortbildung
- Soziale Begegnung in unserem Kontaktcafe

Unser Bistro-Team



Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
AD(H)S – Asperger Autismus	2.Fr. im Monat	16:00	SHK
AD(H)S – Eltern & betroffene Kinder	4.Di. im Monat	19:00	Kieztreff Marzahn-West, Ahrensfelder Chaussee 146
AD(H)S – Erwachsene Betroffene	2.Di. im Monat	19:00	Kieztreff Marzahn-West, Ahrensfelder Chaussee 146
Adipositas – offene Gruppe	3.Do. im Monat	18:00	Praxis PoliVital, Elsterwerdaer Platz 1
Adipositas - Frauengruppe	jeden Di.	11:30	Frauenzentrum Matilde, Stollberger Str. 55
Adipositas - Frauengruppe	jeden Mi.	10:30	STZ Marzahn Nord, Rosenbecker Str. 25-27
Alkohol	jeden Mo.	14:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Mo.	17:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Mo.	17:30	SHK
Alkohol	jeden Mo.	17:30	ABC
Alkohol „Gruppe 04“	jeden Mo.	18:00	Vivantes Klinikum Hellersdorf, Brebacher Weg 15, Haus 41
Alkohol Betroffene & Angehörige	jeden Mo.	19:00	Kreuzbund Berlin, Oberfeldstr.58-60
Alkohol	jeden Di.	10:00	SHK
Alkohol	jeden Di.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Di.	18:00	ABC
Alkohol	jeden Di.	18:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Anonyme Alkoholiker	jeden Di.	19:00	Ev. Gemeindezentrum Hellersdorf, Glauchauer Str. 7
AL - Anon	1./3./5. Di. im Monat	19:00	Ev. Gemeindezentrum Hellersdorf, Glauchauer Str. 7
Alkohol Betroffene & Angehörige	jeden Di.	19:00	Kreuzbund, Neufahrwasserweg 8
Alkohol russ.	jeden Mi.	15:30	ABC
Alkohol	jeden Mi.	16:30	ABC
Alkohol	jeden Mi.	17:00	Bettermann Projekt,Naumburger Ring 19
Alkohol russ.	jeden Mi.	17:30	ABC
Alkohol	jeden Mi.	18:00	SHK

Morbus Crohn



Wir sind eine Gruppe von Morbus Crohn- und Colitis Ulcerosa-Betroffenen, die sich immer am zweiten Dienstag im Monat um 17.30 Uhr in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle in Alt-Marzahn treffen. Wenn auch Sie selbst betroffen oder Angehöriger/Freund sind und Hilfe suchen, können Sie sich uns gern anschließen. Unsere Selbsthilfegruppe ist für uns der Weg, auf dem wir versuchen, aus erlebten Enttäuschungen zu lernen, frei aus dem Bauch heraus mit anderen Betroffenen zu reden, die einem endlich Verständnis entgegenbringen, unser Selbstbewusstsein zu stärken und zu lernen, das Leben mit dieser chronischen Erkrankung zu bewältigen. Bei uns wird offen über Probleme aller Art gesprochen, doch wir teilen auch erfreuliche Dinge miteinander und lachen zusammen. Neben den monatlichen Treffen finden auch noch freizeitliche Aktivitäten, wie Wandertage und Wochenendfahrten, statt, denen man sich gern zusätzlich anschließen kann.

Weitere Informationen unter

www.wenn-mein-darm-mit-mir-spricht.info

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Alkohol	jeden Mi.	18:00	ABC
Alkohol	jeden Mi.	19:00	ABC
Alkohol	jeden Do.	12:00	SHK
Alkohol - Frauen und Sucht	jeden Do.	14:00	SHK
Alkohol	jeden Do.	16:00	ABC
Alkohol	jeden Do.	17:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Fr.	18:00	ABC
Alkohol & Psychosomatik	jeden Fr.	18:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol - MPU-Vorbereitung	jeden Mo.	18:45	ABC
Alkohol - Kochgruppe	jeden Sa.	10:00	ABC
Amputiert – und nun?	1.Di. im Monat	18:30	SHK
Angehörige psychisch Kranker	1./3. Do. im Monat	18:00	SHK
Angehörige Suchtkranker	1./3. Di. im Monat	16:30	SHK
Angehörige Drogenabhängiger Kinder/Jug. Russ.	3.Di. im Monat	18:00	Jugend & Suchtberatung, Allee der Kosmonauten 37
Aphasie	2.Di. im Monat	17:00	Bürgerhaus Südspitze, Marchwitzastr. 24-26
Ängste	2./4. Do. im Monat	18:00	ABC
Ängste & Depressionen	jeden Mo.	17:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Ängste & Depressionen	jeden Di.	17:00	ABC
Ängste & Depressionen	jeden Mi.	17:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Bipolare Störungen	jeden Di.	16:00	ABC
Burnout	1./3. Mi. im Monat	16:00	SHK
Demenz	jeden Mo.	14:00	MOSAIK
Depressionen – Kreativgruppe	jeden Mo.	14:00	ABC

Zwänge



Rund eine Million Menschen leiden irgendwann im Leben (It. Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.) unter ausgeprägten Zwängen.“ Nach unseren Erfahrungen merkt man bei sich, dass etwas nicht stimmt, erkennt aber nicht, woran es liegt. Wir sind eine reine Zwangsguppe, von nur zwei in ganz Berlin. Eine kleine Gruppe (viel Raum für jeden also), altersunabhängig, offen für alle (M/W) jeden Do. um 18:00 Uhr im ABC. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Vorlage von Unterlagen möglich. Unser Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe durch Erkennung und Bewusstsein über die Krankheit, durch Gespräche und Vermittlung des Gefühls, mit dem Problem nicht allein zu sein. Wir informieren über professionelle Behandlungen sowie Therapien aufgrund der großen Vielfalt eigener Therapie-Erfahrungen aller Gruppenmitglieder. Wir tauschen Erfahrungen aus, unterstützen jedes Gruppenmitglied und befassen uns mit all seinen Problemen unter Wahrung der Vertraulichkeit und der Anonymität...

...Und das in malerischer Umgebung und schönen Räumlichkeiten mit Cafeteria und Poolbillard sowie im Sommer mit geschütztem Hof.

Unser Spruch: Die wahren Experten in Sachen Zwangsstörungen sind wir, die Betroffenen.

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Depressionen	jeden Mo.	16:00	SHK
Depressionen – Junge Selbsthilfe	jeden Mo.	18:00	SHK
Depression & arbeitssuchend	jeden Mi.	12:00	SHK
Depressionen	jeden Mi.	15:00	SHK
Depressionen	jeden Do.	10:00	SHK
Depressionen - Laufgruppe	jeden Fr.	13:00	KBS „Das Floß“ Dorfstrasse 45-47
Depressionen- Sucht-Ängste	jeden Do.	16:00	SHK
Diabetes Marzahn- Süd	2./4. Do. im Monat	15:30	SHK
Diabetes Marzahn- Nordost	2.Di. im Monat	17:30	Kita „Sonnenschein“, Walter – Felsenstein Str. 39-41
Diabetes Hellersdorf	1. Mo. im Monat	17:30	Praxis Fr. Dr. Liebich, Myslowitzer Str. 49
Eltern helfen Eltern behinderter Kinder	3.Di. im Monat	20:00	Elternkreis Hellersdorf, Hermelinweg 20,
Elterngesprächsgrup- pe Pubertät	1.Do. im Monat	17:00	STZ Hellersdorf Nord, Kastanienallee 55
Ess- Störungen	jeden Fr.	17:00	SHK
Fibromyalgie	1.Mo. im Monat	10:00	SHK
Frauensingegruppe	jeden Fr.	10:00	SHK
Frauen mit Gewalterfahrung	Termin bitte erfragen!	n.V.	Frauenzentrum Matilde, Stollberger Str. 55
Gemeinsam gegen einsam	jeden Mo.	14:00	SHK
Glücksspielsucht	jeden Di.	19:00	ABC
Krebs – Frauengruppe	1.Mi. im Monat	14:00	MOSAIK
Literaturstammtisch	Mi. alle 3. Wochen	19:00	SHK
Man(n) hilft – männliche Opfer häuslicher Gewalt	ungerader Fr. im Monat	18:00	Ev. Gemeindezentrum Hellersdorf, Glauchauer Str. 7

Anonyme Alkoholiker (AA)



Die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker trifft sich jeden Dienstag, auch feiertags, von 19:00 bis 21:00 Uhr im Ev. Gemeindezentrum Hellersdorf, Glauchauer Straße 7, 12627 Berlin. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der **Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören**. Wir sprechen uns nur mit dem Vornamen an. Alle anderen Angaben zur Person braucht der Betroffene nicht angeben.

Es treffen sich nur Betroffene, Männer und Frauen aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten, um nüchtern zu werden und ihre Nüchternheit zu erhalten.

Keine Voranmeldung notwendig. Wer sich meldet, gehört dazu.

Die AA kennen weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren.

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Medikamenten-abhängigkeit	jeden Mo.	17:00	ABC
Migrantinnen	Termin bitte erfragen!	n.V.	Frauenzentrum Matilde, Stollberger Str. 55
Morbus crohn – Colitis ulcerosa	2.Di. im Monat	17:30	SHK
Multiple Sklerose Hellersdorf	3.Mo. Im Monat	15:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Multiple Sklerose Marzahn	3.Do. im Monat	14:00	Bürger-Begegnungs-Zentrum, Murtzanner Ring 15
Parkinson	2.Mi. im Monat	12:30	STZ Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
Pflegende Angehörige – Demenz	2./4. Di. im Monat	14:30	Ev. Gemeindezentrum Hellersdorf, Glauchauer Str. 7
Pflegende Angehörige	3.Di. im Monat	15:00	Ev. Gemeindezentrum, Marat Str. 100
Pflegende Angehörige	1./3. Mi. im Monat	14:30	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Pflegende Angehörige	2./4. Do. im Monat	14:00	Tagespflege, Bansiner Str. 21
Pflegende Angehörige	1./3. Do. im Monat	14:130	STZ Marzahn Mitte, Marzahner Promenade 38
Philosophischer Stammtisch	2./4. Di im Monat	16:00	ABC
Prader-Willi-Syndrom	Termin bitte erfragen!	n.V.	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Prostatakrebs Berlin Südost	3.Do. im Monat	17:00	Unfallkrankenhaus Berlin, Warener Str. 7
Psychisch Kranke	jeden Fr.	18:00	MOSAIK
Rheuma	2.Do. im Monat	14:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Rheuma	2.Mi. im Monat	13:30	MOSAIK
Rheuma – Jüngere Erkrankte	4.Mi. im Monat	16:00	SHK
Schlafapnoe	1.Mi.ungerader Monat	17:00	MOSAIK
Schlaganfall	2.Do. im Monat	17:00	SHK
SLIM Schwul-Lesbische- Initiative Marzahn	jeden Mi .	18:00	STZ Marzahn Mitte, Marzahner Promenade 38
Soziale Phobie	jeden Fr.	16:00	SHK

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Stoma ILCO-Marzahn-Hellersdorf	1.Mi. im Monat	14:00	STZ Marzahn Nord, Rosenbecker Str. 25-27
Tauschring Marzahn	4.Di. im Monat	18:00	SHK
Trauer	3. Di. im Monat	12:00	SHK
Trauer	jeden Di.	16:00	SHK
Trauer	jeden Mi.	18:00	SHK
Trauer	2./4. Do.	16:00	SHK
Trennung & Scheidung	2./4. Di. im Monat	18:00	SHK
Zwänge	jeden Do.	18:00	ABC

SHK - Beratungen

Beratungen	Tag	Zeit	Ort
Tauschringinformation	jeden Di.	17:00	SHK - Projektbüro
Betroffeneninformation (Sucht)	jeden Mi. n.V.	16:00	SHK - Projektbüro
Rechtsberatung	3.Mo. im Monat	17:00	SHK - Projektbüro
Angehörigeninformation (Sucht)	1./3.Di. im Monat	16:00	SHK - Projektbüro
Beratung durch Mitarbeiter der SHK	jeden Mo.	13:00 - 17:00	SHK - Büro
Beratung durch Mitarbeiter der SHK	jeden Di.	15:00 – 19:00	SHK - Büro
Beratung durch Mitarbeiter der SHK	jeden Fr.	09:00 – 13:00	SHK - Büro

Bitte lassen Sie sich im Vorfeld von den Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstellen beraten. Darüber hinaus gibt es viele verschiedene Freizeitgruppen, über die wir Sie gern informieren.

Tauschring



Unser Tauschring tagt am 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr in der Selbsthilfe-, Kontakt- Und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf.

Als Mitglied unseres Tauschringes können Sie verschiedenste Leistungen (z. B. Näh-, Bohr-, Haushaltshilfe-Leistung) entsprechend ihren Fähigkeiten, möglich auch gebrauchsfähige Gegenstände, mit einem anderen Mitglied tauschen. Die Verrechnungseinheit ist der „Marzehner“. Der Richtwert bei den Leistungen ist: 10 Marzehner gleich eine Zeitstunde, oder der Wert wird ausgehandelt. Der Betrag in Marzehnern wird Ihnen auf Ihrem persönlichen Konto zentral gutgeschrieben. Von diesem Konto können Sie abgesprochene, freiwillige Leistungen, eventuell Produkte von anderen Mitgliedern in Anspruch nehmen. Eine Suche-Biete-Liste gibt die grundlegende Orientierung für Tausch-Möglichkeiten.

Bei den Treffen, darunter auch außer-ordentlichen kulturellen, lernen sich die Mitglieder kennen und gewinnen Vertrauen untereinander. Beim Eintritt in den Tauschring ist eine Sicherungsgebühr von 10,-€ zu zahlen. Sie wird beim Austritt, wenn der Kontostand positiv ist, zurückgezahlt. Der Monatsbeitrag beträgt 1,- €, der jährliche Mitgliedsbeitrag 10,- € bei Zahlung bis Ende März des Jahres. www.tauschring-marzahn.de

Notizen



Angebote des Stadtteilzentrums „MOSAIK“

In unserer Einrichtung in Marzahn-Süd finden Sie eine lebendige Stadtteilarbeit und viele Anregungen zu gesundem Leben, Freizeitspaß und politischer Mitbestimmung.

In über 30 Gruppen und Kursen treffen sich Interessierte

- zu Kultur- und Bildungsveranstaltungen
- zu gesundheitsrelevanten Themen
- zu sozialen Beratungen verschiedenster Inhalte
- zu Begegnungen im Familiencafe „Hallo Nachbarn“
- zu solidarischem Handeln und bürgerschaftlichem Engagement im Stadtteil
- zu Fragen der Zuwanderung, der Integration und der interkulturellen Arbeit
- zu Sport, Spiel und Spaß
- zum Mitgestalten - im „Bürgerhaushalt“ übernehmen Bürgerinnen und Bürger Verantwortung für die Gestaltung des Stadtbezirkes

Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt unserer Angebote. Nutzen Sie unsere Sprech-zeiten - wir informieren Sie gern. Unsere Einrichtung ist barrierefrei und für Menschen mit Rollstuhl oder Rollator gut zugänglich. Sollte es jedoch noch ein anderes Hemmnis für Sie geben, uns aufzusuchen, dann lassen Sie es uns wissen.

M O S A I K



Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	
Demenzgruppe	Mo	14:30	MOSAIK Raum 3
Schlafapnoe	1. Mi	17:00	MOSAIK Raum 3
Krebs - Frauengruppe	1. Mi	14:00	MOSAIK Raum 3
Rheuma	2. Mi	13:30	MOSAIK Raum 3
Freizeitgruppe	Fr	18:00	MOSAIK Raum 3
Freizeitgruppen u. Kurse	Tag	Zeit	Ort
Arbeitskreis Englisch	Mo	09:00	MOSAIK Raum 2
Klöppeln	1. u. 3. Mo	09:00	MOSAIK Raum 3
Schmuckgestaltung	2. u. 4. Mo	09:00	MOSAIK Raum 3
Chor „Die MUSAIKER“	Mo	18:00	MOSAIK Raum 1
Gesprächskreis Politik	1. u. 3. Mo	18:00	MOSAIK Raum 3
Gesellschaftsspiele	Di	13:30	MOSAIK Raum 1
Spaziergangsgruppe „Weltenbummler“	Di	14:00	Treffpunkt im MOSAIK
Malen u. Gestalten	Mi	09:30	MOSAIK Raum 1
Bürgerhaushalt	2. Mi	18:00	MOSAIK Raum 3
Preisskat	1. Do	09:00	MOSAIK Raum 1
Englisch Konservierung	Do	09:00	MOSAIK Raum 1
Spiele am Vormittag	1. u. 3. Fr	10:00	MOSAIK Raum 3
Malgruppe „Mal anders!“	2. u. 4. Fr	10:00	MOSAIK Raum 3
Kreatives Gestalten / Handarbeit	Fr	13:30	MOSAIK Raum 3
Bewegungsgruppen	Tag	Zeit	Ort
Fit durch Sport	Mo	09:30	MOSAIK Bewegungsraum
Qi Gong (Rollstuhlfahrer u. MS)	Mo	15:00	MOSAIK Bewegungsraum
Qi Gong	Mo	16:15	MOSAIK Bewegungsraum
Nordic Walking	Di	09:00	Treffpunkt im MOSAIK
Osteoporose-gymnastik	Di	10:00	MOSAIK Bewegungsraum
Gymnastik zum Fit Bleiben	Mi	16:00	MOSAIK Bewegungsraum
Standardtanz „Waschhaus“	Do	18:30	MOSAIK Bewegungsraum
Line Dance I	Do	17:30	MOSAIK Raum 1
Line Dance II	Do	19:00	MOSAIK Raum 1
Seniorentanz	Fr	14:00	MOSAIK Raum 1

Arbeitsgruppe Bürgerhaushalt



Unser Arbeitskreis Bürgerhaushalt bemüht sich um Bürgerbeteiligung. Die Bürgerinnen und Bürger von Marzahn – Süd können am Bürgerhaushalt-Verfahren teilnehmen und durch entsprechende Anträge die Möglichkeit erhalten, engagiert ihr Lebensumfeld und die Lebensqualität im Kiez zu verbessern.

Sind Sie interessiert?

Bestimmen sie aktiv mit über finanzielle Belange in ihrem Wohnumfeld. Wir freuen uns auf ihre Ideen und ihren Besuch: Jeden 2. Mittwoch um 18:00 Uhr in Raum 2

Fit durch Gymnastik



Für unser Wohlbefinden ist Gymnastik wichtig. Ist doch klar, dass der Körper sich freut, wenn er zwischendurch gedehnt, gestreckt, bewegt wird. Das wussten schon die alten Griechen. Für sie war Gymnastik mehr als Körpertüchtigung. Sie war eine Kunst.

Jeder sollte ein bisschen Zeit mit Gymnastik verbringen. Sie kann auch Geist, Herz und Kreislauf stärken sowie Gewicht und Blutdruck im Gleichgewicht halten.

Wir treffen uns bei Musik & Spaß:

Jeden Montag um 09:30 Uhr oder jeden Mittwoch um 16:00 Uhr im Bewegungsraum.

MOSAIK -

Beratungen / Veranstaltungen

Beratungen	Tag	Zeit	Ort
Sprechstunde der Seniorenvertretung	1. Mo	09:00	MOSAIK Raum 1
Beratung Haltestelle Diakonie	Mo	14:30	MOSAIK Raum 3
Beratung durch MOSAIK - Mitarbeiter	Di u. Do	9.-12:00	MOSAIK Büro
Kostenlose Rentenberatung	1. Di	13:00	MOSAIK Raum 2
Blinden- u. Sehbehindertenverband	2. Mi	10:00	MOSAIK Raum 2
Kostenlose Rechtsberatung	1. Do	15:30	MOSAIK Raum 2 u. Raum 3
VdK	1. u. 3. Do	15:30	MOSAIK Raum 3
ISOR	2. u. 4. Do	13:00	MOSAIK Raum 3
Veranstaltungen	Tag	Zeit	Ort
Familiencafe „Hallo Nachbarn“ – 6 X im Jahr mit Live - Musik	Mo - Fr	14. – 17:00	MOSAIK Raum 1 o. Raum 2
Musik u. Kultur	3. Do	14:00	MOSAIK Raum 1
Information u. Vorträge	4. Do	15:00	MOSAIK Raum 1
Raumvermietung für Familienfeiern	Sa	10. – 21:00	MOSAIK Raum 1, 2 u. 3
Gesundheitswoche	15.-19. Juni	10.-18:00	Stadtteilzentrum MOSAIK
Abschlussfest der Gesundheitswoche	Fr 20. Juni	13. – 18:00	Festwiesen Brebacher Weg 15, hinter der Krankenhauskirche
Großes MOSAIK - Sommerfest	Di 30. Juni	13. -18:00	Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Erntefest Präsentation der Stadtteilzentren	Sa 05. September	10. – 18:00	Angerdorf Alt Marzahn 31, Hof der Tagesstätte Sucht der Wuhletal gGmbH
Traditionelles Weihnachtssessen „Zwischen Frühstück & Gänsebraten“	Mi 09. Dezember	11:00	MOSAIK Raum 1
Weihnachtsfeier Sozialverband Vdk	Do 10. Dezember	15:00	MOSAIK Raum 1
Sozialweihnachtsfeier des Bezirksamtes	Mo 14. Dez.	15:00	MOSAIK Raum 1
Große MOSAIK Weihnachtsfeier mit Gabi Munk & Ingo Krähmer	Do 17. Dez.	14:00	MOSAIK Raum 1

MOSAIK

Genaueres zu diesen regelmäßigen Veranstaltungen erfährt man im MOSAIK. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von tollen Einzelveranstaltungen!



Unser Bistroteam



Die Stadtteilzentren auf dem Marzahner Erntefest



Line Dance



Line Dance ist eine choreographierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und neben-einander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert, die meist aus den Kategorien Country- und Pop stammt. Dieser Sport wirkt sich auf viele Bereiche Ihres Körpers aus. Tanzstunden sollte es auf Rezept geben! Wenn Sie regelmäßig tanzen, wird Ihre Gesundheit es Ihnen danken. Wir sind eine tanzwütige Gruppe und haben viel Freude dabei.

Sie bald auch? Wir warten auf Sie:

Jeden Donnerstag, um 17:30 Uhr oder 19:00 Uhr in Raum 1

Schmuck- gestaltung



Wer Spaß am Selbermachen hat, fertigt hier seine eigenen Unikate, denn es gibt genügend Raum und Zeit zum Ausprobieren kleiner "Eigen-Schöpfungen". Es entstehen hier mit viel Liebe zum Detail richtige Kunstwerke, z.B. Ketten, Broschen, Armbänder und Ohrringe. Ob zum selber Tragen oder als Geschenk für die besondere Gelegenheit - für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Wir treffen uns jeden 2. & 4. Montag um 09:00 Uhr in Raum 3



Vorankündigungen für 2015:

Gesundheitswoche im Stadtteilzentrum MOSAIK
vom 15.06. bis 19.06.2015 Angebote bitte erfragen

Abschlussfest der Gesundheitswoche 2015 auf den Wuhlewiesen (Brebacher Weg 15, an der Krankenhauskirche):
„Marzahn-Hellersdorf bewegt sich“, 19.06.2015, ab 13Uhr

Großes MOSAIK – Sommerfest mit der Kita Abenteuerland & dem Sozialverband VdK, Altlandsberger Platz 2, Dienstag, 30.06.15, 13:00 bis 18:00 Uhr

Erntefest im Angerdorf Alt Marzahn, Präsentation der Stadtteilzentren, Alt - Marzahn 31; Hof der Tagesstätte Sucht, Samstag, 05.09.2015, 10:00 bis 18:00 Uhr

Traditionelles Weihnachtsessen
„Zwischen Frühstück & Gänsebraten“
Mittwoch, 09.12.2015, ab 11:00 Uhr

MOSAIK – Weihnachtsfeier
mit den Solisten Gabi Munk & Ingo Krämer
Montag, 14.12.2015 ab 14:00 Uhr

Sozialweihnachtsfeier im STZ MOSAIK
Bezirksamt von Berlin Marzahn-Hellersdorf
Donnerstag, 17.12.2015, ab 15:00 Uhr

Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) Marzahn Hellersdorf

Die Einrichtung ist dem Stadtteilzentrum MOSAIK angeschlossen.

- Besuchs- und Begleitdienste für Hilfe-, Pflege- und Betreuungsbedürftige sowie pflegende Angehörige
- Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige (Pflegebedürftige können zeitgleich in Betreuungsgruppen vermittelt werden)
- Unterstützung und Beratung bei der Gründung neuer Gesprächs- und Aktivitätsgruppen
- Gründung von Gruppen für alternative Wohnformen
- Stärkung und Ausbau von ehrenamtlichem Engagement
- pflegeflankierendes Ehrenamt
- Unterstützung von Nachbarschafts-initiativen und Alltagshilfsdiensten (z.B. gegenseitige Unterstützungsleistungen wie Blumen gießen, praktische Hilfestellungen, Kleinstreparaturen und Hilfestellung bei schriftlichen Angelegenheiten)
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen zum Thema Pflege und Gesundheit
- Information und Vermittlung zu Fragen rund um die Pflege



Gesprächsgruppen	Tag	Zeit	Ort
im Aufbau Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit Handicap	2./4. Mo	16.00	Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	2./4. Di	14.30	Evangelisches Gemeindezentrum, Glauchauerstr. 7, 12627 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	1./3. Do	14.00	Tagespflege „Evergreen“ Kaulsdorf Nord gGmbH, Bansiner Str. 21, 12619 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	2./4. Do	14.00	Tagespflege „Evergreen“ Kaulsdorf Nord gGmbH, Bansiner Str. 21, 12619 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	3. Di	15.00	Evangelische Gemeinde, Marathstr. 100, 12681 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	1./3. Do	14.30	Stadtteilzentrum Marzahn Mitte, Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	1./3. Mi	14.30	Stadtteilzentrum „Pestalozzi Treff“ Pestalozzistr. 1 A, 12623 Berlin
Gedächtnistraining Gruppe	1./3. Mo	16.00	Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
Bewegungsgruppen			
Qi Gong für pflegende Angehörige	jeden Mo	15.15	Kontaktstelle PflegeEngagement Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Spaziergangs Gruppe in den Gärten der Welt „Weltenbummler“	jeden Di	14.00	Treffpunkt: Stadtteilzentrum MOSAIK Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Yoga für pflegende Angehörige	jeden Di	16.00	Kontaktstelle PflegeEngagement Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Lach Yoga	1./3. Do	17.00	Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
weitere Angebote			
Malgruppe „ Mal anders“	2./4. Fr	10:00	Kontaktstelle PflegeEngagement Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Gesellschaftsspiele Kartenspielen Rommé	1./3. Fr	10:00	Kontaktstelle PflegeEngagement Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Nachbarschaftshilfe (Kleinstreparaturen)			Anmeldung unter 54988495
Gruppentreffen ehrenamtlicher Mitarbeiter	4. Mo	15:00	Kontaktstelle PflegeEngagement Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin

Engagieren Sie sich beim Besuchsdienst, geben Sie pflegebedürftigen Menschen Aufmerksamkeit und Zuwendung. Damit entlasten Sie die pflegenden Angehörigen.

Schenken Sie Zeit!
Werden Sie ZEITSCHENKER!



Wir bieten Ihnen Vorbereitung, Begleitung, Schulungen und regelmäßigen Austausch mit festen Ansprechpartnern. Im Ehrenamt sind Sie versichert und erhalten eine Aufwandsentschädigung.

Bei uns verdient Ehrenamt Anerkennung!



Wohnen im Alter „Daheim statt Heim“

Die Musterwohnung Ermündigung zeigt, wie es sich im Alter und mit körperlichen Einschränkungen in der eigenen Wohnung leben lässt. Auf 140 Quadratmetern ist die Technik von Morgen eingezogen. Vom Plastikbecher in Weinglas-Optik bis zu intelligenten Systemen kann der Besucher hunderte Lösungen für selbstbestimmtes Wohnen anfassen und ausprobieren.

Vor dem höhenverstellbaren Doppelbett liegt eine Sensormatte, die Funkkontakt zur Lampe hat oder bei Sturz den Hausnotruf alarmiert. LED Leuchtleisten am Boden helfen, sich zu orientieren. Innovative Haushaltshilfen sind die automatisch absenkbarren Gardinenstangen oder der Kleiderlift im Schrank. Baden oder Duschen wird für den Nutzer angenehmer mit einer begehbaren Duschwanne. Lernen Sie die neuartigen Lösungen kennen, die für Sie in der Musterwohnung ausgestellt sind.

Die Musterwohnung steht jedem Interessierten zur Besichtigung zur Verfügung.

Öffnungszeiten: Dienstag von 10 – 12 Uhr und Donnerstag von 15 – 17 Uhr

Sie können auch gerne einen individuellen Termin vereinbaren. Schreiben Sie hierzu eine E-Mail an info@ermuendigung.de

Nähere Informationen auch unter :
www.ermuendigung.de



Angebote der Krankenhauskirche im Wuhlgarten

Tägliche Öffnungszeiten der Kirche:

März bis Oktober täglich 14.00 bis 17.00

November bis Februar täglich 14.00 bis 16.00 Uhr

(Ausnahme: Schließung im Januar wegen notwendiger Sanierungsarbeiten!)

In dieser Zeit hat auch das „Cafe der Stille“ geöffnet. Genießen Sie die ruhige Atmosphäre des Hauses bei einer Tasse Kaffee oder Tee, stöbern Sie in unserer kleinen Handbibliothek oder lassen Sie sich von unserem ehrenamtlichen Mit-arbeitern von der Geschichte des Hauses sowie den ganz aktuellen Veranstaltungen berichten.

Gottesdienste: Sonntags 10 Uhr (1. und 3. Sonntag evangelisch, 2. und 4. Sonntag katholisch, 5. Sonntag wechselnd)



Im Folgenden geben wir einige schon fest geplante Veranstaltungen bekannt. Kurzfristig kommen auch neue Veranstaltungen (Konzerte, Ausstellungen, Lesungen, Film- und Theateraufführungen) hinzu. Bitte informieren Sie sich in unserem Aushang oder unter www.wuhletal.de.

Angebote	Tag	Zeit	
Neujahrskonzert		16.00 Uhr	Jeden 1. Januar
Himmelfahrtskonzert	Donnerstag	17.00 Uhr	Jeden Himmelfahrtstag
Tag der Stadtnatur mit Führungen	Samstag/Sonntag	11.00 bis 18.00 Uhr	Wochenende
Tag des offenen Denkmals	Samstag/Sonntag	11.00 bis 18.00 Uhr	2. September-Wochenende
Kammerkonzerte mit dem Yehudi Menuhin Live Music Now Berlin e.V.	Freitag/Samstag	19.00 Uhr 17.00 Uhr	Letzter Freitag im Juni/erster Samstag im November
Ausstellung Ekkehard Bartsch Ungleubliche Geschichten	27.02.15 bis 05.04.15		
Vernissage zur Ausstellung Ekkehard Bartsch Ungleubliche Geschichten	27.02.15 Freitag	19.00 Uhr	Mit Konzert „Swing im Neuen Jahr mit Helmut Behrsing, Lukas Natschinski, Horst Würzebesser
Ausstellung Helga Höhne „Phönixflüge“ Textilarbeiten	17.04.15 bis 31.05.15	17.00 Uhr	
Vernissage zur Ausstellung Helga Höhne „Phönixflüge“ Textilarbeiten	17.04.15 Freitag	19.00 Uhr	Mit Konzert Uschi Brüning und Jazz Optimisten Berlin
Konzert der Harmonika-Freunde Marzahn	18.04.15 Samstag	15.00 Uhr	Mit Eintritt – Kartenverkauf über Harmonikafreunde
Lesung Tanja Salkowski	29.04.15 Mittwoch	18.00 Uhr	„Sonnengrau“ Depression
Himmelfahrtskonzert mit Stefan Kircheis, Orgel	14.05.15 Donnerstag	17.00 Uhr	
Konzert Matthias Hübner, Cello, E-Cello, Gesang	31.05.15 Sonntag	16.00 Uhr	Mit Finissage zur Ausstellung „Phönixflüge“

Angebote	Tag	Zeit	
Musikalisch-literarisches Programm zum 300. Geburtstag Ch.F. Gellerts	05.06.15 Freitag	19.00 Uhr	Susanne Ehrhardt, Flöte, Klarinette und Elisabeth Richter-Kubbutat
Ausstellung Ursula Wiemer „Farbe bekennen“	12.06.15 bis 16.08.15		
Vernissage Ausstellung Ursula Wiemer „Farbe bekennen“	12.06.15 Freitag	19.00 Uhr	Mit Orgelkonzert Jonas Treichel
Konzert „Erschallet ihr Lieder“ der Kantorei Kaulsdorf	14.06.15 Sonntag	17.00 Uhr	Karten über Kantorei Kaulsdorf Tel.: 567 72 33
Akkordeonkonzert des Accordiona Orchesters	21.06.15 Sonntag	15.00 Uhr	
Konzert des Yehudi Menuhin e.V.	26.06.15 Freitag	19.00 Uhr	
Tag der Stadt Natur Führung	05.07.15 Sonntag	11.00 Uhr	Krankenhausgelände und Park
Akkordeonkonzert der Musikschule Fröhlich	05.07.15 Sonntag	16.00 Uhr	
Ausstellung Sven Kocar Fußfotografie	28.08.15 bis 11.10.15		
Vernissage zur Ausstellung Sven Kocar Fußfotografie	28.08.15 Freitag	19.00 Uhr	Konzert Klangart Berlin - Hang und Gitarre



Das Kirchendienstteam ist ehrenamtlich tätig und ermöglicht Ihnen / Euch, dass die Krankenhauskirche täglich geöffnet ist.

Interessengemeinschaft Kirche

Seit vielen Jahren kümmert sich die Interessengemeinschaft Kirche als ehrenamtliches Gremium um alle Belange der Krankenhauskirche, organisiert Konzerte, Ausstellungen, Lesungen, Theateraufführungen und vieles mehr. Es gibt Führungen durch die Kirche, den Krankenhauspark und das Wuhletal. Die katholischen und evangelischen Seelsorger der Unfallkrankenhaus Berlin und des Vivantes Klinikums Hellersdorf, die ebenfalls Mitglieder der IG Kirche sind, gestalten die sonntäglichen Messen und Gottesdienste. Neben den Krankenhausseelsorgern arbeiten Mitarbeiter der Wuhletal gGmbH und des Wuhlgarten e.V., zu dem die Kirche seit fünf Jahren gehört, des Unfallkrankenhauses Berlin, ehemalige Mitarbeiter des Vivantes Klinikums sowie interessierte und engagierte Bürger aus der Region mit.

Die IG Kirche ist immer offen für neue Ideen, für neue Partnerschaften, aber auch für neue Mitglieder.



Die Geschichte der Anstalt Wuhlgarten zwischen 1933 und 1945

Wir haben die Anstaltsgeschichte während der Zeit des Nationalsozialismus eingehend erforscht. Drei Gedenkstelen in der Nähe der Krankenhauskirche sowie zwei Vitrinen in der Krankenhauskirche informieren über die damaligen Vorgänge. Ausführlichere Information gibt es in einem Buch. Wesentliche Auszüge daraus finden sich in Deutsch und Englisch auch auf unserer Internetseite (www.wuhletal.de/krankenhauskirche.html).



Der Weg in die Krankenhauskirche:



Notizen



Notizen



Notizen



Wichtige Telefonnummern für Marzahn-Hellersdorf

Regionaler Sozialdienst: 90293-0

Polizei Abschnitt Marzahn: 4664662700/701

Polizei Abschnitt Hellersdorf :
4664663700/701

Berliner Krisendienst: 3906370

Rettungsstelle des Unfallkrankenhauses:
568123232

Rettungsstelle Vivantes Klinikum Hellersdorf:
130 17 2112

Jugendamt: 90293 4101

Sozialpsychiatrischer Dienst: 902933751

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 310031

Suchtberatungsstelle: 54988640

Drogennotdienst: 23324010

Drogenberatung vista: 290278181

Big Hotline bei Gewalt an Frauen: 6110300

Hotline Kinderschutz: 610066

Frauenkrisendienst: 6154243/6110300

Giftnotruf: 19240

Telefonseelsorge Berlin: 0800-1110222

Telefonseelsorge für Kinder und Jugendliche:
0800-1110333