

- **In schwierigen Lebenslagen:**

Corona-Seelsorgetelefon - Täglich von 8 - 24 Uhr
unter Tel.: 030 403 6658 85

**Berliner Krisendienst Steglitz-Zehlendorf und
Tempelhof-Schöneberg.** Täglich 16 - 24 Uhr
unter Tel.: 030 390 63-60

**Silbernetz - Gemeinsam gegen Einsamkeit
im Alter.** Täglich 8 - 22 Uhr, kostenlos unter
Tel.: 0800 470 80 90

**Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung,
Krebs und HIV-Kranke,** Beratung zu sozial-
rechtlichen Hilfemöglichkeiten. Sprechzeiten
nach Vereinbarung unter Tel.: 030 90 299-4707,
E-Mail: bfb@ba-sz.berlin.de

Polizei Notruf – in akuten Fällen häuslicher
Gewalt. Rund um die Uhr unter Tel.: 110

**Hotline der Berliner Initiative gegen Gewalt an
Frauen e.V.** Täglich 8 - 23 Uhr unter Tel.: 030
611 03 00

- **Bei Fragen rund um Pflege**

**Pflegestützpunkte - Beratung rund um Pflege
und Alter.** Mo. - Fr. 9 – 18 Uhr, unter Tel.: 0800
59 500 59 8 (auf Wunsch auch anonym)

**Kontaktstelle Pflegeengagement Steglitz-
Zehlendorf.** Mo. 10 – 12 u. Do. 15 – 17 Uhr
unter Tel.: 030 80 19 75 38, E-Mail:
[kpe\(at\)mittelhof.org](mailto:kpe(at)mittelhof.org)

- **Pflege in Not** - Beratungs- und Beschwerde-
stelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege
älterer Menschen. Derzeit Mo. - Fr. 10 - 16 Uhr,
Sa. 10 - 14 Uhr unter Tel.: 030 69 59 89 89

Eine Zusammenstellung unserer Anregungen
mit **vielen online-Angeboten**, insbesondere zu
Bewegung und Kultur, finden Sie unter

www.steglitz-zehlendorf.de/winterfit

*Sie sind Träger einer sozialen Organisation und
machen ebenfalls Angebote, die Sie gerne genannt
wüssten? – Schicken Sie uns eine Mail.*

*Sie sind Senior*in und haben einen prima Tipp,
um diese Zeit guter Dinge zu überstehen?
Dann schicken Sie uns gerne auch eine Mail.
marion.mikula@ba-sz.berlin.de*

Stand: Dezember 2020

Gut durch den Winter kommen

Anregungen für Senior*innen



Liebe Senior*innen

Die Pandemie fordert uns alle heraus, wengleich wir ganz unterschiedlich damit umgehen. Manche Menschen sehen in dieser Zeit Chancen, z.B. auf Entschleunigung; für andere stehen eher die Belastungen im Mittelpunkt. Was auch immer auf Sie zutreffen mag, und welche Strategien sie bereits selbst entwickelt haben: hier sind einige Anregungen, um gut durch diesen besonderen Winter zu kommen.

Bewegung

Regelmäßig ein bisschen Bewegung stärkt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Im Fernsehen

- **Rundfunk Berlin Brandenburg: „Der rbb macht Fitness“**

In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin und einigen Berliner Sportvereinen. Werktäglich von 7.40 - 8.00 Uhr. Auch online abrufbar auf dem rbb-YouTube Kanal und auf radioeins.de

In „echt“ spazierengehen

- **Mittelhof e.V., Anlaufstelle für ältere Menschen:**

Begleitete Spaziergangsmöglichkeit für ältere Menschen. Villa Mittelhof, Königstraße 42-43, 14163 Berlin, genauer Termin und weitere Informationen unter Tel.: 801 975 39 oder zey@mittelhof.de

- **Nachbarschaftshilfe „füreinander nah“**

Die Spaziergänge finden an verschiedenen Orten im Bezirk statt und werden durch eine/n Nachbarschaftshelfer/in koordiniert. Die/der Helfer/in steht am jeweiligen Treffpunkt und ist gut an einer neongelben Warnweste zu erkennen. Die eigentlichen Spaziergänge finden corona-konform paarweise statt. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter Tel.: 27 97 97 27 oder nachbarschaftshilfe@mittelhof.org.

Auch Eins-zu-Eins-Spaziergänge werden weiterhin angeboten. Dabei gehen ehrenamtlich engagierte Nachbarschaftshelfer*innen mit Nachbar*innen aus der Umgebung spazieren.

Die Nachbarschaftshilfe stellt auch Kontakte unter Nachbar*innen her und vermittelt Einkaufshilfen zu Corona-Zeiten oder in der Quarantäne.

Gut und günstig mittagessen

Nicht immer mag man selber kochen. Gerade in diesen etwas herausfordernden Zeiten kann es schön sein, für sich kochen zu lassen.

- **Mittelhof e.V.: Mittagstisch zum Mitnehmen**

Der Mittagstisch richtet sich an alle älteren Menschen. Bis Weihnachten kann dort in der Zeit zwischen 11.30 und 13.30 Uhr ein warmes Mittagessen abgeholt werden. Es stehen zwei

bis drei Gerichte zur Auswahl, deren Preis zwischen 4,00 und 6,00 € liegt.

Digitale Unterstützung

Und damit man die ganzen Online-Angebote genießen kann ...

- **Mittelhof e.V. : Mediensprechstunde**

Ehrenamtliche Mitarbeiter helfen bei Fragen rund um Handy, Smartphone, iPhone, iPad, Tablet oder Laptop per Video-Chat. Das geht via Skype, Zoom, Jitsi Meet, Teamviewer etc. je nach Fachwissen und Hardwareausstattung. Kontaktperson: Manfred Bertelmann, montags von 14 - 17 Uhr unter Tel.: 030 25 05 09 36 oder mediensprechstunde@online.de

Infos zu Corona, psychosoziale Unterstützung und Beratung

In Berlin gibt es viele Expert*innen für alle möglichen Belange. Wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne dorthin wenden.

- **Corona-Hotline des Gesundheitsamts Steglitz-Zehlendorf.**

Mo. bis Fr. von 9 – 17 Uhr, Sa. 10 – 16.00 Uhr unter Tel.: 030/90299-3670

Für die Nummer stehen mehrere Telefonleitungen zur Verfügung. Aus technischen Gründen erhalten Sie leider ein Freizeichen, auch wenn die Leitungen alle belegt sind. E-Mail: corona@ba-sz.berlin.de