

Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf

- Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin
Telefon: 030 – 769 026 00
Mail: steglitz@pspberlin.de
- Teltower Damm 35, 14169 Berlin
Telefon: 0800 – 265 080 265 50 (kostenfrei)
Mail: zehlendorf@pspberlin.de
- Ferdinandstr. 35, 12209 Berlin
Telefon: 030 – 338 536 480
Mail: lichterfelde@pspberlin.de

Sprechzeiten: Dienstag 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag 12:00 – 18:00 Uhr
und nach vorheriger Vereinbarung

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

in Kooperation mit

Kontaktstelle PflegeEngagement

Königstr. 42/43, 14163 Berlin
Telefon: 030 – 801 975 38

Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
Telefon: 030 – 27 97 97 28
Mail: kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten: Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr



Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Informationsreihe rund um Pflege und Alter Steglitz-Zehlendorf Januar – Juni 2025

in Kooperation mit

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
„PflegeEngagement ist Ehrenamt und Selbsthilfe“

Gesünder essen im Alter

Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hilft, möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben. Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung für ältere Menschen: Was tut mir gut und was bedeuten Ernährungspyramide und Tellerprinzip?

Termin: **Mi. 22. Januar 2025**
15:00 – 17:00 Uhr

Referentin: Semra Köksal
Erährungsberaterin/DGE
Ort: Pflegestützpunkt
Teltower Damm 35, 14169 Berlin

Anmeldung: Tel.: 0800 – 265 080 26550
Mail: zehlendorf@pspberlin.de

Pflegebedürftig – Was nun?

Wie und ab wann kann ich einen Pflegegrad beantragen? Welche Leistungen stehen mir bei einem Pflegegrad zu?

Termin: **Mi. 26. Februar 2025**
12:00 – 14:00 Uhr

Referentin: Sabine Lampertius
Pflegestützpunkt
Ort: Nachbarschaftsladen
Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 – 27 97 97 28
Mail: kpe@mittelhof.org

Verträge im ambulanten Pflege- und Betreuungsbereich

Worauf muss ich achten, wenn ich einen Vertrag mit einem Pflegedienst oder einem Haushaltsdienstleister abschließe und welche Möglichkeiten habe ich, wenn die Leistungen nicht erbracht werden?

Termin: **Mi. 19. März 2025**
15:00 – 17:00 Uhr

Referent: Pascal Bading
Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Ort: Pflegestützpunkt
Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 – 769 026 00

Mail: steglitz@pspberlin.de

Aktiv bleiben und Stürze vermeiden

Sie sind bereits gestürzt oder haben Sorge zu stürzen? In dieser Informationsveranstaltung werden häufige Gründe für Stürze erläutert sowie Präventionsmöglichkeiten benannt. Zudem gibt es einen Überblick über technische Hilfsmittel und Hausnotrufsysteme.

Termin: **Mi. 16. April 2025**
15:00 – 17:00 Uhr

Referent: Michael Verwey
Pflegestützpunkt

Ort: Pflegestützpunkt
Ferdinandstr. 35, 12209 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 – 338 53 64 80

Mail: lichterfelde@pspberlin.de

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

Schützen Sie sich vor Einbruch, Diebstahl und Trickbetrug! Unsere Experten für Seniorensicherheit der Polizei informieren Sie über die neuesten Methoden der Kriminalität. Erfahren Sie wertvolle Hinweise und nützliche Tipps, um sich und Ihr Zuhause zu schützen.

Termin: **Mi. 21. Mai 2025**
15:00 – 17:00 Uhr

Referent: Mitarbeiter der Seniorensicherheit der Polizei Berlin

Ort: Pflegestützpunkt
Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 – 769 026 00

Mail: steglitz@pspberlin.de

(Bezahlte) Auszeit für die Pflege?

- Wie kann ich meinen Angehörigen pflegen und trotzdem berufstätig bleiben?
- Welche Möglichkeiten der Finanzierung gibt es?
- Was beinhalten Pflegeunterstützungsgeld, Pflegezeit oder Familienpflegezeit?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich?

Termin: **Mi. 18. Juni 2025**
15:00 – 17:00 Uhr

Referentin: Simone Koschewa
KOBRA

Ort: Pflegestützpunkt
Teltower Damm 35, 14169 Berlin

Anmeldung: Tel.: 0800 – 265 080 26550

Mail: zehlendorf@pspberlin.de