

MITTENDRIN
SO
WIE
ICH BIN



FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

■ FREIZEIT BILDUNG BERATUNG



2015 PROGRAMM

GRUPPEN | BERATUNG | SELBSTHILFE

VILLA DONNERSMARCK | BLISSE



TRADITIONEN PFLEGEN | VISIONEN LEBEN



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG ZU BERLIN

VERANTWORTLICH: CHRISTEL RECKERT

REDAKTION: SEAN BUSSENIUS

FOTOS: A. KLAHR (S. 4/OBEN), F. ELSE (S. 4), E. HURLIN (S. 18/OBEN),
FLICKR.COM/NOMADIC_LASS UNDER CC BY SA 2.0 (S. 20/OBEN)
ALLE ÜBRIGEN FOTOS: S. BUSSENIUS

GESTALTUNG: NEUES HANDELN GMBH, LUISENSTR. 46, 10117 BERLIN

DRUCK: NORDBAHN GGMBH – WERKSTATT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN,
GLIENICKER CHAUSSEE 6, 16567 SCHÖNFLIESS



LIEBE GÄSTE,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programmheft präsentieren zu können.

Verbringen Sie Ihre freie Zeit in bester Gesellschaft, mit Menschen, die Ihre Interessen teilen. Bei unseren Gruppenangeboten steht genau das im Mittelpunkt: Geselligkeit und das schöne Gefühl, die Freizeit gemeinsam zu gestalten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die bunte Palette unserer Angebote. Wir haben unsere Gruppenangebote für Sie neu sortiert, damit Sie noch leichter finden, was zu Ihnen passt. Entdecken Sie Ihre Kreativität in unseren Kunstgruppen, Ihr Schauspieltalent bei unserem Theaterprojekt oder Ihren grünen Daumen beim Gärtnern. Spielen Sie gern und schätzen Sie gute Gespräche? Was es auch sein mag, bei uns können Sie jede Woche Menschen treffen, die das Gleiche suchen. Sie finden bestimmt eine passende Gruppe, an der Sie teilnehmen möchten.

Bewegung hat in jedem Alter positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Tun Sie sich etwas Gutes, gehen Sie mit uns spazieren oder bleiben Sie aktiv mit dem Sturzpräventionskurs oder Rollstuhlsport.

Besuchen Sie auch unsere kulturellen Veranstaltungen, Fortbildungen und Diskussionen. Sie finden diese wieder in einer Extraübersicht auf unserem Veranstaltungsfaltplan.

Schauen Sie einfach mal vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!

IHRE CHRISTEL RECKERT

KOMM. BEREICHSLEITERIN FREIZEIT | BILDUNG | BERATUNG

Egoist.

Moralist.

Ehrenamtist.

EHRENAMTIST SEIN – DEN UNTERSCHIED MACHEN

■ Freiwilliges Engagement in der Fürst Donnersmarck-Stiftung: Unterstützen Sie Menschen mit Behinderung!

Wir laden Sie ein, Menschen mit Behinderung zu unterstützen und zu begleiten. Als freiwillig Engagierter der Fürst Donnersmarck-Stiftung können Sie bereits mit wenig Zeitaufwand in der Woche viel bewegen. Ob als Ausflugs- oder Reisebegleiter, als Vorleser oder bei der Unterstützung unserer Feste und Veranstaltungen: Die Möglichkeiten freiwilligen Engagements sind so vielfältig wie die Stiftung selbst.

IHRE UNTERSTÜTZUNG – UNSER ANGEBOT:

Wir begleiten Sie individuell bei der Suche nach einer geeigneten Tätigkeit und in der Praxis. So sichern wir, dass Ihre Hilfe da ankommt, wo sie wirklich gebraucht wird. Wir bieten Ihnen neben einer ausführlichen Erstberatung, die auf Ihre Stärken und Wünsche eingeht, einen Raum für regelmäßigen Erfahrungsaustausch. Sie erwartet ein offenes und wertschätzendes Miteinander bei uns. Und nicht zuletzt ein Lächeln von Menschen, denen Ihr Engagement sehr viel bedeutet!

Unsere Gäste, Bewohnerinnen und Bewohner, Klienten und die Mitarbeitenden der Fürst Donnersmarck-Stiftung freuen sich auf Sie!

AKTUELL SUCHEN WIR IN DER VILLA DONNERSMARCK:

- Ehrenamtliche Unterstützung unserer Rommé-Gruppe oder für andere Kartenspiele (3 Stunden/Woche)
- Aufbau und Leitung einer Literaturgruppe (ca. 2 Stunden/Woche)

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: MARION REUSCHEL

TEL.: (030) 847 187 0

E-MAIL: reuschel.fbb@fdst.de



FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE
GEMEINSAM AKTIV
FÜR FAMILIEN UND ELTERN
BERATUNG
SELBSTHILFE

SEITE 4
SEITE 6
SEITE 16
SEITE 18
SEITE 20

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR ALLE UNSERE ANGEBOTE AN. VERANSTALTUNGSORT IST – WENN NICHT ANDERS ANGEGBEN – DIE VILLA DONNERSMARCK.

INHALTSVERZEICHNIS

FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE	
TREFFPUNKT FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE	4
WII-GRUPPE	5
GEMEINSAM AKTIV	
FÜR KREATIVE	7
STRICKGRUPPE	7
SCHREIBEN ERFÜLLT	7
SINGEN MACHT HAPPY!	7
THEATERPROJEKT	8
KUNSTGRUPPE I	8
KUNSTGRUPPE II	9
GARTENGRUPPE	9
KUNSTGRUPPE III	9
HANDARBEITSGRUPPE	10
GARTENGRUPPE „WILDKRÄUTER“	10
SPORT, GESUNDHEIT, AKTIVITÄT	11
GEMEINSAM EROBERN WIR BERLIN	11
STURZPRÄVENTION	11
AUF EINE RUNDE DURCHS QUARTIER	12
ROLLSTUHLSPORT	13
AUSTAUSCH, SPASS & SPIEL	13
BLINDS POKER	13
GRUPPE GEDÄCHTNISTRAINING	14
MONA-GRUPPE	14
BLOMY-GRUPPE	14
ROMMÉ-GRUPPE	15
JENSEITS DER 60 – GESPRÄCHSKREIS	15
FÜR FAMILIEN UND ELTERN	16-17
BERATUNG	18-19
SELBSTHILFE	20-28

2015 PROGRAMM

GRUPPEN | BERATUNG | SELBSTHILFE

FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE



1 TREFFPUNKT FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

■ Freundschaften knüpfen und gemeinsam mit anderen Spaß haben: Wir sind eine bunte junge Gruppe und treffen uns regelmäßig. Zusammen gehen wir ins Kino, Eis essen und vieles mehr. Komm doch mal vorbei, wir freuen uns auf Dich!

LEITUNG: ANGELIKA KLAHR, ROBERT FREIMARK

SONNTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 15.00–18.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

TERMINE UND PROGRAMM ERFAHRT IHR UNTER TEL.: (030) 847 187 0



2

WII-GRUPPE „JETZT BIN ICH DRAN“ – DIE LUSTIGE RUNDE MIT DER COOLEN KONSOLE

■ Immer voll am Drücker: Beim Spielen mit der Wii kann man richtig ins Schwitzen kommen, denn bei Computerspielen wie Bowling, Tennis & Co. bewegst du dich fast ein bisschen wie bei der echten Sportart. Jede Woche geht es bei uns in Vierergruppen mit viel Spaß richtig rund. Und jetzt bist du dran!

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 15.00 – 17.00 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS





3 **GEMEINSAM AKTIV GRUPPENANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG, SENIOREN UND AKTIVE BERLINER**

■ Die Zeit, die wir gemeinsam verbringen, tickt einfach anders. Bei unseren Gruppenangeboten steht genau das im Mittelpunkt: Geselligkeit und das schöne Gefühl, die gleichen Interessen und die Freizeit zu teilen. An jedem Tag in der Woche treffen sich bei uns viele nette Menschen für Kreativkurse, Spiel und Spaß oder einfach für gute Gespräche. Lernen Sie unsere Gruppen kennen. Werden Sie Teil eines Miteinanders, bei dem die Gemeinschaft den Unterschied macht. Wir freuen uns auf Sie!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: ANGELIKA KLAHR

RUFEN SIE EINFACH AN: TEL.: (030) 847 187 16



FÜR KREATIVE

4 **STRICKGRUPPE**

■ Gemeinsam stricken, die Nadeln klappern lassen, das ist gemütlich und entspannt. Während die Wollknäuel kleiner werden, tauschen wir bei einem guten Kaffee unsere Erlebnisse aus. Wir freuen uns auf neue Mitglieder.

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 15.00–17.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

5 **SCHREIBEN ERFÜLLT – DIE KREATIVE SCHREIBGRUPPE**

■ Wer wissen möchte, wie Gedanken nahtlos vom Kopf aufs Papier wandern und selbst die hartnäckigste Schreibblockade zu einem Feuerwerk der Worte werden kann, ist herzlich eingeladen zum Kreativen Schreiben. Neulinge sind ausdrücklich erwünscht.

LEITUNG: GISELA POPPENBERG, SABINE SCHWARZLOSE

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 16.00–18.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

6 **SINGEN MACHT HAPPY!**

■ Wir sind ein Chor für Menschen mit und ohne Behinderung und suchen gut gelaunte Verstärkung. Wer Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen!

LEITUNG: CHRISTINE HERRMANN-WEWER

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 16.30–18.30 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

7

MIT THEATER GESCHIEHT, WAS DU NIEMALS FÜR MÖGLICH GEHALTEN HAST.

EIN THEATERPROJEKT FÜR MENSCHEN JEGLICHEN ALTERS MIT UND OHNE BEHINDERUNG

■ Theater kann laut oder leise sein, improvisiert oder mit Text, komisch oder bitter-böse. Wir sind ein bunt-gemischtes Ensemble und begeben uns auf eine gemeinsame Reise. Wohin? Dorthin, wohin uns die Bretter dieser Welt tragen. Bei diesem Projekt stehen die Begegnung und das Theater im Mittelpunkt. Nehmen Sie teil und entdecken Sie die Lust am Theaterspiel! Vorerfahrungen sind nicht notwendig, aber auch kein Hindernis.

LEITUNG: JENS CLAUSEN, THEATERPÄDAGOGE (www.jens-clausen.de)

MONTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 18.30–21.00 UHR

INFORMATION UND ANMELDUNG: (030) 847 187 0

TEILNAHME KOSTENLOS

IN KOOPERATION MIT MITTELHOF E.V.

8

KUNSTGRUPPE I

■ Viel Freude beim Malen, Zeichnen, Collagieren und vielem mehr. Die Gruppe beginnt den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück.

LEITUNG: MONIKA ENGLER

DIENSTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 9.30–12.30 UHR

KOSTEN: 15,- EURO FÜR 15 TERMINE

9

KUNSTGRUPPE II

■ Wir gestalten gemeinsam Kreatives aus Ton und Gefilztes aus Schafwolle.

LEITUNG: KERSTIN WENDLANDT

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.00–13.00 UHR

KOSTEN: 15,- EURO FÜR 15 TERMINE

10

GARTENGRUPPE

■ Im schönen Garten der Villa lässt es sich prima gärtnern, besonders auch vom Rollstuhl aus. Aussaat, Pflege, Ernte – wir unterstützen uns bei allem, was in der Gartensaison ansteht. Ausflüge lockern das Programm auf.

LEITUNG: JOSEFINE GRIMMER

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH IN DER SAISON

ZEIT: 13.30–16.00 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

11

KUNSTGRUPPE III FARBE UND MEHR – EINFACH MAL LOSMALEN!

■ In unserer Kunstgruppe steht das Malerlebnis und weniger die Maltechnik im Vordergrund. Ob mit Pinsel, Spachtel, Schwamm oder den Händen, aus Intuition, Gefühl und den eigenen Wünschen entstehen Mal-Spuren auf dem Papier. Finden Sie spontan und frei Ihre Ausdrucksmöglichkeit für Ihre eigenen Bilder. Kreativität kann blühen, wenn man Zeit und Raum für sich selbst hat. Bei uns finden Sie beides.

LEITUNG: CORINNA BRAUN

DONNERSTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.00–12.00 UHR

START: 05. MÄRZ 2015

KOSTEN: 10,- EURO FÜR 10 TERMINE



12 HANDARBEITSGRUPPE

■ Selbermachen liegt im Trend. In unserer Handarbeitsgruppe lernen Sie, wie es geht. Maschen anschlagen – kraus rechts – links glatt. Zusammen stricken wir alles, von Socken bis Babykleidung, immer unter fachlicher Anleitung. Wir freuen uns auf neue Mitglieder.

FREITAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.00–12.30 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

13 GARTENGRUPPE „WILDKRÄUTER“

■ Im schönen Garten der Villa lässt es sich prima gärteln, besonders auch vom Rollstuhl aus. Aussaat, Pflege, Ernte – wir unterstützen uns bei allem, was ein Gärtner so zu erledigen hat. Wir treffen uns auch im Winter. Ausflüge lockern das Programm auf.

LEITUNG: JOSEFINE GRIMMER

FREITAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 14.00–17.00 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

SPORT, GESUNDHEIT, AKTIVITÄT

14 GEMEINSAM EROBERN WIR BERLIN STREIFZÜGE DURCH DIE STADT

■ Ausflüge, Museumsbesuche oder eine Schifffahrt – das macht erst gemeinsam Spaß! Zusammen entdecken wir unsere Stadt neu, und das in bester Gesellschaft. Erweitern Sie mit uns Ihren Blick auf Berlin und ganz nebenbei Ihren Bekanntenkreis.

WO ES HINGEHT, ERFAHREN SIE VON ANGELIKA KLAHR.

TEL: (030) 847 187 16

TERMIN: IMMER EIN DIENSTAG IM MONAT (ODER NACH ABSPRACHE)

ZEIT: 12.00-16.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN ZZGL. EINTRITTSGELD

15 STURZPRÄVENTION SICHER UND AKTIV IM ALTER

■ Im Alter verändern sich körperliche Faktoren wie Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen. Das kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen. Ein gezieltes Trainingsprogramm mit leichten Übungen hilft Ihnen vorzubeugen und Ihre Koordination und Kraft zu verbessern, für mehr Mobilität und Selbstständigkeit. Probieren Sie es aus!

LEITUNG: ANGELIKA KLAHR

DIENSTAGS UND DONNERSTAGS | WÖCHENTLICH

JEWELNS 10.30–11.30 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

IN KOOPERATION MIT DER AOK NORDOST



16 AUF EINE RUNDE DURCHS QUARTIER SPAZIERENGEHEN IN STEGLITZ- ZEHLENDORF

■ Unser Bezirk bietet viele schöne Gelegenheiten sich im Freien zu bewegen. In Gesellschaft macht Spazieren gehen besonders viel Freude.

Deshalb machen wir mit bei den „Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen“. Bei der Initiative kommt es nicht darauf an, möglichst schnell oder lang unterwegs zu sein. Das gemeinsame Erleben und Bewegen steht im Mittelpunkt. Ob zu Fuß, mit dem Rollator, Rollstuhl oder Gehstock: Jeder kann mitmachen, ganz unabhängig vom Alter oder den körperlichen Fähigkeiten – Stärken Sie mit Spaß Ihre Gesundheit, denn regelmäßige Bewegung ist der beste Weg, um fit und aktiv zu bleiben.

Wir unternehmen einstündige Spaziergänge durch die Parks der Umgebung, mit viel Zeit und Platz für Gespräche. Wer mag, bleibt anschließend zum gemeinsamen Mittagessen. Kommen Sie doch einfach mal mit auf eine Runde, wir freuen uns auf Sie!

JEDEN MITTWOCH UM 10.30 UHR

TREFFPUNKT IN DER VILLA DONNERSMARCK

MEHR INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI ANGELIKA KLAHR.

TEL: (030) 847 187 16

TEILNAHME KOSTENLOS

EINE GEMEINSCHAFTSINITIATIVE VON GESUNDHEIT BERLIN-BRANDENBURG E.V.,
GESUNDHEIT 21, MEHRGENERATIONENHAUS PHOENIX, PFLEGESTÜTZPUNKTE
BERLIN, DIAKONIEVEREIN STEGLITZ UND DER FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

Steglitz-Zehlendorfer Spaziergangsgruppen



17 ROLLSTUHLSPORT SPIEL UND SPASS BEI BEWEGUNGEN IM UND AM ROLLSTUHL

■ Im Rollstuhl sportliche Übungen durchführen und körperliche Fitness aufbauen, für mehr Freude und Entspannung im Alltag. Spielerisch und in lockerer Atmosphäre bekommen Sie Anregungen, wie Sie Bewegungseinschränkungen gezielt ausgleichen können.

LEITUNG: SELMA SIMMERT UND CARSTEN WOLF

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.30–12.00 UHR

KOSTEN: 45 EURO FÜR 15 TERMINE

AUSTAUSCH, SPASS & SPIEL

18 BLINDS POKER

■ Beim „Blinds Poker“ spielen sehbehinderte und blinde Menschen sowie sehende Mitspieler zusammen Poker. Wenn auch du mitspielen willst, mach es doch einfach. Jeder ist willkommen und kann nach unseren Regeln mitspielen. Wir spielen ausschließlich mit „gezinkten“ Karten, weil es sonst unmöglich wäre zu gewinnen.

TERMINE UND INFORMATIONEN UNTER: www.blinds-poker.de

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAU, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

19 GRUPPE GEDÄCHTNISTRAINING

- Unterhaltsames Training für unser Gedächtnis in gemeinsamer Runde.

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 11.00–13.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAU, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

20 MONA-GRUPPE

- Nach Lust und Laune spielen, singen, basteln oder mit Gedächtnistraining die „grauen Zellen“ fit halten, so sind wir, die „Monas“. Zusammen unternehmen wir auch gern Ausflüge. Die Treffen beginnen mit einem gemeinsamen Mittagessen. Wer erst später kann, kommt einfach zum Kaffee. Neue Mitglieder herzlich willkommen.

LEITUNG: ANGELIKA KLAHR

MONTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 13.00–16.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN (ESSEN UND TRINKEN NICHT ENTHALTEN)

21 BLOMY-GRUPPE

- Aktuelle Themen und das Pflegen von Freundschaften, aber auch Ausflüge in die Stadt stehen auf unserem Programm. Wir treffen uns zum ausgiebigen Mittagessen, danach geht es an die Tagesordnung. Neue Mitglieder herzlich willkommen.

LEITUNG: BEATE KLAHR

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 13.00–16.30 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN (ESSEN UND TRINKEN NICHT ENTHALTEN)



22 ROMMÉ-GRUPPE

- Beim gemeinsamen Mittagessen und Kaffeetrinken tauschen wir unsere Erlebnisse aus. Danach gilt unsere Leidenschaft dem Rommé-Spiel. Neue Mitglieder herzlich willkommen!

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 14.00–17.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN (ESSEN UND TRINKEN NICHT ENTHALTEN)

SENIORENGRUPPE

23 JENSEITS DER 60 – GESPRÄCHSKREIS

- Wir sind ein Kreis mit einer Menge Lebenserfahrung. Jede Woche geht es bei uns um Themen, die uns an- oder aufregen. Wir lieben lebendige Auseinandersetzungen, weil wir jeden Menschen mit seiner persönlichen Meinung wertschätzen. Miteinander reden hält uns frisch und lebendig. Wir geben uns auch gegenseitig Tipps als praktische Lebenshilfe. Weitere Teilnehmer in unserem Kreis sind uns sehr willkommen. Kommen Sie einfach vorbei!

FREITAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.30–12.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAU, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN



DER FAMILIENNACHMITTAG

■ Wochenende ist Familienzeit! Deshalb haben wir unsere Villa für Familien und ihre Kinder mit Behinderung reserviert. Verleben Sie einen geselligen Nachmittag bei einem Rahmenprogramm für Groß und Klein. Bei schönem Wetter wird der Villa-Garten zum großen Spielplatz. Eltern können bei entspannter Atmosphäre ihre Erfahrungen austauschen, über Erziehungsthemen reden oder einfach nur miteinander ins Gespräch kommen. Wir begleiten Sie durch den Familiennachmittag, wenn Sie wünschen, gern mit fachlichem Rat. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Unser Café „Wintergarten“ hat für Sie geöffnet.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: MARION REUSCHEL, VILLA DONNERSMARCK

SAMSTAG, 27. JUNI 2015

ZEIT: 15.00–18.00 UHR

EINTRITT FREI

ANMELDUNG ERBETEN: TEL.: (030) 847 187 0

IN KOOPERATION MIT MITTELHOF E.V.



ZUSAMMEN GEHT ES MORGEN LEICHTER... GRUPPE FÜR FRAUEN, DEREN KINDER BESONDERE PFLEGE BRAUCHEN

■ Bei unseren Abenden treffen sich Frauen, um über Leben mit Behinderung in der Familie zu sprechen. Wir reden über verschiedene aktuelle Themen, wir versuchen unsere Ressourcen zu aktivieren und unser seelisches Gleichgewicht wieder zu entdecken. Wir wollen Lösungen finden und eigene Stärken entwickeln, um mit den Alltagsanforderungen, die mit der Behinderung entstehen können, besser fertig zu werden.

Miteinander reden, lachen und gemeinsam die nächsten Schritte gehen, ist das Ziel des Abends.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: MARION REUSCHEL

JEDEN 3. MITTWOCH IM MONAT

START: 21.1.2015

ZEIT: 19.00–20.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

TEILNAHME KOSTENLOS

KOOPERATION MIT KINDER PFLEGE NETZWERK E.V.





FAMILIENBERATUNG – PAARBERATUNG – EINZELBERATUNG

■ Behinderung im Lebensumfeld zu bewältigen, ist oft nicht einfach. Egal ob sich unsere Situation geändert hat oder ob die Menschen, die wir lieben oder mit denen wir zusammenleben von Behinderung betroffen sind – häufig ist es schwer, den Alltag zu meistern. Unterstützung, Beratung oder nur ein Gespräch über diese Situation kann helfen, sicherer im eigenen Verhalten zu werden und Konflikte zu bewältigen. Die Methoden der systemischen Familientherapie helfen, sich das Netzwerk von Verhalten und Erwartungen anzuschauen. Das Ziel ist es, konkrete Lösungen zu finden und eigene Stärken zu entwickeln, um mit den Alltagsanforderungen, die mit einer Behinderung entstehen können, fertig zu werden. Ob Sie Einzelgespräche oder eine Beratung der ganzen Familie wünschen, vereinbaren wir in einem gemeinsamen Erstgespräch.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: MARION REUSCHEL

TEL.: (030) 847 187 0 | E-MAIL: reuschel.fbb@fdst.de

PEER COUNSELING – BERATUNG AUF AUGENHÖHE

■ Der englische Ausdruck „Peer Counseling“ steht für eine Methode, bei der Menschen mit Behinderung andere Menschen mit Handicap beraten. Die Beratungsform entstammt der Selbstbestimmt Leben-Bewegung, die sich für die Selbstbestimmung, Selbsthilfe und Eigenverantwortung behinderter Menschen einsetzt. Die beratende Person, die selbst mit einer Behinderung lebt, unterstützt Sie auf Ihrem Weg, die gleichberechtigte

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erobern. Gemeinsam machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Stärken und erarbeiten Strategien für ein erfülltes Leben trotz Einschränkungen. Vielleicht haben Sie den Wunsch nach einem individuellen Gespräch mit jemandem, der das Leben aus einer ähnlichen Perspektive wie Sie erlebt – Ihr Gesprächspartner auf Augenhöhe hat ein offenes Ohr für Sie. Wenn Sie mehr Informationen wünschen, rufen Sie einfach an.

TEL.: (030) 847 187 0 | E-MAIL: villadonnarmarck@fdst.de

INKONTINENZ- UND / ODER SEXUALBERATUNG

- Für Frauen, Männer, Paare und Jugendliche auf Peer Counseling-Ebene. In einer ruhigen und vertrauensvollen Einzelberatung haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu den Bereichen Inkontinenz und/oder Sexualität zu stellen. Wir informieren Sie über
 - Inkontinenzformen
 - Inkontinenzschweregrade
 - Erklärung der Inkontinenzdiagnose des Arztes
 - Hilfsmittel
 - Inkontinenzvorlagen, Katheter, Kondomurinale
 - Verschreibungspflichtige Produkte und Arzneimittelbudget
 - Krankenhäuser und Arztpraxen
 - Geeignete Verhütungsmittel
 - Gewollte und ungewollte Schwangerschaft
 - Tipps zur Vorsorgeuntersuchung
 - Behandlung von Erektionsstörungen
 - Veränderung der Sensibilität und des Orgasmus
 - Hilfe für unterstützende Sexualität
 - Anlaufstellen für Behinderung und Homosexualität

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

ULRIKE BOPPEL (SEXUALPÄDAGOGIN / INKONTINENZFACHBERATERIN)

TERMINE NACH VEREINBARUNG | ANONYME ANMELDUNG MÖGLICH

TEL.: (030) 847 187 0

KOSTEN: 10,- EURO PRO BERATUNGSSTUNDE (60 MINUTEN)

SELBSTHILFE

- Selbsthilfe bedeutet, den eigenen Herausforderungen selbst mit Lösungen aktiv zu begegnen. Gleiche Betroffenheit verbindet, kann stärken und unterstützen. Sie suchen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder möchten sich gerne in unseren Räumlichkeiten mit Ihrer Selbsthilfegruppe treffen? – Wir helfen Ihnen gern weiter.

SPRECHEN SIE UNS AN:

TEL.: (030) 847 187 0

E-MAIL: villadonnarsmarck@fdst.de

AMPUTIERTEN TREFFPUNKT BERLIN-BRANDENBURG

- Wir sind eine buntgemischte Gruppe von Amputierten, Prothesenträgern und deren Angehörigen. Unsere Ziele sind Erfahrungs- und Informationsaustausch untereinander sowie Treffen mit abwechslungsreichen fachlichen Referentenvorträgen. Freizeit und sportliche Veranstaltungen stehen aber genauso auf unserem Programm. Wir sind stets offen für neue Betroffene und Interessierte.

ANSPRECHPARTNER: SYLVIA WEHDE

TEL.: (0157) 753 922 96

E-MAIL: berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de

JEDEN 2. FREITAG IM MONAT

ZEIT: 17.30–19.30 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTR. 9-13, 14165 BERLIN

APHASIE-ANGEHÖRIGEN-GRUPPE

ANSPRECHPARTNERIN: MARGARET VOIGT

TEL.: (030) 202 610 76

TERMINE BITTE ERFRAGEN

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

APHASIKER-SELBSTHILFE-GRUPPE DES APHASIE-LANDESVERBANDES BERLIN E.V. (ALB)

- „Gespräche“, um verbliebene Ausdrucksmöglichkeiten miteinander zu erleben und auszuprobieren. Beratung, Informationen und Erfahrungsaustausch.

ANSPRECHPARTNER: BERND WARNECKE

TEL.: (030) 703 044 1

E-MAIL: a-warnecke@hotmail.de

JEDEN 1. UND 3. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 15.00–17.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR SELBST- BESTIMMTES LEBEN SCHWERSTBEHIN- DERTER MENSCHEN – ASL E.V.

- Wir tauschen uns darüber aus, wie wir die von uns benötigte Assistenz als behinderte Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen organisieren.

ANSPRECHPARTNERIN: BIRGIT STENGER

TEL.: (030) 614 014 00

E-MAIL: asl-berlin@t-online.de

JEDEN 3. DONNERSTAG IM MONAT

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

BUNDESVERBAND NEUROFIBROMATOSE E. V.

- Ca. sechs Treffen jährlich, monatlich Stammtisch in wechselnden Stadtteilen.

ANSPRECHPARTNERIN: LIANE ZANDER

TEL.: (030) 547 182 71 | E-MAIL: zander@neurofibromatose.de

ANSPRECHPARTNERIN: SYLVIA KROCKER

TEL.: (030) 911 497 29 | E-MAIL: krocker@neurofibromatose.de

TERMINE UND ZEIT BITTE TELEFONISCH ERFRAGEN

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

CLUB U40 BERLIN

JÜNGERE PARKINSONERKRANKTE

- Informations- und Erfahrungsaustausch, um junge Patienten zu ermutigen und zu unterstützen.

ANSPRECHPARTNER: INGO SCHELLBERG

TEL.: (030) 793 522 6

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR MUSKELKRANKE E.V.

SELBSTHILFEVEREINIGUNG, LANDESGRUPPE BERLIN

- Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen; Kontaktmöglichkeiten zu Gruppen.

ANSPRECHPARTNER: RONALD BUDACH

TEL.: (030) 949 603 5

E-MAIL: ronald.budach@nexgo.de

JEDEN ERSTEN DONNERSTAG IM MONAT

ZEIT: 17.30–19.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR.12, 10713 BERLIN

DEUTSCHE HUNTINGTON HILFE BERLIN BRANDENBURG E.V.

- Erfahrungs- und Informationsaustausch für erkrankte Patienten, Risikopersonen, Angehörige und Freunde.

ANSPRECHPARTNER: ANDREAS SCHMIDT

TEL.: (030) 601 513 7

E-MAIL: a.schmidt@dhh-ev.de

UND DR. MED. LUTZ PFEIFFER

TEL.: (030) 577 987 0

JEDEN 3. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 18.30–21.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

DEUTSCHE NARKOLEPSIE GESELLSCHAFT SELBSTHILFE-REGIONALGRUPPE BERLIN/ BRANDENBURG

- Beratung, Betreuung, Aufklärung und Schlafforschung für Menschen mit Erkrankung der Schlaf-Wach-Regulierung.

ANSPRECHPARTNER: ROLF BARTHEL

TERMINE BITTE PER E-MAIL ANFRAGEN: r.barthel@narkolepsie-berlin.de

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

www.narkolepsie-berlin.de

FRAUEN MS-GRUPPE

- Wir tauschen Erfahrungen und Meinungen aus über Medikamente, verschiedene therapeutische Angebote und vieles mehr. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über neue Mitglieder.

ANSPRECHPARTNERINNEN: SIMONE KRETZ UND BIRGIT BALLA

TEL: (030) 787 067 26

JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

HEREDO-ATAXIE

DEUTSCHE HEREDO-ATAXIE-GESELLSCHAFT,
REGIONALGRUPPE BERLIN / BRANDENBURG

- Erfahrungs- und Informationsaustausch von Betroffenen, Angehörigen und Freunden.

ANSPRECHPARTNERIN: MARLIESE RATZLAFF

TEL.: (030) 703 637 9

JEDEN LETZTEN DONNERSTAG IM UNGERADEN MONAT

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE DEMENTZKRANKER

ALZHEIMER ANGEHÖRIGEN INITIATIVE E.V.

- Gesprächsgruppen und Einzelberatung mit gleichzeitiger Krankenbetreuung.

TEL.: (030) 473 789 95 (GESCHÄFTSSTELLE)

SPRECHZEITEN: MONTAG–DONNERSTAG 10.00–15.00 UHR

ANSPRECHPARTNER: TOMMY LINDBERG

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT | ZEIT: 16.00–18.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

ANSPRECHPARTNERIN: DANIELA HIMMEL

JEDEN DIENSTAG | ZEIT: 9.30–14.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

KINDER PFLEGE STAMMTISCH

FÜR ELTERN MIT EINEM CHRONISCH KRANKEN,
BEHINDERTEN ODER VERSORGUNGSINTENSIVEN
KIND ODER JUGENDLICHEN UND ANDERE
INTERESSIERTE

- Im zweimonatigen Turnus findet im netten und zwanglosen Rahmen ein offener Stammtisch für pflegende Eltern und andere interessierte Menschen statt. Einer konkreten Diagnose bedarf es nicht, um an unseren Treffen teilzunehmen. Wir sind für alle Interessierten offen und pflegen

das offene und vertrauensvolle Gespräch und den Informationsaustausch. In unseren Gruppen tauschen wir uns über Schwierigkeiten und Konflikte sowie die Begleitscheinungen der Erkrankung oder Behinderung unserer Kinder aus. Wir helfen einander mit unseren Erfahrungen bei der Bewältigung der individuellen Herausforderungen.

ANSPRECHPARTNERINNEN: EVA HOLZ UND CLAUDIA GROTH

TEL.: (030) 767 664 52

E-MAIL: info@kinderpflegenetzwerk.de

TERMINE: 21.1. | 24.3. | 19.5. | 29.9. | 24.11.2015

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTR. 9-13, 14165 BERLIN

www.kinderpflegenetzwerk.de/pflege-projekte/stammtisch

LVSB E.V.

LANDESELBSTHILFEVERBAND SCHLAGANFALL- &
APHASIEBETROFFENER & GLEICHARTIG
BEHINDERTER BERLIN E.V.

- Erfahrungsaustausch, Freizeitangebote, Rehasport.

ANSPRECHPARTNER: SIEGFRIED BELLON

TEL.: (03328) 474 005

MICHAEL CZERWITZKI

TEL.: (030) 342 461 4

E-MAIL: schlaganfall.berlin@freenet.de

JEDEN MONTAG | ZEIT: 14.30–16.30 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTR. 9-13, 14165 BERLIN

MULTIPLE SKLEROSE MÄNNERSTAMMTISCH

- Informationen, Erfahrungen und gute Gespräche.

ANSPRECHPARTNER: DIRK ADÄMMER

TEL.: (030) 323 870 2

JEDEN 2. MONTAG IM MONAT | ZEIT: 17.30–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

MULTIPLE SKLEROSE SELBSTHILFE E. V.

- Beratung zu Behandlungsmethoden und Kostenübernahmen.

ANSPRECHPARTNER: MARTIN HORN

TEL.: (030) 218 085 69

E-MAIL: mhoernchen@yahoo.de

TERMINE BITTE ERFRAGEN

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

MULTIPLE SKLEROSE SELBSTHILFEGRUPPE

- Eine lebendige, altersgemischte Gruppe, die Erfahrungen und Informationen austauscht – für gegenseitige Beratung und Unterstützung.

ANSPRECHPARTNERIN: HEIKE RAUTER

TEL.: (030) 339 797 32

JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT | ZEIT: 17.30–19.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

MULTIPLE SKLEROSE-STAMMTISCH WILMERSDORF II

ANSPRECHPARTNER: MARTIN BEST

TEL.: (030) 995 482 66

JEDEN 4. MITTWOCH IM MONAT | ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

TEILNAHME NACH TELEFONISCHER RÜCKSPRACHE

NETZWERK BEHINDERTER FRAUEN BERLIN E.V.

- Beratung auf der Grundlage des „Peer Counseling“, offene Treffs, Veranstaltungen, Seminare, Workshops. Selbsthilfegruppen für Frauen mit Multipler Sklerose

oder mit psychischen Gesundheitsproblemen. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten, Erfahrungsaustausch für Mütter mit Behinderung.

ANSPRECHPARTNERINNEN: BÄRBEL SCHWEITZER,

DÖRTE GREGORSCHESKI, ULRIKE HAASE

TEL.: (030) 617 091 -67/-68/-69, FAX: (030) 679 683 20

INFO-CAFÉ: JEDEN 2. FREITAG IM MONAT VON 16.00–18.00 UHR

BERATUNGSZEITEN BITTE IM BÜRO ERFRAGEN

ORT: NETZWERK BEHINDERTER FRAUEN BERLIN E.V.,

LEINSTR. 51, 12049 BERLIN

E-MAIL: info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

PARKINSON-ANGEHÖRIGENGRUPPE

- Erfahrungsaustausch und Beratung zu Zusammenleben und Umgang mit Parkinson-Erkrankten.

ANSPRECHPARTNERIN: KATHRIN SCHELLBERG

TEL.: (030) 852 028 5 | E-MAIL: tyboria@aol.com

JEDEN 4. FREITAG IM MONAT | ZEIT: 16.30–18.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

PARKINSON STAMMTISCH TIEFE HIRNSTIMULATION (DBS)

- Tiefe Hirnstimulation – Wir sind Betroffene, die vor ca. zwei Jahren operiert wurden und den Austausch mit anderen Patienten vermissen. Willkommen sind auch alle, die eine OP nicht mehr ausschließen und Informationen suchen. Bitte melden!

ANSPRECHPARTNERIN: ERIKA KARBINSKI

TEL.: (030) 803 791 2

ANSPRECHPARTNERIN: BIRGIT ROLOFF

TEL.: (030) 662 396 5

JEDEN LETZTEN MITTWOCH IM MONAT | ZEIT: 15.30–17.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

SELBSTHILFEGRUPPE DER DEUTSCHEN SCHMERZLIGA

- Für Menschen mit chronischen Schmerzen, implantierten Medikamentenpumpen und elektronischen Schrittmachern. Gemeinsam wollen wir lernen, den Schmerz zu akzeptieren und über ihn und unsere Ängste zu sprechen.

ANSPRECHPARTNERIN: BÄRBEL VAN SEVEREN

TEL.: (03371) 630 345

E-MAIL: baerbel.vanseveren@web.de

JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 15.00–17.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTR. 9-13, 14165 BERLIN

USHERGRUPPE BERLIN / BRANDENBURG

- Gesprächsgruppen, Einzel- und Familienberatung; Erfahrungs- und Informationsaustausch.

ANSPRECHPARTNERIN: JUDITH BÜNGER

TEL.: (030) 914 253 00

MONATLICHER GESPRÄCHSKREIS MIT ROGER REICHARDT, SOZIALARBEITER

JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT

ZEIT: 11.00–14.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTR. 12, 10713 BERLIN

MEHR INFORMATIONEN

- Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen auch bei:

MITTELHOF E.V.

Kontakt: Petra Glasmeyer, Hanne Theurich

Tel.: (030) 80 19 75 14 / Fax: (030) 80 49 58 12

Mo 10–12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 12–14 Uhr

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Internet: www.mittelhof.org

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

WIE MELDE ICH MICH AN?

Sie können sich für alle Angebote im Programmheft per Post, per Fax oder per E-Mail anmelden. Für Angebote aus dem Sonderteil Veranstaltungskalender melden Sie sich bitte schriftlich an. Füllen Sie dafür bitte das Anmeldeformular im Veranstaltungskalender aus. Bitte achten Sie beim Ausfüllen auf die Angabe von Veranstaltungstitel und -nummer. Gern nehmen wir Anmeldungen für Veranstaltungen auch per E-Mail oder Fax entgegen.

E-Mail: villadonnarsmarck@fdst.de, Fax: (030) 847 187 23

VERBINDLICHE ANMELDUNG

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich. Die Gebühr muss innerhalb von zehn Tagen nach Ihrer Anmeldung auf unserem Konto eingegangen sein.

WIE ZAHLE ICH?

Den Preis für das jeweilige Angebot finden Sie auf den entsprechenden Seiten. Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

**Freizeit, Bildung, Beratung
Bank für Sozialwirtschaft**

BLZ 100 205 00

Kto-Nr. 31 762 00

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE77100205000003176200

RÜCKERSTATTUNG

erfolgt ausschließlich, wenn die Veranstaltung nicht zustande kommt oder wenn mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die

Villa Donnersmarck | Tel.: (030) 847 187-0

villadonnarsmarck@fdst.de

oder an die

blisse | Tel.: (030) 847 187-50

blisse@fdst.de

DATENSCHUTZ

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert werden. Die Erfassung dient ausschließlich dazu, Teilnehmerlisten zu erstellen, Bestätigungen bzw. Absagen zu verschicken und Ihnen regelmäßig unser aktuelles Veranstaltungsprogramm zuzusenden.

W E G E E B N E N . . .

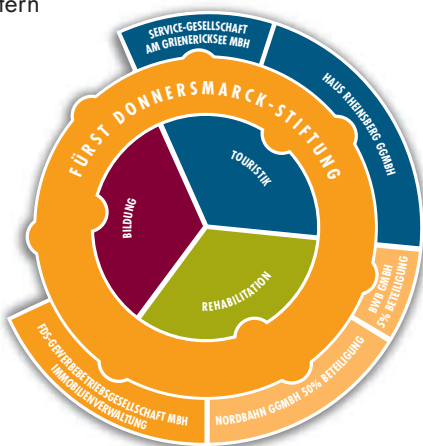


Freizeit, Bildung, Beratung ist ein Bereich der **FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG ZU BERLIN**. Ziel und Zweck der 1916 gegründeten Stiftung ist die Rehabilitation von Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderungen sowie die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet. Die Stiftung arbeitet mit rund 600 Mitarbeitern in den Bereichen:

■ **REHABILITATION**

■ **BILDUNG**

■ **TOURISTIK**



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH:

Villa Donnersmarck | Schädestraße 9-13 | 14165 Berlin-Zehlendorf
Tel. (030) 847 187-0 | Fax (030) 847 187-23
villadonnersmarck@fdst.de

blisse | Blissestraße 12 | Eingang Wilhelmsaue
10713 Berlin-Wilmersdorf
Tel. (030) 847 187-50 | blisse@fdst.de

Postsendungen bitte an die Villa Donnersmarck.

www.fdst.de/fbb