

■ FREIZEIT BILDUNG BERATUNG



2019 PROGRAMM

GRUPPEN | BERATUNG | SELBSTHILFE

VILLA DONNERSMARCK
BLISSE – FORUM FÜR SELBSTHILFE



TRADITIONEN PFLEGEN | VISIONEN LEBEN



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG ZU BERLIN

VERANTWORTLICH: CHRISTEL RECKERT

REDAKTION: SEAN BUSSENIUS

FOTOS: S. WEINERT (TITEL + S. 1/OBEN),
SHUTTERSTOCK/ANDREAS SALDAVS (S. 11),
SHUTTERSTOCK/NULLPLUS (S. 15/OBEN),
FLICKR.COM/NOMADIC_LASS UNDER CC BY SA 2.0 (S. 19/OBEN)
ALLE ANDEREN FOTOS: S. BUSSENIUS

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

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

LIEBE GÄSTE,



Abwechslung hat ein Zuhause: Bei uns in der Villa Donnersmarck finden Sie die richtigen Angebote, um Ihre Freizeit mit jeder Menge Leben zu füllen. Ganz egal, ob Sie ein „Ventil“ für Ihre Ideen, gesunde Bewegung oder gute Gespräche suchen, an jedem Tag in der Woche treffen Sie bei uns freundliche Menschen, die Ihre Interessen teilen.

In unseren Kunst- und Handarbeitsgruppen erlernen Sie neue Techniken für Ihren kreativen Ausdruck. Beim Tango inclusivo können Sie spüren, warum ganz Berlin diesem Tanz verfallen ist. Bleiben Sie neugierig und aktiv. Oder einfach auf eine Tasse Kaffee mehr. Sie werden bei allem gute Gesellschaft finden.

Das Leben hält viele Überraschungen bereit. Es gibt Situationen, in denen individuelle Unterstützung so sehr weiterhilft. Unsere Beratungsangebote auf Peer Counseling-Ebene begleiten Sie auf Augenhöhe.

Viel Spaß beim Blättern in unserem neuem Programm – unsere Events, Feste und Fachthemen finden Sie wieder im eingelegten Veranstaltungsfaltplan.

Wir freuen uns auf Sie und ein buntes, inklusives Miteinander.

A handwritten signature in dark ink, reading 'Christel Reckert'. The script is fluid and cursive, with a large initial 'C'.

IHRE CHRISTEL RECKERT

BEREICHSLEITERIN FREIZEIT | BILDUNG | BERATUNG

Egoist.

Moralist.

Ehrenamtist.

EHRENAMTIST SEIN. DEN UNTERSCHIED MACHEN.

Wir laden Sie ein, Menschen mit Behinderung zu unterstützen und zu begleiten. Freiwillig Engagierte können in der Fürst Donnersmarck-Stiftung bereits mit wenig Zeitaufwand in der Woche viel bewegen. Ob als Ausflugs- oder Reisebegleiter, als Vorleserin 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

- eine Begleitung für unsere Spaziergangsgruppe (jeden Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr)

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: CHRISTINE BUSCH

TELEFON: (030) 821 11 29

E-MAIL: ehrenamt@fdst.de



FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE	Seite 4
GEMEINSAM AKTIV	Seite 5
FÜR BERUFSTÄTIGE	Seite 15
BERATUNG	Seite 16
SELBSTHILFE	Seite 19

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

INHALTSVERZEICHNIS

FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE	4
TREFFPUNKT FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE	4
WII-GRUPPE	4
GEMEINSAM AKTIV	5
FÜR KREATIVE	6
STRICKGRUPPE DER VILLA-SINGKREIS SCHREIBEN ERFÜLLT	6
SINGEN MACHT HAPPY!	7
THEATERGRUPPE „ALL INCLUSIVE“	7
KUNSTGRUPPE I	7
LITERATURKREIS KUNSTGRUPPE II	8
HANDARBEITSGRUPPE	9
GARTENGRUPPE „WILDKRÄUTER“	9
SPORT, GESUNDHEIT, AKTIVITÄT	11
GRUPPE GEDÄCHTNISTRAINING	10
STURZPRÄVENTION	10
GEMEINSAM EROBERN WIR BERLIN TAI CHI	11
KARATE AUF EINE RUNDE DURCHS QUARTIER	12
SPORTGRUPPE I + II	13
TANGO INCLUSIVO	13
AUSTAUSCH, SPASS & SPIEL	14
MONA-GRUPPE	14
BLOMY-GRUPPE	14
SPIELE-KREIS	14
FÜR BERUFSTÄTIGE	15
BERATUNG	16–18
SELBSTHILFE	19–27

2019 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: BRITTA FÜHRER, MIRIJAM PFLUGRADT

SONNTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 14.00–17.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

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

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

■ 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 mit viel Spaß richtig rund. Und jetzt bist du dran!

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 16.00–18.00 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

3

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

■ Bei unseren Gruppenangeboten steht das schöne Gefühl im Mittelpunkt die gleichen Interessen zu teilen. Verbringen Sie Ihre Freizeit doch in bester Gesellschaft: An jedem Tag in der Woche treffen sich bei uns viele nette Menschen, um gemeinsam kreativ zu sein, Neues zu lernen, in Bewegung zu bleiben oder einfach für gute Gespräche. Lernen Sie unsere Gruppen kennen. Werden Sie Teil eines Miteinanders, bei dem die Gemeinschaft den Unterschied macht. Die Zeit, die wir zusammen verbringen, tickt einfach anders. Wir freuen uns auf Sie!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: BRITTA FÜHRER

RUFEN SIE EINFACH AN: TELEFON: (030) 847 187 16



4 STRICKGRUPPE

■ Zusammen die Nadeln klappern lassen, das ist gemütlich und entspannt. Bei einem guten Kaffee tauschen wir aus, was uns gerade bewegt, während die Wollknäuel kleiner werden. Wir freuen uns auf neue Mitstrickerinnen oder Mitstricker.

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 15.00–17.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

5 DER VILLA-SINGKREIS

■ Der pure Spaß am Singen, für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei uns geht es nicht darum, das hohe C exakt zu treffen, sondern um das erfüllende Gefühl, zusammen Musik zu machen. Gemeinsam singen wir uns glücklich.

LEITUNG: CHRISTINE HERRMANN-WEWER

MONTAGS | 14-TÄGIG

BEGINN: 14. JANUAR 2019

ZEIT: 15.00–16.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

6 SCHREIBEN ERFÜLLT – DIE KREATIVE SCHREIBGRUPPE

■ Beim Kreativen Schreiben wandern Ihre Gedanken nahtlos vom Kopf aufs Papier. Lernen Sie ein Feuerwerk der Worte zu entfachen. Wir freuen uns über alle Neulinge.

LEITUNG: GISELA POPPENBERG, SABINE SCHWARZLOSE

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 16.00–18.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

7

SINGEN MACHT HAPPY!

DER CHOR DER FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

- Wir sind ein inklusiver Chor für Menschen mit und ohne Behinderung. Singen macht Sie glücklich und bringt Ihnen Freude? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

LEITUNG: CHRISTINE HERRMANN-WEWER

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 16.30–18.30 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

8

THEATERGRUPPE „ALL INCLUSIVE“ –

ALLE MENSCHEN SIND SCHAUSPIELER*INNEN

- Entdecken Sie Ihr Schauspieltalent! Wir sind ein buntes Ensemble – groß, klein, reif, jung, schnell und langsam. Wir improvisieren mit Körper und Sprache und entwickeln Geschichten sowie Theaterstücke, die uns und ein Publikum erfreuen. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie.

LEITUNG: ANDREAS LORENZ UND LISA BROSIG

MONTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 18.00–20.30 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS

9

KUNSTGRUPPE I

- Viel Freude beim Malen, Zeichnen, Collagieren und vielem mehr. Die Gruppe beginnt den Tag mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Wir freuen uns auf neue Mitglieder.

LEITUNG: ULRIKE BAUER

DIENSTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 9.30–12.30 UHR

KOSTEN: 15,- EURO FÜR 15 TERMINE

10 LITERATURKREIS

■ Eine gute Geschichte wird noch besser, wenn man sie mit anderen teilt. Ob moderne Werke oder echte Klassiker, in unserem Literaturkreis lesen wir Bücher gemeinsam. Unsere Ansichten und Interpretationen tauschen wir in der Runde aus, für einen neuen Blick zwischen die Zeilen.

LEITUNG: CHRISTINE ANDERS

JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT

BEGINN: 5. FEBRUAR 2019

ZEIT: 16.00–18.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO PERSON/TREFFEN (BÜCHER NICHT ENTHALTEN)

BITTE MELDEN SIE SICH AN.

11 KUNSTGRUPPE II

■ Tonarbeiten, Filzen und mehr Kreativtechniken.

LEITUNG: KERSTIN WENDLANDT

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 10.00–13.00 UHR

KOSTEN: 15,- EURO FÜR 15 TERMINE



12 HANDARBEITSGRUPPE

■ Selbermachen liegt im Trend. In unserer Handarbeitsgruppe lernen Sie, wie es geht. 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“

■ Haben Sie den grünen Daumen? Im schönen Garten der Villa lässt es sich prima gärtnern, dank unserer Hochbeete besonders auch vom Rollstuhl aus. Aussaat, Pflege, Ernte – wir kümmern uns um alles, was in der Gartensaison ansteht und lernen gemeinsam. Wir treffen uns auch im Winter. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

LEITUNG: JOSEFINE GRIMMER

FREITAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 14.00–17.00 UHR

TEILNAHME KOSTENLOS



14 GRUPPE GEDÄCHTNISTRAINING

■ Unterhaltsames Training für unser Gedächtnis in gemeinsamer Runde.

MONTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 11.00 –13.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

15 STURZPRÄVENTION SICHER UND AKTIV IM ALTER

■ Im Alter verändern sich Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen. Das kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen. Das gezielte Trainingsprogramm der Sturzprävention hilft Ihnen, mit leichten Übungen vorzubeugen und Ihre Koordination und Kraft zu verbessern, für mehr Mobilität und Selbstständigkeit. Probieren Sie es aus und werden Sie sicherer im Alltag!

LEITUNG: BRITTA FÜHRER

DIENSTAGS UND DONNERSTAGS | WÖCHENTLICH

BEGINN: 8. JANUAR 2019

GRUPPE 1: JEWEILS 9.30–10.30 UHR | TEILNAHME KOSTENLOS

GRUPPE 2: JEWEILS 10.45–11.45 UHR | TEILNAHME KOSTENLOS

IN KOOPERATION MIT DER AOK NORDOST



16

GEMEINSAM EROBERN WIR BERLIN STREIFZÜGE DURCH DIE STADT

■ Ausflüge, Museumsbesuche oder eine Schifffahrt – gemeinsam macht das am meisten Spaß! Bei unterschiedlichen Aktivitäten 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 BRITTA FÜHRER.

TELEFON: (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

17

TAI CHI

■ Tai Chi ist das chinesische „Schattenboxen“. Die gleichmäßigen, fließenden Bewegungen entspannen und stärken Sie im Alltag. Steigern Sie Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden. Versuchen Sie es!

DIENSTAGS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 12.00–14.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK

TEILNAHME KOSTENLOS



18 KARATE

■ Karate ist eine effektive Selbstverteidigung, die alle erlernen können. Trainieren Sie Beweglichkeit und Reaktionsgeschwindigkeit im Einklang von Körper und Geist, immer angepasst an Ihre körperlichen Voraussetzungen. Für Interessierte mit und ohne Behinderung.

LEITUNG: MICHAEL KLAHR (KARATE- UND GESUNDHEITSTRAINER)

DIENSTAGS | 14-TÄGIG

BEGINN: 15. JANUAR 2019

ZEIT: 17.30–19.30 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK

KOSTEN: 1,- EURO PRO PERSON/TREFFEN

19 AUF EINE RUNDE DURCHS QUARTIER SPAZIERENGEHEN IN STEGLITZ-ZEHLENDORF

■ In Gesellschaft macht Spaziergehen besonders viel Freude. Deshalb machen wir mit bei den „Berliner Spaziergangsgruppen“. Es kommt nicht darauf an, möglichst schnell unterwegs zu sein oder große Strecken zurückzulegen. Das gemeinsame Erleben und Bewegen steht im Mittelpunkt. Ob zu Fuß, mit Rollator, Rollstuhl oder Gehstock, jeder kann mitmachen, unabhängig vom Alter oder den körperlichen Fähigkeiten. Regelmäßige Bewegung ist der beste Weg, um fit und aktiv zu bleiben. Stärken Sie mit Spaß Ihre Gesundheit!

Wir unternehmen einstündige Spaziergänge in der Umgebung, mit viel Zeit und Platz für Gespräche. Kommen Sie einfach mal mit auf eine Runde! Wer mag, bleibt anschließend zum gemeinsamen Mittagessen.

MEHR INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI BRITTA FÜHRER.

TELEFON: (030) 847 187 16

JEDEN MITTWOCH UM 10.30 UHR | TREFFPUNKT: VILLA DONNERSMARCK

TEILNAHME KOSTENLOS

**EINE GEMEINSCHAFTSINITIATIVE VON GESUNDHEIT BERLIN-BRANDENBURG E.V.,
GESUNDHEIT 21, DIAKONIEVEREIN STEGLITZ, FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG**

20

SPORTGRUPPE I + II

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

GRUPPE I: 10.30–12.00 UHR | GRUPPE II: 12.30–14.00 UHR

KOSTEN: JEWEILS 45,- EURO FÜR 15 TERMINE



21

TANGO INCLUSIVO

DER TANGOKURS FÜR ALLE

■ Tango ist Tanz, Lebensfreude und Sinnlichkeit. Lernen Sie in einer inklusiven Gruppe die Bewegungsabläufe und fühlen Sie, was Tango so einzigartig macht. Besonders Menschen, die mit einer Beeinträchtigung leben, können mit „Tango inclusivo“ die Magie des Argentinischen Tangos entdecken. Unser erfahrenes Tanzlehr-Team hilft Ihnen dabei.

LEITUNG: BÜLENT YENER UND MARTINA HOPPE-GROSSHENNIG

SAMSTAGS | 14-TÄGIG

BEGINN: 19. JANUAR 2019 | ZEIT: 14.00–16.00 UHR

KOSTEN: 1,- EURO PRO TREFFEN

AUSTAUSCH, SPASS & SPIEL

22 MONA-GRUPPE

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

LEITUNG: LISA BROSIG

MONTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 13.00–16.00 UHR

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

23 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 sind herzlich willkommen.

LEITUNG: BEATE KLAHR

MITTWOCHS | WÖCHENTLICH

ZEIT: 13.00–16.30 UHR

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

24 SPIELE-KREIS

■ Knobeln, kniffeln, rätseln, würfeln. Entdecken Sie neue Spielideen oder bringen Sie Ihr persönliches Lieblingsspiel der Runde bei.

LEITUNG: JÜRGEN KAULFUSS

JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT | ZEIT: 14.00–17.00 UHR

MITSPIELEN KOSTENLOS



■ IM BERUFSLEBEN MIT BEHINDERUNG

■ Mit einer Behinderung berufstätig zu sein, bedeutet oft, sich in einem Berufsleben voller Normalitätserwartungen zu bewegen. Manchmal fühlt sich das sehr anstrengend an – für alle Beteiligten. Gemeinsam unter Berücksichtigung der Interessen aller lassen sich solche Herausforderungen bewältigen. Sich mit Anderen auszutauschen, die genau wissen, „was Sache ist“, tut da richtig gut.

In wertschätzender Atmosphäre können Sie gewohnte und neue Verhaltensweisen im beruflichen Alltag hinterfragen und in der Gruppe ausprobieren. Mit den Methoden der „Persönlichen Zukunftsplanung“ lassen sich die eigenen Vorstellungen zielorientiert überprüfen. Zudem tauschen wir konkrete praktische Tipps für den Berufsalltag aus. Unsere Gruppe ist ein kreatives Angebot, das Sie auch mit Spaß und Humor unterstützt, in Ihrem Beruf stets am Ball zu sein und zu bleiben.

LEITUNG: KATRIN SEELISCH (PEER COUNSELORIN)

JEDEN 1. DONNERSTAG IM MONAT

ZEIT: 17.30–19.30 UHR

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

ANMELDUNG: (030) 847 187 17

■ PEER COUNSELING – BERATUNG AUF AUGENHÖHE

■ Der englische Ausdruck Peer Counseling steht für eine qualifizierte Beratungsmethode, bei der Menschen mit Behinderungen andere Menschen mit Behinderungen beraten. Dieses Beratungsformat entstammt der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung, die sich für Selbstbestimmung, Selbsthilfe und Eigenverantwortung behinderter Menschen einsetzt.

Ein solches Beratungsangebot unterstützt Sie, Ihre Position zu stärken und für Ihr Recht auf gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einzustehen. Gemeinsam mit der Peer Counselorin machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Stärken und erarbeiten Strategien für ein erfülltes Leben. Auch bei Krisen, Konflikten oder anderen schwierigen Lebenslagen können Sie diese Beratung in Anspruch nehmen.

Vielleicht haben Sie den Wunsch nach einem persönlichen Gespräch mit einem verständnisvollen Gegenüber, die das Leben ebenso mit einer Behinderung meistert wie Sie und daher gut versteht, was es bedeutet, in unserer heutigen Gesellschaft mit einer Behinderung zu leben? Die Peer Counselorin hat ein offenes Ohr für Sie und begegnet Ihnen auf Augenhöhe. Rufen Sie gern einfach an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin.

**IHRE ANSPRECHPARTNERIN: KATRIN SEELISCH (PEER COUNSELORIN,
DIPL. SOZIALPÄDAGOGIN, SYSTEMISCHE SUPERVISORIN / COACH)**

TELEFON: (030) 847 187 17

E-MAIL: seelisch.fbb@fdst.de



PERSÖNLICHE ZUKUNFTSPLANUNG

■ Sie haben das Gefühl, in Ihrem Leben steht eine Veränderung an? Sie fragen sich, wie eine wünschenswerte Zukunft für Sie aussehen könnte? Dann kann Persönliche Zukunftsplanung für Sie genau das Richtige sein.

Die Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung bieten sich immer dann an, wenn sich im Leben etwas wandelt – der Wechsel in einen anderen Beruf, der Neustart nach einer Erkrankung oder die notwendige Umgestaltung des sozialen Umfeldes. Sie als planende Person stehen dabei im Mittelpunkt.

Sie laden Ihre Familie, Freundinnen und Freunde oder auch Fachleute aus Ihrem Umfeld ein. Gemeinsam geht es darum, herauszufinden was Ihnen wichtig ist. Was Ihre Stärken und Fähigkeiten sind. Wie Ihr Umfeld Sie unterstützen kann, Ihre Wünsche und Ziele zu erreichen. Sie entwickeln für sich einen konkret umsetzbaren Plan und haben Menschen um sich, die Ihnen zur Seite stehen.

Eine Persönliche Zukunftsplanung wird in mehreren Beratungssitzungen detailliert vorbereitet. Vereinbaren Sie einfach ein erstes Beratungsgespräch.

**BERATUNG UND MODERATION: KATRIN SEELISCH (PEER COUNSELORIN,
DIPL. SOZIALPÄDAGOGIN, SYSTEMISCHE SUPERVISORIN / COACH)**

TELEFON: (030) 847 187 17

E-MAIL: seelisch.fbb@fdst.de



FAMILIENBERATUNG – PAARBERATUNG – EINZELBERATUNG

■ Egal ob wir selbst mit einer Einschränkung leben oder ob die Menschen, die wir lieben oder mit denen wir zusammenleben, von einer Beeinträchtigung betroffen sind – oft ist es schwer, die besonderen Herausforderungen zu meistern. Beratung, Unterstützung oder nur ein Gespräch über diese Situation kann helfen, sicherer im eigenen Verhalten zu werden und Konflikte zu bewältigen.

Die Methoden der systemischen Familienberatung unterstützen Sie, die Zusammenhänge zwischen Wünschen, Erwartungen und Verhalten in Ihrem Lebensumfeld besser zu verstehen. Das Ziel ist es, sowohl eigene als auch familiäre Stärken (wieder) zu erkennen und konkrete Lösungen zu finden. Ob Sie Einzelgespräche oder eine Beratung der ganzen Familie wünschen, vereinbaren wir in einem gemeinsamen Erstgespräch.

**IHRE ANSPRECHPARTNERIN: KATRIN SEELISCH (PEER COUNSELORIN,
DIPL. SOZIALPÄDAGOGIN, SYSTEMISCHE SUPERVISORIN / COACH)**

TELEFON: (030) 847 187 17

E-MAIL: seelisch.fbb@fdst.de

SELBSTHILFE

■ 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!

TELEFON: (030) 847 187 0

E-MAIL: villadonnnersmarck@fdst.de

■ ALLGEMEINER BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVEREIN BERLIN E. V. (ABSV) STADTTEILGRUPPE ZEHLENDORF

■ Erfahrungs- und Informationsaustausch sowie gemeinsame Unternehmungen.

ANSPRECHPARTNERIN: ANNEMARIE DÜSER

TELEFON: (030) 802 37 21

JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 14.30–17.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTRASSE 9–13, 14165 BERLIN



ALS-SELBSTHILFEGRUPPE DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR MUSKELKRANKE E.V. BERLIN

■ ALS steht für Amyotrophe Lateralsklerose. Wir treffen uns einmal im Quartal, um uns über alle Themen zur Erkrankung und ihrer Bewältigung zu informieren und darüber ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe steht allen Interessierten offen. Gäste sind herzlich willkommen.

ANSPRECHPARTNERIN: SABINE FLISTER

TELEFON: (030) 715 81 206

E-MAIL: sabine.flister@dgm.org

SAMSTAGS | 19. 1. / 13. 4. / 31. 8. / 16. 11. 2019

ZEIT: 14.00–17.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTRASSE 9–13, 14165 BERLIN



AMPUTIERTEN TREFFPUNKT BERLIN-BRANDENBURG

■ Wir sind eine bunte Gruppe von Amputierten, Prothesenträgern und Angehörigen. Auf unserem Programm stehen Erfahrungs- und Informationsaustausch, Treffen mit Fachvorträgen, aber auch Freizeit und Sport. Wir sind stets offen für neue Betroffene und Interessierte.

ANSPRECHPARTNERIN: SYLVIA WEHDE

TELEFON: (0157) 753 922 96

E-MAIL: berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de

JEDEN 2. FREITAG IM MONAT

ZEIT: 17.30–19.30 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTRASSE 9–13, 14165 BERLIN

www.amputiertenhilfe-blb-bbg.de



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

TELEFON: (030) 555 278 18 | E-MAIL: a-warnecke@hotmail.de

JEDEN 1. UND 3. DIENSTAG IM MONAT | ZEIT: 15.00–17.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN



BUNDESVERBAND NEUROFIBROMATOSE E.V.

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

ANSPRECHPARTNERIN: LIANE ZANDER

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

ANSPRECHPARTNERIN: SABINE BÖHME

TELEFON: (030) 495 814 2 | E-MAIL: boehme@neurofibromatose.de

TERMINE UND ZEIT BITTE TELEFONISCH ERFRAGEN

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN



DEUTSCHE HUNTINGTON HILFE BERLIN BRANDENBURG E.V.

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

ANSPRECHPARTNER: ANDREAS SCHMIDT

TELEFON: (030) 601 513 7 | E-MAIL: a.schmidt@dhh-ev.de

ANSPRECHPARTNER: DR. MED. LUTZ PFEIFFER

TELEFON: (030) 577 987 0

JEDEN 3. DIENSTAG IM MONAT | ZEIT: 18.30–21.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

■ 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 KREETZ

TELEFON: (030) 787 067 26

JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT | ZEIT: 18.00–21.00 UHR

JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT SPIELNACHMITTAG | ZEIT: 16.30–19.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

■ HEREDO-ATAXIE

**DEUTSCHE HEREDO-ATAXIE-GESELLSCHAFT,
REGIONALGRUPPE BERLIN / BRANDENBURG**

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

ANSPRECHPARTNERIN: MARLIESE RATZLAFF

TELEFON: (030) 703 637 9

JEDEN LETZTEN DONNERSTAG IM UNGERADEN MONAT | ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

■ HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE DEMENTZKRANKER

ALZHEIMER ANGEHÖRIGEN INITIATIVE E. V.

- Gesprächsgruppen und Einzelberatung mit gleichzeitiger Krankenbetreuung.

ANSPRECHPARTNER: TOMMY LINDBERG

TELEFON (GESCHÄFTSSTELLE): (030) 473 789 95

SPRECHZEITEN: MONTAG–DONNERSTAG | ZEIT: 10.00–15.00 UHR

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

UND JEDEN DIENSTAG | ZEIT: 9.30–14.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 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

TELEFON: (030) 767 664 52

E-MAIL: info@kinderpflegenetzwerk.de

TERMINE: 29. 1. / 26. 3. / 28. 5. / 27. 8. / 29. 10. 2019

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTASSE 9–13, 14165 BERLIN

www.kinderpflegenetzwerk.de/pflege-projekte/stammtisch



LVS B E. V.

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

■ Erfahrungsaustausch, Freizeitangebote, Rehasport.

ANSPRECHPARTNER: SIEGFRIED BELLON

TELEFON: (03328) 474 005

E-MAIL: schlaganfall.berlin@freenet.de

MONTAGS | 14-TÄGIG

ZEIT: 14.30–16.30 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTASSE 9–13, 14165 BERLIN



MULTIPLE SKLEROSE MÄNNERSTAMMTISCH

- Informationen, Erfahrungen und gute Gespräche.

ANSPRECHPARTNER: DIRK ADÄMMER

TELEFON: (030) 323 870 2

JEDEN 2. MONTAG IM MONAT

ZEIT: 17.30–20.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN



NARKOLEPSIE-SELBSTHILFEGRUPPE BERLIN / BRANDENBURG

- Beratung und Begleitung für Menschen mit neurologischen Erkrankungen der Schlaf-Wach-Regulierung.

ANSPRECHPARTNER: ROLF BARTHEL

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

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

www.narkolepsie-berlin.de



PARKINSON-ANGEHÖRIGENGRUPPE

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

ANSPRECHPARTNERIN: KATHRIN SCHELLBERG

TELEFON: (030) 852 028 5

E-MAIL: tyboria@aol.com

JEDEN 4. FREITAG IM MONAT

ZEIT: 16.30–18.30 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN



REGIONALGRUPPE BERLIN- BRANDENBURG DER DEUTSCHEN MYASTHENIE GESELLSCHAFT

■ Info-Stammtisch zum Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Myasthenia gravis ist eine belastungsabhängige Muskelschwäche aufgrund einer fehlgesteuerten Immunreaktion.

ANSPRECHPARTNER: WOLF-DIETRICH TRENNER

TELEFON: (0160) 933 986 52

E-MAIL: wolf-dietrich.trenner@dmg-online.de

JEDEN 1. DONNERSTAG IM UNGERADEN MONAT

ZEIT: 18.00–20.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTRASSE 9–13, 14165 BERLIN



SELBSTHILFEGRUPPE DER DEUTSCHEN SCHMERZLIGA

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

ANSPRECHPARTNER: MICHAEL PRÜFER

TELEFON: (0157) 552 046 32

E-MAIL: m.pruefer.schmerzliga@gmail.com

JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT

ZEIT: 15.00–17.00 UHR

ORT: VILLA DONNERSMARCK, SCHÄDESTRASSE 9–13, 14165 BERLIN



SELBSTHILFEGRUPPE HERMIDIREKT DIABETES TYP 1

■ Wir sind in erster Linie Mensch, dann Diabetiker. Erfahrungsaustausch, das Kennenlernen von Neuheiten, Vorträge, Auffrischungen der Behandlung und der entspannte Umgang mit der Krankheit ist uns sehr wichtig. Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für interessierte Diabetiker Typ 1. Wir freuen uns Euch begrüßen zu dürfen.

ANSPRECHPARTNERINNEN: BIRGIT BEHRENS

TELEFON: (0172) 181 708 1

FAX: (030) 747 824 00

E-MAIL: bml.behrens@web.de

JEDEN LETZTEN MITTWOCH IM MONAT

ZEIT: 18.30–21.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN



SELBSTHILFEGRUPPE STOTTERN BERLIN

■ Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

ANSPRECHPARTNER: HENNING WIECHER

E-MAIL: Kontakt@stottern-in-berlin.de

JEDEN 2. UND 4. DIENSTAG IM MONAT UND JEDEN 3. MITTWOCH IM MONAT

ZEIT: JEWEILS 19.00–21.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

www.stottern-in-berlin.de

■ FLOW-GRUPPE

■ Flow-Berlin ist die junge Sprechgruppe der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (BVSS), eine Gruppe für Stotternde im Alter von 16–30 Jahren. Im Vordergrund stehen Austausch, Unterstützung sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden. Die Gruppentreffen sollen jedem Teilnehmer ermöglichen, sich ohne Zeitdruck auszutauschen. Die Gruppe gestaltet gemeinsam einen offenen Abend, an dem jeder seine Wünsche und Gesprächsthemen einbringen kann, oder führt Workshops, Seminare oder In-Vivo-Training durch.

ANSPRECHPARTNER: NILS OLSEN

E-MAIL: berlin@flow-sprechgruppe.de

JEDEN 1. MITTWOCH IM MONAT

ZEIT: 19.00–21.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

www.flow-sprechgruppe.de/wo/berlin/

■ USHERGRUPPE BERLIN / BRANDENBURG

■ Gesprächsgruppen, Einzel- und Familienberatung; Erfahrung- und Informationsaustausch.

ANSPRECHPARTNERIN: JUDITH BÜNGER

TELEFON: (030) 914 253 00

MONATLICHER GESPRÄCHSKREIS | JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT

ZEIT: JEWEILS 11.00–14.00 UHR

ORT: BLISSE, EINGANG WILHELMSAUE, BLISSESTRASSE 12, 10713 BERLIN

MEHR INFORMATIONEN

- Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen auch bei:

VILLA MITTELHOF E.V.

Kontakt: Petra Glasmeyer, Hanne Theurich

Telefon: (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: villadonnemark@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

IBAN: DE77 1002 0500 0003 1762 00 | BIC: BFSWDE33BER

oder **Kontonummer 31 762 00 | BLZ 100 205 00**

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 | Telefon: (030) 847 187-0

villadonnersmarck@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. Sie können dies jederzeit schriftlich widerrufen. Wir löschen Ihre Daten dann umgehend. Sollten Sie keine Informationen mehr wünschen, teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit.

Mehr unter www.fdst.de/datenschutz

WEGE EBENEN

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 und ihre Tochtergesellschaften sind mit mehr als 600 Mitarbeitern in folgenden Arbeitsfeldern aktiv:



Druck: Nordbahn gGmbH, WfMmB

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) 847 187-12 | blisse@fdst.de

Postsendungen bitte an die Villa Donnersmarck

www.fdst.de/fbb