

# *Miteinander*

## DAS SENIORENMAGAZIN



© Ksenia Lapina

*Ausgabe 02.2017*

Caritas Altenhilfe  
Gemeinnützige GmbH



03 Grußwort

### Neues aus unseren Häusern

04 „Wir drücken freiwillig die Schulbank!“  
Englischunterricht im Seniorenwohnhaus

08 Dresden  
– unsere Reise ins Elbflorenz

10 Ab ins Beet!  
Pflanzensaison in unseren Häusern!

12 Endlich Sommer!  
Grill- und Pflanzfest im St. Stephanus

14 „Das perfekte Dinner“  
Senioren treffen BWL-Studenten

16 „Hier werde ich gebraucht.“  
Aktivierende Hauswirtschaft im Seniorenheim

### Ratgeber

18 Sommer, Sonne, Hitzewelle!  
5 Tipps gegen die Sommerhitze

20 „Sturzgefahr im Alter“  
Risiken erkennen und mindern

### Bunte Seite

24 Kreuzworträtsel

### Veranstaltungen

25 Verschiedenes

26 Hausportraits

32 Impressum

Stand: Juli 2017

© Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Caritas Altenhilfe GGmbH, Tübinger Straße 5, 10715 Berlin.

# Liebe Leserinnen und Leser,



**Claudia Appelt**  
Pressesprecherin  
Redaktion Miteinander

Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer läuft bereits auf Hochtouren. In dieser Ausgabe berichten wir, wie Sie sich vor Hitzeperioden bestmöglich schützen. Jetzt grünt und blüht es überall, so auch in unseren Häusern und die Pflanzensaison macht vielen Senioren große Freude. Bestimmt zieht es Sie bei schönem Wetter nach draußen – vielleicht wäre ein Ausflug nach Dresden mal eine willkommene Abwechslung oder vertreiben Sie sich bei einem kühlen Getränk mit unserer bunten Seite die Zeit.

Genießen Sie den Sommer,  
Ihre Redaktion "Miteinander"

## Sommer

Singe, meine liebe Seele,  
Denn der Sommer lacht.  
Alle Farben sind voll Feuer,  
Alle Welt ist eine Scheuer,  
Alle Frucht ist aufgewacht.

Singe, meine liebe Seele,  
Denn das Glück ist da.  
Zwischen Ähren, welch ein  
Schreiten!  
Flimmernd tanzen alle Weiten,  
Gott singt selbst Hallelujah.

Otto Julius Bierbaum (1865-1910)

# „Wir drücken freiwillig die Schulbank!“

## Englischunterricht im Seniorenwohnhaus

„Do you speak English?“

**Von I. Kux und I. Kontzag, Bewohner im Seniorenwohnhaus Erna Lindner**

Lang, lang ist es her. Englisch lernen im Alter – müssen wir uns das noch antun? Klar doch! Hier im Seniorenwohnhaus Erna Lindner gibt es eine Gruppe motivierter und engagierter Lernwilliger, die wieder freiwillig auf die Schulbank zurückkehren und gemeinsam Englisch lernen. Wir konnten per Anzeige einen sehr humorvollen „Lehrer“ gewinnen, der uns ehrenamtlich, mit viel Einsatz und Temperament regelmäßig „Speaking English“ beibringt. Mit viel Spaß und Lachen geht es zur Sache!

Vokabeln, Grammatik und Hausaufgaben können uns unser Lernvergnügen nicht verderben. So manch einer staunt

und ist überrascht, was wir nach 60 oder sogar 70 Jahren plötzlich an Schulwissen hervorgraben und einbringen können.

Wir rechnen auch nicht damit, bei der Queen zur „Tea Time“ eingeladen zu werden und eine Englandreise steht derzeit auch nicht auf dem Programm, trotzdem sind alle wissbegierig und mit Freude dabei. Unsere Gehirnzellen freuen sich ebenfalls über unseren Eifer. Und seien



wir mal ehrlich – wir sind heutzutage im Alltag reichlich von englischen und eingedeutschten Begriffen umgeben, da kann es nur von Vorteil sein, seine Englischkenntnisse ein bisschen aufzufrischen. Man ist ja bekanntlich nie zu alt, um etwas zu lernen! Wir sind sehr dankbar für dieses schöne Angebot in unserem Haus!

"Good Morning, Mr. Jürgen!"

**Von Hans-Jürgen Tschechne, ehrenamtlicher Englischlehrer**

„Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.“ Dass dieser Aphorismus der deutschen Schriftstellerin, Pädagogin und Frauenrechtlerin Marie Calm, den meine Mutter zu Lebzeiten gerne zitierte, einmal

Bedeutung für mich haben würde, hätte ich niemals gedacht.

Doch wie kam es dazu? Im Oktober 2016 wurde ich in den vorzeitigen Ruhestand versetzt und war bestrebt, möglichst schnell eine angemessene Tätigkeit zu finden, um die neu gewonnene Freizeit sinnvoll auszufüllen. Meine Frau stieß dann bei der Zeitungslektüre auf ein Inserat der Caritas Altenhilfe in dem Ehrenamtliche für „Englischlernen in Lichtenrade“ gesucht wurden. Aufgrund meiner Berufstätigkeit, die mich in zahlreiche englischsprachige Länder führte, meinte ich dieser Sprache hinreichend mächtig zu sein. Desweiteren wurde im Inserat für die Teilnehmer leichte Konversation gewünscht, so zögerte ich nicht lange und rief unter der angegebenen Telefonnummer an. Frau Eichhorn vom Fachreferat →

Ehrenamt vermittelte mich dann an das Seniorenwohnhaus Erna Lindner. Ein paar Tage später schon saß ich im Büro der Seniorenberaterin Claudia Feil-Dreusicke. Sie versicherte mir „dass mich der Himmel schicke“ – wann bekommt man das schonmal gesagt? So herzlich empfangen, stieg meine Motivation natürlich gewaltig an! Zwei Wochen später war es soweit. Vorbereitet, dennoch nervös, betrat ich



den Veranstaltungsraum des Seniorenwohnhauses. Dort begrüßten mich meine „Schülerinnen und Schüler“ erwartungsvoll. Nach einer herzlichen Einführung begann ich mit meinem ersten „Unterricht“ und merkte sehr schnell, dass neben geballtem Interesse und Motivation auch viel Begeisterung und rege Teilnahme vorherrschte. So verließ ich die erste Stunde mit einem sehr guten Gefühl und großer Vorfreude auf den Folgeunterricht.

Wir haben mittlerweile schon 26 Stunden miteinander verbracht, die Motivation und „die Chemie“ stimmen. Dass bemerke ich daran, dass jedesmal bei meinem Eintreffen am Dienstagmorgen schon fast alle Teilnehmer bereits im Raum sitzen. Sie plaudern angeregt und freudig über den Stoff der letzten Stunde und tauschen sich zu ihren Hausaufgaben aus. Auch die beiden „Klassenarbeiten“ wurden von allen mit guten bis sehr guten Ergebnissen abgeschlossen.

Ich lebe regelrecht auf, wenn auf meine übliche Begrüßung „Good Morning, Ladies and Gentlemen“ ein begeistertes „Good Morning, Mister Jürgen“ folgt. Für alle Beteiligten ist es ein Geben und Nehmen. Die eingangs erwähnte Freude spüre ich jedesmal mehr als deutlich. Ich wünsche mir für meine mir lieb-gewonnenen Schüler und Schülerinnen und mich, dass der nun zu einer festen Institution gewordene Unterricht noch lange stattfinden wird.



### Erstmal das ABC üben

Die Aussprache des Englischen übt man am besten, indem man zunächst die ABCs (äi-bie-ssies) aufsagt.

<b>a</b> (äi)	<b>b</b> (bie)	<b>c</b> (ssie)	<b>d</b> (die)	<b>e</b> (ie)	<b>f</b> (ef)	<b>g</b> (dschie)
<b>h</b> (äitssch)	<b>i</b> (ei)	<b>j</b> (dschäi)	<b>k</b> (käi)	<b>l</b> (el)	<b>m</b> (em)	<b>n</b> (en)
<b>o</b> (ou)	<b>p</b> (pie)	<b>q</b> (kju)	<b>r</b> (ar)	<b>s</b> (ess)	<b>t</b> (tie)	<b>u</b> (juh)
<b>v</b> (wie)	<b>w</b> (dabbel-juh)	<b>x</b> (ekss)	<b>y</b> (uwai)	<b>z</b> (sie, sed)		

Im Englischen kommt sehr häufig der Konsonant "th" vor. Wenn man sich zum Beispiel im Englischen bedankt, sagt man: **Thank you** - "thänk juh". Hier müssen Sie am Anfang die Zungenspitze zwischen den oberen und unteren Zähnen platzieren und so positionieren, dass ein weicher Zischlaut entsteht. Sie dürfen dabei die Zunge auch gern ein wenig rausstrecken! Denken Sie an Menschen die lispeln und das Wort "reisen" sagen. Ding: **Thing** - "thhing", Donnerstag: **Thursday** - "thhörs-däi".

Deutsch	Englisch	Wie man´s spricht
Guten Morgen	Good morning	"Gutt mohrning"
Guten Abend	Good evening	"Gutt ihwening"
Gute Nacht	Good night	"Gutt neiht"
Wie geht es Ihnen?	How are you?	"Hau arju?"
Sprechen Sie Deutsch?	Do you speak German?	"Duhju spiek Dschörmen"
Schön Sie kennen zu lernen	Nice to meet you	"Neiß tu miet juh"
Auf Wiedersehen	Goodbye	"Gutt bei"

# Dresden – *unsere Reise ins Elbflorenz*

## Von Bewohnern des Servicewohnens im Hausburgviertel

Am 17. Mai 2017 war es endlich soweit! Nach einem ausgiebigen Frühstück im Gemeinschaftsraum starteten wir um 8.30 Uhr zu unserem Tagesausflug nach Dresden. Mit guter Laune und bestem Wetter im Gepäck ging es mit dem Bus vorbei an blühenden Rapsfeldern, wunderschönen Wiesen und Wäldern in



die Landeshauptstadt Sachsens. Dort angekommen, nahmen wir an einer Andacht in der Frauenkirche teil. Im Anschluss erfuhren wir noch sehr viel Wissenswertes aus der Geschichte dieses Gotteshauses – von den Anfängen über die vollständige Zerstörung, die Zeit des Stillstandes bis hin zum Wiederaufbau. Wie viele Menschen aus der ganzen Welt, hatten auch von uns einige durch Spenden dazu beigetragen, dass die



Bewohner und Gäste des Servicewohnens im Hausburgviertel



Frauenkirche in ihrer ganzen Pracht wieder erstrahlen konnte. Das hier miterleben zu können, freute uns umso mehr. Nachdem der erste Wissenshunger gestillt war, wurde im Restaurant „Dresden 1900“ für das leibliche Wohl gesorgt. Die sächsische Küche war sehr köstlich.

Gestärkt ging es gegen 14:30 Uhr auf zu einer Stadtrundfahrt, vorbei an den Sehenswürdigkeiten Dresdens.

Die Erläuterungen der einzelnen Sehenswürdigkeiten wurden mit viel Humor begleitet, so dass es für alle sehr unterhaltsam war und wir nicht bemerkten, wie schnell die zwei Stunden vergangen waren. Dann war auch bereits der Zeitpunkt gekommen, um Dresden „Tschüss“ zu sagen und die Heimfahrt anzutreten. Müde aber sehr froh haben wir uns voneinander verabschiedet wohl wissend, dass wir an die Eindrücke dieses Tages noch lange denken werden.



# Ab ins Beet!

## *Pflanzsaison in unseren Häusern!*

Es grünt und blüht in den Häusern der Caritas Altenhilfe. Immer häufiger werden in den Einrichtungen Hochbeete angelegt. Diese sind besonders rückschonend und laden alle Bewohner zum Mitmachen und Erleben ein! Die hochangelegten Beete ermöglichen unter anderem auch Rollstuhlfahrern und demenzkranken Seniorinnen und Senioren einen barrierefreien Zugang zu den Pflanzen. Auch sie können im Garten aktiv werden und die prächtige Pflanzenwelt mit allen Sinnen wahrnehmen.

### Zalando zu Besuch im St. Josefsheim

Schrei vor Glück - die Mitarbeiter des Mode-Online-Versandhändlers Zalando haben im Rahmen eines sozialen Arbeitseinsatzes zwei rollstuhlgerechte Hochbeete für die Bewohner des St. Josefsheims in Prenzlauer Berg gebaut. Trotz Regen und Kälte wurde fleißig im Garten gewerkelt und das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen!

Anschließend haben die Bewohnerinnen und Bewohner die neuen Hochbeete nach Belieben bunt bepflanzt.

### Blumenpracht im St. Albertus

Ein Garten voller Blumen – auch im Garten des Caritas-Seniorenzentrums St. Albertus in Alt-Hohenschönhausen haben die Bewohnerinnen und Bewohner die Hochbeete frisch, nach Lust und Laune, farbenfroh und dekorativ mit Blumen bepflanzt. Viele Bewohner erinnern sich an den eigenen Garten, wenn Sie frische Erde und duftende Blumen riechen. Die blühende Blumenpracht will betrachtet werden und lädt zum Verweilen ein. Der Sommer kann also endlich kommen.

St. Josefsheim



St. Albertus



# Endlich Sommer!

## Grill- und Pflanzfest

### im St. Stephanus

Von Christoph Giese, Seniorenberater  
im Caritas-Seniorenwohnhaus  
St. Stephanus

Das Wetter meinte es gut mit uns! Inmitten einer gefühlten „April Woche“ erwischten wir einen herrlich sonnigen Tag für unser Grill- und Pflanzfest. Am 3. Mai 2017 eröffneten wir auf unserem großen Grundstück die Gartensaison. Unterstützung bekamen wir, wie die Jahre



zuvor auch, von den BANA-Studenten der Technischen Universität. Gemeinsam pflanzten wir ca. 14 Weinreben der Sorte „Lilia“ an, damit wir zukünftig leckere Trauben verspeisen und vielleicht sogar



Weine keltern können. Das schöne Wetter lockte viele Bewohnerinnen und Bewohner in den bereits blühenden Garten. Über das zunehmende Bepflanzen unseres großen Grundstücks freuen sich

viele unserer Bewohner. Es erinnert sie an ihre eigenen Gärten. Angeregt werden Erinnerungen und Erfahrungen ausgetauscht. Alle an Gartenarbeit interessierten Bewohner engagieren sich in unserem



Gemeinschaftsgarten. Viele bringen ihre Ideen bei der Gestaltung und Bepflanzung des Gartens ein. Zukünftige Projekte werden im Vorfeld kontrovers diskutiert und geplant.

Im Frühjahr 2018 planen wir gemeinsam mit den BANA-Studenten und dem benachbarten Oberstufenzentrum



Knobelsdorff eine schöne Pergola zu errichten. Dort können die Bewohner inmitten der Weinreben sitzen und das Leben genießen. Ganz nach unserem Motto: „Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben“ (von Eva Eusterhus).

#### BANA-Studium

Die TU Berlin bietet ein Gasthörerstudium für Menschen ab 45 Jahren an. Das „Berliner Modell: Ausbildung für nachberufliche Aktivitäten (BANA)“ ist ein Weiterbildungsangebot mit unmittelbarem Zugang zu neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen. Ziel ist es, Kompetenzen für nachberufliche Aktivitäten zu erlangen, z. B. für ein bürgerschaftliches Engagement.

#### Weitere Infos:

[www.banastudenten.de](http://www.banastudenten.de)

**Ansprechpartner:** Michael Ploegert  
[mploegert@t-online.de](mailto:mploegert@t-online.de)

oder

Zentraleinrichtung Wissenschaftliche Weiterbildung und Kooperation

**Ansprechpartnerin:**

Manuela Hakelberg, Zimmer 1017

**Telefon:** 030 / 31 42 55 09

**Fax:** 030 / 31 42 42 76

[manuela.hakelberg@tu-berlin.de](mailto:manuela.hakelberg@tu-berlin.de)

# „Das perfekte Dinner“

## Senioren treffen BWL-Studenten

Von Angelika Schober,  
Seniorenberaterin im Caritas-Senioren-  
zentrum St. Benedikt

Ein außergewöhnlicher Samstag im Seniorenwohnhaus des Caritas-Senioren-zentrums St. Benedikt. Gemeinsam mit ausländischen Studenten der technischen Hochschule Brandenburg a. d. Havel wurde gekocht! Die Studenten aus Frank- reich und Taiwan bereiteten gemeinsam mit den Senioren traditionelle, landes- typische Genüsse für den Gaumen zu.



Eine Frage im Vorfeld war, wie es mit der Verständigung und Kommunikation klappen würde. Das gestaltete sich dann viel unkomplizierter als gedacht. Die Studenten sprachen etwas Deutsch und darüber hinaus verständigte man sich per universeller Mimik und Gestik.

Das Menü beinhaltete zwei Hauptge- richte und eine Nachspeise. Die Senioren wollten gern nach deutscher Tradition und passend zur Saison Spargel anbieten. Aus Taiwan gab es „WasserklöÙe“ und

die französischen Studenten zauberten die bekannten „Crêpes“ aus gesundem Buchweizenmehl.

Zunächst wurden alle Zutaten gemein- sam geputzt, geschnitten, gewürzt und vermengt. Der Teig für die „Crêpes“ wurde angerührt. In der Küche dampfte es und leckere Düfte stiegen in die Nasen. Getreu dem Sprichwort: „Viele Hände schaffen bald ein Ende“, konnten sich bald alle Köchinnen und Köche zu Tisch setzen.



Zuerst gab es Kartoffeln, Spargel und Bouletten. Den studentischen Gästen schmeckte es sehr gut. Darauf folgten die taiwanesischen „WasserklöÙe“. Diese bestehen aus einem hauchdünnen Teigmantel, gefüllt mit Gehacktem, feig- geschnittenem Weißkohl, Mais, Frühling- zwiebeln und diversen asiatischen Gewürzen. Sehr köstlich und einfach nachzukochen. „WasserklöÙe“ werden sie genannt, weil sie im Wasser garen. Als Dessert gab es hauchdünn

ausgebackene „Crêpes“ mit einer selbst zubereiteten KaramellsoÙe. Ein feiner, süÙer Abschluss.

Am Ende des Essens folgte noch eine Überraschung. Die Studenten hatten den Kanon „Bruder Jacob“ für uns in ihrer jeweiligen Landessprache eingeübt. Das war sehr lustig anzuhören und animierte die Senioren gleich zum Mit- singen. In französischer Sprache ist das auch noch einigermaßen gut gelungen, aber auf Mandarin fiel es den älteren Damen deutlich schwerer.

Es war eine sehr nette, offene Begeg- nung mit den jungen Menschen, die zwischen 20 und 22 Jahre alt waren und in Deutschland ein Auslands- semester absolvieren. Im August gehen fast alle in ihre Heimat zurück zu ihren Familien. Es war ein interessanter, interkultureller Austausch. Es war schön, etwas über die dortigen Kulturen und Traditionen zu erfahren und gleichzeitig von deutschen Bräuchen zu erzählen.



# „Hier werde ich gebraucht.“

## Aktivierende Hauswirtschaft im Seniorenheim

Von Tanja Hofmann, Abteilungsleiterin  
Dienstleistungen in der Senioren  
Service Gesellschaft

Es fing damit an, dass in der Wohngruppe des Pflegeheims im Caritas-Seniorenzentrum Sankt Elisabeth in Velten Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit Mitarbeitern vom Sozialen Dienst Handtücher gefaltet haben. Das hat Petra Bobrowski so gut gefallen, dass sie in die Wäscherei eingeladen wurde. Seit Mai hilft sie nun freiwillig täglich von 8 bis 11 Uhr beim Zusammenlegen von Handtüchern, Waschlappen und Netzstrümpfen.

Nun kann man fragen: Warum müssen Bewohner denn jetzt noch arbeiten und bei hauswirtschaftlichen Aufgaben helfen? Haben sie es denn nicht verdient, dass sie ihr Alter genießen können und sich von den Mitarbeitern verwöhnen lassen?



„Wenn Bewohner Freude an hauswirtschaftlicher Arbeit haben, erleben sie diese als sinnvolle Tätigkeit und stärken zudem ihre Fähigkeiten. Sie wirken an einer gemeinschaftlichen Aufgabe mit, die gebraucht wird“, erklärt Kathrin Ohm, Fachbereichsleiterin Pflege und Soziale Dienste. „Die Hausarbeit kennen die Bewohner von früher, denn sie gehörte zum normalen Alltag. Das Erleben von Selbständigkeit ist wichtig für Lebensqualität und Gesunderhaltung“.

Heimbewohnerin Petra Bobrowski geht mit ihrem Rollator selbständig in die Wäscherei, die sich in Velten oben unter dem Dach befindet. „Ich fühle mich in der Wäscherei sehr wohl und freue mich, dass ich die Mitarbeiter unterstützen und so auch in meinem Alter noch etwas Sinnvolles machen kann“, erklärt sie ihre Motivation.

Auch Christel Schinkels Weg im Caritas-Seniorenzentrum Sankt Josef in Stralsund führt täglich in die Wäscherei im Keller. Von 8 bis 9 Uhr gehört das Mangeln, z. B. von Handtüchern, für sie zum festen Programmpunkt des Tages. „Das Wäschemangeln hat mir schon früher Spaß gemacht und ich fühle mich außerdem nützlich“.



Und was sagen die Mitarbeiter zu der Hilfe durch Bewohner? „Natürlich mussten wir uns erst mal aneinander gewöhnen, aber jetzt gehört Frau Bobrowski mit zu unserem Team. Wir sind dankbar für ihre wertvolle Hilfe“, berichtet Ramona Schlums, Mitarbeiterin

der Wäscherei in Velten. Selbstverständlich werden bei der Arbeit auch die Neuigkeiten aus der Stadt und dem Haus ausgetauscht und auch die ein oder andere Anekdote von früher erzählt.



In den Seniorenheimen der Caritas Altenhilfe helfen Bewohner auch in anderen hauswirtschaftlichen Bereichen: Sie polieren Besteck, decken Tische ein, räumen die Geschirrspülmaschine aus, pflanzen Blumen ein usw. „Durch die gemeinsamen Tätigkeiten ergibt sich ein ganz selbstverständliches Miteinander und eine gegenseitige Unterstützung, Auf diese Weise gestalten Mitarbeiter und Bewohner gemeinsam den Heimalltag“, findet Kathrin Ohm.

In diesem Sinne:  
Sprechen Sie unsere Mitarbeiter an, wenn Sie Lust haben uns in der Hauswirtschaft zu unterstützen.  
Wir freuen uns auf Sie!

# Sommer, Sonne, Hitzewelle!

## 5 Tipps gegen die Sommerhitze

Von Sophie Sell, Redaktion Miteinander

Der Sommer ist da. Die Sonne scheint und die Temperaturen steigen an. Was zunächst Balsam für die Seele ist, wird für den Körper schnell zur Belastung. Wenn die Temperaturen über 30 Grad klettern, kann es besonders für ältere Menschen schnell gefährlich werden. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzinsuffizienz und Asthma macht die Hitze zu schaffen.

Im Alter nimmt der Körper hohe Temperaturen schlechter und vor allem langsamer wahr. Durch verzögerte Warnsignale wie zum Beispiel Durst, kommt es häufiger zu einer Unterversorgung mit Flüssigkeit. Die Folgen können Krämpfe aufgrund von Austrocknung, hitzebedingte Kreislaufschwäche oder ein Hitzschlag sein.

Mit den folgenden Tipps können Sie sich besser vor der Hitze schützen:

**1 Viel Trinken**  
Nehmen Sie mindestens 1500 ml bis 2000 ml Flüssigkeit zu sich. Besonders geeignet sind verschiedene gekühlte Getränke wie Wasser, Saftschorlen und Tees. Stellen Sie sich Ihre tägliche Trinkmenge sichtbar und griffbereit parat. Meiden Sie möglichst Kaffee (falls nötig, am besten mit Wasser verdünnen) und eiskalte Getränke. Letztere mindern schnell das Durstgefühl, dadurch wird dann meist zu wenig getrunken.

**2 Leichte Ernährung**  
Mehrere kleine Mahlzeiten und leichte Kost sind empfehlenswert. Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse, wie Erdbeeren, Melonen, Pfirsiche, Tomaten und Gurken. Auch gut geeignet sind kalte Suppen wie zum Beispiel Gemüse-Gazpacho oder kalte Gurkensuppe. Essen Sie mageres Fleisch oder Fisch. Meiden Sie schwere und fettige Speisen, wie Wurstplatten.

**3 Sommerliche Kleidung**  
Tragen Sie weite und luftig geschnittene Kleidung, die die Luft zirkulieren lässt. Natürliche Materialien, wie Leinen und Baumwolle sind sehr atmungsaktiv. Tragen Sie helle Farben. Diese reflektieren Licht und Wärme besser als dunkle und speichern somit nicht so viel Wärme. Eine Kopfbedeckung schützt gleichzeitig vor Sonnenbrand und Flüssigkeitsmangel. Wenn Sie Stützstrümpfe bei Hitze nicht vertragen, legen Sie die Beine lieber hoch, um das Absacken des Blutes in die Beine zu vermeiden.

**4 Abkühlung**  
Lauwarme, leicht kühle Duschen und Fußbäder verschaffen Abkühlung und sind gut für den Kreislauf. Kühlen Sie gelegentlich Ihren Puls ab und halten Sie dafür Ihre Handgelenke unter kühles Wasser. Halten Sie die Räume kühl, in dem Sie sie abdunkeln. Stellen Sie Ventilatoren auf und lüften früh morgens oder spät abends Ihre Zimmer, wenn die Luft draußen frischer ist. Reduzieren Sie zusätzliche, künstliche Wärmequellen wie zum Beispiel Licht und TV. Es kann auch helfen feuchte Tücher im Zimmer aufzuhängen.

**5 Bewegung und Pausen**  
Passen Sie Ihren Tagesablauf den Temperaturen an. Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und meiden Sie vor allem die Mittagshitze. Um den Kreislauf in Schwung zu halten, ist

Bewegung wichtig. Seien Sie früh morgens oder in den Abendstunden aktiv.



**Achtung! Anzeichen eines Sonnenstichs und Hitzschlags:**

Mögliche Symptome eines Hitzschlags sind Übelkeit, Kopfschmerzen, Fieber, Kreislaufbeschwerden, Schwächegefühl, Krämpfe und Verwirrtheit.

Ein Sonnenstich äußert sich in Form eines roten Kopfes, Kopfschmerzen, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Fieber, Übelkeit bis hin zum Kreislaufkollaps.

Sollten Sie solche Symptome bei sich oder einer anderen Person bemerken, suchen Sie umgehend einen kühlen und schattigen Platz auf. Es ist wichtig, viel zu trinken und den Körper mit feuchten Tüchern zu kühlen. Tritt keine Besserung der Symptome ein, rufen Sie sofort einen Arzt.

# Sturzgefahr im Alter

## *Risiken erkennen und mindern*

Von Claudia Appelt,  
Redaktion Miteinander

STURZPROPHYLAXE – in der Altenpflege beschreibt dieses Wort einen sogenannten Expertenstandard. Damit ist gemeint, dass Pflegekräfte in der Lage sein müssen, Sturzrisiken bei Pflegebedürftigen zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen, wie Beratung, Anleitung oder Anpassungen im Umfeld zu minimieren. Jeder kennt Situationen, die im Alltag schnell zum Sturz führen können. Man nennt das „Haushaltsunfälle“. Statt der Leiter wird aus Bequemlichkeit zum Stuhl gegriffen, um die Gardinen aufzuhängen oder etwas aus dem obersten Fach des Kleiderschranks zu holen. Dabei ist das Besteigen eines Stuhls wesentlich schwieriger, als die Stufen einer Leiter und man kann sich leicht bezüglich der Höhe verschätzen.



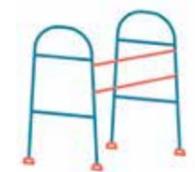
### Das Sturzrisiko steigt im Alter

Gerade ältere Menschen sind vielen Veränderungen, was Körpergewicht, Muskelmasse und die Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane betrifft, ausgesetzt. Muskelkraft, Wahrnehmung, Balance, Reaktionsfähigkeit und Standfestigkeit nehmen ab. Ein weiterer Risikofaktor ist die Einnahme



Das richtige Schuhwerk hilft, Stürze zu vermeiden.

von Medikamenten, wie Blutdruckmittel oder Schlafmittel, welche durch Nebenwirkungen, Stürze begünstigen können. Einmal gefallen, steigt das Risiko eines erneuten Sturzes. Führt der Sturz zum Knochenbruch, ist meist ein langer Genesungsprozess die Folge, in dessen Verlauf die Muskelkraft weiter abnimmt.



### Auf Kleinigkeiten achten - Hilfsmittel nutzen

„Als Altenpfleger ist es unsere Aufgabe dafür zu sorgen, dass die Seniorinnen und Senioren nicht fallen. Das fängt schon bei so kleinen Sachen an, wie darauf zu achten, dass die Brille auf der Nase auch geputzt ist oder dass das richtige und sichere Schuhwerk an den Füßen ist. Nicht also die bequemen Hauslatschen, sondern Schuhe, die geschlossen sind und den

Füßen stabilen Halt geben“, erklärt Eva Henze, Auszubildende im Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth in Velten.

Ebenso wichtig ist das Mitführen von Hilfsmitteln – ein Gehstock, ein Rollator oder ein Rollstuhl. Beim Rollstuhl ist beispielsweise darauf zu achten, die Bremsen vor dem Aufstehen aus dem Rollstuhl anzuziehen.



### Beratung zur Verhinderung von Stürzen

Haben Sie schon einmal Ihre Wohnung auf Barrierefreiheit geprüft? Hilfestellung erhalten Sie durch die Pflegefachberaterinnen und -berater der Caritas-Sozialstationen. Mit geschultem Blick nehmen die Berater das Wohnumfeld unter die Lupe, prüfen bei veränderten Medikationen ihrer

Beratungskunden mögliche Risiken. So fallen bei einem ihrer regelmäßigen Beratungsbesuche Pflegefachberaterin Janett Graske die zitternden Hände einer Kundin auf. Auf Nachfrage äußert diese, ein neues Medikament verschrieben bekommen zu haben. Als Krankenschwester sind die Nebenwirkungen bekannt und Schwester Janett empfiehlt der Kundin darauf zu achten, dass sie nicht zu schläfrig wird. Insbesondere, wenn sie nachts zur Toilette müsse,



bestünde dadurch ein Risiko zu fallen. „Wollen Sie sich von Ihrem Doktor nicht einen Toilettenstuhl verschreiben lassen? Dann ist der Weg nachts nicht so weit.“ Mit dem Einverständnis der Kundin kontaktiert sie den Arzt und bereitet den Antrag bei der Pflegekasse vor. Ebenso könnten ein erhöhter Toilettensitz, eine ebenerdige Dusche oder ein neuer,

rutschhemmender Bodenbelag sinnvoll sein. „Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes Pflegebedürftiger“ nennt man diese Umbauten, die von der Pflegekasse bezuschusst werden. Kontrollieren Sie darüber hinaus mal Stolperfallen, z. B. ein Kabel, das quer durch den Raum läuft, ein dicker Teppichläufer, an dem Sie hängen bleiben könnten, Schränke, die ungünstig platziert sind. Abends oder nachts können kleine Bewegungsmelder dafür sorgen, dass Sie ihren Weg auch stolperfrei finden.



Sollte bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko bestehen, lassen Sie sich zu einem Hausnotruf beraten. Wie eine Armbanduhr lässt sich der Notrufknopf immer mitführen und sorgt im Falle eines Notfalls für schnelle Hilfe.



### Umzug sinnvoll?

Gerade in Berlin sind Altbauhäuser mit vier Stockwerken ohne Fahrstuhl noch weit verbreitet. Aber auch das Eigenheim hat mitunter einen Eingang mit Treppe beziehungsweise sind die Stockwerke des Hauses meistens nur über enge Treppen mit schmalen Stufen zu erreichen. Für diese Situationen kann geprüft werden, ob Treppenlifter oder spezielle Treppensteiger eine Lösung im Alltag sein können. Schwester Janett bestätigt aus ihrer Erfahrung: „Viele Berliner Senioren leben Jahrzehnte in ihrer Wohnung und können sich nicht



vorstellen, die vertrauten vier Wände und ihren Kiez zu verlassen. Manche sind irgendwann regelrecht in ihrer Wohnung gefangen, weil sie die vielen Treppen der

typischen Altbauhäuser nicht mehr schaffen.“ Zu diesem Zeitpunkt kann ein Umzug sinnvoll werden.

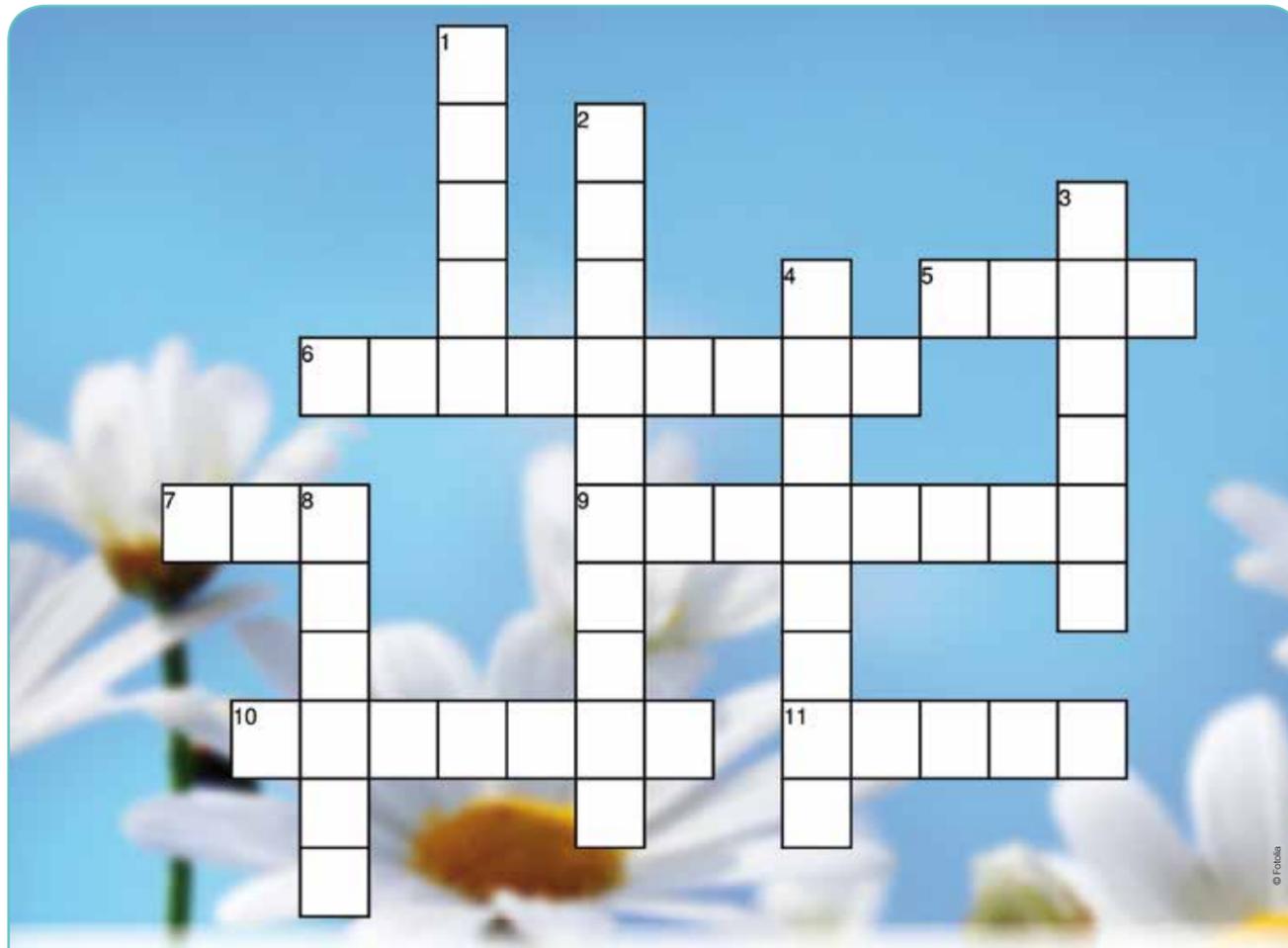
Die Caritas bietet seniorengerechte Wohnungen mit Serviceleistungen in 17 Seniorenwohnhäusern an. Alle verfügen über einen barrierefreien Zugang. Im Angebot zur Freizeitgestaltung finden sich zudem viele regelmäßige Aktivitäten zur Stärkung der Muskeln und Erhaltung der Beweglichkeit.

### Hilfreiche Adressen

Pflegefachberatung der Caritas  
Vermittlung über  
die Pflegerufzentrale  
Tel. 030 / 61 79 79 -0

Hausnotruf  
Malteser  
Tel. 0800 / 996 60 07  
Johanniter:  
Tel: 0800 / 323 38 00

Caritas-Seniorenwohnhäuser  
[www.caritas-altenhilfe.de/fuersenioren/wohnenmitservice/](http://www.caritas-altenhilfe.de/fuersenioren/wohnenmitservice/)



## Hauptstädte Europas

### Waagrecht

- 5. Österreich
- 6. Niederlande
- 7. Italien
- 9. Finnland
- 10. Belgien
- 11. Griechenland

### Senkrecht

- 1. Frankreich
- 2. Dänemark
- 3. Deutschland
- 4. Polen
- 8. Spanien



**Lösungen:**  
Bitte Magazin drehen!

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>Waagrecht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Wien</li> <li>6. Amsterdam</li> <li>7. Rom</li> <li>9. Helsinki</li> <li>10. Brüssel</li> <li>11. Athen</li> </ul> | <p><b>Senkrecht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Paris</li> <li>2. Kopenhagen</li> <li>3. Berlin</li> <li>4. Warschau</li> <li>8. Madrid</li> </ul> |
|--|--|

### Caritas-Vortragsreihe "Vorsorge im Alter"

Auch im September 2017 sind Interessierte herzlich eingeladen an den Veranstaltungen der Vortragsreihe teilzunehmen. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.

**Ansprechpartnerin:** Jutta Windeck  
Tel.: 030 / 666 33 11 44  
030 / 666 33 11 45  
j.windeck@caritas-berlin.de

**Ort:** Caritasverband Berlin  
Residenzstraße 90, 13409 Berlin  
(Eingang Reginhardstraße, Nähe U-9 Osloer Str.) jeweils in Raum 015

### Vorsorge Vollmacht und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 06. Sept. 2017, 15 Uhr

### Wohnen und Pflege im Alter

Mittwoch, 13. Sept. 2017, 15 Uhr

### Patientenverfügung und Bestattungsvorsorge

Mittwoch, 20. Sept. 2017, 15 Uhr

### Erbrecht und Errichtung eines Testament

Mittwoch, 27. Sept. 2017, 15 Uhr

### Anfänger-Computerkurs für Senioren in Hennigsdorf

Das kleine 1x1 für Computer und Smartphone – Beratung zu digitaler Technik. Verschiedene Kursinhalte wie z. B.: PC-Einführung, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, Picasa - Bildbearbeitung und Internet. Ältere Menschen können Fragen stellen und werden sicherer im Umgang mit dem Smartphone und Computer.

**Anmeldung:** Pflegedienstleitung  
Gerd Evers unter 03302 / 22 49 51

**Ort:** Seniorenzentrum St. Elisabeth  
Servicewohnhaus  
Elisabethstr. 20-22, 16727 Velten  
montags 10.00 – 11.00 Uhr

### Dekanatstag und Eröffnung der Caritas-Sozialstation Oberhavel

Am 10.09.2017 findet in der kath. Kirchengemeinde „Zu den heiligen Schutzengeln“ der diesjährige Dekanatstag statt. Zeitgleich wird die Caritas-Sozialstation Oberhavel auf dem Kirchengelände die neuen Büroräume im Pfarrhaus einweihen und lädt zur Eröffnung ein.

**Ort:** Kath. Kirchengemeinde  
"Zu den heiligen Schutzengeln"  
Adolph-Kolping-Platz1  
16761 Hennigsdorf

Berlin

Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum  
Kardinal Bengsch**  
Iburger Ufer 14  
10587 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 34 00 10  
bensch@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 152 Wohnungen  
**Tagespflege:** 12 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 63 Plätze in  
43 Einzel- und 10 Doppelzimmern  
**Verhinderungspflege**



**Caritas-Seniorenzentrum  
St. Johannes Berlin**  
Wilhelmstr. 122  
10963 Berlin-Kreuzberg  
Tel: 030 / 263 93 20  
johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de

**Tagespflege:** 12 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 68 Plätze in  
22 Einzel- und 24 Doppelzimmern  
**Verhinderungspflege**



**Caritas-Seniorenzentrum  
St. Konrad**  
Antoniuskirchstr. 3-5  
12459 Berlin-Oberschöneweide  
Tel: 030 / 53 82 80  
konrad@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 64 Wohnungen  
**Tagespflege:** 18 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 89 Plätze in  
83 Einzel- und 3 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 14 Plätze



**Caritas-Seniorenzentrum  
St. Albertus**  
Degnerstraße 22  
13053 Berlin-Alt-Hohenschönhausen  
Tel.: 030 / 97 99 70  
albertus@caritas-altenhilfe.de

**Tagespflege:** 12 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 76 Plätze in  
58 Einzel- und 9 Doppelzimmern  
**Verhinderungspflege**

Caritas-Seniorenheime



**Caritas-Seniorenheim  
Franz-Jordan-Stift**  
Dianastraße 17  
13469 Berlin-Reinickendorf  
Tel.: 030 / 41 40 50  
fjs@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege:** 92 Plätze in  
74 Einzel- und 9 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim  
Bernhard-Lichtenberg-Haus**  
Alt-Lietzow 27/29  
10587 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 236 31 40  
blh@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege:** 62 Plätze in  
60 Einzel- und 1 Doppelzimmern  
**Verhinderungspflege**



**Caritas-Seniorenheim  
St. Kamillus**  
Klausenerplatz 12/13  
14059 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 32 68 50  
kamillus@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege:** 40 Plätze in  
Einzelzimmern



**Caritas-Seniorenheim  
St. Josef**  
Dominicusstr. 13 A  
10823 Berlin-Schöneberg  
Tel.: 030 / 787 91 80  
josef.berlin@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege:** 97 Plätze in  
77 Einzel- und 10 Doppelzimmern  
**Verhinderungspflege**



**Caritas-Seniorenheim  
St. Josefsheim**  
Pappelallee 60/61  
10437 Berlin-Prenzlauer Berg  
Tel.: 030 / 447 13 50  
josefsheim@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege:** 74 Plätze in  
60 Einzel- und 7 Doppelzimmern

Caritas-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnanlage  
St. Hildegard**  
Tegernauer Zeile 8  
13469 Berlin-Waidmannslust  
Tel.: 030 / 40 30 33 35  
hildegard@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 143 Wohnungen in  
3 Häusern



**Caritas-Seniorenwohnhaus  
St. Martin**  
Wilhelmsruher Damm 148  
13439 Berlin-Wittenau  
Tel.: 030 / 41 50 83 93  
martin@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 134 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus  
St. Stephanus**  
Gorgasring 11  
13599 Berlin-Haselhorst (Spandau)  
Tel.: 030 / 334 40 38  
stephanus@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 92 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus  
Marianne Hapig**  
Bundesplatz 18  
10715 Berlin-Wilmersdorf  
Tel.: 030 / 85 78 42 14  
hapig@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 47 Wohnungen

Berlin

Caritas-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnhaus Walther Adolph**  
 Grunewaldstraße 24 A  
 12165 Berlin-Steglitz  
 Tel.: 030 / 823 22 62  
 adolph@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 30 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen**  
 Goltzstraße 26  
 10781 Berlin-Schöneberg  
 Tel.: 030 / 21 96 47 92  
 galen@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 114 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus Johannes Zinke**  
 Malteserstraße 171 D  
 12277 Berlin-Marienfelde  
 Tel.: 030 / 721 50 80  
 zinke@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 30 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus Maria im Felde**  
 Malteserstraße 169  
 12277 Berlin-Marienfelde  
 Tel.: 030 / 721 50 80  
 maria@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 55 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus Erna Lindner**  
 Bahnhofstraße 7A  
 12305 Berlin-Lichtenrade  
 Tel: 030 / 70 07 20 27  
 lindner@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 77 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus Servicewohnen im Hausburgviertel**  
 Thaerstr. 30-30 C  
 10249 Berlin-Friedrichshain  
 Tel.: 030 / 41 93 46 78  
 hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 66 Wohnungen

Brandenburg

Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth**  
 Elisabethstr. 20/21  
 16727 Velten  
 Tel.: 03304 / 36 40  
 elisabeth@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 68 Wohnungen  
**Tagespflege:** 14 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 131 Plätze in 87 Einzel- und 22 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 6 Plätze



**Caritas-Seniorenzentrum St. Johannes Dallgow**  
 Wilhelmstr. 1-3  
 14624 Dallgow-Döberitz  
 Tel.: 03322 / 428 60  
 johannes.dallgow@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 20 Wohnungen  
**Vollstationäre Pflege:** 44 Plätze in Einzelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum St. Benedikt**  
 Neustädtische Heidestr. 18  
 14776 Brandenburg a. d. Havel  
 Tel.: 03381 / 27 70  
 benedikt@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 36 Wohnungen  
**Tagespflege:** 14 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 75 Plätze in 33 Einzel- und 23 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 4 Plätze



**Caritas-Seniorenzentrum Albert Hirsch**  
 Prager Str. 18 A  
 15234 Frankfurt (Oder)  
 Tel.: 0335 / 682 90  
 hirsch@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 83 Wohnungen  
**Tagespflege:** 18 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 80 Plätze in 40 Einzel- und 20 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 5 Plätze

Vorpommern

Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum St. Josef**  
 Jungfernstieg 2-3 A  
 18437 Stralsund  
 Tel.: 03831 / 24 20  
 josef.stralsund@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 78 Wohnungen  
**Tagespflege:** 11 Plätze  
**Vollstationäre Pflege:** 95 Plätze in 55 Einzel- und 24 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 8 Plätze



**Caritas-Seniorenzentrum Stella Maris**  
 Waldbühnenweg 6  
 17424 Heringsdorf  
 Tel.: 038378 / 33 60  
 stella-maris@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 37 Wohnungen  
**Vollstationäre Pflege:** 63 Plätze in 21 Einzel- und 22 Doppelzimmern  
**Kurzzeitpflege:** 2 Plätze

## Caritas-Sozialstationen

### Brandenburg

**Caritas-Sozialstation Oberhavel**  
Schönwalderstr. 17 H | 16761 Hennigsdorf  
Tel.: 03302 / 22 49 51  
cso@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

### Vorpommern

**Caritas-Sozialstation Stralsund**  
Jungfernstieg 2 | 18437 Stralsund  
Tel.: 03831 / 307 40  
sozialstation.stralsund@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Heringsdorf**  
Waldbühnenweg 6 | 17424 Heringsdorf  
Tel.: 038378 / 33 62 20  
sozialstation.heringsdorf@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

### Berlin

**Caritas-Sozialstation Wedding**  
Residenzstr. 90 | 13409 Berlin  
Tel.: 030 / 666 33 12 92 oder 030 / 666 33 12 98  
sozialstation.wedding@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Pankow-Nord**  
Achillesstr. 52 | 13125 Berlin  
Tel.: 030 / 666 34 06 00  
sozialstation.pankow@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Pankow-Süd**  
Berliner Allee 158 | 13088 Berlin  
Tel.: 030 / 666 33 80  
sozialstation.pankow-sued@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Reinickendorf**  
Kurhausstr. 30 | 13467 Berlin  
Tel.: 030 / 666 33 50  
sozialstation.reinickendorf@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Tegel**  
Brunowstr. 36 | 13507 Berlin  
Tel.: 030 / 430 98 30  
sozialstation.tegel@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Spandau**  
Westerwaldstr. 20 | 13589 Berlin  
Tel.: 030 / 66 63 35 60  
sozialstation.spandau@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Charlottenburg-Tiergarten**  
Alt-Lietzow 31 | 10587 Berlin  
Tel.: 030 / 34 00 14 10  
sozialstation.charlottenburg-tiergarten@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Rudow**  
Alt-Rudow 42-44 | 12357 Berlin  
Tel.: 030 / 66 63 37 50  
sozialstation.rudow@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Tempelhof**  
Malteserstr. 170-172 | 12277 Berlin  
Tel.: 030 / 66 63 36 50  
sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Tempelhof-Nord**  
Felixstr. 33 | 12099 Berlin  
Tel.: 030 / 66 63 40 00  
sozialstation.tempelhof-nord@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf**  
Heimat 66 | 14165 Berlin  
Tel.: 030 / 666 34 10  
sozialstation.zehlendorf@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Wilmersdorf-Schöneberg**  
Paretzer Str. 12 | 10713 Berlin  
Tel.: 030 / 86 00 94 11  
sozialstation.wilmersdorf@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Köpenick**  
Bruno-Taut-Str. 1 – 12524 Berlin  
Tel.: 030 / 66 63 37 70  
sozialstation.koepenick@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Kreuzberg**  
Prinzenstr. 103 – 10969 Berlin  
Tel.: 030 / 374 33 63 40  
sozialstation.kreuzberg@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Marzahn**  
Helene-Weigel-Platz 10 – 12681 Berlin  
Tel.: 030 / 67 96 49 90  
sozialstation.marzahn@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

**Caritas-Sozialstation Treptow**  
Mörikestr. 2 – 12437 Berlin  
Tel.: 030 / 666 33 30 10  
sozialstation.treptow@caritas-altenhilfe.de

**Pflege zu Hause**  
**Ambulante Verhinderungspflege**  
**Pflegeberatung**

## Miteinander - Das Seniorenmagazin

### Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH  
Redaktion und Gestaltung: Claudia Appelt  
Sophie Sell  
Martina Bohr

Tel. 030 / 857 84 - 0

Fax 030 / 857 84 - 235

Tübinger Straße 5

10715 Berlin

[www.caritas-altenhilfe.de](http://www.caritas-altenhilfe.de)

Caritas Altenhilfe  
Gemeinnützige GmbH

