

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren in
Potsdam (Stand 05.07.2020)

Allgemeines Informationstelefon der Stadtverwaltung

Mo - Fr: 8 - 18 Uhr

0331 289-1040

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt als trägerunabhängige zentrale Anlaufstelle zur Beratung von Bürgern und deren Angehörigen, die durch Alter, Krankheit und Behinderung zeitweise oder auf Dauer geschwächt sind ist wieder für die persönliche Beratung geöffnet.

Di 9-12 Uhr, 13-18 Uhr, Do 13-18 Uhr, Mo, Mi und Fr Termine nach Vereinbarung

Pflegeberatung 0331 289 2210 oder 0331 289 2214

Sozialberatung 0331 289 2211

Koordination 0331 289 2213

Pflege in Not

Die Beratungs- und Beschwerdestelle Pflege in Not berät bei Gewalt und Konflikten in der Pflege alter Menschen. Sowohl in der häuslichen als auch stationären Pflege kommt es immer wieder zu konflikthaftern als auch aggressiven Situationen. Durch die Corona-Krise und ihre Folgen kann sich für die pflegenden Angehörigen die häusliche Pflegesituation extrem zuspitzen. Aufgrund der derzeitigen Situation fallen für die pflegenden Angehörigen viele Unterstützungsangebote aus unserem Hilfesystem weg.

Montag 09:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch 14:00 – 18:00 Uhr

Freitag 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

Anrufbeantworter rund um die Uhr!

0800 265 55 66

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Angesichts der COVID-19-Lage pausieren alle Gruppenangebote für Trauernde. Beratungen und Begleitungen von Schwerstkranken und ihren Zugehörigen sowie von Trauernden finden jedoch weiterhin statt - vorzugsweise telefonisch. Der Hospizdienst trifft Einzelfallentscheidungen, wo ein persönlicher Kontakt mit vorrangig einer hauptamtlichen Mitarbeiterin notwendig ist. Bitte melden Sie sich jederzeit bei Bedarf bei uns!

0331 62 00 250 oder 0173 8808589

Beratungstelefon für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen in Zeiten von Corona

Angehörige von Menschen mit Demenz stehen in Zeiten von Corona vor einer besonderen Herausforderung. Mit den zunehmenden Maßnahmen wird die Bevölkerung immer dringender dazu aufgerufen, soziale Kontakte einzuschränken, um die Verbreitung des Corona-Virus einzudämmen und insbesondere ältere und kranke Personen zu schützen. Aufgrund der Einschränkungen sind viele Angebote, die Sie als Angehörige bislang genutzt haben, geschlossen oder auf das unbedingt Notwendige zurückgefahren. Gerade in dieser aktuell schwierigen Situation möchten wir für Sie erreichbar bleiben und ihnen telefonisch Beistand und Unterstützung für die Bewältigung des Alltages geben.

Montag und Freitag jeweils von 9 – 12 Uhr
Mittwoch von 14 – 17 Uhr

0331 27 34 55 99 und beratung@alzheimer-brandenburg.de

Kontakt - und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Persönliche Beratung – zurzeit nur telefonisch

- zum Krankheitsbild, zum Umgang mit den Erkrankten und deren Betreuung
- zu Möglichkeiten der individuellen Entlastung der Angehörigen
- zu Ansprüchen und Leistungen der Pflege - und Krankenversicherung
- zu rechtlichen Fragestellungen (z.B. Vorsorgevollmacht)

0331 620 77 91, brigitte.wagner@volkssolidaritaet.de

AWO Potsdam Nothilfe

Anrufe werden entgegengenommen und Beratungen können telefonisch oder online stattfinden. Außerdem besteht die Möglichkeit, Hilfesuche per Zettel in die Briefkästen der Treffs zu stecken, mit der Angabe von Namen und Kontaktdaten, damit wir uns mit den Notleidenden oder Unterversorgten in Verbindung setzen können.

0331 73041770

Corona-Hilfe in der Kontaktstelle Potsdam der Akademie 2. Lebenshälfte

Auch und gerade jetzt zählt für die Akademie 2. Lebenshälfte unsere langjährige Devise: Lernen – Engagieren – Wandel gestalten. Wir lassen unsere älteren Mitstreiterinnen nicht allein! Zu ihnen haben wir vielfältige persönliche Beziehungen aufgebaut und sie haben oft beste Kontakte in ihrer Nachbarschaft. Gemeinsam möchten wir möglichst vielen ältere Menschen behilflich sein: **Einfach-mal-reden** oder auch im **konkreten Fall Unterstützung** organisieren. Wir wollen den Kontakt per Telefon und E-Mail aktiv aufrechterhalten. Melden Sie sich aber auch gern selbst.

Täglich 8 bis 22 Uhr

0331-2004695 und aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Potsdamer Facebookgruppe Coronahilfe

Hilfe für Menschen, die unter Quarantäne stehen. Nur Solidarität und Zusammenhalt kann uns durch diese schwere Zeit führen. Anfragen werden zeitnah beantwortet.

www.facebook.com/groups/650048692493384/

Silbernetz

Silbernetz ist ein telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter.

Das Angebot ist zu jeder Zeit dringend notwendig. Isolierte, immobile Ältere haben täglich dringenden Bedarf zum Einfach-mal-reden, ganz unabhängig von jeder Krise. Aufgrund der aktuellen Situation und der Corona-Pause für soziale Kontakte sind auch mobile Ältere, und möglicherweise bald auch andere Altersstufen, von Einsamkeit betroffen.

Täglich von 8 bis 22 Uhr

0800 4 70 80 90

kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de

Treffpunkt Freizeit

Treffpunkt Freizeit – Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus bietet eine Corona-Nachbarschaftshilfe für Einkäufe, Apothekengänge, Haustierbetreuung und Alltagsfragen an.

Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr

0157 3005 0583

info@treffpunktfreizeit.de

Nachbarschaftshilfe bei nebenan.de

Wenn man die angegebene Nummer wählt, gibt man zunächst seine Postleitzahl ein. Danach wählt man zwischen den Möglichkeiten: Hilfe für Besorgungen, Hilfe bei Tierversorgung, Hilfe im Haushalt, sonstige Hilfe und dem Silbernetz-Angebot „einfach mal reden“.

07172 9 34 00 48

<https://gemeinschaft.online/>

Helfer-Börse SC Potsdam

"Es ist uns eine Herzensangelegenheit – Menschen zusammen zu bringen, die sich gegenseitig unterstützen können und wollen". Wer also helfen möchte, schreibt eine E-Mail, der Betreff der E-Mail muss dabei lauten "Ich möchte helfen". In der E-Mail sollte beschrieben werden, welche Art der Hilfe angeboten werden kann, beispielsweise ein Einkauf, wo die Hilfe angeboten werden kann, beispielsweise im Kirchsteigfeld, und wie die Kontaktdaten lauten. Wer hingegen Hilfe benötigt, kann sich an dieselbe E-Mail-Adresse wenden, sollte im Betreff aber "Ich benötige Hilfe" angeben und in der E-Mail schreiben, worin der Bedarf besteht, wo der Bedarf besteht und wie die eigenen Kontaktdaten lauten, eine Telefonnummer ist neben der E-Mail-Adresse sicherlich hilfreich.

Helfen@sc-potsdam.de

Wir sind alle Nachbarn, lasst uns helfen!

Wir bringen Hilfesuchende und freiwillige Helfer aus der Nachbarschaft schnell und einfach zusammen

Mo – Fr 9 - 17 Uhr

0800 08 200 20

www.wirgegencorona.com

KONTAKTE PFLEGEN WÄHREND DER CORONA PANDEMIE

Durch das Coronavirus (Covid-19) bedeutet die Pflege durch Angehörige noch mehr Herausforderung als bisher. Unter Tipps und Tricks werden aktuell regelmäßig Hinweise zum Thema Kontakte pflegen gegeben, wie die Begleitung von Pflegebedürftigen durch die Familie unterstützt werden kann

<https://aok-pfiff.de/tipps-tricks>

Potsdam liefert

Um den Bedarf des täglichen Lebens zu decken, können Sie bei den Potsdamer Händlern viele Dinge auch bestellen und liefern lassen. Da das öffentliche Leben lahmgelegt ist, benötigen die Händler und Restaurants auch Ihre Unterstützung. Eine Übersicht finden Sie unter anderem auf dieser Seite.

www.potsdamliefert.de

Aus der Region für die Region

Eine weitere Initiative verkündet, dass alle Beteiligten auch online für Sie da sind! Wenn Sie die Zeit zu Hause mit gutem Essen und Trinken, unterhaltsamen Spielen und einem spannenden Buch verbringen möchten, versorgen sie Sie gerne mit leckeren Nahrungsmitteln und dem passenden Wein. Oder auch mit spannenden Büchern und dem morgendlichen Kaffee und Tee!

<https://potsdamer-lebensqualitaet.de/>

Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sie wird regelmäßig ergänzt. Ergänzungs- oder Änderungswünsche gern an kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de.