

## Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige in Potsdam (Stand 07.01.2021)

<b>Allgemeine Informationshotline der Landeshauptstadt Potsdam</b>
Mo - Fr: 8 - 18 Uhr
<b>0331 289-1040</b>
<b>Corona-Hotline</b>
Montag bis Freitag 8 bis 16 Uhr, Samstag/Sonntag 10 bis 15 Uhr
<b>0331 289 2351</b>
<b>Impf-Hotline</b>
Am 4. Januar 2021 startet die telefonische Terminvereinbarung für COVID-19 Impfungen im Land Brandenburg. Die Terminvereinbarung erfolgt über die.
<b>Rufnummer 116117</b>

<b>Pflegestützpunkt</b>
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 während der Corona-Pandemie für die telefonische Beratung geöffnet.
Di 9-12 Uhr, 13-18 Uhr, Do 13-18 Uhr, Mo, Mi und Fr Termine nach Vereinbarung
<b>Pflegeberatung 0331 289 2210 oder 0331 289 2214</b>
<b>Sozialberatung 0331 289 2211</b>

<b>Pflege in Not</b>
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 konflikthafter als auch aggressiver 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!
<b>0800 265 55 66</b>

### **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](mailto:beratung@alzheimer-brandenburg.de)

2

### **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](mailto: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](mailto:aka-potsdam@lebenshaelfte.de)

### 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**

### 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](mailto: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/>

### Malteser in Potsdam

bauen derzeit eine kostenlose und **ehrenamtliche Einkaufshilfe für ältere und alleinlebende Menschen** in der Landeshauptstadt auf. Potsdamer, die bereit sind, sich zwei- bis dreimal im Monat für ein bis zwei Stunden zu engagieren, seien in diesen Tagen willkommen, teilen die Malteser mit. Denn durch den **Teil-Lockdown** könnten Anfragen bei der neuen Einkaufshilfe zunehmen. Die Helfer machen für ältere, kranke und alleinlebende Menschen **Besorgungen in Supermärkten, Apotheken und Sanitätshäusern**. Auch nehmen sie sich bei der Übergabe der Einkäufe Zeit für ein **persönliches Gespräch** - vor der Haustür und mit dem gebotenen Abstand.

**030 348 003 301**

### AWO – Frühstück auf Zuruf

Von der AWO gemeinsam mit den Stadtteilzentren werden in den Potsdamer Stadtteilen Am Schlaatz, Drewitz und Waldstadt kostenlos Frühstückstüten angeboten, auch um die weiterführenden Hilfen wie Beratung oder Vermittlung zu anderen Angeboten zu vermitteln. Die Termine: Montags in der Waldstadt, dienstags am Schlaatz und mittwochs und freitags in Drewitz

**0331 200 76 310**

[kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de](mailto:kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de)

### **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](http://www.potsdamliefert.de)

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