

„Nur niedergeschlagen oder schon Depression – ab wann ist Hilfe notwendig?“

**Eine Veranstaltung für achtsame Nachbarn,
Angehörige und Interessierte!**

Vorträge – Mitmach-Angebote – Angebote für (pflegende) Angehörige
+ Raum zum Austausch bei einem kostenfreien Imbiss & Getränken
(voraussichtlich Einhaltung der **2G+-Regel** erforderlich!)
Kostenfrei – Anmeldung nicht erforderlich

Termin: **Mittwoch, 30.03.2022 von 10:00 – ca. 14:00 Uhr**
Ort: Nachbarschaftstreffpunkt Huzur, Bülowstr. 94, 10783 Berlin

BUS: M19, M48, M85, 187, 106

U-Bhf. Nollendorfplatz, Bülow- und Kurfürstenstraße

Veranstalter: *Altenhilfeplanung in Kooperation mit der Koordination für die Gesundheit
älterer Menschen + der Seniorenvertretung Tempelhof – Schöneberg*

Impressum: Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin, Amt für Soziales, Seniorenarbeit, Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin, Redaktion: Christiane Ströhl, Telefon: (030) 90277-8756



Programm

10 – 10.30 Uhr	Vortrag Die Erkrankung Depression verstehen (Dr. Gerd Benesch - Facharzt für Neurologie und Psychiatrie)
10.30 – 11 Uhr	Vortrag „Angehörige im Mittelpunkt“ (Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen)
11 – 11.30 Uhr	Vorstellung „Silbernetz“: Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter mit dem Silbertelefon (Initiatorin und Gründungsmitglied des Silbernetz e.V.)
11.30 – 12 Uhr	Projektvorstellung „Mobile Stadtteilarbeit“: Mobiles Team des Nachbarschaftsheims Schöneberg, das sich auf den Weg gemacht hat Gemeinschaft im Kiez zu fördern und gegen Einsamkeit vorzubeugen (Hannah Schneider und Miranda Contreras)
12.00 – 12.30 Uhr	Pause: Verpflegung mit belegten Brötchen und Kuchen sowie Getränken
12.30 – max. 14 Uhr	Austausch mit den Referentinnen und Referenten und untereinander ins Gespräch kommen Infomaterialien erhalten
12.30 – 14 Uhr	Mediales Programm: Möglichkeit zur Teilnahme an Online-Schulung der Deutschen Depressionshilfe zu Altersdepression
Ab 13 Uhr	Perspektive einer Betroffenen: Gespräch rund um Kurzfilm-Beiträge der Deutschen Depressionshilfe
12.30 – 14 Uhr	Raum für achtsame Nachbarn, Angehörige und Interessierte (Gesprächssituationen, Informationen und Überblick zu Hilfsangeboten im Bezirk)
12.30 – 14 Uhr	Kulturelles und entspannendes Rahmenprogramm: • 30-minütige Qi Gong-Einheit (<i>genaue Zeit folgt</i>) • angeleitetes Basteln • Projekt „Leierkasten“ des Geistlichen Zentrums für Menschen mit Demenz und deren Angehörige • Gemeinsames Singen