

# Gesundheitsprogramme

Mit den Gesundheitsprogrammen des DRK bleiben Sie auch im fortgeschrittenen Alter fit und beweglich.



Unser Kursangebot richtet sich an alle Menschen, die sich trotz Vorerkrankungen oder altersbedingter Einschränkungen weiter aktiv bewegen und etwas Gutes für ihre Gesundheit tun wollen. Wir bieten gezielte Übungen für Gelenke, Rücken und den gesamten Bewegungsapparat.

## Wassergymnastik

Wassergymnastik verbessert und erhält Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Unsere Kurse werden in Warmwasserbecken (ca. 28–32°C) angeboten, bei einer Wassertiefe von ca. 1,35 Meter. Nichtschwimmer sind daher auch willkommen. **Gut zu wissen: Ihre Krankenkasse bezuschusst ausgewählte Präventionskurse zweimal im Jahr mit bis zu 80 Prozent.** Unser Team berät Sie gerne zu den Erstattungsmöglichkeiten.

## Yoga (online)

Yoga dient dem Wohlbefinden und dem Erreichen innerer Ruhe. Yoga-Übungen für reifere Menschen trainieren vor allem die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke. Die regelmäßige Teilnahme an unserem Yoga-Kurs unterstützt Sie dabei, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden.

## Pilates (online)

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, Atmung und Bewegung harmonisch miteinander zu verbinden. Die Übungen sind dazu geeignet, Rückenprobleme zu lindern, und dienen der Prävention vieler anderer Beschwerden. Durch regelmäßiges Training wird die Stabilität und Balance erhöht, während gleichzeitig die Muskelkraft gesteigert und die Flexibilität verbessert wird.

Über weitere digitale Kursangebote können Sie sich auf unserer Website informieren.

## Standorte



## Wassergymnastik

- 1 DRK Kliniken Berlin  
12109 Berlin, Britzer Straße 91
- 2 Residenz Weißer See (164)  
13088 Berlin, Berliner Allee 164
- 3 Residenz Weißer See (168)  
13088 Berlin, Berliner Allee 168
- 4 Residenz Karlshorst  
10318 Berlin, Königswinterstraße 5
- 5 Steglitz  
12165 Berlin, Grunewaldstraße 14a
- 6 Lankwitz  
12247 Berlin, Dillgesstraße 14
- 7 KWA Stift im Hohenzollernpark  
14199 Berlin, Fritz-Wildung-Straße 22

## Kontakt

Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:30 Uhr  
Telefon: (030) 600 300 1820  
E-Mail: [gesundheitsprogramme@drk-berlin.de](mailto:gesundheitsprogramme@drk-berlin.de)

Preise & Kurspläne finden Sie online:  
[www.drk-berlin.de/gesundheitsprogramme](http://www.drk-berlin.de/gesundheitsprogramme)



# Hilfsmittelzentrum

Im DRK-Hilfsmittelzentrum können Sie verschiedene Hilfsmittel, wie Rollstühle und Rollatoren, kurzfristig, zuverlässig und unbürokratisch mieten.

## Verleih

Sie wollen im Park spazieren, planen einen Ausflug, wollen reisen oder eine Veranstaltung besuchen, sind aber nicht gut zu Fuß unterwegs? Wir sind Ihr Ansprechpartner für eine kurzfristige und flexible Bereitstellung von Hilfsmitteln aller Art – ob Rollstuhl, Rollator, Toilettenstuhl oder Rampe! Und wenn Sie nicht zu uns kommen können, kommen wir gerne zu Ihnen: Nutzen Sie einfach und bequem unseren einzigartigen Hilfsmittel-Liefer- und Abholservice (für Berlin und Brandenburg).

## Schulung

Sie fragen sich, wie Sie blinde oder sehbehinderte Menschen führen und begleiten oder als Begleitperson von Rollstuhlnutzenden Schwellen, Bordsteine oder Treppen überwinden können? Unser maßgeschneidertes Kursangebot für Mobilitätshelfende, pflegende Angehörige oder Mitarbeitende in Gesundheitsberufen liefert die Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

## Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr  
(und nach Terminvereinbarung)

Hilfsmittelreservierungen können telefonisch oder bequem über das Reservierungsformular auf unserer Webseite durchgeführt werden. Während der Öffnungszeiten können Sie selbstverständlich auch einfach vorbeikommen.

## Preisliste

Mobilitätshilfen	Pro Tag
Basis Rollstuhl 120	5,00 Euro
Premium Rollstuhl 120	7,00 Euro
Hochklappbare Beinauflage (einseitig)	1,00 Euro
Hochklappbare Beinauflage (beidseitig)	2,00 Euro
Rollstuhl 160plus	9,50 Euro
Rollstuhl 200plus	12,50 Euro
Rollator 120	3,00 Euro
Rollator leicht	4,50 Euro
Rollator 200plus	5,00 Euro
Stubenrollator	3,00 Euro
Rollator mit Unterarmstützen	6,00 Euro
Rollator mit Achselstützen	5,00 Euro
Gehbock	2,50 Euro
Unterarmgehstützen (Paar)	2,00 Euro
Gehstock	1,00 Euro
Vierfuß (neurologisch)	2,50 Euro

Hygienehilfsmittel	Pro Tag
Duschoilettenrollstuhl	8,00 Euro
Duschoilettenstuhl	7,00 Euro
Toilettenstuhl (fahrbar oder feststehend)	6,00 Euro
Hygieneeimer (einmalig)	7,50 Euro
Toilettenaufstehstützgestell	4,00 Euro
Toilettensitzerhöhung	5,00 Euro
Duschbrett	2,50 Euro
Duschsitz	2,50 Euro
Badewannendrehsitz	3,50 Euro
Badewanneneinstiegshilfe	2,00 Euro
Duschhocker/-stuhl	2,50 Euro

Sonstiges	Pro Tag
Rampen (verschiedene Längen)	15,00 Euro
Schwellenüberwinder	5,00 Euro
Patientenaufrichter	6,00 Euro

Liefer- und Abholservice	Pro Fahrt
je nach Entfernung	5,00 bis 35,00 Euro

Grundgebühr	Pro Tag
einmalig je Hilfsmittel und Vorgang	8,00 Euro

## Kontakt

Montag bis Freitag von 08:30 bis 17:00 Uhr  
Telefon: (030) 600 300 200  
E-Mail: [hilfsmittel@drk-berlin.de](mailto:hilfsmittel@drk-berlin.de)

Weitere Informationen finden Sie online:  
[www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum](http://www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum)



DRK Landesverband  
Berliner Rotes Kreuz e. V.



Das Deutsche Rote Kreuz in Berlin

# Lange gut, sicher und selbstbestimmt leben.



## Unser breites Angebot für Gesundheit und Prävention:

Notrufsysteme  
Menüservice  
Gesundheitsprogramme  
Hilfsmittelzentrum

[www.drk-berlin.de](http://www.drk-berlin.de)



## Notrufsysteme – Hilfe auf Knopfdruck

Mit den DRK-Notrufsystemen können Sie lange selbstbestimmt zu Hause leben und sind auch außerhalb der eigenen vier Wände sicher unterwegs.

Seit über 40 Jahren bieten die DRK-Notrufsysteme Menschen mit gesundheitlichen oder altersbedingten Einschränkungen Sicherheit und verlässliche Unterstützung in den eigenen vier Wänden – rund um die Uhr, auf Knopfdruck.

- Schnelle Installation und einfache Handhabung
- 24-Stunden-Erreichbarkeit der DRK-Notrufzentrale
- Bedarfsgerechte Hilfestellung im Ernstfall
- Ein sicheres und entspanntes Gefühl auch für Ihre Angehörigen

### Sicher zu Hause und sicher unterwegs

Der DRK-Hausnotruf ist nach wenigen Minuten Installationsaufwand bei Ihnen zu Hause einsatzbereit. Mit einem praktischen Handsender stellen Sie im Ernstfall, zum Beispiel nach einem Sturz, schnell und einfach eine Sprechverbindung mit der DRK-Notrufzentrale her. Gemäß Ihres persönlichen Notfallplans verständigen wir Angehörige, Nachbarn, den DRK-Bereitschaftsdienst oder den Rettungsdienst. Im Bedarfsfall bleiben wir so lange mit Ihnen in Kontakt, bis Hilfe eingetroffen ist. Mit dem DRK-Mobilruf genießen Sie auch unterwegs die Vorzüge, die Ihnen der DRK-Hausnotruf bietet. Die Kombination aus schnellem Notruf und GPS-Ortung machen dieses System zu einem wertvollen Begleiter im Alltag.

<https://onlineshop.drk-berlin.de>

## Unsere Leistungen

### Hausnotruf

- Installation und Einweisung durch unser geschultes Fachpersonal
- Anschluss an die 24 Stunden besetzte Notrufzentrale des Berliner Roten Kreuzes
- Modernes Notfallmanagement
- Schlüssel hinterlegung<sup>1</sup> für den Ernstfall
- Kompetente Hilfeleistungen im Rahmen der Ersten Hilfe durch unseren qualifizierten DRK-Bereitschaftsdienst<sup>1</sup>
- Erweiterung beispielsweise durch Sturz- oder Aktivitätsmelder möglich

### Bereits ab 0,00 Euro pro Monat

bei Kostenübernahme durch die Pflegekasse.<sup>2</sup>

### Mobilruf

- Alle Vorteile des DRK-Hausnotrufs für unterwegs – inkl. GPS-Ortung via moderner und zuverlässiger Technologie
- Klein, handlich und leicht zu bedienen – der perfekte Begleiter für den Alltag
- Für Menschen, die gerne reisen, des Öfteren alleine unterwegs oder vorerkrankt sind

### Bereits ab 9,45 Euro pro Monat

bei Kostenbeteiligung durch die Pflegekasse.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Im Hausnotruf-PLUS- oder -KOMFORT-Paket inkl.

<sup>2</sup> Bei Personen mit anerkanntem Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse in der Regel die Kosten des DRK-Hausnotruf-BASIS-Pakets in Höhe von 25,50 Euro (mtl.). Die Kosten des DRK-Mobilrufs (ab 34,95 Euro mtl.) werden in Höhe von 25,50 Euro (modellabhängig) bezuschusst. Bei der Antragsstellung zur Kostenübernahme unterstützen wir Sie gerne – sprechen Sie uns an!

Sichern Sie sich Ihren kostenlosen Probemonat mit dem Code „GF-2024“.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Aktionsbedingungen unter [www.drk-berlin.de/aktionsbedingungen](http://www.drk-berlin.de/aktionsbedingungen).

### Kontakt

Montag bis Freitag von 07:00 bis 19:00 Uhr  
Telefon: (030) 600 300 800  
E-Mail: [notrufsysteme@drk-berlin.de](mailto:notrufsysteme@drk-berlin.de)

Weitere Informationen finden Sie online: [www.drk-berlin.de/notrufsysteme](http://www.drk-berlin.de/notrufsysteme)



Scan mich



## Menüservice – köstliche Gerichte, jeden Tag

Der DRK-Menüservice – DAS „Essen auf Rädern“ in Berlin und Potsdam – erfreut sich seit über 50 Jahren großer Beliebtheit.

Der DRK-Menüservice in Berlin bietet seit 1971 „Essen auf Rädern“ für alle Menschen an, die nicht mehr regelmäßig einkaufen oder täglich kochen können oder wollen, sich aber dennoch gesund und abwechslungsreich ernähren möchten.

- Keine vertragliche Bindung – Lieferung ab 1 Menü möglich
- Zuverlässige Lieferung an 365 Tagen im Jahr
- Tägliche Lieferung eines verzehrfertigen heißen Menüs oder wöchentliche tiefkühlfrische Belieferung im praktischen Wochenkarton mit sieben Menüs
- Wahl aus über 200 Menüs zu erschwinglichen Preisen
- Menüs bereits ab 7,59 Euro
- Regelmäßige Aktionswochen (z. B. zur Spargelzeit)
- Vielfältige Diät- und Sonderkost-Menüs

### Geschmack pur

Hochwertige Zutaten, ausgesuchte Lieferpartner und meisterliche Kochkunst: Wir verzichten gänzlich auf künstliche Zusätze und Geschmacksverstärker – und das schmeckt man! Unsere Köche arbeiten mit natürlichen Gewürzen, gehackten und gemahlene Kräutern, klassisch hergestellten Gemüse- und

Fleischfonds, hochwertigem Fleisch sowie erntefrischem Obst und Gemüse.

### Lecker, gesund, individuell

Auch für Menschen, die Diät halten müssen, ist der DRK-Menüservice die richtige Wahl. Abgestimmt auf 20 häufige Krankheiten gibt es die passenden Gerichte. Nach Bedarf werden sie frei von Gluten und Laktose, salzreduziert oder bei Schluckbeschwerden fein püriert angeboten.



### Diät- und Sonderkostformen

- Leichte Vollkost
- Diabetikerkost
- Cholesterinbewusste Ernährung
- Natriumverminderte Menüs
- Menüs ohne Fleisch
- Gewichtskontrollierte Ernährung
- Pürierte Menüs

### Wir beraten Sie gerne!

Unser Kundenmagazin „Lebensfreude“ enthält Tipps rund um Ernährung und Freizeit und unterstützt Sie bei der Menüauswahl. Für einen Zeitraum von vier Wochen treffen wir eine praktische Vorauswahl aus täglich sieben Menüs für Sie. Fordern Sie unser Kundenmagazin kostenlos und unverbindlich telefonisch oder per E-Mail an. Das Kundenmagazin sowie die aktuellen Speisepläne finden Sie selbstverständlich auch zum Download auf unserer Webseite. Auch können Sie Bestellungen bequem in unserem Onlineshop vornehmen.

[www.mittagessen.drk-berlin.de](http://www.mittagessen.drk-berlin.de)

Sichern Sie sich 25% Rabatt auf Ihre erste Bestellung<sup>1</sup> mit dem Code „25GF“.

<sup>1</sup> Auf Ihre erste Bestellung von bis zu sieben Menüs.

### Kontakt

Montag bis Freitag von 07:00 bis 19:00 Uhr  
Telefon: (030) 600 300 400  
E-Mail: [menueservice@drk-berlin.de](mailto:menueservice@drk-berlin.de)

Weitere Informationen finden Sie online: [www.drk-berlin.de/menueservice](http://www.drk-berlin.de/menueservice)



Scan mich



## Vorteilsrabatt für DRK-Mitglieder

Als Mitglied des DRK erhalten Sie zehn Prozent Rabatt auf viele unserer Gesundheits- und Präventionsangebote.

### Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft!

Das DRK hilft, wo Menschen sich aus eigenen Kräften nicht helfen können. Dazu braucht es ein starkes und lebendiges Deutsches Rotes Kreuz – und Sie! Als Fördermitglied unterstützen Sie unsere Arbeit und profitieren von Vorteilsrabatten auf unsere Angebote und Services.

[www.drk.de/mitwirken/mitglied-werden](http://www.drk.de/mitwirken/mitglied-werden)

### DRK Landesverband

#### Berliner Rotes Kreuz e. V.

Bachestraße 11 (Besuchereingang: Bundesallee 73)  
12161 Berlin

Telefon: (030) 600 300  
E-Mail: [service@drk-berlin.de](mailto:service@drk-berlin.de)  
[www.drk-berlin.de](http://www.drk-berlin.de)

Stand: Januar 2024

Titelbild: Andreas Bockmann/DRK, André Zelck/DRK, Adobe Stock/Kzenon, Adobe Stock/ljsphotographyonline.com