

kostenlos

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.
Ausgabe 4/2017 • 16. Jahrgang • Dezember • kostenlos

Reittherapie

Seite 6

Dienstjubiläum

Seite 8

Lesepaten

Seite 11

Gesund
Schlafen

Seite 15

wir helfen
hier & jetzt

ASB

Arbeiter-Samariter-Bund

So erreichen Sie uns

ASB Ortsverband Nauen

Telefon: 03322 - 258 - 486

Fax: 03322 - 258 - 485

www.asb-nauen.de

Geschäftsstelle / Zentrale Betriebsabteilung

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee
Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter
E-Mail: asbnauen@asb-nauen.org
Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

Seniorenwohnpark Falkensee

126 stationäre Plätze in 14 Wohngruppen,
davon 4 für Kurzzeitpflegegäste
Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee
Leiterin der Einrichtung: Marlen Wollnik
Telefon (03322) 25 8-20 4 | Fax (03322) 25 8-20 1

Hauskrankenpflege Falkensee

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee
Telefon (03322) 258492

Seniorenzentrum Nauen

Leiterin der Einrichtung: Monika Marquardt
Telefon (03321) 7441-720 | Fax: (03321) 7441-752

Haus Jüdenstraße

Jüdenstr. 9, 14641 Nauen
43 stationäre Pflegeplätze in 4 Wohngruppen,
davon 3 Plätze für Kurzzeitpflege
20 stationäre Pflegeplätze in 2 Wohngruppen
für Menschen mit Demenz
Telefon (03321) 7441-730

Tagespflege

Jüdenstr. 8, 14641 Nauen
14 Plätze, Niedrigschwelliges Betreuungsangebot in der
Häuslichkeit für Menschen mit demenzbedingten
Fähigkeitsstörungen (§ 45 b SGB XI)
Telefon (03321) 7441-800

Seniorengerechte Wohnungen

16 Wohnungen im „Haus Jüdenstraße“ u. „Haus Dammstraße“
Telefon (03321) 7441-780

Haus Dammstraße

53 stationäre Pflegeplätze in 4 Wohngruppen
Dammstr. 41, 14641 Nauen
Telefon (03321) 74892-100

Hauskrankenpflege Nauen

Dammstr. 41, 14641 Nauen
Telefon (03321) 8299989

Hausnotrufdienst/Seniorenclub

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee
Ansprechpartnerin: Liane Stawemann-Walter
Telefon (03322) 258-491 | Fax (03322) 258-485

Psychosoziale Betreuungsdienste i. HVL gGmbH

Ambulant betreutes Wohnen für chronisch psychisch kranke Menschen

Betreutes Gruppenwohnen (10 Plätze)
Betreutes Einzel- und Paarwohnen

Soziotherapie

Ansprechpartnerin: Annegret Grimme
E-Mail: a.grimme@asb-nauen.org
Telefon (03322) 25 8-19 2 | Fax (03322) 25 8-48 5

Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungsz. für psychisch kranke Menschen

Hansastraße 49, 14612 Falkensee
E-Mail: bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org
Telefon (03322) 2865079 | Fax (03322) 2865078

Wohnstätte Friesack für chronisch psychisch kranke Menschen

Eichenweg 5, 14662 Friesack
Ansprechpartnerin: Yvette Hendrichske
E-Mail: y.hendrichske@asb-nauen.org
Telefon (033235) 2976-20 | Fax (033235) 29163

Wasserrettungsdienst

Station Ketzin, Ansprechpartner: Axel Haufe
Telefon (0171) 2619788
Station Wassersuppe, Ansprechp.: Karsten Herrmann
Telefon (03385) 520891

Kranken- und Behindertenfahrdienst/Rückholddienst

Ketziner Straße 18 a, 14641 Nauen
Ansprechpartner: Marco Köhr, Andreas Büttner
Telefon (03321) 455428 | Fax (03321) 453742
Anmeldung von Fahrten (24h)
Telefon (03321) 48421

Erste-Hilfe-Ausbildung

Führerscheinbewerber, Betriebliche Ersthelfer,
Kindernotfälle, Rettungsschwimmer
Kursanmeldungen unter:
Telefon (03322) 258-486 | Fax (03322) 258-485



Editorial

Liebe Samariterinnen und Samariter,
liebe Leserinnen und Leser,

ein ereignisreiches Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu. Im Juli mussten wir uns von der Geschäftsführerin der beiden gGmbHs mit Schwerpunkt Kinder, Jugend und Familie trennen. Seitdem leite ich beide Gesellschaften noch zusätzlich. Die Neuausrichtung dieser Bereiche wird eine der großen Herausforderungen sein, die es im Jahr 2018 zu meistern gilt. Eine weitere Herausforderung stellt der allorts herrschende Fachkräftemangel dar, der mittlerweile auch bei uns angekommen ist. Dennoch konnten wir unser Angebot um vier neue Einrichtungen erweitern. Im Frühjahr eröffneten wir das Pflegeberatungszentrum in der Falkenseer Bahnhofstraße. Mitte des Jahres kam im Bereich Kinder, Jugend und Familie eine neue Kindertagesstätte in der Gemeinde Dallgow-Döberitz hinzu. Zudem eröffneten wir im Herbst auf unserem Gelände in der Ruppiner Straße 15 eine neue Krippe. Auch in Nauen konnten wir unseren Wirkungskreis erweitern. Das Angebot der Tagesgruppen wurde um eine weitere Gruppe ergänzt. Allen Mitarbeitern, die diese Neuanfänge mitgetragen, organisiert und unterstützt haben, wünsche ich weiterhin viel Erfolg beim Aufbau der neuen Einrichtungen.

Hinter uns liegt also ein sehr turbulentes Jahr. In unseren Seniorenwohnheimen und Kitas, in den Horten und Krippen, Eltern-Kind-Gruppen und im Mehrgenerationenhaus wurde viel gelacht und geweint, getröstet und getanzt. Viele Feierlichkeiten und Projekte wurden umgesetzt, viel Großes und Kleines bewegt. All dies ginge nicht ohne die Kompetenz, das Engagement und die herzliche Anteilnahme unserer haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, den pflegenden Angehörigen, den Kita-Eltern und all den fleißigen Helfern, die ihre Zeit dafür geben, für andere Menschen da zu sein. Auch im Namen des Vorstandes möchte ich ihnen allen herzlich danken! Es sind die Menschen, die uns da hinbringen, wo wir jetzt stehen. Ebenfalls danken möchten wir unseren Partnern, Mitgliedern, Sponsoren und Unterstützern, den Städten, Gemeinden und dem Landkreis für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und ihre Geduld in dieser turbulenten Zeit. Wir blicken voller Zuversicht ins neue Jahr!

Ich wünsche Ihnen und uns allen eine frohe Weihnachtszeit, Gesundheit und Glück. Schöpfen wir Kraft, indem wir uns auf die wichtigen Dinge im Leben besinnen.

L. Stawemann-Walter
Geschäftsführerin

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2
Tipps zur Gesundheit	4
Reittherapie	6
Dienstjubiläum	8
Kita Maulwurf	10
Lesepaten gesucht	11
RepairCafé & Kleiderkammer	12
Unterwegs in Stadt und Land	14
Gesund Schlafen	15
Seniorenzentrum Nauen aktuell	16
Seniorenwohnpark Falkensee aktuell	18
ASB Termine	20
Spendenaufruf	21
So können Sie uns helfen	21
Reisetipp Südtirol	22
Büchertipps	25
Rätsel	26
So erreichen Sie uns	27



Klassiker Vanille

Der Klassiker Vanille darf in fast keinem Weihnachtsgebäck fehlen. Ob als Vanillezucker oder direkt von der Schote gerieben – der süßliche Geschmack von Vanille gibt jeder Plätzchensorte ein besonderes Etwas. Darüber hinaus ist Vanille auch noch ein ganz legaler Stimmungsaufheller. Der Geruch von Vanille sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen, stärkt die Nerven und beruhigt. Wer schlank durch die Weihnachtszeit kommen möchte, sollte eine Vanille-Duftkerze in der Wohnung aufstellen. Der Duft vertreibt nämlich den Heißhunger auf Süßes. Außerdem ähnelt Geruch von Vanille den menschlichen Sexuallockstoffen und hat so eine aphrodisierende Wirkung.

Glühwein mit wärmender Wirkung?



Nichts gegen einen Schluck Glühwein an einem kalten Wintertag – nur auf seine wärmende Wirkung sollte man sich nicht allzu sehr verlassen. Denn Alkohol in frostiger Außenluft genossen, gibt eine trügerische Wärme: Ethanol erweitert die Blutgefäße, so dass mehr Blut an die Hautoberfläche gelangt. Der Körper gibt die Wärme umso schneller ab. Dieser Effekt ist nach kurzem Wärmegefühl vorbei, man friert mehr als vorher. Trinkt man dagegen seinen Glühwein in warmen Räumen, kommt der Körper voll auf seine Kosten.

Sport und Erkältung?



Generell gilt: Bei einer Erkältung sollte man sich schonen. Trotzdem ist eine harmlose Erkältung ohne Fieber, Husten oder Halsschmerzen zunächst kein Grund für ein Sportverbot. In der Regel kann man auch Sport treiben, wenn man leicht erkältet ist – falls man sich selbst fit genug fühlt. Wer erkältet Sport macht, sollte sich allerdings nicht zu stark belasten und lieber nur ein moderates Trainingsprogramm wählen. Außer-



dem ist es ratsam, vorher durch einen Arzt abklären zu lassen, ob ein Infekt vorliegt. Fühlt man sich erschöpft, sollte man lieber auf Sport verzichten. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich im Zweifel lieber eine Pause. Geht die Erkältung über einen kleinen Schnupfen hinaus, ist Sport tabu und es ist Bettruhe angesagt. Das Immunsystem hat mit der Bekämpfung der Erkrankung bereits genug zu tun. In dieser Situation stellt Sport nur zusätzlichen Stress für den Körper dar und kann die Immunabwehr überfordern.

Gereizte Augen im Winter

Nicht nur die Haut ist im Winter einer höheren Belastung ausgesetzt, auch die Augen leiden häufig unter den kalten Temperaturen und der trockenen Heizungsluft. Rote, juckende und brennende Augen sind oftmals die Folge. Besonders stark betroffen sind meist Träger von Kontaktlinsen. Wer im Winter Augenprobleme hat, sollte auf ein ausgeglichenes Raumkli-

ma achten: Regelmäßiges Lüften, Zimmerpflanzen und eine Schale Wasser auf der Heizung tragen dazu bei, dass die Luft nicht zu trocken wird. Halten die Beschwerden länger an, ist es ratsam, Augentropfen zu verwenden, welche die fehlende Tränenflüssigkeit ersetzen.



Königin der Nüsse

Die Macadamianuss hat mit 75 Prozent einen besonders hohen Fettgehalt. 80 Prozent der Fette sind allerdings ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems auswirken. So soll beispielsweise bereits der Verzehr von zehn Macadamianüssen täglich den Cholesterinspiegel innerhalb von vier Wochen deutlich absinken lassen. Aufgrund des hohen Fett- und Kaloriengehaltes – 100 Gramm bringen es auf gut 700 Kalorien – sollte man die Knabberei jedoch nur in Maßen genießen. Neben dem hohen Fettgehalt sind Macadamianüsse außerdem reich an Eiweiß. Besonders die Aminosäure Arginin, die die Entspannung der Muskulatur der Blutgefäße fördert und somit zu einem gesunden Blutdruck beiträgt, ist in diesen Nüssen in größeren Mengen vorhanden.





„Pferd riecht irgendwie... **warm.**“

Reittherapie mit Kindern des ASB Familienprojektes

„Komm... Beno...“ flüstert der Junge und schaut auf seine Fußspitzen. Das Pferd reagiert nicht. Der Junge blickt hilfesuchend zur Reittherapeutin. „Versuch's nochmal. Mit mehr Nachdruck“, rät sie. „Beno komm.“ wiederholt er – dieses Mal mit deutlich festerer Stimme. Das Pferd setzt sich in Bewegung. Ein kurzes Lächeln huscht über das Gesicht des Jungen. Wenn ein Pferd, das einen mühelos quer über die Weide schleifen könnte, folgt, einfach weil man es darum bittet, ist das ein starkes Gefühl. Beno ist ein erfahrenes Therapiepferd und steht im Stall des Reitprojektes „IRA“ in Berlin-Spandau. Einmal die Woche können Kinder, die im Rahmen des Familienprojektes vom ASB betreut werden, zum Reiten fahren. Es sind Kinder, die im Rahmen der sozialen Gruppenarbeit Unterstützung bei der persönlichen und sozialen Entwicklung bekommen. Ermöglicht wird diese wertvolle Form der Therapie durch einen privaten Förderer, der über seine Tochter auf das Thema Pferd aufmerksam wurde. Unterstützt werden die Kinder von Konstanze Schleeauf, Diplom Pädagogin und erfahrene Reittherapeutin, und Katrin Trutz, Mitarbeiterin im ASB Familienprojekt. Die Reitstunde ist klar strukturiert: das Pferd von der Weide holen, putzen und fertigmachen, dann Aufwärmspiele mit und ohne Pferd. Es folgt eine Übungseinheit für jedes Kind, bei der die Kinder auf dem Pferd knien oder an-

dere Gleichgewichtsübungen machen, und zum Abschluss eine Wunschrunde. Hier kann sich jedes Kind aussuchen, ob es sich zum Beispiel auf den Pferderücken liegend durch die Gegend tragen lassen möchte oder ein paar Runden im Galopp ver-





sucht. Trotz klarer Struktur bleibt den Kindern viel Raum für eigene Entscheidungen. Brauche ich heute das tröstliche Gefühl, getragen zu werden und den großen warmen Pferdekörper direkt unter mir zu spüren? Oder bin ich heute mutig genug, im Trab die Hände vom Gurt zu nehmen und freihändig zu reiten? Eines der Mädchen möchte heute versuchen, im Schritt auf dem Pferderücken zu stehen. „Traust Du Dich alleine oder möchtest Du Hilfe haben?“ Das ansonsten eher forsche Mädchen zögert kurz, dann bittet es doch lieber um Unterstützung. Das mit dem Stehen klappt. Beno läuft



langsam und vorsichtig. Er spürt die Unsicherheit auf seinem Rücken. Das Mädchen strahlt und klopfte Beno danach glücklich den Hals. Viele der Entscheidungen lässt die Reittherapeutin die Kinder auch in der Gruppe diskutieren. Wer darf heute als erstes reiten? Wollen wir lieber in die Halle oder auf den Reitplatz? Wer hilft wem beim Aufsteigen und sind heute die Mädchen oder die Jungen dran mit dem Von-der-Koppel-holen? Hier bietet die Reittherapie viele Situationen, das soziale Miteinander zu trainieren. „Die Trense stinkt“, stellt eines der Mädchen hinterher fest und verzieht das Gesicht. „Klar! Nach Pferd.“ „Nee, irgendwie anders.“ Das Mädchen wiegt das metallene Gebissstück in der Hand. „Pferd riecht... warm.“ Konstanze Schleeauf thematisiert diese Sinneseindrücke und nimmt sich in solchen Situationen viel Zeit, um mit den Kindern darüber zu sprechen. „Das stärkt die Selbstwahrnehmung und fördert den Mut, die eigenen Eindrücke und Gefühle wahrzunehmen und mit anderen darüber zu reden.“ Eine gute Grundlage, damit Missverständnisse und Konflikte gar nicht

ANDERS ALS BEI EINER BEZIEHUNG ZWISCHEN ZWEI MENSCHEN, IST DAS PFERD FREI VON VORURTEILEN. PFERDE NEHMEN DEN MENSCHEN, DER VOR IHNEN STEHT, SO WIE ER IST. SOZIALES UMFELD, SCHULNOTEN ODER TEURE KLEIDUNG ZÄHLEN HIER NICHT. PFERDE VERTRAUEN AUF KLARHEIT, RUHE UND AUF EIN EHRliches UND ZUVERLÄSSIGES VERHALTEN.

erst entstehen. Was von außen wie Turnübungen und nette Spielerei mit bunten Tüchern aussieht, ist in Wahrheit eine anstrengende und sehr wirkungsvolle Therapie, die auf vielen Ebenen wirkt. Denn anders als ein Fahrrad oder Turngerät, treten hier zwei Lebewesen in Kontakt, sind Gefühle und emotionale Bindungen im Spiel. Aber anders

als bei einer Beziehung zwischen zwei Menschen, ist das Pferd frei von Vorurteilen. Pferde nehmen den Menschen, der vor ihnen steht, so wie er ist. Soziales Umfeld, Schulnoten oder teure Kleidung zählen hier nicht. Pferde vertrauen auf Klarheit, Ruhe und auf ein ehrliches und zuverlässiges Verhalten. Und das Vertrauen eines Pferdes zu gewinnen, macht stolz... und ein warmes Gefühl.



Möchten Sie Förderer werden?

Sie möchten nicht die Welt retten, aber den Menschen in Ihrer Nähe Gutes tun? Sie möchten, dass Ihre Spende Menschen in Ihrer Region erreicht? Sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir ein Projekt, mit dem Sie sich identifizieren können und das wir mit Ihrer Hilfe umsetzen.

Christina Gericke, christina.gericke@asb-falkensee.de oder unter Tel.: 03322 – 284474.

40 Jahre im Dienste der Menschen

Bild (re) und Text: C. Gericke / ASB

Ein Interview zum 40jährigen Dienstjubiläum von Marlen Wollnik, Leiterin, und Petra Kandner, Pflegedienstleiterin des ASB Seniorenwohnparks Falkensee.



Herzlichen Glückwunsch Ihnen beiden zum 40jährigen Dienstjubiläum! War die Altenpflege immer schon Ihr großer Traum oder hat sich das im Lauf der Zeit ergeben?

M. Wollnik: Ich habe das Studium der großen Krankenpflege belegt. Aber mit dem Abschluss des Examens habe ich gewusst, dass ich in der Krankenpflege auf Dauer nicht bleiben möchte. Ich bin von Berlin zurück zu meinen Eltern und habe dann die Ausbildung zum Sozialarbeiter gemacht, erst im Krankenhaus in Nauen, dann hat mich der heutige Landkreis übernommen. Als Sozialarbeiterin war ich dort schon in der Altenpflege tätig.

P. Kandner: Ich bin von der Ausbildung her Kinderkrankenschwester. In die Altenpflege bin ich 1985 aus familiären Gründen gegangen. Ich war gerne im Spätdienst tätig, aber nicht so gerne, dass ich darüber meine Familie vernachlässigen wollte.

Und da habe ich mich entschieden, etwas Anderes auszuprobieren. Und Personalmangel in der Altenpflege war auch damals schon ein Thema.

„DIE GEMEINSAME ARBEIT HAT UNS GEFORMT UND ES TUT MIR SELBST GUT, ANDEREN ETWAS GUTES ZU TUN.“

M. Wollnik

Und nachdem sie einige Zeit später dann die Stationsleitung hier im Haus übernommen hatten, stellte sich 1991 dann die Frage nach der Pflegedienstleitung...

P. Kandner: Frau Wollnik war schon hier als Einrichtungsleiterin tätig. Sie hat zahlreiche Gespräche mit mir geführt, ob ich nicht diese Funktion bekleiden möchte, weil sie mein Potential – so sagt sie heute – erkannt hat. **M. Wollnik:** Petra hat die Pflegedienstleitung-Ausbildung gemacht, aber die Führungsrolle, Mitarbeiter zu lenken, mit Ihnen Gespräche zu führen, der Schriftverkehr mit den Behörden – das waren Themen, die angepackt werden mussten. Die Zusammenarbeit und ihre Befähigungen aber sprachen dafür, dass sie diese Funktion langfristig übernimmt. Und dann haben wir angefangen, ihren Arbeitsplatz gemeinsam aufzubauen, haben beide die gleichen Fort- und Weiterbildungen besucht. Wir haben Schriftsätze zusammen formuliert, bis sie merkte: Ich kann das! Die Arbeit, dieses gemeinsame Gehen, hat uns geformt. Irgendwann hat sie dann darum gebeten: Lass los! Übergib mir die Verantwortung für meinen Bereich. Damit musste ich dann erstmal wieder lernen umzugehen.

Wie wirkt sich das auf ihre heutige Zusammenarbeit aus?

M. Wollnik: Wir beide wissen ganz genau, uns aufeinander zu verlassen. Und damit sind wir bis zum heutigen Tag gut gefahren. Wir sprechen über den Pflegealltag, wir sprechen darüber, was uns bewegt, wir sprechen über die Mitarbeiterentwicklung, über ihre Potentiale. „Wie würdest Du das machen? Wie würde ich das machen?“ Der Gedankenaustausch war und ist für uns beide bis heute wichtig. **P. Kandner:** Zur Wende-

zeit waren wir beide wie ein kleines Familienunternehmen und in allen Bereichen bewandert. **M. Wollnik:** Wir haben uns über alles ausgetauscht, auch schon mal über Privates. **P. Kandner:** Wir machen das nach wie vor.



Wie hat sich die Arbeit über die Jahre verändert?

P. Kandner: Die Arbeit hat sich verändert, weil sich die Menschen verändert haben. Ich für mich kann sagen, dass mein Herzblut immer noch bei der Altenpflege ist. Ich mache sie immer noch sehr gerne, bin immer noch sehr neugierig. Da sind die Rahmenbedingungen durch Fortbildungen und die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft, die Veränderungen, auch durch den technischen Fortschritt. Die Arbeit wurde uns durch die Hilfsmittel, die uns zur Seite gestellt werden, enorm erleichtert. Ich würde sagen: Die Pflege ist aus meiner Sicht optimal aufgestellt – auch von Seiten der gesetzlichen Regelungen. **M. Wollnik:** ... das, was sich eine Gesellschaft leisten kann ... **P. Kandner:** Es darf nur nicht missbraucht werden. Und die Angehörigen müssten viel mehr mit eingebunden werden. Die sehen sich oft nur als Gast hier, obwohl das ihr Angehöriger ist. Da würden wir uns oftmals wünschen, dass sich die Angehörigen hier an dem Leben mehr beteiligen.

Frau Wollnik, was schätzen Sie an Frau Kandner?

M. Wollnik: Frau Kandner ist eine Ideengeberin. Sie ist wirklich an ihrer Arbeit interessiert. Sie ist an ihren Mitmenschen interessiert. Sie hat Ecken und Kanten. Aber gerade die machen es möglich, dass Reibung entsteht. Und Reibung ist das, was uns vorwärtsbringt. Und das verkörpert sie. Das brauchen wir. Das macht sie wirklich super. **P. Kandner:** Und ich kann nur sagen: Eine bessere Einrichtungsleitung kann man sich nicht wünschen. Sie war über die ganzen Jahre immer konstant, im-

mer ruhig, immer gleichbleibend und in ihrer Bewertung immer sachlich. Was mich besonders freut, ist, dass ich gestalten durfte, dass sie mir diesen Spielraum gegeben hat und noch gibt – ob da Späne fallen oder nicht ... die sammelt sie gemeinsam mit mir auf. Das ist nicht selbstverständlich. Auch das Vertrauen, das sie in mich setzt, dass ich das so machen darf ... Dafür bin ich jeden Tag dankbar.

Und gibt es auch Themen, über die sie uneins sind?

P. Kandner: Oh doch ... doch. (Beide lachen.) **M. Wollnik:** Das ist ja das, was wir sagen: Reibung. Das macht es aus. Sonst würde es so nicht funktionieren. Und wir hätten nicht diese Entwicklung vollzogen, würden nicht diese Leistungsstärke besitzen, die wir heute haben. **P. Kandner:** Es gibt immer Höhen und Tiefen. Aber es gibt bis heute nicht einen Tag, an dem ich sagen würde, dass ich abgestumpft bin, dass mich dieses Gebiet oder jener Sachverhalt kalt lässt. Ich habe immer noch die Wärme in mir und das Feuer ... **M. Wollnik:** ... und ich komme bis heute gerne in die Einrichtung. Was ich wirklich als Verdienst empfinde, ist, dass in unserem Haus von ganz vielen Mitwirkenden ein Urvertrauen und ein vertrauensvolles Miteinander gelebt wird. Ich gehe durch die Reihen und empfangen ein warmes und ehrliches Lächeln von Mitarbeitern, Bewohnern, Ehrenamtlichen und Angehörigen. Das höre ich auch immer wieder von Gästen.

„MEIN HERZBLUT
IST IMMER NOCH DIE
ALTENPFLEGE.“

P. Kandner

Neue Kita Maulwurf eröffnet!



Mit einem bunten Fest wurde am vergangenen Freitag die neue „Kita Maulwurf“ in Dallgow-Döberitz eröffnet. Clowns, Kremserfahrten, Tombola, Popcorn und Bratwürstchen, dazu ein buntes Mitmachprogramm für Jung und Alt – Leiterin Simone Maul und ihr Team hatten sich einiges einfallen lassen, um die Gäste zu unterhalten. Sogar kostenlose Kremserfahrten durch den Ort wurden angeboten. Unterstützt wurde das ASB-Team von etlichen Spendern und Sponsoren, denen wir an dieser Stelle noch einmal im Namen aller herzlich danken. Liane Stawemann-Walter, Geschäftsführerin des ASB Ortsverbandes Nauen, begrüßte die Gäste und gab einen kurzen Abriss über die Geschichte der Kinder-

und Jugendhilfe des ASB im Osthavel-land. Bevor es zur feierlichen Enthüllung des Graffitis mit dem neuen Namenszug „Kita Maulwurf“ ging, sprachen der stellvertretende Bürgermeister von Dallgow-Döberitz, Peter Kristke, und Sozialdezernent Wolfgang Gall Grußworte und Frau Maul stellte ihr zehnköpfiges Team vor. Im Anschluss wurde kräftig gefeiert. Die Kita wird in Zukunft 50 Krippen- und 45 Kindergartenkinder beherbergen. Herzstück des Gebäudes ist der zentral gelegene Mehrzweck- und Bewegungsbereich, um den die Gruppenräume angeordnet sind. Der lichtdurchflutete Raum enthält zudem eine erhöht gelegene Küche, in der die Kinder gemeinsam mit den Erziehern kochen und ihre Freude an gesunder Ernährung



entdecken können. Den Namen „Kita Maulwurf“ hatte sich das Kita-Team ausgesucht, um auf die geschichtsträchtigen Ausgrabungen, die während der Bauzeit freigelegt wurden, aufmerksam zu machen. Rund 3,3 Millionen Euro hatte die Gemeinde Dallgow-Döberitz in den Bau investiert. „Unsere schönste Kita“ lobte dann auch Peter Kristke die neue Einrichtung.



ASB Kita als „Haus der kleinen Forscher“ zertifiziert

Zum vierten Mal ist die Falkenseer Kita „Tollhaus am Wald“ als „Haus der kleinen Forscher“ zertifiziert worden. Die gleichnamige Stiftung zeichnet damit Einrichtungen aus, die sich in besonderem Maße für eine gute mathematische, informatische, naturwissenschaftliche und technische Bildung der

Kinder beim Forschen im Alltag engagieren. Zu diesem Zweck steht den Kindern der Kita „Tollhaus am Wald“ beispielsweise ein eigener Forscherraum zur Verfügung. Wir gratulieren dem gesamten Kita-Team und wünschen auch den Kindern weiterhin viel Spaß beim Forschen!

Mehr Informationen zur Stiftung unter www.haus-der-kleinen-forscher.de



Wir suchen **Lesepaten!**

Bücher statt Handy, Geschichten statt „Zocken“ - Warum Lesepaten heute immer wichtiger werden

Lesepaten gehen in Schulen und Horte und unterstützen Kinder, die Schwierigkeiten mit dem Lesen haben – sei es, weil es ihnen schwerfällt, sich zu konzentrie-



ren, weil sie zu Hause niemanden haben, der mit ihnen übt, oder weil sie Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben. Seit über 5 Jahren hat der ASB Falkensee nun das Projekt „Lesepaten“ in seinem Programm. In neun Schulen und Horten in Falkensee, Brieselang, Dall-

gow, Nauen, Wustermark und Perwenitz sind derzeit 30 Patinnen und Paten aktiv. Diese ehrenamtlich Tätigen sind zum einen selbst Eltern, die einen Teil ihrer Zeit für die Lesepatenschaft „spenden“, zum anderen sind es Seniorinnen und Senioren, die gerne weiter Sinnvolles für unsere Gesellschaft beitragen möchten. Sie alle werden von Mitarbeiterinnen des ASB begleitet: Mehrmals im Jahr gibt es Treffen für alle Patinnen und Paten zum gemeinsamen Austausch und auch für interne Fortbildungen. Eine Patenschaft kann individuell gestaltet werden: Die meisten Ehrenamtlichen kommen einmal in der Woche an die Schule und arbeiten dann entweder für ein bis zwei Stunden mit ihren Bezugskindern oder mit verschiedenen Kindern einer Klasse. Manche Paten / Patinnen kommen am Nachmittag immer zu einem festen Be-

zugskind, das zusätzlich Unterstützung benötigt. Wie die Patenschaft gestaltet werden soll, wird individuell besprochen, so dass sich alle in ihrer Aufgabe wohl fühlen.

Haben Sie Lust bekommen, selbst eine Lesepatenschaft zu übernehmen?

Wir suchen weitere Lesepaten in Brieselang, Dallgow, Nauen, Perwenitz und Schönwalde. Mehr Informationen unter www.asb-falkensee.de/de/aktiv-werden/lern-und-lesepatenschaften oder direkt bei **Konstanze Schleeauf** (k.schleeauf@asb-falkensee.de). Sie koordiniert für den ASB die ehrenamtlichen Lesepatenschaften in Falkensee und im Osthavelland.

ASB RepairCafè und Kleiderkammer

Nachhaltig und Sozial

Kaffeemaschine kaputt – Garantie abgelaufen – ab in die Tonne? „Wegwerfen war gestern!“ Im neuen RepairCafé des ASB bekommen solche Geräte eine zweite Chance. Auch die Fahrradwerkstatt, das NähCafé und das Angebot der Kleiderkammer stehen allen offen und wirken dem Wegwerfwahn entgegen.



Auf dem Tisch liegt ein altes, aufgeschraubtes Radio in der Größe eines Schuhkartons. Sein Innenleben wirkt für den Laien faszinierend rätselhaft. Vor allem aber ist alles sehr, sehr groß. Ich höre meine Musik meist digital vom Handy. Das passt in eine Handfläche. „Das hier ist ein Kondensator“, erklärt Jürgen Karstaedt, Initiator des ASB RepairCafés. Dabei zeigt er auf ein Einzelteil, deutlich größer als mein gesamtes Handy. Als ich ihn etwas ratlos anschau, lächelt er. Zwischen uns liegen ein altes RFT-Gerät und ein halbes Jahrhundert Technikgeschichte. Vor einem guten Jahr kam dem gelernten Industrie-Elektroniker die Idee mit dem RepairCafé. Das Prinzip ist einfach: Gegen eine kleine Spende kann jeder, der ein defektes Elektrogerät repariert haben möchte, ins RepairCafé kommen und es abgeben. Dabei werden nicht nur alte Geräte entgegengenommen, sondern auch moderne LED-Lampen oder Flachbildfernseher. Die Mitarbeiter kümmern sich um die Reparatur und besorgen wenn nötig Ersatzteile. Wer Lust hat, kann unter fachkundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen. So kann der Kunde sein defektes Gerät weiter nutzen und zahlt neben einer kleinen freiwilligen Spende nur die Ersatzteile. „Viele Kunden

schickt uns mittlerweile die örtliche Elektronikfachhandlung. Der Inhaber empfiehlt das RepairCafé gerne weiter um zu vermeiden, dass defekte Geräte in den Müll wandern“, berichtet Karstaedt. Auch Geräte, die nicht mehr gebraucht werden, können gerne gebracht werden. Die Geräte werden wenn nötig repariert und an Menschen weitergegeben, die sie gebrauchen



können. Die Räumlichkeiten, Einrichtung und Werkzeuge für die Reparaturen stellt der ASB. Einige Werkzeuge und Messgeräte kamen auch durch Spenden zusammen oder stammen



aus dem privaten Fundus von Herrn Karstaedt. Die Mitarbeiter des RepairCafés sind ehrenamtlich Tätige oder sogenannte 1-Euro-Kräfte, die so wieder die Chance haben, an den ersten Arbeitsmarkt herangeführt zu werden. Nachhaltigkeit und ein Beitrag zu einer sozialeren Gesellschaft – das sind die Ideen hinter Angeboten wie diesem. Die Fahrradwerkstadt gleich nebenan arbeitet nach demselben Prinzip. Auch hier werden ausrangierte Räder repariert, während die hier arbeitenden Menschen die Chance bekommen, sich Schritt für Schritt wieder in den ersten Arbeitsmarkt zu integrieren. Etwas anders ist es im RepairCafé Nähstube. Hier bietet der ASB mit mittlerweile sieben Nähmaschinen, Kurzwaren, Stoffen und anderen Näh-Utensilien Raum für Kreativität. Jeder der Lust zu nähen hat kann kommen und entweder eigene Projekte mit mitgebrachten Materialien verwirklichen, oder sich am reichen Fundus der Kleiderkammer bedienen. „Ich bemühe mich – ähnlich wie im RepairCafé – auch für die Nähstube einen Mitarbeiter zu bekommen, der oder die ihr Wissen mit uns teilt und die Leute ein wenig anweist und für regelmäßige Öffnungszeiten sorgt“, sagt Jürgen Karstaedt. Die Chancen dafür stehen gut. Mit regelmäßigen Öffnungszeiten kann die Kleiderkammer des ASB aufwarten. Immer montags, mittwochs und freitags steht ein Team an Mitarbeitern bereit, um Spenden entgegenzunehmen oder herauszugeben. Das Angebot beschränkt sich längst nicht mehr nur auf Kleidung. Vor allem Kinderspiele und -bücher, Spielsachen, Kuscheltiere, Fahrradhelme, Haushaltsartikel wie Gläser, Teller und Tassen warten darauf, den Besitzer zu wechseln.



Hier darf jeder kommen!

erzählt Nimet Keskin, langjährige Ehrenamtliche beim ASB. „Natürlich sind wir für Flüchtlinge da. Aber auch junge Familien, ältere Menschen oder Alleinerziehende, bei denen das Geld eben nicht so locker sitzt, sind herzlich willkommen. Wir platzen aus allen Nähten und geben gerne“, fügt sie lachend hinzu.

Die Kleiderkammer des ASB ist geöffnet:

Mo. und Mi. 10–14 und Fr. 12:30–16:30 Uhr

Weitere Informationen zu den oben vorgestellten Einrichtungen finden Sie unter

www.asb-falkensee.de/de/einrichtungen/

Unterwegs in Stadt und Land

Seit gut einem Jahr unternehmen wir mit den BesucherInnen unserer ASB-Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen in Falkensee regelmäßige Exkursionen.



„Kürbisfest in Klaistow“; Foto: S. Skutsch

Was kenne ich? - Was kenne ich noch nicht? - Was hat sich verändert? - Was gibt es Neues in unserer Stadt, im Landkreis? Es ist eine Erkundung des näheren und weiteren Sozialraumes, und es fördert die Wahrnehmung von Veränderungen und Entwicklungen darin. Die Ausflugsziele in die Umgebung von Falkensee sind regelrechte Highlights: der Besuch des Tierparks in Germendorf, das Kürbisfest in Klaistow, der Besuch des Psychiatriemuseums in Brandenburg, der historische Rangierbahnhof in Wustermark, das Ofenmuseum in Velten oder das Schaugehege in der Döberitzer Heide von der Heinz Sielmann Stiftung. Die Besuche der Schlösser in Paretz, Ribbeck und Oranienburg dürfen bei dieser Aufzählung nicht fehlen. Eine private und daher überraschende Führung erhielten wir im Schloss Wansdorf, was sich im Privateigentum befindet und derzeit restauriert wird. Viel Interesse weckte auch ein Spaziergang durch den Falkenseer Geschichtspark – Gedenkstätte KZ- Außenlager Falkensee. Es war das größte Außenlager des KZ Sachsenhausen, wo die Zwangsarbeiter in der Zeit von 1943 – 1945 für den Rüstungsbetrieb DEMAG (Deutsche Maschinenbau-Aktiengesellschaft) Granaten herstellen und Panzer zusammensetzen mussten. Das Heimatmuseum Falkensee begeisterte wiederum mit Bildern und Fotos aus der Falkenseer Vorwendezeit, mit veränderten Straßenverläufen, nicht mehr existierenden Häusern, Geschäfte und Handwerksbetrieben.

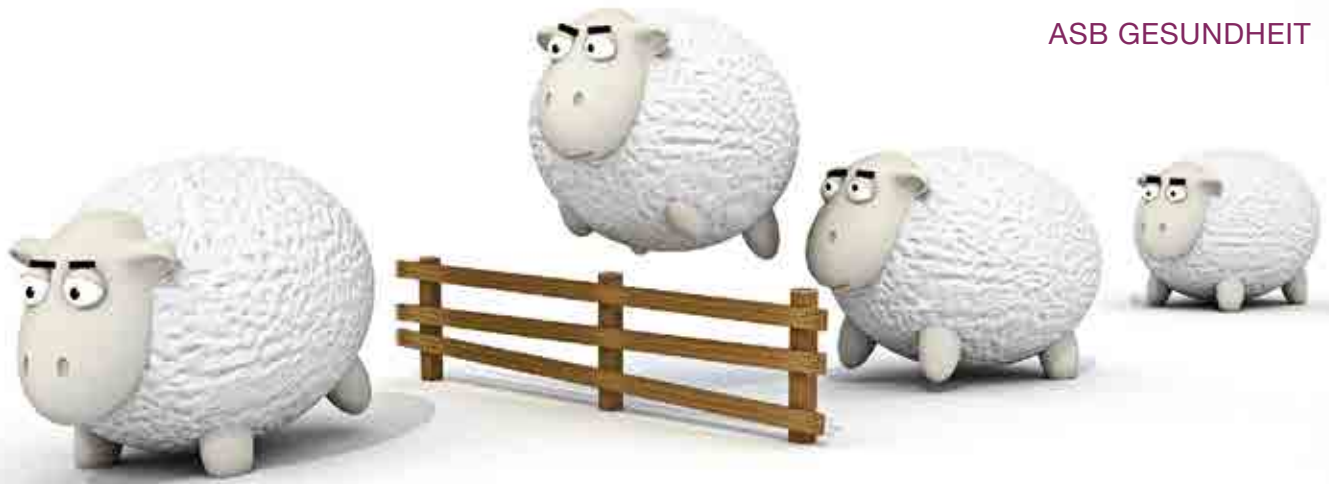
Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen 2017 sahen sich die NutzerInnen unserer ASB- Kontakt- und Beratungsstelle den Film „Elsa & Fred“ im Falkenseer ALA an. Zu jedem Ausflug gehört das Einkehren in ein Café oder einen Gasthof, wo das obligatorische Stückchen Kuchen oder Torte verzehrt wird und ein Austausch über die gewonnenen Eindrücke, Informationen passiert und mit dem „früher ...“ verglichen wird. Das gemeinsame Erleben und Austauschen darüber fördert das soziale Miteinander, das gegenseitige Kennenlernen und wirkt der sozialen Isolation entgegen.

„Fachkreis Teilhabe“; Frau v. Bornstädt 1.Reihe, 2.v.re. Foto: ASB/E.Finis



Jybcke von Bornstädt ist Referentin für den Fachbereich Teilhabe beim ASB Bundesverband

Anfang April 2017 hat Frau Jybcke von Bornstädt ihre Tätigkeit in der Bundesgeschäftsstelle des ASB als Referentin für den Fachbereich „Teilhabe“ (bisher Behindertenhilfe u. Sozialpsychiatrie) aufgenommen. Sie hat sechs Jahre bei der Lebenshilfe gGmbH in Berlin gearbeitet – drei Jahre als Justitiarin in der Abteilung Personal und drei Jahre als Stabsstelle der Geschäftsführung mit dem Schwerpunkt Sozialrecht. Zuletzt war Frau v. Bornstädt als Referentin in der Behindertenhilfe beim Diakonischen Werk Berlin-Brandenburg tätig. Neben der Behindertenhilfe und Sozialpsychiatrie ist Frau v. Bornstädt für Hilfen in besonderen Lebenslagen (z.B. Wohnungslosigkeit) zuständig. An zwei Terminen findet der Fachkreis „Teilhabe“ statt, an dem die zuständigen Fachkräfte der ASB-Einrichtungen/Dienste der verschiedenen Bundesländer teilnehmen (siehe Foto).



Gesund Schlafen

Eine „gute Nacht“ wünscht man sich jeden Abend. Für viele Menschen ist genau dieser Wunsch oft nur ein Traum. In Deutschland leiden mehr als 20 Millionen Menschen unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen.

Bei der Hälfte der Betroffenen ist diese Störung behandlungsbedürftig. Frauen trifft es doppelt so häufig wie Männer und ältere Menschen leiden häufiger an Schlafstörungen als Jüngere. Dies liegt auch daran, dass ältere Menschen oftmals eine chronische Krankheit haben, die wiederum den Schlaf beeinträchtigt.

Fragen Sie sich, was Sie am Schlafen hindert.

Manchmal sind es ganz banale Dinge, die den Schlaf stören. Überprüfen Sie deshalb Ihre Schlafumgebung: Wo steht der Fernseher? Wieviel Ruhe herrscht im Schlafzimmer? Ein nicht genügend abgedunkeltes Zimmer oder zu viel Straßenlärm kann den Schlaf z.B. erheblich beeinträchtigen.

Finden Sie heraus, wieviel Schlaf Sie wirklich brauchen.

Jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis, dem einen reichen schon 6 Stunden, der andere braucht 8 Stunden, um sich richtig erholt zu fühlen. Die normale Schlafdauer ist bei Erwachsenen ganz unterschiedlich. Je älter wir werden, desto weniger Schlaf brauchen wir. Ältere Menschen schlafen oft auch am Tag, dadurch wird der Nachtschlaf umso kürzer. Schlafen Sie nicht länger als nötig, das kann eher schaden als nützen. Der Kreislauf kommt nicht in Gang und Sie fühlen sich schlapp.

Verzichten Sie auf anregende Getränke oder Alkohol.

Alkohol macht zwar schläfrig, stört aber dennoch den Schlaf. Sie werden in der Nacht wach und schlafen nur schwer wieder ein. Kaffee und Nikotin regen an und sollten deshalb abends reduziert werden. Außerdem sollten Sie abends keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, denn Verdauungsschwerden können den Schlaf erheblich beeinträchtigen.

Gewöhnen Sie sich Rituale an.

Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind immer wiederkehrende Rituale sinnvoll. Machen Sie beispielsweise einen Abendspaziergang oder lesen Sie ein Buch zur Entspannung. Möglichst oft zur selben Zeit ins Bett geht und morgens den Wecker immer auf die gleiche Uhrzeit stellt, so schläft sich's besser und Sie trainieren sich Schlafrhythmus an.

Körperliche Aktivität.

Körperliche Arbeit am Tag macht müde. Sport ist gut, um Stress abzubauen. Anstrengender Sport vor dem Schlafengehen kann jedoch munter machen. Deshalb gilt: Treiben Sie Sport, aber nicht in den späten Abendstunden. Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig an der frischen Luft.

Keine geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen.

Wer sich abends noch mit aufregenden Arbeiten oder persönlichen Problemen beschäftigt, liegt anschließend oft im Bett und kann nicht abschalten. Denken Sie besser am Tag über schwierige Dinge nach.

Nicht lange unglücklich im Bett wälzen.

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Ganz im Gegenteil: Die krampfhaft Anstrengung einzuschlafen, vertreibt den Schlaf erst recht. Wer nachts aufwacht und nach einer guten Viertelstunde noch nicht wieder einschlafen kann, sollte das Licht anmachen und zu einem Buch greifen oder quälende Gedanken aufschreiben, um sie aus dem Kopf zu verbannen. Noch besser ist, das Bett zu verlassen – Musik hören oder auch bügeln macht schläfrig. Zurück unter die Decke geht's erst, wenn die Augen schwer werden.

Seniorenzentrum Nauen

Eine lustige Gruppe – unsere Betreuungsgruppe

Jeden Mittwoch trifft sich unsere Betreuungsgruppe in der Hauskrankenpflege. Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee wird dann gemeinsam überlegt, wie der Tag gestaltet werden soll. Die Vorschläge reichen vom Kochen, Backen, Gymnastik bis hin zum Mensch ärgere Dich nicht oder Kegeln. Sehr beliebt sind auch die Quizrunden. Schnell verfliegt die Zeit und schon naht das Mittagessen. Wenn nicht selbst gekocht wurde, wird es aus der hauseigenen Küche geliefert. Nach dem Essen finden noch viele Gespräche statt und man hört sehr viel Gelächter aus dem Raum. Fröhlich wird sich dann verabschiedet und alle freuen sich auf den nächsten Mittwoch.

Haben Sie Lust bekommen, diese lustige Gruppe zu besuchen? Sehr gern!

Bitte melden Sie sich unter Telefon 03321/ 8299989.

Wir freuen uns.

ASB Hauskrankenpflege Nauen

Gemütlicher Nachmittag zur Demenzwoche



In der Woche der Demenz veranstaltete die Deutsche Alzheimer Gesellschaft im Garten des Familien- und Generationenzentrums einen gemütlichen Nachmittag an der Kaffeetafel mit Musik und Tieren. Mit dabei waren unsere Bewohner vom „Haus Dammstraße“.

Zwischen Kuchenblech und Zuckerschnute



Rund um den Weltalzheimerstag wurden in der Stadt Nauen viele Veranstaltungen organisiert. Wir hatten uns vorgenommen „Alt und Jung“ zusammen zu bringen.

Wie bekommt man Jung und Alt am besten an einen Tisch? Richtig ...! Mit einem leckerem Keksteig ...

... und viel guter Laune. So entschieden wir uns, die „Taubengruppe“ der Kita Kinderland zum Backen einzuladen. Gemeinsam kneteten wir den Teig, stachen Kekse in Tierformen aus und dekorierten diese mit kleinen Leckereien. Und ganz nebenbei ergaben sich nette Gespräche darüber wie es früher einmal war und auch was die Kinder heutzutage bewegt. Nochmals herzlichen Dank an Frau Schiller und ihr Team sowie den „Tauben“ für diesen wunderbaren Vormittag.

ASB Tagespflege Nauen

Merci unseren ehrenamtlichen Helfern

Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen ehrenamtlichen Mitarbeiter sollte unser Ausflug nach Ketzin werden.



Obwohl nicht alle daran teilnehmen konnten, waren wir doch mit 13 Helfern eine illustre Runde. Und wir hatten Glück, bei strahlendem Sonnenschein konnten wir auf der Terrasse des Restaurants „An der Fähre“ Platz nehmen. Wir staunten nicht schlecht, wie intensiv die Wasserwege doch genutzt werden, beobachteten die Fährüberfahrten und ließen uns kulinarisch verwöhnen. Natürlich kam der gegenseitige Austausch auch nicht zu kurz. Denn, obwohl die ehrenamtliche Tätigkeit in unseren Häusern sich durch vielseitige Facetten

auszeichnet, haben doch alle Ehrenamtlichen eine Gemeinsamkeit: Die Bereitschaft, uneigennützig und freiwillig für andere Menschen tätig zu sein und Ihre Zeit zu investieren. Jeder Ehrenamtliche bereichert unser Leben und unseren Alltag auf seine Weise, unterstützt uns mit seiner Persönlichkeit und seinem Talent. Sie zaubern so manches Lächeln auf die Gesichter unserer Bewohner. So tragen sie seit langem dazu bei, dass der Alltag insbesondere für die Bewohner unserer Häuser „Dammstraße“ und „Jüdenstraße“ trotz Pflegebedürftigkeit immer wieder abwechslungsreich und mit Höhepunkten gestaltet werden kann. Es ist lange bekannt, dass eine allseitige Betreuung und Pflege der uns anvertrauten Menschen in diesem Umfang ohne die uneigennützige Hilfe „Außenstehender“

MERCI HEISST JA BEKANNTLICH DANKESCHÖN

nicht möglich wäre. Viele Veranstaltungen wie Stunden der Musik, Begegnungen mit Tieren, Einkaufsbummel, Dampferfahrt, Ausflüge in die Umgebung oder Andachten wären nicht realisierbar, hätten wir nur unser eigenes Personal zur Verfügung. Auch zusätzliche Einzelbetreuungen und die zusätzliche Begleitung Sterbender werden so möglich. Ja und wir werden

sogar bei der Dekoration und Gestaltung unserer Räume und Gärten unterstützt. Davon profitieren wir natürlich alle. Sicher wurde beim Ausflug auch über „die Arbeit“ gesprochen, aber einen

großen Raum nahmen auch Schilderungen von persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen ein. Manch ein Witz wurde erzählt, es wurde gescherzt und gelacht. Wie schön, auch wieder einmal in dieser Form zusammen zu sein, das Miteinander und den Tag zu genießen. Dementsprechend ging auch unser Ausflug zu Ende. Mit einem Päckchen „Merci“ – das heißt ja bekanntlich „Dankeschön“ – verabschiedeten wir uns. Wir möchten auch an dieser Stelle jedem Einzelnen unserer Helfer noch einmal ein ganz, ganz herzliches Dankeschön sagen. Sie sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken – Es ist toll, dass es Sie gibt.

ASB Seniorenzentrum Nauen

Seniorenwohnpark Falkensee

Dienstjubiläen



Frau Bahr

Seit 25 Jahren pflegt und betreut Frau Bahr hilfsbedürftige Menschen im Seniorenwohnpark Falkensee und nimmt ihre Befindlichkeiten und Bedürfnisse ernst. Neben ihrem verlässlichen Dienst, übernahm sie oft auch Zusatzaufgaben zum Wohle der Bewohner. 25 Jahre voller Einstellung und positiver Einstellungen zeichnen Frau Bahr aus. ***Für diese Leistung und die wertvolle Arbeit, die Frau Bahr jeden Tag leistet, verdient sie Respekt und Dankbarkeit.***

Frau Rose

Ebenfalls seit 25 Jahren arbeitet Frau Rose zuverlässig für alte und auf Hilfe angewiesene Menschen, mit viel Zuwendung und Unterstützung. Die Arbeit in der Altenpflege ist oft nicht leicht und verlangt den Mitarbeitern psychisch und physisch viel ab. Frau Rose nahm sich den verschiedenen Aufgaben engagiert und zuverlässig an. ***Danke für diese Leistung und ihre Verdienste für den Seniorenwohnpark.***

Menschen, wie Sie, werden gebraucht. Wir freuen uns auf noch viele gemeinsame und erfolgreiche Jahre der Zusammenarbeit mit Ihnen und zum Wohle der uns anvertrauten Bewohner.

Weihnachtsbuch 2017

Rechtzeitig zum Weihnachtsfest, dem schönsten Fest des Jahres wird auch in diesem Jahr wieder unser Weihnachtsbuch erscheinen. Unsere Bewohner, Mitarbeiter und Interessierte stimmen wir mit Informationen zur Weihnachtszeit, Liedtexten, leckeren Rezepten und vor allem in unserem Haus angebotene Feierlichkeiten ein.

BLEIBEN SIE GESPANNT – ES LOHNT SICH!

M. Wollnik
Einrichtungsleiterin





Ehrenamt – Suche nach Handarbeits-Hilfen

Für das Wohlbefinden unserer Bewohner ist es wichtig, dass sie im Laufe des Tages Beschäftigungsangebote erfahren, Zuwendungen spüren und erleben, dass sie uns wichtig sind und wir uns für sie interessieren. An dieser Stelle dürfen sich Angehörige und andere Interessierte gern in unserem Haus für unsere Bewohner stark machen. Schenken Sie unseren alt gewordenen Mitmenschen etwas von Ihrer Zeit. Kommen Sie zu uns und bieten Sie Ihnen Ihre Fürsorge an. Gern und von vielen gewünscht, sind gemeinsame Stunden, in denen Handarbeiten gefertigt werden. Wer also geschickt im Umgang mit Nadel und Faden ist, Ideen weitergeben möchte, der ist bei uns herzlich willkommen!

Kommen Sie zu uns, wir haben noch Platz für Sie!

M. Wollnik
Einrichtungsleiterin



MDK-Qualitätsprüfungen der Pflegeeinrichtungen Bestnoten für gute Qualität



Pflegebedürftige und Angehörige können sich mit Hilfe von Noten über die Qualität von Pflegeheimen informieren. Eine erste Orientierung bietet die Gesamtnote einer Pflegeeinrichtung. Darüber hinaus informieren weitere Noten über die Qualität verschiedener Bereiche. Wer sich noch genauer informieren will kann sich auch die Bewertung für jedes einzelne Qualitätskriterium im Transparenzbericht ansehen. Die letzte MDK-Qualitätsprüfung (die unangekündigt stattfinden) ergab beste Noten für den Seniorenwohnpark Falkensee.

ASB Termine Dezember bis Februar

Seniorenzentrum Nauen

ASB „Haus Dammstraße“ (Dammstraße 41B)

Ansprechpartner: A. Usitzki 03321/74892-100

1.12.	10 Uhr	Besuch der Alpakas
3.12.	15 Uhr	Adventscafe mit dem Brieselanger Männerchor Harmonie
8.12.	10 Uhr	Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
18.12.	15 Uhr	Märchenabend
21.12.	16 Uhr	ökumenischer Gottesdienst mit Kirchenchor
24.12.	14 Uhr	Heilig Abend mit Hausmusik
4.1.	10 Uhr	Neujahrsempfang
18.1.	10 Uhr	Schneeflockenfest mit Feuer, Glühwein, Kartoffelsalat
25.1.	16 Uhr	ökumenischer Gottesdienst
31.1.	8 Uhr	Geburtstagsfrühstück
12.2.	14.30 Uhr	Rosenmontagsfeier
14.2.	15 Uhr	Rund um den Valentinstag
16.2.	10 Uhr	Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
22.2.	16 Uhr	ökumenischer Gottesdienst

ASB Hauskrankenpflege

Jeden Montag 10 Uhr Seniorensport

Jeden Mittwoch ab 10 Uhr Betreuungsgruppe

Tagespflege

Ansprechpartner: S. Schmidt 03321/ 7441 800

5.12.	14.30 Uhr	Schuhe putzen bei Glühwein und Bratapfel
11.12.	10 Uhr	Weihnachtswürfel
18.12.	10 Uhr	Weihnachtskino
22.12.	10 Uhr	Weihnachtsfeier
29.12.	14.30 Uhr	Silvesterparty
5.1.	10 Uhr	Neujahrsempfang
18.1.	10.30 Uhr	Winterfest
9.1.		Wellnesstag
22.1.	15 Uhr	Tee Nachmittag
12.2.	14 Uhr	Fasching
14.2.	10 Uhr	Valentinsvormittag
22.2.	10 Uhr	Kinovormittag

Haus Jüdenstraße

3.12.	14.30 Uhr	1. Adventskaffee mit dem Brieselanger Männerchor
5.12.	14.30 Uhr	Schuhe putzen bei Glühwein und Bratapfel
6.12.	10 Uhr	Plätzchen backen
7.12.	15 Uhr	Buchlesung „Renate Bergmann erzählt aus ihrem Leben“
11.12.	10 Uhr	Weihnachtswürfel
12.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsfeier
18.12.	18 Uhr	gemütliche Abendrunde
19.12.	10 Uhr	Männerrunde
19.12.	10 Uhr	Frauenrunde

21.12.	15 Uhr	ökumenischer Gottesdienst mit Chor
24.12.	14.30 Uhr	Weihnachtskaffee
29.12.	15 Uhr	Jahresausklang
5.1.	10 Uhr	Neujahrsempfang
8.1.	18 Uhr	gemütliche Abendrunde
11.1.	15 Uhr	Buchlesung „Renate Bergmann erzählt aus ihrem Leben“
15.1.	18 Uhr	gemütliche Abendrunde
18.1.	10.30 Uhr	Winterfest
23.1.	10 Uhr	Männerrunde
23.1.	10 Uhr	Frauenrunde
25.1.	15 Uhr	ökumenischer Gottesdienst
29.1.	17.30 Uhr	gemeinsames Fischabendessen
5.2.	18 Uhr	gemütliche Abendrunde
7.2.	15 Uhr	Buchlesung „Renate Bergmann erzählt aus ihrem Leben“
12.2.	14 Uhr	Fasching
14.2.	10 Uhr	Valentinsvormittag
20.2.	10 Uhr	Männerrunde
20.2.	10 Uhr	Frauenrunde
22.2.	15 Uhr	ökumenischer Gottesdienst
26.2.	17.30 Uhr	Pizza-Abend

Interessierte sind herzlich willkommen, um Voranmeldung wird gebeten.

Seniorenzentrum Falkensee

2.12.	14 – 17 Uhr	Weihnachtsbasar*
3.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsfeier Haus 1*
4.12.	10 Uhr	Bastelgruppe
	16 Uhr	Literarischer Nachmittag
5.12.	12.45 Uhr	Handarbeitszirkel
	15 Uhr	Bingo*
9.12.	9.45 Uhr	Singen mit Frau Hess-Silva
10.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsfeier Haus 2*
11.12.	10 Uhr	Bastelgruppe
12.12.	12.45 Uhr	Handarbeitszirkel
	14.30 Uhr	Zentrale Weihnachtsfeier mit Reini&Co.
17.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsfeier Haus 3*
18.12.	10 Uhr	Bastelgruppe
	16 Uhr	Literarischer Nachmittag
19.12.	12.45 Uhr	Handarbeitszirkel
	16 Uhr	Weihnachtsstimmung mit Bratwurst und Glühwein*
20.12.	10 Uhr	Kino für BewohnerInnen mit stark eingeschränkter Alltagskompetenz
22.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsfeier Haus 4*
24.12.	15.30 Uhr	Weihnachtsgottesdienst

Die mit * gekennzeichneten Veranstaltungen können auch von Angehörigen und Interessierten besucht werden. Anmeldefrist für Angehörige endet eine Woche vor Veranstaltungsbeginn! Jedoch bitten wir, bei allen Veranstaltungen Rücksprache bzw. Anmeldungen im Sozialdienst vorzunehmen. Sachkostenbeiträge sind ggf. in Höhe von 5 € zu entrichten.



Spendenaufruf Hilfe für Kinder in Kenia

Die Menschen der „Lamu School for the Mentally Challenged“ im Norden Kenias benötigen dringend Ihre Hilfe!

10.000 € sind durch die private Initiative von Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (ehem. Geschäftsführer der ASB Kinder-, Jugend- und Familienhilfe in Falkensee) bereits zusammengekommen. Für eine dringend benötigte Trinkwasseraufbereitungsanlage fehlen aber noch rund 6.000 €. Die Schule in Lamu, Hauptstadt der Provinz Lamu County und einst blühende Handelsmetropole, wird durch den Staat finanziert. Für Unterbringung und Verpflegung müssen allerdings die Eltern der rund 100 Kinder und Jugendlichen aufkommen. „Wir freuen uns über alle Fa-

milien, die ihren geistig behinderten Kindern das Recht auf Bildung zugestehen. Wenn wir die Aufnahme aber von einem festen Schulgeld abhängig machen würden, kämen höchstens 50–10 % der Kinder“, erklärt Schul- und Heimleiter Bwana Bute. Andere Schulen für gesunde Kinder sind dank einer spanischen Stiftung relativ gut versorgt. Die Möglichkeit, Spenden für ein so großes Projekt vor Ort zu bekommen, ist nahezu unmöglich. Der ASB – OV Nauen e.V. hat die Patenschaft für die Unterstützung für dieses Projekt übernommen.

**Wir nehmen Ihre Spende unter dem Stichwort „Lamu / Kenia“ gerne entgegen:
ASB – OV Nauen e. V.**

Bank für Sozialwirtschaft – Berlin

IBAN: DE 52 100 205 00 000 35 21 000 BIC: BFSWDE33 BER

Bei Angabe Ihrer Adresse erhalten Sie unaufgefordert eine Spendenbescheinigung.



Arbeiter-Samariter-Bund

So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,2 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB in Nauen bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit, der Betreuung von Seniorinnen und Senioren bis zur Wasserrettung. Aber nicht jeder Bereich kann kostendeckend arbeiten. Um diese Leistungen trotzdem anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,2 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Nauen und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Seniorenheimen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer 03322 – 258 486.

Arbeiter-Samariter-Bund

Ortsverband Nauen e.V.

Ruppiner Straße 20

14612 Falkensee



Kalterer See

Goldener Herbst und Blüten im Februar in Südtirol

EVA-MARIA BECKER

Das Land um den Kalterer See verspricht Ruhe, Erholung und kulinarische Genüsse

Herbst und Frühling sind vielleicht die schönsten Jahreszeiten in Südtirol, so zwischen Bozen und Meran, zwischen Bergen und glasklaren Seen, wie dem Kalterer See. Wenn sich im „Goldenen Herbst“ die Blätter bunt färben und die Sonne durch die Wipfel strahlt, entwickelt sich entlang der Südtiroler Weinstraße eine ganz besondere, beruhigende Stimmung. Dann dreht sich in Kaltern am See alles um den Wein – es wird probiert, gefeiert und genossen. Und wenn es in Deutschland oft noch recht ungemütlich, unwirtlich ist, so im März oder Anfang April, wehen in Südtirol schon ganz milde Lüftchen, riecht es deutlich nach Frühling, blühen Mandelbäume und Mimosen. Auch dann zieht es die Sonnenhungrigen in diese Gegend. Wer eher das Badevergnügen mit Blick auf die Berge sucht, wählt für die Reise nach Südtirol, beispielsweise zu diesem Kalterer See, wohl eher die Sommermonate. Der See ist nicht, wie vielleicht vermutet, ein besonders kalter Bergsee. Im Gegenteil: Er ist der der wärmste Alpensee überhaupt und ein Spitzenreiter: Mit einer Fläche von 155 Hektar ist er der größte natürliche Badesees von Südtirol. Baden kann man hier von Mai bis

September. Der Weiler Klughammer am Ostufer ist einer der sonnenreichsten Plätze. Das Südende des bis zu vier Meter tiefen Sees, der aus einem Stück verlassenen Flussbettes der Etsch entstand, ist dagegen zu verschilft für ein Badever-

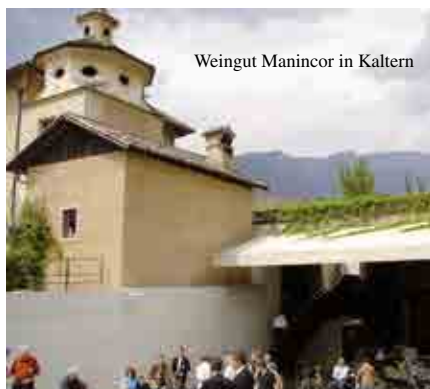
März bis September kommt, pünktlich um 13 Uhr mitteleuropäischer Zeit, die Ora – ein frischer Südwind – das Etschtal vom Gardasee herauf. Und wer angeln will – der See ist fischreich: Karpfen, Schleie, Hechte, Zander, Barsche, Forellenbarsche und auch Aale wachsen in ihm zu ansehnlichen Kerlen heran. Und regelmäßig wird der Kalterer See



Herbst am Kalterer See

gnügen. Wer am See verweilen möchte und ein Zelt aufschlagen, findet zwei Campingplätze vor. Wer aber abends lieber in ein richtiges Bett kriecht, den erwarten eine Reihe guter Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen in unmittelbarer Seenähe. Außer Motorbootfreunde finden alle Wasserratten gute Bedingungen vor: Am See kann man Ruder- und Tretboote sowie Surfboards ausleihen. Surfkurse und Segelregatten finden statt. Für den Segelsport bestehen ausgesprochen günstige Voraussetzungen: Von

den Umweltschützern als einer der saubersten Seen Italiens ausgezeichnet. Er liegt in einer Landschaft, die in ihrer Ursprünglichkeit, Natürlichkeit einfach begeistert, in der man Ruhe findet und Erholung. Aber auch Gourmets sind hier richtig und können zwischen Kaltern und Tramin Köstlichkeiten genießen, die nicht einmal teuer sein müssen. Allerdings tummeln sich hier auch Spitzenköche in Fünf-Sterne-Häusern. Sie kreieren beispielsweise gerollte Cannelloni, gefüllt mit Bergkäse. Dazu gibt



Weingut Manincor in Kaltern

es eine Balsamessig-Essenz. Ein kulinarisches Highlight, das auf der Zunge zergeht und das Herz des Feinschmeckers höher schlagen lässt. Weinkennern ist das Anbaugebiet mit Sicherheit ein Begriff. Hervorragende Weine reifen an den Uferhängen des Kalterer Sees. Im Südtiroler Weinmuseum in Kaltern bekommt man einen Überblick über die Entwicklung und Geschichte des Weinbaus in Südtirol. Im Garten vor dem Museum gibt es einen Weinlehrpfad mit alten Gerätschaften und Rebsorten, und im tiefen Keller bietet sich Gelegenheit für eine Weinverkostung. Doch die

bekommt man allerorten, rings um den See. Besonders interessant ist eine Besichtigung des Weingutes Manincor in Kaltern, das bereits im Jahre 1608 erbaut wurde. Michael Graf Goëss-Enzenberg übernahm den Betrieb im Jahre 1991 und produziert hier Weine, die längst nicht mehr nur in Italien ein Geheimtipp sind. Der neue Keller im Weinberg zählt zu den spannendsten Bauwerken der internationalen Weinarchitektur. Der monolithische Bau verfügt über mehr als 30 000 Kubikmeter Rauminhalt und ist von außen trotzdem kaum zu sehen. „Weiterbauen unterm Berg“ hieß die bescheiden klingende Maßgabe des Architektenteams. So hat man den Keller in einer Tieflage unterhalb des Weinberges gebaut. Drei unterirdische Geschosse bieten Platz für die gesamte Infrastruktur der Weinbereitung und werden dank eines intelligenten Systems auf natürliche Weise belüftet. Auf rund 3000 Quadratmetern finden Pressen, Gärbehälter und Edelstahltanks, Barriquefässer und große Holzfässer, die Abfüllanlage und

nicht zuletzt die Flaschen Platz. Bis zu 400 000 Flaschen können pro Jahr abgefüllt werden. Der Besitzer ist stolz – damit habe man das perfekte Umfeld geschaffen, um Weine von höchster Qualität zu produzieren. Er setzt inzwischen vorwiegend auf die spontane Vergärung mit natürlichen Hefen, wie er erzählt. Und auf Qualität bei den Reben. Denn 80 Prozent mache das Traubenmaterial aus, die restlichen 20 Prozent würden in der Hand des Kellermeisters liegen. Anders gesagt: Aus schlechten Trauben macht auch der beste Kellermeister keinen guten Wein. Den vom Manincor kann man an Ort und Stelle kosten oder auch bestellen: einen erlesenen Merlot Cabernet, einen Blauburgunder oder einen für Südtirol typischen reinen Lagrein, der nach Waldbeeren schmeckt. Oder aber auch einen hervorragenden Weißen – einen Goldmuskateller oder eine Cuvée aus Weißburgunder, Chardonnay und Sauvignon Blanc.



Frühling in Kaltern

DER TROPFEN WEISS NICHTS VOM MEER *Mahbuba Maqsoodi, Hanna Diederichs*

In Afghanistan eine Tochter zu bekommen verheißt Unheil, denn Mädchen bedeuten Kummer und Sorgen. Mahbubas Vater hatte sieben Töchter und hieß doch jede freudig willkommen. Das Schicksal tausender afghanischer Mädchen blieb Mahbuba deshalb erspart: Ihre Eltern haben sie nicht verkauft, und ihren Mann konnte sie selber wählen. Als ihre Schwester von einem islamistischen

Terroristen erschossen wird, kommt alles ins Wanken, und Mahbuba verlässt ihr Land. Ihre Lebensreise verschlägt sie zunächst für Jahre nach Russland und schließlich nach Deutschland, wo man ihr politisches Asyl gewährt und sie eine neue Heimat findet. Ein ungewöhnliches Memoir in literarischem Ton – poetisch, ergreifend und kraftvoll: für die Rechte der Frau.



SIND DANN MAL WEG *Simone Veenstra*

Tina langweilt sich in der Seniorenresidenz Schafweide zu Tode. Einziger Lichtblick: Die Rätselabende mit dem schmucken Kapitän a.D. Ole Erickson, dem Lebemann Paul, der glamourösen Hedi und dem schüchternen Mäni. Doch als Ole eines Abends mitten im Rätselraten tot umfällt, ist der Spaß vorbei. Oles letzter Wunsch war es,

dass seine Asche im norwegischen Finnjordvær ins Meer gestreut wird. Tina und ihre Freunde nehmen die Herausforderung an und machen sich mit Oles Asche auf den Weg gen Norden. Ein rührender, spannender und Unterhaltsamer Roman über das älter werden und der Erfüllung letzter Wünsche.

FIT IM ALTER

Der erste ganzheitliche kompakte Ratgeber für Gesundheit und Fitness im Alter. Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung, – auch für Späteinsteiger – Ernährung, Gehirntaining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqua-

lität im Alter. Anschaulich und Schritt für Schritt erklären Trainingsprogramme, Rezepte und Mentalübungen sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen dieses umfassende Handbuch für Senioren ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten und dem Alter seinen Schrecken nehmen.



MEINE LIEBSTEN STRICKIDEEN FÜR GROSS UND KLEIN *Magdalena Neuner*

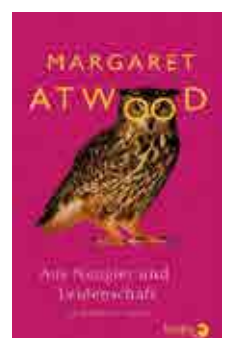
Lässiger Look für die ganze Familie. Raffinierte Wendenmütze, edle Stola und Mütze im Set, kuscheliger Kinderpulli oder farbenfrohe Socken – Magdalena Neuner, erfolgreichste Biathletin aller Zeiten und leidenschaftliche Strickerin weiß, welche lässigen Looks bei ihrer Raselbande ankommen. Für dieses Buch hat sie ihre Lieblingsmodelle für die ganze Familie zusammengestellt.

Vom einfachen Dreieckstuch bis zur Bommelmütze mit Flechtmuster für geübtere Strickerinnen – für jeden ist das richtige Strickprojekt dabei. Und das besondere Extra: Zusammenpassende Modelle im Partnerlook sorgen für noch mehr Spaß beim Stricken und Tragen. Und mit den detaillierten Step-Anleitungen, Materiallisten, Bemessungsskizzen und Strickschriften gelingt die Umsetzung garantiert.


AUS NEUGIER UND LEIDENSCHAFT *Margaret Atwood* **GESAMMELTE ESSAYS**

„Eine Goldmine für die Bewunderer ihrer Bücher.“ *Sunday Times* „Immer wenn ich gerade beschlossen habe, weniger zu schreiben und stattdessen etwas für meine Gesundheit zu tun – vielleicht Eistanz oder so – ruft mich garantiert irgendein glattzüngiger Verleger an und macht mir ein Angebot, das ich unmöglich ablehnen kann. In gewisser Weise ist dieses Buch also schlicht das Ergebnis meiner unterentwickelten Fähigkeit, nein zu sagen.“ Ob Rezensionen zu John Updike und Toni Morrison oder eine Wür-

digung Dashiell Hammetts; ob ein Afghanistan-Reisebericht, der zur Grundlage für den Report der Magd wurde, ob leidenschaftliche Schriften zu ökologischen Themen, herrlich komische Geschichten über „meine peinlichsten Momente“ oder Nachrufe auf einige ihrer großen Freunde und Autorenkollegen: Margaret Atwoods Vielfalt, ihr großes Engagement und ihr herrlicher Witz machen dieses durchaus lehrreiche Kompendium zu einem Riesen-Lesevergnügen.

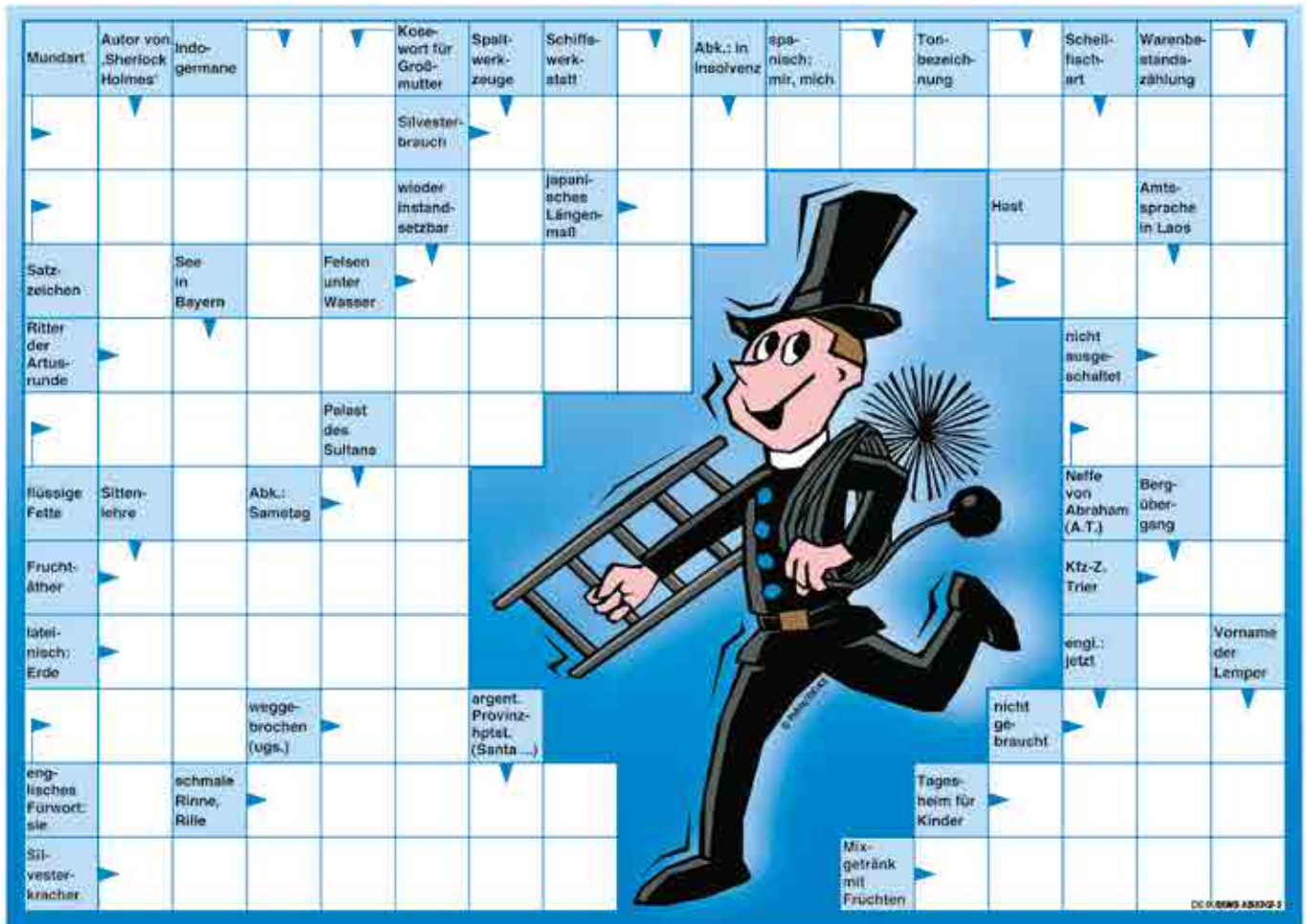


Viel Spaß beim Rätseln!

ein Lurch- tier	Wohn- an- schrift	Rohkost	6	Weih- nachts- baum- schmuck	US- Autorin (†, Anaïs)	stehen- des Ge- wässer	verrückt	ein Schnell- zug (Abk.)	Initialen der Nannini	afrika- nische Kuh- antilope	englisch: Weih- nachten			
							franzö- sischer Wein- brand	7						
Bogen- gang		Christ- baum- schmuck		Rühr- gerät	3		Harems- wächter				8			
						Frauen- name					süd- amerika- nischer Kuckuck	Nord- suda- nesen		
				englisch: klein	mit den Augen fixieren									
alt- niederl. Kupfer- münze			engl. Männer- kurz- name	14										
Matrose		2											Fahr- zeug (Kw.)	
			hoher dt. Adels- titel		Abk.: Seine Exzel- lenz								kurz für: an dem	
flüssiges Fett	dt. TV- Mode- rator (Jean)	flink, schnell				9								
Papst- name					traditio- nelles portug. Lied					Film- licht- empfind- lichkeit	Warn- töne			
ein Monats- name		Meeres- bucht		Schiffs- fracht			englisch: Zelt	dän. Film- komi- ker †	100 qm in der Schweiz	franz.: Weih- nachten	indische Insel	land- wirtsch. Arbeit		
	12						lauter Ausruf	sati- rische Nach- ahmung						
sibir. Strom zum Ob- Busen				elastisch		4				Hebri- den- Insel				
kan- dierte Frucht- schale								Division (math.)				5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ein Umlaut
Schalter am Com- puter		Weih- nachts- baum- schmuck			dt. Schau- spieler, Joachim	an dieser Stelle	Vorname der Autorin Blyton	Werk- zeug zum Korn- putzen		Blut- ader	Back- zutat	unbe- festigt	Fremd- wortteil: vor	
Back- zutat					biolog. Treib- mittel					Gewebe- knoten				englisch: fragen
Be- gründer des Zio- nismus †		getrock- nete Wein- beeren								chem. Zeichen für Natrium		chem. Zeichen für Law- rencium		englisch: oder
			11		extra, speziell		13				südasiat. Staat			
Heiß- getränk				unser Planet				Teil des Baums					1	

DEIKE 1720-1207-1

Viel Spaß beim Rätseln!



IMPRESSUM

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Ortsverband Nauen e.V.
Ruppiner Stsee

Redaktion

pool production GmbH
Doreen Goethe
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus

agentur@pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit

ASB Nauen e.V., Deike Press

Satz und Gestaltung

pool production GmbH

Fotos

Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling; ASB,
Deike Press, fotolia.de

Anzeigenleitung

pool production GmbH,
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus

Telefon: (03 55) 43 124 40

Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb

Eigenvertrieb ASB
Ortsverband Nauen e.V.

Redaktionsschluss

der nächsten Ausgabe

31. Januar 2018

Programminformationen werden kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Garantie übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit Einverständnis des Herausgebers.

So erreichen Sie uns

Kinder-, Jugend- und Familienhilfzentrum, Kindertagesbetreuung und Familienbildung

Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter
Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee
E-Mail: asbnauen@asb-nauen.org
Webseite: www.asb-falkensee.de
Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

Hilfen zur Erziehung

Stationärer Bereich

Wohngruppen und „Betreutes Jugendwohnen“,
Erziehungsfachstellen, Familienprojekt

Teilstationärer Bereich

Tagesgruppen Falkensee und Nauen

Ambulanter Bereich

Flexible Hilfen und therapeutische Hilfen nach § 27 (3) SGB VIII, soziale Gruppenarbeit nach § 29 SGB VIII, Erziehungsbeistand nach § 30 SGB VIII, sozialpädagogische Familienhilfe nach § 31 SGB VIII, intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe nach § 35 SGB VIII, begleiteter Umgang nach § 18 (3) SGB VIII

Integrierter Fachdienst (IFD), Schulprojekt, Schulsozialarbeit

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Telefon (03322) 2342063

Kleiderkammer

Telefon (03322) 284470

Fahrradwerkstatt

Telefon (0159) 04343958

Stromsparcheck

Telefon (03322) 284475 oder (0176) 15622446

Lokales Bündnis für Familien in Falkensee/Rufbus

Telefon (03322) 2844 -39

Partnerschaft für Demokratie

Telefon (0176) 10608919

Jugendclubs

Telefon (03322) 284413

Jugendclub „Club XXL“, Falkensee

Jugendclub „Die Brücke“, Falkensee

Jugendclub „Alte Post“, Falkensee

Jugendclub Schönwalde, Schönwalde-Glien

Jugendclub „Alter Bahnhof“, Wansdorf

Jugendclub „BRAVO“, Grünefeld

Jugendclub „Dalle 24“, Dallgow-Döberitz

Jugendclub „Die Seeburg“, Seeburg

Mehrgenerationenhaus

Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee

Telefon (03322) 284438

E-Mail: kus@asb-falkensee.de

Kindertagesbetreuung

Telefon (03322) 284446

Kindertagesstätten und Krippen

Kita „Tollhaus am Wald“, Falkensee

Kita „Unter den Kiefern“, Falkensee

ASB Familienzentrum, Falkensee

Kita „Zwergenland“, Etzin

Kita „Waldwichtel“, Grünefeld

Kita „Regenbogen“, Senzke

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe „Juno“, Falkensee

Eltern-Kind-Treff im Falkenhorst, Falkensee

Eltern-Kind-Gruppe, Nauen

Horte

Hort „Rappelkiste“, Falkensee

Musisch-kreativer Hort, Falkensee

Hort Graf Arco, Nauen

„Hausaufgaben und mehr...“

Grundschule „Erich Kästner“, Falkensee

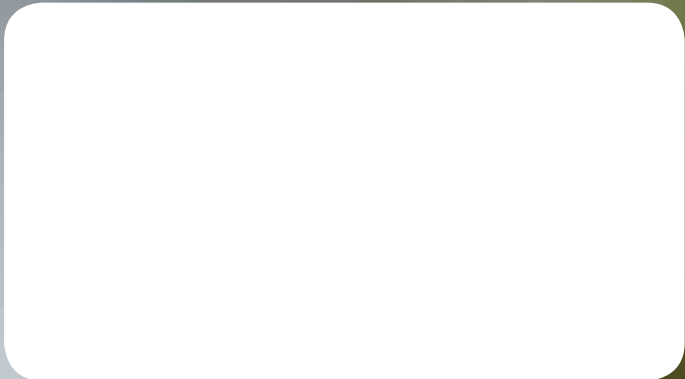
Grundschule „Geschwister Scholl“, Falkensee

Grundschule „Lessing“, Falkensee

Grundschule am Lindenplatz, Nauen

Grundschule „Am Wasserturm“, Dallgow

Europaschule Ketzin



*Steckt die Krähe zu Weihnachten im Klee,
sitzt sie zu Ostern oft im Schnee.*

Bauernregel

