

kostenlos

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.
Ausgabe 4/2018 • 17. Jahrgang • Dezember • kostenlos

Schule als
Lebensraum

Lesung trifft
Impro

Ehrenamt

.....
**Wärmende
Lebensmittel**
.....

Seite 16

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 Judenstraße

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 Judenstraße“ u. „Haus Dammstraße“
Telefon (03321) 7441-780

Haus Dammstraße

36 stationäre Pflegeplätze in 3 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/Rückholdienst

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,*

wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende zu, wieder hat dieses Jahr für uns viele tolle Erlebnisse, wichtige Begegnungen und Erfahrungen gebracht, so dass wir voller Erwartungen und Interesse ins nächste Jahr schauen können. Über unseren ASB – OV Nauen gibt es eigentlich so viel aus dem zu Ende gehenden Jahr zu berichten, dass es dieses kleine Grußwort sprengen würde. Im Frühjahr wurde ein neuer Vorstand für die nächsten vier Jahre gewählt, der neue setzt sich eigentlich wie der alte zusammen, nur dass ich jetzt – nach langer hauptamtlicher Arbeit den ehrenamtlichen Vorsitz übernommen habe. Ganz herzlich möchte ich mich daher an dieser Stelle noch einmal bei allen alten und neuen Vorstandsmitgliedern, insbesondere bei meinem Vorgänger, dem Altbürgermeister

Jürgen Bigalke für die bisherige Arbeit und natürlich auch für die Bereitschaft, weiter den ASB zu unterstützen, bedanken. Dann konnten wir in diesem Jahr natürlich wieder einige Jubiläen feiern, z.B. das 10-jährige Bestehen des Hortes am Bahnhof Finkenkrug, der Finkenkruger Rappelkiste, aber auch das Fünfjährige des Familiencafés und die vielen Jubiläen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, hier seien nur noch einmal die 40-jährigen Dienstjubiläen von Marlies Wollnik und Petra Kandner erwähnt. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich für ihre tolle Arbeit und ihr Superengagement in diesem Jahr mein herzliches Dankeschön aussprechen. Wir könnten aber nur halb so viel erreichen, wenn wir neben den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht auch noch von zahlreichen ehrenamtlichen Helfern unterstützt würden. Sowohl bei der Seniorenbetreuung als auch in den Schulsta-

tionen sind sie nicht mehr weg zu denken, daher auch ihnen ein nicht weniger herzliches Dankeschön. Gerade sind wir dabei, ein neues ehrenamtliches Projekt, Fahrten durch Falkensee und Umgebung mit unserer neuen Rikscha für ältere und beeinträchtigte Menschen aufzubauen, zu dem sich bereits eine zweistellige Zahl von ehrenamtlichen Helfern gemeldet haben. Ich wünsche an dieser Stelle noch einmal allen Helferinnen und Helfern, allen von uns Betreuten und natürlich auch allen ASB-Mitgliedern und weiteren Freunden und Unterstützern unserer Arbeit eine geruhsame Vorweihnachtszeit, ein FROHES FEST und einen GUTEN RUTSCH ins Jahr 2019, bleiben Sie uns gewogen und verbringen Sie schöne Tage gemeinsam mit unseren Kollegen oder im Rahmen Ihrer Familie.

*Ihr
Ulf Hoffmeyer-Zlotnik
Vorsitzender*

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Weihnachtsbuch 2018	15
News	4	Wärmende Lebensmittel	16
Schule als Lebensraum	6	Selbstbauraum	18
Fahrtwind schenken	7	Ehrenamt	19
Ein Treffen am Vulkan	8	Schlagerparade	19
10 Jahre Kanutour in Schweden!	9	ASB Termine	20
Adventszeit	10	10 Jahre Wunschkugel-Aktion	21
Indische Jugendgruppe zu Gast	12	Wellness-Oase Bayerischer Wald	22
Yoga für den guten Zweck	12	Büchertipps	24
Lesung trifft Impro	13	Rätsel	25
Aufruf zur Mithilfe	14	Impressum	25
Ehrenamt Herr Kleuker	14	So erreichen Sie uns	27
Großer Weihnachts- und Kuchenbasar	15		

Tipps für die Gesundheit im Winter

Gesunde Zitrone: Erste Hilfe bei Erkältung



Gerade im Winter ist eine Heiße Zitrone ein beliebtes Getränk, um Erkältungen und Halsschmerzen vorzubeugen. Vitamin C ist nämlich besonders wirksam, wenn es präventiv eingenommen wird. Aber auch wenn der Infekt bereits ausgebrochen ist, können Sie sich noch eine Heiße Zitrone machen. Der Infekt heilt dadurch zwar nicht unbedingt schneller ab, das Immunsystem profitiert aber trotzdem. Wenn Sie sich eine Heiße Zitrone frisch zubereiten, sollten Sie den Zitronensaft keinesfalls mit kochendem Wasser übergießen. Vitamin C ist nämlich sehr hitzeempfindlich und geht ansonsten eventuell schon kaputt, bevor es in den Körper gelangt. Süßen Sie das heiße Getränk mit etwas Honig anstatt Zucker, denn auch Honig wird eine positive Wirkung bei Erkältungen – insbesondere bei Halsschmerzen – nachgesagt.

Wintersport



Jedes Jahr wird der Schnee von vielen Wintersportlern sehlich erwartet. Ob Skifahren, mit dem Snowboard die Pisten herunter düsen oder Schlittschuh fahren, Sport im Winter hält

fit, kann den Winterblues vertreiben und das Immunsystem stärken. Doch nicht nur typische Wintersportarten steigern das Wohlbefinden. Sport wie etwa Jogging, Walken oder Radfahren kann mit der richtigen Ausrüstung auch im Winter ausgeübt werden. Ausreden wie „es ist viel zu kalt“ können dann nicht mehr gelten! Eine gute Sportausrüstung und bequeme sowie funktionstüchtige Winterbekleidung sind das A und O für das sportliche Wintervergnügen. Übrigens halten auch das Bauen eines Schneemanns und eine große Schneeballschlacht fit. Ganz nebenbei ist der Spaß auch noch garantiert!

Wirsing – Supergemüse mit vielen Vitaminen



Wirsingkohl gehört neben einigen anderen Kohlsorten zu dem klassischen Wintergemüse, das schon früher den Menschen half, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Kalorienarm, aber reich an Chlorophyll, Eisen, Phosphor, B-Vitaminen und vor allem an Vitamin C kann sich der Wirsing als echter Gesundheitsbote sehen lassen. Zusätzlich stecken jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe im Wirsing. Die antioxidative, antibakterielle und das Immunsystem stärkende Wirkung dieser Stoffe ist in der Ernährung als Mittel zur Gesundheitsprophylaxe von großer Bedeutung. Auch das enthaltene Vitamin E schützt die Zellen vor freien Radikalen und gilt daher als ideal zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Krebs.



Faktoren für ein langes Leben

Eine Auswertung von 400 Millionen Daten ergab, dass es zu weniger als zehn Prozent von den Genen abhängt wie alt wir werden. Viel weniger als bisher vermutet. Menschen, deren Eltern oder Großeltern sehr alt wurden, rechnen sich oft selbst ein langes Leben aus – immerhin haben sie ja die guten Gene geerbt. Allerdings nutzt dieses Erbmateriale nur wenig. Denn der direkte Anteil der Gene an der Lebensdauer beträgt gerade

einmal sieben Prozent. Die ausschlaggebenden Einflussfaktoren sind Lebensstil und Umweltbedingungen. Ein zentraler Punkt für Langlebigkeit ist eine ausreichende Bewegung. Die Forscher vermuten, dass Sport und Bewegung Entzündungsreaktionen hemmen und helfen, oxidativen Stress in den Zellen abzubauen. Eine weitere wichtige Rolle spielen eine gesunde Ernährung, ein gesunder Lebensstil und gute soziale Kontakte



Entspannung

Kaum jemand würde ein entspannendes Vollbad am Abend als Therapie bezeichnen. Genau das ist es aber im Grunde, denn mit einem warmen Bad nehmen wir uns gezielt eine Auszeit und geben Körper und Seele eine Entspannungspause. Mit den richtigen Badezusätzen, wie z.B. Lavendel, Melisse oder Eukalyptus kann der Körper aber nicht nur beruhigt oder belebt, sondern auch eine Erkältung oder Bronchitis bekämpft werden. Beruhigend kann auch ein Bad in kaltem Wasser wirken. Während man ein warmes Vollbad jedoch bis zu 20 Minuten genießen darf, sollte man im kalten Wasser nicht länger als eine Minute verbringen. Außerdem reicht hier ein Halbbad, bei dem das Wasser lediglich bis zum Bauchnabel reicht. Naturheilkundler schwören auf die entspannende Wirkung eines kalten Bades bei Schlafstörungen.

TEXT UND BILDER: C. GERICKE

Schule als Lebensraum

Das Projekt „Brotzeit“ an der Diesterweg-Grundschule in Falkensee

„Die Stühle reichen nicht.“ Eiligen Schrittes kommt Angela Kasimir über den Schulflur gelaufen. Es ist 7 Uhr in der Frühe, aus dem Klassenzimmer hinter ihr dringt geschäftiges Stimmengewirr.



Rund 40 Schülerinnen und Schüler der Diesterweg-Grundschule kommen jeden Tag vor dem Unterricht in die Schule, um hier gemeinsam mit ihren Freunden zu frühstücken. Es sind Kinder und Jugendliche, die ohne Pausenbrot zur Schule kommen, Kinder, bei denen es zu Hause kein gemeinsames Frühstück gibt. Die Diesterweg-Grundschule liegt in einem sozial sehr gemischten Teil der ansonsten eher beschaulichen Gartenstadt Falkensee im Speckgürtel von Berlin. Seit nunmehr sechs Jahren läuft das Projekt „Brotzeit“ jetzt an der Falkenseer Grundschule. Das Projekt – einst von der ASB Schulsozialarbeiterin Carena de Vries an die Schule geholt – läuft über den Verein „brotZeit e.V.“ allein über Spenden und ehrenamtliche Mitarbeit (s. Infokasten). Eine dieser ehrenamtlich Engagierten ist Angela Kasimir. Seit fünf Jahren steht die 59jährige jeden Wochentag um 4 Uhr morgens auf, um für „ihre“ Kinder da zu sein. Denn sie bereitet nicht nur ein einfaches Frühstück vor, sie schenkt den Kindern und Jugendlichen auch ein verständnisvolles Ohr, eine helfende Hand – eben Brot und Zeit. Meist wird sie von einer weiteren Ehrenamtlichen unterstützt. Neben Cornflakes, Müsli, Joghurt und Quark stellen die beiden eine große Auswahl an unterschiedlichen Marmeladen, verschiedenen Wurst- und Käsesorten, allerlei Brotarten und

natürlich die beliebte Nussnougat-Creme bereit. Selbstgeschnittenes Obst und Gemüse, verschiedene Säfte, Tees, Milch und Kakao ergänzen die Auswahl. Die Lebensmittel spendet ein ortsansässiger Lebensmittelmarkt, das Angebot ist für die Kinder komplett kostenfrei. „Schule bedeutet nicht nur „Lernen-müssen“, Druck und Noten. Schule ist Lebensraum. Mit diesem Projekt ermöglichen wir Kindern, Schule als ihren Lebensraum zu nutzen, ihn mit Leben zu füllen. Und die Kinder nehmen es an. Mittlerweile verabreden sich manche Kinder hier schon freiwillig um 6:30 Uhr, um gemeinsam zu essen und dann in aller Frühe schon ihre Freunde zu treffen, zu quatschen oder einfach nur zusammen zu sein“, erklärt die Schulsozialarbeiterin. „Das Brotzeit-Projekt hebt auch Ungleichheiten auf, die dadurch entstehen, dass einer vielleicht nur eine Handvoll Chips in seiner Brotbox hat, während ein anderer Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke auspackt.“ Hier kann sich jeder nehmen, was er möchte und wie viel er möchte.“ Die ersten Kinder sind mittlerweile fertig und räumen bereitwillig ihr Besteck in den Geschirrspüler, andere wischen bereits die Tische. Einigen Kindern, von denen Frau Kasimir weiß, dass sie kein Pausenbrot von zu Hause mitbekommen haben, steckt sie noch schnell eines zu und packt übrig gebliebenes Obst oder eine Extra-Scheibe Wurst dazu. Einige der Kinder sitzen noch in kleinen Grüppchen an den Tischen, knabbern an ihren Broten und machen Pläne für den Tag. Die Szene strahlt Ruhe und Frieden aus – ein bisschen „heile Welt“.

Brotzeit

Laut UN kommt jeder vierte Grundschüler in Deutschland ohne Frühstück in die Schule, leidet dort Hunger und kann sich nicht konzentrieren. Aus diesem Grund startete 2008 der Verein „brotZeit e.V.“ mit seinen Projekten. Die Idee dazu hatte Schauspielerin Uschi Glas. brotZeit e.V. unterstützt fast 200 Schulen in acht Förderregionen. 7.100 Kinder erhalten dort jeden Morgen ein ausgewogenes Frühstück.

www.brotzeitfuerkinder.com



Fahrtwind schenken

mit der Rikscha durch Falkensee

Seit Herbst 2018 fährt sie durch Falkensee – die elektrisch unterstützte Fahrradrikscha des ASB Falkensee. Viele Menschen können nicht mehr selbst Rad fahren, da sie eine körperliche oder geistige Einschränkung haben oder beispielsweise an Demenz erkrankt sind.



Das Rikscha-Projekt „Fahrtwind schenken“ bietet ihnen ab sofort die Möglichkeit, trotz Einschränkungen wieder raus in die Natur zu kommen, den Fahrtwind im Gesicht zu fühlen, dabei Gespräche zu führen und das Miteinander zu spüren – also wieder mehr am Leben teilhaben zu können. Der ASB Falkensee ist Anlaufstelle für die Organisation und Koordination von ehrenamtlichen Fahrern, für die Vermietung der Fahrradrikscha und die Ausarbeitung von Tourenvorschlägen. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, Spaß an der Natur hat oder einfach ein bisschen Sport treiben möchte, kann sich beim ASB als Fahrer registrieren lassen. Rikscha fahren lässt sich leicht lernen. Nötige Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse über die Verkehrsregeln, ein eigener Führerschein ist von Vorteil. Interessierte Fahrer bekommen eine ausführliche Einweisung und können Probefahrten unternehmen, bis sie sich sicher genug fühlen. Wolfgang Biernath, Koordinator der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz, und Else Schmidt, Leiterin der „Kontaktstelle für Menschen mit Demenz und deren pflegende

Angehörige“, sind Initiatoren des Projektes. Es gelang ihnen, die Arbeiter-Samariter-Stiftung als Hauptsponsor zu gewinnen. Im Herbst 2018 fiel der Startschuss. Dr. Christine Theiss, Vorsitzende der Stiftung, übergab den Projektverantwortlichen die erste Fahrradrikscha – und drehte selbst gleich eine Runde. „Sie schenken Momente“, sagte Frau Dr. Theiss bei der feierlichen Übergabe. „Die an Demenz erkrankten Menschen haben vielleicht keine Erinnerung mehr daran, aber sie haben den Moment. Und das ist wunderbar“. Das Projekt verbindet Inklusion, nachbarschaftliches Engagement, Ehrenamt und die Möglichkeit, auch noch etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ziel ist es auch, regelmäßige Fahrten im Sinne der alltagsunterstützenden Angebote zu ermöglichen. Das Angebot richtet sich jedoch nicht ausschließlich an Menschen mit Demenz. Jeder, der aus irgendeinem Grund nicht mehr selbst Fahrrad fahren kann, ist angesprochen. „Wir haben innerhalb der ersten drei Monate schon 12 Ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer gefunden. Unter den Ehrenamtlichen finden sich Physiker wie Rentner, Eltern mit Kindern genauso wie Alleinstehende – und erstaunlich viele Frauen“, erklärt Biernath. Häufig fährt Wolfgang Biernath noch selbst mit der Rikscha durch Falkensee und Umgebung – auch um weiter Werbung für das Angebot zu machen. Als er vor einigen Wochen auf einen Fahrgast wartend auf einer Wiese unter einem Baum stand, kam eine ältere Dame auf ihn zu: „Ich muss doch mal rauskommen und schauen, was sie hier machen.“ Nach einem kurzen Gespräch war die Dame so angetan, dass Sie sich gleich für eine Fahrt anmeldete.

Interessierte können sich jeden Montag von 10 – 13 Uhr direkt bei Wolfgang Biernath in der Beratungsstelle des ASB, Bahnhofstraße/Ecke Poststraße in Falkensee melden oder Kontakt aufnehmen per E-Mail unter wolfgang.biernath@asb-falkensee.de oder telefonisch unter **0151 – 10 94 42 36**.

Ein Treffen am Vulkan

TEXT: INA MERTEN / FOTOS: PETER UTZ

Es ist wieder soweit. Die Erziehungsfachstellen* fahren zu ihrem jährlichen Beisammensein. Am Vulkan? Der Tier-, Freizeit- und Saurierpark bei Germendorf hat viel zu bieten – auch einen rauchenden Vulkan.



Mit dicken Taschen und vollbeladenen Bollerwagen zieht ein buntes Trüppchen durch den Park. Trotz des ersten herbstlichen Tages in diesem Jahr, mit starkem, kühlem Wind sind viele Besucher hier. Die vom langen, heißen Sommer verwöhnten Menschen, ziehen ihre Kragen höher, müssen sich erst an die ungewohnten, warmen Jacken gewöhnen und dem leichten Frösteln. Im Tiergehege lässt sich wie immer ein stattlicher Dammhirsch von den vielen kleinen Kinderhänden streicheln. Über die herumtollenden kleinen Wildschweine müssen die Kinder lachen. Wer schreit da so laut? Ach, die großen Sittiche – lasst uns mal gucken! Und wo ist endlich der Vulkan? Noch einmal um die Ecke und seine von Lava roten Hänge wecken die Besteigungslust. Wer möchte, kann auf breitem Weg mitten in den Krater hineinmarschieren und für einen Euro Rauch aufsteigen lassen. Am Picknickplatz, umgeben von riesigen Sauriern und anderen Urzeittieren, füllt sich der viel zu kleine Tisch mit Schüsseln und Schachteln, mit Tüten und Körbchen. Für alle ist etwas dabei. Zwei kleine Mädchen in einem Kinderfahrradanhänger für Jogger haben es sich besonders gemütlich gemacht. Einige Kinder tummeln sich auf dem nahen Felsen und rutschen kreischend einem kleinen See mit einem Rieseninsekt entgegen. Der Park ist vielen Kollegen und Kolleginnen bekannt. Doch immer gibt es Neues zu entdecken. Auf dem

Weg zum Piratenschiff fordern neugierige Ziegen Futter aus dem nahen Automaten. Mutige Kinder strecken ihre gefüllten Hände der rauen Zunge entgegen. Am Piratenschiff befindet sich der kleine Rummel. Spätestens hier ist das letzte Taschengeld ausgegeben. Die großen Kinder fahren voller Freude mit dem Autoskooter, die kleinen mit der Märcheneisenbahn. Im Spielhaus können sich alle aufwärmen. Die Stunden vergehen so schnell. Den Kollegen und Kolleginnen bot sich auch die Zeit für einen individuellen Erfahrungsaustausch zur Arbeit mit den uns immer wieder herausfordernden Problemen unserer Kinder.



*Erziehungsfachstellen sind ein Angebot der Stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe und bieten eine familienanaloge Unterbringung im Haushalt der Erzieherinnen und Erzieher an. Sie ermöglichen den Kindern und Jugendlichen eine ganzheitliche, pädagogische sowie emotionale Förderung.



10 Jahre Kanutour in Schweden!

TEXT UND BILD: FRANKA ALBRECHT

Schweden – das bedeutet für uns nicht einfach nur ein schönes Land mit blau-gelber Flagge, sondern viel, viel mehr. Tonnen packen, Bootswagen zählen, Sitzkissen verteilen, den Parmesan gerecht aufteilen ...

diese und noch viele andere Aufgaben kommen auf uns als Betreuerteam der Kanutour des ASB nach Mittelschweden zu. Wie jedes Jahr, so hat auch unser Jubiläum (die 10. Kanutour!!) bereits Anfang 2018 mit der Findung der fünf ehrenamtlichen Betreuer begonnen. Danach ging es dann aber auch direkt richtig mit der Planung los: alle 18 Plätze an Jugendliche zwischen 12-21 Jahren vergeben, die Routen der Kanutour und der Wanderungen planen, eine Einkaufsliste schreiben, die Zelte kontrollieren... Insgesamt sind wir circa ein dreiviertel Jahr mit der Tour beschäftigt, während wir 14 Tage vor Ort sind. Das wirkt wie eine sehr kurze Zeit für so viel Planung aber da wir einen hohen Anspruch an die Qualität unseres Angebotes haben, benötigt es eben viele gemeinsame Abende am runden Tisch, um alles vorzubereiten. Vor der Fahrt gibt es nämlich auch einen Elternabend und ein Vortreffen, damit sich die Teilnehmer beschnuppern können. Auf der Fahrt selbst paddeln wir nicht einfach ziellos über die Seen, sondern haben feste Tagesstrecken und Ämter, die erledigt werden müssen. Denn irgendwie muss das Feuer ja angezündet, das Essen gekocht, der Abwasch erledigt und die Reste entsorgt werden. Neben diesen Kleingruppenaufgaben gibt es aber auch unsere drei „sozialen Aufgaben“ für die ganze Gruppe. Hier müssen Dinge transportiert, Hindernisse überwunden oder Räsel gelöst werden, allerdings muss jeder einzelne Teilnehmer beteiligt sein, ansonsten zählt die Aufgabe nicht als gelöst. Nachdem wir (dieses Jahr sehr

braun gebrannt) wieder an unserem Stammzeltplatz angelegt haben, setzen wir der Natur aber auch etwas Kultur entgegen: Drei Tage lang besuchen wir schöne schwedische Städte. Nach der Fahrt organisieren wir ein Nachtreffen mit Loungeabend, damit sich auch Freunde und Eltern der Teilnehmer ein Bild machen können. Wir dokumentieren die Fahrt sowohl mit Fotos als auch mit Videos, die dann mit musikalischem Rahmen präsentiert werden. Unser 10. Fahrtjahr konnten wir dank unserer Spender mit einem ganz besonderen Erlebnis krönen: dem Schärengebiet. Nachdem wir 10 Tage in den sanften Hügeln des Dalslandes auf wunderschönen, klaren Seen gefahren sind, waren die rauen, kahlen Berge der Schären mit ihren spühenden Ostseewellen eine ganz andere Welt. Besonders der 47 km/h schnelle Wind hat uns kalt erwischt. Die Gruppe hat sich aber schnell erholt und hatte besonders viel Spaß am gemeinsamen Foto.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Spendern bedanken, ohne die dies nicht möglich gewesen wäre. Sowohl alle Spenden auf www.betterplace.org/p51472 als auch die des Rotary Club Zitadelle haben uns erfreut und stolz gemacht, dass wir ein Angebot geschaffen haben, das so viele Menschen als unterstützenswert ansehen. Vielen Dank und bis zum nächsten Jahr!

Adventszeit

in der ASB-Wohnstätte für chronisch psychisch kranke Menschen in Friesack



Jedes Jahr auf´s Neue freuen sich die Bewohner_Innen unserer Wohnstätte in Friesack auf die Adventszeit. Tannenduft, Kerzen und Lichterketten halten Einzug in Küchen, Aufenthaltsräume und Zimmer. Alle Vorbereitungen beginnen in den oft nebligen und nassen Novembertagen nach dem Totensonntag und alle Bewohner_Innen und Mitarbeiter_Innen fallen in eine hektische Betriebsamkeit.

Es müssen Adventsgestecke gebastelt, Plätzchen gebacken, Fenster und Flure dekoriert werden und die Planung von Geschenken, Besuche von Weihnachtsmärkten, Krippenspielen und vieles mehr aufgenommen werden. Auf dem ortsansässigen Weihnachtsmarkt in Friesack wollen die Bewohner_Innen die selbsthergestellten Produkte wie Baumanhänger, Adventsgestecke und -kränze, weihnachtliches Gebäck und Punsch anbieten. Der Besuch eines großen Weihnachtsmarktes, ob in Potsdam oder Berlin, hat Tradition und wird folglich auch in diesem Jahr wieder auf dem vorweihnachtlichen Programm stehen. Als besonderes Highlight wird der Besuch des Dresd-

ner Weihnachtsmarktes vor einigen Jahren erinnert. Einige Bewohner_Innen besuchen gerne das alljährlich im Kulturhaus der Kreisstadt Rathenow stattfindende „Weihnachtskonzert der Volksmusik“, andere unternehmen gerne eine winterliche Kremserfahrt. Nie ist die Ausschmückung des Hauses fertig; die Mitbringsel von den Weihnachtsmärkten und das Neugebastelte verändern immer wieder das weihnachtliche Erscheinungsbild der Wohnstätte. Aber auch Besinnliches hält Einzug in die Wohnstätte. Leise Musik, Kerzenschein, manchmal das gemeinsame Singen weihnachtlicher Lieder oder das Vorlesen von Adventsgeschichten tragen zu einer feierlichen Stimmung



bei. Natürlich darf das gemeinsame Kaffeetrinken in den Wohngruppen an den Adventssonntagen nicht fehlen, und der Nikolaus füllt traditionell alle herausgestellten Schuhe in der Nacht zum 6. Dezember. Ab Mitte Dezember beginnt dann die konkrete Vorbereitung auf das Fest: was muss eingekauft, soll Gans oder Pute gebraten, welche Kuchen müssen gebacken werden? Geschenke müssen eingekauft und verpackt und letztlich müssen die Weihnachtsbäume beschafft werden. Ob es regnet oder schneit geht es hinaus in den örtlichen „Weihnachtsbaum-Wald“, wo die Bäume ausgesucht und zum krönenden Abschluss von eigner Hand geschlagen werden. Warm angezogen, können alle Beteiligten das „Baumschlagen“ durchhalten, zumal heißer Tee oder Punsch für zusätzliche Wärme sorgen. Zurück in der Wohnstätte werden die Bäume aufgestellt und anschließend mit und nach den Wünschen der Bewohner_Innen geschmückt.

Nun kann Weihnachten kommen...



Uromas Vanillekipferl

(Verfasser: Binchen_70)

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 210 g Butter
- 100 g Mandel(n), gemahlen
- 80 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Puderzucker, zum Wenden
- 2 Pck. Vanillezucker, zum Wenden

Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten. Anschließend in Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit den Puderzucker in eine große, verschließbare Schüssel sieben und mit zwei Päckchen Va-

nillezucker vermengen. Die verschließbare Schüssel ist deshalb so wichtig, weil man evtl. Reste für die nächste Portion Vanillekipferl wiederverwenden kann.

Den Kipferl Teig zu Rollen mit einem ungefähren Durchmesser von 4 cm formen. Danach in ca. 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus diesen Scheiben die Kipferl formen und nicht zu eng aneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Umluftherd bei 175°C ca. 20 Minuten backen. Wenn die Kipferl beginnen zu bräunen, sind sie gut.

Die Kipferl nun etwa 3 Minuten kühlen lassen. Dann in die vorbereitete Puderzuckermischung legen und von allen Seiten darin wenden. Sind sie jetzt noch zu warm, zerbrechen sie sehr leicht; sind sie zu kalt, haftet der Puderzucker nicht mehr gut. Am besten immer wieder probieren, ob sie schon fest genug sind.

Tipp: Die Bleche am besten einzeln backen, da sie sonst zu stark abkühlen und man mit dem Wenden nicht nachkommt.

In einer Blechdose sind die Kipferl ca. 6 Wochen haltbar.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 20 Min

Schwierigkeitsgrad: normal

Indische Jugendgruppe zu Gast beim ASB



„Bildung contra Armut. Lebenslagen junger Menschen“ lautet das Thema, mit dem sich eine siebenköpfige Jugendgruppe aus dem indischen Vijayawada/Andhra Pradesh auseinandersetzte. Vom 9. bis 23. August 2018 waren die Jugendlichen ins Havelland gekommen, um sich hier ein Bild davon zu machen, wie Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Lebenslagen

in Deutschland leben, welche Chancen und Möglichkeiten sich Ihnen bieten, was die Herausforderungen sind. Vor diesem Hintergrund besuchte die Gruppe am 16. August 2018 das Kinderheim des ASB in Falkensee. Nach Begrüßung und Vorstellungsrunde stellte Heimleiter Thomas Girnth den ASB als Organisation vor und erklärte die unterschiedlichen Einrichtungen und Unterstützungsmöglichkeiten, die der ASB in Falkensee und Umgebung zur Förderung junger Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen anbietet. In der anschließenden Fragerunde stellten viele der indischen Jugendlichen engagiert und gezielt ihre Fragen. Der deutsch-indische Austausch wurde vom Humanistischen Freidenkerbund Havelland e.V. organisiert und durch das Land Brandenburg, den Kinder- und Jugendplan des Bundes und den Landkreis Havelland finanziell unterstützt. Er dient dem Kennenlernen verschiedener Kulturen, einem besseren Verstehen der anderen Lebenssituationen sowie einem toleranten Miteinander junger Menschen.

Yoga für den guten Zweck

Eine Falkenseerin engagiert sich

Jenny Breurkens hat ihre Passion zum Beruf gemacht. Nach langjähriger Tätigkeit im Einzelhandel entschloss sich die 33jährige, ihren bisherigen Beruf an den Nagel zu hängen um Yoga zu unterrichten. „Mir geht es gut. Und davon möchte ich jetzt gerne etwas zurückgeben.“ So entstand die Idee, eine Stunde „Yoga für den guten Zweck“ zu unterrichten und die Einnahmen dem ASB Kinderheim in Falkensee zu spenden. Vor diesem Hintergrund rief sie Anfang September ihre Schüler auf, die gemeinsame Yoga-Stunde mit ihr an den Falkenhagener See zu verlegen. „Leider war das Wetter nicht so gut und es sind deutlich weniger Leute gekommen. Da habe ich die Stunde einfach wiederholt. So sind 241 Euro für das Kinderheim zusammengekommen“, erklärt Breurkens und überreicht die liebevoll gestaltete Spendenbox an Thomas Girnth, Leiter des Kinderheims in der Ruppiner Straße. „Wir freuen uns sehr über diese unerwartete Spende! Besonders freut es uns, wenn Menschen sich privat engagieren und ihr Glück mit uns teilen.“ Die Spende wird dafür verwendet, um Materialien für das Projekt „Selbstbauraum“ anzuschaffen. Hier können sich durch den ASB betreute Kinder in der Natur ausprobieren und nach eigenen Wünschen und Vorstellungen Hütten oder ande-



Bild: J. Breurkens

res bauen. Die Kinder können so Natur auf einem unbebauten Grundstück erleben, Materialien bearbeiten und sich als kreativ und selbstwirksam erfahren.

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

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

Lesung trifft Impro

BILD UND TEXT: C. GERICKE

Bereits zum vierten Mal begeisterten Dirk Lausch und Thomas Jäkel mit ihrer wortgewandten Lese-Impro-Show ihr Publikum Anfang Oktober in der Aula des Lise-Meitner-Gymnasiums in Falkensee. Eingeladen hatte ASB-Schulsozialarbeiterin Claudia Reckermann.



„Einer liest, der andere spinnt...“ so fassen die beiden Künstler ihr Programm zusammen und so in etwa klingt es auch. Angefangen von Zeitungsartikeln, Handbüchern für den Amateurfunk über Kinderbücher bis hin zur hohen Literatur las Dirk Lausch wohl pointiert alles vor, was das Publikum auf die Bühne reichte, während Thomas Jäkel – selbst im übrigen ASB Mitglied aus Überzeugung – alle vorgelesenen Texte konzentriert aufgriff und sich im Anschluss von den Zuschauern Impulse in Form von Stichworten geben ließ: „Ich brauche jetzt eine unangenehme Eigenschaft...“ oder „Eine Gottheit bitte!“ Diesen Input baute er intelligent und äußerst fantasievoll in die Geschichten ein, die er daraufhin zum Besten gab. Das Publikum war begeistert und amüsierte sich königlich. Rund 150 Gäste waren gekommen, um die beiden zu sehen. Das Duo streifte den Hebammen-Notstand im Klinikum Nauen, erfand „Einkaufslisten für Brandschutzübungen“, erzählte Märchen und bediente sich immer wieder gerne an den Possen und

Missgeschicken rund um den Bau des Berliner Flughafens BER. Eingeladen hatte Claudia Reckermann gemeinsam mit dem Lise-Meitner-Gymnasium Falkensee, wo die ASB-Mitarbeiterin als Schulsozialarbeiterin tätig ist. Was Improvisationstheater mit Schulsozialarbeit zu tun hat? Mehr als man denkt: „Ich habe bemerkt“, erklärt Frau Reckermann „dass viele Kinder, die mit Schwierigkeiten zu mir kommen, ein ganz feines Gespür für Sprache haben. Und es gibt hier – wie in anderen Schulen auch – Kinder und Jugendliche, die zu Hause nicht viel zu lachen haben.“ Für diese Kinder und Jugendlichen, aber auch für ihre Eltern, Lehrer und all diejenigen, die einfach Spaß am kreativen Umgang mit Sprache haben, war dieser Abend eine echte Bereicherung. Bleibt zu hoffen, dass die beiden sympathischen Künstler im nächsten Jahr wieder den Weg in die Aula des Lise-Meitner-Gymnasiums finden, um diese Tradition fortzusetzen.

Aufruf zur Mithilfe in der Handarbeitsgruppe unserer BewohnerInnen

Im ASB Seniorenwohnpark Falkensee sind die ehrenamtlichen Helfer eine feste Größe. Ihren Wert kann man an der Zufriedenheit von BewohnerInnen und Mitarbeitern erkennen. Sie bringen ein Lächeln ins Gesicht unserer BewohnerInnen, sie zeigen ihnen die Blumen im Garten, sie füllen den Alltag mit Gesprächen, Spielen und vielem anderen mehr. Es macht große Freude, unsere ehrenamtlichen Helfer im Wirken mit unseren BewohnerInnen zu sehen.

Und jetzt suchen wir Sie, die Interesse an leichten Handarbeiten mit unseren Bewohnern hat. Darüber mit Ihnen ins Gespräch kommt, gemeinsam Tee oder Kaffee trinkt und für sich und andere eine schöne Zeit genießt.

Unterstützung erfahren Sie durch andere ehrenamtliche Helfer in unserem Haus bzw. in der Handarbeitsgruppe wirkende Helfer und auf Wunsch auch durch unsere Mitarbeiter.

Trauen Sie sich – kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie! So erreichen Sie uns:

ASB Seniorenwohnpark Falkensee

M. Wollnik – Einrichtungsleiterin,
Ruppiner Str. 20, 14612 Falkensee,
Tel.: 03322 258-0

E-Mail: seniorenwohnpark@asb-falkensee.de

Ehrenamt

Neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein. Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig. Eines aber ist gewiss, die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenwohnparks Falkensee profitieren auf viele Arten von diesem ehrenamtlichen Engagement. Ernst Kleucker schenkt seine Zeit seit 14 Jahren den Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenwohnparks. Zum 31.12.2018 endet diese Zeit und Herr Kleucker verabschiedet sich.

„Seit Dezember 2004, also seit 14 Jahren, wirken Sie, werter Herr Kleucker, an vielen Stellen unseres Einrichtungslebens mit. Wir durften in dieser Zeit von Ihrem Verstand und von Ihrem Herzen profitieren. Jetzt ist es an der Zeit, das ehrenamtliche Wirken aufzugeben. An dieser Stelle bleibt mir nur Danke zu sagen! Ich spreche sicher im Namen vieler Bewohner, Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer, wenn ich Ihnen hier und heute für Ihr Wirken danke. Für mich kann ich sagen, dass Sie mir ein wertvoller Wegbegleiter waren. So manches Gespräch mit Ihnen hat mir geholfen, das Ehrenamt in unserem Haus zu festigen und weiter zu entwickeln. In so manchen Lebenssituationen waren Sie für viele unserer Mitmenschen ein guter Ratgeber und für unser Bewohner der Seelsorger, der Verständnis



und Zeit hatte und auch ein Helfer in Not war. Herr Kleucker – mein Dank an Sie kommt von Herzen. Danke für die gute und noch lange für mich und viele andere nachwirkende Zeit der Zusammenarbeit. Wir werden Sie in guter Erinnerung behalten und wünschen Ihnen für die Zukunft das Beste, noch viele Jahre bei gesundheitlichem Wohlergehen und größtem Interesse am Leben, der Natur und an Ihren Mitmenschen. In diesem Sinne nochmals alles Gute für Ihre Zukunft!“

Ihre M. Wollnik
Einrichtungsleiterin



Großer Weihnachts- und Kuchenbasar



Wir laden Sie herzlich ein am 8.12.2018, von 14 bis 17 Uhr, im Pavillon des ASB Seniorenwohnparks Falkensee vorbeizuschauen! Es gibt viel zu sehen, zu staunen und zu schlemmen. Unser Ehrenamt präsentiert wunderschöne Handarbeiten, Patchworksachen und Geschenkideen, die man käuflich erwerben kann.

Unterstützen Sie uns Wir möchten wieder ein leckeres Kuchenbuffet anbieten und würden uns freuen, wenn Sie uns mit

einer selbstgebackenen Kuchenspende unterstützen würden. Unsere ehrenamtlichen Helfer werden den Erlös für die psycho-soziale Betreuung unserer Bewohner spenden. Bitte teilen Sie dem Sozialdienst (03322/ 258-206) mit, welchen Kuchen Sie backen. Sie können ihn ab dem 7.12.2018 im Sozialdienst/Sekretariat abgeben.

Ihr Sozialdienst



Weihnachtbuch 2018

Eine Tradition, die wir Jahr für Jahr pflegen, ist das Schreiben unseres Weihnachtsbuches für unsere Bewohner, ihre Angehörigen und für Interessierte. Gedichte, Rezepte, Grüße, Veranstaltungen und anderes Anheimelndes erwartet sie in der diesjährigen Weihnachtsbuchausgabe.

Viel Spaß bei lesen.

Wärmende Lebensmittel für die kalten Wintermonate

Bei kaltem Winterwetter bewahrt uns in der Regel insbesondere warme Kleidung davor, zu frieren. Doch nicht immer müssen uns nur Jacke, Mütze und Schal warmhalten – es geht auch anders: Laut der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es nämlich auch bestimmte Lebensmittel, die eine wärmende Wirkung haben. Wir stellen Ihnen im Folgenden die besten Kälte-Killer vor und verraten, welche Nahrungsmittel Sie im Winter eher meiden sollten.

TCM: Wärmende Lebensmittel

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist in China sowie im gesamten asiatischen Raum weit verbreitet. Doch auch in Europa sind mittlerweile einige Methoden der TCM etabliert. Dazu gehört beispielsweise die Akupunktur. Verfahren wie diese werden von Heilpraktikern häufig eingesetzt, sind von wissenschaftlicher Seite jedoch umstritten. Laut der TCM gibt es Yin- und Yang-reiche Lebensmittel. Yin-reiche Lebensmittel haben einen kühlenden Effekt und sind deshalb vor allem im Sommer beliebt. Zu ihnen gehören unter anderem Zitrusfrüchte sowie Gurken oder Tomaten. Im Winter greifen wir dagegen eher zu Yang-reichen Nahrungsmitteln, die uns von innen wärmen.

Diese Lebensmittel wärmen von Innen



Egal, ob Fleisch, Gemüse oder Getränke: Wärmende Lebensmittel können Sie überall finden. Bei Fleisch wird vor allem roten Fleischsorten wie Schwein, Rind, Lamm oder Wild ein wärmender Effekt nachgesagt. Zu viel sollten Sie davon aber trotzdem nicht zu sich nehmen: Neuere Studien deuten nämlich darauf hin, dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Greifen Sie anstatt zu Fleisch lieber öfters zu einem Stück Fisch: Sorten wie Hering, Kabeljau, Scholle und Thunfisch sollen besonders wärmend sein. Bei Gemüse sind besonders Sorten wie Frühlingszwiebeln oder Lauch empfehlenswert. Daneben haben auch Winter-Gemüsesorten wie Rote Beete oder Kürbis eine wärmende Wirkung. Bei Obst sollten Sie zu Zwetschgen, Granatäpfeln und Kumquats greifen. Darüber hinaus haben außerdem Maronen, Haselnüsse und Walnüsse einen wärmenden Effekt. Achtung: Wer auch im Winter leicht schwitzt und unter hohem Blutdruck leidet, sollte wärmende Lebensmittel eher selten zu sich nehmen.

Feurige Gewürze gegen die Kälte

Besonders wärmend wirken Lebensmittel, wenn Sie mit den richtigen Gewürzen angemacht werden. Bei winterlichen Temperaturen sind die folgenden Gewürze besonders empfehlenswert:

- Anis
- Chili
- Curry
- Getrockneter Ingwer
- Knoblauch
- Koriander
- Kümmel
- Zimt

! Für Menschen, die mit Hitzewallungen zu kämpfen haben oder Probleme mit Ihrem Blutdruck und/oder Magen haben, sind die genannten Gewürze wenn überhaupt nur in geringen Mengen geeignet.



Richtig zubereiten

Nicht nur das Lebensmittel an sich, sondern auch seine Zubereitung spielt laut der TCM eine wichtige Rolle. So soll ein Lebensmittel umso mehr Energie speichern können, je länger es gekocht wird. Gekochte, gebratene, gedünstete oder gebackene Speisen sind im Winter deswegen Rohkost vorzuziehen. Meist fällt diese Entscheidung sogar von selbst: Während wir im Sommer lieber zu knackigen Salaten greifen, empfinden wir im Winter Eintöpfe und Suppen als besonders angenehm. Wer häufig friert, sollte so oft wie möglich warme Speisen zu sich nehmen. So können Sie zum Frühstück beispielsweise anstatt eines kalten Müslis auf einen warmen Haferbrei oder zumindest auf getoastetes Brot umsteigen. Mittags können Sie dann anstatt zu Salat zu gebratenem Gemüse greifen und abends ist eine heiße Suppe oder ein warmer Eintopf empfehlenswert.

Die richtigen Getränke wählen

Bei Getränken sorgen vor allem frisch gekochte Tees dafür, dass uns richtig warm wird. Doch Vorsicht: Auch wenn alle Tees auf den ersten Blick zu wärmen scheinen, ist dem nicht so. Auf jeden Fall wärmend wirken Tees mit Gewürzen wie Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Nelken oder Zimt. Viele dieser Gewürze sind im sogenannten Yogi-Tee enthalten. Auch Kaffee und Rotwein sollen laut TCM wärmend wirken – beide sollten allerdings nur in Maßen genossen werden.

Vorsicht: Kältegefahr!

Wenn Sie im Winter leicht frieren, sollten Sie Lebensmittel meiden, die einen kühlenden Effekt haben. Dies trifft unter anderem auf die folgenden Nahrungsmittel zu:

- Südfrüchte wie Zitronen, Orangen, Ananas oder Kiwis
- Rohkost wie Tomaten, Gurken, Eisbergsalat, Brokkoli und Blumenkohl
- Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder Frischkäse
- Rote, grüne und schwarze Tees sowie Kamillentee

Die richtige Balance finden

Auch wenn Ihnen im Winter ab und an kalt ist, heißt das nicht, dass Sie ganz auf kühlende Lebensmittel verzichten müssen. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Lebensmittel richtig miteinander kombinieren: Essen Sie beispielsweise abends nicht nur einen Salat, sondern fügen Sie den Salat als Beilage zu einem gebratenen Stück Fleisch oder Fisch hinzu. So können Sie leicht die richtige Balance zwischen kühlenden und wärmenden Lebensmitteln finden.

Selbstbauraum

Mit Hammer und Säge eigene Ideen entwickeln

Seit Sommer 2018 dürfen Kinder des ASB Kinderheims auf einem verwilderten Grundstück ihrer Kreativität freien Lauf lassen.



Jeden Dienstagnachmittag geht es für die Kinder in die Falkenseer Rathenaustraße. Das verwilderte Grundstück ist dicht bewachsen mit Bäumen und Büschen, ein kleiner Picknickplatz und ein Bauwagen für die Materialien und Werkzeuge geben Möglichkeit zu einer Pause oder Unterschlupf bei Regen. Selbst eine Öko-Toilette steht für dringende Bedürfnisse bereit. Auf dem Grundstück können sich die Kinder austoben. Natürlich gibt es Regeln. Aber Vorgaben, welche Aufgaben in der Zeit zu erledigen sind, gibt es nicht. Was die Kinder hier tun wollen, bleibt ihnen komplett selbst überlassen. Anfangs gab es große Pläne. Ein oder besser zwei Häuser sollten gebaut werden, jeweils mit mehreren Zimmern. Schnell haben die Kinder jedoch gemerkt, dass ihre Ziele zu hoch gesteckt waren. Heute wird an einem Bilderrahmen gebastelt oder ein Modell konstruiert, wie so ein Haus mal aussehen könnte. Auch wenn der Bilderrahmen etwas windschief ist und aus dem Modell am Ende ein Tischchen geworden ist – auf Perfektion und das Ergebnis kommt es nicht an. „Es ist für die Kinder auch mal wichtig, einfach so vor sich hin zu basteln und die Werkzeuge auszuprobieren“, erklärt Steffen Walter, ehrenamtlicher Initiator des ASB Kinderprojektes. Solche Freiräume gibt es sonst eher selten. Erfolgserlebnisse gehören dabei

ebenso dazu wie Niederlagen, wenn das Konstruierte einfach nicht halten will. Gerangel um gemeinsame Vorgehensweisen oder Streit darüber, wer den Hammer jetzt zuerst hatte, passieren ebenso wie Versöhnung und ein gemeinsamer Neuanfang. Der Selbstbauraum ist mehr als ein Abenteuerspielplatz – er bietet Raum, persönlich zu wachsen, seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erfahren. „Ich hatte einfach irgendwann das Bedürfnis, mich sozial zu engagieren“, beschreibt Walter seine Motivation. „Hier auf dem Grundstück sollen die Kinder die Natur erleben können und sehen, was sie mit ihren eigenen Händen alles schaffen können. Es ist toll, dass uns der Eigentümer erlaubt, das Grundstück zu nutzen“, sagt Steffen Walter. Und in der Tat fällt das verwilderte Grundstück mit dem blauen Bauwagen in der ansonsten eher beschaulichen Straße schon etwas aus dem Rahmen.



Ehrenamt

Ein herzliches Dankeschön!

Einen Tag Urlaub vom Alltag ... gönnten wir unseren ehrenamtlichen Helfern am 9. August dieses Jahres, indem wir sie ins „Hexenhaus“ nach Falkensee zu einem geselligen Mittagessen einluden. Bei dem sommerlich heißen Wetter war die kühle frische Bowle zur Begrüßung ein sehr angenehmer und willkommener Anfang für gemeinsame Stunden im Garten des Restaurants „Hexenhaus“. In einer gemütlichen Runde konnten wir die idyllische Atmosphäre genießen. Der Inhaber, Herr Edmond, erzählte uns etwas über die Geschichte des Hauses und bei der Besichtigung erläuterte er uns die umfangreichen Sanierungsarbeiten und Mühen, um die Räume möglichst im ursprünglichen Zustand wiederherzurichten. Das Drei-Gänge-Mittagessen hat allen wirklich sehr geschmeckt. Dass das Restaurant extra nur für uns geöffnet hatte, machte die ganze Stimmung noch familiärer. Für alle waren die dort verbrachten Stunden bei gutem Essen, lockerer Stimmung und schönem Wetter wie ein Tag Urlaub. Weit weg vom Alltag und den Dingen, die jeden so beschäftigen. Es ist für uns eine große Freude all den Menschen, die ehrenamtlich für unsere Einrichtung arbeiten, durch einen solchen gemeinsamen Ausflug, unseren Dank auszusprechen. Durch sie wird unsere Betreuung und Begleitung unserer Senioren bunter und vielfältiger. Deshalb auch an dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an jeden Einzelnen für seine Zeit, seine Unterstützung und sein Engagement.

Ein großer Dank an sie alle!
ASB Seniorenzentrum Nauen



Schlagerparade

Was kann schöner sein, als bei alten deutschen Schlagern mit zu trällern und zu schunkeln. Jetzt war es wieder soweit. Einmal im Jahr gestalten die Mitarbeiter des ASB Seniorenzentrum Nauen „Haus Dammstraße“ eine Schlagerparty für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses. Voller Schwung und Lebensfreude vergaß so mancher „Mitsingende“ seine Schmerzen und seine Sorgen.

Ein dickes DANKESCHÖN an alle Akteure!

*ASB Seniorenzentrum Nauen
„Haus Dammstraße“*

ASB Termine Dezember bis Februar

Seniorenzentrum Nauen

ASB „Haus Dammstraße“(Dammstraße 41B)

Ansprechpartner: A.Usitzki 03321/74892-100

- 2.12. 15 Uhr** Adventscafe
mit dem Brieselanger Männerchor Harmonie
- 17.12. 15 Uhr** Märchenabend
- 20.12. 10 Uhr** Hundetherapie mit Frau Wild
- 20.12. 16 Uhr** ökumenischer Gottesdienst mit dem Kirchenchor
- 28.12. 10 Uhr** Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
- 31.12. 15 Uhr** Silvesterfeier mit Feuerwerk
- 4.1. 10 Uhr** Neujahrs Sektempfang
- 11.1. 10 Uhr** Hits mit dem Akkordeon und Herrn Pahlke
- 22.1. 10 Uhr** Schneeflockenfest mit Feuer im Garten
- 31.1. 16 Uhr** ökumenischer Gottesdienst
- 8.2. 10 Uhr** Kuschneln mit den AlpakasJ
- 14.2. 15 Uhr** Valentins Nachmittag
- 20.2. 9.30 Uhr** Kochen mit dem Heimkoch
- 21.2. 15 Uhr** Teenachmittag
- 28.2. 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. 10 Uhr** Schuhe putzen
- 8.12. 10 Uhr** Adventskino
- 21.12. 10 Uhr** Weihnachtsfeier der Tagespflege
- 31.12. 14 Uhr** Silvesterparty
- 8.1. 10 Uhr** Wellnesvormittag
- 16.1. 14.30 Uhr** Teenachmittag
- 22.1. 10.30 Uhr** Winterfest
- 28.1. 10 Uhr** Kuschneln mit den Alpakas (noch nicht bestätigt)
- 7.2. 15 Uhr** Themennachmittag „Wintergedichte“
- 11.2. 11 Uhr** Nationalitätentag Polen
- 19.2. 10 Uhr** Pfannkuchen backen
- 27.2. 10 Uhr** Spielewettbewerb

Haus Jüdenstraße

Ansprechpartner: S. Köppen 03321/ 7441 730

- 2.12. 14.30 Uhr** Adventskaffee
- 3.12. 15 Uhr** Buchlesung
- 5.12. 10 Uhr** Schuhe putzen
- 12.12. 10 Uhr** Weihnachtsbäckerei
- 12.12. 15 Uhr** Buchlesung
- 13.12. 10 Uhr** Weihnachtsfeier

- 17.12. 18 Uhr** ökumenischer Gottesdienst
- 24.12. 14:30 Uhr** Kaffee
- 31.12. 18 Uhr** Jahresausklang
- 3.1. 15 Uhr** Buchlesung
- 7.1. 18 Uhr** gemütliche Abendrunde
- 8.1. 10 Uhr** Geburtstagsfrühstück
- 10.1. 15Uhr** Buchlesung
- 14.1. 18 Uhr** gemütliche Abendrunde
- 21.1. 10 Uhr** gemütliche Männerrunde
- 21.1. 10 Uhr** gemütliche Frauenrunde
- 22.1. 10.30** Winterfest
- 24.1. 15 Uhr** Dia – Vortrag Auf den Spuren der Inka
- 28.1. 15 Uhr** Buchlesung
- 31.1. 15 Uhr** ökumenischer Gottesdienst
- 4.2. 18 Uhr** gemütliche Abendrunde
- 5.2. 10 Uhr** gemütliche Männerrunde
- 5.2. 10 Uhr** gemütliche Frauenrunde
- 11.2. 11 Uhr** Nationalitätentag Polen
- 14.2. 15 Uhr** Buchlesung
- 18.2. 15 Uhr** Buchlesung
- 18.2. 17.30 Uhr** Abendessen
- 25.2. 18 Uhr** gemütliche Abendrunde
- 26.2.** Eierkuchen backen
- 28.2. 15 Uhr** ökumenischer Gottesdienst

Interessierte sind herzlich willkommen, um Voranmeldung wird gebeten.

Seniorenzentrum Falkensee

- 2.12. 14.30 Uhr** Weihnachtsfeier Haus 1*
- 3.12. 10 Uhr** Bastelgruppe
- 4.12. 12.45 Uhr** Handarbeitszirkel
- 4.12. 15 Uhr** Bingo*
- 8.12. 14 Uhr** Weihnachtsbasar*
- 9.12. 14.30 Uhr** Weihnachtsfeier Haus 2*
- 10.12. 16 Uhr** Literarischer Nachmittag
- 11.12. 12.45 Uhr** Handarbeitszirkel
- 12.12. 14.30 Uhr** zentrale Weihnachtsfeier
- 16.12. 14.30 Uhr** Weihnachtsfeier Haus 3*
- 19.12. 10 Uhr** Kino für BewohnerInnen mit stark eingeschränkter Alltagskompetenz
- 19.12. 16 Uhr** besinnliche Weihnachtsstimmung ...
... bei winterlichen Temperaturen. Mit einer heißen Bratwurst und aromatischem Glühwein wärmen wir uns auf.
- 23.12. 10 Uhr** Weihnachtsfeier Haus 4*
- 24.12. 15.30 Uhr** Weihnachtsgottesdienst*

Änderungen vorbehalten!

10 Jahre Wunschkugel-Aktion

Seit 10 Jahren gehen Initiatorin Claudia Reckermann, Schulsozialarbeiterin am Lise-Meitner-Gymnasium Falkensee, und ihre Kolleginnen und Kollegen vom ASB in der Vorweihnachtszeit „Wünsche sammeln“. Sie halten Ohren und Augen offen, wo Bedürfnisse sind und Not ist, nehmen Tipps und Hinweise entgegen und können so nicht nur Kindern und Jugendlichen sondern auch bedürftigen Familien und Senioren das Weihnachtsfest ein bisschen schöner machen.



Bild: Stadt Falkensee

„Oft geht es um Kleinigkeiten, die man wirklich ohne großen Aufwand besorgen kann“, erzählt Claudia Reckermann. In den letzten Jahren wünschte sich beispielsweise ein elfjähriger Junge, der in schwierigen sozialen Verhältnissen wohnte, einen Gutschein für einen Friseurbesuch. Eine allein lebende krebskranke Frau freute sich über einen ‚Fresskorb‘, ein Dreizehnjähriger träumte von einer Tischtenniskelle. Mittlerweile beteiligen sich auch andere soziale Einrichtungen, Schulen und auch die Kirchen mit an der Aktion.

All diese Wünsche werden anonymisiert, auf einzelne Zettel geschrieben und in durchsichtige Weihnachtsbaumkugeln gesteckt. Jedes Jahr zu Beginn der Adventszeit haben es sich die Geschäftsleute der Interessengemeinschaft Falkensee e. V. zur Tradition gemacht, auf dem Falkenseer Marktplatz vor der alten Stadthalle in einer feierlichen Aktion den großen Falkenseer Weihnachtsbaum aufzustellen und zu erleuchten. An diesem



Bild: ASB / Claudia Reckermann

Tag werden dann in der gemeinsamen Aktion bei Glühwein, Punsch und Bratwurst auch die Wunschkugeln in den Weihnachtsbaum gehängt. Jeder, der einen Wunsch erfüllen möchte, nimmt eine der Kugeln und setzt den Wunsch darin um. Die meist liebevoll verpackten Geschenke werden dann über verschiedene Annahmestellen von Frau Reckermann abgeholt, gesichtet, zugeordnet und schlussendlich an die einzelnen Institutionen weitergeleitet. Manchmal macht Frau Reckermann sogar mit einigen ihrer Schülerinnen und Schüler Hausbesuche, um die Geschenke persönlich abzugeben. So zaubert diese Aktion kurz vor Weihnachten dem einen oder anderen Falkenseer ein kleines Lächeln ins Gesicht.

Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die diese Aktion unterstützen und dazu beitragen, dass die Wunschkugelaktion mittlerweile zu einem festen Falkenseer Ritual geworden ist!



TEXT UND FOTOS: EVA-MARIA BECKER

Wellness-Oase Bayerischer Wald

Wie sich der Tourismus im ehemaligen Zonenrandgebiet entwickelte

Blick auf St. Englmar und den Höhenzug des Bayerischen Waldes

Einst galt der Bayerische Wald, ein etwa 100 Kilometer langes und bis zu 1456 Meter hohes Mittelgebirge an der Grenze zu DDR und CSSR, als das Armenhaus Bayerns. Es war nach Ende des Zweiten Weltkrieges als Zonenrandgebiet ein Auffangbecken für Vertriebene und Flüchtlinge. So nahm die Bevölkerungszahl von 1939 bis 1950 um ein Drittel zu. Dieses gewaltige Bevölkerungswachstum war eine große Belastung für den infrastrukturell unterentwickelten Raum – es fehlten Arbeitsplätze und berufliche Aufstiegsmöglichkeiten. Resultat dieser Entwicklung: Vor allem junge und dynamische Menschen wanderten in größere Städte und industrielle Ballungsräume ab. Es kam zu einer dramatischen Überalterung der Bevölkerung.

In den 1960er- und 1970er-Jahren hat man auf diese Entwicklung reagiert. Gesetze zur Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur und zur Förderung des Zonenrandes wurden erlassen, um die Standortnachteile auszugleichen, Arbeitsplätze zu schaffen und zu sichern, die Infrastruktur zu verbessern und Unternehmer an den Zonenrand zu locken. So manchem Regierungsbeamten, gut bezahlt und ohne die Sorgen der „Hinterwäldler“ wirklich zu kennen, war das gar nicht so recht. Man befürchtete, dass der durch die Förderung – etwa Investitionszuschüsse und steuerliche Sondervergünstigungen – initiierte Bauboom im Bayerischen Wald eine der letzten Naturlandschaften der Bundesrepublik mit noch sauberer Luft und klaren Bächen zerstören wird. Und tatsächlich haben Baulöwen und Finanzspekulant den Bayerischen Wald als neues El Dorado entdeckt. Wo bislang nur Naturapostel und Pilzsucher wandelten, stampften Bauarbeiter Hotels, Bungalowdör-

fer, Appartement-Häuser und so genannte Revitalisierungszentren aus dem Boden. Baureifes Bauernland gab es damals noch für wenige Mark pro Quadratmeter. Doch letztendlich entstanden dabei vor allem Hotels und Apartmenthochhäuser im Betonklotz-Stil – nicht gerade verlockend für zahlungskräftige Urlauber. Das schnelle Geld brachte eben nicht das schnelle Geld. Heute sind viele dieser Baustünden bereits wieder beseitigt. Irgendwann kam man glücklicherweise auf die Idee, sich an den tatsächlichen Bedürfnissen, Wünschen und Interessen von Touristen, die in diese Region kommen, zu orientieren und entsprechende Angebote zu unterbreiten. Gesucht werden Ruhe und Entspannung, aber auch kulturelle Highlights und Apres-Ski-Angebote. Möglichkeiten zum Wandern, Radeln, Skifahren, Snowboarden, Klettern, Mountainbiken, Rafting, Gleitschirmfliegen, Saunieren, Schwimmen. Man möchte Tiere in möglichst unberührter Natur beobachten,



aber auch shoppen können. Kulinarische Leckereien werden ebenso erwartet wie urige Kneipen mit deftiger einheimischer Kost. Mittlerweile können Urlauber im Bayerischen Wald bei alldem auf ihre Kosten kommen. Schier endlose Wanderwege führen durch den Nationalpark Bayerischer Wald – zusammen mit dem Nationalpark Sumava auf tschechischer Seite das größte Schutzgebiet Europas. Der rund 240 Quadratkilometer große Park umfasst Gebiete mit dichtem Urwald, kleinen Seen und Hochmooren sowie weitläufigen Freigehegen mit Bären, Luchsen, Wölfen, Wildschweinen, Wildpferden, Fischottern und Urrindern. Mehr als 130 Berggipfel über 1000 Meter – wie Arber, Osser, Rachel, Lusen oder Brotjacklriegel – können bestiegen werden. Angebote gibt es genug, sowohl für Aktivurlauber sommers wie winters, als auch für die, die sich einfach nur verwöhnen lassen wollen. Top-Hotels und -Resorts finden sich selbst in kleinen Dörfern des Bayerischen Waldes, den die Einheimischen „Woid“ nennen und sich selbst die „Waidler“. Nicht selten sind das wahre Wellness-Oasen, in denen man sich verwöhnen lassen und völlig zur Ruhe kommen kann. Oft reichen schon einige Tage ohne Stress und Hektik, um wieder Energie zu tanken. Da gibt es Angebote wie Mutter-Tochter-Tage, Freundinnen-Tage, Romantik-Tage, Verwöhn-Tage ... Eine der schönsten, beliebtesten und von Kennern immer wieder ausgezeichneten derartigen Oasen ist der in 900 Metern Höhe gelegene Angerhof, ein Vier-Sterne-Superior-Sport- und Wellnesshotel oberhalb der 1500-Seelen-Gemeinde St. Englmar. Es gehört zu den zehn besten Wellness-Hotels Europas und wetteifert in Deutschland mit der „Bleiche“ im Spreewald um den Platz eins. Das Resort liegt inmitten eines 30.000 Quadratmeter großen, gepflegten Naturparks. Chef des Ganzen ist der Österreicher Franz Wagnermayr, der schon beizeiten an eine Wellness-Hype glaubte. 1984 wurde das Hotel mit 13 Zimmern und Sauna eröffnet und im Fünf-Jahres-Rhythmus erweitert. Heute sind 70 stilvolle Zimmer und Suiten mit insgesamt 150 Betten im Angebot. Gourmet-Köche ermöglichen direkte Schlemmer-Reisen durch die regionale, aber auch internationale Küche. Beste Weine lagern im Keller, im Humidor liegen edelste Zigarren, die in der Raucher-Lounge probiert werden können. Ja, es gibt hier einen komfortablen Raum für Raucher – sie müssen nicht vor die Tür. Jedem seine Wellness, ist das Motto von Wagnermayr. Der 2000 Quadratmeter große Indoor-Spa-Bereich ist einzigartig und umfasst sowohl eine Holzsauna-Hütte und eine finnische Sauna, als auch Tepidarium, Laconium, Caldarium und Eukalyptus-Dampfbad. Es gibt ein Rasulbad, ein Königsbad, einen Whirlpool, eine asiatische Farblicht-Sprudelwanne. Streicheleinheiten oder

kräftiges Kneten werden im orientalischen Massagetempel angeboten. Gut für Atemwege und Haut ist der Aufenthalt in der Sole-Glasgrotte und im echten Salzstollen. Natürlich gibt es auch eine Kosmetikabteilung, ein Solarium und Aerobic- und



Fitnessräume. Nicht alltäglich sind das Felsenbad mit Wasserfall und der große solarbeheizte Bio-Schwimmteich. Gerade ist Wagnermayr wieder dabei, sein Resort weiter aufzuwerten. Im Bau sind ein neuer Innenpool und ein auch im Winter nutzbarer Außenpool mit Balkoncharakter – vom Pool aus soll man einen herrlichen Blick auf das Tal und die umliegenden Berge haben. Im Frühjahr will der umtriebige Hausherr beide Pools an seine Gäste übergeben. Aber auch Aktivurlauber kommen im Angerhof auf ihre Kosten. E-Bikes und Mountainbikes können ausgeliehen werden. Im Angebot sind Bogenschießkurse und Kletterkurse, Billard und Tischtennis. Es gibt einen Squashcourt, einen Bolzplatz und einen Outdoor-Fitnesspark, einen 500 Meter langen Barfußweg und einen Kneipp-Pfad. Und was ist noch so los rund um dieses Örtchen St. Englmar? Eine Menge! Möglich sind Tennis-Spielen, Golfen und Reiten. Es gibt einen Kletterwald, einen Waldwipfelweg und eine Sommerrodelbahn. Auch im Winter ist St. Englmar eine gute Adresse: Zwei Skischulen und eine Snowboard-Schule ist vor Ort, um Anfänger und Ungeübte auf fünf Flutlicht-Skiliftanlagen, zehn Alpin-Skilifte und 70 Kilometer gespurte Langlauf-Loipen vorzubereiten. Man kann aber auch an verschiedenen Hängen rodeln, auf 40 Kilometer langen geräumten Wegen wandern oder mit dem Pferdeschlitten fahren.

UNS GEHÖRT DIE WELT *Armin Strohmeyr*

Vom Schreibtisch in die Welt hinaus

Statt zu Hause Träumen von der großen Freiheit nachzuhängen, wagten diese Frauen den Ausbruch aus den Konventionen ihrer Zeit. Im 18., 19. und 20. Jahrhundert bereisten sie gegen alle Widerstände die Welt, um das Unbekannte zu sehen. In packenden Berichten, Tagebüchern und Briefen erzählten sie von ihren abenteuerlichen Er-

kundungen, die sie auf eisige Berggipfel, durch den Asphaltschungel Manhattans oder in die geheimnisvolle Welt des Orients führten. Ob wissensdurstige Bürgerstochter, weltgewandte Adelige oder glühende Kolonialistin – in diesen biografischen Porträts erzählt Armin Strohmeyr von reisewütigen Frauen, denen kein Weg zu weit und kein Hindernis zu groß war.



GUT GELAUNT DURCH DIE VIER JAHRESZEITEN *Michel Lejoyeux*

Was bei Winterblues und Frühjahrsmüdigkeit hilft

In unserem Gehirn existiert eine natürliche »Anti-Depressions-Maschine«, der wir uns oft nicht bewusst sind. Der renommierte Psychologe Michel Lejoyeux zeigt, wie wir diese Maschine in Gang setzen können, indem wir die Ausschüttung des Gute-Laune-Hormons Serotonin in unserem Körper fördern und die Ausschüttung des Stresshormons Noradrenalin verringern. Dafür bedarf es keiner Medika-

mente und keiner aufwendigen Therapie – wir können unsere Stimmung mit ganz einfachen, alltäglichen Mitteln verbessern. Mit Lejoyeux' praktischem, an die Jahreszeiten angepassten Programm aus Ernährung, Bewegung, Musik- und Kunstepfehlungen sowie psychologischen Ratschlägen ist es ein Leichtes, das ganze Jahr über physisch und psychisch in Hochform zu bleiben.

MEINE FAMILIE UND ANDERE TIERE *Gerald Durrell*

„Auf Korfu zu leben, war ein bisschen so, als wäre man in eine dieser opulenten, komischen Opern geraten.“ Man schreibt das Jahr 1935. Die Durrells sind das britische Klima leid. Was also läge näher, als auszuwandern? So kehrt der zehnjährige Gerry gemeinsam mit seinen drei Geschwistern und seiner Mutter Louisa England den Rücken – und betritt eine zauberhafte Welt, die für die ganze

Familie prägend sein wird: die griechische Insel Korfu. In seinen literarischen Erinnerungen erzählt Gerald Durrell, wie sich sein Blick für die Natur öffnete. Und macht dabei so geistreiche wie witzige Beobachtungen über Mensch und Tier. Über die eigensinnigen Einheimischen, die herrlichen Marotten seiner Familie und die tierischen Gäste in ihrem Haus.



DAS HAUS DER MALERIN *Judith Lennox*

Surrey, 1970: Rose Martineau führt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern in Walton-on-Thames ein beschauliches Leben. Doch die Idylle wird durch zwei unerwartete Ereignisse jäh bedroht. Zum einen erbt sie ein Haus in den dichten Wäldern von Sussex, das ursprünglich ihrer bislang vollkommen unbekanntem Großtante Sadie gehört hatte – einer Künstlerin, die eines Tages spurlos ver-

schwand. Wer war diese Frau, und warum wurde nie von ihr erzählt? Zum anderen bringt ein Medienskandal Roses Bilderbuchehe ins Wanken. Rose stürzt sich in Nachforschungen über Sadie und geht nach und nach einem düsteren Familiengeheimnis auf den Grund. Beflügelt durch die Erkenntnisse um die starke Persönlichkeit ihrer Großtante, wagt auch sie schließlich einen Neuanfang.

FÜNF HAUSMITTEL ERSETZEN EINE DROGERIE *smarticular Verlag*

Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen. Mit Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich fast alle Drogerieprodukte ersetzen und viele Herausforderungen des Alltags lösen. Über 300 Anwendungen und 33 Rezepte zeigen, wie einfach es geht. Lass dich in-

spirieren von den Rezepten für nachhaltige, gesunde Alternativen zu zahlreichen Drogerieprodukten und mach auch dein Leben ein bisschen grüner! Entdecke Alternativen für ein einfaches, nachhaltiges Leben, lerne unabhängiger zu leben und zu konsumieren und experimentiere mit den Rezepten in diesem Buch.



Viel Spaß beim Rätself!

erfrischen	▼	Rufname Clintons	Passions-spielort in Tirol	schneidern	▼	kurz für: eine	altrom. Wahrsage-priester	Fremd-wortteil: mit	Fels-stück	▼	Fleisch-gericht	▼	Band, Gürtel
Flach-land	▶					ehren-haft	▶						
chem. italie-nische Währung	▶	10				zwei Musizie-rende	▶	2	Schön-ling (franz.)		spa-nisch: ja	▶	
▶						fast		gras-artige Sumpfpflanze	▶			9	
unter-irdischer Lager-raum			großer Ge-steins-brocken			Meeres-bucht	▶				Lehre vom Schall		
nicht außen		offene Flammen	▶					legen			eng-lische Bier-sorté	▶	
▶	6					erhöhte Galerie		5	sehr junges Huhn	▶			
bedeu-tende Nation	tadeln	Morgen-land				Autor von 'Jim Knopf' †	▶				nieder-deutsch: Bauer	▶	8
▶											franzö-sisch: Ara		südafrik. Buren-general † (de ...)
Gedicht-teil						Fremd-wortteil: bei, da-neben	▶		Sahne-bonbon		rund, zirka	▶	
▶						Börsen-aufgeld			Hunde-rasse	▶			
Haus-halt	3		ein Edelgas	▶							griechi-sche Vorsilbe: außen	▶	11
▶													
									schmerz-haftes Glieder-reißen		nicht ausge-schaltet	▶	
Teil der Bibel (Abk.)	▶					Pistole (Gauner-sprache)	▶	franzö-sisch: BRD	▶				
nordis-ches Götterge-schlecht	Teil des Schuhs	zum Sieden bringen	▶										
▶						großes Binnen-ge-wässer	▶						Teil des Beins
▶								nicht selten			Berg-stock bei Sankt Moritz	▶	
german. Kriegs-gott		Abk.: aner-kannter Verein				Vor-zeichen	▶		7				
ugs.: Unsinn	▶												
Ereignis (engl.)	▶								Skat-aus-druck	▶			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Viel Spaß beim Rätzeln!

Wermut- brannt- wein	▽	günstig	▽	über- backene Speise	Insel in der Irischen See	Vor- speise (franz.)	▽	▽	span., italie- nisch: eins	flach	Hoch- wasser zur Zeit Noahs	▽	▽	afrika- nische Lilie
Gruben- arbeiter	▷			▽	▽				Vorname Zolas, † 1902	▷				
▷									Schön- ling (franz.)		franzö- sische Ver- neinung	▷		
künst- liche Welt- sprache		engl. Männer- name	▷			Arznei- mittel- geschäft		Siegerin	▷	▽				direkter Nachbar
Tier- beha- sung	▷				Weiden des Rot- wildes	▷	▽				poetisch: Kissen		Initialen der Hepburn	▽
wür- digen, aus- zeichnen		Kinder- schaukel	▷					Auf- forde- rung			Absicht	▷	▽	
▷					größere Gruppe		Export	▷	▽					
Gast- stätte	Leit- gedanke	Fürstin in Indien		Fließ- behin- derung	▷				Schul- zensur	▷				Denk- schrift (Kw.)
▷	▽	▽									schwed. Längen- maß (60 cm)		spa- nisch: mir, mich	▷
eine Gewürz- paste			eng- lischer Artikel	▷			span.: dir, dich		ver- muten	▷	▽			
▷				auf dem neuesten Stand	▷		▽						Abk.: Metall	▷
inter- venieren	▷										Ver- hältnis- wort	▷		

DEIKE 1512-0107

IMPRESSUM

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Ortsverband Nauen e.V.
Ruppiner Straße 20
14612 Falkensee

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 2019

Programminformationen werden kostenlos
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-
keit der Angaben kann nicht übernommen
werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge
wird keine Garantie übernommen. Nament-
lich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und
Leserbriefe geben nicht unbedingt die Mei-
nung der Redaktion wieder. Nachdruck des
gesamten Inhalts nur mit Einverständnis des
Herausgebers.

So erreichen Sie uns

Kinder-, Jugend- und Familienhilfezentrum, 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

Telefon (03322) 28440

Stationärer Bereich

Wohngruppen und „Betreutes Jugendwohnen“,
Erziehungsfachstellen, Familienprojekt

Teilstationärer Bereich

Tagesgruppen Falkensee und Nauen

Ambulanter Bereich

Flexible und therapeutische Hilfen, soziale Gruppenarbeit,
Erziehungsbeistand, sozialpädagogische Familienhilfe, intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe, begleiteter Umgang

Integrierter Fachdienst (IFD), Schulprojekt, Schulsozialarbeit

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

Kita „Maulwurf“, Dallgow-Döberitz

Krippe „Wunderland“, Falkensee

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

Hort „Erich-Kästner-Grundschule“, Falkensee

„Hausaufgaben und mehr...“

Grundschule „Erich Kästner“, Falkensee

Grundschule „Geschwister Scholl“, Falkensee

Grundschule „Lessing“, Falkensee

Grundschule am Lindenplatz, Nauen

Grundschule „Am Wasserturm“, Dallgow

Europaschule Ketzin

Jugendclubs

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

Kleiderkammer

Telefon (03322) 284470

Fahrradwerkstatt

Telefon (03322) 284438

Kontaktstelle – Demenz

Telefon (03322) 284437

E-Mail: else.schmidt@asb-falkensee.de

Stromsparcheck

Telefon (03322) 4291000 oder (0176) 15622446

Lokales Bündnis für Familien in Falkensee/

Fahrservice

Telefon (03322) 2844 -39

Partnerschaft für Demokratie

Telefon (0176) 10608919



*Geht Barbara im Klee, kommt's
Christkind im Schnee.*

Bauernregel