

kostenlos

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.
Ausgabe 1/2019 • 18. Jahrgang • März

Farbtherapie

Seite 12

Selbsthilfegruppe
Demenz

Seite 6

Start in das
neue Jahr

Seite 18

REISETIPP
Montréal
Seite 22

WIR HELFEN
HIER UND JETZT.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

ASB Ortsverband Nauen

Telefon: 03322 - 258 - 486
Fax: 03322 - 258 - 485
Online: 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
Telefon (03321) 7441-800

» Seniorengerechte Wohnungen

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

» Haus Dammstraße

36 stationäre Pflegeplätze in 3 Wohngruppen
Dammstr. 41b, 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 Hendrichke
E-Mail: y.hendrichke@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- & 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 Leserinnen, lieber Leser, neben den vielen verschiedenen Angeboten für Senioren bietet der ASB auch eine umfangreiche Kinder- und Jugendarbeit in der Region. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Themen aus der Schulsozialarbeit und den Kinderbetreuungseinrichtungen vorstellen. Auch zwei Azubis aus der Kita Tollhaus des ASB lassen wir zu Wort kommen.

Weitere Themen sind u.a. die Selbsthilfegruppe Demenz in Falkensee, ein Förderpreis für das Angebot der Reittherapie und das großartige Ergebnis der Aktion Sterntaler.

In unserer Frühlingsausgabe haben wir auch wieder jede Menge Gesundheitstipps. Wir nehmen sie mit auf eine Reise, stellen ihnen neue Bücher vor und auch unsere Rätselseiten fehlen nicht.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Schulsozialarbeit „Rhythm meets Poetry“	15
News	4	Reittherapie Förderpreis.	15
Selbsthilfegruppe Demenz	6	Was uns einander näher bringt	16
Azubis Kita Tollhaus	7	Start in das neue Jahr.	18
In Ausbildung: Jennifer Schulz	8	ASB Termine	20
Bastelnachmittag	9	Sternthaler Aktion.	21
Erzählcafé.	10	Reisetipp: Montreal	22
Märchentherapie	10	Büchertipps	24
Spaß an Bewegung	11	Rätsel	25
Farbtherapie	12	Impressum	25
Hort Rappelkiste	14	So erreichen Sie uns	27
Schulsozialarbeit „Kooperationsvertrag“	14		



Soul Food Diese Lebensmittel machen glücklich

Staudensellerie

Obwohl Sellerie schon seit dem Mittelalter in Europa heimisch ist, wartet der Doldenblütler noch auf seine große Entdeckung. Dabei ist Staudensellerie, eine Variante des echten Selleries, wirklich eine Gourmetreise wert. Er eignet sich hervorragend für Salate und bunte Gemüseplatten oder als Beilage und für Suppen. Staudensellerie gehört zu den Gemüsesorten mit den wenigsten Kalorien: Denn 100 Gramm Staudensellerie bringen es gerade einmal auf 15 Kalorien, denn Staudensellerie besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Neben dem vielen Wasser besitzt Sellerie aber auch wichtige Vitamine und vor allem wichtige Mineralstoffe. Er ist besonders reich an: Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium. Darüber

hinaus enthält Staudensellerie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die nicht nur für das typische Aroma verantwortlich sind, sondern auch einen positiven Effekt auf den gesamten Stoffwechsel haben. Aufgrund des hohen Kaliumgehalts ist Sellerie harntreibend und daher bei Gicht und Rheuma hilfreich. Zudem wird Staudensellerie wegen seiner harntreibenden Wirkung auch gerne zum Entschlacken verwendet. Wer an einer Erkrankung der Nieren leidet, sollte aus diesem Grund allerdings besser auf Sellerie verzichten. Darüber hinaus wird Staudensellerie auch eine entspannende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Ebenso soll das gesunde Gemüse der Entstehung von Bluthochdruck und Ödemen vorbeugen können.

Der Einfluss der Nahrung auf unser seelisches Wohlbefinden beruht auf einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Elemente. Ausschlaggebend für die Steigerung des Glücksempfindens ist unter anderem der Botenstoff Serotonin. Dieser steuert neben unserer Stimmung auch die Körpertemperatur, den Schlafrythmus und den Sexualtrieb. In höheren Konzentrationen kann Serotonin, auch bekannt als „das Glückshormon“, die Stimmungslage eines Menschen positiv beeinflussen. Ist die Konzentration an Serotonin im Körper hingegen zu niedrig, trübt dies unsere Laune. Als „Soul Food“ besonders beliebt sind solche Lebensmittel, die gleich mehrere der Zutaten enthalten, welche für die Produktion von Serotonin nötig sind. Dazu gehören beispielsweise: Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen, dunkle Schokolade, Vollkornprodukte, Bananen, Avocados, Nüsse





Haut pflegen bei Heuschnupfen

Pollen können durch den natürlichen Schutz unserer Haut durchdringen und über die Haarfollikel durch den Blutkreislauf in den Körper gelangen. Wichtig ist es daher, das Eindringen der Pollen in den Körper so gut wie möglich zu verhindern und die Allergenbelastung im Körper eines Allergikers möglichst weit zu senken. Dafür muss die Haut gestärkt werden. Während herkömmliche Kosmetik die Haut durch aggressive Inhaltsstoffe oft angreifen kann, sind die speziell für Pollenallergiker hergestellte Cremes und Lotion äußerst mild und daher sehr verträglich für die Haut. Wer also trotz Pollenallergie die Frühlingsluft und die Sonne genießen möchte, sollte sich direkt vor dem Gang in die Natur mit einem geeigneten Pflegeprodukt, einer speziellen Creme oder Lotion eincremen.

Frühjahrssonne

Wenn die ersten Sonnenstrahlen nach einem langen Winter kommen, freut sich ganz Deutschland über den Frühling, der mit Sonne und milden Temperaturen einzieht. Doch die Sonnenfreude ist nicht immer ungetrübt. Sonnenschutz ist angesagt. Zwar steht die Sonne im Frühling noch relativ niedrig am Horizont und muss eine sehr große Atmosphärenschicht durchdringen. Empfindliche Menschen sollten aber auch hier für ausreichenden Schutz vor der Sonne sorgen, um ihre Haut zu schützen. Und die Lippen nicht vergessen! Diese sind nach dem Winter mit ihrer nur 1/20 Millimeter dicke Haut sehr empfindlich. Übrigens: Sonnenschutzmittel sind nicht über Jahre haltbar, am besten jedes Jahr ein neues Mittel besorgen.



Vitaminräuber

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht oder nur in unzureichender Menge selbst herstellen kann. Sie müssen dem Körper also durch die Nahrung von außen zugeführt werden. Bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Kost werden von einem gesunden Menschen in der Regel genügend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen, sodass der tägliche Bedarf gedeckt werden kann. Bestimmte Lebensumstände und Faktoren können aber zu einem Vitaminmangel führen. Als klassische Vitaminräuber gelten Rauchen, zu viel Alkohol, häufige Erkältungskrankheiten, Abmagerungskuren, Dauerstress und einige Medikamente. Viele Menschen haben also einen erhöhten Bedarf an Vitaminen – ohne es zu wissen. Da Vitamine für unsere Gesundheit aber unverzichtbar sind, sollten diese Personengruppen besonders auf eine ausreichende Ernährung achten.



„Ich möchte uns ein Gesicht geben.“

Von Betroffenen für Betroffene – seit dem Winter gibt es in Falkensee eine Gruppe von und für Menschen mit Demenz.

„Was ich gesucht habe, war ein Austausch unter Betroffenen ohne Betreuung“, erzählt Thorleif Hanert-Goldstein. Der 50jährige ehemalige Unternehmer erhielt im Oktober 2017 die Diagnose „Demenz“. Ständige Müdigkeit, Konzentrations- und manchmal Wortfindungsschwierigkeiten waren der Auslöser für den Arztbesuch, der am Ende die Diagnose brachte. Goldstein änderte sein Leben. Er wurde Hausmann und kümmert sich seitdem um Haus und Garten. „Natürlich fällt man erstmal in ein Loch und muss lernen, das neue Leben anzunehmen.“ Wie schnell die Krankheit fortschreitet, ist individuell unterschiedlich. Medikamente können den Verlauf verlangsamen.

Goldstein sammelt Informationen über die Krankheit, sucht sich Hilfe. Dabei wird schnell klar: Beschäftigungs- oder Bewegungsangebote für Betroffene gibt es in Berlin und Brandenburg glücklicherweise viele. Gruppen für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen ebenfalls. Angebote ausschließlich von und für Menschen im Frühstadium der Erkrankung hingegen nicht.

„Ein guter Physiotherapeut oder Kreativangebote, wie sie eine örtliche Galerie anbietet, sind sehr wichtig“, erklärt Goldstein. Genauso wie Unterstützung für die Angehörigen. Was aber ist mit den Gefühlen, die so eine Diagnose und die damit verbundenen Veränderungen im täglichen Leben mit sich bringen und die nur Betroffene verstehen? Gefühle, die man selbst gegenüber seinen engsten Angehörigen nicht äußern möchte, und Fragen, die auch keine Fachkraft beantworten kann?

Mit Unterstützung des „Gemeinschaftswerks Soziale Dienste Nauen e.V.“ und der „Kontaktstelle Demenz – Hilfe zur Selbsthilfe“, die in Falkensee beim ASB verortet ist, bekam Goldstein die Unterstützung, die er brauchte, um eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene ins Leben zu rufen. Der ASB stellte Räume zur Verfügung, schnell fanden sich 4-5 andere Menschen in ähnlicher Situation. „Wir treffen uns

einfach, um gemeinsam zu spielen, zu kochen oder um kleine Ausflüge zu machen.“ Es sind die ganz alltäglichen Situationen, in denen man sich öffnet, gemeinsam lacht. „Schon beim zweiten Treffen haben wir sehr vertraut miteinander gesprochen.“

Ja, ich habe Demenz. Aber ich bin noch da!

—
THORLEIF
HANERT-
GOLDSTEIN

Es ist die einzige Selbsthilfegruppe dieser Art in Berlin und Brandenburg ohne Beteiligung von Fachkräften oder Angehörigen. Weil der Bedarf aber da ist, plant Goldstein schon eine zweite Gruppe in Nauen. Erste Gespräche dazu laufen. Ebenfalls angedacht ist eine Online-Plattform, auf der sich Betroffene austauschen können. „Ich möchte uns allen ein Gesicht geben“, erklärt Goldstein.

Die Diagnose „Demenz“ ist schlimm. „Man versteckt sich. Aber ich sehe es an mir: Wenn man das Leben und die Diagnose annimmt, kann man viele neue Aufgaben bekommen. Der Augenblick zählt. In der Gruppe haben wir schon so viel gescherzt und Tränen gelacht. Freude, Trauer, Leid... die Gefühle bleiben bis zum Schluss.“

Text und Bild Christina Gericke

Kontakt

Thorleif Hanert-Goldstein
Telefon: 0179 – 53 10 605
E-Mail: lebentrotzdemenz@gmail.com

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im ASB Mehrgenerationenhaus, Ruppiner Straße 15 in Falkensee statt. Der Zugang und das Haus sind barrierefrei, um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.



„Wir kennen uns aus der Kita“

Unsere zwei Auszubildenden der Kita „Tollhaus am Wald“

Jessica Röder und Ricarda Zilse kommen aus Falkensee und sind schon als Kinder zusammen in die gleiche Kita gegangen. Das tun sie jetzt – rund 18 Jahre später – wieder, allerdings um ihre Ausbildung als Erzieherin zu machen. Ihr Weg dahin war jedoch unterschiedlich.

Jessica Röder bewarb sich nach der Schule für ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) bei der Kita „Tollhaus am Wald“ und wurde sofort genommen. Die Arbeit in der Kita gefiel ihr so gut, dass sie bleiben wollte. Das Fachabitur frisch in der Tasche, begann sie dort 2017 ihre Ausbildung zur Erzieherin in Teilzeit. „Teilzeit heißt, dass man 2 Tage die Woche Schule hat und 3 Tage in der Kita arbeitet. Schule und Arbeit laufen also parallel.“

Ihre Freundin und Kollegin Ricarda Zilse entschied sich nach ihrem Abitur direkt für eine Ausbildung zur Erzieherin in Vollzeit. „Man geht fünf Tage die Woche zur Schule und absolviert während der Praktikumszeit zwei dreimonatige und ein fünfmonatiges Praktikum. Ich fand es aber langweilig, die ganze Zeit in der Schule zu sitzen. Dann habe ich mich mit Jessi ausgetauscht und hier bei der Kitaleitung nachgefragt.“ Und der Bedarf war da, so dass Ricarda ihre Ausbildung nun auch in Teilzeit absolviert und die beiden 21jährigen seit September 2017 Kolleginnen in derselben Einrichtung sind – Jessica aufgrund des FSJ im zweiten, Ricarda im dritten Ausbildungsjahr.

Und was gefällt den beiden an ihrer Arbeit? „Alles!“ Kommt es wie aus einem Mund. „Es gibt hier nichts, was ich nicht mag. Und es wird nie langweilig“, erklärt Jessica. Und Ricarda ergänzt: „Es macht richtig Spaß mit den Kindern. Jeder Tag ist anders. Man muss immer auf Zack sein. Es ist ein sehr vielfältiger Beruf.“ „Und die Fortschritte der Kinder zu

sehen, wie sie von ganz klein langsam groß werden, das ist richtig schön.“

„Im Prinzip machen wir alles, was auch die Erzieherinnen machen“, fährt Jessica fort. „Und wir dürfen uns selbst mit unseren Ideen einbringen.“ So hat Jessica als Ersatz für eine Klausur schon ein Partizipationsprojekt durchgeführt. Ricarda schreibt gerade ihre Facharbeit. „Dafür brauchte ich ein praktisches Element, was ich hier durchgeführt habe.“ Es ging dabei darum, zu beobachten, wie sich Kinder in einem ruhigen Umfeld bei verschiedenen feinmotorischen Aufgabenstellungen entwickeln.

Theorie und Praxis – wie passt das im Alltag zusammen? „In der Schule lernen wir viel Hintergrundwissen, was man in der Praxis nicht direkt anwenden kann. Dadurch verstehe und erkenne ich aber, wenn z.B. ein Kind in einer Entwicklungsphase ‚steckenbleibt‘ und kann mir überlegen, wie ich es gezielt fördern kann“, erklärt Jessica. Und Ricarda ergänzt: „Es ist oft schwierig, Theorie und Praxis zu verbinden. Die Lehrer sagen uns, dass wir mit fünf Kindern an einer Sache arbeiten sollen. Und dann kommt man in die Kita und denkt: Und was mache ich mit den anderen fünf, die hier noch rumspringen?“ Jessica nickt: „Die Erfahrungen, die man in der Kita sammelt, kann man besser in die Schule integrieren als andersherum.“

Und was machen die Zwei in Ihrer Freizeit? „Freunde treffen“, antwortet Ricarda. „Oder auf Konzerte gehen“ ergänzt Jessica.

Wir wünschen unseren beiden Auszubildenden weiterhin so viel Spaß bei der Arbeit und viel Erfolg beim Abschluss ihrer Ausbildung!

Ich finde die Ausbildung in Teilzeit viel sinnvoller, da man so das Gelernte gleich anwenden kann.

—
RICARDA ZILSE

Seit meinem Praktikum in der neunten Klasse möchte ich Erzieherin werden. Ich kann mir nichts Anderes vorstellen!

—
JESSICA RÖDER

Text und Bild Christina Gericke

Ich fühle mich hier pudelwohl! Eine junge Pflegefachkraft erzählt

Viele Bewohner des Seniorenwohnparcs Falkensee kennen ihre „Jenny“ schon lange. 2015 begann Jennifer Schulz ihre Ausbildung zur Altenpflegerin im Seniorenwohnpark Falkensee.

Nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss arbeitet Frau Schulz nun seit Anfang des Jahres als Pflegefachkraft im Haus 3 des Seniorenwohnparcs.



„Ich fühle mich hier pudelwohl!“ erzählt die junge Frau spontan. „Ich glaube, mir liegt das in den Genen. Meine Mutter arbeitete schon hier und somit wusste ich ziemlich genau, was mich erwartet“, sprudelt es aus der 22jährigen hervor. „Wir sind ein tolles Team und ich habe während meiner Ausbildung sehr viel Unterstützung erfahren. Es war immer jemand da, den ich fragen konnte, ich habe mich nie allein gelassen gefühlt. Alle haben sich sehr viel Zeit für mich genommen und mir sogar ihre privaten Bücher zum Lernen ausgeliehen. Und wenn Prüfungen anstanden, wurden die Schichten so gelegt, dass ich genug Zeit zum Lernen hatte.“ Die stationäre Pflege liege ihr, betont sie: „Ich finde es schön, dass man täglich mit denselben Menschen zusammenarbeitet und nicht den ständigen Wechsel wie beispielsweise im Krankenhaus hat. Man baut Beziehungen auf und spürt, wenn jemand mal einen schlechten Tag hat. So können wir hier wirklich auf die Bewohner eingehen.“ Auch die Philosophie des Hauses gefalle ihr: „Ich finde es gut, dass wir hier so individuell nach den Bedürfnissen der Bewohner handeln können. Wenn jemand beispielsweise gerne lange schläft, gehe ich eben erst später ins Zimmer, um beim Aufstehen zu unterstützen. Die Bewohner behalten ihre Selbstbestimmung.“ Und zum Schluss kommt es ganz spontan: „Ich könnte mir vorstellen, hier bis zur Rente zu arbeiten.“

Unsere Bewohner und wir sind froh, dass wir Frau Schulz übernehmen konnten und sie uns mit ihrer fröhlichen und aufgeschlossenen Art weiterhin erhalten bleibt!



Lernen durch soziales Engagement

Ein Kooperationsprojekt zwischen Lise-Meitner-Gymnasium und Seniorenwohnpark Falkensee



Mittwochnachmittag, 14:30 Uhr im Pavillon des ASB Seniorenwohnparks Falkensee: Drei junge Schülerinnen sitzen an einem Tisch gemeinsam mit einigen älteren Damen, unterhalten sich angeregt und basteln gemeinsam bunte Schmetterlinge aus Papier. „Meiner will die Flügel nicht so richtig ausbreiten“, meint eine ältere Dame und hält einem der Mädchen ihren gelben Schmetterling entgegen. „Lassen Sie mich mal sehen...“

Die drei Mädchen aus dem Seniorenwohnpark sind Julia Riedel, Lilly Jeschke und Fenja Peter. Sie sind Schülerinnen des gegenüberliegenden Lise-Meitner-Gymnasiums und besuchen die Senioren im Rahmen des Schulfaches „Lernen durch soziales Engagement“. Seit zwei Jahren gibt es den Kurs an der Schule mittlerweile. In diesem Wahlpflichtfach suchen sich Schülerinnen und Schüler der neunten Klasse soziale Projekte, die sie unterstützen. Dadurch lernen sie nicht nur viel über die Arbeit der entsprechenden Projektpartner, sie lernen auch, sich selbst zu

organisieren und viel über das „Lernen“ an sich. Verantwortlicher Lehrer ist in diesem Jahr Jens Kube: „Im Kurs sind 18 Schülerinnen und Schüler. Im ersten Schritt überlegen sich die Jugendlichen, in welchem Bereich sie sich engagieren möchten und suchen sich die passenden Projektpartner. Mit diesen Partnern besprechen sie, wie sie konkret helfen können. Dann gehen sie in die einzelnen Projekte und unterstützen die Arbeit dort. Wir haben eine Gruppe für die Vorschüler in der Kita „Tollhaus am Wald“, eine andere baut beispielsweise im Wald eine Sitzgruppe für möglichen Unterricht im Freien.“

„Wir wollten gerne etwas mit älteren Menschen machen“, erklärt Julia. „Ich fahre nach der Schule oft für eine Stunde zu meinen Großeltern. Von daher weiß ich, wie interessant es sein kann,



von der Lebenserfahrung der Älteren zu profitieren. Anfangs haben wir uns erstmal nur mit den Bewohnern unterhalten“, erzählt Julia. Und Lilly führt fort: „Wir haben einfach gefragt, ob wir uns dazusetzen dürfen, haben erzählt, wer wir sind und was wir machen. Dann haben wir gemeinsam Mensch-ärgere-Dich-nicht gespielt.“ Zusammensitzen, einander zuhören, Gesellschaftsspiele spielen und Vertrauen aufbauen – ehrliches Interesse kommt von beiden Seiten.

„Neulich beim Mensch-ärgere-Dich-nicht spielen hat eine Frau wieder und wieder ein und dieselbe verworrene Geschichte erzählt. Das war sehr bedrückend...“, erzählt Fenja. Die Schülerinnen nehmen sich ihre Aufgabe sehr zu Herzen und machen sich viele Gedanken. Als nächstes möchten sie sich mit dem Thema Demenz auseinandersetzen und Bewegungsangebote ausarbeiten in der Hoffnung, dem einen oder anderen Bewohner etwas Linderung bei seinen Beschwerden zu verschaffen. „Und vielleicht macht es ihnen ja Mut, wenn sie sehen, dass sie Fortschritte machen“, hofft Julia.

Mittlerweile liegen über den ganzen Tisch verteilt bunte Papierschnipsel, Pfeifenputzer, Scheren und fertige Schmetterlinge. „Die hast alle Du gemacht?“ fragt eine Bewohnerin die andere erstaunt. Die Angesprochene lächelt in sich hinein. Nicht ohne Stolz nimmt sie den schönsten Schmetterling in die Hand: „Den hänge ich mir ins Fenster“.



Erzählkaffee

Zum gemütlichen Sonntagserzählkaffee lädt das ASB Seniorenzentrum Haus Judenstrasse regelmäßig ein, zuletzt am 27.01.2019.

Bei einem Erzählkaffee gibt es ein vorgegebenes Thema, um das sich in erster Linie die Gespräche drehen. Zu den Gästen gehören Bewohner und ihre Angehörigen, aber auch Mitarbeiter der Betreuung, die Pflegedienstleitung und die Sozialpädagogin des Hauses. In einer entspannten und sehr angenehmen Atmosphäre drehte es sich vorrangig um das Thema „Rollenverteilung in der Familie“ und die damit verbundenen Aufgaben.

Dazu zählen z.B. abwaschen, Schuhe putzen, Kohlen holen, Ofen heizen, kochen, bügeln, Teppiche klopfen, Straße fegen u.v.m.

Es ist wirklich immer wieder erstaunlich, wie gesprächig die Bewohner und ihre Familienangehörigen werden. Viel gelacht wurde auch über so manch

lustige Familienanekdote.

Für uns als Mitarbeiter des Seniorenheims ist dieses Beisammensein ein sehr schöner Moment, die Familien aus einer ganz neuen Perspektive erleben zu dürfen. Auch lernen wir so unsere Senioren noch besser kennen.

Ein solches Erzählkaffee ist immer wieder eine wertvolle Möglichkeit, den Kontakt zwischen den Familien und uns aufzubauen und zu vertiefen. Hier erfahren beide Seiten Wertschätzung und ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Denn nicht nur die Senioren, die im Heim leben, sondern auch ihre Angehörigen gehören zu unserer „Lebensgemeinschaft-Heim“ dazu.



Spaß an Bewegung!

Voller Begeisterung lässt sich Gloria in der Nestschaukel anschubsen: „Mehr! Mehr!“ ruft die Zweijährige. Beim Lachen hat sie Hauch vor dem Mund. Es sind 6 Grad Celsius unter Null. „Rausgehen kann man bei jedem Wetter, auch mit den ganz Kleinen.“



Das A und O ist wettergerechte Kleidung“, sagt Vivien Rodewald, Leiterin der ASB Krippe Wunderland. „Dass wir möglichst jeden Tag versuchen, mit den Kindern rauszugehen, haben wir sogar konzeptionell bei uns verankert.“ Bewegung an der frischen Luft ist wichtig, und das nicht nur im Sommer. „Vom Rausgehen wird man nicht krank. Viele Eltern machen sich Sorgen, dass sich ihre Kinder draußen erkälten. Im Gegenteil: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht die Kinder anfällig für Erkältungs- und andere Krankheiten“, erklärt Rodewald weiter. Temperaturwechsel, Bewegung und frische Luft stärken das Immunsystem.

Bei den Kindern merkt man große Unterschiede. „Kinder, die sich nicht

Basteln oder beobachten den Boden auf der Suche nach Käfern und Ameisen“, erklärt Rodewald.



Gerne dürfen die Kinder auch auf Bäume klettern. „Natürlich haben wir die Kinder im Blick. Aber in der Regel haben Kinder einen guten Urinstinkt und klettern nur so hoch, wie sie sich sicher fühlen und von wo aus sie es aus eigener Kraft wieder zurück auf den Boden schaffen“

viel bewegen und zu Hause nicht viel rauskommen, bewegen sich draußen anders, laufen auf Waldböden unsicher, sind dort scheu und ängstlich. Kinder, die Bewegung in der Natur gewohnt sind, laufen meist sofort drauf los, suchen sich Zweige, Eicheln und Tannenzapfen zum

erklärt Rodewald weiter. Kinder, die zu oft gebremst werden – häufig durch Ängste oder Unsicherheit der Eltern – neigen dazu, sich selbst zu überschätzen.

„Eltern wünschen sich von uns als Krippe oft, dass wir den Kindern beibringen, still zu sitzen, sich ruhig zu verhalten und dass wir ihnen Benimm-Regeln beibringen.“ Das sind wichtige Fähigkeiten, die Kinder im Laufe ihres Lebens lernen. Aber Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den sie ausleben müssen, um gesund zu bleiben – und um sich wieder entspannen zu können. Wird dieser Bewegungsdrang zu häufig unterdrückt, wird es anstrengend für alle Beteiligten.

Viele Eltern wollen oder können sich nach einem langen Arbeitstag nicht mehr groß bewegen oder noch einmal vor die Tür gehen. Doch auch drinnen lassen sich viele Bewegungsanreize schaffen: „Machen Sie Platz im Zimmer, damit ihr Kind bei Musik toben oder tanzen kann.“ Ist die Energie erstmal raus, werden Kinder oft ganz von alleine wieder ruhig. Klappt das nicht, können Eltern mit ruhiger Musik unterstützen. „Oder Sie bauen einen Bewegungsparcours: Durch einen Kissenberg hüpfen, unter einem Tisch hindurchkriechen, über eine auf dem Boden liegende Schnur balancieren...“ All das ist einfach und schnell gebaut – und auch wieder aufgeräumt.



Farbtherapie

Farben und ihre Wirkung

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche und unseren Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unsere Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel blaues Licht kühlend und beruhigend, rotes Licht hingegen wärmend und anregend.

Eigenschaften der bekanntesten Farben

Immer beliebter wird die Farbtherapie, in der die positive Wirkung der Farben anhand von Bädern, Farbakupunktur und Bestrahlungen zum Ausdruck gebracht wird. Doch auch zu Hause kann jeder für positive Stimmung sorgen, indem er die Farben seiner Kleidung, Möbel und Beleuchtung der Stimmung anpasst. Wir haben für Sie die Eigenschaften der bekanntesten Farben zusammengefasst

und vielleicht probieren Sie die eine oder andere Farbe selbst aus:

Rot ist die Farbe des Feuers, von Liebe und Leidenschaft, aber auch des Zorns. Sie erregt Aufmerksamkeit und steht für Vitalität und Energie, Liebe und Leidenschaft. Rot kann aktivieren, erwärmen, aber auch erhitzen. Es regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Rote Kleidung steht für

Selbstbewusstsein, in einem roten Kleid wirkt man sexy und fällt sofort auf. In Räumen sollte Rot nur als Impuls eingesetzt werden, denn zu viel Rot macht unruhig. Rot wirkt appetitanregend und macht Lust auf Sex.

Orange ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude. Orange ist ein Stimmungsaufheller und steht für Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und



Selbstvertrauen. Ebenso kann es aber auch Leichtlebigkeit und Aufdringlichkeit vermitteln. Orange hilft bei Beschwerden im Bauch und Unterleib und fördert die Nierenfunktion. Kleider in Orange steigern die Anziehungskraft. In orangefarbenen Räumen wird Geselligkeit gefördert und Gemütlichkeit ausstrahlt. Orange ist die ideale Farbe für Räume mit wenig Tageslicht sowie für Küchen oder Esszimmer.

Gelb ist die Farbe der Sonne. Gelb steht für Licht, Optimismus und Freude und lindert Ängste und Depressionen. Da gelbe Farben entgiftend wirken, werden sie bei Rheuma, Leberstörungen und Immunschwächen eingesetzt. Klares Gelb steht auch für Wissen, Vernunft und Logik. Schmutzige Gelbtöne stehen eher für negative Eigenschaften wie Egoismus, Geiz und Neid. Ein gelbes Outfit strahlt Lebensfreude und Selbstbewusstsein aus. Gelb lässt kleine Räume größer wirken. Da es Konzentration und Kreativität fördert sowie anregend auf Unterhaltungen wirkt, ist Gelb die ideale Farbe für Kinderzimmer und Konferenzräume.

Grün ist die Farbe der Natur. Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird

grün bei Herzkrankheiten eingesetzt. Auch Trauer, Wut und Liebeskummer können durch grüne Farbtöne gelindert werden. Grün kann aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit und Müdigkeit vermitteln. Ein in Grün gekleideter Mensch wirkt großzügig und vertrauenserweckend. In Räumen sorgt Grün für Ruhe, Sicherheit und Kreativität und ist daher in Arbeitsräumen ideal – auch wenn es „nur“ in Form von Pflanzen auftaucht.

Cyan/Türkis ist eine kühle, frische Farbe. Türkis vermittelt geistige Offenheit und Freiheit, kann aber auch distanziert wirken. Türkis wird bei Infekten und Allergien aller Art verwendet und schützt das Immunsystem. Ein Outfit in Türkis ist immer etwas Besonderes und wirkt extravagant. Türkisfarbene Räume wirken kühl, aber persönlich.

Blau Die Farbe des Himmels steht für Ruhe, Vertrauen und Sehnsucht, es kann aber auch melancholisch oder nachlässig wirken. Blau hilft bei Schlafstörungen und Entzündungen. Es fördert Sprachfähigkeiten und klares Denken. Wer blau trägt, weiß was er will, wirkt aber oft unterkühlt. Kleine Räume wirken durch einen blauen Anstrich größer. Es wird gerne in Räumen verwendet, die der Entspannung dienen, besonders in Schlafzimmern.

Purpur/Violett steht für Würde, Mystik und Schutz. Die Farbe der Inspiration

und der Kunst ist extravagant und wirkt schmerzlindernd, reinigend und entschlackend. Violett kann stolz und arrogant wirken, unterstützt aber auch die Konzentration und das Selbstvertrauen. Violette Kleidung hat eine festliche, edle und geheimnisvolle Wirkung. In Wohnräumen wirkt Purpur beruhigend, eignet sich aber eher für Empfangsräume. Da es Appetit und sexuelle Lust zügelt, sollte Violett in Ess- und Schlafzimmer nur bedingt eingesetzt werden.

Magenta/ Pink und Rosa sind sanfte Farben, die in der Natur als Blüten für Freude sorgen. Sie verkörpern Idealismus, Ordnung und Mitgefühl, haben aber auch etwas von Snobismus und Dominanz. Magenta ist eine Schutzfarbe und wird als „Erste Hilfe“ bei körperlichen und seelischen Schocks eingesetzt. Sie gibt innere Freiheit und vermittelt Sicherheit. Pinkfarbene Kleidung wirkt ausdrucksstark, rosafarbene hingegen unschuldig. Rosa ist laut Experten die geeignetste Farbe für Schlafzimmer, da es besänftigt und Aggressionen abbaut.

Weiß ist ein Symbol der Reinheit, Klarheit und Unschuld. Die Farbe von Eis und Schnee gilt aber auch als Zeichen der Unnahbarkeit. Weiß ist eine magische Farbe, die für jede andere Farbe eingesetzt werden kann, da ihr Lichtspektrum nahezu alle Farben enthält. In unseren Kulturkreisen gibt es eigentlich keine negative Zuschreibung zu Weiß, in China ist Weiß jedoch die Farbe der Trauer und des Todes. Ganz in weiß gekleidet wirkt man elegant, aber gilt auch schnell als unnahbar. In Räumen ist weiß die ideale Kombinationsfarbe. Es neutralisiert, hellt auf und belebt.





10 Jahre *Finkenkruger Rappelkiste*

10 Jahre ist es bereits her, dass der Hort im Falkenseer Stadtteil Finkenkrug seine Tore zum ersten Mal öffnete. Hortleiterin Vera Petermann hatte zur offiziellen Jubiläumsfeier geladen und begrüßte etliche Kolleginnen und Kollegen, Elternvertreter und Mitarbeiter.

Nach einem kurzen Rückblick über die vergangenen zehn Jahre, stellte Petermann Abläufe und Konzept des Hortes vor und lud im Anschluss zu einem Rundgang durchs Haus. „Man staunt, wie die Zeit vergeht. Wir sehen immer an den Geschwisterkindern, die manchmal zur Abholung vorbeikommen, wie groß die schon geworden sind“, lacht Petermann. Zu den Gratulantinnen und Gratulanten zählten unter anderem Luise Herbst, Beigeordnete und Dezernentin der Stadt Falkensee, Liane Stawemann-Walter und Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, Geschäftsführerin und Vorstandsvorsitzender des ASB Ortsverbands Nauen. Im Anschluss gab es

ein liebevoll angerichtetes Buffet und die Möglichkeit, sich in alten Heftern und Berichten „durch die Zeit zu stöbern“.

Im Hort werden zurzeit 75 Kinder betreut. Zur Verfügung stehen ihnen neben Gruppenräumen, Küche, sanitären Anlagen und einem Hausaufgabenzimmer auch jeweils ein Musik- und Bastelzimmer, ein Kicker-Raum, eine Werkstatt und ein großer Garten.

Wir danken allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die diesen Tag vorbereitet haben und jeden Tag im Hort für die Kinder da sind!



Rhythm meets Poetry

Cajon-Workshop in der Diesterweg-Grundschule

Viele Kinder langweilen sich in den Ferien, weil ihre Freunde mit der Familie vielleicht verreist sind. Um Langeweile vorzubeugen, organisierte Carena de Vries in den Herbstferien 2018 einen Cajon-Workshop an der Diesterweg-Grundschule. Eine Cajon ist ein Rhythmus-Instrument, das sich hervorragend dazu eignet, selbst geschriebene Texte rhythmisch zu unterlegen. Und genau das taten die 25 Kinder und Jugendlichen dann auch. Unter dem Motto „Rhythm meets Poetry“ baute und designte sich jeder Schüler erst sein eigenes Instrument, um dann gegen Ende des Workshops sich an die Präsentation seiner selbst geschriebenen Stücke zu wagen. Die Schüler hatten einen Riesenspaß und am Ende durfte jeder sein Instrument sogar mit nach Hause nehmen.

Ein Video vom Workshop und weitere Informationen finden Sie unter <http://rhythm-poetry.de>

Dieser Workshop wurde aus Mitteln des Bundes-Programmes „Kultur macht stark“ finanziert und in Zusammenarbeit mit der Musik- und Kunstschule Havelland als schulübergreifendes Projekt umgesetzt. Ein Herzliches Dankeschön an alle, die diesen Workshop möglich gemacht haben!

Hinweis

Dieser Workshop wird in den Osterferien wiederholt!

Anmeldungen unter: **Carena de Vries**

Telefonnummer: **0176 – 10450425**

E-Mail: carenadevries@asb-falkensee.de

Homepage: <http://rhythm-poetry.de>

ASB Reittherapie gewinnt Förderpreis

Der Publikumspreis des erstmals vergebenen „Falkenseer Löwen“ in Höhe von € 1.000,— geht an die Reittherapie des ASB.

Eine Woche lang hatten die Falkenseerinnen und Falkenseer die Möglichkeit, zwischen fünf von einer Jury ausgewählten Projekten zu wählen. Mit zum Schluss deutlichen 250 Stimmen Vorsprung hatte sich die ASB Reittherapie durchsetzen können. Konstanze Schleeauf und Katrin Trutz nahmen als Verantwortliche für die Reittherapie beim ASB den Preis entgegen und freuten sich, in diesem Jahr noch mehr Kindern diese wertvollen Stunden auf dem Pferd

ermöglichen zu können. Bis jetzt war es nur einem kleinen Grüppchen von 4–6 Kindern einmal in der Woche vergönnt, sich auf den Pferdertücken zu schwingen und durch die Arbeit mit dem Pferd ihre sozialen Fähigkeiten zu erweitern, die eigene Wahrnehmung zu stärken und Selbstbewusstsein aufzubauen. Dank des großzügigen privaten Engagements eines Falkenseer Sponsors ist dieses heilpädagogische Angebot überhaupt nur möglich. Umso glücklicher sind alle Beteiligten, dieses Angebot nun für dieses Jahr ausbauen zu können.

Der Falkenseer Lions Club i.G. hatte den „Falkenseer Löwen“ ins Leben gerufen, um die Kinder- und Jugend-

arbeit in der Region zu stärken. Selbst noch in der Gründungsphase befindlich, hatte der Club Ende letzten Jahres eine Fördersumme von insgesamt € 2.000,— zur Unterstützung von Projekten der Kinder- und Jugendarbeit zur Verfügung gestellt. Dabei wird die Summe hälftig aufgeteilt in einen Publikums- und einen Jurypreis, der dieses Jahr an den Verein „Tragelinge e.V.“ geht. Der Verein kümmert sich um Familien zu früh geborener und chronisch kranker Kinder.

Herzlichen Dank an den Falkenseer Lions Club und vor allem an alle Menschen, die für unser Projekt abgestimmt haben!



Was uns einander näher bringt

Das ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum (BBBZ) hält für psychisch beeinträchtigte Menschen niedrigschwellige Angebote vor, um ihnen die Pflege von sozialen Kontakten und Beziehungen zu ermöglichen.

Dies gelingt umso besser, wenn die niedrigschwelligen Angebote in einer wertschätzenden, freundlichen und kommunikativen Atmosphäre wahrgenommen werden können.

Gemeinsames Essen verbindet; das stellen regelmäßig unsere Besucher*Innen fest, wenn sie sich montags zum Frühstück und dienstags zum Mittagessen in unserem Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum in der Hansastr. 49 in Falkensee treffen. Die Freude, sich wieder zu sehen, ist den Besucher*Innen bei der Begrüßung anzumerken. Bis das Frühstücksbuffet oder das Mittagessen bereitstehen, lesen einzelne in der Tageszeitung, andere tauschen sich über das

zurückliegende Wochenende aus.

Die Tischgespräche umfassen viele Themen: anlässlich des gemeinsamen Essens ist das Thema der gesunden Ernährung naheliegend. Ist Fleisch gesund? Darf noch weißer Zucker verwendet werden? Welche Lebensmittelzusatzstoffe sind vielleicht krebsfördernd? Was darf man essen, auf was sollte möglichst verzichtet werden? Die Diskussion verläuft unterschiedlich dogmatisch. Es sind sich jedoch alle Besucher*Innen darin einig, dass ein Essen ausgewogen, abwechslungsreich und vor allen Dingen schmackhaft sein muss.

Gemeinsame Erfahrungen verbinden! Die psychischen Beeinträchtigungen sind ebenso Tischgespräch wie auch die damit oftmals verbundene medikamentö-

se Behandlung. Sie verändert das Leben der erkrankten Menschen, ihrer Angehörigen und Freunde. Sie erleben, was Psychiatrie vielfach bedeutet. Die Psychiatrie (dt. Seelenheilkunde) ist eine medizinische Fachdisziplin, die sich mit Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung befasst. Es ist ein hohes Maß an Vertrauen in die ärztliche Behandlung erforderlich. Vielfach ist die Diagnose schwer zu ermitteln, was eine medikamentöse Behandlung erschwert. Der Austausch über die Einnahme von Medikamenten, hauptsächlich Psychopharmaka, ist den Besucher*Innen ein essentielles Bedürfnis. Es werden Fragen nach einer möglichen Abhängigkeit gestellt; Zweifel werden darüber geäußert, ob Medikamente überhaupt erforderlich sind. Es sind Ängste vorhanden, ob die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten ausreichend geprüft wurde. Auch sind die Besucher_Innen über die aktuelle Debatte um das Thema „begleitetes Absetzen“ von Psychopharmaka informiert und haben den Wunsch, dieses im Arztkontakt zu erörtern. Hier ist es den Besucher*Innen unseres Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrums wichtig, dass unsere hauptamtlichen Mitarbeiter*Innen mit ihnen in den Austausch gehen.

Eine gemeinsame Herkunft kann uns einander näherbringen. Es ist oftmals ein Zusammentragen von Erinnerungen, wenn Berichte und Fotografien über das historische Falkensee in den örtlichen Medien erscheinen. Die Geschäfte von „damals“ sind häufig verschwunden, Häuser wurden abgerissen, Straßenverläufe haben sich im Laufe der Zeit geändert.

Auch die heutigen Bauprojekte interessieren die Besucher*Innen unseres BBBZ ungemein, obwohl sie nicht immer positiv aufgenommen werden. Manche fragen sich, was von der „Gartenstadt Falkensee“ bleibt, wenn das Bauen überall zunimmt und der freie Blick verschwindet.

Bei den Tischgesprächen werden auch Ziele einer möglichen Exkursion besprochen. Eine Fahrt in die nähere Umgebung von Falkensee wird immer mit einem gemeinsamen Cafébesuch verbunden. Schlösser, Garten- und Parkanlagen, Museen, historische Industriestandorte werden begeistert besucht. Für den einen ist es eine neue Entdeckung, für den anderen eine gerne wiederholte Auffrischung von Erinnerungen. Es ist das gemeinsame Erleben, was verbindet und uns auch einander näherbringt.

Öffnungszeiten und Angebote im BBBZ

Das ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum ist ein offenes Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Sie, Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger oder Freund*In sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen.

Montag, 9—17 Uhr

- Betroffenenfrühstück (Vormittags)
- Bewegungs- und Entspannungsangebot (Vormittags)
- offene Beratung: 1. und 3. Montag im Monat von 17—19 Uhr Treffen trauernder Angehörige

Dienstag, 9—15 Uhr

- kreatives Kochen, Gartenarbeit
- 12:00 Uhr Mittagessen

Mittwoch: 9—15 Uhr

- Ergotherapie und Handarbeiten

Donnerstag, 9—17 Uhr

- Fahrradwerkstatt (Vormittags)
- Ausflüge, Cafébesuche, Filmnachmittage, „neues Backen“ (Nachmittags)

Freitag, 9.00—12.30 Uhr

- Spiele aller Art

Trödelmärkte 1. Halbjahr 2019

Die Trödelmärkte finden in der Zeit von 10—14 Uhr statt. Der Aufbau beginnt ab 9 Uhr. Es werden keine Standgebühren erhoben. Anmeldung bitte unter Telefon: 03322 2865079.

- Termine: 2.3., 6.4., 5.5. und 2.6.2019



Gelungener Start in das neue Jahr

Zum Jahresende wurde es noch einmal lebhaft in den verschiedenen Einrichtungen des Seniorenzentrum Nauen. Die Sternsinger überbrachten ihren Segen, es wurden Neujahrswünsche ausgesprochen, es gab Silvesterpartys, ein Silvesterfeuerwerk und für die Tagespflegegäste einen Wunschebaum.



Silvesterparty in der ASB Tagespflege

Der letzte Tag im Jahr – das muss gefeiert werden!

Gäste und Mitarbeiter der Tagespflege verabschiedeten das Jahr 2018 mit Tischfeuerwerk, Knallbonbons, Pfannkuchen und Sekt. Natürlich waren wir

auch gespannt, was uns im neuen Jahr erwarten wird, daher versuchten wir mit „Wachsgießen“ unsere Zukunft zu erraten – von Geld bis Kinder war alles dabei und sorgte für manch einen großen Lacher. Zum Abschluss der Party erfreuten wir uns an einem wunder-

schönen Feuerwerk, welches von einem Mitarbeiter durchgeführt wurde.

Wir hoffen, Sie hatten genauso einen guten Jahresabschluss wie wir und sind gut ins neue Jahr gestartet!

ASB Seniorenzentrum Nauen, Tagespflege

Sternsinger

Traditionsgemäß überbringen die Sternsänger vom Katholischen Pfarramt St. Peter und Paul in Nauen, den Segen „20*C+M+B+19 Christus segne dieses Haus“, in das ASB Seniorenzentrum Haus Dammstraße. Gesammelt wurde in diesem Jahr für Kinder mit Behinderungen im fernen Peru. Dort laufen Hilfsprojekte, die mit den Spenden der Sternsängeraktion finanziert werden.



Wünschebaum

Jeder unserer Bewohner konnte seine ganz persönlichen „Wünsche, die glücklich machen“ formulieren. Diese wurden dann von den Betreuern auf ein Blatt des Wunschaumes geschrieben und gemeinsam angehängen. Der Wunsch nach Gesundheit für sich selbst und für die ganze Familie stand im Vordergrund. Es gab aber auch viele Bewohner, die sich etwas für ihre Mitbewohner gewünscht haben, da sie selbst wunschlos glücklich sind

Start ins neue Jahr 2019!

Am 4.1.2018 begrüßten die Bewohner und Tagesgäste gemeinsam bei schöner Musik und einem Gläschen Sekt das neue Jahr mit dem Wunsch, dass es für uns alle viel Gesundheit und Freude bereithält.

ASB Seniorenzentrum Nauen, Haus Jüdenstrasse

Neujahrswunsch

Ich wünsche dir Sonne im Herzen,
Zuversicht, wenn die Tage mal düsterer sind.
Ich wünsche dir liebe Menschen an deiner Seite,
ein Licht, das du in dunklen Zeiten anzünden kannst.
Ich wünsche dir Geduld, um nach Enttäuschungen
wieder aufstehen zu können.
Sehnsucht, damit du dich finden kannst,
und Liebe, die dein Herz nie verlässt.



März bis Mai 2019

Seniorenzentrum Nauen

Haus Dammstraße (Dammstraße 41B)

Ansprechpartner: A.Usitzki 03321 / 74892 - 100

- 04.03. | 14.30 Uhr Rosenmontagsfeier
- 08.03. | 15.00 Uhr Wellnessnachmittag zum Frauentag mit Sekt und Torte
- 21.03. | 10.00 Uhr Hundetherapie mit Frau Wild
- 21.03. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 05.04. | 10.00 Uhr Hits mit dem Akkordeon und Herrn Pahlke
- 12.04. | 10.00 Uhr Streichelzoo mit den Alpakas
- 17.04. | 09.30 Uhr Kochen mit dem Heimkoch
- 18.04. | 14.30 Uhr Gründonnerstag – Osterfeuer im Garten
- 25.04. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 03.05. | 10.00 Uhr Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
- 09.05. | 10.00 Uhr Fischerfest mit kulinarischen Genüssen
- 15.05. | 09.30 Uhr Kochen mit dem Heimkoch
- 16.05. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 30.05. | 10.00 Uhr Herrentag im Garten mit deftig gegrillten Köstlichkeiten

ASB Hauskrankenpflege

Jeden Mo | 10.00 Uhr: Seniorensport

Jeden Mi | 10.00 Uhr: Betreuungsgruppe

Tagespflege

Ansprechpartner: S. Schmidt 03321 / 7441 800

- 04.03. | 14.30 Uhr Rosenmontag
- 08.03. | 14.30 Uhr Frauentag
- 20.03. | 10.00 Uhr Spaziergang durch die Altstadt
- 28.03. | 10.00 Uhr Kuchen backen
- 01.04. | 10.00 Uhr Stuhlgymnastik
- 10.04. | 10:00 Uhr Wellnesvormittag
- 18.04. | 14.00 Uhr Osterkaffee
- 25.04. | 14.30 Uhr Kaffeezeit im Altstadtcafe Nickel
- 09.05. | 10.00 Uhr Fischerfest
- 14.05. | 10.30 Uhr Grillen
- 21.05. | 10.00 Uhr Liedervormittag
- 29.05. | 10.30 Uhr Grillen/Männertagsfeier

Haus Jüdenstraße

Ansprechpartner: S. Köppen 03321 / 7441 730

- 04.03. | 14.00 Uhr Rosenmontag
- 07.03. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 11.03. | 18.00 Uhr gemütliche Abendrunde
- 14.03. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 18.03. | 18.00 Uhr gemütliche Abendrunde
- 21.03. | 15.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 01.04. | 18.00 Uhr gemütliche Abendrunde
- 08.04. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 15.04. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 18.04. | 14.00 Uhr Osterkaffee

- 24.04. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 25.04. | 15.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 02.05. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 07.05. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 09.05. | 10.00 Uhr Fischerfest
- 13.05. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 16.05. | 15.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 20.05. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 29.05. | 10.30 Uhr Grillen/Männertagsfeier

Seniorenwohnpark Falkensee

- 04.03. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 04.03. | 16.00 Uhr Literarischer Nachmittag
- 05.03. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 05.03. | 15.00 Uhr Bingo
- 08.03. | 14.30 Uhr Frauentagsfeier
- 11.03. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 12.03. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 13.03. | 09.30 Uhr Kino für Bewohner mit stark eingeschränkter Alterskompetenz
- 18.03. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 18.03. | 16.00 Uhr Literarischer Nachmittag
- 19.03. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 25.03. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 25.03. | 10.00 Uhr Kleiderverkauf
- 26.03. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 01.04. | 08.00 Uhr Osterbrunch
- 02.04. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 02.04. | 16.00 Uhr Literarischer Nachmittag
- 03.04. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 09.04. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 10.04. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 10.04. | 15.00 Uhr Bingo
- 16.04. | 10:00 Uhr Bastelgruppe
- 16.04. | 16.00 Uhr Literarischer Nachmittag
- 17.04. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 18.04. | 09.30 Uhr Kino für Bewohner mit stark eingeschränkter Alterskompetenz
- 23.04. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 23.04. | 10.00 Uhr Bewohnerfragerunde
- 24.04. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 30.04. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 01.05. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 07.05. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 08.05. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 08.05. | 15.00 Uhr Bingo
- 14.05. | 10.00 Uhr Bastelgruppe
- 14.05. | 16.00 Uhr Literarischer Nachmittag
- 15.05. | 12.45 Uhr Handarbeitszirkel
- 21.05. | 10.00 Uhr Bastelgruppe

Interessierte sind herzlich willkommen,
um Voranmeldung wird gebeten



€ 7.868,92 Spenden für neue Spielgeräte!

Engagierte Bürger, Handwerksbetriebe, kleine und mittelständische Unternehmen spendeten im Rahmen der Weihnachts-Spendenaktion „Sterntaler“ der Märkischen Allgemeinen Zeitung (MAZ) insgesamt € 7.868,92. Das Geld wird in neue Spielgeräte für die Heimgruppen der ASB Kinder-, Jugend- und Familienhilfe fließen.



Der große Kletterturm auf dem Spielgelände des Kinderheims in der Ruppiner Straße bietet einen traurigen Anblick. Rot weißes Flatterband versperrt den Zugang zu Leiter, Rutsche und Wackelbrücke. Der hölzerne Turm ist in die Jahre gekommen, die Sicherheit nicht mehr gewährleistet. Und neue Spielgeräte sind teuer. Da kam die Unterstützung der Märkischen Allgemeinen Zeitung gerade im richtigen Moment. Unter dem Motto „Sterntaler“ rief die Zeitung zu einer großen Spendenak-

tion auf, veröffentlichte Berichte und Reportagen über die Arbeit in den unterschiedlichen Bereichen des ASB Falkensee, ließ Betreuer, Kinder und Jugendliche zu Wort kommen. Und die Menschen spendeten zum Teil erhebliche Beträge – Menschen aus Falkensee und den umliegenden Gemeinden. Mit einem Stand auf dem alljährlichen Weihnachtsmarkt am Falkenseer Anger kamen durch das Engage-

ment der Mitarbeiter aus allen Bereichen des ASB noch einmal knapp 500 Euro zusammen.

Wir möchten uns bei der Redaktion der MAZ, vor allem bei Frau Sander, die als federführende Redakteurin unermüdlich Geschichten gesammelt und darüber hinaus einen Weihnachtsbaum für eine unserer Gruppen spendete, und natürlich bei allen Spenderinnen und Spendern und bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bedanken!



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 Senioreneinrichtungen. 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**



Entlang des Sankt-Lorenz-Stromes

Montréal – eine Stadt mit Untergrund-Leben

Der Flieger nähert sich nach zehn Stunden endlich dem Ziel: Montréal. Doch dem Auge erschließt sich zunächst nur eine weite Seenlandschaft. Die Landung wenig später gelingt butterweich, und wer dann glücklich alle Kontrollen hinter sich gebracht und endlich den gebuchten Leihwagen gefunden hat, kann sich auf den Weg zum Hotel machen. Ein bisschen relaxen, das Bett testen, ein kühles Bierchen zischen... Und das Bier schmeckt tatsächlich in Kanada.

Doch deswegen kommt trotzdem wohl keiner nach Kanada – dem nach Russland flächenmäßig zweitgrößten Land der Erde. Es ist eines der beliebtesten Reiseziele: Hier lockt vor allem die Natur, die zum Teil noch unberührt scheint. Die Niagara-Fälle. Die Rocky Mountains. Die ausgedehnten Wildnisregionen bis hoch nach Alaska, zum Polarkreis. Die großen Seen im Osten des Landes. Aber

auch Städte locken, die zu den schönsten der Welt zählen: Vancouver, Quebec, Toronto, Montréal.

Auf geht's: Erkunden wir zunächst also Montréal. Die Stadt liegt am großen Strom des Landes, dem Sankt-Lorenz-Strom – von der Quelle in Minnesota (USA) bis zur Mündung 3590 Kilometer lang und an seiner Mündung zum Atlantik rund 150 Kilometer breit. Er verbindet die fünf großen Seen, den Erie-see, den Huronsee, den Michigansee, den Oberen See und den Ontariosee, mit dem Atlantik.

Über diesen Strom können Frachter vom Atlantik ihre Waren bis in die Mitte des Kontinents transportieren. Im Strom, nahe der Stadt Kingston in der Provinz Ontario, liegen die „Thousand Islands“, eine Gruppe von fast 2000 kleinen Inseln – eine echte Touristenattraktion. Links und rechts des Stromes, jeweils

im Abstand von etwa 100 Kilometern, haben sich Menschen angesiedelt. Weiter im Norden wird das Land unzugänglich und weitgehend menschenleer. Hier herrschen noch Bär und Wolf.

Montréal also. Montréal ist die zweitgrößte Stadt Kanadas, liegt im Südwesten der Provinz Quebec und auf einer Insel. Prägend für das Stadtbild ist der Mont Royal – der 233 Meter hohe „Königliche Berg“ auf dieser Insel, der der Stadt auch ihren Namen gab. Als die ersten Europäer im 16. Jahrhundert erstmals in dieser Gegend auftauchten, lebten hier Irokesen.

Die sollten natürlich bekehrt werden, und so wurde auch auf dieser Insel eine katholische Missionsstation errichtet. Daraus entwickelte sich die Siedlung Montréal, zunächst als Kolonie unter französischer Krone und nach dem Siebenjährigen Krieg ab 1760 unter britischer Herrschaft. Der Kampf um die Unabhängigkeit vom Vereinigten



Blick vom Riesenrad auf den Alten Hafen von Montréal und den Sankt-Lorenz-Strom.



Die Basilika Notre-Dame de Montréal in der Altstadt



Das Rathaus von Montréal

Königreich begann schon 1867, doch erst 1982 wurden per Gesetz alle verfassungsrechtlichen Bindungen getrennt.

Im Jahre 1832 erhielt Montréal das Stadtrecht und entwickelte sich seither rasant. Für kurze Zeit, von 1844 bis 1849, war Montréal sogar Hauptstadt der Provinz Kanada, einem Zusammenschluss der Kolonien Ober- und Niederkanada. Auf dem Höhepunkt einer Wirtschaftskrise steckten Straßenkämpfer den *Marché Sainte-Anne*, das provisorische Parlamentsgebäude, in Brand. Es wurde vollständig zerstört, und aufgrund der unsicheren Lage beschloss die Regierung, Toronto als neue Provinzhauptstadt zu benennen.

Als weltweit bedeutende Ereignisse in Montréal gelten die Weltausstellung *Expo 67* und die Olympischen Spiele 1976. Heute zählt die Stadt ohne Vororte etwa 1,9 Millionen Einwohner. Die meisten Bewohner sprechen Französisch, etwas weniger verbreitet ist Englisch. Das Zentrum der Stadt mit den meisten öffentlichen Einrichtungen und Sehenswürdigkeiten ist das *Arrondissement Ville-Marie* zwischen *Mont Royal* und *Sankt-Lorenz-Strom*.

Hier liegt auch die Altstadt „*Vieux-Montréal*“, durch die sich die *Rue Notre-Dame* zieht. Die Straße trägt den Namen der hier von 1823 bis 1843 erbauten Basilika *Notre-Dame de Montréal*, einer imposanten neugotischen Kirche. Sie ist 69 Meter hoch und war bis 1928 das höchste Gebäude der Stadt. In der Nähe, am *Place d'Armes*, erhebt sich seit 1931 das 96 Meter hohe *Aldred-Gebäude*, ein *Art-Deco*-Bau aus Kalkstein – das erste Hochhaus der Stadt, das in seiner Art zur historischen Umgebung passt.

Älteste Bauwerke sind das Seminar des *Sulpizianerordens* und die ehemalige *Gouverneursresidenz Château Ramezay* aus dem 17. Jahrhundert. In diesem

Viertel befinden sich auch das Rathaus, die eindrucksvolle Markthalle mit vielen kleinen Geschäften und *Vieux Port*, der Alte Hafen, mit ehemaligen *Pieranlagen* an der Uferpromenade. Von hier aus ist es nicht weit zum 60 Meter hohen Riesenrad, aus dessen klimatisierten Gondeln die Altstadt überblickt werden kann. Und vom *Parc du Mont-Royal* auf dem gleichnamigen Hügel aus hat man eine spektakuläre Aussicht auf die Skyline von Montreal, deren Finanz- und Wirtschaftszentrum heute natürlich auch über zahlreiche *Wolkenkratzer* verfügt. Mitte des vergangenen Jahrhunderts verfiel die Altstadt zusehends, und es gab Pläne, sie zu großen Teilen abzureißen. Glücklicherweise rettete ein Stadtplaner den historischen Teil von Montréal, indem er die *Stadtväter* davon überzeugen konnte, die *Stadtautobahn* unterirdisch zu bauen. Schließlich wurde die Altstadt 1964 unter *Denkmalschutz* gestellt, und seither wird hier restauriert. Heute ist *Vieux-Montréal* mit seinen kopfsteingepflasterten Straßen und verwinkelten Gassen, den vielen kleinen Cafés, Pubs, Museen und Läden ein Anziehungspunkt für Touristen.

Zu den Sehenswürdigkeiten von Montréal zählen zweifellos auch die über 600 Sakralbauten verschiedenster Glaubensrichtungen – überwiegend sind das katholische Kirchen, entsprechend der vorherrschenden Konfession der Einwohner. Das *Sankt-Josephs-Oratorium*, ein 97 Meter hoher Kuppelbau an einem Hang des *Mont Royal*, ist eine bedeutende Wallfahrtskirche und wird von zwei Millionen Menschen jährlich besucht. Diese Kirche ist die höchste von ganz Kanada. Ältestes erhalten gebliebenes Kirchengebäude im Stadtzentrum ist die Wallfahrtskapelle *Notre-Dame-de-Bon-Secours* aus dem 18. Jahrhundert.

Aufgrund der *Insellage* ist Montréal auf dem Landweg nur über Brücken und

Tunnel erreichbar. Ab 1859 konnte man über *Pont Victoria*, der damals längsten Brücke der Welt, erstmals auch über der *Sankt-Lorenz-Strom* gelangen. Heute stehen 24 Brücken und drei Tunnel zur Verfügung, die von Fahrzeugen, Eisenbahnen und U-Bahnen genutzt werden. Die Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs der Stadt begann 1861 mit der *Montréal Street Railway Company*, der ersten *Pferdebahn*. Das erste Teilstück der *Metro* wurde 1966 eröffnet. Das heute 69 Kilometer lange U-Bahn-Netz der *Metro Montréal* mit täglich mehr als 1,1 Millionen Fahrgästen ist das wichtigste Verkehrsmittel in der Stadt und in die Vorstädte.

Und hier befinden sich nicht nur U-Bahn-Stationen, sondern auch „*Montréal souterrain*“, die *Untergrundstadt* von Montréal, weltweit die größte dieser Art. Das 32 Kilometer lange, weit verzweigte und zum Teil mehrere Stockwerke tiefe *Tunnelsystem* erstreckt sich über eine Fläche von zwölf *Quadratkilometern* im zentralen Stadtbezirk *Ville-Marie*.

Es ist eine eigene Welt und verbindet zehn U-Bahn-Stationen, zwei *Busbahnhöfe*, die beiden *Hauptbahnhöfe*, Hunderte von Läden, Restaurants und Kinos, Hotels, drei *Veranstaltungshallen*, ein *Eishockeystadion*, verschiedene *Büro- und Wohngebäude* sowie zwei *Universitäten* miteinander. Die meisten Büros und ein Drittel aller Läden der *Innenstadt* sind an die *Untergrundstadt* angeschlossen. Etwa eine Million Touristen und Einheimische nutzen die *Untergrundstadt* jeden Tag zum Einkaufen, Flanieren, Essen und Vergnügen bei jedem Wetter – geschützt vor Regen, Kälte oder Hitze.

Text *Eva-Maria Becker*
Fotos *Becker*



CHRISTINA SETZER MEIN OPEN-AIR-WOHNZIMMER Roman

Triste Balkone waren gestern! Dieser moderne Balkonratgeber zeigt wie aus Balkonen und Dachterrassen das neue Open-Air-Wohnzimmer zum Wohlfühlen wird. Mit geschickter Planung entsteht aus jedem Balkon ein Ort der Ruhe und Entspannung, der seinem großen Verwandten dem Garten nicht nachsteht. Das Buch hilft dem Leser mit praktischen Checklisten und zahlreichen Inspirationsbeispielen Step by Step seine Wünsche und Vorstellungen zu konkretisieren und liefert die passenden Balkon-The-

menwelten von Sitzmöbeln über den Sonnenschutz bis zur Bepflanzung. Zusätzlich gibt es für die rasche Umgestaltung kurze Projektanleitungen, die jeder ganz einfach selbst umsetzen kann, wie. z.B. vertikale Begrünung und unterschiedliche Sichtschutzmöglichkeiten. Reale Vorher-Nachher-Beispiele in verschiedenen Stilen und Farbwelten sowie zahlreiche innovative Ideen und neue Ansätze zeigen, wie sich aus jedem Balkon das beste Ergebnis herausholen lässt.



CHRISTINE BRAND BLIND Kriminalroman

Seine Welt ist dunkel. Er ist blind. Doch er hat ihren Schrei gehört – und seine Sinne haben ihn noch nie getäuscht ...

Nathaniel hört einen Schrei, dann bricht die Verbindung ab. Gerade noch telefonierte er mit einer Frau. Eine anonyme App verband die beiden, die Frau half Nathaniel dabei, das richtige Hemd zu wählen. Denn Nathaniel ist blind, doch der Schrei klang eindeutig. Was, wenn der

Frau etwas angetan wurde? Er ist sich sicher: Es muss ein Verbrechen sein. Doch keiner glaubt ihm, es gibt keine Beweise, keine Spur. Gemeinsam mit einer Freundin, der Journalistin Milla, macht sich Nathaniel selbst auf die Suche nach der Wahrheit. Er ahnt nicht, dass er für die fremde Frau die einzige Chance sein könnte – oder ihr Untergang.



DAS GRÜNE FLORILEGIUM Flowerpower aus dem 17. Jahrhundert

Das Grüne Florilegium ist ein herausragendes Werk der Blumen- und Pflanzenmalerei. Dieser hinreißende Schatz botanischer Kunst wird in einem schön ausgestatteten Band mit hochwertigen Reproduktionen in nahezu Originalformat präsentiert. Das Florilegium stammt aus dem 17. Jahrhundert und umfasst 178 Tafeln mit ca. 400 botanischen Motiven, die in Lebensgröße und mit außerordentlicher Präzision gemalt wurden. Die künstlerisch

erstklassigen Illustrationen auf Pergament zeigen blühende Pflanzen im Jahreslauf, darunter botanisch exakte Abbildungen von Rosen, Tulpen, Narzissen und Lilien. Weder signiert noch datiert, wird es Hans Simon Holtzbecker (1649–1671) zugeschrieben, einem der bedeutendsten Blumenmaler, der auch den berühmten Gotorfer Codex geschaffen hat.



BRIGITTE RIEBE MARLENES GEHEIMNIS Roman

Marlene hat die Vertreibung aus der Heimat nach dem Krieg längst hinter sich gelassen. Vor mehr als siebzig Jahren begann sie mit ihrer Mutter Eva am Bodensee ein neues Leben. Eine florierende Schnapsbrennerei, die die Früchte der Region verarbeitet, ist ihr ganzer Stolz.

Erst als ihre Nichte Nane kurz nach Evas Beerdigung die Aufzeichnungen der Großmutter liest, bricht die Vergangenheit ohne Vorwarnung herein. Und ein lang gehütetes Geheimnis kommt zutage ...



LAETITIA COLOMBANI DER ZOPF

Drei Frauen, drei Leben, drei Kontinente – dieselbe Sehnsucht nach Freiheit

Die Lebenswege von Smita, Giulia und Sarah könnten unterschiedlicher nicht sein. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters,


dass das Familienunternehmen, die letzte Perückenfabrik Palermos, ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung. Ergreifend und kunstvoll flicht Laetitia Colombani aus den drei außergewöhnlichen Geschichten einen prachtvollen Zopf.



Viel Spaß beim Rätself

ehem. Hafenstadt am Tiber	Stadt am Meer	Lango-barden-könig	Frauen-name	Warze	Blut-schande	Brauch	Leid, Kummer	kanari-sche Insel (2 W.)	skand. Männer-name
10				Attentat					
US-Western-legende (Wyatt)				ital. Rechts-gelehrter, † 1220		Männer-kurz-name		Abk.: Gummi	
					malay-sischer Dolch	Sohn des Posei-don			
Einzel-heit			italie-nischer Autoher-steller	reli-giöses Lied				Erd-alkali-metall	
Vorname von Filmstar Murphy		Fluor-verbinding				farblos		Papagei Neusee-lands	
				spiritisti-sche Sitzung		sehr seltsam			
Lauf-wett-bewerb	Völker-gruppe	Schie-nen-weg		erster König Israels			Jubel-welle im Stadion (La ...)		sehr besorgt
4								flüch-tiger Brenn-stoff	griech. Vorsilbe: Erd ...
Fürst im Orient			witzige Film-szene			Salz-gewinnungs-anlage	Fremd-wortteil: Milliarde		
				dünner Wasser-schwall		blicken			
Abk.: Nerven-system			pers. Herr-scher-titel					Rauch-Nebel-Gemisch	
Arzt-besuch am Bett			Fußbe-kleidung (Mz.)		musika-lisch: mehr				
Geistes-krank-heit	größte Biblio-thek Ber-lins (Kw.)	Frauen-name							
ein Möbel-stück		Männer-kurz-name		norwe-gische Münze					
vor-sichtig									
das ist (latein.)						Fidschi-Insel			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14				



© wvd / DEIKE
DEIKE 1420-0308

Viel Spaß beim Rätseln

Raben- vogel		Partei- zeitung		griechi- scher Buch- stabe		überein- stim- mend	Vorname von Musiker Miller
brutaler Mensch							
				ein Laut- stärke- maß		Ort an der Mosel	
niederl. Tänzerin, (†, Mata)			franzö- sische Königs- anrede				
salzbil- dendes Gas							
			Land- enge in Hinter- indien		inner- halb		
japani- sche Münze	Wüste in Nord- afrika	abschät- zig: Mann				Teil des unsicht- baren Lichts	
Anrede und Titel in England		röm.: vier				Fern- sehen (Abk.)	
indone- sische Insel		Ort im Banat (Rumä- nien)				chem. Zeichen für Bor	
Ufa- Zufluss							
ägypti- scher Sonnengott							
kurz für: an dem							

DEKE A6-0408-2

					Loya- lität		euro- päische Halb- insel
					japan. Meile		
					franzö- sisch: Straße		
					männ- licher Artikel	Steuer im MA.	
Kredit	Herbst- blumen	Blumen- binder, -händler		Fremd- wortteil: bei, da- neben	deutsche Vorsilbe		
ein Ver- kehrs- zeichen					Gelände- wagen		poetisch: Nadel- wald
Wagen- schup- pen		chinesi- scher Politi- ker †		Düsen- flug- zeug			chem. Zeichen für Lithium
Ketten- geräusch							
Bedräng- nis				persönl. Geheim- zahl (Abk.)			

DEKE A6-0409-1

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. März 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.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion
wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts
nur mit Einverständnis des Herausgebers.

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



Rosen, ihr blendenden,
Balsam versendenden!
Flatternde, schwebende,
Heimlich belebende,
Zweiglein beflügelte,
Knospen entsiegelte,
Eilet zu blühen.

Johann Wolfgang von Goethe
1749–1832

