

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.  
Ausgabe 4 | 2019 · 18. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Qualität in der  
Pflege

Lokales Bündnis

Kinder- und  
Jugendarbeit

.....  
Schlafmangel  
.....

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB Ortsverband Nauen

## 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

## SENIORENWOHPARK FALKENSEE

126 stationäre Plätze in 14 Wohngruppen,  
 davon 4 für Kurzzeitpflegegäste  
 Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Leiterin der Einrichtung: Marlen Wollnik  
 Telefon (03322) 258-204 | Fax (03322) 258-201

## Hauskrankenpflege Falkensee

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Telefon (03322) 25 84 92

## SENIORENZENTRUM NAUEN

Leiterin der Einrichtung: Anke Usitzki  
 Telefon (03321) 829 99 33 | Fax: (03321) 829 99 34

## 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) 74 41-730

## Tagespflege

Jüdenstr. 8, 14641 Nauen  
 14 Plätze, Niedrigschwelliges Betreuungsangebot  
 in der Häuslichkeit für Menschen mit demenz-  
 bedingten Fähigkeitsstörungen (§ 45 b SGB XI)  
 Telefon (03321) 74 41-800

## Seniorengerechte Wohnungen

16 Wohnungen im „Haus Jüdenstraße“  
 u. „Haus Dammstraße“  
 Telefon (03321) 74 41-780

## Haus Dammstraße

36 stationäre Pflegeplätze in 3 Wohngruppen  
 Dammstr. 41, 14641 Nauen  
 Telefon (03321) 748 92-100

## Hauskrankenpflege Nauen

Dammstr. 41, 14641 Nauen  
 Telefon (03321) 829 99 89

## HAUSNOTRUF / SENIORENCLUB

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

## KRANKEN- UND BEHINDERTEN- FAHRDIENST / RÜCKHOLDIENST / KATASTROPHENSCHUTZ

Ketziner Straße 18 a, 14641 Nauen  
 Ansprechpartner: Marco Köhr, Andreas Büttner  
 Telefon (03321) 45 54 28 | Fax (03321) 45 37 42  
 Anmeldung von Fahrten (24h)  
 Telefon (03321) 484 21

## WASSERRETTUNGSDIENST

Station Ketzin, Ansprechpartner: Axel Haufe  
 Telefon (0171) 261 97 88  
 Station Wassersuppe,  
 Ansprechpartner: Karsten Herrmann  
 Telefon (03385) 52 08 91

## ERSTE-HILFE

Erste-Hilfe Grundausbildung (auch f. Führerschein)  
 Erste Hilfe Fortbildung, Erste Hilfe am Kind  
 Anmeldung unter: www.asb-nauen.de  
 Fragen: Tel.: (03322) 25 84 86

## PSYCHOSOZIALE BETREUUNGS- DIENSTE IM 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) 258-192 | Fax (03322) 258-485

## Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungsz.

für psychisch kranke Menschen  
 Hansastrasse 49, 14612 Falkensee  
 E-Mail: bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org  
 Telefon (03322) 286 50 79 | Fax (03322) 286 50 78

## WOHNSTÄTTE FRIESACK

für chronisch psychisch kranke Menschen  
 Eichenweg 5, 14662 Friesack  
 Ansprechpartnerin: Yvette Hendrichke  
 E-Mail: y.hendrichke@asb-nauen.org  
 Telefon (033235) 29 76-20 | Fax (033235) 291 63

## Liebe Samariterinnen und Samariter, Liebe Leserinnen und Leser, EDITORIAL

zum zweiten Mal habe ich die schöne Aufgabe unser ASB-Journal, das zum Jahresende jeweils im Dezember erscheint, durch ein Editorial zu eröffnen. Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu, und wieder ist es Zeit, einen kurzen Rückblick auf die letzten zwölf Monate zu geben. Auch in diesem Jahr waren die Aktivitäten des ASB-OV Nauen und seiner drei gemeinnützigen Gesellschaften wieder so zahlreich, dass sie jeden Bericht sprengen würden. Sie reichten von der Arbeit des Wasserrettungsteams im Schwimmbad Ketzin bis zum „Steinzeit-Camp“ für Schülerinnen und Schüler der 7. Klasse des Lise-Meitner-Gymnasiums in Falkensee, sowie bis zu den unterschiedlichen Erzählcafés im Seniorenzentrum in der Jüdenstraße oder im Mehrgenerationenhaus und im Familiencafé Falkenhorst in Falkensee. Daneben gab es auch wichtige Veränderungen. So konnten wir unsere langjährige Leiterin der Nauener Senioreneinrichtungen, Frau Monika Marquardt, in den absolut verdienten Ruhestand verabschieden und die neue Leiterin, Frau Usitzki, begrüßen. Der Abschied von Frau Marquardt fiel uns allen schwer, daher auch hier noch einmal ein ganz, ganz herzliches Dankeschön für ihre lange, großartige Arbeit beim ASB. Neben ihrer Nachfolgerin, Frau Usitzki, die auf diese Aufgabe durch Frau Marquardt optimal vorbereitet wurde, konnten wir auch in der ASB-gGmbH für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe im Havelland als neuen Betriebsleiter Herrn Robert Bolze einstellen. Er hatte sich hierfür im Rahmen seiner langjährigen Tätigkeit beim ASB sowohl pädagogisch und therapeutisch als auch während eines ASB-Fernlehrgangs zum Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) qualifiziert. Die wirtschaftlich starken ASB-Einrichtungen wie der Seniorenwohnpark Falkensee und das Seniorenzentrum Nauen, aber auch das Kinder- und Jugendheim und das Familienprojekt in Falkensee konnten ebenfalls positiv weiter entwickelt werden, genauso wie die kleineren aber nicht weniger wichtigen Einrichtungen, wie die Wohnstätte für chronisch psychisch kranke Menschen

in Friesack und die zahlreichen Kindertagesstätten und Horte. In Falkensee und Nauen konnten wir auch neben unseren Angeboten im Rahmen der Demenz-AG wieder Urlaubs- und Kurzzeitpflege anbieten und sind zurzeit in der Planung, im Frühjahr 2020 eine neue Tagespflege in der Falkenseer Bahnhofstraße zu eröffnen. Wichtig für all unsere Angebote ist es, dass diese gemeinsam mit den Betroffenen entwickelt und begleitet werden, und dass sie eine große Akzeptanz in der Bevölkerung genießen. Das machte sich u.a. durch zwei große Spendenaktionen bemerkbar. Eine hiervon war die Aktion „Sterntaler“ der MAZ zu Weihnachten 2018, bei der fast € 8.000,- zu Gunsten eines neuen Spielplatzes im Falkenseer Kinderheim zusammen kamen, die zweite fand im Rahmen der Feier zum 100. Geburtstag der Wohnungsgenossenschaft Falkenhorst statt, bei der sogar weit über € 20.000,- für das Familiencafé Falkenhorst zusammenkamen. Aber auch bei unserem internationalen Projekt, der Unterstützung einer Schule mit angeschlossenem Heim für geistig beeinträchtigte Kinder in Kenia, konnten wir 2019 einen großen Schritt weiterkommen, indem dort im Februar die Wasser- aufbereitungsanlage im Wert von rund € 34.000,- eingeweiht werden konnte, und der dortige Schulleiter außerdem im September für zwei Wochen in der Havellandschule hospitieren durfte. Allen Spendern und Unterstützern für diese Projekte, aber auch für weitere Aktionen in den Heimen, Kindergärten usw. sei hier noch einmal ausdrücklich gedankt. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Helferinnen und Helfern, allen von uns Betreuten und natürlich auch allen ASB-Mitgliedern und den zahlreichen weiteren Freunden und Unterstützern unserer Arbeit bedanken und Ihnen eine geruhsame Vorweihnachtszeit, ein FROHES FEST und einen GUTEN RUTSCH ins Jahr 2020 wünschen. Bleiben Sie uns gewogen und verbringen Sie schöne Tage gemeinsam mit unseren Kolleginnen und Kollegen und /oder im Rahmen Ihrer Familie.

Ihr Ulf Hoffmeyer-Zlotnik

|    |                                  |    |                                     |
|----|----------------------------------|----|-------------------------------------|
| 04 | News                             | 14 | Viola Mittelstädt / Sportfest Nauen |
| 06 | Bands & Technikcrew              | 16 | Schlafmangel                        |
| 07 | Kenia-Projekt                    | 18 | Weihnachtsmarkt                     |
| 08 | Ausflug Biosphäre                | 20 | Hort Rappelkiste / Spendenübergabe  |
| 09 | Katastrophenschutzübung / Retter | 22 | Reisetipp                           |
| 10 | Drei hunderste / Weihnachtsbuch  | 24 | Bücher                              |
| 11 | Lokales Bündnis                  | 25 | Rätsel                              |
| 12 | Qualität                         | 27 | Service                             |

# News



## Veränderungen im Alter

Graue Haare und Falten – diese Zeichen des Alters kennt jeder. Daneben gibt es aber körperliche Veränderungen, an die man nicht denkt, bis man damit irgendwann selbst konfrontiert wird – oder sie bei anderen beobachtet. Zum Beispiel Veränderungen an Ohren und Nase. Sie werden im Laufe des Lebens größer. Das passiert, weil das Gewebe erschlafft. Die dünne Fettschicht zwischen Knorpel und Haut geht zurück. Ohne diese festigende Verbindung wird die Haut schlaffer und das Ohr größer. Ebenso verschieben sich die Gesichtsproportionen. In den Wangen baut das Unterhautbindegewebe ab. Auch der Unterkiefer verändert sich durch den Abbau von Knorpel. Das hat zur Folge, dass das Gesicht kantiger wirkt und vor allem die Nase, aber auch die Ohren, deutlich hervortreten. Auch die Füße werden länger und breiter. Sie sind im Laufe des Lebens großen Belastungen ausgesetzt, daher lässt die Spannkraft der Muskeln, Bänder und Sehnen nach. Schuhe müssen dann vielleicht sogar eine Nummer größer gekauft werden als zuvor.



## Vorsorge-Plan für Männer

Zum Arzt gehen? Das tun viele Männer äußerst ungern - vor allem dann, wenn nichts zwickt oder wehtut. Dabei sind Vorsorge und regelmäßige Checks für Männer besonders wichtig. Viele Männer denken „Wenn ich richtig krank bin, gehe ich schon zum Arzt“. Doch bei vielen Krankheiten ist dann bereits wertvolle Zeit vergangen, die Heilungschancen schlechter. Viel besser daher: regelmäßige Check-ups. Ab 35 Jahren empfiehlt sich alle drei Jahre ein Gesundheits-Check-up beim Hausarzt und ein Besuch beim Dermatologen. Ab 45 Jahren sollte man auch einen Check-up beim Urologen vornehmen lassen. Und um Darmkrebs vorzubeugen sollten Männer ab 50 Jahren zusätzlich den Gastroenterologen aufsuchen.

## Gegen Aphthen vorbeugen

Aphthen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Gegen die kleinen weißen Bläschen im Mund hilft spezielle Mundhygiene. Kleine fiese milchig-weiße Flecken, die im Mund brennen und schmerzen. Wer häufig mit sogenannten Aphthen zu kämpfen hat, sollte auf Mundhygiene achten. Betroffene sollten desinfizierendes Mundwasser verwenden und nach den Mahlzeiten den Mund immer mit Wasser spülen. Denn auch Mikroverletzungen durch Brotkrümel, Nüsse und Nusschokolade oder Reizungen durch Tomaten, Blauschimmel, Zitrusfrüchte, Gewürze und Alkohol können für die Entzündungen verantwortlich sein. Damit Druckstellen vermieden werden, sollten Betroffene den Sitz von Prothesen oder Zahnspangen regelmäßig von ihrem Zahnarzt überprüfen lassen. Warum genau die Erkrankung in der Mund- und Rachenschleimhaut entsteht, ist noch nicht genau erforscht.

## Trockene Augen

Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt oder auf sein Smartphone schaut, blinzelt weniger und häufig sind trockene Augen die Folge. Dadurch fehlt Tränenflüssigkeit und zudem wird das in der Flüssigkeit enthaltene Fett nicht mehr richtig auf dem Auge verteilt. Zur Vorbeugung helfen aber meist einfache Maßnahmen. Nach 30 Minuten Bildschirmarbeit sei es daher an der Zeit für eine mehrminütige Pause. Dabei sollte man bewusst ins Weite schauen und viel blinzeln - dann verteilt sich die Tränenflüssigkeit besser. Auch regelmäßiges Lüften, eine gute Beleuchtung und ausreichender Schlaf können mitunter dazu beitragen, trockene Augen zu verhindern. Denn Umwelteinflüsse wie Zugluft oder Klimaanlage sind ebenfalls Faktoren, die trockene Augen begünstigen.



## Essbar oder weg damit?

Zwiebeln gehören ebenso wie Knoblauch zur Gattung Lauch (Allium). Beide Pflanzen bilden bei zu langer Lagerung schnell grüne Triebe aus – und landen dann oft im Müll. Zu Recht? Oder kann man gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen bedenkenlos essen? Zwiebeln und Knoblauch sind gesund. Sie enthalten nicht nur wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise den Blutdruck oder das Krebsrisiko senken können. Wenn man ihre äußere Schale entfernt hat, ist die gesamte Zwiebel oder Knoblauchzehe essbar. Das gilt auch für das austreibende Grün, das lauchartige Röhrenblätter bildet. Denn es ist völlig unschädlich. Im Gegenteil: In den Trieben stecken ebenfalls viele gesunde Inhaltsstoffe. Zwiebelgrün und Knoblauchgrün sind also viel zu schade für die Tonne! Den grünen Austrieb von Knoblauch kann man zum Beispiel anstelle von Bärlauch oder Frühlingszwiebeln verwenden. Das Knoblauchgrün ist nicht so intensiv wie die Knoblauchknollen.



# Schulbands und Technikcrew – eine tolle Gemeinschaft

Seit nun schon fast 12 Jahren gibt es die Bands und die Technikcrew des ASB an der Immanuel Kant Gesamtschule Falkensee.

Alles begann mit Frank Packhäuser, dem zuständigen ASB Schulsozialarbeiter, der 2007 die ersten AGs in der Schule auf die Beine stellte. Die Schulleitung begrüßte diese Idee und stellte bald darauf den aktuell 41 aktiven Schülerinnen und Schülern drei Räume zum Proben und zur Lagerung der Technik zur Verfügung. Die AGs fanden schnell sehr viele begeisterte Mitglieder und so wuchsen die Technikcrew sowie die Bands bis heute.



Band: Excyle, Foto: Daniel Sahner



Band: Neverland, Foto: Daniel Sahner

Aktuell gibt es fünf Bands, darunter „Neverland“, „The Pitayas“ und „The Future“. Sie sind die erfahrensten Bands. Sie helfen den jüngeren in ihren Proben und stehen ihnen besonders in der Anfangszeit mit Rat und Tat zur Seite. Die Bands können, wann immer eine Veranstaltung ansteht, auftreten. Die Vorbereitungen dafür beginnen bereits viele Wochen vorher, die täglichen Proben nach der Schule gehen meistens bis 18 Uhr und viele Bandmitglieder nehmen sich sogar Zeit, um in den Ferien zusätzlich zu proben. Die Schüler stecken viel Zeit und Energie in die Bands.

Die meisten Bands bestehen aus einem Schlagzeug, einem Klavier, dem Gesang und einer Gitarre. Aber es sind auch seltenere Instrumente wie ein Saxophon oder ein Cello in den Bands vertreten. Die Bands und die Technikcrew arbeiten eng zusammen und werden schulisch als auch außerschulisch eingesetzt. Zum Beispiel beim Weihnachtskonzert oder dem Sommerfest der Schule, aber auch bei öffentlichen Veranstaltungen wie beim Fest für Demokratie und Vielfalt, initiiert durch die Willkommensinitiative der B84 oder beim Brückenfest.

Alle Veranstaltungen werden von der Technikcrew lange und gründlich geplant. Dabei gibt es die Bereiche Bühne (Stage), FOH (Technik im Zuschauerraum) und die Lichttechnik. Geleitet wird vor allem die Technik von dem mittlerweile Zwölfklässler Niklas Dobrikat. Er ist schon seit der siebten Klasse in der Technikcrew und in den Bands, organisiert zusammen mit Frank Packhäuser die Veranstaltungen und koordiniert die Schülerinnen und Schüler. Unser „Urtechniker“ Daniel Sahner war von Anfang an Teil des Teams und ist auch heute noch bei fast jeder Veranstaltung dabei. Zu seiner Motivation und der Frage was er an den AGs so toll findet, antwortet Niklas: „Die Technikgruppe bietet vielen jungen Menschen die einzigartige Gelegenheit sich auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Außerdem bilden die Jugendlichen aus Band und Technik eine tolle Gemeinschaft, durch die schon viele intensive Freundschaften entstanden sind. Für die Schulbands bietet die Unterstützung durch die älteren Schüler und Herrn Packhäuser viel Potential zur eigenständigen musikalischen Entwicklung.“

Text: Pia Noack und Lea Boehlke



Band: Excyle, Foto: Daniel Sahner



Von links nach rechts: Frau Großer (ehem. Schulleiterin), Frau Langer (Kollegium), Elke Nermerich (erste Beigeordnete und Bildungsdezernentin des Landkreises Havelland), Violet Quail (ASB Vertreterin in Kenia), Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (Projektinitiator), Bute Galgano (Schulleiter „Lamu School for the Mentally Challenged“), Martin Jakob (Schulleiter der Havellandschule). Foto ASB / Gericke

## Kenianischer Schulleiter zu Besuch im Havelland

**Bute Galgano leitet in Kenia eine Schule für geistig behinderte Kinder und Jugendliche.**

Zwei Wochen lang war er an der Havellandschule in Markee zu Besuch, um den Alltag an einer deutschen Schule mit Schwerpunkt geistige Entwicklung kennenzulernen. Der Besuch fand im Rahmen eines vom ASB unterstützten Förderprojektes statt. „Ich bin sehr dankbar, dass ich hier sein durfte und werde viele Eindrücke und Ideen mit nach Kenia nehmen“, bedankt sich Galgano bei Martin Jakob, Schulleiter der Havellandschule, und Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, Initiator des Projektes. Mit Blick auf Heim und Schule in Kenia resümiert er: „Die Verhältnisse in Kenia sind nicht vergleichbar mit den Ressourcen, auf die eine Schule in Deutschland zurückgreifen kann. Dennoch ist es erstaunlich, dass die Herausforderungen, die die Arbeit mit behinderten Kindern und Jugendlichen mit sich bringen, sehr ähnlich sind“. Und Violet Quail, ASB-Vertreterin in Kenia, ergänzt: „Bei allem, was wir tun, geht es auch in Kenia genau wie in Deutschland darum, Stigmatisierung, Scham und Vorurteile zu bekämpfen.“

Obwohl in Kenia eine allgemeine Schulpflicht bis zum 16. Lebensjahr existiert, gehen viele Kinder nicht zur Schule. „Familien schicken meist nur die Kinder in eine Schule, die die besten Aussichten haben, später die Familie ernähren

zu können. Schwächere Kinder oder Kinder mit Behinderungen werden kaum gefördert“ führt Quail fort, die oft gemeinsam mit dem Schulleiter durch die Provinz fährt, an Türen klopft und Familien ermuntert, ihre Kinder in die Schule zu schicken. Sauberes Trinkwasser und regelmäßige Mahlzeiten sind für viele Familien eine Motivation, auch ihre behinderten Kinder zur Schule zu schicken. Dank des Engagements von Ulf Hoffmeyer-Zlotnik und der Unterstützung durch den ASB steht seit Anfang des Jahres auf dem Gelände der Schule eine Wasserförder- und -aufbereitungsanlage – finanziert allein durch Spendengelder. „Jetzt, da wir sauberes Trinkwasser haben, können wir vielleicht beginnen, einen Schulgarten anzulegen“, hofft der kenianische Schulleiter.

Aus dem zweiwöchigen Besuch soll eine Patenschaft entstehen. „Ich würde mir wünschen, dass wir weiter in Kontakt bleiben, gemeinsame Projekte entwickeln und sich auch die Schülerinnen und Schüler weiter austauschen – per E-Mail, Skype oder in Briefen“, resümiert Schulleiter Martin Jakob.

Weitere Informationen zum Kenia-Projekt finden Sie unter [www.asb-falkensee.de/kenia](http://www.asb-falkensee.de/kenia).

# Fische, Echsen und viele bunte Schmetterlinge



## Am 09. August 2019 fand der jährliche Ausflug der ambulanten Familienhilfe in die Biosphäre Potsdam statt.

Mit dabei waren sehr interessierte Kinder, eine junge Erwachsene, Mütter und natürlich die Familienhelfer, die die Familien und Kinder zum Ausflug abholten.

Wir begaben uns in ein tropisches Abenteuer, verbunden mit dem Gefühl, vom Alltag eine kleine Auszeit zu nehmen und ein kleines Stückchen Urlaub zu erhaschen.

Den Eingang der Biosphäre zieren Lebens- und Naturweisheiten, die wir unseren Kindern, die noch nicht lesen können, vorlasen. In der Biosphäre bewunderten dann alle die Artenvielfalt der Pflanzenwelt und staunten über die zahlreichen Informationen zu deren Bewohnern. Fische, Echsen, Schlangen und Insekten - für die Kinder gab es viel Spannendes zu entdecken. Außerdem probierten die Kinder die kleinen Experimente, die zwischendurch gemacht werden konnten, mit Begeisterung aus. Besonders den Geysir zum Ausbruch zu bringen, bereitete den Kindern viel Spaß. Der Rundgang bot allerlei Überraschungen und war sehr abwechslungsreich. Die feuchte Luft und die Bewegung ließen alle hungrig werden und so trafen wir uns zu Eis, Kuchen und Getränken in der Cafeteria. Danach standen die Schmetterlinge auf dem Programm. Da die Schmetterlingshalle etwas abseits liegt, teilten sich die Ausflügler auf und betraten staunend

in getrennten Gruppen die kleine Schmetterlingshalle. Die Kinder waren begeistert über die vielen kleinen und großen Schmetterlinge und viele wollten sie vor Freude anfassen. Es kostete Konzentration und Selbstbeherrschung, die zerbrechlichen Tiere NUR anzuschauen.

Für alle war der Tag ein wunderbares Erlebnis, das auch wieder das soziale Miteinander gefördert hat. Der Ausflug wird uns und den Kindern in schöner Erinnerung bleiben.

Text: Martina Giebelhäuser



# Katastrophenschützer üben den Ernstfall



Am 13.09.2019 um 21:36 Uhr ertönten für die Katastrophenschützer des ASB Ortsverband Nauen e.V., des ASB Ortsverband Rathenow e.V. und der Feuerwehr des Amtsbereich Friesack die Alarmrufempfänger. Alle wussten, dass es an den Abend eine Übung geben würde und dementsprechend lauerten die ehrenamtlichen Helfer bereits auf den Rettungswachen im Havelland.

Nachdem die Alarmierung erfolgt war, besetzten die Helfer die Katastrophenschutzfahrzeuge und machten sich auf den Weg nach Premnitz, wo es einen großen Gebäudebrand mit mehreren Verletzten Personen geben sollte. Vor Ort stellte sich heraus, dass es außer dem Gebäudebrand auch noch ein zweites Ereignis gab: Durch den Qualm staute sich der Ver-

kehr auf der Straße neben dem Gebäude. Zwei Fahrzeuge blieben dadurch auf Eisenbahnschienen stehen und wurden vom herannahenden Zug erfasst. Insgesamt mussten ca. 20 verletzte Personen an beiden Einsatzstellen versorgt und behandelt werden.

Bei der Übung konnte jeder Einzelne seine Fähigkeiten testen und vor allem konnte das Zusammenspiel der verschiedenen Einheiten geübt werden. Nach der Übung gab es noch eine Stärkung aus der Gulaschkanne, bevor die Ehrenamtlichen die Heimreise antraten, so dass dann jeder Helfer gegen 03:00 Uhr zu Hause in sein Bett fiel.

Text: Marco Köhr

# Retter ausgezeichnet

Marco Köhr, Ute Mascher und Axel Haufe teilen mit ihren Brandenburger Kolleginnen und Kollegen eine Leidenschaft: Sie sind seit vielen Jahren ehrenamtlich im Katastrophenschutz des Arbeiter-Samariter-Bundes aktiv. Sie retten Leben und geben ihr Wissen an den Nachwuchs weiter. Am 06. September überreichte Brandenburgs Innenminister Karl-Heinz Schröter bei einem Festakt in Potsdam die Ehrenzeichen im Brand- und Katastrophenschutz in Silber am Bande. Zuvor war Marco Köhr bereits mit der Havelländischen Ehrenamtsmedaille ausgezeichnet worden.



# „Wenn das so weitergeht...

„...möchte ich meinen 102. Geburtstag auch noch einmal hier feiern“, erklärt Renate Melzow und lächelt still in sich hinein.



Sie ist eine von gleich drei Bewohnerinnen des Seniorenwohnparks Falkensee, die in diesem Jahr ihren 100. bzw. 101. Geburtstag feiern. „Das ist schon ungewöhnlich“ erklärt Einrichtungsleiterin Marleen Wollnik. „Wir haben zwar viele Bewohnerinnen und Bewohner im hohen Alter, aber dass wir gleich drei „Überhundertjährige“ haben, ist schon eher die Ausnahme.“

Natürlich werden diese Geburtstage gebührend gefeiert – immer in enger Absprache mit den Angehörigen und unter Berücksichtigung der Wünsche der Jubilare. Manche möchten lieber im kleinen Kreis mit Angehörigen und engen Vertrauten feiern, andere laden ihre gesamte Wohngruppe ein und freuen sich über den Besuch offizieller Gratulanten von Stadt und Landkreis. „Wir bieten an solchen Tagen Unterstützung an und können Kaffeetische mit Dekoration, Kaffee, Kuchen und Sekt bereitstellen. Als Geschenk bekommen die Jubilare eine Blume, die wir dann mit dem Namen versehen, in den Park pflanzen. Ein Blumenstrauß ist schnell verwelkt. Eine Rose können die Angehörigen noch Jahre später bewundern.“

# Weihnachtsbuch des ASB Seniorenwohnpark

Eine Tradition, die wir Jahr für Jahr pflegen, ist das Schreiben unseres Weihnachtsbuches für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, ihre Angehörigen und für alle Interessierten. Gedichte, Rezepte, Grüße, Veranstaltungen und viele weihnachtliche Themen erwarten Sie in der diesjährigen Weihnachtsbuchausgabe.

Viel Spaß bei lesen.



# Was macht eigentlich... das „Lokale Bündnis für Familie - Falkensee“?

Das Lokale Bündnis für Familie bietet nicht nur für Familien sondern auch und vor allem für Senioren eine Vielzahl von Angeboten, die sehr gut angenommen werden.

„Gemeinsam älter werden – gesund und vernetzt im Alter“ lautet die Devise.

## GENERATIONENCAFÉ

„Kaffee trinken, selbstgebackenen Kuchen essen und dabei ins Gespräch kommen, lachen und die ein oder andere Freude teilen,“ beschreibt Marion Carus, Koordinatorin des Bündnisses, das Angebot. Jeden Mittwoch von 14:00 – 17:00 Uhr wird im Mehrgenerationencafé des ASB in der Ruppiner Straße 15 Rommé oder auch Mensch-ärgere-Dich-nicht gespielt – in den Ferien auch gerne mal gemeinsam mit den Enkeln.

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet zusätzliche das „Generationencafé Reisen“ statt. Die „Reiseleiterin“ ist eine engagierte Ehrenamtliche, die sehenswerte Ziele in Brandenburg und Berlin sucht, Städte, Konzerte oder Ausstellungen anbietet, als Stadtführerin fungiert und natürlich auch die langsamer gehenden Senior\*innen dabei beachtet. „Im Moment fahren in der Regel 20 bis 25 Reiselustige im Alter zwischen 66 und 93 Jahren mit. Und einmal im Jahr fahren wir seit 9 Jahren für eine Woche an die polnische Ostsee. Zielorte waren bis jetzt Swinemünde, Kolberg, Mistroj und Ustronie Morski,“ erzählt Carus.

Jeden dritten Mittwoch im Monat können interessierte Bürger\*innen zudem Fragen zu verschiedenen Projekten von ASB und Lokalem Bündnis stellen. Themen sind beispielsweise die „Lern- und Lesepaten“, „Lebenspaten“, oder das Projekt „Patenschaften und Wunschgroßeltern“. Auf Anfrage organisiert das Bündnis am vierten Mittwoch im Monat Vorträge. Hier geht es um Themen, wie z.B. Patientenvollmacht, Testamentserstellung, Änderungen der Pflegestufen oder Wohnen im Alter. Vorträge wie diese finden häufig in Kooperation mit Vertretern der Stadt, Kirchen, Pflegeeinrichtungen, Sportvereinen, Parteien und der AG Wohnen statt.

## FAHRSERVICE FÜR MOBILITÄTSEINGESCHRÄNKTE SENIoren

Gemeinsam mit dem ASB und der Stadt Falkensee betreibt und koordiniert das Lokale Bündnis den Fahrservice für mobilitätseingeschränkte Senioren. „Personen, die

den Weg zur Bushaltestelle oder zum Bahnhof aufgrund ihrer Einschränkungen nicht schaffen, können bei uns ihre Fahrt zum Arzt, zur Physiotherapie oder beispielsweise zum Reha-Sport anmelden,“ erklärt Carus. Bei rund 9.000 Senior\*innen in Falkensee ist das Angebot allerdings sehr ausgelastet, Fahrten müssen rechtzeitig unter der Telefonnummer 03322 – 28 44 15 angemeldet werden.

## ANGEBOTE IM ASB MEHRGENERATIONENHAUS

Die Lokalen Bündnisse arbeiten gern mit den Mehrgenerationenhäusern zusammen – praktisch, dass beides in Falkensee beim ASB in der Ruppiner Straße angesiedelt ist. Im Mehrgenerationenhaus finden ergänzend Tanzen im Sitzen, ein „Erzählcafé“ oder Handarbeitskurse statt. Die ebenfalls hier angesiedelte Kontaktstelle für Demenz ergänzt das Angebot u.a. durch Treffpunkte für Selbsthilfegruppen und Informationsreihen. Das Projekt „Fahrtwind schenken“ bietet die Möglichkeit, mit einer Rikscha durch das Stadtgebiet zu fahren oder gefahren zu werden und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen.

„Gemeinsam ist für viele Seniorinnen und Senioren ein Einstieg ins Älterwerden vorbereitet. Losgehen muss jeder selbst. Unsere Hand als Hilfe ist da!“

Weitere Informationen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter [www.asb-falkensee.de](http://www.asb-falkensee.de)

Text: Marion Carus und Christina Gericke

## KONTAKT

Lokales Bündnis für Familie – Falkensee,  
 Marion Carus  
 Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
 Telefon: 03322 – 28 44 39  
[lokalesbuenndnis@asb-falkensee.de](mailto:lokalesbuenndnis@asb-falkensee.de)



# Qualität durch Erfahrung und Teamgeist



**20 Jahre und länger bei einem Arbeitgeber, in ein und derselben Einrichtung... so einen Lebenslauf liest man heutzutage nicht häufig. Ein Glück für Arbeitgeber und Mitarbeiter, wenn es so gut passt, dass alle zufrieden sind.**

„Langjährige, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereichern das Unternehmen durch ihr Fachwissen, Ihre Erfahrung und durch ihre Identifikation mit dem Unternehmen.“ Petra Kandner weiß, wovon sie spricht. Als Pflegedienstleiterin des Seniorenwohn-parks Falkensee ist sie selbst seit 35 Jahren im Unternehmen tätig und kennt jeden ihrer 79 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter persönlich. Rund ein Drittel von ihnen arbeitet seit 20 Jahre und zum Teil deutlich länger im Seniorenwohn-park – und das in der Altenpflege, einem Beruf, der körperlich und seelisch viel abverlangt.

„Gute Mitarbeiter sind ein wesentlicher Eckpfeiler der Qualitätssicherung in unserer Einrichtung.“ Eine kompetente, zuverlässige und umsichtige Betreuung der Bewohner, wenig Reibungsverluste, klare Absprachen und Zuständigkeiten – all dies wird erleichtert, wenn man sich seit Jahren kennt und die Atmosphäre im Team stimmt. Offenheit, Ehrlichkeit und kurze Kommunikationswege, dazu ein Führungsstil, den Kandner als „kommunikativ, kooperativ und wenn nötig auch autoritär“ beschreibt, schaffen Transparenz und Klarheit.

Auf die Frage, ob langjährige Mitarbeiter nicht älter und somit häufiger mal krank oder gar ‚betriebsblind‘ seien,

verweist Kandner auf den verhältnismäßig niedrigen Krankenstand. „Durch flache Hierarchien und den engen Kontakt zum Mitarbeiter merke ich schnell, wenn Mitarbeiter zu stark belastet sind oder sich eine gewisse ‚Betriebsblindheit‘ einzustellen droht. Dann gehe ich auf den Mitarbeiter zu und biete im Gespräch Unterstützung an. Hier wird nichts auf die lange Bank geschoben. Unser Beschwerdemanagement hat dadurch glücklicherweise nicht viel zu tun.“

Die Sorgen und Nöte der Mitarbeiter würden ernst genommen, auch eine Kenntnis über die private Situation könne da manchmal hilfreich sein. So werden Dienstpläne in Rücksprache mit Mitarbeitern so familienfreundlich wie möglich gestaltet, Supervisionen, 4-Augen-Gespräche, Fortbildungen und gesundheitsfördernde Maßnahmen werden angeboten – alles selbstverständlich unter dem Aspekt der Wirtschaftlichkeit, jedoch immer mit dem Ziel, den einzelnen Mitarbeiter zu fördern und ihm die Möglichkeit zu geben, sich weiterzuentwickeln. Gute Arbeit wird dort geleistet, wo man sich wohl fühlt. Und wo man sich wohl fühlt, will man nicht weg.

Text und Bild: Christina Gericke

# Wie gut ist die Pflege wirklich?



**DAS NEUE QUALITÄTSPRÜFSYSTEM GEHT AN DEN START UND STELLT UNS VOR BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN.**

Die Krankenkassen haben den neuen Pflege-TÜV gestartet. Er soll Pflegebedürftigen und Angehörigen helfen, aussagekräftigere Heimbewertungen zu erhalten. Das neue System löst den bisherigen Pflege-TÜV mit seinen Noten ab. Anstelle der Noten soll es für die Heime künftig Bewertungen geben, die detaillierter über die Qualität oder Mängel aufklären.

Die bisherigen Heim-Bewertungen stützten sich schwerpunktmäßig auf die Dokumentation der Heime - also das Festhalten der Pflegearbeit in Unterlagen. Künftig soll gezeigt werden, wie gut die Pflege wirklich ist, etwa beim Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag. So werden beispielsweise Ergebnisse zum Vermeiden schwerer Stürze und zur Unterstützung im Notfall dargestellt. Dafür müssen Einrichtungen ab sofort halbjährlich Angaben zur Qualitätssicherung machen, die im Anschluss von einer unabhängigen Datenauswertungsstelle auf ihre Plausibilität überprüft werden. Hinzu kommt eine Qualitätskontrolle des Medizinische Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Bis Ende 2020 sollen alle Heime mindestens einmal geprüft werden. Die Ergebnisse werden auf den Webseiten der Kranken- und Pflegekassen veröffentlicht und in den Einrichtungen ausgehängt.

„Neben einem Gespräch mit den Pflegebedürftigen und der Kontrolle ihres Pflegezustandes werde das Fachgespräch mit den verantwortlichen Pflegefachkräften "wesentlicher Bestandteil des neuen Prüfverfahrens, sagte Peter Pick, Geschäftsführer des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS).

„Wir hoffen, dass uns die Zeit ausreicht, um die zahlreichen Reformprozesse im Bereich der Pflege umzusetzen. Uns ist zeitlich kein großer Spielraum gegeben, um uns mit den anstehenden Neuerungen und den darin enthaltenen Entwicklungsperspektiven auseinanderzusetzen. Mit der neuen Qualitätsprüfung soll ein Neuanfang in der Qualitätsbewertung erreicht werden. Ziel dabei ist es auch, die Fachlichkeit und Eigenverantwortung der Mitarbeiter zu stärken. Es wird für die Pflegenden einfacher und anspruchsvoller. Aber wir stellen uns den neuen Herausforderungen. Unser internes Qualitätsmanagement greift sehr gut. Wir fördern und aktivieren die Bewohner nach ihren Fähigkeiten, wir versorgen bedarfsgerecht und wir respektieren die Bedürfnisse und Wünsche unserer Bewohner.“

P. Kandner  
 Pflegedienstleiterin





## „Unser Beruf ist Berufung“

Wir gratulieren Viola Mittelstädt zum 30jährigen Dienstjubiläum.

„Unser Beruf ist Berufung“, beschreibt Viola Mittelstädt ihre Arbeit im ASB Seniorenzentrum Nauen. „Die Arbeitsbedingungen haben sich über die Jahre verändert. Auch wir haben mit dem Fachkräftemangel zu kämpfen. Aber von den Bewohnern, die wir hier pflegen, bekomme ich viel zurück. Und ohne mein Team hätte ich diesen langen Weg gar nicht gehen können. Ich möchte mich bei allen langjährigen Weggefährten herzlich bedanken.“

Viola Mittelstädt begann ihren Dienst am 11. September 1989 im Haus Dammstraße des Nauener Seniorenzentrums, was sich damals noch in anderer Trägerschaft befand. In den folgenden Jahren durchlief sie dort verschiedene Stationen innerhalb des Hauses.

In den Jahren 2003/2004 bildete sie sich weiter zur Fach-

kraft für Gerontopsychiatrie und erarbeitete gemeinsam mit Kolleg\*innen ein neues Konzept für spezielle Wohngruppen innerhalb der Pflegeeinrichtung für Menschen mit mittelschwerer bis schwerer Demenz.

Nach der Fertigstellung des neuen Standortes in der Judenstraße übernahm Frau Mittelstädt die Leitung der Wohngruppe 2, in der das neue Konzept umgesetzt wurde. „In der Judenstraße habe ich komplett neu angefangen, wurde Leiterin der Wohngruppe und hatte ein völlig neues Team“, berichtet Mittelstädt. „Rückblickend war der Umzug mit der Wohngruppe von der Dammstraße in die Judenstraße der emotionalste Moment in meinem Arbeitsleben“, erinnert sie sich. „Aber jetzt bin ich hier ganz zuhause!“

Bild und Text: Christina Gericke



## Sportfest für „Jung und Alt“



„Mit Spiel und Spaß dem grauen Wetter entgegen“, hieß es für uns am 21.09.19 im Garten der ASB Tagespflege.

Im Rahmen der diesjährigen Alzheimer Woche entschieden wir uns für ein Sportfest der Extraklasse. Zusammen mit den „Bären“, der Kita Kinderland, hatten unsere Senioren viel Spaß beim Durchlaufen der einzelnen Sportstationen. Alle waren erstaunt wie offen und interessiert die Kinder und Senioren sich gegenübertraten. Die Kinder schoben Rollstühle, nahmen unsere Tagesgäste an die Hand und lauschten gespannt den Geschichten der Tagesgäste. Die Highlights für alle Anwesenden waren an diesem Tag der Spaß am Glücksrad, das Abwerfen der Dosen, der „Steinlauf“ (unsere Eier flogen leider davon) und vor allem das gegenseitige Kennenlernen und Miteinander. Als krönenden Abschluss eröffneten wir unsere Snackbar, die mit reichlich Obstspießen ausgestattet war. Dieser Tag wird uns noch lange in positiver Erinnerung bleiben. Wir, die ASB Tagespflege, freuen und schon auf ein baldiges Wiedersehen.

ASB Seniorenzentrum Nauen  
Tagespflege, Frau Klaus





# Darum leiden wir besonders im Winter an Schlafstörungen

Liegen Sie auch in den Wintermonaten außerordentlich lang wach und wälzen sich ständig im Bett hin und her?  
Damit sind Sie nicht allein!

Denn dass viele Menschen in den Monaten Januar und Februar besonders schlecht schlafen, ist tatsächlich kein Mythos. Verantwortlich dafür ist unsere innere Uhr. Sie ist stark abhängig von Lichtverhältnissen. Da wir uns in den kalten Wintermonaten allerdings die meiste Zeit in Räumen aufhalten, gerät unser Biorhythmus durcheinander. Wir müssen uns das Tageslicht als unseren natürlichen Zeitgeber vorstellen. Fehlt es uns, wird unser Schlaf-Rhythmus gestört. Doch das ist noch nicht alles. Ein Defizit an Tageslicht sorgt außerdem für eine vermehrte Melatonin-Ausschüttung. Das Schlafhormon beeinflusst nämlich, wann wir müde werden. Ist der Melatonin-Mangel zu hoch, fühlen wir uns tagsüber schlapp und schläfrig. Und wer überhaupt erst gar nicht richtig wach wird, kann auch nachts nicht gut schlafen. Abhilfe schafft hier ein 15-minütiger täglicher Spaziergang an der frischen Luft. Auch eine Lichttherapie mit einer Tageslichtlampe kann helfen, so dass einer ruhigen Nacht nichts mehr im Weg steht.

**Das reicht Ihnen nicht? Dann kommen hier noch zwei weitere unschlagbare Einschlaf-Tipps!**



## Zwei Tipps gegen Schlafstörungen

# 2

### TIPP 1: BALDRIAN – DAS WIRKSAMSTE PFLANZLICHE SCHLAFMITTEL

Pflanzliche Schlafmittel haben keine Nebenwirkungen und sind gut verträglich. Für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen ist es daher ratsam, immer zuerst auf natürliche Mittel zu vertrauen, bevor sie zu Medikamenten greifen. Die Wirksamkeit von Baldrian konnte sogar in einer klinischen Studie belegt werden. Die Heilpflanze ist in Form von Tee, Kaudragees, Tropfen oder Kapseln erhältlich. Wenn Sie Ihre Schlafstörungen mit Baldriantee lindern möchten, können Sie sich das Einschlaf-Getränk ganz einfach selbst zubereiten.

# 1

### TIPP 2: 4-7-8-ATMUNG – EINSCHLAFEN IN EINER MINUTE

Kennen Sie die 4-7-8-Atmung? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Studien belegen, dass die 4-7-8-Atmung Menschen mit Schlafstörungen in nur 60 Sekunden einschlafen lässt. Wie das funktioniert? Die Atemtechnik sorgt dafür, dass Sauerstoff die Lungen füllt und sich im Körper ausdehnt. Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund, Stresshormone werden deaktiviert, Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Kurzum: Der gesamte Organismus entspannt.

#### SO GEHT'S:

1. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung mit der Zungenspitze den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen zu berühren.
2. Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase ein. Zählen Sie bis vier.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis sieben.
4. Atmen Sie nun durch den Mund geräuschvoll nach außen. Zählen Sie bis acht.
5. Wiederholen Sie die 4-7-8-Atmung viermal.



# KLEIN aber FEIN



## Dreetzer Weihnachtsmarkt – klein, aber fein – und wir mittendrin

Es gibt sie noch, die kleinen gemütlichen Weihnachtsmärkte, mitten im Wald, wo es verführerisch nach nach Glühweihn und heißen Waffeln duftet. Blasmusiker spielen Weihnachtslieder. Es werden Geschichten in der Weihnachtsstube erzählt.

Die Hände können am Lagerfeuer gewärmt werden und überall gibt es kleine Stände mit regionalen Produkten. Auf dem Dreetzer Weihnachtsmarkt findet sich ein großes Angebot an Strick- und Häkelwaren, Reisigbesen, Vogelkästen sowie diverse Wildprodukte. Seit Jahren beteiligen wir uns mit einem eignen Stand und bieten unsere selbst gefertigten Adventskränze, diverse Strickwaren und kleine Tonanhänger für den Weihnachtsbaum an. Dafür beginnen die Vor-

bereitungen bereits im August. Immer Donnerstagabend treffen sich unsere Strickfrauen und arbeiten fleißig an ihren Mützen und Schals. In unserer Kreativwerkstatt werden die kleinen Anhänger geformt, bemalt und gebrannt. Es sind fast alle Bewohner bei den Vorbereitungen für den Weihnachtsmarkt beteiligt. Wenn der große Tag gekommen ist, sind alle sehr aufgeregt. Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf einen besonders schöner Tag in der Vorweihnachtszeit.



## Von guten und bösen Geistern

**Den Eingang zum Garten des Hortes „Finkenkruger Rappelkiste“ ziert seit diesem Jahr eine überlebensgroße Eule, geschnitzt aus dem Stumpf eines gefälltten Baumes.**

Sie wacht seit neuestem als guter Geist über die Geschicke des Hortes und seiner Menschen. Einen guten Geist können die Mitarbeiter, Kinder und Eltern gebrauchen. Hinter ihnen liegt eine turbulente Zeit.

„Das vergangene Jahr hat uns auf eine harte Probe gestellt“, restümiert Vera Petermann, Leiterin des Hortes „Finkenkruger Rappelkiste“. „Seit 2016 waren wir ein stabiles Team, die Ideen sprudelten und auch in diesem Jahr hatten wir viele Pläne.“ Doch dann kam alles anders. Kurz vor den Sommerferien starb völlig unerwartet eine langjährige Kollegin. „Obwohl sie als Rentnerin nur wenige Stunden die Woche bei uns war, war sie die gute Seele des Hauses und bei Kindern und Eltern sehr beliebt. Es war für alle ein Schock.“

Die Schließzeit in den Sommerferien gab allen etwas Zeit, den Verlust zu verarbeiten. Doch schon am zweiten Tag der Ferienbetreuung der Kinder starb ein weiterer Kollege. „Er fiel während des Dienstes einfach um...“, beschreibt Petermann das Unfassbare. Die Kinder waren zu der Zeit glücklicherweise mit den Erzieherinnen in Berlin unterwegs auf einem Ausflug. Von heute auf morgen fehlte nicht nur ein herzlicher und beliebter Kollege, er hatte die Fußballgruppe geleitet und für das jährliche Turnier der Horte vorbereitet, für die Arbeiter-Samariter-Jugend die 4. Klassen im Sanitätsdienst ausgebildet und

Wettkämpfe bestritten, hatte Abendkurse gegeben und sich überdies noch im Betriebsrat engagiert.

Beide Kollegen haben den Hortalltag durch ihre Persönlichkeit und ihre Ideen geprägt. „Sie waren und bleiben ein Teil unserer Einrichtung und in unseren Herzen.“

Rund ein Vierteljahr später ist im Hort wieder so etwas wie Alltag eingekehrt. Das Team blickt positiv in die Zukunft. Mittlerweile gibt es eine neue Kollegin, die sich gut eingearbeitet und integriert hat. Neue Programme für die kommenden Winter- und Osterferien werden ausgearbeitet. Ein Elterncafé soll entstehen. „Wir wollen im kommenden Jahr die Eltern einladen, sich bei einem Kaffee in zwangloser Atmosphäre zu unterschiedlichen Themen auszutauschen“, beschreibt Petermann die Idee des Elterncafés. Eine einladende Sitzzecke hat das Team bereits gebaut.

Gerade haben Kinder, Eltern und Erzieher wie jedes Jahr die „Gruselnacht“ zu Halloween gefeiert. Kinder in Geister- und Vampirkostümen toben durch den Hortgarten oder rösten Stockbrot über dem Feuer. „Wenn ich jetzt in die strahlenden Augen unserer 22 neuen Erstklässler sehe, dann weiß ich, es geht immer weiter.“

Text: Vera Petermann und Christina Gericke

## Familiencafé erhält Spende in Höhe von 20.894,80 €



Den symbolischen Scheck in Höhe von 20.894,80 € übergab der Geschäftsführende Vorstand der Wohnungsgenossenschaft Falkensee (WGF) Ralf Zimmermann an Liane Stawemann-Walter, Geschäftsführerin des ASB Falkensee und Frederik Luszpinski, ASB-Bereichsleiter.

Die stolze Summe war auf Initiative der WGF anlässlich ihres 100jährigen Jubiläums durch Spenden ihrer Partnerfirmen zustande gekommen. „Das ist eine große Wertschätzung unserer Arbeit durch die Spender“, erklärte Ralf Zimmermann während der Scheckübergabe. „Nur zusammen sind wir

stark!“ Gemeinsam mit der WGF, der Stadt Falkensee und der Gesellschaft für Gebäudewirtschaft Falkensee mbH (Gegefa) betreibt der ASB das Familiencafé an der Finkenkruger Straße. Die Spende soll für Investitionen beispielsweise in der Küche des Cafés eingesetzt werden.

### 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



# So lässt man sich das Hüttenleben gefallen

## In der Alpenregion laden Chalets zum Entspannen und Erholen ein

**Noch nie haben wir in einer Hütte den Urlaub verbracht. Bis vor zwei Jahren in der Einsamkeit kanadischer Wälder:**

Nur mit Mühe war auf einer individuellen Rundreise die gebuchte Unterkunft zu finden. Es war eine Hütte, direkt an einem der zahllosen Seen nördlich des mächtigen Sankt-Lorenz-Stromes. Diese „Hütte“ war nicht nur grandios gelegen, sie bot auch allen denkbaren Komfort. Und vom Balkon aus ließ sich ein zauberhafter Sonnenuntergang über dem See genießen. In der Nacht kündete das Rufen der Elche von der Einsamkeit des Lebens in der Natur.

Eine solche Hütte würde man in Bayern, Österreich, Frankreich oder der Schweiz als Chalet bezeichnen, und es gibt heute Hunderte solcher „Hütten“, ganzer Dörfer, in der Alpenregion. Rustikal, gediegen oder exklusiv – die Chalets

auf den Almen, an Seen und Berghängen sind so unterschiedlich wie die Reisenden, die dort Quartier beziehen. In jedem Falle passen sie in ihrer Bauweise in die ländliche Gegend, verströmen den Duft von Holz und vermitteln Gemütlichkeit und Geborgenheit.

Zu den attraktivsten Chalets im Berchtesgadener und Salzburger Land gehören die Bayern-Chalets in Ainring und das Salzburg-Chalet in Großmain. In Ainring ist ein richtiges Chalet-Dorf entstanden – das erste Chalet wurde vor drei Jahren feierlich eingeweiht. Der Ainringer Gastwirt Thomas Berger, für seinen Unternehmerteil in der Region bestens bekannt, hatte die Idee dazu.

Einen idyllisch gelegenen, aber eher mäßig besuchten Campingplatz hat er in ein Fünf-Sterne-Chalet-Dorf verwandelt. Ein Zehn-Millionen-Projekt, das noch immer nicht abgeschlossen ist – es sollen noch weitere Chalets, insgesamt dann einmal 24 Luxus-Hütten, am Fuße des Ulrichshögl entstehen.

Die exklusiven Bayern-Chalets im Grünen, in ruhiger und sonniger Lage am Waldrand und am See mit direktem Zugang, bieten einen Blick zum Salzburger Hausberg, dem Gaisberg, und zum Ainringer Moor. Die unterschiedlich großen Naturholz-Häuser sind individuell, aber immer komfortabel ausgestattet, unter anderem mit einem exklusiven Bad und einer Zirben- und Ahornholzsaua – mit Flat-TV, wer das in der Sauna mag –, einem sommers wie winters nutzbaren Außenwhirlpool, einer überdachten Terrasse und einem großen Balkon.

Von der Galerie aus hat man einen tollen Panoramablick und das Vergnügen, auf einem Wasserbett zu liegen. Zu jedem Chalet, in dem bis zu sechs Personen wohnen können, gehören ein direkt davor liegender Privatparkplatz und ein bis zu 500 Quadratmeter großer blickgeschützter Privatgarten. Wer möchte, muss sein Häuschen aber auch nicht verlassen – auf Wunsch steht von früh bis spät ein Rundum-Service zur Verfügung. Täglich wird das Chalet gereinigt und ein Gourmetfrühstück serviert – alles zur gewünschten Uhrzeit. Um 15 Uhr kommen eine zünftige Brettljause und hausgemachter Kuchen auf den Tisch. Zum Abendessen lädt das nahegelegene Hotel Rubertihof ein – das ist quasi das Stammhaus von Thomas Berger, das sein Vater 1953 mit 30 Betten und einer kleinen Gaststätte eröffnet hat.

Er lernte Koch, Kellner und Metzger und übernahm 1978 das Hotel. Aber er besuchte auch in Salzburg die Musikhochschule – um seine Gäste als singender Wirt zu unterhalten. Er erweiterte den Rubertihof, so dass schließlich 300 Betten zur Verfügung standen. Restaurant und Veranstaltungssaal boten Platz für bis zu 900 Gäste – eine enorme Größe für ein Hotel in einem kleinen Dorf. Doch das hat einen Grund: Thomas Berger war im Dezember 1989 einer der ersten westdeutschen Gastwirte, der sich um Gäste aus den neuen Bundesländern bemühte.

Bereits im Februar 1990 konnte er 450 ostdeutsche Gäste empfangen, und schon bald reifte der Entschluss, sich 90 eigene Busse – Megaliner mit 98 Sitzplätzen – dafür anzuschaffen und in über 100 Städten der ehemaligen DDR Rupert-Reisebüros zu eröffnen. Im Veranstaltungssaal fanden große Galaabende statt. Viele bekannte Volkskünstler wie Karl Moik, Hansi Hinterseer und die Kastelruhter Spatzen gaben sich die Klinke in die Hand.

Doch 2002 brach im Rubertihof ein Großbrand aus, dabei wurde der größte Teil des Hotels zerstört. Zwar wurde es in kürzester Zeit wiederaufgebaut, doch Thomas Berger musste bald feststellen, dass die Busreisen deutlich zurückgingen

und dass sich auch die Reisebüros nicht mehr lohnten. Busse und Reisebüros wurden verkauft, und man konzentrierte sich wieder auf das Hotel. Der Rubertihof wurde von Grund auf umgebaut und renoviert. 2015 startete der Bau des Chalet-Dorfes.

Außerdem begann der Bau der 3000 Quadratmeter großen Wellness-Oase Bergerbad für die Gäste aus Hotel und Chalet. Die Gäste erwarten verschiedene Saunen, ein Dampfbad, zwei Ruheräume mit Panoramablick und zwei ganzjährig beheizte Außenpools. Massagen, Kosmetikanwendungen und entspannende Bäder gehören zum Angebot.

Doch wem die Ruhe mal zu viel wird, kann in nur wenigen Minuten die Mozartstadt Salzburg, Bad Reichenhall und Berchtesgaden, das Salzkammergut und den Chiemsee erreichen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der 18-Loch-Golfplatz von Ainring.

Die Watzmanntherme in Berchtesgaden, das Erlebnisfreibad in Ainring, der Märchen- und Erlebnispark in Ruhpolding, das Salzbergwerk in Berchtesgaden und Hallein und das Gut Aiderbichl, wo über 1000 vernachlässigte oder ausgesetzte Tiere eine neue Heimat gefunden haben, gehören zu den erlebnisreichen Ausflugszielen in der Region. Und natürlich gibt es eine Vielzahl von Wander- und Radlertouren – einige starten direkt bei den Bayern-Chalets.



**ÁSTAS GESCHICHTE · Jón Kalman Stefánsson**

Ásta, darin steckt das isländische Wort für Liebe. Doch kaum ist das Mädchen geboren, verlässt ihre Mutter die Familie, und Ásta wächst bei einer Ziehmutter auf. Als sie einem Mitschüler die Nase bricht, weil der sie bedrängt, werden die Risse in ihrer Welt unübersehbar. Ásta muss für einen Sommer in die Westfjorde. Und trifft dort, wo das Licht so eigentümlich mit der Dunkelheit verwandt ist, auf Jósef, der Gedichte liest und ebenfalls als Querulant gilt. Zwischen den beiden wächst eine erste, zarte Liebe, durch die Ásta die Kraft findet, sich in ihr Leben zu kämpfen. Ihre Eltern mögen das Versprechen, das sie ihr mit ihrem Namen gaben, nicht gehalten haben. Ástas Geschichte aber ist so voller Liebe, Leidenschaft, Scheitern und Glück, wie man es selten erlebt. Ein fulminantes Stück Weltliteratur!



**DAS WUNDER VON MARSEILLE · Fahim Mohammad, Xavier Parmentier, Sophie Le Callennec**

Schach-Weltmeister Fahim Mohammad erzählt seine unglaubliche Lebensgeschichte: Er ist acht, als er Hals über Kopf mit seinem Vater aus Bangladesch fliehen muss. Sie stranden in Paris – ohne Wohnung, ohne Papiere und immer in Gefahr, abgeschoben zu werden. Doch bald schon wird seine außergewöhnliche Begabung für Schach bemerkt. Und dann kommt seinem Trainer eine Idee, die Fahims Leben die entscheidende Wendung geben könnte . . .  
Mitreißend und bewegend – die wahre Geschichte hinter dem berührenden Kinodrama mit Ahmed Assad und Gérard Depardieu in den Hauptrollen



**THICH NHAT HANH - EIN LEBEN IN ACHTSAMKEIT  
Céline Chadelat, Bernard Baudouin**

Die erste Biografie über den berühmten buddhistischen Meister, der die Achtsamkeit in den Westen brachte. Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: der weltbekannte Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des »Vaters der Achtsamkeit«, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist. Sie eröffnet einen einfachen Zugang zur Essenz seiner Lehren und führt auf beeindruckende Weise vor Augen, was ein einzelner Mensch auch unter schwierigsten Umständen zu bewegen vermag.



**ABER TÖCHTER SIND WIR FÜR IMMER  
Christiane Wünsche**

Schon lange haben sich die drei Schwestern Johanna, Heike und Britta nicht mehr gesehen. Zu verschiedenen sind sie, zu weit entfernt voneinander leben sie, zu groß ist das Unbehagen, irgendwie. Jetzt treffen sie sich wieder in ihrem Elternhaus am Bahndamm, inmitten der weiten Felder am Niederrhein. Hier, in diesem Haus, fing alles an: Das mit ihren Eltern Christa und Hans, verbunden durch die Wirren des Krieges. Das Leben der Schwestern, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und das mit Hermine. In diesem Haus geschah so vieles und wurde so vieles verschwiegen. Bis zu diesem einen Tag. Dieser Roman lässt uns die Bande spüren, die uns alle mit unseren Familien und unserem Zuhause verbinden.



**MEINE HOFKÜCHE · Marianus von Hörsten**

Bauernmärkte sind großartig. Dort gibt es regional und saisonal produzierte Lebensmittel, die richtig gut schmecken, weil mit Sorgfalt produziert. In seinem Buch Meine Hofküche liefert Marianus von Hörsten, Profikoch und Gewinner des Next Chef Award 2018, dazu seine besten Rezepte. Aufgewachsen auf einem Demeter-Hof, hat er eine enge Beziehung zur naturnahen Lebensmittel-Produktion und weiß, wie man die Produkte gekonnt in Szene setzt. Bei einem Gang über den Hof erklärt er die einzelnen Produktionsbereiche, von der Weide bis hin zum Obstgarten, und erzählt äußerst interessant von seinen Erfahrungen

|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   |  |   |
|---|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|---|----------------------|---|--|---|--|---|
| Gebäck-<br>unter-<br>lage                 | größter<br>Meeres-<br>säuger | Unsinn<br>reden<br>(ugs.) | griech.<br>Wett-<br>kampf-<br>spiel | engl.<br>Zahl-<br>wort:<br>zehn | ▽ | große<br>Reise-<br>lust                    | Honig<br>der<br>Blatt-<br>laus         | ▽ | ▽                    | deutsche<br>TV-<br>Anstalt<br>(Abk.)    | nicht<br>unten                           | Zier-<br>pflanzen                       | ▽                                      | gehoben:<br>niemals                     |
| ▷   | ▽                            | ▽                         | ▽                                   | ▽                               |   | Hptst.<br>von New<br>Mexico<br>(Santa ...) | aus-<br>spannen<br>Eingang<br>(franz.) | ▷ |                      |   | ▽  |   |  | ▽                                       |
| dt.<br>Mode-<br>schöpfer<br>(Karl)        | ▷                            |                           |                                     |                                 |   | ▽  | ▽                                      |   |                      | Teil<br>vieler<br>Motoren               |  | ugs.:<br>US-<br>Soldat                  | ▷                                      |   |
| Zei-<br>tungs-<br>dauer-<br>bezieher      | ▷                            |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | Chromo-<br>somen-<br>erb-<br>anlagen    | ▷  |   |  |   |
| ▷   |                              |                           |                                     | Kose-<br>wort<br>für<br>Vater   |   | konfe-<br>rieren<br>Zeichen f.<br>Thulium  | ▷                                      |   |                      |   |  | helle<br>Him-<br>mels-<br>körper        |  |   |
| poetisch:<br>flache<br>Wiesen-<br>gelände |                              |                           | rumän.<br>Männer-<br>name           | ▷                               | ▽ |  |  |   | deutsche<br>Vorsilbe |   | Anrede<br>öffent-<br>lich                | ▷                                       | ▽                                      |   |
| Hypo-<br>these                            | ▷                            |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | schwarz-<br>weißer<br>Raben-<br>vogel   | ▷  |   |  |   |
| Mitlaut                                   | ▷                            |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   |  | Zusam-<br>men-<br>setzung               |
| Vorsilbe                                  |                              |                           |                                     |                                 |   | richtig<br>vermu-<br>ten                   | ▷                                      |   |                      |   |  |   |  |   |
| ▽   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | englisch:<br>Ohr                        | ▷  |   |  | Volks-<br>stamm<br>in<br>Benin          |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | zart,<br>sacht                          | ▷  |   |  |   |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   |  |   |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | Schweif-<br>stern                       | europä-<br>isches<br>Meer                |   | Moment<br>kurz für:<br>bevor           | ▷                                       |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | pomme-<br>risch:<br>kleine<br>Insel     | ▷  |   |  | dt. im-<br>pression.<br>Maler<br>† 1911 |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | Roman<br>von Karl<br>May<br>(„Der ...“) | ▷  |   |  |   |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   | Kfz-Z.<br>Hanau<br>Stock               | ▷                                       |
|   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | Frauen-<br>gestalt<br>im A.T.           | Finnland<br>in der<br>Landes-<br>sprache |   | dt. Rund-<br>funk-<br>sender<br>(Abk.) |   |
| Prügel<br>(ugs.)                          | Teil<br>einer<br>Zeitung     | ▷                         |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   |  | Außen-<br>organ                         |
| ▷   |                              |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  | alt Römi-<br>sches<br>Kupfer-<br>geld   |  | Gebäude                                 |
| dicker<br>Männer-<br>bauch                | kurz für:<br>an dem          | ▷                         |                                     |                                 |   |  |  |   |                      | aram.:<br>Vater<br>Initialen<br>Swaysys | ▷  |   |  |   |
| ▷   | ▽                            |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  | chem.<br>Zeichen<br>für Gold<br>(Aurum) | ▷                                      |   |
| Ärger                                     | ▷                            |                           |                                     |                                 |   |  |  |   |                      |   |  |   |  |   |

| Zahlen-<br>glücks-<br>spiel               | ▽                | eine<br>Farbe   | Unter-<br>kunft                       | ▽                                     | ▽                  | Fremd-<br>wortteil:<br>Milliarde | schrift-<br>liche<br>Prüfung |
|---|------------------|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ägypti-<br>sche<br>Sonnen-<br>säule       | ▷                | ▽               |                                       |                                       |                    |                                  | ▽                            |
| 'Italien'<br>in der<br>Landes-<br>sprache |                  |                 | Saug-<br>wurm                         | ▷                                     |                    |                                  |                              |
| ▷   |                  |                 |                                       |                                       |                    | Kamin                            |                              |
| ▷   |                  |                 | afrika-<br>nische<br>Kuh-<br>antilope |                                       | EG-Nach-<br>folger | ▷                                | ▽                            |
| alte<br>franz. 5-<br>Centime-<br>Münze    | Küchen-<br>gerät | weibl.<br>Ziege | ▷                                     | ▽                                     |                    | ▽                                |                              |
|   |                  | Acker-<br>gerät |                                       |                                       |                    |                                  |                              |
| Haustier<br>der<br>Lappen                 | ▷                | ▽               |                                       | frühere<br>deutsche<br>Auto-<br>marke | ▷                  |                                  |                              |
| ▷   |                  |                 |                                       |                                       |                    |                                  |                              |
| normal                                    |                  |                 |                                       |                                       |                    |                                  |                              |
| chem.<br>Zeichen<br>für Beryl-<br>lium    | ▷                |                 |                                       |                                       |                    |                                  |                              |
| portugie-<br>sisch:<br>und                | ▷                |                 |                                       |                                       |                    |                                  |                              |

# 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

## Horte

Hort „Rappelkiste“, Falkensee  
Musisch-kreativer Hort, Falkensee  
Hort Graf Arco, Nauen

## Hausaufgaben und mehr...

Grundschule „Erich Kästner“, Falkensee  
Grundschule „Geschwister Scholl“, Falkensee  
Grundschule „Lessing“, Falkensee  
Grundschule am Lindenplatz, Nauen  
Grundschule „Am Wasserturm“, Dallgow  
Europaschule Ketzin

## HILFEN ZUR ERZIEHUNG

Betriebsleitung: Robert Bolze  
Verwaltung: Telefon (03322) 284440

### 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

Verwaltungsleitung: Marcel Gunia  
Verwaltung: 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

## 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

### 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) 284439

### Partnerschaft für Demokratie

Telefon (0176) 10608919

## 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. Christina  
Gericke  
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. Oktober 2019

Programminformationen werden kostenlos  
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-  
keit der Angaben kann nicht übernommen  
werden. Für unverlangt eingesandte Bei-  
träge wird keine Garantie übernommen.

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

