

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.

Ausgabe 1 | 2020 · 19. Jahrgang · März · kostenlos

Das Repaircafé

Wasserretter

Reisetipp Québec

FSJ
beim ASB

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) 40598-0 | 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) 40598-0

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 BEHINDERTENFAHR- DIENST / 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
 Tel.: (03322) 25 84 86

ASB PSYCHOSOZIALE BETREUUNGSDIENSTE IM HVL gGmbH

Ruppiner Str. 20, 14612 Falkensee
 Abteilungsleiterin: Annegret Grimme
 Telefon: (03322) 25 81 92 | Fax (03322) 25 84 94
 E-Mail: a.grimme@asb-nauen.org

Ambulante Betreuung psychisch kranker Menschen

4 Betreute Wohngruppen
 Aufsuchende Betreuung in der eigenen Wohnung
 im Raum Falkensee und Friesack

Soziotherapie gem. §132 SGB V

Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum

Kontakt- und Beratungsstelle für
 psychisch kranke Menschen
 Hansastr. 49, 14612 Falkensee
 Telefon (03322) 286 50 79 | Fax (03322) 286 50 78

Wohnstätte für chronisch psychisch kranke Menschen

Eichenweg 5, 14662 Friesack
 Leiterin der Einrichtung: Yvette Hendrichke
 Telefon (033235) 29 76 20 | Fax: (033235) 291 63

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich ehrenamtlich engagieren und damit Gutes tun. Das passiert in vielen Bereichen des ASB. Nachhaltig und sozial, dafür steht z.B. das RepairCafé, das im ASB Familiencafé in Falkenhorst einmal im Monat angeboten wird. Ebenso engagiert wie die ehrenamtlichen Tüftler, die hier ihr Fachwissen teilen, um kaputte Lampen, Fernseher oder Tonbandgeräte zu reparieren, zeigen sich die Kinder und Jugendliche beim Projekt „Rapclusion“. Über beide Projekte können Sie mehr in dieser Ausgabe erfahren. Wir berichten auch über ein gemeinsames Ausbildungswochenende von Kollegen der Wasserrettung und über die Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen von Menschen im ASB Seniorenzentrum Nauen „Haus Dammstraße“. Ein Grund zum Feiern gibt es für das ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum für psychisch kranke Menschen in Falkensee. Wir blicken auf 10 Jahre Engagement zurück. Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Nauen haben wir natürlich auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
 Ihre Journal-Redaktion!

INHALT

04	News
06	FSJ
07	Wasserretter
08	Das Repaircafé
10	FASD
12	Rapclusion
13	Krampfadern
14	Dienstjubiläum & Besenreiser
15	Tag der offenen Tür
16	10 Jahre BBBZ
18	Seniorenzentrum
20	Termine
21	Messekindergarten / Mitglied werden
22	Reisetipp
24	Bücher
25	Rätsel
27	Service

News



Körperliche Nähe tut gut

Der Mensch braucht Berührungen. Körperkontakt ist wichtig - fast so wie die Luft zum Atmen. Weil Körper und Psyche eng zusammenhängen, lösen Berührungen auf unserem größten und sensibelsten Sinnesorgan etwas in uns aus. Werden wir umarmt, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die im Volksmund als „Glückshormone“ bezeichnet werden. Oxytocin etwa entfaltet eine beruhigende Wirkung, hilft beim Stressabbau und stärkt zwischenmenschliche Bindungen. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Herz von Menschen, die sich regelmäßig umarmen, ruhiger schlägt, erklären die Experten. Menschen mit regelmäßigem Körperkontakt wiesen zudem niedrigere Stresshormon- und Blutdruckwerte auf. Und körperliche Berührungen sind für jeden Menschen von großer Bedeutung, unabhängig vom Alter.



Digital Detox: Bewusst offline gehen

Auf jeden Trend folgt ein Gegentrend. Wir leben in einer Zeit, in der wir pausenlos vernetzt sind und sehnen ein Leben im Offline-Modus mehr herbei denn je. Digital Detox ist brandaktuell, denn laut einer Studie aus dem Jahr 2019 schaut jeder deutsche Handynutzer alle 12 Minuten auf sein Gerät. Insgesamt nutzen erstmals mehr als 90 Prozent der über 14-Jährigen das Internet. Drei Viertel der deutschen Bevölkerung sind täglich online. Den Begriff Detox kennt man vor allem im Diät-Kontext: Das sogenannte Entschlacken soll den Körper von Giftstoffen befreien. Dazu wird über eine gewisse Zeitspanne ein strikter Ernährungsplan eingehalten. Die digitale Entgiftungskur funktioniert nach dem gleichen Prinzip: Über einen bestimmten Zeitraum verzichtet man auf sämtliche elektronischen Geräte wie das Smartphone, den Laptop oder auch den Fernseher. Somit wird der kaum zu bewältigenden Informationsflut und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, Einhalt geboten.



Ernährung: Käse ist gesünder als man denkt

Käse hat nicht den besten Ruf, was vor allem an seinem hohen Fettgehalt liegt. In Maßen konsumiert, kann das Molkeprodukt den Körper jedoch mit wichtigen Vitaminen und Mineralien versorgen. Käse hat z.B. einen hohen Kalziumgehalt, der für gesunde Knochen und Zähne unerlässlich ist. Je nach Käsesorte enthält das Nahrungsmittel unterschiedliche Vitamine, darunter Vitamin A, B2, B6, B12, D und K. Sie alle sind für den Körper lebenswichtig. Vitamin A unterstützt zum Beispiel das Immunsystem und Vitamin B2 hilft dabei, Haut, Augen und Nervensystem gesund zu erhalten. Außerdem ist Käse eine gute Proteinquelle. Eiweiß wird für den Aufbau von Gewebe, Zellen und Muskeln sowie für die Bildung von Hormonen und Antikörpern gebraucht.

Abnehmen mit Ingwerwasser

Viele Menschen möchten abnehmen, haben aber keine Lust auf eine klassische Diät. Eine Alternative ist Ingwer! Mit ein paar Scheiben der Knolle wird einfaches Wasser zu einem echten Abnehmdrink. Den Schlank-Drink kann man ganz leicht selbst herstellen – alles, was man braucht, sind kochendes Wasser sowie ein Stück Ingwer. Morgens auf nüchternen Magen getrunken, lässt das Elixier das Körperfett schmelzen und bringt den Stoffwechsel ordentlich in Schwung. Zusätzlich regen die Scharfstoffe des Ingwers die Durchblutung und den Kreislauf an. Hinzu kommt, dass Ingwerwasser praktisch keine Kalorien hat. Und Ingwerwasser fördert nicht nur eine schlanke Linie, sondern ist auch überaus gesund: Ingwer liefert Magnesium, Eisen, Vitamin C, aber auch Natrium, Kalium und Phosphor.



Joggen: Für ein längeres Leben

Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Laut einer australischen Studie reichen bereits 50 Minuten Joggen pro Woche, um das Krankheits- und Sterberisiko deutlich zu senken. Dass Laufen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, dürfte klar sein. Stärkere Knochen, verbesserte Ausdauer, ein geringerer Blutzuckerspiegel und sogar ein längeres Leben sind einige der zahlreichen Pluspunkte. Das Schöne, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen, reichen schon etwa 50 Minuten Laufen pro Woche aus – so die Ergebnisse einer neuen Studie der Victoria University Melbourne. Die Ergebnisse der Wissenschaftler: Probanden, die regelmäßig joggen, haben ein um 27 Prozent geringeres allgemeines Sterberisiko. Die Wahrscheinlichkeit, in Folge einer Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung zu sterben, verringert sich bei Läufern um jeweils 30 bzw. 23 Prozent. Hierzulande joggen aktuell rund 20 Millionen Menschen, also ein gutes Viertel der Gesamtbevölkerung.



Das Freiwillige Soziale Jahr beim ASB



Rebecca Busse absolviert seit Oktober 2019 ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Falkenseer Kita „Unter den Kiefern“.

„Ich schaue einfach, wo Hilfe gebraucht wird oder spreche einzelne Kinder an, ob sie etwas spielen oder basteln möchten. Viele Kinder kommen mittlerweile auch von sich aus auf mich zu.“ Wie viele Jugendliche war sich Rebecca nach Abschluss der Schule nicht sicher, in welche Richtung sie sich beruflich orientieren wollte: „Ich brauchte einfach noch ein Jahr Pause, um mir klar zu werden, was ich werden will.“ Das Freiwillige Soziale Jahr bietet diese Möglichkeit – als Phase der Orientierung und persönlichen Weiterentwicklung oder zur Überbrückung bis zum Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums. Wie lang es sein soll, kann individuell vereinbart werden. Im Regelfall dauert es 12 Monate. Aber auch Zeiten von sechs oder 18 Monaten sind machbar. Der ASB bietet im Land Brandenburg eine Vielzahl an Stellen in unterschiedlichen Bereichen. „Momentan haben wir in Brandenburg 40 junge Menschen, die bei uns das FSJ machen. Die meisten davon sind im Bereich Seniorenpflege tätig, dicht gefolgt von der Kinder- und Jugendhilfe und den Mehrgenerationenhäusern,“ erklärt Melanie Schwalbe, Referentin FSJ beim ASB Landesverband Brandenburg. Aber auch in den Bereichen Behindertenbetreuung oder dem Fahrdienst kann man sich bewerben. Fünf Mal im Jahr geht es für alle FSJler auf Seminarfahrt.

„Das ist total cool! Wir können uns austauschen, Freundschaften schließen, machen Exkursionen und bekommen unheimlich viel Input. Bei der letzten Fahrt haben wir zum Beispiel einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht,“ berichtet Rebecca. „Das Gute am FSJ ist, dass man betreut wird. Ich habe einen Ansprechpartner. Die lassen einen bei Fragen nicht stehen. Und ein bisschen Geld gibt es auch.“ Außerdem 24 Urlaubstage und einen Freiwilligenausweis, der viele Vergünstigungen beinhaltet. Zudem ist jeder FSJler gesetzlich krankenversichert und hat bis zum 25. Lebensjahr Anspruch auf Kindergeld. Ob Rebecca jetzt Erzieherin werden will? „Das weiß ich nicht. In jedem Fall aber möchte ich etwas mit Menschen machen und nicht acht Stunden am Tag am Schreibtisch sitzen.“ Nun, ein bisschen Zeit bleibt ja noch.

Du hast die Schule abgeschlossen, bist zwischen 16 und 26 Jahre und möchtest ein Freiwilliges Soziales Jahr machen? Bewirb Dich unter Angabe Deines Wunsch-Einsatzbereiches per E-Mail unter bewerbung@asb-falkensee.de (Bereich Kinder, Jugend und Familie) oder unter asbnauen@asb-nauen.de (Bereich Senioren) oder sprich uns einfach in der Einrichtung Deiner Wahl an. Gemeinsam finden wir den richtigen Platz für Dich!

Wasserretter Ein gemeinsames Ausbildungswochenende mit Kollegen

Vom 06.-08. September 2019 führten wir zusammen mit dem ASB Regionalverband Rhein-Erft/Düren ein gemeinsames Ausbildungswochenende zum Thema Wasserretter und Rettungsmotorbootsführer im Ketziner Strandbad durch.

Die Idee dazu kam uns 2018 auf einer gemeinsamen Weiterbildung in Köln. Dort lernten wir Mitglieder des RV Rhein-Erft/Düren kennen und schnell war der Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten geboren. Im September 2019 konnte diese Idee in die Tat umgesetzt werden und wir fanden schnell zusammen, um gemeinsam zu trainieren und uns weiterzubilden. Ich sprach mit dem Leiter der Wasserrettung des RV Rhein-Erft/Düren, Johannes Thormann, die für so ein Wochenende wichtigen Details und Ausbildungsinhalte ab und mit Unterstützung des ASB OV Nauen, der Geschäftsstelle in Falkensee, dem Strandbad Ketzin und den Kameraden des eigenen Ortsverbandes konnte das Projekt durchgeführt und die Kameraden aus Nordrhein-Westfalen am Freitag zu uns nach Ketzin anreisen.

Nach langer Fahrt und einer kräftigen Mahlzeit wurden die Teilnehmer mit der ersten Ausbildungsmaßnahme überrascht, einer Nachtfahrt mit dem Rettungsmotorboot SAMA-HVL 2-88-1 auf der Havel und dem Trebelsee. Mit viel Elan, Interesse und Freude wurde diese Fahrt von allen erfolgreich absolviert. Es ging um Orientierung auf dem Wasser bei Nacht und Kommunikation. Am nächsten Morgen stand gemeinsamer Frühsport in Form von Schwimmtraining an. Nach dem gemeinsamen Frühstück wurden in verschiedenen Gruppen die Ausbildungsthemen durchgeführt. Während sich einige Teilneh-

mer auf dem Wasser mit dem Anschwimmen an eine Person im Wasser, das Heranfahen an diese Person mit dem Rettungsmotorboot und das Retten beschäftigten, wurden an Land seemannische Knoten und Schifffahrtszeichen und Regeln besprochen und geübt sowie die Anwendung des Gurtretters. Auch das gemeinsame Miteinander kam nicht zu kurz. Volleyball stand auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Abendessen stand die 2. Nachtausbildung auf dem Plan. Hier konnten die Teilnehmer zeigen, was sie in der Nacht und am Tag zuvor erlernt hatten. In gemütlicher Runde ging der Abend dann zu Ende.

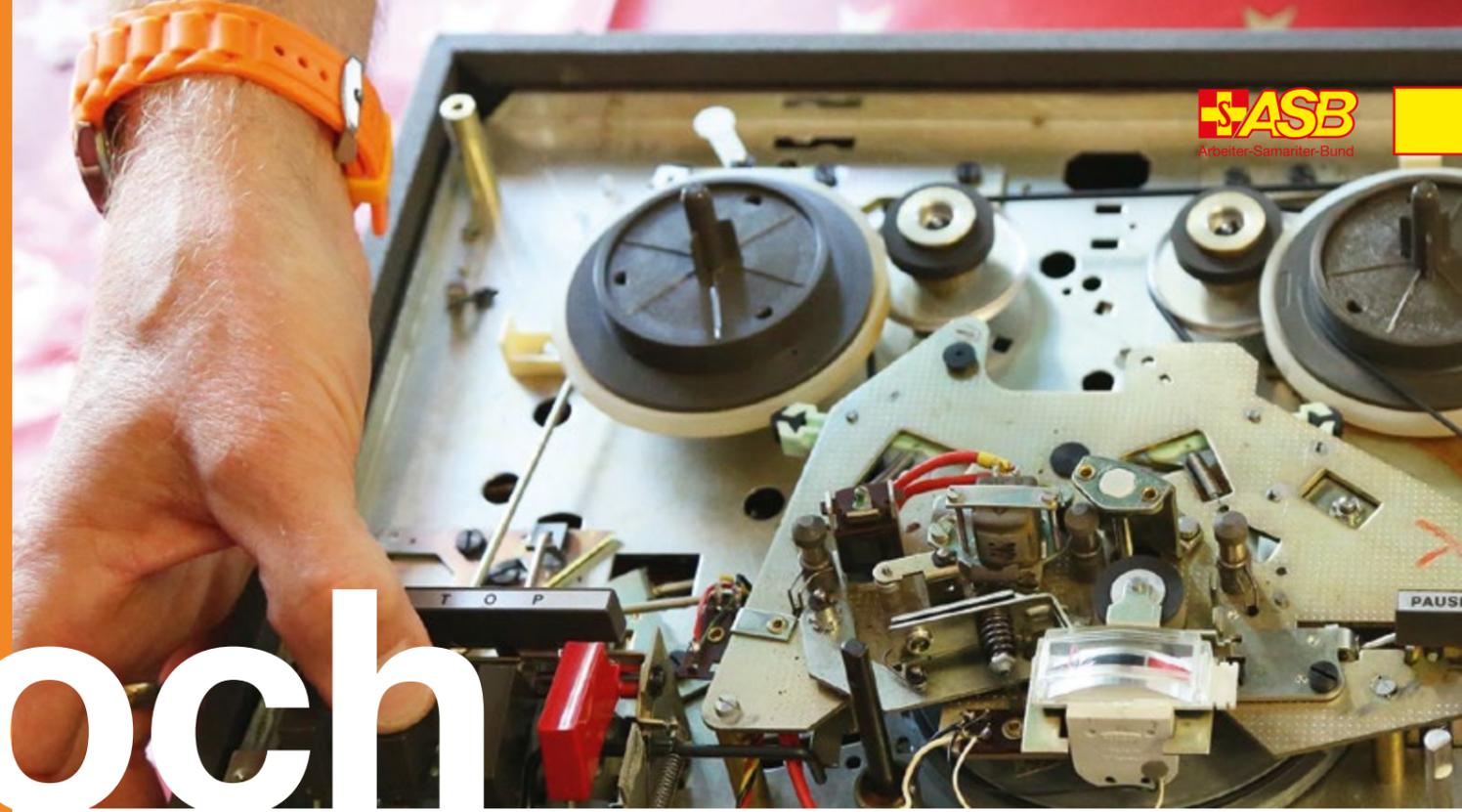
Am nächsten Morgen wurde erneut mit Schwimmtraining begonnen und dann ging es nach einem guten Frühstück sofort wieder an die Arbeit. Diesmal stand die Ausbildung auf dem Rettungsmotorboot im Vordergrund, wie man bei fahrenden Motorboot mit der richtigen Technik mit und ohne Rettungsmittel ins Wasser und zum Verunfallten gelangt und diesen dann an die Bootsbesatzung übergibt, die weitere Hilfe leisten mussten.

Nach der erfolgreichen Teilnahme aller an den einzelnen Ausbildungsstationen verließen uns die Kameraden aus Rhein-Erft/Düren am Nachmittag und traten ihre noch lange Heimreise an. Wir freuen uns auf weitere derartige Ausbildungstage, weil sie sehr lehrreich und für das kameradschaftliche Miteinander, egal aus welcher Gemeinschaft man stammt, wichtig sind.

Text: Holger Wolfram



Das ist doch noch gut



Thomas Schulz hat ein Herz für defekte Geräte. Im Familiencafé im Falkenhorst reparieren er und sechs weitere Ehrenamtliche einmal pro Monat kaputte Lampen, Fernseher oder Tonbandgeräte.

Thomas Schulz ist leidenschaftlicher Handwerker und Tüftler. Schon als Kind hat er alles auseinandergebaut und untersucht. Als dann vor einiger Zeit seine Dunstabzugshaube den Geist aufgab, fand er den Weg in ein Repaircafé in Berlin. Dort nahm er gemeinsam mit den Mitarbeitern vor Ort das Gerät auseinander und fand den Fehler. Statt eines neuen Gerätes im Wert von 2.500,- Euro musste lediglich ein defekter Trafo für 4,80 € ausgetauscht werden. „Viele Geräte haben leider solche „Sollbruchstellen“ – Teile, die nach Ablauf der Garantiezeit den Geist aufgeben und das Gerät erstmal unbrauchbar machen mit dem Ziel, dass der Kunde ein teures Neugerät kauft. Diesem Murks wollen wir auf die Füße treten“, erklärt der 57jährige augenzwinkernd. Beim ASB gibt es seit geraumer Zeit ein Repaircafé. Jürgen Karstädt hatte es mit Kollegen ins Leben gerufen und repariert Geräte auf dem Gelände des ASB in der Ruppiner Straße 15, in Falkensee. Um es bekannter zu machen und einen zweiten Standort anzubieten, sitzen Schulz und mittlerweile sechs weitere ehrenamtlich tätige Kollegen nun jeden dritten Mittwoch im Monat von 17:00 – 20:00 Uhr im Familiencafé im Falkenhorst und bieten ihre Hilfe an.

Ein Herr mit zwei Kindern und einem alten Tonbandgerät aus den 60er Jahren unter dem Arm betritt das Café und steuert auf Schulz zu. Nachdem er einen Haftungsausschluss unterzeichnet hat, zückt Schulz den Schraubendreher, öffnet fachkundig das Gerät und beginnt mit der Fehleranalyse. Innerhalb kürzester Zeit beugen sich alle über das bunte Innenleben des Tonbandgerätes und fachsimpeln über die

einzelnen Bauteile, auch die Kinder sind fasziniert über so viel analoge Technik.

Währenddessen füllt sich der Raum. Eine Dame bringt eine defekte Tiffany-Lampe, eine weitere ihre Kaffeemaschine. „Sie will einfach keinen Kaffee mehr kochen, obwohl sie Strom hat. Entkalkt habe ich sie schon“, erklärt die Dame mit traurigem Blick auf einen wunderschönen, fast neu aussehenden feuerroten Kaffeeautomaten. Es folgen weitere Lampen, eine Heizdecke und ein Autokühlschrank. Die Leute kommen ins Gespräch und erzählen sich gegenseitig die „Krankengeschichten“ ihrer defekten Geräte, während es Thomas Schulz und der kleinen Familie gelingt, den Fehler bei dem alten Tonbandgerät einzugrenzen. „Für mich als Nicht-Elektroniker ist hier leider Schluss... Der Kollege, der sich da auskennt, ist heute leider nicht da. Sie müssten also beim nächsten Mal nochmal vorbeikommen“, erklärt Schulz der Familie. Kein Problem für den Familienvater.

Die Gäste, die kommen, geben ein buntes Bild ab. Sie sind gekommen, weil sie ihre Geräte liebgewonnen haben oder einfach den Wegwerf-Wahnsinn nicht mehr mitmachen wollen. Manche könnten sich neue Geräte leisten, andere nicht. Den Schraubendreher in der Hand und mit Blick auf die Menschen vor ihm bemerkt Schulz in Gedanken: „Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind wichtig. Aber es ist schlichtweg der Geist, sich gegenseitig zu helfen, der mir hier so Spaß macht.“

Text und Bild: Christina Gericke





(FASD) normal?

Verzogene Gören, zu wenig Disziplin, keine Moral...

Wenn Kinder und Jugendliche Ärger machen oder mit dem Gesetz in Konflikt geraten, fallen schnell Worte wie diese. Dass aber auch etwas ganz anderes dahinterstecken kann, wissen die wenigsten.

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft schädigt das ungeborene Kind – das ist bekannt. Dass sich diese Schädigungen neben körperlichen Auffälligkeiten aber ebenso häufig in Verhaltensauffälligkeiten wie dem „Ignorieren“ von Regeln und Absprachen, Hyperaktivität, Wut und Aggression äußern können, wissen die wenigsten. Die Gesamtheit aller Symptome fasst man als Fetale Alkohol-Spektrum-Störung – kurz FASD – zusammen.

Betroffene Kinder und Jugendlichen verhalten sich trotz liebevoller familiärer Beziehungen oft wie moralische Chamäleons, sind impulsiv und können soziale Regeln nicht

einhalten. Sie sind leicht beeinflussbar von stärkeren Persönlichkeiten, fallen durch Verhalten wie Stehlen, Lügen oder Weglaufen auf und stellen nicht selten eine Gefahr für sich und andere dar. Als Jugendliche sind sie oft voller Wut, da sie mehr Beaufsichtigung als andere brauchen und merken, dass sie nicht so funktionieren wie „normale“ Jugendliche ihres Alters.

Grund für diese Verhaltensauffälligkeiten sind unter anderem Schädigungen des Frontalhirns und anderer Organe, die durch den Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft beim ungeborenen Kind entstehen können.



Liegen diese Schäden vor, sind planerische Handlungen für die Betroffenen nur schwierig möglich, die Impulssteuerung und das Lernen aus Erfahrung sind deutlich beeinträchtigt. So kann es sein, dass das eigenständige Kochen eines Nudelgerichtes trotz mehrfachen Übens nicht funktioniert, da der Betroffene immer wieder an die einzelnen Schritte erinnert werden muss – ähnlich wie bei einer Demenz. „Dinge, die klar besprochen waren, werden nicht ausgeführt, weil das Arbeits- und Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sind“, erklärt Reinhard Schmidt die Folgen. Als Heimpyschologin und einem von zwei FASD-Fachkräften des ASB in Falkensee betreut er die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfeeinrichtung. „Eine Anweisung wie ‚Geh bitte ins Badezimmer und putze Dir die Zähne.‘ kann zur Folge haben, dass das Kind zwar ins Bad geht, dort allerdings zur Toilette und auf Rückfrage antwortet: ‚Ja, ich war im Bad.‘“ Zeigt sich dann, dass die Zahnbürste ungebraucht ist, steht schnell der Vorwurf der Lüge und bewussten Täuschung im Raum – zumal viele der Betroffenen sehr wortgewandt sind und gelernt haben, ihre Defizite geschickt zu verbergen. „Es ist eine unsichtbare Behinderung. Man spricht ihnen im Alltag eine soziale Scheinkompetenz zu. Dadurch werden sie oft überschätzt“, führt der Psychologe aus. Dass hinter einem vermeintlichen „Nicht-Wollen“ oftmals ein „Nicht-Können“ steckt, wird selten erkannt. Ein Scheitern ist vorprogrammiert. Frust und Wut, Aggression oder Depression sind häufig die Folge.

„Wir stehen bei der Erkennung und Diagnose von FASD noch am Anfang. Gerade in der Kinder- und Jugendhilfe kommen viele der Betroffenen mit einer ganzen Liste an Diagnosen wie ADHS* und anderen psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen. Viele Einrichtungen haben FASD noch nicht auf dem Schirm“, merkt Schmidt an. Allein im vergangenen Jahr 2019 erkannte er sechs mittlerweile bestätigte Fälle von FASD in seinem Zuständigkeitsbereich.

Obwohl bekannt ist, dass mütterlicher Alkoholkonsum das ungeborene Leben schädigt, trinken 8 von 10 Frauen Alkohol während der Schwangerschaft – weil sie (noch) nicht wissen, dass sie schwanger sind, weil sie glauben, dass

ein Gläschen Wein zur Entspannung schon nicht so schlimm sein kann, oder weil vielleicht sogar der eigene Arzt noch diese Auffassung vertritt.

Dabei trifft es bei weitem nicht nur Kinder alkoholkranker Mütter. Im Gegenteil: Ein Glas Wein zum guten Essen? Ein Prosecco mit Kollegen zum erfolgreich abgeschlossenen Projekt? Das gehört heute zum guten Ton. Schlimm nur, wenn Frau schwanger ist. „Denn eine sichere Alkoholdosis gibt es nicht. Eine häufig Alkohol trinkende Mutter kann unter Umständen ein gesünderes Baby zur Welt bringen, als eine Frau, die nur ab und zu Alkohol in der Schwangerschaft getrunken hat. Das hängt davon ab, wie individuell der Körper des ungeborenen Kindes mit dem Zellgift Alkohol zurechtkommt“, beschreibt Schmidt das Dilemma. Bereits ab Eintreten der Schwangerschaft – einer Phase, in der viele Mütter noch nichts von ihrer Schwangerschaft wissen – beginnt die kritische Zeit.

Pro Jahr werden rund 10.000 Kinder in Deutschland mit FASD geboren, die Dunkelziffer liegt um das 5-6fache höher, sodass man davon ausgehen kann, dass FASD die häufigste Behinderung in Deutschland ist. Menschen mit FASD leiden ihr gesamtes Leben lang unter den Folgen der Behinderung – einer Behinderung, die zu 100% vermeidbar gewesen wäre.

Weitere Informationen zu FASD finden Sie unter www.fasd-deutschland.de oder auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums unter www.bundesgesundheitsministerium.de

*ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung
Text: Christina Gericke

„Wir sind Helden, in Zwischenwelten...“



„RAPCLUSION“ – Ein Projekt des ASB und der Seifenblasenfabrik im Mehrgenerationenhaus.

Seit über einem Jahr besteht im Mehrgenerationenhaus des ASB Falkensee das Projekt „Rapclusion“ – eine Wortschöpfung aus „Rap“* und „Inklusion“. Hier können Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichem Hintergrund im hauseigenen Tonstudio „Beats“ produzieren, Texte schreiben und selbst „rappen“. Yağmur Gündoğdu unterstützt die Kids dabei, ihre eigenen Ideen umzusetzen. Von der Themenfindung über die Erarbeitung eigener Texte und Beats bis hin zur professionellen Aufnahme im hauseigenen Tonstudio ist alles möglich. „Die Kids, die herkommen, sind ganz unterschiedlich“, erklärt er. Anfangs kam ein Grüppchen älterer Jugendlicher und produzierte ihre Songs hier. Im Sommer war für kurze Zeit eine Gruppe von jungen Mädchen und Jungs aus einem Übergangwohnheim für Geflüchtete da und im Moment kommen Kinder aus dem Heim direkt vom ASB-Gelände. „Wir hatten schon Kinder aus England, der Türkei, dem Kamerun und anderen afrikanischen Ländern. Von 7 – 17 Jahren ist alles dabei“, erklärt der Lehrer, der in seiner Freizeit selbst gerne „rappt“. „Wenn ich etwas liebe, möchte ich es gerne anderen zeigen.“ Und so ist Yağmur jeden Freitag von 15:00 – 18:00 Uhr für die Kids da und bietet ihnen ein Sprachrohr, um ihre eigenen Perspektiven auszudrücken.

„Es ist wichtig, dass die Kids etwas machen, ohne darauf zu achten, ob es anderen gefällt oder den Ansprüchen anderer entspricht.“ Und somit sind alle Themen, die die Kinder

und Jugendlichen bewegen, erlaubt. Drei klare Regeln gibt es allerdings: Es werden keine drogenverherrlichenden, gewaltverherrlichenden oder diskriminierenden Texte verbreitet. „Aber wie soll ich rappen, wenn ich nicht beleidigen kann?“ hat mich ein Junge mal gefragt“, erzählt Yağmur. Viele Texte der großen Rap-Idole verherrlichen Gewalt, sind frauenfeindlich oder eben beleidigend. Im darauffolgenden Gespräch haben die beiden dann gemeinsam nach Antworten gesucht. „Hip-Hop Musik schlägt einerseits die Brücke in die Lebenswelt der Jugendlichen und ist andererseits traditionell eine Kultur der Identitätsbildung und Sinnstiftung“, beschreibt Yağmur die Bedeutung der Musik. Bei den produzierten Texten geht es meist um Situationen und Gefühle. Fragmente von Einsamkeit, Endtäuschung oder Erkenntnis schimmern durch coole Beats: „Wir sind Helden, in Zwischenwelten... alles virtuell, das Echte ist selten... an der Playsi bin ich der Boss, meine Kommentare auf Youtube sind top...“ Satzketten aus produzierten Stücken, die Einblicke in die Gedankenwelt der Kinder und Jugendlichen von heute erlauben.

*Hip-Hop findet in der Jugendkultur großen Anklang. Seine musikalische Ausdrucksform ist der „Rap“ – ein schneller, rhythmischer Sprechgesang, der vor allem Jugendliche anspricht.

So verhindern Sie die unschönen Veränderungen

Krampfadern & Besenreiser

Unschöne Veränderungen der Blutgefäße an den Beinen machen vielen Menschen zu schaffen. Die Veranlagung dazu scheint vererbt zu werden – doch es gibt einige Maßnahmen, mit denen Sie Krampfadern und Besenreisern vorbeugen können. Kompletต์ vermeiden lassen sie sich nicht, aber es ist möglich, ihr Auftreten hinauszuzögern und ihr Ausmaß zu verringern.



SO ENTSTEHEN KRAMPFADERN UND BESENREISER

In den meisten Fällen werden Krampfadern und ihre "kleinen Schwestern", die Besenreiser, durch eine angeborene Bindegewebsschwäche verursacht. Diese führt dazu, dass die Venenwände im Laufe des Lebens regelrecht ausleieren. Davon sind vor allem die Beine betroffen, weil hier das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen gepumpt werden muss.

Wenn die Venenwände zu elastisch werden, staut sich das Blut an manchen Stellen und es kommt zu Krampfadern oder zu Besenreisern. Vorbeugen ist nicht zuletzt auch deshalb wichtig, weil Krampfadern im fortgeschrittenen Stadium zu Komplikationen führen können: von lokalen Schmerzen über geschwollene Beine bis hin zu gefährlichen Blutgerinnseln oder Geschwüren.

BEWEGUNG IST DAS A&O

Wenn Sie Krampfadern und Besenreisern vorbeugen möchten, gilt vor allem eins: bewegen, bewegen, bewegen. Am besten ist es, wenn Sie regelmäßig Sport treiben, denn das stärkt das Bindegewebe. Joggen oder Walking, aber auch andere laufintensive Sportarten wie Badminton leisten hier einen wichtigen Beitrag. Langes Stehen und Sitzen sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden. Wenn Sie in einem Büro arbeiten, ist es hilfreich, wenn Sie regelmäßig ein paar Schritte gehen: Stellen Sie z. B. Fragen an Ihre drei Zimmer weiter sitzende Kollegin nicht per Telefon, sondern persönlich. Außerdem sollten Sie es sich zur Gewohnheit machen, statt Aufzüge und Rolltreppe zu benutzen, die normale Treppe zu nehmen. So kann auch das Treppensteigen dabei helfen, Krampfadern und Besenreisern vorzubeugen.

Falls Sie beruflich viel stehen oder sitzen müssen, können auch ein paar einfache Gymnastikübungen Ihre Venengesundheit schützen:

- im Sitzen: Heben Sie die Beine und kreisen Sie mit beiden Füßen abwechselnd nach innen und nach außen. Oder heben Sie die Beine und ziehen Sie Ihre Füße mehrmals zu sich heran, bevor Sie sie wieder strecken.

- im Stehen: Stellen Sie sich mehrmals hintereinander auf die Zehenspitzen und anschließend wieder zurück.

Übrigens: Diese Übungen eignen sich auch als vorbeugende Maßnahme gegen Thrombosen bei langen Reisen im Bus oder mit dem Flugzeug. Nach längeren Zeiten des Sitzens oder Stehens sollten Sie Ihre Beine hochlagern. Das tut nicht nur gut, sondern hilft auch, Venenleiden zu mindern.

Auch das Schuhwerk spielt eine Rolle. Sie lieben hochhackige Schuhe? Trotzdem sollten Sie diese nur zu besonderen Anlässen aus dem Schrank holen. Denn wer Krampfadern und Besenreisern vorbeugen will, trägt besser flaches Schuhwerk. Eine gute Übung ist auch das Barfußgehen auf weichen Untergründen. Wenn Sie das nächste Mal am Meer sind, sollten Sie Ihre Strandspaziergänge barfuß machen. Ihre Venen werden es Ihnen danken.

Wie eingangs erwähnt, können Sie Krampfadern und Besenreisern zwar vorbeugen, ganz verhindern lassen sie sich aber nicht. Daher ist es wichtig, dass Sie beim ersten Auftauchen von Krampfadern zu einem Venenspezialisten gehen. Denn bei frühzeitiger Behandlung lässt sich das Problem meist schnell beheben.

30-jähriges Jubiläum

Im Seniorenwohnpark Falkensee feierte im Februar Mario Kaiser sein 30-jähriges Dienstjubiläum. So ein Jubiläum, ist immer ein besonderer Anlass, denn heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, so lange bei einem Arbeitgeber zu bleiben.



Uns machen all diese, Ihre Leistungen stolz. Auch weil wir wissen, dass Sie in diesen Jahren viel gelernt und sich qualifiziert haben. Ihre Arbeitsleitungen stellen Sie immer unter Beweis und dabei erlebten Sie auch Zeiten, in denen unterschiedliche Rechtssysteme, bauliche Barrieren, viele grundlegende neue Rechtsbestimmungen und zunehmende Verantwortlichkeiten auf Ihre Arbeit Einfluss nahmen.

Für all diese außergewöhnlichen und guten Leistungen danken wir Ihnen.

Menschen, die für andere Menschen sorgen, wissen um die Leistungen in der Altenpflege. Um so wichtiger ist es, dass wir Menschen, wie Sie es sind, in der Altenpflege haben.

Danke für Ihre Kompetenz, Ihr ehrliches Interesse an unserer Arbeit, für Ihre Kollegialität und so vieles mehr. Sie gehören zu unseren Garanten für das gute Gelingen unserer Arbeit.

„Mario Kaiser kann stolz auf seinen beruflichen Werdegang, auf seine beruflichen Erfolge und auf seine fürsorglichen Leistungen in Bezug auf die Pflege und Betreuung von ihm anvertrauten BewohnerInnen sein.“

Danke für Ihr Wirken!“

M. Wollnik
Einrichtungsleiterin

P. Kandner
Pflegedienstleiterin

Dankeschön an unsere Sponsoren

Wir – die Bewohner, Mitarbeiter und die Leitung des Seniorenwohnparks Falkensee – schicken auf diesem Weg ein von Herzen kommendes Dankeschön an alle Sponsoren, die unsere Arbeit mit ihrer Hilfe 2019 ein gutes Stück mitgetragen haben.

Besonders bedanken möchten wir uns bei Regina und Jürgen Bigalke, den Damen des Handarbeits- und Kuchenbasars, bei Nossack Bestattungen, Rosemarie Tornow, Karlheinz Wagerer, Alfred Zander und der Neuapostolische Kirche.

Verwendet wurden die Gelder unter anderem für Beschäfti-

gungsmaterial, kulturelle Angebote, Fassadengestaltungen, Darsteller, und vieles mehr. Nochmals im Namen unserer Bewohnerinnen und Bewohner und ganz besonders in meinem eigenen Namen, herzlichen Dank für Ihre Unterstützung, für ein besseres Leben im Alter!

Jede Spende hilft
Danke!



Einladung – Der Seniorenwohnpark Falkensee öffnet seine Türen

Am 04.04.2020 öffnet der Seniorenwohnpark Falkensee seine Türen für Angehörige von Bewohnerinnen und Bewohnern und Interessierte. Von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr finden verschiedene Veranstaltungen statt.



OSTER- & KUCHENBASAR

Viele schöne selbst kreierte Sachen, welche von den Bewohnern des Seniorenwohnparks und ehrenamtlichen Mitarbeitern angefertigt wurden, kann man auf dem großen Oster- und Kuchenbasar kaufen. Stärken können sich die Besucher im Pavillon mit selbstgebackenem Kuchen und duftendem Kaffee gegen einen kleinen Obolus. Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Kuchenspende unterstützen würden, bitte melden Sie sich bis zum 20.03.2020 im Sozialdienst (Tel.03322 258206) oder im Sekretariat (Tel.: 03322 258-0).



ANGEHÖRIGENTREFFEN

Für alle Angehörigen gibt es die Gelegenheit, mit der Einrichtungs- und Pflegedienstleitung ins Gespräch zu kommen. Vor Ort kann man seine Fragen und Anliegen schildern und sich austauschen.



TAG DER OFFENEN TÜR

Alle Interessierte sind recht herzlich eingeladen, um Informatives über unser Einrichtungsleben, z.B. bei Hausbegehungen mit der Einrichtungsleitung zu erfahren.

10 Jahre BBBZ

ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum



Aus der „Drogerie Bartoll“ wurde das ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum für psychisch kranke Menschen in Falkensee, welches am 22.01.2010 feierlich eröffnet wurde.

Das Zentrum erfüllt die Aufgaben einer Kontakt- und Beratungsstelle (KBS), die im Kontext der gemeindepsychiatrischen Versorgung ein unverzichtbares ambulantes wohnortnahes Basisangebot darstellt. In unserem Zentrum finden Menschen Unterstützung und Hilfen, die für einen besseren Umgang mit und zur Bewältigung ihrer psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen beitragen. Wir halten niedrigschwellige Angebote bereit, die Aktivitäten zur sozialen Kontakt- und Beziehungspflege, Alltagbewältigung und Freizeitgestaltung einschließen. Mit diesem Angebotsspektrum stärken die Nutzer_Innen ihre Genesungspotentiale, dadurch werden teure Krankenhausaufenthalte vermieden oder auch verkürzt. Im vergangenen Jahr ergänzten wir mit dem Kurs „Diagnoseübergreifende Psychoedukation“ in 14 Modulen unsere fallspezifischen Hilfen. Informationen, Aufklärung über psychische, neurologische und psychosomatische Erkrankungen und Zusammenhänge tragen zum Verständnis des eigenen Krankheitsgeschehens bei. Darüber hinaus spielt der Austausch über die gemachten Erfahrungen und das Erleben sozialer Härten, Ausgrenzung, Stigmatisierung und Diskriminierung eine wichtige Rolle für die Akzeptanz der persönlichen Lebensgeschichte. Die Besucher_Innen unsere Kontakt- und Beratungsstelle können schnell und unbürokratisch unsere Angebote in Anspruch nehmen und sie werden in die Planung unserer wöchentlichen Veranstaltungen einbezogen. Ihre Zufriedenheit ist das wichtigste Kriterium unseres Handelns.

Angefangen haben wir im BBBZ mit einem Arbeits- und Beschäftigungsprojekt für langzeitarbeitslose Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen, in das wir ebenso unsere Klient_innen aus dem „ambulant betreuten Wohnen“ integrierten. Der Umbau und die Sanierung der „Drogerie“ benötigte bei der Entrümpelung, beim Freischichten des

Kellers oder beim Entfernen von Tapeten und Bodenbelägen viele Helfer_Innen. Auch die Marktstände für unsere monatlichen Trödelmärkte wurden in diesem Projekt gebaut. Bis heute bieten wir Empfängern von Arbeitslosengeld II Beschäftigung im Rahmen von Arbeitsgelegenheiten mit Mehraufwandsentschädigung an. Sie unterstützen die wöchentlichen Angebote unseres Zentrums und sind damit den Besucher_Innen und den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen eine wertvolle Hilfe.

Unsere wöchentlichen Angebote wie das „Betroffenenfrühstück“ montags, die „kreative Küche“ dienstags mit dem anschließenden gemeinsamen Essen als auch die ergotherapeutischen Projekte haben sich in den vergangenen Jahren etabliert und werden von den Nutzer_Innen sehr geschätzt. Dagegen sind sportliche Aktivitäten für Drinnen und Draußen, Musikprojekte und eine Fahrradwerkstatt weniger nachgefragt worden.



Eine große Beliebtheit erfahren unsere Exkursionen, die wir seit 2016 unseren Angeboten hinzugefügt hatten. Viel Interesse weckte der Besuch des Psychiatriemuseums in Brandenburg – Görden, ein Besuch des Tierparks in Gernsdorf, ein Kürbisfest in Klaisow, der historische Rangierbahnhof in Wustermark, das Ofenmuseum in Velten oder das Schaugehege in der Döberitzer Heide von der Heinz Sielmann Stiftung. Die Besuche der Schlösser in Paretz, Ribbeck, Oranienburg und eine Privatführung im Schloss Wansdorf gehörten ebenso dazu, wie Besuche im Falkenseer Heimatmuseum und ein Spaziergang durch den Falkenseer Geschichtspark. Der abschließende Höhepunkt bei jedem Ausflug war das Einkehren in ein Café oder einen Gasthof, um das obligatorische Stückchen Kuchen/ Torte zu verzehren und die gewonnenen Eindrücke auszutauschen.



Von den Monaten März bis Dezember öffnen wir das BBBZ mit unseren Trödelmärkten für alle, die auf Schnäppchenjagd gehen möchten. Dann ist „Kaufen und Verkaufen“ angesagt, für das leibliche Wohl sorgen Kaffee und Kuchen, Grillbratwurst und Softgetränke.

Das jährliche Sommerfest und unsere traditionelle Weihnachtsfeier mit den „Drei Weihnachtsmännern“ dürfen in der Aufzählung unserer Aktivitäten nicht fehlen.

Das ASB- Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum fördert mit seinen vielfältigen niedrigschwelligen Angeboten die soziale Teilhabe psychisch beeinträchtigter Menschen und ist ein unverzichtbarer Bestandteil der kommunalen Daseinsvorsorge.

Die ASB-Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch beeinträchtigte Menschen wird durch den Landkreis Havelland und das Land Brandenburg gefördert.

TERMINE IM BBBZ:

TRÖDELMARKT:

07.03.2020
 04.04.2020
 09.05.2020
 06.06.2020

TAG DER OFFENEN TÜR:

24.04.2020



ERWARTUNGEN WÜNSCHE HOFFNUNGEN



von Menschen im ASB Seniorenzentrum Nauen „Haus Dammstraße“
Das worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht voraussehen.
Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet.
Antoine de Saint-Exupery

„Das Leben erfüllt nicht immer all unsere Erwartungen...“ so das Resümee von Herrn Dr. Haacke in einer Gesprächsrunde im ASB Seniorenzentrum. „Manchmal ist es besser, nichts zu erwarten, dann kann man nicht enttäuscht werden, aber andererseits hält das Leben auch ganz viel Überraschungen und Glücksmomente parat. Auch im Alter können sich noch Wünsche und Hoffnungen erfüllen, man muss ganz fest daran glauben. Dabei schaut er ganz verliebt seine Ehefrau an und lächelt schelmisch...“

Einige der Wünsche von Mitarbeitern, Ehrenamtler und Angehörige haben wir für Sie aufgeschrieben.



**GABRIELE
GOTTSCHLICH**

Sie wünscht sich mehr Lachen für die Senioren, denn „Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinkommen kann“.



HARTMUT SCHILLER

Da ich hier geboren wurde, zur Schule ging und alt geworden bin, verbindet mich ja viel mit meiner geschichtsträchtigen Heimatstadt Nauen. Wenn ich dann spazieren gehe, freue ich mich natürlich über die vielen schönen Veränderungen in der Stadt. Ich wünsche mir deshalb, dass es noch viele mutige Menschen und Investoren in unserer Stadt gibt, die sich an die verfallenen Gebäude und Häuserzeilen heranwagen, um unser Nauen noch lebenswerter zu machen!



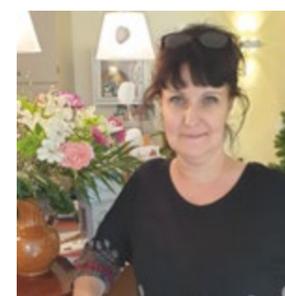
PETER PAHLKE

Jeden Freitag darf ich den Bewohnern des ASB Seniorenzentrum Nauen mit meiner Akkordeonmusik Freude schenken. Es wird zu meinen Klängen gesungen und getanzt, und das bereitet mir sehr viel Freude. Ich wünsche mir, dass ich weiterhin gesund und munter bleibe, um noch lange Zeit meine Freitage mit den Bewohnern zu verbringen.



**UTE
EHRENDREICH**

Bei unseren Bewohnern bin ich nur als „Ute“ bekannt und wünsche mir für das kommende Jahr weiterhin eine tolle Zusammenarbeit mit all meinen Kollegen und dass sich all unsere Bewohner bei unseren Beschäftigungen, Feiern und Ausflügen sehr wohl fühlen und uns weiterhin ihr Vertrauen schenken.



ANJA STOLL

Meine Wünsche für 2020! Das Mitarbeiter in der Pflege ihren beruflichen Selbstwert weiterhin steigern. Der Geist der Stärkung des Pflegeberufes auch in die Teams einzieht. Das der Pflegeberuf mehr an Attraktivität gewinnt.



**ISABEL WERSCH
UND JUTTA
STRAHLENDORF**

Wir wünschen uns
- viel Sonne, Musik und im Herzen ein gestärktes „Wir-Gefühl“
- endlich die von der Regierung versprochene leistungsgerechte Entlohnung der Pflegekräfte
- allgemeine psychologische Betreuung, um den immer schwerer werdenden beruflichen Alltag besser zu meistern, um den Spaß und die Freude an der Betreuung der Bewohner nicht zu verlieren
- Roland Kaiser live zum Sommerfest
- dass uns niemand genommen wird, den wir lieben und in unserem Leben brauchen



**DIAKON
MAXIMILIAN
HOFMANN**

Sein Highlight des Jahres ist am 13.06.2020 seine Weihung zum Priester in Berlin im Beisein von Erzbischof H. Koch. Deshalb wünscht er sich von den Gläubigen ein Gebet zu seinen Gunsten an diesem Tag und auch in der Vorbereitungszeit.



**EHEFRAU VON
HERRN
DR. HAACKE**

„Wer das große Glück sucht und die kleinen Freuden findet – der hat großes Glück gehabt.“



**NORBERT
SOMMER**

Ich wünsche mir Glück und Erfolg mit meinen Rennpferden, und dass mein Vater gesundheitlich so fit ist, um diese Erfolge mitzuerleben und diese mit mir zu feiern.

März 2020 – Mai 2020

ASB SENIORENZENTRUM NAUEN

„Haus Dammstraße“ (Dammstraße 41B)
Ansprechpartner: Kerstin Kruner 03321/74892-100

- 09.03. 15:00** Wellnessnachmittag
zum Frauentag mit Sekt und Torte
- 18.03. 09:30** Kochen mit dem Heimkoch
- 19.03. 10:00** Hundetherapie mit Frau Wild
- 22.03. 14:00** „Heut lassen wir die Puppen tanzen“
– Besuch vom Nauener
Karnevals Club „blau – weiß“ e.V.
- 25.03. 15:00** Frühlingsfest
- 03.04. 10:00** Hits mit dem Akkordeon
– Herr Pahlke
- 09.04. 15:00** Gründonnerstag
Osterfeuer im Garten
- 23.04. 10:00** Unsere Freude beginnt dort,
wo wir andere zum Lächeln bringen
Indische Lebensweisheiten
- 23.04. 16:00** ökumenischer Gottesdienst
- 06.05. 15:00** Fischerfest mit
kulinarischen Genüssen
- 09.05. 10:00** Brunch zum Muttertag
- 15.05. 10:00** Kuschneln mit den Alpakas
– Familie Kuntzagk
- 21.05. 10:00** Herrentag im Garten mit
deftig gegrillten Köstlichkeiten

ASB HAUSKRANKENPFLEGE

Jeden Montag **10.00** Seniorensport
Jeden Mittwoch **10.00** Betreuungsgruppe

TAGESPFLEGE

Ansprechpartner: S. Klaus 03321/7441 800

- 09.03. 14:30** Frauentagfeier
- 13.03. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke
- 25.03. 11:00** Frühlingsfest
- 27.03. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke
- 09.04. 14:00** Osterkaffee
- 10.04. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke
- 23.04. 11:00** Themamittagessen Indien
- 24.04. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke
- 06.05. 10:30** Fischerfest
- 15.05. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke
- 20.05. 11:00** Männertagfeier
- 29.05. 10:00** Akkordeonspieler Herr Pahlke

HAUS JÜDENSTRASSE

Ansprechpartner: S. Köppen 03321/ 7441 730

- 02.03. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 09.03. 14:30** Frauentagfeier
- 16.03. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 23.03. 17:30** Abendessen
- 25.03. 10:30** Frühlingsfest
- 26.03. 15:00** ökumenischer Gottesdienst
- 06.04. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 09.04. 14:00** Osterkaffee
- 20.04. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 23.04. 15:00** ökumenischer Gottesdienst
- 27.04. 17:30** Abendessen
- 04.05. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 06.05. 10:30** Fischerfest
- 11.05. 18:00** Abendessen
- 18.05. 18:00** gemütliche Abendrunde
- 20.05. 11:00** Männertagfeier

SENIORENWOHPARK FALKENSEE

- 03.03. 15:00** Bingo
- 09.03. 14:30** Frauentagsfeier
- 16.03. 10:00** Textilverkauf
- 18.03. 09:30** Kino für BewohnerInnen mit stark
eingeschränkter Alterskompetenz
- 04.04. 14:00** Oster-und Kuchenbasar, Tag der
offenen Tür, Angehörigennachmittag
- 07.04. 15:00** Bingo
- 15.04. 10:00** Bewohnerschaftsratswahl
- 30.04. 09:30** Kino für BewohnerInnen mit stark
eingeschränkter Alterskompetenz
- 04.05. 10:00** Küchenkommission
- 05.05. 15:00** Bingo
- 11.05. 10:00** Bewohnerschaftsratssitzung
- 13.05. 09:30** Kino für BewohnerInnen mit stark
eingeschränkter Alterskompetenz
- 21.05. 10:30** Herrentag

Interessierte sind herzlich willkommen,
um Voranmeldung wird gebeten.

ASB Messekindergarten auf der Grünen Woche 2020



Wie schon in den vergangenen Jahren waren wir wieder mit unserem Messekindergarten auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin präsent. Besucher und Aussteller waren dankbar, ihren Kindern eine kurze Auszeit vom Trubel der

Messe ermöglichen zu können.

Im Bällebad oder in der Kissenecke entspannen, basteln, malen oder mit dem Bobby-Car durch die Gegend flitzen – die Kids waren glücklich.

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: Québec – das ist Kanada à la française

Per Flieger angekommen in Montréal, war die interessante Stadt auch nach drei Tagen längst nicht erkundet. Aber die geplante Tour durch den Osten Kanadas sah noch viele weitere Höhepunkte vor.

Mit leiser Wehmut verabschieden wir uns. Kofferpacken. Straßenkarte studieren. Vorsichtshalber noch mal tanken, man weiß ja nie. Und auf geht's: Erkunden wir heute Québec City.

Die Stadt wurde bereits 1608 als Handelsposten gegründet. Im Verlauf der nachfolgenden Jahre wechselte die Stadt 1629 in englischen Besitz, wurde von den Franzosen 1632 zurückerobert und widerstand den Eroberungsversuchen der Briten 1690 und 1711. Nach der Belagerung und der Schlacht um die Stadt wurde Québec 1759 erneut von den Briten übernommen und 1867 zur Hauptstadt der neuen Provinz Québec ernannt.

Québec City 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. Als Erster stieß der Franzose Jaques Cartier im Jahre 1535 auf dem Strom ins Landesinnere vor. Aber sehr weit kam er mit seinem Segelboot noch nicht – wegen der Höhenunterschiede waren im Verlauf des Stromes zahlreiche gefährliche Stromschnellen zu überwinden.

Einige Kanäle zum Umschiffen wurden schon Anfang des 19. Jahrhunderts gebaut. Trotzdem blieb der Strom gefährlich: Im Mai 1914 ereignete sich hier eine der größten Katastrophen der Seefahrt, als der kanadische Passagierdampfer

„Empress of Ireland“ mit einem anderen Dampfschiff kollidierte und sank. Dabei kamen mehr als tausend Menschen ums Leben.

Mitte des 20. Jahrhunderts weihen die USA gemeinsam mit Kanada den Sankt-Lorenz-Seeweg ein, ein System aus Schleusen, Kanälen, Staudämmen sowie Flussvertiefungen, so dass seither ein durchgehender Schiffsverkehr bis in die Mitte des Kontinents möglich ist: Der Strom verbindet die fünf großen Seen – den Eriesee, den Huronsee, den Michigansee, den Oberen See und den Ontariosee – mit dem Atlantik. „Highway H2O“ ist die prägnante Kurzform für diesen weltweit einmaligen Wasserweg. 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.

Gut, machen wir uns auf den Weg. Am schnellsten kommt man über die Transcanadienne Autoroute 20 von Montréal nach Québec City mit mehr als 500 000 Einwohnern. Malerischer ist der Weg über die Autoroute 40E, die sehr nahe am Strom entlang über Trois-Rivières in die Provinzhauptstadt führt. Seit 1737 verbindet der „Chemin du Roy“, der Königsweg, die Städte Montréal und Québec – mit zweihundertachtzig Kilometern Länge damals die längste befestigte Straße in Nordamerika. Hier hat nicht nur der Geldadel seine privilegierten Plätze am Wasser: Luxusvillen stehen direkt neben schlichten Einfamilienhäusern, Wochenendhäuschen, schäbigen Holzbuden und Wohnwagen.

Wer die Transcanadienne wählt, nähert sich der Stadt am Südufer des Stromes. Um in die Altstadt von Québec zu gelangen, muss man entweder über die rund einen Kilometer lange Québec-Bridge fahren oder mit der Fähre übersetzen, die sehr regelmäßig verkehrt. Und es ist auch anzuraten, das Auto auf dem Fähren-Parkplatz abzustellen. Die Altstadt kann man sehr gut auch zu Fuß erkunden, und es gibt dort nur wenige Parkplätze. Zudem hat man den Vorteil, das verblüffende mittelalterliche Panorama der Stadt, die auf einer Fels Spitze liegt, genießen zu können.

Über allem thront auf steilen Klippen ein trutziges Ensemble, das an die Schlösser der Loire erinnert. Aber es ist kein Schloss, sondern das Château Frontenac – ein von William van Horne, Präsident der Canadian Pacific Railways, im Jahre 1893 eröffnetes Hotel mit damals 170 Zimmern. Die meisten waren bereits mit Badezimmern kombiniert – ein Luxus in dieser Zeit. Das Hotel war gedacht als perfekter Zwischenstopp für die Eisenbahn-Touristen. Heute ist es nach ausgiebiger Erweiterung im gleichen Stil ein echtes Luxushotel mit 611 Zimmern und 41 Suiten auf 18 Etagen und über 2000 Fenstern. Nach der letzten Renovierung 2014 ist es eines der besten Hotels weltweit.

Könige und Präsidenten sowie Stars und solche, die es werden wollten, betteten hier schon ihr Haupt und genossen die

Annehmlichkeiten und das Gesehen-Werden. Aus den Fenstern der Hotelzimmer hat man eine grandiose Aussicht über den 103 Hektar großen Battlefields Park. Diese große Ebene war im Jahr 1759 Schauplatz der erwähnten Schlacht zwischen französischen und britischen Truppen, die mit einer Niederlage der Franzosen endete. Zwar leben Anglokanadier und Frankokanadier heute friedlich nebeneinander, doch spielt die Geschichte auch jetzt noch eine Rolle zwischen Beiden. Der Park jedenfalls ist heute ein Veranstaltungsort für viele Sport- und Kulturveranstaltungen.

Um das Château herum drängen sich, von einer gut erhaltenen, 4,6 Kilometer langen historischen Stadtmauer umschlossen, die winkligen gepflasterten Gassen der Altstadt: die quirlige Place d'Armes, die Aussichtspromenade Terrasse Dufferin und die Rue St-Louis mit zahlreichen Gebäuden aus dem 17. und 18. Jahrhundert. In der Oberstadt befindet sich auch das städtische Rathaus. Das 1896 fertig gestellte Gebäude im Second-Empire-Stil gehört mit seiner opulenten Fassade und dem reich dekorierten Interieur zu den herrschaftlichsten Verwaltungsgebäuden Kanadas.

Eine besondere Sehenswürdigkeit der Oberstadt ist die zwischen 1820 und 1832 erbaute Zitadelle, das Wahrzeichen von Québec. Das Fort mit seinen fünf Kilometer langen, hervorragend erhaltenen Festungsmauern sollte seinerzeit die Amerikaner davon abhalten, den Sankt-Lorenz-Strom zu überqueren und nach Kanada einzudringen. Es wurde sternförmig erbaut, so dass die Sicht in alle Richtungen frei ist. Zum Teil wird das Fort auch heute noch genutzt – als Kaserne eines Garde- und Infanterieregiments. Einige Bereiche der Kaserne und die Residenz des Generalgouverneurs sind öffentlich zugänglich.

In der Mitte der Oberstadt steht das Edifice Price, ein 18-stöckiges Hochhaus im Art-Déco-Stil. 1931 war es als Hauptsitz von Price Brothers errichtet worden und stieß damals auf heftige Kritik. Trotz seiner Höhe von 82 Metern gilt das Hochhaus heute als gut in die Umgebung eingebettet, da es relativ schlank wirkt.

Machen wir uns nun noch auf den Weg in die Unterstadt. Sie ist über viele Treppenstufen oder, seit 1907, per Standseilbahn zu erreichen. Lange Zeit wirkte sie etwas heruntergekommen; erst in den 1970er-Jahren wurde sie aufwändig saniert und restauriert. So konnte der Stadtteil Petit Champlain seinen ursprünglichen Charakter bis heute bewahren. Ältester Teil von Québec ist der Place Royale in der Unterstadt – er war 1608 Standort des ersten vom Stadtgründer errichteten Gebäudes und gilt aus diesem Grund als „Wiege der französischen Zivilisation in Amerika“. Dort steht auch die 1688 erbaute Kirche Notre-Dame-des-Victoires, die erste Kirche Nordamerikas ganz aus Stein. Nach der Zerstörung während der britischen Belagerung wurde sie zwischen 1763 und 1766 neu errichtet. Seit 1963 ist die Altstadt als historischer Bezirk unter Schutz gestellt und gehört seit dem 3. Februar 1985 zum Welterbe der UNESCO.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Einheitsmuster	▽	Hart-schalen-frucht-strauch	Augen-flüssig-keit	▽	irre Illusion	▽	Wortteil: Land-wirt-schaft	▽	Tennis-begriff	▽	Gold-gewicht	Amts-prache: beilie-gend	▽	kleine Sied-lung
Urkunde im Völker-recht	▷	10			4		franzö-sischer Polizist	▷	▽			▽	13	
am vorigen Tag			Klang-farbe		Ende des Blick-feldes	▷					5			Neigung
▷			▽				englisch: eins	▷			Parla-ment in Polen		weg-schicken	▽
falscher Schwur	▷							zwei-jährlich		Vorname d. Schau-spielers Connelly	▷	▽		
▷				1	Verdau-ungs-organ		fällig	▷	8		12			
Tropen-baum	schick-sal-haft	große nord. Hirsch-tiere		inteli-genz-schwach	▷				vertraut			chem. Zeichen für Selen	▷	
altrömi-sche Feier-tage	▷	▽					Hafen-viertel v. Buenos Aires		Bienen-züchter	▷				3
helles eng-lisches Bier	▷			ital. Artikel		Stadt bei Posen	▷				franzö-sischer unbest. Artikel	▷		
heran-kommen			erfolg-los, ver-gebens	▷							bayrisch: nein	Abk.: der Nächste		
▷					südam. Knollen-frucht	▷			jedoch, während	▷				9
Ver-mächt-nis	▷					Angeh. eines german. Stamms	▷							

DEIKE-PRESS-1512-31

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

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
30. April 2020

Programminformationen werden kostenlos
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-
keit der Angaben kann nicht übernom-
men 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.

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

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

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

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

