



# Tipps & Empfehlungen für Reinickendorfer Senioren und jüngere Generationen

Für Sie  
**GRATIS**  
zum  
Mitnehmen

**Kennenlernen-  
Treffen 40+  
in Frohnau.  
Lesen Sie  
Seite 26!**

## **Herbst 2017**

- › Freizeit und Soziales
- › Seniorenclubs und Hobbygruppen
- › Kulturveranstaltungen
- › und viele weitere Informationen

# Dreschke Bestattungen

Fromageot GmbH

dreschke\_bestattungen@web.de

Oranienburger Straße 205 · 13437 Berlin

Ernststraße 61 · 13509 Berlin

Maximiliankorso 76 · 13465 Berlin

## Tag- und Nachruf

(kostenloser Hausbesuch)

☎ 030 / 411 12 98



Wir nehmen uns Zeit, wenn die Zeit gekommen ist.  
Im Trauerfall oder bei der Beratung zum Thema  
Bestattungsvorsorge gibt es für uns keine Routine,  
so individuell wie jedes Leben ist, sollte auch der  
Abschied davon sein.  
Seit über 70 Jahren ein Familienbetrieb!

## Family Hairdresser

Monique Schneider

**433 75 76**

Ziekowstraße 114  
(Hochhaus), 13509 Berlin

Di.-Fr. 9-18 Uhr  
Sa. 8-14 Uhr

familys-  
hairdresser.de

**Treu-Bonus-Card**  
**Hausbesuche**  
**Hol- u. Bring-Service**



## Fußspuren & mehr

Fußpflege - Massagen  
und Nagelstudio

Zertifizierte Chiropodie

**Unsere Mobilität – Ihr Vorteil!**

**Wir arbeiten schnell und flexibel  
mit modernsten Geräten und kommen  
auf Wunsch direkt zum Kunden**

Namslaustraße 85, 13507 Berlin  
Eingang über Emstaler Platz

Tel.: 030-897 437 33

0179-754 23 98/99

Peter.Kaufmann1@gmx.de

## Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

**Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.**

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

**Rufen Sie uns an! Tel. 030 200 89 45-0**

berlin@homeinstead.de

**www.homeinstead.de**

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2017 Home Instead GmbH & Co. KG

Kosten-  
übernahme  
durch alle  
Pflegekassen  
möglich.



**Home  
Instead®**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

## Was leisten eigentlich Betreuungsdienste?

Seit 2014 gibt es den Betreuungsdienst Home Instead in Berlin-Schöneberg. Wir haben beim Geschäftsführer Robert Krauss genauer nachgefragt.

**Home Instead bedeutet „Daheim statt Heim“ – was verbirgt sich dahinter?**

Herr Krauss:

Unsere Betreuungskräfte unterstützen Senioren so in ihrem Zuhause, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Gleichzeitig entlasten wir damit auch ihre pflegenden Angehörigen.

**Worin besteht denn die Unterstützung?**

Herr Krauss:

In einer umfassenden Alltagsbegleitung, weil wir z. B. einkaufen, Arztbesuche begleiten, kochen, im Haushalt unterstützen oder vorlesen. Bei der körperlichen Grundpflege unterstützen wir ebenfalls, oft mit ambulanten Pflegediensten zusammen. Wir beraten dazu auch gerne kostenlos.

**Wie ist eine Betreuungskraft ausgebildet?**

Herr Krauss:

Wir bieten eine Weiterbildung in einem mehr-

stufigen Schulungsprogramm an, die es nur bei Home Instead gibt. Dazu gehören auch spezielle Themen wie der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Die Schulungen erfolgen regelmäßig. Begleitet werden die Betreuungskräfte durch unsere Pflegedienstleitung.

**Wie ist das alles bezahlbar?**

Herr Krauss:

Da Home Instead eine Pflegekassenzulassung hat, können entsprechende Leistungen über die Pflegekassen abgerechnet werden. Wir bieten sogar Kurzzeit- und Verhinderungspflege in den eigenen vier Wänden an. Wenn pflegende Angehörige sich selbst eine Auszeit nehmen wollen, dann springen wir ein. Der zeitliche Rahmen ist dabei völlig flexibel – bis hin zur 24-Stunden-Betreuung.

Und noch etwas: Wir achten sehr darauf, dass unsere Kunden und unsere Betreuungskräfte auch gut zusammenpassen.

**Kontaktdaten:**

Home Instead Seniorenbetreuung

Tel. 030 200 89 45-0

berlin@homeinstead.de

## Liebe Leserinnen und Leser, vor allem liebe Seniorinnen und Senioren!

Ich freue mich darüber, dass Sie hier die neue Ausgabe der „Senioren Tipps“ für Reinickendorf in den Händen halten. Sie halten hier kompakt viel Wissenswertes und Informatives in der Hand und werden übersichtlich u.a. auch über die Ansprechpartner und Kontaktdaten im Bezirksamt informiert – Reinickendorf auf einen Blick für Senioren!

Rund 250.000 Menschen leben in Reinickendorf, von jung bis alt. Unser Bezirk ist dabei nicht nur landschaftlich außergewöhnlich reizvoll, der Fuchsbezirk gilt auch als Berlins urbanstes Dorf und gehört zu den attraktivsten Standorten für Wohnen, Leben und Arbeiten in der Hauptstadt.

Damit sich hier jeder wohlfühlen kann, werden viele Anstrengungen unternommen. Besonderes Augenmerk wird auf die Pflege der vielen Grünanlagen und des öffentlichen Raums gelegt. Darüber hinaus gehören Investitionen in attraktive Wohnlagen oder die weitere Verbesserung der Nahversorgung zu den Bemühungen, die Attraktivität Reinickendorf stetig zu steigern. Und natürlich zählen auch die sozialen Einrichtungen, Krankenhäuser, Sportvereine, das Shopping oder die kulturelle Szene zur guten Infrastruktur im Bezirk.

Für die Seniorinnen und Senioren im Bezirk wird viel getan. Ein herausragendes Beispiel sind die insgesamt acht Seniorenfreizeitstätten und Senio-



renclubs mit ihren zahlreichen Hobbygruppen und Aktivitäten. Mit 140 Hobby- und Interessengruppen, die weitgehend in den Seniorenfreizeitstätten zu finden sind, dürfte Reinickendorf in Zahl und Qualität das umfangreichste Angebot in Berlin bereithalten. Ob man die Kunst des Qi Gong, die Benutzung des Internets oder Partytänze erlernen will, für jeden ist

bestimmt das Passende dabei – schauen Sie doch mal rein!

Aber auch die beliebten Angebote des Fachbereichs Senioren möchte ich abschließend nicht unerwähnt lassen. Der Bezirk bietet damit speziell für Seniorinnen und Senioren ein vergnügliches Programm im Ernst-Reuter-Saal an, das nachmittags kulturell anspruchsvolle Veranstaltungen zu moderaten Preisen präsentiert. Der Kartenverkauf für die zahlreichen Veranstaltungen findet jeden Mittwoch und Donnerstag in der Zeit von 9 bis 12 Uhr im Rathaus Reinickendorf statt.

Ich wünsche Ihnen zunächst viel Spaß beim Lesen der Senioren Tipps!

A handwritten signature in blue ink that reads "Frank Balzer". The signature is fluid and cursive, with the first letters being larger and more prominent.

Frank Balzer  
Bezirksbürgermeister von  
Berlin-Reinickendorf

## Inhalt & Themen

VORWORT <b>BEZIRKS</b> BÜRGERMEISTER	<b>DOMINIKUS-KRANKENHAUS</b> .....	<b>32</b>
<b>FRANK BALZER</b> .....	<b>EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL</b>	
<b>2</b>	<b>WITTENAU</b> .....	<b>34</b>
<b>VERANSTALTUNGSKALENDER 2017</b> .....	<b>BEZIRKSVERORDNETENVERSAMMLUNG</b> .....	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>SENIORENWOHNHÄUSER</b> .....	<b>40</b>
<b>EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL</b>	<b>PFLEGEINRICHTUNGEN</b> .....	<b>42</b>
<b>FROHNAU</b> .....	<b>SOZIALBERATUNG</b> .....	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>REINICKENDORFER BÜRGERÄMTER</b> .....	<b>46</b>
<b>EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL</b>	<b>WICHTIGE RUFNUMMERN</b> .....	<b>47</b>
<b>HERMSDORF</b> .....	<b>STANDESAMT</b> .....	<b>48</b>
<b>10</b>	<b>EXTERNE BERATUNGSANGEBOTE</b> .....	<b>48</b>
<b>PROGRAMM KULTURHAUS CENTRE BAGATELLE</b> <b>13</b>	<b>NOTDIENSTE</b> .....	<b>49</b>
<b>EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL TEGEL</b> ....	<b>GÄSTEWOHNUNGEN</b> .....	<b>50</b>
<b>16</b>	<b>HOBBYGRUPPEN</b> .....	<b>51</b>
<b>DAS BEZIRKSAMT</b> .....	<b>SÜSSE VERLOCKUNGEN</b> .....	<b>55</b>
<b>19</b>	<b>E-BOOK-SPRECHSTUNDE JETZT JEDEN DONNERS-</b>	
<b>FREIZEITCLUBS FÜR SENIOREN</b> .....	<b>TAG IN DER HUMBOLDT-BIBLIOTHEK</b> .....	<b>59</b>
<b>20</b>	<b>LUST AUF SCHWIMMEN, GYMNASTIK ODER</b>	
<b>INFORMATIONEN AUS DEM SPORT CENTRUM</b>	<b>WALAKING?</b> .....	<b>60</b>
<b>SIEMENSSTADT</b> .....	<b>VERANSTALTUNGEN LABSAAL</b> .....	<b>61</b>
<b>25</b>		
<b>KENNENLERNEN-TREFFEN 40+</b> .....		
<b>26</b>		
<b>EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL</b>		
<b>WAIDMANNSLUST</b> .....		
<b>28</b>		
<b>Bezirksbürgermeister Frank Balzer</b>		
<b>gratuliert zur Eisernen Hochzeit</b> .....		<b>28</b>
<b>PC-RAUM IM SENIOREN-FREIZEITCLUB</b>		
<b>LÜBARS NEU GESTALTET</b> .....		<b>29</b>
<b>29</b>		
<b>VOLKSHOCHSCHULE REINICKENDORF</b> .....		<b>29</b>

## Impressum

**Herausgeber:** Wiesjahn Satz- und Druckservice (V.i.S.d.P.)  
unter redaktioneller Mitwirkung des Bezirksamtes  
Reinickendorf von Berlin  
Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin.

**Realisierung Anzeigen** Lucie Frädrieh (Mediabereraterin)  
Mobil: 0177-432 80 77 · Fax: 030-432 96 92  
firma-fraedrich@arcor.de

**Auflage:** 20.000 Exemplare

**Verteilung** Im Bezirksamt, bezirklichen Einrichtungen und  
an ca. 200 weiteren Auslagestellen im Bezirk

**Redaktionsschluss:** 31. August 2017

Nachdruck – auch auszugsweise – oder Fotokopien dürfen nur mit Quellenangaben  
und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgeber erfolgen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Veranstaltungskalender 2017/2018

### KARTENVERKAUF

Rathaus Reinickendorf, Zi. 59 B,  
Eichborndamm 215, 13437 Berlin  
Di und Mi 9.00-12.00 Uhr, Telefon 90294-4051



Den Ernst-Reuter-Saal finden Sie:  
Eichborndamm 215 (Rathaus Reinickendorf),  
13437 Berlin  
U 8 – Rathaus Reinickendorf, Bus 221, 322, X33

**28. September** Donnerstag, 15.00 Uhr · Eintritt: 12,- € · Vorverkauf ab 29.08.2017

Wolfgang Pfau präsentiert:

### Ein buntes Medley der Klassik

Wolfgang Pfau präsentiert mit seinem Ensemble und „Pikocs“ ein buntes Programm von Klassik bis zur Operette mit internationalen Gästen. Pikocs – das ist Salonmusik in höchster Qualität. Wolfgang Pfau und seine Musiker möchten Sie in die Zeit der Kaffeehaus- und Salonmusik entführen – und zeigen sich dabei erstaunlich wandlungsfähig und abwechslungsreich – von Johann Strauß bis Elton John.



**5. Oktober** Donnerstag, 15.00 Uhr · Eintritt: 12,- € · Vorverkauf ab 05.09.2017

### Bunter Artistik-Cocktail

Linne & Riesling präsentieren Ihnen einen bunten Artistik-Cocktail der Spitzenklasse. Als Gäste: Green Gift, Magic Dancer, Frank Lupo, Gabor Vorsteen, Der Sculp und Super Miko. Lassen Sie sich von der einzigartigen Magie der Artistik für zwei Stunden verzaubern.



**25. Oktober** Mittwoch, 15.00 Uhr · Eintritt: 12,- € · Vorverkauf ab 26.09.2017

## Andrej Hermlin and his Swing Dance Orchestra

Die ersten Proben fanden in einer väterlichen Garage statt. Seitdem sind viele Jahre vergangen und aus den damaligen vier Bandmitgliedern ist unter der Leitung von Andrej Hermlin ein stattliches 16-köpfiges Orchester geworden, welches rund um den Erdball reist ... Verzeihung! Swingt ist wohl das bessere Wort, denn Swing ist ihr Leben.

Wir freuen uns Ihnen dieses wunderbare Swingorchester präsentieren zu dürfen und wünschen Ihnen viel Vergnügen wenn es heißt: Let's Swing – The Best of Swing.



© g.u.houth

**8./9. NOVEMBER** Mittwoch/Donnerstag, jeweils 15.00 Uhr · Eintritt: jeweils 8,- €  
Karten nur beim Club der Leensfrohen im Fontanehaus, Tel. 90 294-38 68  
Vorverkauf ab 26.09.2017

## Schmidtn's Varieté

Mit dem CDL-Ballett, den „Fonni Girls“ unter der Leitung von Berbé Schmidt.

Als Gäste begrüßen wir das Turn-Artistik Team Supreme, Die Shugaletten – 50er, 60er Jahre Schlagerparade, Comedy Zauberei mit Jochen Stelter, Turn-Akrobatik mit Dorice sowie die Handstand-Artistik mit Robert Choinka.

Moderation: Martin Stange.

Genießen Sie einen bunten Nachmittag im Schmidtn's Varieté.

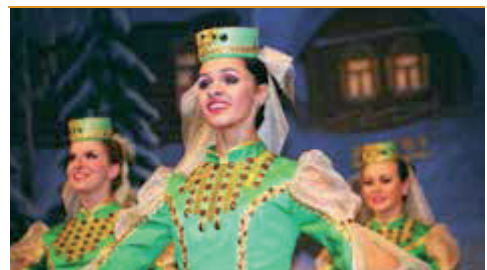


**20. November** Montag, 15.00 Uhr · Eintritt: 10,- € · Vorverkauf ab 24.10.2017

## Russische Folklore

Kommen Sie mit uns auf eine zauberhafte Reise zu „Mütterchen Russland“.

Lassen Sie sich verzaubern von hinreißenden Balladen, schwungvollen Tänzen, die uns in die russische Seele sehen lässt. Es erwarten Sie russische Sängerinnen und Sänger, Tanzgruppen, alte Balladen, Folklore sowie moderne russische Musik.



# MVZ Hermsdorf

## (Medizinisches Versorgungszentrum)

Im MVZ Hermsdorf arbeitet ein Team von vier erfahrenen Fachärzten, das Ihnen die Möglichkeit einer umfassenden, individuellen Betreuung bietet.

Glienicker Str. 6, 13467 Berlin (im neuen Ärztehaus am S-Bahnhof Hermsdorf.)

### Allgemeinmedizin



Die Allgemeinmedizin umfasst eine kompetente hausärztliche Versorgung bei allen akuten und chronischen Erkrankungen. Sie finden bei uns immer ein offenes Ohr für Ihre Sorgen.

Nasrin Farhadi-Sartangi MD  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Tel.: 030 4044012, 2. OG

### Kinderarztpraxis

In unserer Kinderarztpraxis arbeiten wir engagiert und sorgfältig mit dem Anspruch, den Säuglingen, Kindern und Jugendlichen und auch deren Eltern eine bestmögliche medizinische Versorgung und Vorsorge zu bieten.

Fr. Aiga Kaulina  
Kinderärztin

Tel.: 030 4042040, 1. OG



### Augenarzt



Eine regelmäßige Untersuchung beim Augenarzt ist notwendig, um frühzeitige Erkrankungen wie zum Beispiel

den Grünen Star (Glaukom), Grauen Star (Katarakt) oder die Makula-Degeneration (altersbedingt) zu erkennen.

Desweiteren untersuchen wir den Augenhintergrund/die Netzhaut, um internistische Erkrankungen wie z. B. Diabetes und deren Folgeerkrankungen zu erkennen.

Eine regelmäßige Kontrolle der Sehschär-

fe ist auch wichtig, um künftige Sehverschlechterungen zu korrigieren und Sehverluste zu verhindern.

Ebenfalls bieten wir eine Sehschule an, die sich mit dem Schielen der Augen oder Sehstörungen beschäftigt.

Dr. med. Prospero Tolete  
Facharzt für Augenheilkunde  
Tel.: 030 40582265, 2. OG

### Dermatologie



Die Dermatologie hat ein breites Spektrum von medizinischen Fragestellungen wie Hautkrankheiten, Allergien, ambu-

lantent Operationen, Vorsorgeuntersuchungen und ästhetischen Angeboten.

### Klassische Dermatologie

- Behandlung von Hautkrankheiten
- Vorsorge und Nachsorgeuntersuchungen nach Hautkrebs
- Ambulantes Operieren
- Entfernung von Hautveränderungen,
- Nagelpilzbehandlung
- Allergologie (Allergie-Diagnostik, Hyposensibilisierungen, Beratung)
- Berufsdermatologie

### Ästhetische Dermatologie

- Operative ästhetische Eingriffe
- Lasermedizin
- Entfernung von Besenreisern
- Hautstraffung (Mesotherapie, Fruchtsäurepeeling)
- Faltenbehandlung (Botox, Fadenlifting)

Dr. med. Albena Klusmann  
Fachärztin f. Dermatologie u. Allergologie  
Tel.: 030 67034100, 2. OG



**5. Dezember** Dienstag, 15.00 Uhr · Eintritt: 10,- € · Vorverkauf ab 07.11.2017



Bert Beel präsentiert:

## Die große Weihnachtsgala 2017

Durch die Weihnachtsgala führt uns, auf sehr charmante Weise, Bert Beel.

Als Gäste werden erwartet: Die Herr'n von der Tankstelle, Angelique und Kavalier, das Duo Equilibre, Ricarda Ulm sowie Sebastian Stamm.

Aus der Schweiz begrüßen wir Beatrice Kessi. Mit beschwingten Melodien wird uns der Star-

tenor Andrew Carrington zur beginnenden Weihnachtszeit verzaubern.

**6. Dezember** Mittwoch, 15.00 Uhr · Eintritt: 8,- € · Vorverkauf ab 08.11.2017

## Seniorenorchester Reinickendorf

Zum Jahresabschluss der Veranstaltungen des Fachbereichs Senioren stimmt uns unser beliebtes Seniorenorchester Reinickendorf in die Vorweihnachtszeit ein.

Es erwarten Sie beliebte Melodien, vorgetragen von den Solistinnen und Solisten des SOR unter der musikalischen Leitung von Günter Krause. Durch das Programm führt auch diesmal wieder auf seine charmante Weise, unser Dieter Reetz.



**6. Dezember** Mittwoch, 15.00 Uhr · Eintritt: 8,- € · Vorverkauf ab 08.11.2017



Täuschungsmanöver Travestie-Show

## „Was für ein Zirkus“

Mit Stil und Niveau präsentiert das Hamburger Ensemble seine neue Produktion. Verpassen Sie nicht diese exotisch anmutende Show, seit vielen Jahren gelten die Travestiekünstler mit ihren originellen und schillernden Kostümen als absolute Publikumsliebhaber. Mit Charme und Humor treffen sie den Zeitgeist, eine Show die begeistert! Die Menschen zu berühren, ihre Vorstellungskraft zu berühren, sie zum Lachen zu bringen ist der Anspruch der sympathischen Künstler. Lassen also auch Sie sich mitreißen und verzaubern. Begrüßen wir diese grandiose Show mit ihren charmanten Darstellern ganz herzlich in unserem schönen Ernst-Reuter-Saal. Kleiner Tipp: Vielleicht überraschen Sie ihre Lieben mit dieser Show zum Advent?

## Empfehlungen in Ihrem Ortsteil FROHNAU

*Philomena*

### Seniorenbetreuung und Pflegedienst GmbH

Zeltinger Platz 5 · 13465 Berlin-Frohnau  
Telefon: (030) 40 60 54 93  
info@philomena-pflege.de  
www.philomena-pflege.de



Ludolfinger Platz 8 · 13465 Berlin Frohnau  
Fon 030 / 401 10 33 · Fax 030 / 401 05 70 4

www.ludolfinger-apotheke.de · mail@ludolfinger-apotheke.de



**decker·optic**  
Kontaktlinsen · Brillen · Kontaktlinsen

Inh. Andreas Heinreich  
Ludolfingerplatz 9  
13465 Berlin  
Tel.: 030 - 401 28 30  
www.decker-optic.de  
info@decker-optic.de

FRS Vision Experts  
hauptstadtoptiker

FLORALDESIGN & AMBIENTE  
WILHELMSTRASSE 6 A 9  
13465 BERLIN  
TEL. 030 / 65 150 114  
WWW.FLORALDESIGNUNDAMBIENTE.DE

BLUMEN FÜR JEDEN ANLASS  
Ihre Ranken Theater

**FLEUROP**  
2008 PERFORMER CLUB

*Confiserie  
Schiffke*

**Süßes & Ambiente**  
Pralinen · Schokoladen · Gebäcke · Präsente  
Zeltinger Platz 11 · 13465 B.-Frohnau  
Tel.: 030/331 42 48  
www.confiserie-schiffke.de

**PARK APOTHEKE**

Apothekerin Ruth Kröger  
Zeltinger Platz 7 · 13465 Berlin Frohnau  
Fon 030 / 401 10 58 · Fax 030 / 401 10 59  
www.park-apotheke.frohnau.de · mail@park-apotheke.frohnau.de

**Glienicker Bücherstube**  
Oranienburger Chaussee 17-19  
16548 Glienicke  
Tel. (033056) 944 10

weitere Filialen:  
**Tegeleer Bücherstube**  
Grußdorfstraße 18 · 13507 Berlin  
Tel. (030) 433 95 03 · Fax (030) 433 73 90

**Buchhandlung Haberland**  
Zeltinger Platz 15 · 13465 Berlin  
Tel. (030) 401 37 47

Beratung · Stöbern · Lesetipps  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr

*rahmenswert*



Fachberatung  
Bildereinrahmung  
Passpartouts  
Museumsglas  
Objektrahmung

rahmenswert · Welfenallee 9 · 13465 Berlin · Tel. 030/4015656  
www.rahmenswert.de  
Mo. geschlossen, Di.-Fr. 12-18 Uhr, Sa. 11-15 Uhr oder n. Vereinbarung



✓ Flughafentransfer  
✓ Transfer Bhf./ ZOB  
✓ Chauffeurservice  
✓ Eventshuttle  
✓ Ausflugsfahrten

Limousinen, Vans  
und Kleinbusse

**Exklusiver Shuttle und Limousinen  
Service für Berlin und Brandenburg**

Tel.: 030 - 40 60 70 15    www.bb-shuttle.de



## Heidingsfelder Tierkost GmbH

Ihr Spezialist für artgerecht Ernährung von Hund und Katz  
**Frischfleisch - Naturkost - Lieferservice**

**Tierkost so frisch wie für Sie selbst!**

Ludolfingerplatz 2 - 13465 Berlin  
Tel.: 030-401 12 90 - Fax: 03 12-401 12 90

Heidingsfelder-Tierkost@web.de  
www.Heidingsfelder-Tierkost.de

Öffnungszeiten: Mo + Fr 9.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Di + Do 9.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 20.00 Uhr  
Mi 9.00 bis 13.00 Uhr - Sa 8.00 bis 13.00 Uh



# Haben Sie nicht auch schon einmal davon geträumt?

*Ihr EIGENES Buch zu jedem Anlass für Ihre Lieben!*

**Das ganz persönliche Geschenk – Ihr Buch im Selbstverlag**  
Sie liefern uns Ihr Manuskript – wir liefern Ihnen Ihr fertiges Buch!  
Schon ab 10 Exemplaren – individuell ganz nach Ihren Wünschen!  
Mit Bildern o. nur Text – Anmeldung von ISBN-Nummer möglich!

## Wiesjahn

Schulstraße 1 · 13507 Berlin  
Tel.: 43 40 09 46 · Fax: 43 40 09 48

**Satz- und Druckservice**

Wir sind für sie da: Mo–Fr 9–17 Uhr  
www.wiesjahn-digitaldruck.de • email: wiesjahn-druck@web.de

## Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

# Hermsdorf



Im Nordosten schließt sich die brandenburgische Gemeinde Glienicke/Nordbahn im Landkreis Oberhavel mit dem sogenann-

ten Entenschnabel an. Nordwestlich von Hermsdorf befindet sich der Ortsteil Frohnau.

Der Ortsteil Hermsdorf liegt im zentralen Norden Reinickendorfs und ist mit rund 6,1 km<sup>2</sup> Fläche der sechstgrößte der elf Ortsteile des Bezirks.

Seine nördliche Begrenzung bildet die Stadtgrenze Berlins und ihre gedachte Verlängerung in westlicher Richtung bis zum Forst Tegel entlang der Burgfrauenstraße und dem Falkentaler Steig.

Die Abgrenzung zu Tegel im Westen folgt dem Waldrand bis dieser auf das Tegeler Fließ, eine einseitliche Abflussrinne, trifft. Der übrige Grenzverlauf ist bis zur Stadtgrenze im Nordosten mit dem Fließtal identisch. Jenseits des Bachs liegen östlich beziehungsweise südöstlich die Ortsteile Lübars und Waidmannslust.

RODENSTOCK  
ACTIVE

### IMPRESSION FREESIGN® Gleitsichtgläser

**DAS NEUE LIFESTYLE-KONZEPT  
VON RODENSTOCK**

**worch optik**  
Worch Augenoptik GmbH

13467 Berlin, Heinsestr. 51  
Tel.: 030 405 844 78  
mail: [worch@euronet-server.com](mailto:worch@euronet-server.com)  
[www.worch-optik.de](http://www.worch-optik.de)

IDEE  
ZAUN

KREATIV & MODERN

IdeeZaun - M. Pape  
Berliner Straße 142  
13467 Berlin  
[www.ideezaun.de](http://www.ideezaun.de)  
[info@ideezaun.de](mailto:info@ideezaun.de)

Als Ihr Zaunpartner bieten wir Ihnen folgende Leistungen an: **Planung, Lieferung und Montage von Zaunanlagen.** Besuchen Sie unsere Ausstellung!

☎ 030 - 600 342 43

Seit 35 Jahren machen wir allbezügliche  
Wohnungsaufösungen, besenrein und  
schnell.

Privatkunden, Wohnungsbaugesellschaften  
und Nachlasspfleger haben immer wieder  
Aufträge für uns.

Bei Verwertung arbeiten wir meist kos-  
tenlos oder gegen geringe Zuzahlungen.  
Antike Einzelstücke werden immer  
angerechnet.

Zur Zeit suchen wir dringend große Posten  
Briefmarken, Briefe und Postkarten!  
Ganze Sammlungen oder Hortungsposten!  
Bitte alles anbieten!  
Gern auch Münzen aller Art  
und Geldscheine!

**Firma Pfeiffer**  
**Schloßstraße 18, 13467 Berlin**  
**Direkt Bahnhof Hermsdorf**  
**Tel. 030-455 91 12**  
**Funk: 0172-300 71 77**

**SOFORTIGE BARZAHLUNG**  
**ANTIQUITÄTEN**  
**AN- UND VERKAUF**

**ANKAUF VON:**

BILDERN, ANTIKEM SPIELZEUG,  
PORZELLAN-BRONZE-FIGUREN  
STAND-, WAND-TASCHEN-ARMBAND-  
UHREN  
SILBER IN JEDER FORM, AUCH AUFLAGE  
PORZELLAN (MEISSEN, KPM, ROSENTHAL,  
ALLACH!)  
MÜNZEN, GELDSCHEINEN, BRIEFMARKEN,  
POSTKARTEN, ALTEM SCHMUCK (AUCH  
MODESCHMUCK)

**DRINGEND GESUCHT:**

MILITARIA ALLER ART (AUCH FRÜHE DDR),  
ORDEN, EHRENZEICHEN, DOLCHE UND  
UNIFORMEN, FOTOS 2. WELTKRIEG!

**KOSTENLOSE HAUSBESUCHE.**

**PFEIFFER**

SCHLOSSTR. 18, BAHNHOF HERMSDORF  
Mo. - Do. 11 - 13 UND 16 - 18 UHR  
UND NACH VEREINBARUNG

**030 / 455 91 12 • 0172 / 300 71 77**

# Bestattungen Schwarz<sup>KG</sup>



Seit über 125 Jahren  
Ihr Berater im  
Trauerfall

ERD-, FEUER- UND  
SEEBESTATTUNGEN  
Überführung In- und  
Ausland

Eigener Fuhrpark  
Bestattungsregelung  
zu Lebzeiten

Fellbacher Straße 26  
13467 Berlin (Hermsdorf)

Telefon  
Tag & Nacht  
030 / 404 76 00

Preiswert und kompetent!



Detlef Heine – Service rund ums Haus

Telefon: 030-626 09 335

Telefax: 0321-211 20 835

Funk: 0163-711 50 88

E-Mail: d.heine@gmx.net

- Reparaturen, Ausführung von Malerarbeiten, Innenausbau
- Räumung von Wohnungen incl. kompletter Entsorgung
- Verlegen von Laminat, Teppichböden, PVC, Fassadenarbeiten
- Koordination von Handwerkern
- Seniorenservice

Im Rehgrund 24, 13503 Berlin-Heiligensee

## Ein Shuttle- und Limousinenservice setzt auf Zuverlässigkeit und Komfort

BB-Shuttle, ein Unternehmen aus Berlin-Reinickendorf, macht durch eine serviceorientierte Dienstleistung auf sich aufmerksam. Ein exklusiver Shuttle- und Limousinenservice für Fahrgäste aus dem Berliner Norden und dem angrenzenden Umland. „Wir orientieren unsere Dienstleistung an den Bedürfnissen unserer Fahrgäste. Ob geschäftlich oder privat unterwegs, BB-Shuttle garantiert Zuverlässigkeit, Sicherheit und Service auf höchstem Niveau“, so Firmeninhaber Ralf Seider.

BB-Shuttle ist inzwischen nicht mehr nur für den einfachen Flughafentransfer im Einsatz, sondern wird mittlerweile auch als gefragter Dienstleister für kleine und große Veranstaltungen sowie Firmenevents gebucht. Darüber hinaus bietet BB-Shuttle mit seinen hochwertig ausgestatteten Vans (bis 7 Pers.) und den exklusiven VIP-Bussen (bis



17 oder 25 Pers.) individuelle Fahrten für kleinere Gruppen an. Ob es z.B. ein Tagesausflug in den Spreewald, eine Erkundungstour nach Dresden oder eine Fahrt nach Hamburg zum Fischmarkt sein soll, fordern Sie einfach ein Angebot von BB-Shuttle unter [www.bb-shuttle.de](http://www.bb-shuttle.de) oder telefonisch unter 030-40 60 70 15.



Exklusiver Shuttle und Limousinen Service für Berlin und Brandenburg



- ✓ Transfer von und zu den Berliner Flughäfen
- ✓ Transfer von und zum Hauptbahnhof und ZOB
- ✓ Sonderfahrten zu gewünschten Ausflugszielen
- ✓ Fahrservice für Veranstaltungen und Firmenevents
- ✓ Ausflugsfahrten für kleine Seniorengruppen

Berlin-Brandenburg-Shuttle  
Inh. Ralf Seider  
Tel.: 030 - 40 60 70 15  
[info@bb-shuttle.de](mailto:info@bb-shuttle.de)

Tel.: 030 - 40 60 70 15

[www.bb-shuttle.de](http://www.bb-shuttle.de)



Limousinen für bis zu 3 Personen

• Vans für bis zu 7 Personen

• Kleinbusse für bis zu 17/25 Personen



Kulturhaus  
CENTRE BAGATELLE

Zeltinger Straße 6, 13465 Berlin-Frohnau  
Bürodienst im Centre Bagatelle:  
Montag von 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag von 17:00 - 19:00 Uhr  
E-Mail: info@centre-bagatelle.de  
Telefon: 030 / 40 10 50 60

## Programm

*Freitag, 15. September, 19.30 Uhr*  
**Musikalisches Rendez-Vous: ein Abend mit französischen Chansons**  
Eintritt: 15/10/6 €

*Sonntag, 17. September, 16.00 Uhr*  
**„Wer mit holden Tönen kommt, überall ist der willkommen“** (J.W. von Goethe) -  
Konzert der Musikschule Reinickendorf  
Eintritt frei

*Donnerstag, 21. September, 19.30 Uhr*  
**Frohnauer Diskurs - Prof. Elke Pahl-Weber: Zukunft der Stadt. Herausforderungen für eine nachhaltige Stadtplanung**  
Elke Pahl-Weber, Professorin für Stadtplanung an der TU Berlin, thematisiert die Anforderungen an eine nachhaltige Stadtplanung mit dem Ziel, zukunftsfähige Städte zu entwickeln. Eintritt: 12/10 €

*Freitag, 22. September, 19.30 Uhr*  
**Konzert mit Baroque and Blue**  
Werke von Chick Corea, Claude Bolling, George Gershwin, Barock-Arien von Händel, Gabrielli und J.S.Bach.  
Eintritt: 15/10 €

*Donnerstag, 28. September, 19.30 Uhr*  
*und 4. Oktober, 19.30 Uhr*  
**Das Gelbe vom Ei - Eröffnung der Ausstellung von Diana Sprenger**  
Dauer der Ausstellung: 29.09.2017 - 14.01.2018  
Öffnungszeiten: Die. und Frei. 16.30 bis 18.00 Uhr, nicht in den Schulferien  
Veranstalter: Kunstverein Centre Bagatelle. Eintritt frei

*Freitag, 29. September, 18.00 Uhr*

**Claude Debussy: Pelléas et Mélisande, OMA - Oper mal anders mit Richard Vardigans**

Dirigent und Pianist Richard Vardigans erzählt und spielt ein Werk, in dem das Streben nach dem Licht (Licht = Liebe!) sowohl für Pelléas als auch für Mélisande zum Tode führt. Doch das Leben geht weiter... Eintritt: 15/10 €

*Samstag, 30. September, 11:00 – 17:00*  
**Bücher- und Bildermarkt mit Trödeltisch und Kaffee und Kuchen**

Zum Verkauf kommen Artikel, die von Frohnauer Bürgern gespendet wurden, denen der Erhalt des Centre Bagatelle am Herzen liegt. Gern werden noch Spenden von gut erhaltenen, in den letzten Jahren erschienenen Büchern angenommen (Tel. 432 8005), auch von Bildern, Edeltrödel (Tel. 0152 02842471) und Kuchen (Tel. 40 533 744). Für Edeltrödel und Bilder kommen wir auf Wunsch auch ins Haus. Eintritt frei.

*Dienstag, 3. Oktober, 15:00 – 17:00 und 19.00 - 21.00 Uhr*

**Lars but not least 2017 - Musik & Comedy & Chanson mit Lars Redlich und Bijan Azadian**

Am Klavier: Musicalautor und Jazzpianist Bijan Azadian. [www.larsredlich.de](http://www.larsredlich.de).  
Eintritt: 15/10/6 €

*Sonntag, 8. Oktober, 15.00 Uhr*  
**Das Waldhaus - Puppentheater für Kinder ab 3**

Das Märchen der Brüder Grimm erzählt die Geschichte dreier Geschwister, die mit vielen Tieren in einem Waldhaus le-

ben. Das Waldhaus mit Kinderliedern zum Mitsingen. 45 Minuten, Eintritt:8/6 €

*Sonntag, 15. Oktober 2017, 18.00 Uhr*  
**Konzert mit Natalia Prishepenko (Violine) und Zhora Sargsyan (Klavier)**

Auf dem Programm: die Violinsonaten G-Dur Op. 78 von Johannes Brahms und Op. 134 von Dmitri Schostakowitsch sowie die Fantasie C-Dur für Violine und Klavier von Franz Schubert. Eintritt/15/10/6 €

*Donnerstag, 19. Oktober, 19:30 Uhr*  
**Frohauer Diskurs: Dietmar Nietan - Deutschland und Polen in der EU. Miteinander oder Gegeneinander?**

Dietmar Nietan ist Abgeordneter des Deutschen Bundestages und Vorsitzender der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Bundesverband e.V. Eintritt:12/10 €

*Sonntag, 22. Oktober, 16:00*  
**Der (un)bekannte Kurt Weill, Melodien, Songs und Briefe**

unternehmen immer wieder Ausflüge in die Welt des Musicals oder auch der Unterhaltungsmusik der 20er und 30er Jahre. In dieser kleinen Kurt-Weill-Revue begehen sich Constance Gärtner (Sopran) und Senta Aue (Mezzo-Sopran) von der Deutschen Oper Berlin mit viel Schwung und Ausdruckskraft gemeinsam mit der Pianistin Katrin Dasch auf eine musikalisch-biographische Spurensuche von Berlin über Paris bis an den New Yorker Broadway mit Songs und Duetten aus Kurt Weills „Dreigroschenoper“, „Mahagonny“, „Street Scene“ u.a. Eintritt:15/10/6 €

*Sonntag, 29. Oktober, 11.00 Uhr*  
**Antonin Dvořák und seine Welt: Benefizkonzert mit Masterstudenten von Prof. Mark Gothoni (UdK)**

Prof. Mark Gothoni mit seinen Studenten spielen wieder zu Gunsten des Centre Bagatelle, diesmal u.a. das Terzetto und das Streichquintett von Dvorak. Eintritt:15/10/6 €

*Samstag, 4. November, 18.00 Uhr*  
**Soul Power mit Nina Hill**

Die Sängerin und Songwriterin aus Los Angeles, repräsentiert mit ihrer Musik das musikalische Erbe afroamerikanischer Musik und teilt es mit ihrem Publikum. Eintritt: 15/10/6 €

*Freitag, 10. November, 19.30 Uhr*  
**Benefizkonzert mit Konstantin Heidrich (Violoncello) und Violetta Khachikyan (Klavier)**

Auf dem Programm: Werke von Ludwig van Beethoven, Paul Engel, Leoš Janáček und Sergej Rachmaninow. Eintritt:15/10/6 €

*Freitag, 17. November, 19.30 Uhr*  
**Konzert mit den Happy Disharmonists**  
 Dieses Ensemble gehört zu Reinickendorf, wie die drei Kreuze zu A-Dur! Poppiges, Humor und Spaß in neuen, eigenen Arrangements. Leitung: Carsten Gerlitz, www.disharmonists.de Eintritt:15/10/6 €

*Samstag, 18. November, 15.00 Uhr*  
**Die 3 kleinen Schweinchen - Puppentheater für Kinder ab 3**

## Landhaus Heiligensee

Restaurant mit deutscher Küche und sonniger Terrasse

Frank Netschlag  
 Ruppiner Chaussee 406  
 13503 Berlin

Tel.: 030 / 749 20 885  
 info@landhaus-heiligensee.de  
 www.landhaus-heiligensee.de



direkt am S-Bahnhof  
 Heiligensee S25 und  
 Haltestelle Buslinie 124

Geöffnet Di-So 12-?? Uhr  
 warme Küche bis 21 Uhr  
 Ab Ende Okt. - Ende März  
 Mo + Di geschlossen



Ein altes Märchen als Puppenspiel mit Mitspielaktionen vom Kindertheater Toll und Kirschen, 45 Minuten. Eintritt: 8/6 €

*Sonntag, 26. November, 16.00 Uhr*

**Die Winterreise von Franz Schubert mit Konstantin Paganetti (Bariton) und Eric Schneider (Klavier)**

Eintritt: 15/10/6 €

*Donnerstag, 30. November, 19.30 Uhr*

**Frohauer Diskurs - Prof. Eckart Stratenschulte: Quo vadis Europa?**

Die EU war im 20. Jahrhundert extrem erfolgreich. Wenn sie das jedoch auch im 21. Jahrhundert sein möchte, wird sie sich neu aufstellen müssen. Prof. Dr. Eckart Stratenschulte, der langjährige Leiter der Europäischen Akademie Berlin lehrt an der FU Berlin Politische Wissenschaft. Er kommentiert die aktuelle Lage der EU und stellt Überlegungen zu deren Weiterentwicklung vor. Eintritt: 12/10 €

*Samstag, 2. Dezember, 18.00 Uhr*

**With a song in my heart - Hayati Kafe (Voc) und Wolfgang Köhler (Klavier)**

Im Centre Bagatelle bietet der sympathische Crooner aus Stockholm mit seinem langjährigen Pianisten Evergreens, Jazz-Klassiker und Entdeckungen aus dem Great American Songbook in swingender Duobesetzung. Eintritt: 15/10/6 €

*Samstag, 9. Dezember, 18:00 Uhr*

**Adventliches Konzert mit der Compagnia dell'Arte.**

Barockkonzert mit Kantaten für Sopran, Barockvioline und Cembalo

Die junge, temperamentvolle französische Sopranistin Alice Ungerer, die international bekannte Barockgeigerin Kerstin Linder-Dewan und der Cembalist Joachim Thoms, Organist und Kantor an der St.-Josef-Kirche in Berlin-Weißensee, kehren mit ihrem Adventsprogramm zurück - mit Werken von Biber, Boxberg, Händel, Schmelzer und Telemann. Eintritt: 15/10/6 €

*Freitag, 15. Dezember, 19.00 Uhr*

**Frohauer Diskurs - Thomas R. Hoffmann:**

**Vom Paradiesgärtlein und dem verschlossenen Garten**

Vortrag mit vielen Bildern.

Eintritt: 12/10 €

*Samstag, 16. Dezember, 16.00 Uhr*

**Baby it's Cold outside – Weihnachtsprogramm mit Janina Isabel Batoly**

Ein liebevoll-heiterer Blick auf den Trubel dieser Tage. S(ch)wingen und lachen Sie sich mit Janina Isabel Batoly und ihrem Pianisten Jens Karsten Stoll auf die kommende Festzeit ein. Eintritt: 15/10/6 €

*Sonntag, 17. Dezember, 11.00 Uhr*

**Von Bach bis Ysaÿe - Benefizkonzert mit Masterstudenten von Prof. Erika Geldsetzer (UdK)**

Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben. Eintritt: 15/10/6 €

*Sonntag, 17. Dezember, 15.00 Uhr*

**Rumpelstilzchen - Puppentheater für Kinder ab 3**

Ein spannendes Puppenspiel nach einem Märchen der Brüder Grimm, gespielt von Gabriele Wittich vom Kinder Theater Mobil. Dauer: 45 Minuten. Eintritt: 8/6 €

*Mittwoch, 27. Dezember, 18.00 Uhr*

**Konzert mit dem Pianisten Zhora Sargsyan**

Auf dem Programm: die Sonate Op. 109 von Ludwig van Beethoven, die Klavierstücke Op. 118 von Johannes Brahms, die Polonaise Fantasie Op. 61 von Frédéric Chopin, Images I von Claude Debussy und die Sonate Nr. 5 von Alexander Skrjabin. Eintritt: 15/10/6 €

*Samstag, 30. Dezember, 15.00 Uhr*

**Frau Holle - Puppentheater für Kinder ab 3**

Ein ideenreiches Puppenspiel nach einem Märchen der Brüder Grimm, gespielt von Gabriele Wittich vom Kinder Theater Mobil. Dauer: 45 Minuten, Eintritt: 8/6 €

*Montag, 1. Januar 2018, 18.00 Uhr*

**Neujahrskonzert mit ?Schmaltz!**

Ein fröhlicher Jahres-Auftakt mit Berlin-BalkanKlezmer! Eintritt: 15/10/6 €

# Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

## Tegel

**OPTIK HEYER**  
*Brillen in Tegel*  
 Technisch individuelle Anpassung von Gleitsichtgläsern  
 Spezialist für Brillen am Arbeitsplatz  
 Kinderecks mit vielen bunten Kinderbrillen

Inhaberin Antje Fischer • Alt-Tegel 7 • 13507 Berlin • ☎ 433 41 78  
[www.brillen-in-tegel.de](http://www.brillen-in-tegel.de) • [info@brillen-in-tegel.de](mailto:info@brillen-in-tegel.de)

**EMO'S**  
**AUTOPFLEGEDIENST**  
 IHR SPEZIALIST RUND UMS AUTO

SEIT 2002  
 Vollpflege + keine Zusatzf.

BREITENBACHSTRASSE 10 · 13509 BERLIN  
 TEL.: 43 60 75 84 · FAX: 43 60 75 86 · FUNK: 0171-98 73 107  
 EMO-AUTOPFLEGE@GMX.NET  
 Mo-Fr 8.00-18.00 UHR, SA NACH VEREINBARUNG

**Immer gut und preiswert beraten!**

**Apotheker Axel Meyer**  
 Alt-Tegel 5 • 13507 Berlin  
 Tel. 030/4339785 Fax 43490442

Öffnungszeiten:  
 Montag-Freitag 8 bis 20 Uhr  
 Samstag von 8 bis 18 Uhr

**ALTE SPREE APOTHEKE**

... nah, vertraut, sicher.

**Bäckerei Schleckermäulchen**

Inhaberin Marlene Dutschke  
 Bäckerei • Café • Bistro • Lieferservice  
 E-Mail: [ldg@schlecke.de](mailto:ldg@schlecke.de)  
 TEL 0304055461

Ernststr. 64    Öffnungszeiten    Mo-Fr 5:30-18  
 13509 Berlin    Sa. 6:00-13  
 So. 7:00-12

**Tegeler Bücherstube GmbH**  
 Grußdorfstraße 18 · 13507 Berlin  
 Tel. (030) 433 95 03 · Fax (030) 433 73 90  
 weitere Filialen:  
**Glienicker Bücherstube**  
 Oranienburger Chaussee 17-19  
 16548 Glienicke  
 Tel. (033056) 944 10  
**Buchhandlung Haberland**  
 Zeltlinger Platz 15 · 13465 Berlin  
 Tel. (030) 401 37 47

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr

Beratung · Stöbern · Lesetipps

**www.tegelonline.info**

**Hebenstreit · Renke**  
 Rechtsanwälte | Notar | Fachanwälte  
 in der Spandauer Altstadt

**Notariat** Immobilienrecht | Gesellschaftsrecht  
**Fachanwälte für** Verkehrsrecht | Familienrecht  
 Erbrecht | Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Carl-Schurz-Straße 33 | D-13597 Berlin  
 Fon +49 (30) 33 77 49 70  
[www.hr-spandau.de](http://www.hr-spandau.de)





VERBESSERTER WUNDHEILUNG

Ärzte und Therapeuten empfehlen:

TOXAPREVENT® SKIN HAUTPUDER –  
für die Bedürfnisse empfindlicher Haut.



# SCHNELLE HILFE FÜR IHRE HAUT

- für die Bedürfnisse empfindlicher Haut
- für offene, blutende und nässende Wunden
- für Babys und Kleinkinder geeignet
- bindet den Entzündungsmediator Histamin
- unterstützt die Blutstillung



**TEGELER Salz & Wasser KONTOR**

Ihr Entgiftungsspezialist

*anwenden  
wirken lassen  
wohl fühlen*



Medizinproduktehersteller und Hersteller: FROXIMUN AG, D-38338 Schlieperstr. e-Helluf@froximun.de, Copyright © 2017 FROXIMUN AG, Germany. Alle Rechte vorbehalten. Foto: © Stock - Fotolia.com / Fotostudio / Raimund Gernasig - Fotostudio.com

**Raimund Gernasig** / Medizinproduktberater, 13507 Berlin, Schlieperstr. 34,  
Tel.: 030 - 4342294, Mobil: 0171 - 6919877, [www.raimund-gernasig.com](http://www.raimund-gernasig.com),  
Öffnungszeiten: Di, Mi, Do 14 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung

# VITALSTOFF ANALYSE

Ohne Blutentnahme! in nur

**60**  
Sekunden

Auf Grund der hohen Nachfrage wird um telefonische Voranmeldung gebeten!

Raimund Gernasnig / Medizinproduktberater  
13507 Berlin, Schlieperstraße 34  
Tel.: 030 - 434 22 94, Mobil: 0171 - 691 98 77  
WWW.FROXIMUN-GERNASNIG.DE  
Öffnungszeiten: Di, Mi, Do 14 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung



## Vitalstoff - Analyse durch Magnet-Resonanz

Die Analyse liefert die Basis für eine individuelle Gesundheitsberatung. Das Ergebnis der Messung wird in ein Prüfprotokoll eingetragen. Dieses kann für Ihre gesundheitliche Weiterentwicklung sehr hilfreich sein. **Sofort einen Termin vereinbaren!**

ÜBERSÄUERUNG	SPURENELEMENTE	SCHADSTOFFE
VITAMINE	PESTIZIDE	ELEKTROSMOG
		MINERALSTOFFE

*TEGELER Salz & Wasser KONTOR*

**Jetzt hier informieren!**



## Besser Bestatten

Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant-, und Sozialbestattungen

Seriöse und würdevoll gestaltete Bestattungen – Individuell, preiswert und persönlich  
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten nach ihren Wünschen

Inh. U. Besser \* Herbststraße 14 \* 13409 Berlin

Info unter: [www.besserbestatten.de](http://www.besserbestatten.de)

Tag & Nacht ☎ 030 – 76 72 76 00

Hausbesuche allbezirklich



Den letzten Weg muss der Mensch alleine gehen. Dennoch ist es uns als Bestattungshaus wichtig, Angehörige in der schweren Zeit des Abschieds beratend zu begleiten. Den letzten Weg eines Menschen verstehen wir als einen ganz persönlichen Weg, der persönliche und individuelle Begleitung verdient.

Wir sorgen dafür, dass Sie ausreichend Zeit für die Trauer haben und entlasten Sie, wo immer es uns möglich und von

Ihnen gewollt ist. Sprechen Sie uns an. Wir erledigen für Sie im Trauerfall die notwendigen Formalitäten, beraten Sie zu allen Fragen der Bestattung und übernehmen für Sie deren gesamte Organisation mit Herz und Einfühlungsvermögen. Besser Bestatten nimmt sich viel Zeit und hilft Ihnen bei der Regelung einer vernünftigen, individuellen Bestattung, sowie der Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten. Bestattungsvorsorge eine Sorge weniger.

**Besser Bestatten, Inh. U. Besser, Herbststr. 14, 13409 Berlin, Tag & Nacht 030- 76 72 76 00**

**Hausbesuche allbezirklich.**

**Info unter: [www.besserbestatten.de](http://www.besserbestatten.de)**

## Das Bezirksamt

Das Bezirksamt ist die Verwaltungsbehörde des Bezirks und besteht aus einem Bezirksbürgermeister, einer Bezirksstadträtin und drei weiteren Bezirksstadträten, von denen einer zugleich zum stellvertretenden Bezirksbürgermeister gewählt und ernannt wird. Dem Bezirksamt obliegt insbesondere die Vertretung des Landes Berlin in Angelegenheiten des Bezirks; getagt wird einmal wöchentlich in einer nicht öffentlichen Sitzung. Jedes Mitglied des Bezirksamtes trägt Verantwortung für einen Geschäftsbereich. Der Bezirksbürgermeister führt den Vorsitz im Bezirksamt und übt die Dienstaufsicht über die Bezirksstadträte aus.

### Mitglieder des Bezirksamtes Reinickendorf:



#### **Bezirksbürgermeister Frank Balzer (CDU)**

Leiter der Abteilung Finanzen, Personal, Stadtentwicklung und Umwelt

Eichborndamm 215 – 239, 13437 Berlin

**Telefon:** 902 94-23 00/23 01

**Fax:** 902 94-22 14

**Email:** frank.balzer@reinickendorf.berlin.de



#### **Bezirksstadtrat Uwe Brockhausen (SPD)**

Stellvertretender Bezirksbürgermeister und Leiter der Abteilung Wirtschaft, Gesundheit, Integration und Soziales  
Teichstr. 65, 13407 Berlin

**Telefon:** 902 94-22 40/22 41

**Fax:** 902 94-51 63

**Email:** uwe.brockhausen@reinickendorf.berlin.de



#### **Bezirksstadträtin Katrin Schultze-Berndt (CDU)**

Leiterin der Abteilung Bauen, Bildung und Kultur  
Tegel-Center, Buddestraße 21, 13507 Berlin

**Telefon:** 902 94-22 90/22 91

**Fax:** 902 94-56 54

**Email:** katrin.schultze-berndt@reinickendorf.berlin.de



#### **Bezirksstadtrat Tobias Dollase (parteilos, für CDU)**

Leiter der Abteilung Jugend, Familie, Schule und Sport  
Eichborndamm 215 – 239, 13437 Berlin

**Telefon:** 902 94-23 30

**Fax:** 902 94-60 07

**Email:** tobias.dollase@reinickendorf.berlin.de



#### **Bezirksstadtrat Sebastian Maack (AfD)**

Leiter der Abteilung Bürgerdienste und Ordnungsangelegenheiten  
Teichstraße 65, 13407 Berlin

**Telefon:** 90294-2260/2261

**Fax:** 90294-5163

**Email:** sebastian.maack@reinickendorf.berlin.de

## Seniorenfreizeitstätten

Solange Familie und Beruf im Vordergrund stehen, bleibt wenig Zeit für Hobbys und Geselligkeit. Doch nach dem Ausstieg aus dem Arbeitsleben, dem Weggang der Kinder, auch dem Verlust eines Partners sind soziale Kontakte wichtiger denn je. Zum Beispiel im Kreis von Gleichgesinnten in den kommunalen Seniorenfreizeitstätten und -clubs, die viele Interessengruppen anbieten.

### Hobbygruppen und Aktivitäten in den Seniorenfreizeitstätten und Seniorenclubs

Mit 140 Hobby- und Interessengruppen, die weitgehend in den Seniorenfreizeitstätten zu finden sind, dürfte Reinickendorf in Zahl und Qualität das umfangreichste Angebot bereit halten. Ob man die Kunst des Qi Gong oder Partytänze erlernen will, für jeden ist bestimmt das Passende dabei.

Die Seniorenfreizeitstätten sind dankbar für neue Anregungen. Wer eine Aktivität anzubieten hat, kann sich mit dem Bezirksamt Reinickendorf, unter der Telefon 90294-63 91, mit Frau Kuhnt in Verbindung setzen.

Schauen Sie doch mal rein! Einzelheiten erfahren Sie auf den einzelnen Seiten der Seniorenfreizeitstätten.

## Freizeitzentrum für Senioren und Behinderte Adelheidallee

### Unsere „Adele“

Ein repräsentatives Haus, ein parkähnlicher großer Garten. Kaum einer würde hier in der Adelheidallee 5 in Tegel eine Seniorenfreizeitstätte vermuten. Seit dem Jahre 1978 wird diese durch das Bezirksamt Reinickendorf von Berlin betrieben.

„Kraft schöpfen für den Alltag“, so heißt das Motto der Senioren- und Behinderten-

freizeitstätte in der liebevoll hergerichteten Holdefleiß-Villa in der Adelheidallee in Berlin-Tegel.

Der charmante Bau aus dem Jahre 1903 hat seinen Glanz nicht verloren, genauso wenig wie seine Besucher, deren Lebenslust und -freude so manche versteckte Begabung ans Licht zaubern.

Das behagliche Ambiente auf vier Etagen mit seinen nussbaum- und marmorverfärbten Aufenthaltsräumen lädt jeden ein von Montag bis Freitag von 10:00 bis 16:30 Uhr das vielfältige Angebot an Hobby- und Freizeitgestaltung individuell zu nutzen.

Dazu gehören nicht nur sportliche Aktivitäten, wie Tischtennis, Gymnastik und Rock'n roll oder künstlerisches Schaffen in den Kursen Glasschleifen, Schnitzen, Blumenbinden und Serviettentechnik, sondern auch Exotisches wie orientalischer Tanz und Afrikanisches Trommeln. Während sich die Teilnehmer der Wellnessgruppe im pflanzenreichen Wintergarten dem Wohl von Körper und Geist widmen, werden die Technikbegeisterten in der Computergruppe in die Geheimnisse von „Bits und Bytes“ eingeweiht oder haben die Möglichkeit, ihre selbstgedrehten Videos zu flotten Filmen zusammenschneiden. Auch die Theatergruppe und die vertiefende Auseinandersetzung mit Meisterwerken und Poesie in der Literaturgruppe sind nicht minder interessant.

Spaß ist ansteckend! Das merkt man nicht nur zu den zahlreichen Festivitäten, die über das ganze Jahr verteilt stattfinden und bei denen in der parkähnlichen Grünanlage Gemeinschaft und Lebenslust zelebriert werden, sondern auch bei den aushäusigen Angeboten der Einrichtung wie Schwimmen und Wandern ins nahe Umland.

Hinzu kommen verschiedenste Feste, Tanzveranstaltungen und das jährliche große Gartenfest, bei dem sich die Einrichtung als „Tag der offenen Tür“ vorstellt.

Rollstuhlgerechte Räume und barrierefreie Toiletten gehören ebenso zur Ausstattung der Freizeitstätte wie die Möglichkeit, sich mittags mit einem Würstchen oder einer warmen Bulette zu stärken.

Der Besuch in Berlins einzigartigem Eisenfachwerkhaus lohnt sich! Die monatlich erscheinende Zeitung des Senioren- und Behindertenclubs, der „Adelheidexpress“, gibt Auskunft über die aktuellen Angebote. Jedem steht die Möglichkeit offen, die Herzlichkeit und Offenheit der Adelheidallee kennenzulernen. Schauen Sie also einfach mal vorbei oder rufen Sie an!

Das Haus wird geleitet von einem kleinen Team engagierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Aber die Angebote des Hauses wären nicht zu realisieren, ohne die Vielzahl ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer, beispielhaft der Vorstand des Senioren- und Behindertenclubs.

Das Team des Hauses freut sich, wenn Sie es unverbindlich besuchen kommen.

### Angebote:

- Atmung/Entspannung
- Bastelgruppe
- Blumenbinden
- Computergruppe Anfänger
- Computergruppe Fortgeschrittene
- Englisch für Anfänger
- Englisch für Fortgeschrittene
- Fahrradgruppe
- Folklore
- Fotogruppe
- Gedächtnistraining
- Gesellschaftsspiele
- Gymnastikgruppe
- Handarbeit
- Holzschnitzen, Laubsägearbeiten
- Holzwerken
- Kreativ-Gruppe
- Literaturkreis
- Malerei-Aquarell
- Malerei-Öl
- Malerei-Porzellan
- Nordic Walking
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Schach

- Serviettentechnik
- Singkreis
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanzgruppe Line-Dance Anfänger
- Tanzgruppe Line-Dance Fortgeschr.
- Tanzgruppe Orientalischer Tanz
- Tanzgruppe Rock 'n Roll
- Tanzgruppe Standart und Latein
- Theatergruppe
- Tischtennis
- Töpfergruppe
- Trommeln
- Wandergruppe
- Yoga-Gymnastik
- Tagesfahrten

## „Seniorenclub Hermsdorf

**Berliner Str. 105-107, 13467 Berlin**

**Tel./Fax: 404 40 28**

Für alle die im Herzen jung geblieben sind, von 55 bis 95 Jahren ist unser Freizeitclub der richtige Treffpunkt.

Unser Haus bietet ein breit gefächertes Angebot von Aktivitäten und Unterhaltungsmöglichkeiten. Vom Skat spielen bis zur Tanzgruppe, von Bingo, Videogruppe bis Kniffeln, von Tischtennis, Chor bis kreatives Gestalten finden interessierte Senioren hier eine Möglichkeit, ihren Hobbys nachzugehen.

Einmal in der Woche wird regelmäßig das Tanzbein geschwungen. Auch Wanderfreunde und Fahrradfahrer finden hier den richtigen Anschluss.

Zwischen 80 und 90 Besucher pro Tag ist die „Spitze“. Und mit 295 Clubmitgliedern ist Hermsdorf die drittgrößte der acht Seniorenfreizeitstätten des Bezirks. Karten spielen und „Schwofen“ nach Live-Musik stehen ganz oben in der Gunst der Gäste. Tanz- und Kreativgruppe könnten frisches Blut und neue Ideen gebrauchen. Wandern wird zunehmend nachgefragt, auch die Themennachmittage zu Alt-Berlin oder mit italienischem Flair sind beliebt. Abends wird das Haus „fremdgenutzt“ – da treffen sich Kreuzbund, Bridge- und Schachliebhaber und zweimal im Monat die Briefmarkenfreunde.

Schöne Feste mit Live-Musik und Unterhaltung bei Künstlerprogrammen werden zu verschiedenen Anlässen gefeiert.

### **Im Jahr 2014 feierte die Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf ihr 35-jähriges Jubiläum.**

Wir sind der Club, der Spaß macht

#### **Angebote:**

- Bingo
- Bridge
- Englisch für Anfänger
- Englisch für Fortgeschrittene
- Fahrradgruppe
- Gymnastikgruppe
- Kreativgruppe/Handarbeit
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Singkreis
- Tagesfahrten
- Tanz – Unterhaltung
- Tanzgruppe/ Line Dance
- Tischtennis
- Wandergruppe

### **Freizeitclub Tegel**

**Alt-Tegel 43,13507 Berlin**

**Tel./Fax: 433 12 02**

In unserem Freizeitclub bietet sich Ihnen eine große Zahl von Aktivitäten, bei denen fast jeder seinen Interessen nachkommen kann.

An wechselnden Wochentagen treffen sich Handarbeits-, Skat-, Rommé-, Canaster-, Bridge-, Kegelgruppen und eine Gruppe für Gedächtnistraining und Qigong (sanfte Bewegung).

Montags ist traditionell Tanznachmittag mit Live-Musik und am Freitag treffen sich die Bingofreunde.

Dienstags ist der Tag für türkische Mitbürger. Hier treffen sich im Ruhestand befindliche türkische Arbeitnehmer ab 55 Jahren, um gemeinsam ihre freie Zeit zu gestalten. Ihre kulturelle Identität wollen sie unter anderem durch Feiern ihrer traditionellen Feste zum Ausdruck bringen.

#### **Angebote:**

- Bingo

- Englisch für Anfänger
- Englisch für Fortgeschrittene
- Gedächtnistraining
- Gymnastikgruppe
- Kegeln
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Skat
- Tanz – Unterhaltung

### **Freizeitstätte Lübars**

**Freizeitstätte Am Vierrutenberg 2,**

**13469 Berlin,**

**Tel.: 402 44 85, Fax: 4020 8826**

#### **Klein aber weiterhin oho!**

Seit nunmehr 40 Jahren gibt es unseren Freizeitclub, unser Seniorencomputerclub – einer der ersten in Berlin – feiert auch schon sein 21-jähriges Jubiläum. Auch wenn unsere Räume nicht groß sind, so sind sie doch gemütlich und bieten allen interessierten Senioren Möglichkeiten, sich geistig und auch körperlich fit zu halten.

Donnerstags ist ab 17.00 Uhr Clubabend, da wird diskutiert, Reisen mit Vorträgen untermalt, Interessen ausgetauscht, Wanderungen geplant, Liederabende mit Live-Musik durchgeführt und vieles mehr.

Nachdem wir unseren großen Keller als Hobbyraum ausgebaut haben, konnten wir unser Tischtennisangebot erweitern.

Unser Stolz ist der Seniorencomputerclub. Wir treffen uns mehrmals wöchentlich und bieten die Möglichkeit, sich nicht nur mit dem Computer vertraut zu machen, sondern auch Kenntnisse in verschiedenen Computerprogrammen zu erlernen.

Natürlich beraten wir Sie auch gerne bei einem Besuch zu Ihren persönlichen Weiterbildungsmöglichkeiten.

#### **Angebote:**

- Bastelgruppe
- Bingo
- Computergruppe Anfänger
- **Computergruppe Fortgeschrittene**
- **Computergruppe Bildbearbeitung**
- **Computergruppe Video/Film**



- **Doppelkopf**
- **Handarbeit**
- **Kraft- und Balancetraining**
- **Rommé / Canasta / Kartenspiele**
- **Schach**
- **Skat**
- **Spielegruppe / Gesellschaft**
- **Tischtennis**
- **Tagesfahrten**

## Freizeitstätte Am Schäfersee

**Stargardtstraße 3, 13407 Berlin**  
**Tel./Fax: 455 99 88**

Wir sind eine Einrichtung, die von Senioren selbst verwaltet und gestaltet wird.

Dem Alleinsein entgehen und in der Gemeinschaft etwas erleben, das ist das Ziel.

Neben dem selbstverständlichen gemütlichen Beisammensein bei Karten- und Gesellschaftsspielen oder einem Plausch bei Kaffee sind viele wechselnde Angebote, wie Ausflüge und Wandern, Tagesfahrten, Singen und Feste zu vielen Gelegenheiten im Haus und im Garten möglich.

Es ist jeder willkommen, der mitmachen möchte.

### Angebote:

- Bingo
- Englisch Gedächtnistraining
- Gymnastikgruppe
- Kaffeerrunde
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Schach
- Skat

## Freizeitclub Heiligensee

**Alt-Heiligensee 39, 13503 Berlin**  
**Tel.: 431 29 29, Fax: 4366 4831**  
**Mo-Fr ab 13 Uhr**

Die nördlichste unserer Freizeitstätten liegt mitten im Dorfanger in Heiligensee. Viele Menschen haben jetzt ab „50“ freie Zeit, die sie mit Gleichgesinnten verbringen können. Unser Clubleben besteht seit über 39 Jahren und findet überwiegend in den vom Bezirkssamt Reinickendorf zur Verfügung gestellten

Räumen in Heiligensee, Alt-Heiligensee 39 statt.

Wir sind von Montag bis Freitag ab 13.00 Uhr offen für alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger, die aus den verschiedensten Gründen Zeit haben, diese ja nach Interessenlage sinnvoll nutzen wollen und hierbei gleichzeitig Kontakte zu Gleichgesinnten suchen. Wir bieten Ihnen in Hobbygruppen Ihre Kreativität zu nutzen oder Ihrer Tanzlust zu frönen. Außerdem wird bei uns Skat, Kanaster und Bingo gespielt. Zwei Gymnastikgruppen halten Sie fit und Videofilmen- und Computerkurse strengen die Gehirnzellen an.

Haben Sie noch Fragen, rufen Sie uns unter der unter „Kontakt“ genannten Telefonnummer an.

### Angebote:

- Atmung/Entspannung
- Bastelgruppe
- Bingo
- Bosseln (friesischer Nationalsport)
- Computergruppe Anfänger
- Computergruppe Fortgeschrittene
- Computergruppe Bildbearbeitung
- Computergruppe Video/Film
- Doppelkopf
- Englisch für Fortgeschrittene
- Gesellschaftsspiele
- Gymnastikgruppe
- Handarbeit
- Kegeln
- Quiz
- Radfahren
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanz – Unterhaltung
- Tanz – Kreistanz
- Tanz – Line-Dance Anfänger
- Wandergruppe
- Tagesfahrten

## Club der Lebensfrohen

**Wilhelmsruher Damm 142 C, 13439 Berlin, Tel.: 417 055 168, Fax: 902 94-47 15**

## **Schwung hält jung! oder: Bleib fit mit Berbé Schmidt! ist das Motto des Clubs der Lebensfrohen.**

Mit annähernd 460 Mitgliedern ist der Club der Lebensfrohen im Fontanehaus einer der großen Seniorenclubs im Bezirk Reinickendorf. Dies mag sicherlich an den vielen attraktiven Angeboten liegen, die Leiterin des CDL Berbé Schmidt zusammen mit dem Vorstand für die Mitglieder und Besucher organisieren: Feiern zu verschiedensten Anlässen, Veranstaltungen im Fontanehaus und im Ernst-Reuter-Saal, Busfahrten und der Gymnastikball im Palais am See.

In 20 Gruppen treffen sich wöchentlich mehr als 320 bewegungsfreudige Menschen im Gymnastiksaal des Fontanehauses, um unter der fachlichen Anleitung von Berbé Schmidt fit zu bleiben oder wieder fit zu werden. Die Showtanz- und Showgymnastikgruppen des Clubs der Lebensfrohen sind besonders zu erwähnen.

Wer sich dem anschließen möchte und Freude an körperlichen Aktivitäten hat, findet immer noch ein Plätzchen in einer ihm angenehmen Gruppe.

Täglich finden geselliges Beisammensein, Kartenspielnachmittage oder das beliebte Bingo statt.

Der Club organisiert monatlich Tanznachmittage mit einem Tanzorchester, Musikquiz und Preisskat.

### **Angebote:**

- Azubi-Step (Anfänger)
- Bastelgruppe
- Gesellschaftsspiele
- Gymnastikgruppen
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanz – Unterhaltung
- Showstep
- Showtanz

## **Märkischer Seniorentreff**

**Senftenberger Ring 34 A, 13507 Berlin  
Tel.: 0152-24 88 94 52**

Hiermit meldet sich wieder, wie kann es auch anders sein, der Märkische Seniorentreff (den MST gibt es seit 1978).

Warum ich das so ausführlich schreibe? Naja, vielleicht sind Sie allein und möchten gerne unter netten Menschen sein und ein bisschen Abwechslung haben.

Dann kommen Sie zu uns, wir freuen uns über jeden Besucher, jeden Gast, der mal nur so reinschauen will und vielleicht werden aus einem Besuch mehrere und eines Tages haben wir ein „Neues Mitglied“!!!

Nun sollen Sie aber auch wissen, was wir alles bieten. Die Freizeitstätte ist montags bis donnerstags geöffnet und bietet Kartenspiele, Gymnastik, Basteln, Bingo oder einfach nur Plauschen und gemütlich Kaffee trinken an.

Unsere große Stärke liegt aber in unseren Tanznachmittagen, die immer dienstags, meistens mit Live-Musik, stattfinden. Wir feiern gerne und oft, z.B. Fasching, Ostern, Pfingsten, Weinfest, Eisbeinessen, Weihnachten usw. In unserem großen Tanzsaal werden vier- bis fünfmal im Jahr die Dekorationen gewechselt, passend zur Jahreszeit und den Festen.

Fünf- bis sechsmal im Jahr starten wir Tagesfahrten ins Umland und lernen viele schöne Gegenden kennen, die man allein vielleicht nicht entdecken würde.

Wir geben Ihnen auch gerne ein Programm mit, da können Sie alles nachlesen und sich überlegen, ob etwas für Sie dabei ist.

Na? Neugierig geworden? Das wäre schön, wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen, und sagen heute schon „Herzliche Willkommen!!!“

Der Vorstand

### **Angebote:**

- Bingo
- Filmnachmittag
- Gymnastikgruppe
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanz – Unterhaltung
- Tanz – Kreistanz
- Tagesfahrten

## Gesundheit im Alter

„**Gesund alt werden**“ ist ein vielgehörter Wunsch auf Geburtstagen und Jubiläen.

Diesen Wunsch Realität werden zu lassen, liegt auch in der Hand eines jeden Einzelnen. Eine gesunde Lebensweise, ausreichend Bewegung und soziale Kontakte kann die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten.



© APOPS - Fotolia.com

Mit dem speziellen Fitnessprogramm „**TOP FIT 59plus**“ im Sport Centrum Siemensstadt können alle **aktiv bleiben**. Zweimal pro Woche gibt es eine bunte Mischung aus Sport, Wassergymnastik und Entspannung mit viel Abwechslung, angeleitet von erfahrenen und lizenzierten Sportlehrerinnen und Sportlehrern.

Auch gemeinsame Wanderungen, Exkursionen oder Ausflüge stehen auf dem Programm.

**TOP FIT** ist auch und besonders für **Paare** als gemeinsame, attraktive Freizeitgestaltung geeignet! Der Partner zahlt nur noch **60 %** der ohnehin schon günstigen Kursgebühr. Und so steht der gemeinsamen Aktivität und der Möglichkeit, auch neue Bekannte oder Freunde zu gewinnen, nichts mehr im Weg.

Nutzen Sie das attraktive Angebot zu einem persönlichen Test: Alle, die **TOP FIT** einmal ausprobieren wollen, können einen **Testmonat** für **nur €9,90** pro Person buchen.

Im Sport Centrum Siemensstadt, gibt es neben dem Angebot für die Generation 59plus natürlich noch viel mehr zu erleben: „**Sport Für Alle**“ von 0 - 99 ist und bleibt das Leitmotiv. Das beliebte Hallenbad mit den vier **Warmbadetagen** (Mi., Fr., Sa., und So. **über 29°C**), die Sport- und Gesundheitskurse, der Vereinssport, das Gesundheitsstudio, die Tennisanlage und das Stadion machen Lust auf Sport und Bewegung! Lassen Sie sich anstecken!

**Informationen und Anmeldung:**  
**Sport Centrum Siemensstadt**  
**Buolstraße 14, Tel.: 030-380 02 40.**  
**[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)**



## Kennenlernen-Treffen 40+

Eine Gruppe Reinickendorfer Frauen plante vor einem guten Jahr etwas Neues, ein als einmalige Veranstaltung geplantes Event „Speeddating 50+“ im Clubhaus der Tennisvereinigung Frohnau. Das Echo war aber so groß, dass später Besucher erschienen, die davon ausgingen, dass diese Veranstaltung jetzt jede Woche stattfinden würde, was aber sowohl die Veranstalter als auch das Clubhaus überfordert hätte.

Da die Nachfragen immer stärker wurden und wir wohl einen Nerv getroffen hatten, entschieden wir (ein Team engagierter Frauen aus dem Freundeskreis) uns, einmal monatlich weiterzumachen. Singles aus ganz Reinickendorf hatten wohl nur darauf gewartet, einen seriösen Kreis Gleichgesinnter zu treffen, in dem Kontakte jeder Art geknüpft werden



können. Es wurden nicht nur Adressen für Partnersuche, sondern auch für Freizeit, Kultur, Hobbys, Kulinarisches, Sport und Reisen ausgetauscht. So fanden sich – auch mit Frauen untereinander – schnell Verabredungen für kulturelle Unternehmungen, Nordic Walking, Radtouren, nette Frühstücksrunden und vieles mehr.

Nachdem Konzept, Termine und Räumlichkeiten immer weiter nach Gästewünschen verbessert wurden, finden die beliebten Treffen jetzt immer an jedem letzten Sonntag im Monat ab 15 Uhr als geschlossene Veranstaltung im Wintergarten der BAR-Frohnau, Welfenallee 6 in 13465 Berlin-Frohnau statt. Das Lokal liegt sehr verkehrsgünstig, nur wenige Schritte vom S-Bahnhof Frohnau entfernt und ist sowohl mit der S1 (Richtung Oranienburg/Frohnau) als auch mit den Bussen 125 und 220 (Haltestelle S-Bahnhof) gut zu erreichen. Die Besucher erwartet ein umfangreiches Programm mit Themen-Tischen, Tombola und vielen Überraschungen auf der schönen Terrasse oder im Innern der stimmungsvollen Bar. Parallel werden Speeddating-Runden in passenden Altersgruppen 40+/50+/60+/70+ angeboten. Der angesprochene Personenkreis wurde auf Wunsch vieler Jüngerer, die ebenfalls eine niveauvolle Kennenlernen-Möglichkeit suchen, auf die Altersgruppe ab



„Benefiztombola für traumatisierte Flüchtlingskinder, nur Gewinne mit freier Auswahl“

40 ausgeweitet; die ältesten Teilnehmer waren bisher 85 Jahre alt (männlich und weiblich).

Ab 20 Uhr lädt Musik zum Tanzen ein. Die Kostenumlage für Miete, Organisation, Überraschungen, Getränke und Bar-Bewirtung (Snacks) beträgt bei der ersten Teilnahme 40,-€, für begeisterte Wiederholer 30,-€.

Wir freuen uns auf die nächsten Treffen, immer am letzten Sonntag im Monat, am 24. September, 29. Oktober, 26. November 2017, ab 15 Uhr.

Nähere Infos unter kult\_made (at) yahoo. com / Tel: 0176 43 046 094.

### Hier einige Stimmen der Teilnehmer:

*Ich habe es nicht bereut, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und wurde mit vielen interessanten Kontakten belohnt, auch mit einem intensiven. (Marc, 42)*

*Als „Wiederholungstäter“ kann ich nur sagen: Endlich eine unterhaltsame Alternative zum Frust beim Online-Dating. (Birgit, 56)*

*Ich war sehr angetan von*

*dem Niveau der Veranstaltung, weil ich viele Kontakte mit interessanten Frauen knüpfen konnte. (Utz, 62)*

*Dass alles nicht so perfekt war, hatte auch einen gewissen Charme – alles schön locker und spaßig bei allem Ernst des Anliegens. Für meine Freundin und mich haben sich hinterher sehr nette Kontakte ergeben. (Ulla, 61)*

*Hätte ich nicht gedacht: Ein toller Abend, bei dem ich viele nette Frauen kennengelernt habe. (Jürgen, 64)*

*Die Veranstalterin hat das gut und charmant hingekriegt mit dem Event. Die Sache selbst, also der lebendige Smalltalk mit so sympathischen Menschen, war eine Freude. (Henning, 67)*

*So etwas hat in Frohnau bisher gefehlt. Die Idee hat einen Nerv getroffen und die ganz persönliche individuelle Organisation hat uns alle begeistert. (Regina, 72)*

*Nachdem ich mich entschlossen hatte, war ich angenehm überrascht. Es hat mir sehr gut gefallen und ich bin gerne wieder dabei. (Eberhard, 85)*

Anmeldung bis vier Tage vorher unter kult\_made@yahoo.com



## Empfehlungen in Ihrem Ortsteil Waidmannslust

Der Ortsteil Waidmannslust liegt westlich von Lübars und wird durch den Waidmannsluster Damm/Zabel-Krüger-Damm in zwei Bereiche geteilt. Während der nördliche und westliche Teil eine zum angrenzenden Hermsdorf ähnliche



Größe  
38 - 52

**Steffi**  
MODE & ACCESSOIRES

Inhaberin:  
Helga Kirscher

Waidmannsluster Damm 189  
13469 Berlin  
Telefon 030 / 403 15 17  
titisee@t-online.de

**BLUMEN KORTHAUS**

**Floristik zu jedem Anlass**  
Trauerfloristik  
Sträuße & Kränze  
Grabbepflanzung  
Sarg- & Urnenschmuck

Waidmannsluster Damm 173 · 13469 Berlin  
Telefon: (030) 411 11 71 · Fax: (030) 13 89 73 15  
info@blumen-korthaus.de · www.blumen-korthaus.de

**TITISEE  
APOTHEKE**

Inhaber: Cornelius Prade  
Titiseestr. 5, 13469 Berlin  
Tel.: 030 40 22 98 0, Fax: 030 40 37 55 08  
Mail: titisee-apotheke.berlin@t-online.de

*Seit 40 Jahren in Ihrer Nähe!*

villen- und landhausartige Bebauung aufweist, ist der östliche Teil (Rollberge-Sied-

lung) von Hochhäusern wie im nahegelegenen Märkischen Viertel geprägt.

## Bezirksbürgermeister Frank Balzer (CDU) gratuliert zur Eisernen Hochzeit

Am 06.09.2017 feierten die Reinickendorfer Eheleute Ursula und Artur Conrad ihre Eiserner Hochzeit.

Bezirksbürgermeister Frank Balzer: „Ich gratuliere dem Ehepaar Conrad herzlich zu ihrem besonderen Jubiläum. Vor fünf Jahren traf ich die beiden bereits zur Diamanten Hochzeit, umso erfreuter bin ich, dass sich die Eheleute Conrad auch heute noch in guter Gesundheit befinden. Für ihren weiteren gemeinsamen Lebensweg wünsche ich Ursula und Artur Conrad alles erdenklich Gute.“

Vor 65 Jahren, am 06.09.1952, hatten sich Ursula und Artur Conrad ihr Eheversprechen gegeben. Sie lernten sich bei einem Tanz in Tegel, im Wirtshaus „Zum Alten Fritz“, kennen. Die ehemalige Verkäuferin und der

frühere Polizist wohnen seit dem Jahr ihrer Hochzeit in Reinickendorf.



Bezirksbürgermeister Frank Balzer (rechts) beglückwünscht Ursula und Artur Conrad zu ihrem Ehejubiläum.

*Das Bezirksamt Reinickendorf informiert*

## PC-Raum im Senioren-Freizeitclub Lübars neu gestaltet



Niemand ist zu alt, um sich für Computer und das Internet zu begeistern. Davon sind seit nunmehr 25 Jahren die Mitglieder des Seniorencomputerclubs der Freizeitstätte Lübars überzeugt. Gemeinsam erobern sich inzwischen rund hundert Senioren die Online-Welt – künftig in einem noch besser ausgestatteten PC-Raum.

Mit der Unterstützung des Bezirksamtes sowie viel ehrenamtlichem Engagement wurden Voraussetzungen geschaffen, um den Teilnehmern der verschiedenen Computerkurse das Arbeiten zu erleichtern und so Neugier und Freude an moderner Kommunikation lebendig zu halten.

Dazu wurden neun Computer neu verkabelt, die Software auf den modernsten Stand gebracht und Voraussetzungen für ein serverbasiertes Netzwerk geschaffen. Damit ist es künftig möglich, dass alle Nutzer von

jedem Arbeitsplatz aus die gleichen Möglichkeiten und Zugriffsrechte haben. „Wir haben unsere eigene Cloud“, verkündete Rolf Antkowiak, der zweimal wöchentlich im Club ehrenamtlich als Administrator wirkt.

Reinickendorfs für Seniorenarbeit zustän-



dige Bezirksstadträtin Katrin Schultze-Berndt überbrachte die Grüße von Bezirksbürgermeister Frank Balzer, dem die Seniorenclubs sehr am Herzen liegen. Sie zeigte sich beeindruckt von der Vielfalt des in Lübars organisierten Freizeitangebots: „Ich danke allen, die sich hier engagieren und Verantwortung übernehmen.“ Club-Vorsitzender Hans von Bülow lobte seine Kursleiter, die „alle so um die 80“ seien. Stellvertretend für diese würdigte er Ursula Kurrek, die seit 1992 die Computerarbeit im Club maßgeblich unterstützt.

*Das Bezirksamt Reinickendorf informiert*

## Beginn des Herbstsemesters an der Volkshochschule Reinickendorf – Ab dem 4. September starten die Kurse

Mit dem 4. September beginnt das neue Semester an der Volkshochschule Reinickendorf. Bis Dezember beginnen mehr als 800 Kurse, Workshops, Exkursionen und Vorträge. Das Programm bietet somit ein vielfältiges Spektrum an Themen und hält bekannte und beliebte Angebote bereit. Dazu gehören wieder Stadtführungen im Bezirk, Theater- und Tanzkurse sowie Computer- und Smartphone-Kurse. Aber auch

neue Lehrgänge und Lernmöglichkeiten, z. B. Kurse zum Gedächtnis- und Selbstsicherheitstraining stehen interessierten Reinickendorfern zur Verfügung. Im Bereich der Gesundheitsbildung gibt es neben Kursen zu Entspannungstechniken, Ernährung und Massage auch Kurse zur Tänzerischen Gymnastik, Rückentraining und Muskelstärkung. Traditionell werden auch Fremdsprachen angeboten, wie z. B. Englisch,

Französisch, Spanisch aber auch nordische Sprachen. Sogar Finnisch, Dänisch, Estnisch und Isländisch kann in Reinickendorf gelernt werden.

Ebenso wieder im Programm sind Angebote für die berufliche Weiterentwicklung durch Rhetoriktraining, Präsentationstechniken oder auch Öffentlichkeitsarbeit und Internetrecht. Eine breite Palette an kreativen Angeboten im Schreiben, Zeichnen, Plastischen Gestalten, Musik, Tanz oder Nähen steht allen Neugierigen offen, die sich künstlerisch ausprobieren möchten. Einzigartig in Reinickendorf ist auch die anhaltend hohe Nachfrage an Ballettkursen.

Das aktuelle Programmheft ist im Tegel-Center, im Rathaus Reinickendorf, im Fontane-Haus im Märkischen Viertel, in den Reinickendorfer Bibliotheken und an vielen weiteren Stellen im Bezirk kostenfrei erhältlich. Die Kurse der VHS finden in den Lehrstätten in ganz Reinickendorf statt, zentral gelegen im Tegel-Center oder im Fontane-Haus im Märkischen Viertel, aber auch in

den Ortsteilen Frohnau und Hermsdorf.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich für die einzelnen Kurse und Veranstaltungen anzumelden: Online-Anmeldungen sind über [www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/reinickendorf](http://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/reinickendorf) möglich. Die schriftliche Anmeldung kann mit dem Anmeldeformular im aktuellen Programmheft erfolgen. Zudem ist die Anmeldung per Fax unter 030-90294-4812 möglich. Sie können sich auch persönlich in der Vhs-Geschäftsstelle in der 4. Etage im Tegel-Center anmelden.

Kontakt:

VHS Reinickendorf, Buddestr. 21, 4. OG,  
E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de),  
Fax: 030-902944812,

Servicetelefon: 030-90294-4800

(Mo – Fr 9 – 15 Uhr)

Kassenöffnungszeiten und persönliche Anmeldung:

Während des Semesters: 4.9. bis 20.12.

2017: Di/Do 10–13 und 16–19 Uhr

Keine persönliche Anmeldung während der Schulferien: 23.10. bis 03.11.2017

## FRANK STEFFEL

### FÜR REINICKENDORF

*SEHR GEEHRTE REINICKENDORFERINNEN  
UND REINICKENDORFER,*

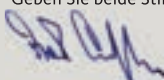
die heutigen Senioren haben unser Land aufgebaut und den Grundstein für Frieden, Freiheit und Wohlstand gelegt.

Diese Lebensleistung dürfen wir auch in der Politik niemals vergessen. Die von der CDU durchgesetzte Mütterrente ist berechtigter Dank und Anerkennung für die Mütter, die unter schwierigen Bedingungen ihre Kinder großgezogen haben.

Der Ausbau von Pflegeleistungen und die bessere Betreuung von älteren Menschen liegt mir besonders am Herzen.

Nur dank der Aufbauleistung unserer Eltern und Großeltern hat unsere Jugend heute alle Chancen in einem starken Deutschland und einem friedlichen und geeinten Europa.

Am 24. September bitte ich Sie erneut um Ihr Vertrauen.  
Geben Sie beide Stimmen der CDU.



Ihr Frank Steffel





## Wir helfen Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit und Lebensqualität.

**EMPORHAUS**  
Barrierefrei und Altersgerecht

- Türverbreiterungen
- Rollstuhlrampen
- Treppenlifte
- Bodengleiche Duschen
- Badewannen mit Tür
- Altersgerechte WCs
- Bei uns bekommen Sie auch Ihr neues barrierefreies Haus und Generationenhaus.



Sichern Sie sich jetzt bis zu  
**€ 4.000,- Zuschuss**  
pro Person! Pflegestärkungsgesetz

Wir beraten Sie vor Ort und helfen Ihnen bei der Beantragung von Zuschüssen!

Rufen Sie kostenfrei an: **0800 - 367 67 42 87**

aus allen Netzen!

Ausführung durch Fachbetrieb

**EMPORHAUS Baumanagement GmbH**  
Parkstraße 3A

16540 Hohen Neuendorf  
info@emporhaus-bau.de

## Pflege- und Altersgerechter Wohnraum (Neu und Altbau)

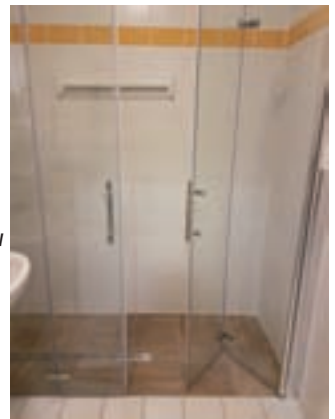
Ein altes Haus hat Charakter und Erfahrung sagt man. Jedoch passt sich ein altes Haus nicht von allein den veränderten Wohnansprüchen seiner Bewohner an. Gerade im Alter ist es wichtig das Wohnumfeld möglichst sicher und funktional zu gestalten. Viele ältere Menschen müssen ihr über lange Jahre bewohntes und lieb gewonnenes Haus und Grundstück aufgeben, weil Ihnen zu steile Treppen oder zu enge Türen das Leben zunehmend schwerer machen.

Es gibt jedoch Alternativen zum Verkauf! Beinahe jedes Haus lässt sich mit überschaubarem Aufwand umbauen oder bei Bedarf auch in Teilen erweitern. Die Verbreiterung von Türen für die Benutzung mit Rollstühlen oder Krankbetten kann meist problemlos durchgeführt werden. Außentreppen können durch Auffahrampen oder Hebevorrichtungen ergänzt werden. Auch im Bad und WC können kleine Veränderungen viel bewirken. Ein höher gehängtes WC oder eine ebenerdige Duschtasse reichen hier oft schon aus. Der Anbau eines zusätzlichen Wohnraumes für pflegebedürftige Personen, der das befahren

mit einem Krankbett und die Installation von Geräten erlaubt, ist die beste Lösung für eine langfristige Pflege.

Die Vorteile dieser Maßnahmen liegen auf der Hand. Betroffene Personen müssen sich in dieser schwierigen Phase ihres Lebens nicht zusätzlich an eine neue Wohnung oder gar an einen Heimplatz gewöhnen. „Einen alten Baum verpflanzt man nicht!“ Zudem werden viele der oben genannten Maßnahmen von den Versicherungsträgern gefördert.

*Bad nach dem Umbau mit bodengleicher Dusche als senioren-gerechtes Bad.*



## In Deutschland sind derzeit ca. 1,6 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt.

Die Zahl der Betroffenen wird angesichts der gestiegenen Lebenserwartung weiter zunehmen.

### Was ist eine Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für eine Reihe von Symptomen wie z.B. einer Störung des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit, der Orientierung, der Planung und Strukturierung von Aufgaben sowie der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit. Auch die Kontrolle von Gefühlen oder die Motivation werden oftmals beeinträchtigt. Für die Diagnose einer Demenz müssen diese Störungen so schwerwiegend sein, dass sie den Alltag beeinträchtigen. Auch muss es sich um eine langfristige Verschlechterung der früheren Leistungsfähigkeit handeln. Es gilt, eine „normale“ Altersvergesslichkeit von einer Demenz zu abzugrenzen. Man unterscheidet sogenannte primäre und sekundäre Demenzen. Primäre Demenzen sind in der Regel irreversibel (unabänderlich), der Krankheitsprozess beginnt hier direkt im Gehirn. Dazu zählt z. B. die Alzheimer-Demenz. Die sekundären Demenzen sind Folgeerscheinungen von Erkrankungen, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen, wie z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion. Wenn die Erkrankung behandelt wird, sind die Symptome der Demenz rückläufig.

### Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Wenn ich mir Sorgen mache und sich meine Vergesslichkeit störend auf den Alltag auswirkt oder ich wichtige Dinge vergesse, die ich sonst gut behalten habe. Auch wenn mich meine Angehörigen öfter darauf ansprechen, kann es sinnvoll sein, das Gedächtnis genauer untersuchen zu lassen, da andere es oft eher bemerken. (Besonders wichtig ist es, den Arzt aufzusuchen, wenn Gedächtnis, Wahrnehmungs- oder Denkfähigkeit plötzlich nachlassen, da dann oft eine behandelbare Ursache dahintersteht, die schnell gefunden werden sollte.)

### Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Der Arzt wird zuerst mit Ihnen sprechen und sich genauer informieren, was Ihnen fehlt. Neben einer körperlichen Untersuchung wird er wahrscheinlich Laboruntersuchungen initiieren. Im Bedarfsfall kann Ihr Hausarzt Sie an einen Neurologen oder eine Gedächtnisprechstunde überweisen. Im Rahmen der Diagnostik wird eine genaue Bildgebung des Gehirns durchgeführt, es erfolgen spezielle Laboruntersuchungen und neuropsychologische Tests. Mit diesen kann festgestellt werden, ob Ihre Gedächtnisleistung Ihrem Alter entspricht. Auch werden Ihre Angehörigen befragt werden.

### Wie wird eine Demenz behandelt?

Bei den sekundären Demenzen führt die Behandlung der Grunderkrankung zu einer Rückbildung der Einschränkungen. Primären Demenzen wie die Alzheimerdemenz können medikamentös mit den sogenannten Antidementiva behandelt werden.

Diese können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Die bestehenden Einschränkungen können jedoch nicht rückgängig gemacht werden. Eine möglichst frühzeitige Diagnose ist daher so wichtig. Neben der medikamentösen Behandlung gibt es viele Möglichkeiten, den Verlauf der Erkrankung sowie das Wohlbefinden der an Demenz erkrankten Person positiv zu beeinflussen. Dazu gehören psychotherapeutische Gespräche, ein Training zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit, Erinnerungsarbeit, Musiktherapie, Ergotherapie und Vieles mehr.

### Eine Demenz wurde diagnostiziert – Wo kann ich Hilfestellung erhalten?

Mit der Diagnose einer Demenz sind verständlicherweise vielfältige Ängste verbunden, die oft durch das Gleichsetzen von Demenz mit schweren geistigen Defiziten und Hilflosigkeit verbunden sind. Nicht vergessen werden darf, dass die Erkrankung oft sehr langsam über Jahre voranschreitet, sodass wichtige Entscheidungen nicht in Panik nach einer Diagnose gefällt werden sollten. Beziehen Sie Ihre Angehörigen ein, informieren Sie sich über die Erkrankung und nutzen Sie vorhandene Beratungsstellen. Auch das Aufsuchen einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein.

### Demenz betrifft die ganze Familie

Eine Demenz trifft den Erkrankten, aber betrifft die ganze Familie und das nahe Umfeld. Angehörige zeigen oft großen körperlichen und emotionalen Einsatz, oft auch über ihre Kräfte hinaus. Daher sollte zügig Ausschau nach Informationen gehalten werden (z. B. Was ist eine Demenz? Wie verändert sich die Kommunikation? Welche Arbeiten können Fachkräfte übernehmen? Wer könnte noch helfen? Welche Arbeiten können Fachkräfte übernehmen? Wie verändert sich die Kommunikation? Wie kann mein Angehöriger beschäftigt werden? Woraus schöpfe ich Kraft?). Scheuen Sie sich nicht, Beratungsstellen, Ratgeber (s.u.) und Hilfen aufzusuchen. Sie tun es für sich und Ihren Angehörigen!

### Was bietet das Dominikus Krankenhaus an?

Im Dominikus Krankenhaus haben wir in unserer geriatrischen Abteilung seit 1996 Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung von demenzkranken Menschen sowie der Beratung ihrer Angehörigen. Eine stationäre Aufnahme ist nicht zwingend nötig. In der geriatrischen Tagesklinik sind Diagnostik und Behandlung ebenfalls möglich.

Dr. med. Sibylle Gebauer, Chefärztin  
Team Neuropsychologie  
Abteilung Geriatrie und Tagesklinik  
Alterstraumatologisches Zentrum Berlin-Nord



### ■ Allgemein-, Viszeralchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

Orthopädie, Unfallchirurgie: Endoprothetik, Arthroskopie, Hand- und Fußchirurgie, Frakturversorgung, Rheumaorthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Alterstraumatologisches Zentrum

Allgemein- und Viszeralchirurgie: Minimal-invasive Bauch- und Hernienchirurgie, endokrine- und onkologische Chirurgie

• ☎ 030 / 4092 - 521

### ■ Geriatrie und Tagesklinik

Prävention, Diagnostik und Therapie von Krankheiten und Krankheitsfolgen im Alter inklusive geriatrischer Frührehabilitation, Alterstraumatologisches Zentrum

• ☎ 030 / 4092 - 361

### ■ Innere Medizin mit Zentraler Endoskopie und Funktionsdiagnostik

Gastroenterologie (Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse, Gallenwegen sowie des Magen-Darm-Trakts), Kardiologie mit Kreislauflabor, Pneumologie

• ☎ 030 / 4092 - 516

### ■ Anästhesie und Intensivmedizin

Anästhesiologische Versorgung der Patienten, Intensivmedizin und Schmerztherapie

• ☎ 030 / 4092 - 535

### ■ Radiologie

Konventionelle Röntgendiagnostik, CT und MRT sowie interventionelle Schmerztherapie

• ☎ 030 / 4092 - 341

### ⊕ Rettungsstelle

Chirurgische-, unfallchirurgische- und orthopädische Erstversorgung sowie internistische Behandlung aller Akuterkrankungen und Notfälle rund-um-die Uhr

• ☎ 030 / 4092 - 390



**Informationen zu unseren  
Veranstaltungen finden Sie unter  
[www.dominikus-krankenhaus-berlin.org](http://www.dominikus-krankenhaus-berlin.org)**



125 Haltestelle Dominikus-Krankenhaus  
220 / 326 Haltestelle Loerkesteig

## Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

# Wittenau



Apothekerin  
Imme Drüen e.Kfr.

Oranienburger Str.60  
13437 Berlin

Telefon: (030) 414 09 90

Fax: (030) 414 09 999

E-Mail: kontakt@oran-apotheke.de



Namensgeber ist der langjährige Amts- und Gemeindevorsteher Peter Witte (1822 bis 1902), unter dessen Führung das ehemalige Dorf Dalldorf sich zu einer wohlhabenden Ortschaft entwickelte. Noch heute treffen sich die vielen Nachfahren Peter Wittes zu einem jährlichen Familientag.

In Wittenau befindet sich das Rathaus Reinickendorf, welches 1910/1911 vom Architekten Friedrich Beyer errichtet und durch einen Anbau fertig gestellt wurde.

Der an das Rathaus angeschlossene Ernst-Reuter-Saal mit 700 Sitzplätzen ist ein beliebter Ort für Konzerte, Theater und vielfältigste Seniorenveranstaltungen. Anschließend kann man den Abend im Ratskeller bei einem guten Essen ausklingen lassen.

### Lichthaus Mörcke



[www.lichthaus-moercke.de](http://www.lichthaus-moercke.de)

Spezialist für Licht und Leuchten.

Oranienburger Str. 221  
13437 Berlin (Wittenau)

Tel.: 030 / 411 67 95

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr

Fax: 030 / 409 10 444

Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

info@lichthaus-moercke.de

**Montage-Service, Reparatur und Beratung vor Ort**

# Spiegelbild

Kosmetik, Wellness & mehr

Inh. Ingrid Thomsen-Schmidtke  
i.tom@t-online.de

Alt-Wittenau 19 - 13437 Berlin

Tel.: 030 / 41 70 84 84



**Weser-Schuhe**  
Alt-Wittenau 85  
13437 Berlin

Telefon: +49 30  
4112524

E-Mail: weser-  
schuhe@arcor.de

### Cornelius-Bestattungen

*Erd-, Feuer-, See- & Online-Bestattungen*

*Ihre ganz persönlichen Engel*

Preiswert muss nicht Discount heißen und  
Ratenzahlung nicht Kredit.

**VORSORGEPLANUNG · TESTAMENT  
PATIENTENVERFÜGUNG**

Mit Persönlichkeit und viel Herz wollen wir Sie  
begleiten, zu jeder Tages- und Nachtzeit.  
Das haben wir uns zur Aufgabe gemacht.

**Ihr Bestatter mit ♥**

**☎ (030) 498 77 661**

Ollenhauerstraße 84, Ecke Waldstr. · 13403 Berlin  
[www.cornelius-bestattungen.de](http://www.cornelius-bestattungen.de)



BELLEVUE  
BEST PROPERTY  
AGENTS  
2017



**35**  
Jahre

seriöse  
Immobilienvermittlung

Ihr erfahrener RDM – Immobilienfachmakler für Berlin und das benachbarte Umland. Mit unseren zwei Immobilienbüros in präserter Lage verkaufen wir auch Ihre Immobilie zum Bestpreis!

**Wir suchen dringend für vorgemerkte solvente Interessenten zum Kauf oder zur Miete:**

- Ein- / Zweifamilienhäuser
- Eigentumswohnungen
- Doppelhaushälften / Reihenhäuser
- Mehrfamilienhäuser
- Grundstücke

**Kostenlose Beratung + Bewertung + Verkauf Ihrer Immobilie**



**Büro Berlin-Hermsdorf**  
Berliner Straße 40  
13467 Berlin-Hermsdorf  
**Tel: (030) 403 34 34**

**Filiale Hohen-Neuendorf**  
Schönfließer Str. 49  
16540 Hohen Neuendorf  
**Tel: (033 03) 518 20 31**



[info@klug-immobilien.de](mailto:info@klug-immobilien.de) · [www.klug-immobilien.de](http://www.klug-immobilien.de)

## Ihre Immobilienexpertin...

für Verkauf,  
Vermietung & **Verrentung**  
von Wohnimmobilien:

[www.piepenhagen-immobilien.de](http://www.piepenhagen-immobilien.de)

Jacqueline Piepenhagen  
ERA Gutachterin  
für Immobilienbewertung &  
gepr. Immobilienfachwirtin (IHK)



**Piepenhagen Immobilien**

Alt-Tegel 19 | 13507 Berlin-Tegel | 030 43 77 60 77

Bitte lesen Sie auch die Seite 33! →

## TRATTORIA *Chiaromonte*

Kommen Sie und lassen Sie sich überraschen.  
Wir erwarten unsere Gäste wieder mit wöchentlich wechselnden Angeboten und vielen neuen kulinarischen Ideen.  
Es lohnt sich, immer auf unsere aktuellen Empfehlungen in der Karte zu achten. Genießen Sie die ausgesuchten Weine direkt aus unserer Heimat Sizilien: z. B. der rote Nero d'Avola in der 0,75 l Flasche.

Traditionelle italienische Küche  
Oranienburger Straße 60, 13437 Berlin  
Reservierungen: Tel. 030-81 03 93 14  
tägl. von 12 bis 24 Uhr.

Familienfeiern für bis zu 40 Personen, Buffet oder à la carte.



*Giuseppe  
und seine  
Mannschaft  
freuen sich  
auf Ihren  
Besuch*

**SECURITY**



Ihr starker Partner für Sicherheit im Berliner Norden.  
Bewachungen aller Art, Alarmaufschaltung & Intervention

**HELIKUM-SECURITY**



Objekt- und Veranstaltungsschutz

Düsterhauptstraße 40 · 13469 Berlin  
Tel. 030/76 72 64 22 · [www.helikum-security.de](http://www.helikum-security.de)

Wir stellen ein.

## Haus / Eigentumswohnung (fast) bezahlt und die Rente zu niedrig ???

Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Sie haben Wünsche, Bedürfnisse oder Geldnot, da die monatliche Rente gering ist. Allerdings bewohnen viele eine selbstgenutzte, lastenfreie Immobilie. Genau diese erweist sich im Alter als wahre Geldquelle, eine sogenannte Immobilienrente.

Im Rentenalter möchten Sie als Immobilieneigentümer nach Jahrzehnten harter Arbeit endlich das Rentendasein genießen. Doch was, wenn im Alter infolge des aufwendigen Investments nicht genug zum Leben bleibt?

Denn das Kapital ist größtenteils in der Immobilie gebunden. Mit der monatlichen Rente können Sie sich keine großen Sprünge leisten, der Unterhalt der Immobilie kostet viel und statt jetzt zu genießen, muss immer wieder ins Haus investiert werden.

Eine mögliche Immobilienrente kann hier Abhilfe schaffen. Die älteste und bekannteste Form einer Immobilienrente ist eine Leibrente. „So neu ist das Model übrigens gar nicht.“, erklärt Jacqueline Piepenhagen, Inhaberin der Piepenhagen Immobilien in Berlin-Tegel. „In den USA und Frankreich ist diese Vertragsform ein Standard. In Deutschland arbeiten mittlerweile mehr und mehr Banken und Finanzinstitute mit Verrentungsmodellen, denn der

Bedarf ist enorm.“, so die geprüfte Immobilienfachwirtin (IHK).

Warum also für die lachenden Erben sparen, wenn es denn überhaupt welche gibt, statt sich jetzt seine Wünsche zu erfüllen, sich um seine Gesundheit zu kümmern und mit Gelassenheit alt zu werden?

Die Vorteile der Immobilienrente liegen auf der Hand:

- ✓ Sofortige Einkommensverbesserung durch monatliche Rentenzahlung
- ✓ Höchstmögliche Sicherheit
- ✓ Flexible Vertragsgestaltung wie zum Beispiel (lebenslanges) Wohnrecht oder eine Einmalzahlung
- ✓ Inflationsschutz durch Anpassung der Rentenzahlung an den Verbraucherpreisindex.

Wie viel Rente mit welcher Art der Verrentung Sie aus Ihrer eigenen Immobilie erhalten können, erfahren Sie in einem vertraulichen Gespräch mit der Immobilienexpertin.

**Piepenhagen Immobilien**  
**Alt-Tegel 10, 13507 Berlin-Tegel**  
**030 43 77 60 77**

### Die Immobilienrente

#### Das Grundkonzept

Der Immobilienkauf auf Rentenbasis wird bisher in Deutschland relativ selten genutzt. Der Grundgedanke ist, dass Sie vom Käufer nicht einen festen Einmalkaufpreis erhalten, sondern eine monatliche Rente. Grundsätzlich gibt es dabei zwei Varianten:

- die **Zeitrente** für einen bestimmten Zeitraum
- die **Leibrente** für die gesamte Lebensdauer
- des Verkäufers

Als Immobilieneigentümer können Sie damit Ihre Rente aufbessern und trotzdem weiter in den gewohnten vier Wänden wohnen bleiben. Für den Käufer wird der Kauf oft günstiger, da die Finanzierung durch eine Bank entfällt.

#### Der Unterschied: Leibrente / Zeitrente

Die Leibrente ist gewissermaßen der „echte“ Immobilienkauf auf Rentenbasis. Sie als Verkäufer erhalten eine lebenslange Zahlung und ein eingetragenes Wohnrecht. Der Eigentumsübergang findet mit der Grundbucheintragung des Käufers nach Vertragsabschluss statt. In der Regel müssen Sie sich dann nicht mehr um Instandhaltung und Modernisierung kümmern, jedoch sollte vertraglich geregelt werden, wer für was aufkommen muss.

Die Zeitrente hingegen ähnelt einem Ratenkauf. Der Käufer zahlt für einen festen Zeitraum einen bestimmten monatlichen Betrag an Sie. Der Kauf-

preis wird somit in viele Einzelbeträge aufgeteilt. Ihr Wohnrecht gilt bis zur Bezahlung des Kaufpreises durch den Käufer.

#### Das Wohnrecht

Sinn und Zweck der Immobilienrente ist es, dass Sie trotz der Veräußerung Ihrer Immobilie zu Lebzeiten weiterhin in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben können. Das garantiert Ihnen ein ins Grundbuch eingetragenes Wohnrecht auf Lebenszeit. Sie tragen danach nur die durch die Benutzung verursachten Nebenkosten wie Müllentsorgung, Wasser und Heizung selbst, nicht aber die benutzungsunabhängigen Grundstückslasten wie Grundsteuer oder Gebäudeversicherung. Ferner geht die Verpflichtung zur Unterhaltung des Gebäudes, der Räume und des Grundstücks auf den Käufer über, es sei denn etwas anderes wird vertraglich geregelt.

#### Die Anzahlung

Falls von Ihnen gewünscht, kann eine einmalige Anzahlung zu Beginn des Rentenbezugs vereinbart werden. Dies soll Ihnen finanziellen Spielraum geben. Sollten Sie monatlich noch durch die Raten für Ihr Darlehen belastet sein, kann ein Teil der Anzahlung auch dafür genutzt werden, sich zu entschulden. Das sorgt für weiteren finanziellen Spielraum.



## Die Bezirksverordnetenversammlung Reinickendorf von Berlin

Die BVV hat wichtige Aufgaben – sie wählt den Bürgermeister und die Stadträte, bestimmt die Grundlagen der Verwaltungspolitik, regt Maßnahmen an und kontrolliert das Verwaltungshandeln.

Die BVV bestimmt die Grundlinien der Verwaltungspolitik des Bezirkes im Rahmen der Rechtsvorschriften und der vom Senat oder den einzelnen Mitgliedern des Senats erlassenen Verwaltungsvorschriften. Sie entscheidet aufgrund der Empfehlung des Bezirksamtes über den Haushalt und regt mit ihren Beschlüssen kommunalpolitisches Verwaltungshandeln an. Eine ständige Aufgabe der BVV ist die Kontrolle der Geschäftsführung des Bezirksamtes. Die BVV bildet Ausschüsse, in denen die kommunalpolitischen Fragen

eingehend mit den jeweils zuständigen Bezirksamtsmitgliedern und der Verwaltung erörtert werden. Um den Bürgerinnen und Bürgern Gelegenheit zu geben, sich für bezirkliche Belange zu engagieren, findet zu Beginn jeder Sitzung der Bezirksverordnetenversammlung eine 30-minütige Einwohnerfragestunde statt. Hier haben Einwohnerinnen und Einwohner unter Beachtung der vorgegebenen Regularien die Möglichkeit, persönlich Fragen an die Bezirksverordneten und Mitglieder des Bezirksamtes zu stellen bzw. Anregungen zu bestimmten Themen vorzutragen. Die monatlich jeweils am zweiten Mittwoch stattfindende BVV-Sitzung ist öffentlich, Gäste sind herzlich willkommen.

### Büro der Bezirksverordnetenversammlung

#### Rathaus Reinickendorf

Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin, Zimmer: 341 und 342

**Telefon:** 90294 – 2033/2034/2035

**Telefax:** 90924 – 2217

**E-Mail:** [bvv-rdf@reinickendorf.berlin.de](mailto:bvv-rdf@reinickendorf.berlin.de)

#### Vorsteher der Bezirksverordnetenversammlung:

Dr. Johann-Hinrich Lühmann (für die CDU)

#### Stellvertretender Vorsteherin der Bezirksverordnetenversammlung:

Sabine Burk (SPD)

Die Büros der Fraktionen der Bezirksverordnetenversammlung befinden sich im Rathaus Reinickendorf, Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin.

### CDU-Fraktion

#### 21 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender: Tobias Siesmayer

**Raum:** 343

**Telefon:** 411 917 01

**Telefax:** 414 15 81

**E-Mail:** [bvv@cdu-reinickendorf.de](mailto:bvv@cdu-reinickendorf.de)

**Internet:** [www.cdu-reinickendorf.de](http://www.cdu-reinickendorf.de)

### SPD-Fraktion

#### 13 Mitglieder

**Fraktionsvorsitzender:** Marco Käber

stellv. Fraktionsvorsitzende: Gilbert Collé

stellv. Fraktionsvorsitzende:

Aleksander Dzembitzki

stellv. Fraktionsvorsitzende: Jutta Küster

**Raum:** 229

**Telefon:** 902 94 – 20 38/20 39

**Telefax:** 414 85 32

**E-Mail:** [info@spd-fraktion-](mailto:info@spd-fraktion-reinickendorf.de)

[reinickendorf.de](http://reinickendorf.de)

**Internet:** [spd-reinickendorf.de](http://spd-reinickendorf.de)



**AfD-Fraktion****8 Mitglieder****Fraktionsvorsitzender:**

Rolf Wiedenhaupt

**Raum:** 335A**Telefon:** 902 94 – 61 24**Telefax:** 902 94 – 61 25**E-Mail:** info@afd-reinickendorf.de**FDP-Fraktion****4 Mitglieder****Fraktionsvorsitzende:** Mieke Senftlebens**Raum:** 15**Telefon:** 902 94 – 20 64**Telefax:** 902 94 – 20 64**E-Mail:** info@fdp-fraktion-reinickendorf.de**Fraktion Bündnis 90/Die Grünen****6 Mitglieder****Fraktionsvorsitzender:**

Klaus-Hinrich Westerkamp

**Raum:** 16/18**Telefon:** 902 94 – 20 28**Telefax:** 902 94 – 21 91**E-Mail:**

gruenefraktion-reinickendorf@web.de

**Internet:**

www.gruene-fraktion-reinickendorf.de

**Fraktion Die Linke****3 Mitglieder****Fraktionsvorsitzender:** Felix Lederlet**Raum:** 15**Telefon:** 902 94 – 20 98**Telefax:** 44 01 77 82**E-Mail:** linksfraktion-reinickendorf.de**Internet:**

www.links-fraktion-reinickendorf.de

*Lautlos durch die Nacht***Der Waldkauz ist „Vogel des Jahres 2017“**

Wann haben Sie zuletzt in der Nacht eine Eule rufen gehört? Viele Gegenden sind von Eulen verlassen, entweder weil sie keine Bruthöhlen finden oder das Nahrungsangebot nicht mehr ausreicht. Stellvertretend für alle Eulenarten hat der NABU für 2017 den Waldkauz zum Vogel des Jahres gewählt. Mit ihm soll für den Erhalt alter Bäume im Wald oder in Parks geworben werden und eine breite Öffentlichkeit für die Bedürfnisse höhlenbewohnender Tiere sensibilisiert werden. Eulen sind unverzichtbare Be-

standteile der Artenvielfalt. Wir sollten alles dafür tun, sie zu schützen, ihre Bestände zu stabilisieren oder gar zu vermehren.



## Die Seniorenwohnhäuser im Bezirk Reinickendorf

Im Bezirk Reinickendorf gibt es Seniorenwohnhäuser von verschiedenen Wohnungsgesellschaften, Wohlfahrtsverbänden, der Kirche sowie privater Anbieter. Eine Zusammenstellung können Sie dem nachfolgenden Verzeichnis entnehmen.

### Verzeichnis der Seniorenwohnhäuser

#### Seniorenwohnhaus St. Martin

des Caritasverbandes  
Wilhelmsruher Damm 148, 13439 Berlin  
(Wittenau) **Telefon:** 415 08 393  
*Caritas Altenhilfe*, Tübinger Straße 5,  
10715 Berlin  
www.caritas-altenhilfe.de

#### Seniorenwohnhaus der Lange-Schucke-Stiftung

Büdnerring 25, 46, 48, 13409 Berlin  
(Reinickendorf) **Telefon:** 492 77 67  
*Lange-Schucke-Stiftung*,  
Iranische Str. 5, 13347 Berlin  
www.lange-schucke-stiftung.org

#### Service Haus im Diakoniezentrum

Keilerstraße 17, 13503 Berlin  
(Heiligensee) **Telefon:** 43 06-683/663  
*Diakonie*, Keilerstraße 17,  
13503 Berlin  
www.ejf-lazarus.de

#### Veit 6 – Servicewohnen

Veitstr. 6 / 6a, 13507 Berlin (Tegel)  
**Telefon:** 438 06 121  
*Die Johanniter*  
Finckensteinallee 111  
12205 Berlin  
www.johanniter.de

#### Altenhof Tegelort eG

Beatestr. 29 A, 13505 Berlin (Tegel)  
**Telefon:** 4010 8505  
*Ev. Wohnungsgenossenschaft*  
*Altenhof Tegelort eG*  
Schwarzspechtweg 1-3, 13505 Berlin  
www.altenhof-tegelort.de

#### Seniorenwohnhäuser der GESOBAU

**Eichhorster Weg 44**  
13435 Berlin (Wittenau)

Tel.: 4073-13 42

#### Senftenberger Ring 12

13439 Berlin (Wittenau)  
Tel.: 4073-13 82

#### Wilhelmsruher Damm 148

13439 Berlin  
Einrichtung der Caritas Altenhilfe  
Tel.: 415 08 393

#### GESOBAU

Wilhelmsruher Damm 142  
13439 Berlin  
www.gesobau.de

#### Seniorenwohnhäuser der GEWOBAW

Zobelitzstraße 117  
13403 Berlin (Reinickendorf)  
Bernauer Straße 141/145  
13507 Berlin (Tegel-Süd)  
Falkentaler Steig 47/49/51  
13467 Berlin (Hermsdorf)  
**Telefon:** 47 08 43 03  
*GEWOBAW*  
Geschäftsstelle Charlottenburg  
Heilmannring 24 C, 13627 Berlin  
www.gewobag.de

#### Seniorenwohnhaus der GEWOBAW

Spießweg 38, 38 A  
13437 Berlin (Wittenau)  
**Telefon:** 47 08 45 03  
*GEWOBAW*  
Geschäftsstelle Spandau, Galenstr. 25 A  
13597 Berlin  
www.gewobag.de

#### Seniorenwohnhaus des Liegenschaftsfonds Berlin

Teichstraße 41/42  
13407 Berlin (Reinickendorf)  
**Telefon:** 47 08 22 33  
*GEWOBAW* VB

Spichernstr. 1, 10777 Berlin  
www.gewobag.de

### **Seniorenwohnhäuser der GSW**

Brusebergstr. 35  
13407 Berlin (Reinickendorf)

**Tel.:** 25 34 10 10 oder

**Mobil:** 0173-621 22 58

GSW – Blunckstr. 9, 13437 Berlin  
www.gsw.de

### **PRÄZISA Immobilien GmbH & Co. Verwaltungs KG**

Meller Bogen 14, 13403 Berlin  
Tel.: 885 88 500

*PRÄZISA Immobilien GmbH & Co.*  
Verwaltungs KG

Bundesallee 199, 10717 Berlin  
www.praezisa.com

### **Seniorenwohnanlage St. Hildegard**

Tegernauer Zeile 8, Todtnauer Zeile 8,  
Schluchseestr. 3

13469 Berlin (Waidmannslust)

**Telefon:** 40 30 33 35

*Caritas Altenhilfe GGmbH*

## **Rechtzeitig vorsorgen**

Jeder von uns kann schnell in eine Situation kommen, in der man nicht mehr für sich selbst entscheiden kann.

In einer solchen Situation können allerdings nicht automatisch der Ehepartner oder die Angehörigen für Sie Entscheidungen treffen oder Geschäfte für Sie erledigen. Hierzu bedarf es einer Vollmacht. Deshalb ist es wichtig, für den Fall der Fälle rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge ist keine Frage des Alters.

Am besten sorgen Sie mit einer Vorsorgevollmacht vor.

Diese sollte immer individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sein. So wird gewährleistet, dass sich im Ernstfall jemand um Sie und Ihre Angelegenheiten kümmern kann, dem Sie vertrauen.

Mit einer Betreuungsverfügung wird die gerichtliche Bestellung eines fremden Betreuers vermieden und eine Vertrauensperson benannt, die diese verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen soll.

In Ihrer Patientenverfügung legen Sie fest, welche medizinischen Maßnahmen durchgeführt werden sollen und welche Sie untersagen, sollten Sie selbst nicht mehr entscheidungsfähig sein.

Ich berate Sie gern und vertrauensvoll zu diesem Thema.

Hierzu komme ich auch gerne zu Ihnen!

Ihr Rechtsanwalt  
Manuel Pawellek

## **Rechtsanwalt Manuel Pawellek**

### **Gerne komme ich zu Ihnen!**

Individuelle Erstellung von Vorsorgevollmachten,  
Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen

Arbeitsrecht - Mietrecht - Verkehrsrecht - Vertragsrecht

**☎ (030) 60 98 98 73**

E-Mail: [anwalt@pawellek.berlin](mailto:anwalt@pawellek.berlin)

Bergemannweg 6 13503 Berlin [www.pawellek.berlin](http://www.pawellek.berlin)



## Vollstationäre Pflegeeinrichtungen im Bezirk Reinickendorf

### Pflegeeinrichtung

#### „Haus am Havelstrand“

Rohrweihstraße 15, 13505 Berlin

**Telefon:** 4355 7861

*Arbeiter-Samariter-Bund*

**Internet:** [www.asb-berlin.de](http://www.asb-berlin.de)

### Seniorenheim Franz-Jordan-Stift

Dianastraße 17, 13469 Berlin

**Telefon:** 414 05-0

*Caritas-Altenhilfe gGmbH*

**Internet:** [www.caritas-altenhilfe.de](http://www.caritas-altenhilfe.de)

### Seniorenpflegeheim „Am Kienhorstpark“

Ollenhauerstr. 26, 13403 Berlin

**Telefon:** 417 274-0

*CASA REHA*

[www.casa-reha.de](http://www.casa-reha.de)

### Seniorenpflegeheim

Alt-Wittenau 33, 13437 Berlin

**Telefon:** 408 99 99-0

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Internet:** [www.drk-berlin.de](http://www.drk-berlin.de)

### Wohn-Pflege-Zentrum

#### „St. Lukas am See“

Eisenhammerweg 10/12, 13507 Berlin

(nur Tages- und Kurzzeitpflege)

**Telefon:** 4374 4550

*Diakonie-Pflege Reinickendorf gGmbH*

**Internet:** [www.diakonie-reinickendorf.de](http://www.diakonie-reinickendorf.de)

### domino-world™ – Club Tegel

Buddestraße 2-10, 13507 Berlin

**Telefon:** 3036 2020

*Domino e.V.*

**Internet:** [www.domino-ev.de](http://www.domino-ev.de)

### Seniorenpflegeheim Residenzstraße

Thaterstraße 18, 13407 Berlin

**Telefon:** 246 48-0

*DOMICIL-Seniorenresidenzen*

**Internet:**

[www.domicil-seniorenresidenzen.de](http://www.domicil-seniorenresidenzen.de)

### Pro Seniore Krankenhaus

Eichborndamm 176, 13403 Berlin

**Telefon:** 408 01-0

*Pro Seniore*

**Internet:** [www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)

### ServiceLeben Tegel

Schloßstr. 6, 13507 Berlin

**Telefon:** 720 20 10

*Renafan AG*

**Internet:** [www.renafan.de](http://www.renafan.de)

### Haus Friedenshöhe ev. Pflegeeinrichtung

Sigismundkorso 68-70, 13465 Berlin

**Telefon:** 406 072-0

*Theodor-Wenzel-Werk e.V.*

**Internet:** [www.tww-berlin.de](http://www.tww-berlin.de)

### Senioren Centrum Frohnau

Welfenallee 37-43, 13465 Berlin

**Telefon:** 4063 9101

*Vitanas-Seniorencentren*

**Internet:** [www.vitanas.de](http://www.vitanas.de)

### Senioren Centrum Märkisches Viertel

Senftenberger Ring 51, 13435 Berlin

**Telefon:** 40 05 74 61

*Vitanas-Seniorencentren*

**Internet:** [www.vitanas.de](http://www.vitanas.de)

### Senioren Centrum Am Schäfersee

Stargardtstraße 14, 13407 Berlin

**Telefon:** 498 82-0

*Vitanas-Seniorencentren*

**Internet:** [www.vitanas.de](http://www.vitanas.de)

### Wohnpflegezentrum Sommerstraße

Sommerstraße 25 C, 13409 Berlin

**Telefon:** 497 6903-2562

*Vivantes-Forum für Senioren*

**Internet:** [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

**Wohnpflegezentrum Teichstraße**

Teichstraße 44, 13407 Berlin

**Telefon:** 41 7275-2511*Vivantes-Forum für Senioren***Internet:** www.vivantes.de**Wohnpflegezentrum Teichstraße**

Teichstraße 50, 13407 Berlin

**Telefon:** 41 7275-2616*Vivantes-Forum für Senioren***Internet:** www.vivantes.de

Für die Aufnahme in einer dieser Einrichtungen ist das Vorliegen einer Pflegestufe der Pflegeversicherung für stationäre Unterbringung erforderlich.

Wenden Sie sich bitte direkt an eine der oben genannten Einrichtungen.

**Standesamt Reinickendorf, Sterbebuch****Bezirksamt Reinickendorf von Berlin – Standesamt**

Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin

**Fax:** 90294-2145, E-Mail: standesamt@ba-rdf.verwalt-berlin.de**Öffnungszeiten:**

Montag und Dienstag: 09:00 bis 13:00 Uhr, Donnerstag: 14:00 bis 18:00 Uhr

Bitte haben Sie Verständnis, dass diese Öffnungszeiten vorrangig für die persönliche Vorsprache eingerichtet sind und daher die telefonische Erreichbarkeit zu diesen Zeiten eingeschränkt sein kann!

**Für Ihre Fragen stehen Ihnen folgende Ansprechpartnerinnen zur Verfügung:**

Standesbeamtinnen	Zuständigkeit	Telefonnummer	Zimmer
Frau Fänrich	Beurkundung aktueller Sterbefälle	(030) 90294-2155	240
<b>Mitarbeiterinnen</b>	Ausstellung von Sterbeurkunden (außer von aktuellen Sterbefällen)		
Frau Pagel		(030) 90294-2159	241
Frau Spindler		(030) 90294-2164	241
Frau Cavus-Pakendorf		(030) 90294-2156	242

**Im Norden 404 17 65****SUPPES & SPIESKE**  
INSTALLATEURMEISTER**Berliner Str. 36 · 13467 Berlin-Hermsdorf**

- **Bad-Umbauten**
- **Kleinreparaturen**
- **Heizungs- und Gasanlagen**

## Diese Toilette ist eine saubere Sache

Modern, pflegeleicht und hygienisch – so soll ein Bad heutzutage sein. Die Firma Beringer berät gern ihre Kunden und kann eine neue Toilette Keramag Rimfree® anbieten, die diesen Ansprüchen gerecht wird. Dieses WC besitzt eine patentierte Spültechnik. Immer wieder ein Ärgernis: der Spülrand. Dort können sich Keime, Schmutz und Ablagerungen ansammeln, die mühsam entfernt werden müssen. Die spülrandlosen WCs lösen dieses Problem ganz einfach. Es gibt keinen Spülrand mehr und somit keine verborgenen und schwer zugänglichen Stellen, an denen sich Ablagerungen bilden und Gerüche entstehen können. Die Reinigung wird deutlich einfacher. Mit einem Wisch ist das WC wieder strahlend sauber. Durch die glatte Oberfläche kann ein um 95% verringertes Bakterienwachstum erreicht werden. Die Toilette wird damit höchsten Hygieneansprüchen gerecht. Mit aktuell 16 WCs aus den aktuellen Serien bietet Keramag eine große Vielfalt am Markt. Für jeden Geschmack und jede Anforderung gibt es das ideale Rimfree-WC, weiß der Tegeler Fachbetrieb Beringer. Ob modern gerundet oder im klaren eckigen Design, wandhängend oder bodenstehend, mit



verkürzter Ausladung für kleine Räume oder mit rollstuhlgerechter Ausladung für barrierefreie WC-Bereiche, es bleiben keine Wünsche offen. Die innovative Gestaltung ist dazu auch noch umweltfreundlich. So reduziert sich der Reinigungsverbrauch und es sind keine aggressiven Reiniger mehr notwendig. Durch die neue Spültechnik wird nicht nur die Toilette strahlend sauber, es kann dabei sogar noch Wasser gespart werden. Der Weg zu ihrer Toilette ist einfach, es sind keine neuen Anschlüsse notwendig. Die Firma Beringer montiert die WCs schnell und kompetent.

- **Sanitäre Installation**
- **Gasheizung**
- **Fliesenarbeiten aller Art**
- **Rohr- und Kanalreinigung**

# Beringer GmbH

Nordlichtstraße 74    Tel.: (030) 434 54 92  
 13405 Berlin    Fax: (030) 434 50 28  
 beringer\_gmbh@t-online.de  
 www.beringer-gmbH.de



## Sozialberatung für Erwachsene

Dienstgebäude: Teichstraße 65 (Haus 1) – direkt im Hause des Bürgeramtes  
Tel.: 90294-4130, -4135, Fax: 90294 4219

### Zuständig für folgenden Personenkreis:

Alle erwerbsfähigen volljährigen Klienten bzw. Familien ohne minderjährige Kinder des Bezirkes Reinickendorf, sofern nicht die Zuständigkeit einer der anderen Fachdienste gegeben ist.

Zur Klärung und Lösung von individuellen Problemen ist die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen, Einrichtungen und Ämtern erforderlich.

### Sichergestellt werden die Tätigkeiten durch:

- Regelmäßige Sprechstunden
- Durchführung von Hausbesuchen

### Angebote:

- Abklärung der Zuständigkeit
- Allgemeine Beratung
- Einleitung von Hauspflegen und weiterer häuslicher Hilfen
- Abklärung des sozialhilferechtlichen Bedarfs (SGB II und SGB XII)
- Erstellung einer Sozialanamnese
- Psychosoziale Betreuung
- Beratung und Hilfe in Wohnungsangelegenheiten und schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen (Angemessenheit der Wohnung, Zumutbarkeit eines Umzugs)
- Beratung und Hilfe bei der Wohnraumbeschaffung von Jungeren einschließlich erforderlicher Stellungnahmen (Notwendigkeitsanalyse-Wohnverhältnisse, Gespräche mit Eltern)
- Hilfe bei Spannungen und Störungen im Beziehungsbereich
- Ansprechpartner und Vermittler zwischen Klient und Leistungsstelle
- Beratung und Stellungnahmen gemäß § 31 SGB II Kürzung / Einstellung der Zahlung
- Stellungnahmen zur Zurückstellung vom Wehrdienst
- Berichte zu einmaligen Beihilfen (Darlehen, Spenden)



*...mit Gardinen behaglich wohnen...*

**Gardinen • Zubehör • Zierkissen  
Deckchen • Rollos • Jalousien  
Insektenschutz • Plissee**

**Unser Service:**  
**Vor-Ort-Beratung**  
**Tel. 436 025 95**

**Aufmaß • Montage • Lieferung  
• Waschkdienst**

Gorkistraße 21a (an der Schranke)  
13507 Berlin-Tegel

## Reinickendorfer Bürgerämter

Die Bürgerämter in Reinickendorf stehen Ihnen an zentraler Stelle für die Erledigung nahezu aller Verwaltungsaufgaben zur Verfügung.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Informationen über die Standorte, Öffnungszeiten und Besonderheiten der Bürgerämter.

Alle Reinickendorfer Bürgerämter sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Sie können Termine für Ihre Vorsprache bequem von zuhause unter [www.berlin.de/terminvereinbarung](http://www.berlin.de/terminvereinbarung) buchen.

In allen Bürgerämtern befinden sich in den Warteräumen Fotoautomaten

Liebe Bürgerinnen und Bürger, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Berliner Bürgerämter sind Ihnen gerne bei der Bearbeitung Ihrer persönlichen Anliegen behilflich.

Bitte beachten Sie in Vorbereitung Ihres Besuchs die nachfolgenden Hinweise:

Sie benötigen für die Bearbeitung Ihrer Anliegen einen Termin, den Sie über den berlinweiten Terminservice – möglichst unter Angabe aller Ihrer Anliegen – buchen können.

Terminbuchungen sind sowohl über das Internet unter <http://service.berlin.de/terminvereinbarung/> im Bürgeramt vor Ort oder telefonisch über die Servicenummer 115 möglich.

Bitte denken Sie daran abzusagen, wenn Sie einen fest vereinbarten Termin nicht wahrnehmen können. Hierdurch unterstützen Sie den reibungslosen Dienstbetrieb in unseren Bürgerämtern.

Die jeweils gültigen Öffnungszeiten und standortspezifische Hinweise finden Sie nachfolgend.

Nachgewiesene dringliche Angelegenheiten werden noch am Tag Ihrer Vorsprache in jedem Berliner Bürgeramt, verbunden mit einer Wartezeit, bearbeitet.

Notfallkunden für alle Bürgerämter

sind:

Kunden, die für bevorstehende Reisen zwingend erforderliche Dokumente für sich und Ihre minderjährigen Familienangehörige beantragen. Bitte unbedingt die Reiseunterlagen mitbringen.

Kunden, die nach Verlust von Personaldokumenten ein oder mehrere neue Dokumente beantragen.

Für alle Notfallkunden gilt:

Die Prüfung und Entscheidung obliegt letztlich den Bürgerämtern vor Ort.

Dienstleistungen ohne persönliche Vorsprache (schriftlicher Antrag ausreichend):

Abmeldung einer Wohnung

Beantragung von

Meldebescheinigungen

Beantragung von

Melderegisterauskünften

Sperren von Melderegisterauskünften

Beantragung von Führungszeugnissen

und Gewerbezentralregisterauskünften

Widerspruchsrechte gegen

Datenübermittlungen und

Melderegisterauskünften

Annahme von Anträgen auf Erteilung

eines Wohnberechtigungsscheines

Annahme von Wohngeldanträgen

Notfallkunden werden sofort bedient, Spontankunden wird in jedem Fall durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Bürgerämter bei Ihrer persönlichen Vorsprache ein Vorschlag zur zeitnahen Klärung unterbreitet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Zahlungsmöglichkeiten

In allen Reinickendorfer Bürgerämtern wird die Bezahlung per girocard (mit PIN) bevorzugt.

Eine Barzahlung ist in Ausnahmefällen möglich.

### Die Standorte:

**Bürgeramt Tegel:** Berliner Straße 35 (im Polizeiabschnitt 14 am Borsigtor, 1. Etage)



13507 Berlin

**Telefon:** 115, **Telefax:** 4664-10 89 99

U6 bis U-Bhf. Borsigwerke S25 bis S-Bhf. Tegel (Busanbindung) Bus 133

- WC, Aufzug, behindertenger. Zugang

### **Bürgeramt Reinickendorf-Ost**

Teichstraße 65 (Haus1), 13407 Berlin

**Telefon:** 115, **Telefax:** 902 94 -2924

U8 bis U-Bhf. Paracelsus-Bad S25 bis Alt-Reinickendorf Bus 120, 122, 320, 322

- WC, Parkplatz, behindertenger. Zugang

### **Bürgeramt Rathaus**

Eichborndamm 215 – 239, 13437

**Telefon:** 902 94-29 96, **Telefax:** -2994

U8 bis U-Bhf. Rathaus Reinickendorf Bus X33, 221, 322

- WC, Aufzug, Parkplatz, behindertenger. Zugang

### **Bürgeramt Märkisches Viertel**

Wilhelmsruher Damm 142c (im Fontane-Haus), 13439 Berlin

**Telefon:** 115, -81 **Telefax:** 90294-3888

U8 bis U-Bhf. Wittenau (Busanbindung) S1 und S85 bis S-Bhf. Wittenau (Busanbindung) Bus X21, X33, 124, M21

- WC, Aufzug, Parkplatz, behindertenger. Zugang

### **Bürgeramt Heiligensee**

(Nur nach Terminvereinbarung)

Ruppiner Chaussee 268, 13505 Berlin

**Telefon:** 115, **Telefax:** 4664-108807

S25 bis S-Bhf. Schulzendorf, Bus124 bis Haltestelle Schulzendorfer Str.

### **Mobiles Bürgeramt Hermsdorf**

Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

Im Dominikuskrankenhaus,

Caritas Sozialstation, Etage 3

**Tel.:** 115, **Fax:** 90294-5163

Öffnungszeiten: Freitag 9.00 - 12.00 Uhr nur Termine

### **Mobiles Bürgeramt MV**

Senftenberger Ring 51, 13435 Berlin

Im Vitanas Senioren Centrum

Märkisches Viertel

**Tel.:** 115, **Fax:** 90294-5163

Öffnungszeiten: Jeden 4. Mittwoch im Monat 09:00 - 12:00 Uhr nur mit Termin

### **Mobiles Bürgeramt Reinickendorf**

Auguste-Viktoria-Allee 17a, 13405 Berlin

Im Mehrgenerationenhaus

**Tel.:** 115, **Fax:** 90294-5163

Öffnungszeiten: Jeder 2. Mittwoch im Monat 9.00 - 12.00 Uhr nur mit Termin

### **Mobiles Bürgeramt Reinickendorf Ost**

Stargardtstr. 12-14, 13405 Berlin

Im Vitanas Senioren Centrum

Am Schäfersee

**Tel.:** 115, **Fax:** 90294-5163

Öffnungszeiten: Jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat 09:00 - 12:00 Uhr nur mit Termin

## Wichtige Rufnummern

Polizeinotruf	110
Feuerwehrrnotruf	112
ADAC Festnetz	0 180 2 22 22 22
ADAC Mobil	22 22 22
ADAC aus dem	
Ausland	+49 89 22 22 22
Apothekennotdienst	22833
Auskunft	11833
Giftnotruf	(030) 1 92 40
Telefonseelsorge	0800-1110111
oder	0800-1110222
Elterntelefon	0800 111 0 550

Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0 333
Bankkarten-Sperrung	+49 (0)1805 021021
Sperrung elektronischer Medien	116 116
Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes, Teichstr. 65, Haus 4, 13407 Berlin	90294-5010
Berliner Krisendienst	
Berliner Straße 25, 13507 Berlin	390 63 – 50

## Externe Beratungsangebote

Verschiedene Beratungsangebote stehen den Bürgerinnen und Bürgern im Reinickendorfer Rathaus zur Verfügung, welche im Einzelnen nachfolgend aufgeführt sind.

Terminvereinbarungen – für einige Beratungsangebote nötig – sowie Nachfragen unter den Telefonnummern der Reinickendorfer Bürgerämter:

- **Bürgeramt Tegel** (030) 46 64-10 89 52
- **Bürgeramt Rathaus** (030) 902 94-29 96
- **Bürgeramt Reinickendorf-Ost** (030) 902 94-29 28
- **Bürgeramt Heiligensee** (030) 46 64-10 88 02
- **Bürgeramt Märkisches Viertel** (030) 41 70 55 1-80

Beratungen / Angebote	Sprechzeiten / Termine / Ort
<b>Beratung des Berliner Mietervereins</b>	Mi. von 16:30-18:30 Uhr <b>Terminsprechstunde</b> Raum 19 C - im Erdgeschoss des Rathauses
<b>Rechtsberatung für Einkommensschwache</b>	Mi. 16:00-18:00 Uhr, Do. 16:30-18:00 Uhr <b>Terminsprechstunde</b>  Raum 119 B – in der 1. Etage des Rathauses
<b>Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung Bund (ehem. BfA)</b>	Di. 12:00-17:00 Uhr, Fr. 8:30-12:00 Uhr Raum 19 C – im Erdgeschoss des Rathauses
<b>Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg (ehem. LVA's)</b>	Mo. 14:00-16:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr  Raum 19 C – im Erdgeschoss des Rathauses
<b>Schuldnerberatung der Verbraucherzentrale Berlin</b>	jeden 1. u. 3. Di. im Monat 16:00-18:00 Uhr <b>Terminsprechstunde</b> <b>Termine unter Tel.:</b> 21 48 52 29 Raum 119 B – in 1. Etage des Rathauses
<b>Ehrenamtsbüro</b>	Mo., Mi. u. Do. 10:00-12:00 Uhr Di. 15:00-17:00 Uhr Raum 26 – im Erdgeschoss des Rathauses
<b>Seniorenvertretung</b>	Dienstag 10:00-12:00 Uhr Raum 27 – im Erdgeschoss des Rathauses

<b>Medizinische Hilfe</b>	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	(030) 31 00 31
	Zahnärztlicher Notfalldienst	(030) 89 004 333
	Apotheken-Notdienste (Apothekerkammer Berlin)	www.akberlin.de
	Giftnotruf	(030) 19 240
	Krankentransport Deutsches Rotes Kreuz	19 727
	Drogennotdienst	19 237 bundesweit: 01805 31 30 31
	Zentraler Hebammenruf	(030) 214 27 71
	Tierärztlicher Notdienst	11 88 0 (1,19 €/min)
	Berliner <i>mobiler</i> tierärztlicher Notdienst für Katzen, Hunde und Heimtiere	(030) 437 466 334 www.berliner-tiernotdienst.de (Tag & Nacht)
<b>Krisendienste</b>	Telefonseelsorge der Kirchen www.telefonseelsorge.de	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (gebührenfrei)
<b>Störungsdienste</b>	Berliner Wasserbetriebe www.bwb.de	0800 292 75 87
	GASAG Berliner Gaswerke AG www.gasag.de	(030) 78 72 72 oder 01801 42 72 42
	VATTENFALL (Strom) www.vattenfall.de	01802 11 25 25 stoerungen.berlin@vattenfall.de
<b>Kredit- oder EC-Karten sperren</b>	www.sperr-ev.de Es sind aber noch nicht alle Kreditkartenorganisationen und Kreditinstitute angeschlossen.	zentrale Rufnummer: 116 116 (bundesweit)
<b>Kreditkarten sperren</b>	American Express	(069) 97 97 10 00
	Visacard/Mastercard	(069) 79 33 19 10
	Diners Club	(069) 66 16 61 23
	Barclaycard	(089) 89 09 98 77

## Gästewohnungen im Bezirk Reinickendorf – Stand: Juli 2009

### Gästewohnungen der GEWOBAG im Bezirk Reinickendorf

**Kontakt:** Karin Mahlitz

**Telefon:** 030/47 08-46 37 **E-Mail:** K.Mahlitz@gewobag.de

Straße	Zimmer	Schlafplätze	Kosten pro Tag (inkl. Endreinigung)
Gotthardstraße 20	2	3	40 €
Zobeltitzstraße 117	1	2	40 €
Zobeltitzstraße 117	1	2	40 €
Wickeder Straße 1	1	2	40 €
Wickeder Straße 3	1	2	40 €
Falkentaler Steig 47	1	2	40 €

### Gästewohnungen der GESOBAU im Bezirk Reinickendorf

**Kontakt:** Kerstin Lange

**Telefon:** 030/40 73-12 05 **E-Mail:** Kerstin.Lange@gesobau.de

Straße	Zimmer	Schlafplätze	Kosten pro Tag
Finsterwalder Straße 86	2 ½	4	50 €
Senftenberger Ring 8	3	4	55 €
Senftenberger Ring 36 c	2 ½	3	50 €
Tiefenseer Straße 9	2 ½	4	50 €
Treuenbrietzener Straße 24	3	4	60 €
Wesendorfer Straße 8	3 ½	5	55 €
Wilhelmsruher Damm 118	1	2	30 €
Wilhelmsruher Damm 121	3	4	50 €
Wilhelmsruher Damm 148	4	4	50 €
Wilhelmsruher Damm 154	2 ½	4	50 €
Wilhelmsruher Damm 158	2 ½	4	50 €
Wilhelmsruher Damm 217	1	2	30 €

### Gästewohnungen der GSW im Bezirk Reinickendorf

**Kontakt:** GSW Mieterverein zur Förderung sozialer Aufgaben e.V.

**Telefon:** 030/695 15 992 **E-Mail:** gaestewohnung@web.de

Straße	Zimmer	Schlafplätze	Kosten pro Tag (zzgl. Endreinigung)
Thurgauer Str. 40	2 ½	4	42–52 €

## Hobbygruppen und Aktivitäten in den Seniorenfreizeitstätten und Seniorenclubs

### Basteln

Märkischer Seniorentreff	407 11 009
Hermsdorf	404 40 28
Adelheidallee	433 40 03
Lübars	402 44 85
Heiligensee	431 29 39

### Bingo

Märkischer Seniorentreff	407 11 009
Hermsdorf	404 40 28
Stargardtstraße	455 99 88
Tegel	433 12 02
Heiligensee	431 29 39
Lübars	402 44 85
Club der Lebensfrohen	417 055 168

### Blumenbinden/ Serviettentechnik

Adelheidallee	433 40 03
---------------	-----------

### Brettspiele

Hermsdorf	404 40 28
Stargardtstraße	455 99 88
Adelheidallee	433 40 03
Tegel	433 12 02
Lübars	402 44 85

### Briefmarkentausch

Hermsdorf	404 40 28
-----------	-----------

### Computerangebote

Lübars	402 44 85
www.mevacom.de	
mail: cmas@mevacom.de	
Heiligensee	433 40 03
http://www.seniorenclub-heiligensee.de	
homepage.t-online.de	
e-mail:	
seniorenclub.alt-heiligensee@t-online.de	
Adelheidallee	433 40 03
Internet: www.adelheidallee.de	
E-Mail: vorstand.adele@versanet.de	

### Englisch

Hermsdorf	404 40 28
Stargardtstraße	455 99 88
Adelheidallee	433 40 03
Heiligensee	433 40 03
Tegel	433 12 02
Lübars	402 44 85

### Fahrradgruppe

Hermsdorf	404 40 28
-----------	-----------

### Filmgruppe

433 80 57
-----------

### Fotografieren

Adelheidallee	433 40 03
---------------	-----------

### Frauenbegegnung

Tegel	433 12 02
-------	-----------

### Gedächtnistraining

Tegel	433 12 02
Adelheidallee	433 80 57
Stargardtstraße	455 99 88

### Gehörlosentreff

Stargardtstraße	455 99 88
-----------------	-----------

### Normale Gymnastik

20 Gruppen im Club der Lebensfrohen	417 055 168
Stargardtstraße	455 99 88
Heiligensee	431 29 39
Märkischer Seniorentreff	40 71 10 09
Adelheidallee	433 40 03
Hermsdorf	404 40 28

### Showgymnastik

Club der Lebensfrohen	417 055 168
-----------------------	-------------

### Qi Gong

Tegel 433 12 02

## Handarbeiten

Lübars 402 44 85  
 Heiligensee 431 29 39  
 Tegel 433 12 02  
 Stargardtstraße 455 99 88  
 Hermsdorf 404 40 28  
 Adelheidallee 433 40 03

## Holzwerken

### Laubsägearbeiten

Adelheidallee 433 40 03

### Schnitzen

Adelheidallee 433 40 03

## Kegeln

Heiligensee 431 29 39  
 Tegel 433 12 02  
 Lübars 402 44 85

## Kartenspiele

Club der Lebensfrohen 417 055 168  
 Heiligensee 431 29 39  
 Märkischer Seniorentreff 407 11 009  
 Hermsdorf 404 40 28  
 Stargardtstraße 455 99 88  
 Tegel 433 12 02  
 Adelheidallee 433 40 03  
 Lübars 402 44 85

## Schach

Adelheidallee 433 40 03  
 Hermsdorf 404 40 28  
 Stargardtstraße 455 99 88  
 Lübars 402 44 85

## Keramikarbeiten

Adelheidallee 433 40 03

## Literatur/Lyrik

Lübars 402 44 85  
 Adelheidallee 433 40 03

## Malerei

## Aquarellmalerei

Adelheidallee 433 40 03

## Ölmalerei

Adelheidallee 433 40 03

## Porzellanmalerei

Adelheidallee 433 40 03

## Seidenmalerei

Adelheidallee 433 40 03

Heiligensee 431 29 39

## Musik

### Gesangsgruppen

Hermsdorf 404 40 28

Tegel 433 12 02

Adelheidallee 433 40 03

Stargardtstraße 455 99 88

### Afrikanisch Trommeln

Adelheidallee 433 40 03

### Seniorenorchester

Seniorenheim Teichstr. 4443124 72

## Selbsthilfegruppen

### (Alkohol/Medikamente)

Stargardtstraße 455 99 88

Hermsdorf 404 40 28

Tegel 433 12 02

## Tanzen

Mit Live-Musik

Tegel 433 12 02

Hermsdorf 404 40 28

Stargardtstraße 455 99 88

Adelheidallee 433 40 03

Märkischer Seniorentreff 40 71 10 09

Club der Lebensfrohen 417 055 168

## Discomusik

Heiligensee 431 29 39

Märkischer Seniorentreff 40 71 10 09

Stargardtstraße 455 99 88

## Folkloretanz

Hermsdorf 404 40 28

Märkischer Seniorentreff 407 11 009

## Partytänze

Stargardtstraße 455 99 88

Adelheidallee 433 40 03

**Rock' n 'Roll**

Märkischer Seniorentreff 407 11 009  
 Adelheidallee 433 40 03

**Video**

Heiligensee 431 29 39  
 Hermsdorf 404 40 28

**Showtanz**

(CDL-Ballett/Männerballett/Step-Tanz)  
 Club der Lebensfrohen 417 055 168

**Wandern**

Adelheidallee 433 40 03  
 Hermsdorf 404 40 28  
 Lübars 402 44 85  
 Heiligensee 431 29 39  
 Märkischer Seniorentreff 40 71 10 09

**Tischtennis**

Hermsdorf 404 40 28  
 Lübars 402 44 85  
 Adelheidallee 433 40 03

# Sanitätshaus Hoffmann

Meisterbetrieb



**Neu in Frohnau** Schuhschulungen, Schuhe nach Maß (orthopädische und Alltagsschuhe), Diabetiker- versorgungen und Schuhreparaturen aller Art.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Anruf!  
 Ludolfinger Platz 9, 13465 Berlin, Telefon 030 - 40 14 709  
[www.sanitaetshaus-hoffmann.com](http://www.sanitaetshaus-hoffmann.com)



## Zentrum für moderne Augendiagnostik Ambulante Operationen - Laser

Fachärzte für Augenheilkunde

**Dr. med. A. Fejza  
und Kollegen**



Glienicker Str. 6-C - 13467 Berlin - Telefon: 030-413 70 70

Mail: [info@augentagesklinik-hermsdorf.de](mailto:info@augentagesklinik-hermsdorf.de)

### Sprechzeiten

Mo 08-16 Uhr Di 10-18 Uhr Mi 08-13 Uhr Do 13-18 Uhr Fr 08-13 Uhr  
und nach Vereinbarung

[www.augentagesklinik-hermsdorf.de](http://www.augentagesklinik-hermsdorf.de)

### Behandlung des Grauen Star

Der graue Star (Katarakt) bezeichnet eine Trübung der Augenlinse, die nur durch eine sogenannte Kataraktoperation behandelt werden kann. Dabei wird eine spezielle und von der Brechkraft auf das Auge des Patienten angepasste Kunstlinse (Intraokularlinse/IOL) in das Auge eingesetzt, wo zuvor die eingetrübte Augenlinse gelegen hat.

Da mit zunehmenden Lebensalter jede Augenlinse einmal trüb wird, ist die Graue-Star-Operation in Deutschland die mit Abstand am häufigsten durchgeführte Operation (ca. 800.000 Operationen pro Jahr).

Um einen angenehmen und erfolgreichen Behandlungsverlauf zu gewährleisten, verwenden wir zur Durchführung der Operation modernste Geräte und nutzen die modernen Räumlichkeiten in unserer Augen-Tagesklinik in der Glienicker Straße 6-C, Berlin-Hermsdorf. Während und nach der Behandlung werden Sie durch unseren Operateur Herrn Dr. med. Astrit Fejza persönlich betreut.

### Laser bei Glaukom

Glaukom (grüner Star) bezeichnet eine Gruppe von Erkrankungen, bei der es über einen meist erhöhten Augeninnendruck zu einer Schädigung des Sehnerven kommt.

Die zahlreichen, glaukomatösen Erkrankungen lassen sich Anhand der Beschaffenheit der Stelle des Kammerwasserabflusses

in zwei Arten von Glaukomen einteilen:

- 1) Offenwinkelglaukome
- 2) Engwinkelglaukome

Neben der medikamentösen Behandlung mit Augentropfen zur Einstellung des Augeninnendruckes gibt es auch Laserverfahren zur Behandlung des grünen Stars. Der Einsatz dieser Laserverfahren ist nur in bestimmten Situationen sinnvoll.

### Behandlung der altersbedingten Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) lässt sich in zwei Gruppen unterscheiden:

- 1) trockene AMD – häufiger und oft mit sehr langsamem Verlauf, derzeit noch keine Behandlungsmöglichkeit
- 2) feuchte AMD – seltener, entsteht aus einer trockenen AMD, schnelle Verschlechterung des Zentralsehens (oft innerhalb von Wochen), lässt sich durch Injektionen von Medikamenten behandeln

### Augenlidoperationen

Entfernung kleinerer Tumoren (Hagelkorn, Zysten, Warzen)  
Straffung des Oberlides (Korrektur der Schlupflider)

### Augentagesklinik Hermsdorf Ambulante Operationen - Laser

Glienicker Str. 6-C - 13467 Berlin  
Telefon: 030 - 413 70 70



Der Zuckergehalt eines handelsüblichen 250-Gramm-Fruchtjoghurts beträgt circa elf Zuckerwürfel. 92 Prozent der Eltern unterschätzten den Zuckergehalt deutlich. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Zusammenarbeit mit der Universität Mannheim. Durchschnittlich wurde der Zuckergehalt um sieben Zuckerwürfel unterschätzt. Unter dem Motto „süß war gestern“ hat die AOK eine nationale Kampagne zur Zuckerreduktion gestartet, Auftakt bildete der 1. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel in Berlin.

*Vorsicht: Nicht in die Zuckerfalle tappen!*

## Süße Verlockungen

In Deutschland wird zu viel Zucker konsumiert. Doch nicht immer ist einem das bewusst, denn Zucker versteckt sich auch in herzhaften Lebensmitteln - und auf dem Etikett hinter anderen Namen. Wie lassen sich also Zuckerfallen vermeiden und süße Verlockungen umgehen?

Was wäre ein Sommer ohne Eis, Weihnachten ohne Schokolade, ein Geburtstagsfest ohne Kuchen? Die Menschen in Deutschland lieben Zucker und verzehren viel zu viel davon. Auf rund 90 Gramm Haushaltszucker kommt ein Bundesbürger pro Tag, das sind umgerechnet etwa 30 Stück Würfelzucker. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 50 Gramm zugesetzten Zucker täglich zu sich zu nehmen, und noch einmal die Hälfte davon, nämlich 25 Gramm pro Tag, gilt als optimal. „25 Gramm, das entspricht sechs Teelöffeln oder acht Zuckerwürfeln“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland im Zuckerkonsum weit vorne, und anders als in Großbritannien oder Norwegen zum Beispiel werden in Deutschland zuckerhaltige Lebensmittel nicht besteuert. Unter dem Motto „süß war gestern“ hat



die AOK eine nationale Kampagne zur Zuckerreduktion gestartet, Auftakt bildete der 1. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel Ende Juni 2017 in Berlin. Denn zu viel Zucker schadet der Gesundheit. „Zucker verursacht nicht nur Karies, sondern geht mit Übergewicht und Fettleibigkeit einher“, sagt Zilliken. „Und Übergewicht kann wiederum Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen.“ Immerhin bringen in Deutschland schon jeder zweite Erwachsene und jedes fünfte Kind zu viele Pfunde auf die Waage.

Dass weniger Süßigkeiten verzehrt werden sollten, liegt nahe. Doch wem ist schon bewusst, dass auch in herzhaften Produkten oft jede Menge Zucker steckt? Eine Fertigpizza kann mit fünf Würfeln (15 Gramm) aufwarten, ein großes Glas Rotkohl (700 Gramm) gleich mit 77 Gramm Zucker, das sind etwa 25 Würfel. Weitere Zuckerfallen sind zum Beispiel:

- Heringsalat: Eine Portion mit 200 Gramm enthält 16 Gramm Zucker, also etwa fünf Würfel.
- Gurken: Gewürzgurken enthalten zwölf Gramm pro Glas, das sind vier Zuckerwürfel.
- Ketchup: Die rote Sauce ist manchmal süßer als Cola und kann bis zu 68 Gramm Zucker pro 300 Gramm, also 22 Zuckerstücke enthalten.
- Dosen-Ananas: Mit 88 Gramm, also 33 Würfeln, hat es eine kleine Dose (570 Gramm) in sich. Gemeint ist hier übrigens der zugesetzte Zucker, nicht der na-

türliche, der bereits in der Frucht steckt.

In fast allen Fertigprodukten versteckt sich Zucker, denn diese süß schmeckenden Kohlenhydrate verstärken den Geschmack und binden Wasser – andere teurere Zutaten können damit eingespart werden. Kinderprodukte sind noch mit einer Extraportion Zucker vollgepackt, um die Kleinen ganz im Sinne der Süßwarenindustrie immer mehr an den süßen Geschmack zu gewöhnen. Übrigens: Auch Getränke schlagen oft mit einem hohen Zuckergehalt zu Buche und tragen erheblich zum hohen Gesamtkonsum bei. So stecken in einem Glas Limonade (200 Milliliter) 24 Gramm Zucker.

Weitere Informationen:

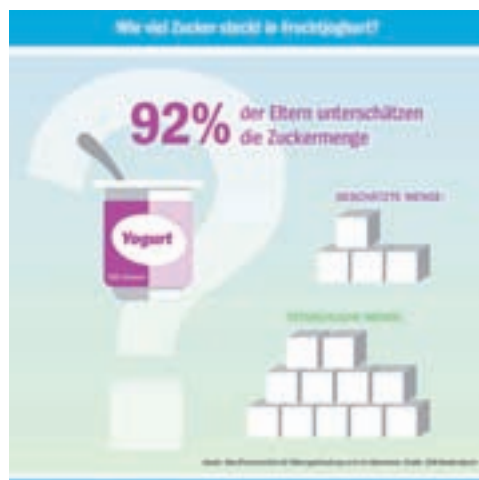
- 1. Deutscher Zuckerreduktionsgipfel
- Versichertenportal der AOK
- AOK-App „Bewusst einkaufen“

Verbraucher, die sich über den wahren Zuckergehalt der Lebensmittel informieren wollen, haben allerdings schlechte Karten. Obwohl sie immerhin gleich an zwei Stellen nachschauen können: Seit 2016 müssen die Hersteller den Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder Milliliter in der Nährwertabelle angeben. Und in der Zutatenliste tauchen alle Zutaten auf, und zwar in der Reihenfolge der Menge, die im Produkt enthalten ist. „Doch Zucker versteckt sich hinter vielen Zutaten beziehungsweise Namen“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Für den Süßmacher gibt es nämlich 70 unterschiedliche Begriffe, wie die Verbraucherzentralen in Deutschland mitteilen. Beispiel: Eine mit Schokolade überzogene gefüllte Waffel enthält elf Zutaten, die zum Zuckergehalt beitragen. Neben Zucker - dieser Begriff bezieht sich nur auf Rüben- und Rohrzucker - sind das Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, karamellierter Zucker, Maltodextrin, Milchzucker, Molkenerzeugnis, Süßmolkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver und gezuckerte Kondensmilch. Insgesamt bringt es die Waffel auf 45,4 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Doch das Wort Zucker taucht

erst im hinteren Mittelfeld der Zutatenliste auf und suggeriert, dass gar nicht so viel davon enthalten ist. Zudem kann der Verbraucher kaum herausfinden, wie viel Zucker dem Produkt eigentlich zugesetzt ist und wie viel natürlicher Zucker, etwa durch Früchte, enthalten ist. „Beim Gesamtzuckergehalt wird das nicht unterschieden“, bemängelt Zilliken. Die süßen Fallen kann man am besten umgehen, indem man auf Fertigprodukte verzichtet und möglichst viele unverarbeitete und frische Lebensmittel zu sich nimmt, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte. „Diese ballaststoffreichen Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel sanfter ansteigen und wieder absinken als zuckerreiche Produkte“, so Zilliken. „Sie sättigen deshalb besser und liefern gleichzeitig noch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.“ So beugen diese Nahrungsmittel auch einem Heißhunger auf Süßes vor. Das heißt nicht, dass man gar nicht naschen darf. Gar keinen Zucker zu verzehren, bringt keine weiteren gesundheitlichen Vorteile, so der heutige Stand der Forschung. Ab und zu ein Eis, Schokolade oder Kuchen darf mal also durchaus genießen - ohne schlechtes Gewissen.

### Mit weniger Zucker durch den Tag

- Äpfel, getrocknete Feigen, Datteln oder Nüsse können den Heißhunger auf





**Gerald Denner**

Goldschmiedemeister und Juwelier



**115 JAHRE**

**Familienbetrieb seit 1902**  
**Goldschmiedekunst in der 5. Generation**

**GOLDSCHMIEDE**

Individuelle  
Schmuckanfertigung

**TRAURINGE**

Anfertigung auch aus  
altem Familienschmuck

**SCHMUCKSERVICE**

Reinigung · Reparatur  
Restauration

**UHRENWERKSTATT**

Batterie- und Bandwechsel  
Reinigung · Reparatur

**PERLEN**

Neuknüpfen · Reinigung  
Aufarbeitung

**ALTGOLDANKAUF**

Inzahlungnahme  
Barankauf · Umarbeitung



Brunowstraße 51 · 13507 Berlin Tegel · Tel. 030 4335011  
 Mo. – Fr. 9.30 – 18.00 Uhr · Uhrmacher: Di. und Fr.  
 goldschmiede-denner.de · Trauringshop: trauringonline.info



WWW.**TEGELPORTAL**.DE

- alle Ausgaben vom BLICKPUNKT TEGEL im Archiv
- Tegeler Geschichten und großes historisches Bildarchiv
- aktuelle Veranstaltungstipps, News und vieles mehr ...



Süßes meist besser bezwingen als ein Schokoriegel.

- Richtig genießen: Süßigkeiten langsam kauen oder lutschen - so ist man schon mit weniger zufrieden.
  - Zu den Hauptmahlzeiten ausreichend essen und die Lust auf Süßes gleich im Anschluss stillen.
  - Süßigkeiten portionieren, etwa nur drei Kekse auf einem Teller anrichten, Rest der Packung weglegen.
  - Statt zu Müslimischungen zu Haferflocken greifen, Fruchtsäfte oder Limonade mit zwei Drittel Wasser verdünnen oder gleich auf Wasser oder Tee umsteigen, Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen
- oder Naturjoghurt mit frischen Früchten selbst zubereiten.
- Beim Backen kann ein Teil der Zuckermenge durch eine zerdrückte Banane oder Apfelmus ersetzt werden.
  - Alltagsgewohnheiten hinterfragen: Dienen Süßigkeiten als Trost bei Stress, Frust, Traurigkeit, Langeweile oder als Belohnung? Was kann stattdessen getan werden? Vielleicht hilft ein Anruf bei einer Freundin oder ein Spaziergang, um Frust abzubauen.
  - Eine Heißhunger-Attacke dauert meist nur 15 bis 20 Minuten: Die kritische Phase kann oft auch mit Wassertrinken überwunden werden AOK

Das Bezirksamt Reinickendorf informiert

## E-Book-Sprechstunde jetzt jeden Donnerstag in der Humboldt-Bibliothek

Seit Juni können in den Reinickendorfer Bibliotheken in Tegel, in Frohnau, im Märkischen Viertel, in Reinickendorf-West und am Schäfersee E-Book-Reader, Modell: tolinovision 3HD, kostenlos entliehen werden. Aufgrund der großen Nachfrage findet dazu die regelmäßige Sprechstunde in der Humboldt-Bibliothek

nun jeden Donnerstag von 11.30 -13.30 Uhr statt.

Für die Ausleihe wird ein gültiger Bibliotheksausweis benötigt, die Leihfrist beträgt 28 Tage, Ausleihe und Rückgabe müssen in der gleichen Bibliothek erfolgen.

# Trauerdrucksachen

Individuelle  
Gestaltung & Druck ihrer ...

## Wiesjahn

**Trauerkarten,  
Dankkarten,  
Beileidskarten**

**Satz- & Druckservice**

[www.wiesjahn-digitaldruck.de](http://www.wiesjahn-digitaldruck.de)

**Franzensbad, Marienbad & Karlsbad – 3 Heilbäder**

**Quelle der Gesundheit, so könnte man das Bäderdreieck in Westböhmen nennen. Traditionelle Heilkuren gepaart mit moderner Medizin zu fairen Preisen**

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Deshalb möchten wir nicht nur Krankheiten heilen, sondern vor allem vorbeugend etwas für die Erhaltung unserer Gesundheit tun. Wo könnte man dies besser, als fernab aller Alltagsorgen, umgeben vom Flair Jahrhunderte alter Kurtradition in den Händen erfahrener Ärzte und Therapeuten.

**Heilbäder mit Tradition**

Ob Dichturfürst Johann Wolfgang von Goethe, König Edward VII oder Zar Peter der Große, um nur drei der zahllosen Berühmtheiten zu nennen, die das Böhmisches Bäderdreieck besuchten – alle waren sie begeistert von der Heilkraft der hier entspringenden Quellen und der wunderschönen Natur. Das Franzensbader Moor, die 40 Quellen in Marienbad und die warmen Karlsbader Quellen helfen den Menschen aus aller Welt seit Jahrhunderten, ihre Krankheiten zu heilen und dem Entstehen neuer Krankheiten vorzubeugen.

**Marienbad, Franzensbad oder Karlsbad?**

Mondän und städtisch geht es in Karlsbad zu. Prachtige Häuser und exklusive Hotels säumen das Ufer der Tepla und hoch über der Stadt blickt das imposante 5\*Hotel Imperial wie ein Schloss auf das bunte Treiben herab.

Ruhig und beschaulich kommt Franzensbad daher. Hier dreht sich alles um die Gesundheit. Im ausgedehnten Kurpark spazieren Erholungssuchende, füttern die zahmen Eichhörnchen oder genießen in den Sommermonaten die Kurkonzerte.

In Marienbad fühlt man sich in längst vergangene Zeiten versetzt. In der Pferdekutsche fährt man vorbei an prachtvollen Häuserzeilen, die geprägt sind durch die Architektur der k.u.k. Monarchie. Die gepflegten ausgedehnten Parks haben Marienbad zu einer der schönsten „grünen Städte“ Europas gemacht.

**Welches Heilbad passt zu mir?**

Jedes der Heilbäder im böhmischen Bäderdreieck verfügt über seine individuellen Heilmittel und ist somit auch für die Behandlung unterschiedlicher Krankheitsbilder zuständig. In allen Heilbädern werden jedoch die klassischen Therapiemaßnahmen

durch neue Erkenntnisse der Medizin und modernste Behandlungsmethoden ergänzt.



Die 12 medizinisch genutzten Thermalquellen von Karlsbad werden vor allem zur Heilung von Erkrankungen des Verdauungstraktes und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt.

Marienbad ist reich an natürlichen Heilmitteln. 140 Mineralquellen mit unterschiedlicher Zusammensetzung entspringen in der

Stadt und der näheren Umgebung.

In Franzensbad sind die wichtigsten natürlichen Heilmittel das eisen- und schwefelhaltige Moor, natürliches Kohlendioxid sowie insgesamt 24 Mineralquellen. In Franzensbad finden Sie z. B. die stärkste Glaubersalzquelle der Welt mit einem Gehalt an Glaubersalz von 23 g/l.

**Gibt es Zuschüsse der deutschen Krankenkassen?**

Seit dem EU-Beitritt von Tschechien im Jahr 2004 bezuschussen deutsche Krankenkassen Kuraufenthalte in Tschechien. Die Krankenkassen erstatten die Kosten für ambulante Auslandsbehandlungen bis zur der Höhe, die auch bei einer Behandlung im Inland angefallen wären.

**Wie gelangen Sie ins Bäderdreieck?**

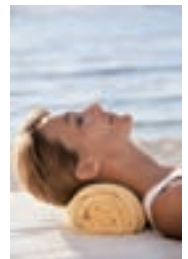
Die Anreise nach Franzensbad, Karlsbad oder Marienbad verläuft schnell und unkompliziert. Wöchentlicher fahren Busse aus ganz Deutschland diese Orte an, in der Regel sogar mit dem beliebten Haus-zu-Haus Service. Somit beginnt und endet der Urlaub an der Haustür.

Durch die Nähe zu Deutschland ist aber auch die Anreise mit dem eigenen Fahrzeug oft kein Problem. Durch den Wegfall von Grenzkontrollen erreicht man das Böhmisches Bäderdreieck in kurzer Zeit.

Alle Informationen zu Kur-, und Wellnessreisen erhalten Sie hier!

**Reisebüro KurMühle –  
Christine Mühlberg  
Waidmannsweg 38  
16556 Hohen Neuendorf  
Tel.: 03303 210763  
Mail: [info@kurmuehle.de](mailto:info@kurmuehle.de)  
Webseite: [www.kurmuehle.de](http://www.kurmuehle.de)**

**Autor: Christine Mühlberg,  
Reisebüro KurMühle**



## Lust auf Schwimmen, Gymnastik oder Walking?

Sport hält jung und macht fit. Egal, ob es um Nordic Walking, Schwimmkurse oder Rückengymnastik geht – Reinickendorfer Vereine haben viele passende Angebote. Wer sich informieren will – hier sind die passenden Ansprechpartner.

### Seniorenport

#### Berliner Schneehasen e.V.

Alemannenstr. 68,  
13465 Berlin  
Tel.: (030) 40 10 35 37  
[www.berliner-schneehasen.de](http://www.berliner-schneehasen.de)

#### GST Beweggrund e.V.

Spießweg 100,  
13437 Berlin  
Tel.: (030) 431 93 64  
[www.gst-beweggrund.de](http://www.gst-beweggrund.de)

#### Ruder-Club Tegel 1886 e.V.

Gabrielenstr. 69 E,  
13507 Berlin  
Tel.: (030) 433 81 67  
[www.rctegel.de](http://www.rctegel.de)

#### TSV-BERLIN-WITTENAU 1896 e.V.

Tel.: (030) 415 68 67  
E-Mail: [info@tsv-berlin-wittenau.de](mailto:info@tsv-berlin-wittenau.de)  
[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

#### SC Tegeler Forst e.V.

Hermisdorfer Damm 199, 13467 Berlin  
Tel.: (030) 40 58 65 21  
[www.sc-tegeler-forst.de](http://www.sc-tegeler-forst.de)

#### VfB Hermsdorf e.V.

Freiherr-von-Stein-Str. 31 A, 13467 Berlin  
Tel.: (030) 404 53 58  
[www.vfb-hermsdorf.de](http://www.vfb-hermsdorf.de)

#### VfL Tegel 1891 e.V.

Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin  
Tel.: (030) 434 41 21  
[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

## Ev. Wohngenossenschaft Altenhof Tegelort e.G.



23 seniorengerechte  
2- und 3-Zimmer-Wohnungen  
von 49 m<sup>2</sup> bis 91 m<sup>2</sup> mit  
Begegnungszentrum.

Pflege durch Diakonie  
möglich.

**Wohnungen zu verkaufen**

direkt gegenüber der Busendhaltestelle des 222-er  
[www.altenhof-tegelort.de](http://www.altenhof-tegelort.de)

**Informationen Tel.: 40 10 85 05**

## Veranstaltungskalender des Natur & Kultur (LabSaal-Lübars) e. V.



Alt-Lübars 8  
13469 Berlin  
Tel: +49 30 41107575

Fax: +49 30 41107574  
Mail: kontor@labsaal.de  
www.labsaal.de

Kontoröffnungszeit: Mo.-Fr. 14.00 - 17.00 Uhr

### Yogolo Massa Ethno-Jazz mit der Band PANGEA



Voller Poesie und Verspieltheit werden musikalische Geschichten erzählt; vom Klang der Kathedrale und Freude eines afrikanischen Festes; von der Weite der bulgarischen Steppe und dem flirrenden Licht der Großstadt.

PANGEA: Marion Kokott Karliczek - Flöten, Vocal; Stefan Jagemann - Piano, Vocal; Dieter Wolter - Bass; Carsten Strauss - Schlagzeug

**Freitag, 29.09.2017, 20:00 Uhr**  
3,-- / 11,-- / 5,-- Euro

### New Orleans hot Jazz Jamboree

Auch im 21. Jahr der Jamboree klingt der Hot Jazz der 20er-Jahre so frisch wie damals. Das erfreuliche ist, dass in den letzten Jahren junge Musiker in Berlin zu neuen Bands zusammen gefunden haben und sich diesem Genre widmen. Diese werden, neben dem „alten“ Jazzotic Orch., das seine Sängerin Jessi Kandeler mitbringt, auf der Jamboree aufspielen und das Publikum wieder begeistern.



**Samstag, 30.09.2017, 19:30 Uhr**  
18,-- / 15,-- / 5,--

### Haarsträubend gut - Der Tanzabend

Oldies für Oldies-Fans mit der Rockband HAARSTRÄUBEND GUT

Mit der Rockband HAARSTRÄUBEND GUT können echte Oldies-Fans mal wieder alles so richtig abrocken, was sich in den letzten Monaten, Jahren oder gar Jahrzehnten an Tanzlust aufgestaut hat.



Rockband HAARSTRÄUBEND GUT:  
Marion Karliczek - Vocal, Flute, Keyboard; Jürgen Krznar - Vocal, Guitar; Dieter Wolter - Bass; Günter Feet - Drums

**Freitag, 06.10.2017, 20:00 Uhr**  
13,-- / 11,-- / 5,--

### Klamottentausch

Der Mädchenfahrtenbund lädt wieder zum Tausch von Kleidern und Schuhen. Jeder bringt ein paar aussortierte Teile mit, an denen vielleicht jemand anders noch seine Freude hat.



**Sonntag, 08.10.2017, 12:00 -17:00 Uhr**  
Eintritt 2,--€ / Schüler/Student 1,--€

### Singen mit dem Popsongchor 12. Mitsingkonzert im Labsaal Lübars!



Der Popsongchor lädt mittlerweile zum zwölften Mal in den Labsaal Lübars ein für das gemeinsame Singen der Songs der Beatles, Rolling Stones, CCR, Kinks, Manfred Mann und vielen anderen. Der Erfolg der Mitsingkonzerte ist nicht nur den begeisterten Sängern des Chors und den fetzigen Klängen der Popsongchor-Rockband zu verdanken, sondern auch

Manfred Mann und vielen anderen. Der Erfolg der Mitsingkonzerte ist nicht nur den begeisterten Sängern des Chors und den fetzigen Klängen der Popsongchor-Rockband zu verdanken, sondern auch

unserem treuen Publikum im Labsaal, das mit Leidenschaft und aus voller Kehle gemeinsam mit uns singt.

Gucken Sie auch auf die Website des Popsongchors: [www.popsongchor.de](http://www.popsongchor.de)

**Freitag, 13.10.2017, 19:00 Uhr**

**13,- / 11,- / 5,-**

(Bitte rechtzeitig vorbestellen wegen der großen Nachfrage)

### Flamenco puro - Ein andalusisches Fest mit Tanz, Gesang und Gitarre.

Die Flamencotänzerin und Choreographin Laura la Risa wird die Zuschauer mit den Auftritten ihrer Compañía in den Süden Spaniens entführen und begeistern.



**Sonntag, 15.10.2017, 17:00 Uhr**

**10,- / 6,- (Kinder), Familienkarte 25,- (bis 5 Personen)**

### Lesung mit Harald Martenstein

Harald Martenstein ist Redakteur beim Tagespiegel und schreibt Kolumnen im ZEIT-Magazin. Er wurde schon mit vielen Preisen ausgezeichnet und schreibt auch Bücher. Im Labsaal liest er aus seinen letzten beiden Veröffentlichungen: „Nettsein ist auch keine Lösung“ und „Im Kino“. Der NDR sagt: „Seine Texte bringen das Wesentliche immer auf den Punkt“.



**Freitag, 20.10.2017, 19:00 Uhr**

**12,- / 10,- / 5,-**

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESELUST laden wir zu einem unterhaltsamen Abend ein.

### Klezmer tov !

Harry's Freilach spielt Klezmermusik, die herrliche Feier- und Tanzmusik osteuropä-



isch-jüdischen Ursprungs, und „wo immer Klarinetten Harry in sein hölzernes Rohr atmet, macht sich Wohl-

gefallen breit.

Harry's Freilach spielt in folgender Besetzung: Harry Timmermann - Klarinette, Alexander Danko - Bajan, Nikos Tsiachris - Gitarre und Robin Daganic - Kontrabass.

**Samstag, 21.10.2017, 19:00 Uhr**

**15,- / 13,- / 5,-**

### Tanzcafé mit Alexander

Auch in diesem Jahr im LabSaal das Tanzcafé mit Alexander Juschka, der als DJ auf seinen selbstorganisierten Veranstaltungen auflegt. Musikalisch durchläuft Alexander die goldenen 20er Jahre mit Swing und Tango, durchstreift die wilde Rockn Roll-Zeit der 50er-Jahre und verbindet die Musikrichtungen mit klassischen Schlagern der damaligen Zeit und tanzbaren Liedern der Neuzeit.



**Sonntag, 22.10.2017 15:00-18:00 Uhr**

**Eintritt: 7,- Euro pro Person**

Reservierungen und weitere Informationen unter Fon +49 (0)30.34 50 59 03 oder 030 - 4110 75 75

Fax +49 (0)30.34 35 59 97

Mobil +49 (0)173.35 83 79 5

Mail [mail@alexanderjuschka.de](mailto:mail@alexanderjuschka.de)

Web [www.alexanderjuschka.de](http://www.alexanderjuschka.de)

### Führung Weltnaturerbe & Geopark im Herbst

Eine Stunde nördlich von Berlin liegen die 670 ha Weltnaturerbe Grumsiner Forst im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Gleichzeitig bietet die Endmoränenlandschaft um Groß Ziethen wichtige Einblicke in die Geologie der Eiszeit und die





wechselhaften Zusammenhänge. Seit Mai 2011 hat nun auch ein kleines aber feines Museum in der ehemaligen Dampfmühle Groß Ziethen geöffnet. Dies alles zusammen bietet die Möglichkeit zu einer inhaltlich vielgestaltigen 3-stündigen Exkursion unter Leitung des fachkundigen Landschaftsführers Roland Schulz (ca. 6 km). Nach der Führung gibt es ein gemeinsames Essen und den Besuch des Museums.

**Sonntag, 29.10.2017**

<http://feldsteinhof.net> 10:00 Uhr,  
Führung 10,--

### Laura la Risa y Compañía

#### La Reina Infeliz. Noticias de una loca.

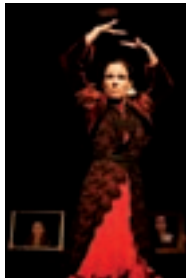
Flamencotanztheater mit Tanzelementen aus Flamenco, Street Dance, Burlesque und Modern

Nach dem großen Erfolg der Aufführung im Herbst letzten Jahres, zeigt Laura la Risa wiederholt ihr aktuelles Flamencotanztheaterstück „La Reina Infeliz. Noticias de una Loca“. Bewegender Flamencotanz und Gesang, mit Kostümen aus der Zeit der Renaissance, in Kombination mit Burlesque- und Street-Dance...

Konzept, Regie & Choreografie: Laura la Risa; Tanz: Laura la Risa y Compañía; Gesang: Juan Cárdenas; Gitarre: Carlos el Canario; Violine: Ricarda Sibylle Bormann. Solisten: Laura la Risa - Flamenco; Winnie-Fee Golda - Flamen-co & Street Dance; Lilly Tiger - Burlesque; Yassine Broski - Street-Dance; Lioba Kaszemeik - Modern

**Samstag, 4.11. und Sonntag 05.11.2017,**  
jeweils 19:00 Uhr

16,-- / 14,-- / 5,--



### Antik- und Kunstmarkt

2 Tage originale Vielfalt im historischen Ambiente des LabSaals. Der ehemalige Tanzsaal vom Gasthof Alter Dorfkrug verwandelt sich in ein Eldorado von Antiquitäten, Kleinmöbeln, Sammlerobjekten, Nippes, Bücher, Kunst und Raritäten. Liebevoll von Hobbysammlern und professionellen Anbietern dekoriert. Das Angebot lässt das Sammlerherz höher schlagen.

**11. und 12.11.2017, 10.00-18.00 Uhr**  
Eintritt frei

### ROCK - POP ALL OR NOTHING

beim Herbst Rock-Pop mit Special Guests. Rock- und Pop-Klassiker von Bowie, Dire Straits, ELO, Rolling Stones u.v.m. zum groovigen Abtanzen.

Samstag, 18.11.2017

Beginn 20:00 Uhr, Einlass 19:00 Uhr  
12,-- / 10,-- / 5,--

### Salon DELIKATESSEN SPEZIAL - DER FEINSTE MUSIKALON BERLINS!

Die Sängerin STELLA AHANGL präsentiert diese außergewöhnliche Veranstaltung nun schon zum 4. Mal bei uns.



Lassen Sie sich auch diesmal wieder von der Künstlerauswahl diverser musikalischer Stilrichtungen überraschen und genießen Sie einen glamourösen, spannenden Abend.

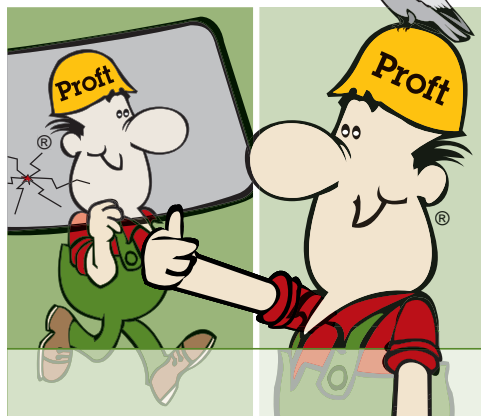
**Sonntag, 19.11.2017, 17:00 Uhr**  
15,-- / 13,-- / 5,--

### Trilogie: KÜCHENKAPELLE / FloBêr / TSCHAIKA

Die 5 Musiker der Küchenkapelle servieren mit Akkordeon, Bass, Gitarre, Klarinette, Geige & Gesang eine Melange aus Folk, Klezmer und Gypsy, gewürzt mit Balkanrhythmen und einer Prise osteuropäischer Melancholie.

## Glasbau Proft

Ihr meisterlicher Partner seit 1932



Verglasungen aller Art  
Autoglaserei  
Waggonverglasung  
Gebäudedienste  
Schädlingsbekämpfung

Fon: 030 411 10 28 [www.glasbau-proft.de](http://www.glasbau-proft.de)

FloBêr spielen Vorwärtsfolk, der in Kopf und Beine geht.



pertoire der Musikerinnen umfasst eigene Kompositionen und traditionelle Volkslieder aus rund 10 Ländern. **Samstag, 25.11.2017, 19:00 Uhr**  
14.-- / 12.-- / 5.—

**Als Kater Johann einmal in ein Notenbuch fiel**  
Kater Johanns erstes Abenteuer

Eine musikalische Lesung

Das Vokal-Ensemble Tschaika besteht seit über 25 Jahren. Das Re-

für die ganze Familie

In Kater Johanns erstem Abenteuer fällt der kleine Kater, der bei dem Apotheker Herrn



Reinhard und seiner Frau Barbara wohnt, in ein Notenbuch, das ihn zu den berühmten Komponisten der vergangenen Jahrhunderte führt. Das Kater Johann Ensemble kleidet die Kompositionen der großen Klassiker in ein peppiges Gewand zum großen Vergnügen für die ganze Familie.

Kater-Johann-Ensemble:

Thomas Schleissing-Niggemann - Sprecher; Marion Karliczek - Flöten; Dariusz Blaskiewicz - Violine; Günter Vieth - Percussion; Andreas Wolter - Piano

**Sonntag, 26.11.2017, 17:00 Uhr**  
12.-- / 8.--

## Astrid Müller - Lesung und Buchvorstellung mit Fotopräsentation

„Erleuchtung für Zweifler“ - Eine spirituelle Reise nach Thailand, Laos und Kambodscha, 2017

Elf Stunden Meditation am Tag bei vollständigem Kommunikationsverbot. So



## BABOR Kosmetik Praxis

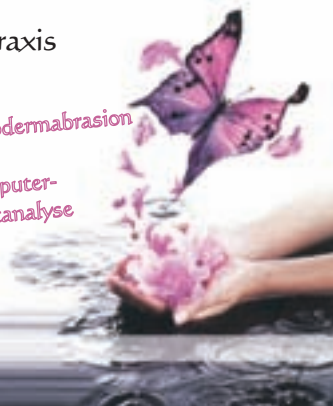
Michaela Busch  
Kosmetikerin/Fußpflege

Ziekowstr. 112  
13509 Berlin/Tegel

Öffnungszeiten:  
Mo, Mi, Do 9.00–18.00  
Di u. Fr 9.00–14.00  
Sa nach Vereinbarung

030/4337836

**Neu:**  
Microdermabrasion  
und  
Computer-Hautanalyse



## RESTAURANT MORGENLAND



TÜRKISCH-ORIENTALISCHE SPEISEN  
WEIN & MEHR



Neue Öffnungszeiten:  
Montag Ruhetag  
Dienstag–Sonntag  
sowie Feiertage ab 12.00 Uhr

Außerhalb unserer Öffnungszeiten  
auch nach Vereinbarung

Parkplätze und Außenterrasse sind  
vorhanden

Düsterhauptstr. 1 · 13459 Berlin · Tel. 030/403 95 995 · E-Mail: info@morgen-land.de · Web: www.morgen-land.de



## Cavallo Matto

IM STOLPER LANDWIRT


### Cavallo Matto im Stolper Landwirt

Stolper Waldstraße 4A  
16540 Stolpe  
Telefon 03303 · 219 79 99  
Inh.: F. Giganti

### Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, Fr, Sa So 12–22 Uhr  
Di Ruhetag

[www.cavallo-matto.de](http://www.cavallo-matto.de)

 Cavallo Matto im Stolper Landwirt



**Wir sind ein Familienbetrieb  
am Rande von Berlin im wunder-  
schönen Stolpe.**

Hier können Sie **herrliche Spazier-  
gänge** starten und sich anschließend  
kulinarisch, mit ausschließlich  
hochwertigen Produkten,  
bei uns im „Cavallo Matto“  
verwöhnen lassen.

Von unserem gemütlich einge-  
richteten Restaurant aus hat man  
einen **schönen Blick direkt in  
die Reithalle und auf die Pferde-  
koppeln.**

Bei schönem Wetter lädt unsere **Sonnen-  
terrasse** zum Entspannen ein. Wir tun alles,  
um sie in unserer **schönen Umgebung** zu  
verwöhnen.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen  
und laden Sie ein, sich einen Überblick über unser  
vielfältiges Angebot zu verschaffen.

*Ihre Fiona Giganti*



lauten die Regeln, mit denen sich Astrid Müller in Thailand in einem Vipassana-Kloster anzufreunden versucht. Aber das ist erst der Anfang ihrer abenteuerlichen Reise auf der Suche nach Sinn: Nach der Stille im Kloster taucht sie ein in die quirraligen Kulturen Thailands, Laos und Kambodschas - manchmal tiefer als erwartet.

**Freitag, 01.12.2017, 19:00 Uhr**  
6,-- / 5,--

### Weihnachtssingen mit dem Popsongchor

**Last christmas, Feliz navidad, Happy XMas zum Mitsingen**

Erstmals lädt der Popsongchor in diesem Jahr zum Mitsingen von Weihnachts-popsongs ein!

Gucken Sie auch auf die Website des Popsongchors: [www.popsongchor.de](http://www.popsongchor.de)

**Freitag, 09.12.2017, 19:00 Uhr**  
13,-- / 11,-- / 5,--

## Die Zukunft ist erneuerbar

[www.greenpeace.de/energiewende](http://www.greenpeace.de/energiewende)

GREENPEACE

### Unsere rockige Silvester-Party im Labsaal Lübars mit der Rockband HAARSTRÄUBEND GUT



Die Silvester-Rockband spielt HAARSTRÄUBEND GUT, damit alle in dieser Nacht einen rockigen Jahreswechsel erleben! HAARSTRÄUBEND GUT wird auch der humorige Jahresrückblick 2017 mit allen Sinig- und Unsinnigkeiten und den Verbesserungsvorschlägen für 2018.

Das Dorfkrug-Bufferf bietet allerlei Kulinarisches und sorgt für die HAARSTRÄUBEND GUTe Tanzbasis. Und wenn sich dann alle HAARSTRÄUBEND GUT um Mitternacht beim Jahreswechsel zu Wiener Walzern drehen und mit HAARSTRÄUBEND GUTem Getöse das Feuerwerk entfachen zum Vertreiben aller bösen Geister, dann war es mal wieder ein HAARSTRÄUBEND GUTES Silvesterfest im Labsaal Lübars.

**Sonntag, 31.12.2017, 20:00 Uhr, Einlass: 19:00 Uhr Gesamtpreis: 98,-- / 94,--**

(Eintritt: 34,-- / 30,-- plus Buffet und Getränke vom Gasthof Alter Dorfkrug: 64,-- (ausgenommen Spirituosen und Cocktails))

**WICHTIG: Der Vorverkauf beginnt erst am 04.09.2017**

Deutsches Wirtshaus mit original süddeutscher Einrichtung

Haxnhaus



Haxnhaus

Alt - Tegel 2 - 13507 Berlin  
Tel.: 030-433 90 34 - Fax: 030-434 09 600  
[www.haxnhaus-tegel.de](http://www.haxnhaus-tegel.de) - [restaurant@haxnhaus.de](mailto:restaurant@haxnhaus.de)

Raum für Festlichkeiten bis 150 Personen – Saisonale Angebote



# WEGO

FACHGESCHÄFT FÜR SANITÄR - & FLIESEN

[www.wego-badcenter.de](http://www.wego-badcenter.de)

## ALLES FÜR'S BAD

### BERATUNG UND VERKAUF



**3-D BADPLANUNG + UMBAU**

**ALLE GEWERKE AUS EINER HAND**

**WEGO Badcenter  
Pankow**

Alt-Karow 53  
13125 Berlin  
Tel.: (030) 94 87 82 35

**WEGO Badcenter  
Reinickendorf**

Oraniendamm 14-15  
13469 Berlin  
Tel.: (030) 40 30 34 06

So selbstständig wie möglich im vertrauten Haus oder der vertrauten Wohnung zu bleiben – das ist leichter gesagt als getan. Wenn im Alter die Beweglichkeit nachlässt, können schon einfache Dinge schwerfallen. Ein rutschiger Boden oder der Einstieg in die Badewanne werden zu Gefahrenquellen.

Darum ist es wichtig, frühzeitig an morgen zu denken und die eigenen vier Wände altersgerecht umzugestalten.

Eine mögliche Verbesserung bietet der Austausch der herkömmlichen Badewanne durch eine Badewanne mit eingebauter Tür. Durch die große und weit nach unten gezogene Öffnung an der Wannenzwand ist der Ein- und Ausstieg leicht und sicher. Durch den innovativen Einsatz von Magnetkraft dichtet die Wannentür absolut zuverlässig ab.

Eine andere Möglichkeit bietet der Austausch der Badewanne durch eine großzügige und ebenerdige Dusche. Der Einbau eines bequemen, gemauerten Sitzes im Duschbereich ist ebenfalls möglich.

Allzu viel Lärm und Schmutz muss man dabei nicht befürchten. Heutzutage gibt



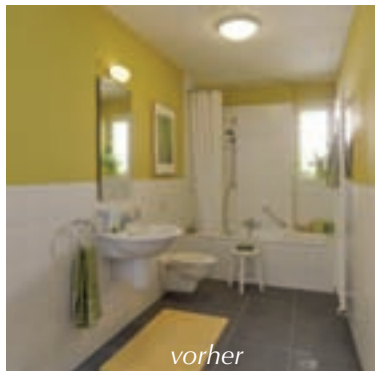
es Lösungen, die schon mit geringem Aufwand für einen altersgerechten Standard sorgen. Der Umbau dauert in der Regel nur wenige Tage.

Der Abriss der vorhandenen Wand- und Bodenfliesen ist nicht

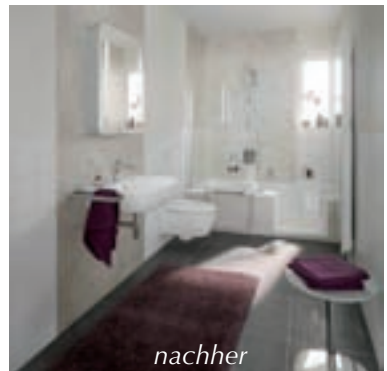
erforderlich. Eine komplette Badsanierung ebenfalls nicht.

Positiv sei hierbei erwähnt, dass man heute mit einer Förderung der Pflegekasse von bis zu 4.000,- Euro rechnen kann. Die Krankenkassen beteiligen sich ebenfalls an einzelnen Elementen und Hilfsmitteln für Ihr Bad. So kann man auch mit einem geringen Budget für den altersgerechten Umbau des eigenen Badezimmers sorgen und so den Bedürfnissen von morgen Rechnung tragen.

Das WEGO Badcenter in Waidmannslust kann Sie dazu beraten und Ihnen bei der Planung und Umsetzung altersgerechter Umbauten behilflich sein.



*vorher*



*nachher*

FOTO HOLLIN



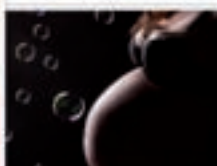
Familie - Bewerbung - Kinder - Produkte - Erotik



FOTO HOLLIN  
Fotografie



Portret - Hochzeit - Babybauch - Industrie - Tiere



Telefon: 030/412 28 52

E-Mail: info@fotohollin.de

www.fotohollin.de

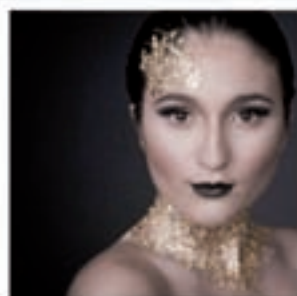


FOTO HOLLIN

Montag bis Freitag  
9:30 - 18:00 Uhr

Samstag  
10:00 - 15:00 Uhr



ausschneiden & mitbringen

**Gutschein**

für Studioaufnahmen

**keine**

**Aufnahmegebühr!**

- Dieser Gutschein ist nicht mit anderen oder mit anderen Aktionen kombinierbar und gilt pro Person nur einmal im Zeitraum von 15. September 2017 bis 15. November 2017
- Sie zahlen nur die Bilder/ Daten die Sie bestellen
- Ausgenommen sind One Shot und Bewerbungsbilder
- Auszahlung nicht möglich & max. 1 Sdt. Shooting

FOTO HOLLIN

Heide Lohr Studio Veranstaltungsfotografie

Scharnweberstr. 30  
13405 Berlin

Tel: 030/412 28 52  
Fax: 030/413 32 32  
Email: info@fotohollin.de

# IHR GESCHENK:

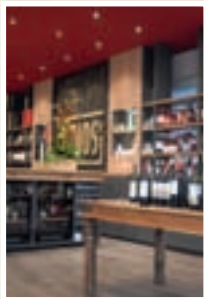
## Eine Flasche Avior Reserva aus der Rioja!

Die elegante Avior Reserva aus Spaniens Top-Region Rioja gehört Ihnen! Kommen Sie einfach in unserer Filiale in Frohnau vorbei. Bei Registrierung und Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie schon ab einem Einkaufswert von nur 25€ diesen perfekt gereiften Rotwein im Wert von 14,95€ GRATIS zu Ihrem Einkauf dazu.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

### **IHRE VORTEILE:**

- ~ kompetente Beratung durch unser Team
- ~ stets viele Weine zur Verkostung geöffnet
- ~ ab 25 € Warenwert kostenfreie Lieferung nach Hause



### **WEIN & VINOS FILIALE**

Zeltinger Platz 16  
13465 Berlin-Frohnau  
frohnau@vinos.de

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag - Freitag: 10 - 18:30 Uhr  
Samstag: 10 - 14 Uhr



*Das Beste aus Spanien.*

**GRATIS**  
1 Flasche  
Avior Reserva  
im Wert von  
14,95 €



# Britta's Hair & Beauty Spa Salon UG

030 - 402 32 52

Titiseestraße 5 - 13469 Berlin

Hochsteckfrisuren  
Trendhaarschnitte  
Colorationen  
Herren- u. Kinder-  
Haarschnitte



Kosmetik  
Fußpflege  
Wimpernverlängerung  
Massagen  
Knabberfisch Spa

[www.brittas-hairsalon.de](http://www.brittas-hairsalon.de)  
Öffnungszeiten

Facebook Britta's Hair & Beauty Salon ug  
Licht an uff - Licht aus zu



## OPTIK- & AKUSTIKHAUS Heiligensee



*Ihr Partner für Sehen und Hören*

Mo-Fr 9.00-12.00 & 14.00-19.00 Uhr - Sa 10.00-13.00 Uhr

*Hör- & Sehtest auch  
bequem bei Ihnen zu Hause*

Bekassinenweg 34 - 13503 Berlin  
Telefon (030) 43 60 34 64  
[www.optik-akustikhaus.de](http://www.optik-akustikhaus.de)