



Tipps & Empfehlungen für *Spandauer* Senioren und jüngere Generationen

Für Sie
GRATIS
zum
Mitnehmen



Winter 2017

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

LEIHHAUS

an den Spandau Arcaden

JUWELIER und LEIHHAUS

Brunsbütteler Damm 3
13581 Berlin

Reichsstraße 107
14052 Berlin

Tel.: 030/612 911 70

info@juwelier-leihhaus.de · www.juwelier-leihhaus.de

ANKAUF · VERKAUF PFANDKREDIT

Schmuck
Gold
Zahngold
Silber - Platin
Diamanten
Uhren



SERVICELEISTUNGEN

Schmuckzertifikat
Batteriewechsel
Armbandwechsel
div. Reparaturen

**Kostenlose
Schmuckschätzungen**

Fitness, Sportspiele,
Wassergymnastik

TOP FIT 59 PLUS

Wanderungen, Schwimmen,
Kegeln und mehr!

TESTMONAT:
€ 9,90!



Sport Centrum Siemensstadt

Buolstr. 14, 13629 Berlin

☎ 030/ 380 02 - 40 🌐 www.scs-berlin.de



Freude am Sehen



Low Vision Kreis

stockyimages / shutterstock.com

Wir helfen und beraten:

- *Brillen*
- *Lupen & Lesegeräte*
- *Technische Sehhilfen*

Sehzentrum Spandau

Spandau

Seegefelder Str. 58
13583 Berlin

Tel.: 030 / 333 36 59

Falkensee:

Spandauer Str. 146
14612 Falkensee

Tel.: 03322 / 226 92



Mo bis Fr von 9 bis 18 Uhr, Sa bis 13 Uhr, www.meier-augenoptik.de
Meier Augenoptik GmbH, Geschäftsführer: Susanne & Michael Meier

Liebe Spandauerinnen und Spandauer,

mit der Broschüre „Seniorentipps & Empfehlungen“ erhalten Sie einen Ratgeber für Veranstaltungen und Freizeit in Spandau.

Die darin enthaltenen Informationen und Anregungen zeigen auf, wie vielfältig Freizeit gestaltet werden kann und wie viele Unterstützungs- und Hilfeangebote es im Bezirk gibt.

Ich empfehle daher, diese Infobroschüre ein wenig zu „studieren“ und das Passende für sich heraus zu finden.



Den Herausgebern der Broschüre danke ich für das Engagement und die Arbeit bei der Herstellung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr
Gerhard Hanke
Bezirksstadtrat

KRISTALL-THERME BAD WILSNACK mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee








Am Kähling 1 • 19336 Bad Wilsnack
Tel. (038791) 80 88 - 0 • Fax 80 88 - 33
www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	2	PFLEGEDIENSTE.....	40
EMPFEHLUNGEN WILHELMSTADT	4	TAGESPFLEGE	43
BEZIRKSVERORDNETENVERSAMMLUNG	6	KURZZEITPFLEGE.....	43
SENIORENVERTRETUNG	7	PFLEGEHEIME	43
AUSSCHÜSSE	8	HOSPIZE	45
EMPFEHLUNGEN SIEMENSSTADT	9	IMPRESSUM	45
EMPFEHLUNGEN HASELHORST.....	12	BLUTHOCHDRUCK	50
ABTEILUNG WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG, SOZIALE, WEIERBILDUNG UND KULTUR.....	12	DER BEZIRKSBEAUFTRAGTE FÜR SENIOREN UND MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN	54
EMPFEHLUNGEN SPANDAU	15	BEHINDERTENBEIRAT SPANDAU	54
BEZIRKSAMT	18	PFLEGESTÜTZPUNKTE	54
AMT FÜR SOZIALES	25	DIE FRAUEN- UND GLEICHSTELLUNGS- BEAUFTRAGTE.....	56
HOBBY-GRUPPEN IN DEN SENIORENKLUBS	28	DIE MIGRATIONS- & INTEGRATIONS- BEAUFTRAGTE.....	57
FREIZEITANGEBOTE	30	BÜRGERÄMTER	57
SENIORENWOHNHÄUSER.....	35	KRISTALLTHERME BAD WILSNACK EVENTS 2018	59
PATIENTENFÜRSPRECHER	38		
WICHTIGE ADRESSEN	39		
KRANKENHÄUSER.....	39		

Inserentenverzeichnis

Eisenwaren, Hausrat & Sicherheit		Trauerdrucksachen	45
Eisen Döring am Kaiserdamm.....	16	Vodafone und Foto Siemensstadt	55
Gesundheit, Pflege, Wellness & Mobilität		Wohnungsaufösungen & Umzüge	
Hohenzollern Apotheke	5	Fa. WBB	12, 34
Kur- & Gradier-Therme GmbH, Bad Wilsnack	2, 60, U3	Zigarren Lüdicke	4
Maxi Hair & Nails	24	Vorsorge und Bestattungen	
Meier Augenoptik	1, 53	Bestattungen Hauck	13
Naturheilpraxis Fahrenwald.....	37	Gerda Messmer Bestattungen	15
Novitas – Ambulance UG	9	Hoffmann Bestattungen	4
Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.	U2	Makosch Bestattungen GmbH	48
Tierarztpraxis Christoph Ladwig	4	Wohnen, Leben & Shoppen	
Tierarztpraxis Dietlinde Soppa.....	9	Agilah Treppenlift Systeme	44
Tierarztpraxis Veil & Nilkes.....	4	Café Souschef	12
Recht und Beratung		Die Bastelbiene	4
Hebenstreit und Renke, RA'e und		Emporhaus Baumanagement	41
Notar	8	greenpower Glashausmanufaktur ..	46, 47
Simon S. Thiede, Rechtsanwalt und		Holztreppen Jung	22
Notar	26	Juwelier & Leihhaus.....	U2
Service und Dienstleistungen		Küchenstudio Lochau	17
Ihr Buch im Selbstverlag	14	Piepenhagen Immobilien	10, 11
Schuhwerkstatt Adel	5	Polsterei Götzte	15
Schuhwerkstatt Raphael Wolff	U4	Raumausstattung und Polsterei	
Smagaz Bürotechnik	23	Fa. Nagel	10
Teppichwäscherei & Werkstatt	23	Schumacher Uhren und Schmuck.....	12
		Strehlow Raumausstattungen	9
		Tee- und Honighaus	4

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WILHELMSTADT

Die Wilhelmstadt ist ein Berliner Ortsteil im Bezirk Spandau, dessen Namen sich von Kaiser Wilhelm I. ableitet. Anlässlich des 100. Geburtstags des Kaisers erhielt die ehemalige Potsdamer Vorstadt im Jahr 1897 ihren heutigen Namen.



Kleintierpraxis

Christoph Ladwig
im Gesundheitszentrum "Kontor - Spandau"



www.kleintierpraxis-ladwig.de

Seeburger Str. 10
13581 Berlin
Tel.: 74 73 28 88

Sprechzeiten

Mo - Fr	10.00 - 12.00 h
Mo + Do	16.00 - 18.00 h
Di	17.00 - 20.00 h
Fr	15.00 - 17.00 h

**!NEU! im Notfall bis 22^h h
telefonisch erreichbar**

Und nach Vereinbarung

Hoffmann Bestattungen

Ihr Berater im Trauerfall
Ein Familienunternehmen für die schwersten Stunden

Pichelsdorfer Str. 93
13595 Berlin Spandau

Tel. 36758776 oder 3625658
hoffmann-bestattungen.de

TIERARZTPRAXIS

C.R. Veil & D.U. Nilkes

OP Röntgen Labor EKG

Brunsbütteler Damm 3 • 13581 Berlin
Tel.: 030/332 31 57

Sprechstunden:

Mo.–Fr. 10–12 Uhr + 16–19 Uhr • Sa.–So. 10–12 Uhr
und nach Vereinbarung
Hausbesuche

Die Bastelbiene

Inh. Sabine Rau

Weissenburger Str. 14

Ecke Pichelsdorfer Str. / 13595 Berlin

Wir geben auch Bastelkurse

Mo-Fr 9.30–18.00 Tel.: 030/39 50 49 02
Sa 9.30–13.00 Fax: 030/49 50 49 03

Teehaus

Weissenburger Straße 13A

13595 Berlin

Tel. 030 - 361 85 13

Ca. 380 Sorten loser Tee



ZIGARREN LÜDICKE

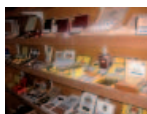
INH. ANDREAS WAGNER

PICHELSDORFER STR. 91, 13595 BERLIN

TEL.: 030 - 331 32 49

E-MAIL:

ZIGARRENINSPANDAU@WEB.DE



1893-2017 · 124 Jahre Verantwortung für ihre Gesundheit

Hohenzollern-APOTHEKE



Pichelsdorfer Straße 101
13595 Berlin-Spandau
Telefon: 331 84 47

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 8.30 bis 19.00 Uhr
Mi: 8.30 bis 18.30 Uhr
Sa: 8.30 bis 13.30 Uhr



* ausgenommen
Sonderangebote und
rezeptpflichtige Arzneimittel.

Jeden
Donnerstag
**15%
Rabatt***



**Tipps & Empfehlungen
für Spandauer Senioren und
jüngere Generationen**

Sie möchten in den Spandauer Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädrich (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 · E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de

Schuh - Werkstatt

Raphael Wolff

Ihr Innungsmitglied und Spezialist für
Reittiefel und jeglicher Schuhreparatur
Qualität seit 1940

- Reparatur von Taschen,
Koffern und Rucksäcken
- Änderungen von Schäften
- Einbau und Reparatur von
Reißverschlüssen



Pichelsdorfer Straße 71, 13595 Berlin (Ecke Adamstraße)

Telefon: 030 - 361 68 35 • schuh-werkstatt@t-online.de

Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr • Samstag 9.00 - 13.00 U

Betckestraße Bus: 136, 236, 131

Bezirksverordnetenversammlung

Wenn Sie sich für kommunalpolitische Probleme interessieren, so nehmen Sie doch einmal als Zuhörer/in an einer Sitzung der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) teil. Sie sind herzlich eingeladen, wenn die von Ihnen gewählten Vertreter/-innen des Bezirks über kommunale Fragen diskutieren und beschließen. Die Sitzungen finden in der Regel an einem Mittwoch im Monat statt. Tagesordnungen für die Teilnahme an den Sitzungen erhalten Sie eine Woche vorher im Büro der BVV im Rathaus Spandau (Zi. 208, II. OG), Tel. 90279-2204, Fax 90279-2604. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, direkten Kontakt zu den gewählten Vertretern des Bezirks aufzunehmen. Sie stehen Ihnen während ihrer Sprechzeiten gern zur Verfügung.

Bezirksverordnetenvorsteherin

Gaby Schiller, Tel. 90279-2404, Fax 90279-2604

bvv@ba-spandau.berlin.de – Gespräche nach tel. Vereinbarung

SPD-Fraktion: 21 Mitglieder

Sprechstunden: Di 10:00 bis 14:00 Uhr, Mi 13:00 bis 15.30 Uhr, Do 13:00 bis 15:30 Uhr oder nach vorheriger tel. Vereinbarung im Rathaus Spandau, Zimmer 1209, Tel. 90279-2407, Fax 90279-2722

info@spd-fraktion-spandau.de

CDU-Fraktion: 15 Mitglieder

Sprechstunden: Mo bis Do 9:00 bis 13:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung im Rathaus Spandau, Zi 1213, Tel. mit AB 90279-2408, Fax 90279-2908

info@cdu-fraktion-spandau.de

Fraktion Afd Spandau: 9 Mitglieder

Sprechstunden: nach Vereinbarung

Zi. 1214 Tel. 90 279- 2100

info@afd-fraktion-spandau.de

Fraktion Bündnis`90/Die Grünen: 4 Mitglieder

Sprechstunden: Mi 15:00 bis 17:00 Uhr, Do 10:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung (E-Mail bevorzugt)

Rathaus Spandau, Zimmer 1215

Tel. 90279-3602, Fax 90279-6120

fraktion@gruene-spandau.de

FDP-Fraktion: 3 Mitglieder

Sprechstunden: Di 11:00 bis 13:00 Uhr, Do 13:00 bis 15:00 Uhr u. n. Vereinbarung

Zi. 1206 im Rathaus Spandau, Tel. 90279-2464

info@fdp-fraktion-spandau.de

Linksfraktion: 3 Mitglieder

Sprechstunden: Mo 16:00 bis 18:00 Uhr, Do 10:00 bis 12:00 Uhr

Zi. 1214 a, Tel. 90 279 - 2224

kontakt@linksfraktion-spandau.de

Seniorenvertretung

Mitglied der Landesseniorenvertretung
Berlin

Wer?

Karl-Heinz Klocke (Vorsitzender)
Susanne Pape (Stellv. Vorsitzende)
Klaus-Peter Steffen (Schriftführer)
Ingrid Jacob (Finanzangelegenheiten)

Weitere Mitglieder

Peter Apitius, Günter Briese,
Müzeyyen Coskun, Uwe Hein,
Ursula Kinne, Roland Knödler,
Christel Lück, Peter Sager,
Klaus-Dietrich Schmitt,
Dr. Walter Schwenk,
Klaus-Dieter Trautmann, Brigitte Wussow

Was?

Wir greifen alle Anregungen, Fragen und Probleme auf, die durch Senioren an uns herangetragen werden. Wir nehmen die Interessen der Seniorinnen und Senioren im Bezirk war gem. Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz-BerlSenG vom 22.05.2006, geändert durch Gesetz vom 07.07.2016. Wir stärken die gesellschaftliche Teilhabe und die Einbindung und Mitwirkung älterer Menschen in allen Lebensbereichen. Wir beraten das Bezirksamt in allen Seniorenangelegenheiten.

Wir beraten und unterstützen ältere Bürgerinnen und Bürger bei der Durchsetzung ihrer Ansprüche gegenüber Behörden, Institutionen und Einrichtungen. Wir wirken in den Ausschüssen der Bezirksverordnetenversammlung mit und haben dort gesetzlich festgeschriebenes Rederecht. Wir haben Kontakt zu Pflegediensten, Bewohnerbeiräten, Freizeitstätten, Mieterbeiräten, Einrichtungen und Trägern der Altenhilfe.

Warum? Engagement!

Als Vertreterinnen und Vertreter der Seniorinnen und Senioren setzen wir uns für ein neues Leitbild des aktiven Alters und für eine stärkere Beteiligung älterer Menschen ein.



Bild: Bezirksamt Spandau

Älteren sind für die Gesellschaft ein Gewinn. Vorstellungen, die alte Menschen vorrangig als Belastung sehen, sind nicht richtig, da bereits viele ältere Menschen aktiv und ehrenamtlich tätig sind.

Viele Ältere wünschen in Planungs- und Entscheidungsprozesse einbezogen zu werden.

Die Entscheidungsträger und Verantwortlichen sind daher aufgefordert, weitere Beteiligungsmöglichkeiten zu fördern und auszubauen.

Wie?

Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an!!! Wenden Sie sich an uns!!!

Jeden 1. Mittwoch 09.00–11.00 Uhr
(Sport- und Freizeitzentrum Siemensstadt,
Rohrdamm 61-64)

Jeden 4. Mittwoch 10.00–13.00 Uhr
(Caroline Bertheau Haus im Ev. Johannesstift)

Raum 63
Carl-Schurz-Str. 2/6
13597 Berlin

Tel.: (030) 90279-2717

Fax: (030) 90279-2751

E-Mail seniorenvertretung@ba-spandau.berlin.de

Sprechstunden

jeden Freitag 10.00-12.00 Uhr

Anfragen auch schriftlich, per Fax oder E-Mail möglich!

Ausschüsse

Die BVV bildet Ausschüsse, in denen die kommunalpolitischen Fragen eingehend mit dem jeweils zuständigen Bezirksamtsmitgliedern und der Verwaltung erörtert werden. Hier wirken auch sachkundige Bürgerinnen und Bürger als stimmberechtigte Bürgerdeputierte mit. Im Bedarfsfall werden weitere Fachleute zu Beratungen hinzugezogen.

Mit Angelegenheiten von grundsätzlicher Bedeutung, die die Arbeit der Abteilung Soziales und Gesundheit betreffen, beschäftigen sich regelmäßig der Ausschuss für Gesundheit und der Ausschuss für Soziales. Die Sitzungen sind grundsätzlich öffentlich. Termine erfahren Sie unter der Telefonnummer 90279-2204, Fax 90279-2604 oder unter www.bvv-spandau.de

Möchten Sie wissen, wie Spandauer Kommunalpolitiker/-innen mit Themen und Problemen in den Bereichen Gesundheit und Soziales umgehen, dann nehmen Sie doch an einer solchen Sitzung teil!

Ausschuss für Gesundheit

Bezv. Joachim Koza

Ausschussvorsitzende(r)

CDU

Bezv. Ina Bittroff

stellv. Ausschussvorsitzende

SPD

Bezv. Heike Dietrich

Schriftführer

AfD

Bezv. Lars Reinefahl

stellv. Schriftführer

CDU

Bezv. Jens Hofmann

SPD

Bezv. Aylin Kurt

SPD

Bezv. Beate Bathe

CDU

Bezv. Christian Müller

AfD

Bezv. Gollaleh Ahmadi

Bü'90/

Die Grünen

Bezv. Wolfgang Beckmann

FDP

Bezv. Cotyar Haji

Linksfraktion

Bgd. Hans-Werner Gillen

Bürgerdeputierte(r)

SPD

Bgd. Peter Mabbett

Bürgerdeputierte(r)

SPD

Bgd. Helmut Pech

Bürgerdeputierte(r)

CDU

Bgd. Sabrina Kynast

Bürgerdeputierte(r)

AfD

Ausschuss für Soziales

Bezv. Anne-Liselotte Düren

Ausschussvorsitzende

Linksfraktion

Bezv. Daniela Kleineidam

stellv. Ausschussvorsitzende

SPD

Bezv. Oliver Gellert

Schriftführer

Bü'90/Die Grünen

Bezv. Ulrike Billerbeck

stellv. Schriftführer(in)

CDU

Bezv. Martina Kustin

SPD

Bezv. Miodrag Nikolic

SPD

Bezv. Silke Lehmann

CDU

Bezv. Lars Reinefahl

CDU

Bezv. Lukas Korus

AfD

Bezv. Christian Müller

AfD

Bezv. Farzad Eshraghi

FDP

Bgd. Manuela Dietzgen

Bürgerdeputierte(r)

Linksfraktion

Bgd. Josef Zimmermann

Bürgerdeputierte(r)

SPD

Bgd. Angelika Boese

Bürgerdeputierte(r)

CDU

Bgd. Lukasz Garnis

Bürgerdeputierte(r)

AfD



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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil SIEMENSSTADT



Tierarzt
am U-Rohrdamm

D. Soppa
prakt. Tierärztin
Tel. 030 · 55 46 84 16

Rohrdamm 26 · 13629 Berlin

*Bei mir ist
ihr Tier in guten Händen*

Homöopathie · Zahnsanierung
Chirurgie
Ultraschall, RÖ
Hausbesuche nach Vereinbarung





Novitas-Ambulance

 **030 / 670 60 600**
Fax 030 / 670 60 580

Rohrdamm 23 · 13629 Berlin

 **Novitas-Ambulance@web.de**

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil PICHELSDORF



Gatower Straße 124-126
13 595 Berlin-Spandau

www.strehlow.de

361 49 14

Jetzt mit Onlineshop

Fensterdekorationen Eigene Polsterei
Neubezug von Bootskissen
Teppichböden Designteppiche
Internationale Dekostoffe
Jalousien und Plissees
Gardinenwaschservice



Fensterdekoration:

Schön dekorierte Fenster sind wie Bilder in einem Raum, sie machen die Wohnung erst wohnlich. Jeder Raum lebt erst mit den Stoffen am Fenster.

Polstermöbel- aufarbeitung und Bootspolste- rung:

Unsere Polste-

rei verfügt über die Maschinen und Werkzeuge für besondere Arbeiten. Dabei kommen alle Polstertechniken zur Anwendung.



Teppichboden und Tapeten:

Wir führen und verlegen Teppichboden namhafter Hersteller.

Ihre Immobilienexpertin...

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

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



RAUMAUSSTATTUNG & POLSTEREI FA. NAGEL

Pichelsdorfer Str. 95 • 13595 Berlin

Tel.: 030/85 07 32 47 • Funk: 0171/61 39 471

mail: nagelraum@t-online.de • www.nagel-raumausstattung.de

Herzlich Willkommen bei Ihrem Raumausstatter in Berlin

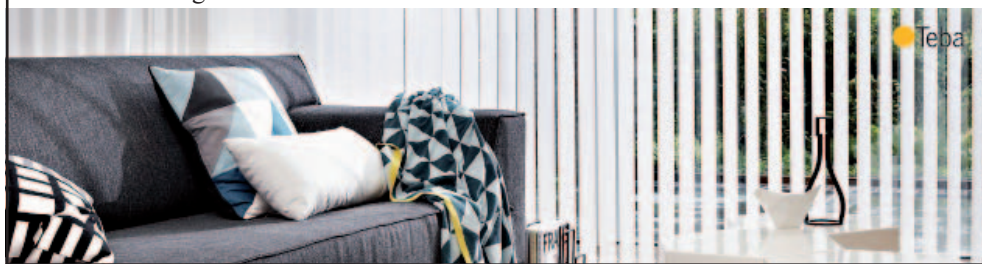
Unser Leistungsspektrum beinhaltet nicht nur die Aufarbeitung und das Beziehen von Polstermöbeln, sondern wir fertigen Dekorationen, Sonnenschutzanlagen und Insektenschutzanlagen.

Für individuelle Bodengestaltung halten wir eine reiche Vielfalt für Sie bereit!

Wir verkaufen und verlegen Fachgerecht Ihre Bodenbelege und vieles mehr. Auch

für Renovierungsarbeiten sind wir Ihr Ansprechpartner.

- | | |
|-------------------|----------------|
| ✓ Lieferung | ✓ Polsterei |
| ✓ Fachverlegung | ✓ Aufmaß |
| ✓ Fachberatung | ✓ Brücken |
| ✓ Bootspolster | ✓ Tapeten |
| ✓ Sonnenschutz | ✓ Teppichboden |
| ✓ Gardinenatelier | |



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.



Empfehlungen in Ihrem Ortsteil H A S E L H O R S T

SCHUMACHER
Uhren & Schmuck

Ich war mal Altgold

*wir arbeiten Ihr Altgold
auch gerne um*

- * Altgoldankauf
- * Schmuckreparaturen
- * Umarbeitungen
- * Reinigung v. Schmuck
- * Uhren - Service
- * Uhren - Reparatur

Gartenfelder Str. 99, 13599 Bln.
Di.-Fr. 09.30 bis 18.00 Uhr
Sa. 09.30 bis 12.30 Uhr Mo: geschl.

WOHNUNGAUFLÖSUNGEN · UMZÜGE
BERLIN BRANDENBURG



WBB
Wohnungsaufösungen
Berlin-Brandenburg

www.wbb-wohnungsaufloesungen.de

Romy-Schneider-Straße 15A
D-13599 Berlin

T: 030 / 35 30 55 44
M: 0152 / 29 68 88 16

Cafe Bäckerei Bistro **SOUS CHEF** 




Lassen Sie sich von uns verwöhnen!

Wir bereiten köstliche Speisen vor ...
Ofenfrische Gebäcke, Frühstück, Salate,
Mittagessen, Suppen, warme Gerichte
wie Pelmeni, Vareniki, gefüllte Paprika,
gebratene Kartoffeln, Spaghetti
Bolognese, Currywurst,
Schnitzel
und VIELES MEHR!

Haselhorster Damm 19
13599 Berlin

**WIR ARBEITEN GERNE
AUF VORBESTELLUNG.**
TEL.: 030-40 78 61 81

Abteilung, Wirtschaftsförderung, Soziales, Weiterbildung und Kultur

Postanschrift: Carl-Schurz-Str. 2/6,
13578 Berlin
Rufnummern: 90279-0 (Vermittlung)
90279-3956 (Fax) oder das
Bürgertelefon 115

Bezirksstadtrat

Gerhard Hanke
Tel. 90279-2230, Fax 90279-3958
Dienstgebäude Carl-Schurz-Str. 8,
13597 Berlin,
Zi. 1026, Sprechzeiten nur nach tel. Ver-
einbarung

Amt für Soziales

Amtsleitung: *Thomas Fischer*
Tel. 90279-0
thomas.fischer@ba-spandau.berlin.de

Stellvertretende Amtsleitung: *Maren Kafka*
soz3@ba-spandau.berlin.de
Dienstgebäude Galenstraße 14,
13597 Berlin

Behördenlotsin

Frau Willert, Tel. 90279-7622

Fachbereich 2 Senioren

Der Fachbereich umfasst u. a.: Betreuung
in Seniorenwohnhäusern und Senioren-
freizeitstätten durch Beratung und kultu-
relle Angebote, Vorbereitung auf das Al-
ter, generationenverbindende Angebote,
Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit
der Seniorenvertretung, ehrenamtliche So-
zialkommissionen für den Seniorenbereich.

Leitung: *Frau Dienel*

Tel. 90279-6110, Fax 90297-6070

Silvia-dienel@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Galenstr. 14, Zi. 612,
13597 Berlin

Sprechzeiten: nach tel. Vereinbarung

Fachbereich 3

Grundsicherung SGB XII, Lebensunterhalt, AsylbLG, Soziale Wohnhilfe

Dienstgebäude: Galenstr. 14,
13597 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Leitung: *Frau Kafka*

Raum 501, Tel. 90279-3997,

Fax 90279-3804

Soz3@ba-spandau.berlin.de

Soz31

Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) XII (für Personen nach Erreichen der Altergrenze und voll erwerbsgeminderte Personen), Bestattungen gemäß § 74 SGB XII

Gruppenleitung:

Soz 3100 – *Frau Enders*

Raum 503,

Tel. 90279-3576,

Fax 90279-6115

Soz31@ba-spandau.berlin.de

Erstberatung

Beratung über Hilfeangebote im Bereich Lebensunterhalt und Grundsicherung, Auskunft über Zuständigkeiten Sozialamt – Jobcenter

Frau Willert

Brigitte.willert@ba-spandau.berlin.de

[ba-spandau.berlin.de](mailto:Frau.Seewald@ba-spandau.berlin.de)

Frau Seewald

Martina.seewald@ba-spandau.berlin.de

ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage (außer Mi) können sie telef. Einen Gesprächstermin vereinbaren

Soz 33

Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Unterkunftsnachweis für Flüchtlinge

Gruppenleitung: Soz 3300 –

Frau Schubring

Fraum 513, Tel. 90279-3545,

Fax 90279-76 14

Soz33@ba-spandau.berlin.de

Soz32

Fachstelle für Wohnungslosenhilfe und Wohnungsnotfälle, Beratung von Mietschuldnern, Unterbringung obdachloser Personen

Fachstellenleitung/Gruppenleitung:

Soz 3200 – *Frau Schumann*

Raum 412, Tel. 90279-3341,

Fax 902 79-3376

Soz32@ba-spandau.berlin.de



BESTATTUNGEN HAUCK
Seit 1895
im Familienbesitz

Alle Bestattungsarten
In der fünften Generation das Haus Ihres Vertrauens, traditionsbewusst, einfühlsam und kundenorientiert.

Bestattungen für jeden finanziellen Rahmen

Brunsbütteler Damm 258/
Ecke Magistratsweg
13581 Berlin (Staaken)

Tag & Nacht ☎ 375 88 310
www.bestattungen-hauck.de

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

Fachbereich 4**Eingliederungshilfe und Pflegedienstleistungen**

Leistungen der Eingliederungshilfe (Fallmanagement), Hilfe zur Pflege innerhalb und außerhalb von Einrichtungen und Leistungen nach dem Landespflegegesetz.

Leitung: Frau von der Marwitz
Raum 212, Tel. 90297-3548,
Fax 90279-3547

Soz4@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Galenstr. 14, 13597 Berlin
Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage können Sie telefonisch einen Gesprächstermin vereinbaren.

Fachbereich 5**Betreuungsbehörde**

Allgemeine Betreuungsangelegenheiten

nach dem Betreuungsgesetz, Behördliche
Betreuungen

nach dem Betreuungsgesetz

Leitung: Herr Hauger

Tel. 90279-4049, Fax 90297-4060

Soz5@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Klosterstr. 36, 13581 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung

Fachbereich 6**Rechts- und Widerspruchsstelle/Kosten-
einzahlung**

Hier findet keine Rechtsberatung statt.

Leitung: Frau Wollschläger

Tel. 90279-3549, Fax 90279-2420

Soz6@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Galenstr. 14, 13597 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung



**Tipps & Empfehlungen
für Spandauer Senioren und
jüngere Generationen**

Sie möchten in den *Spandauer Seniorentipps* inserieren?

Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 · **E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de

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 SPANDAU



Polsterei Götze
Inh. Jörg Motzkau

Pichelsdorfer Straße 137
13595 Berlin
Telefon: 030/ 3318137

*Wir möbeln Ihre
alte Liebe wieder auf!*

Mo-Do 7.00-16.00 Uhr
Fr 7.00-13.00 Uhr




**Erd-, Feuer-,
Seebestattungen
Bestattungsvorsorge**

Der vertrauenswürdige Partner an Ihrer Seite ...

SCHUHWERKSTATT ADEL

- Schuhreparaturen
- Taschenreparaturen
- Lederaufbereitung
- Stempel
- Schilder

Schönwalder Straße 80 · 13585 Berlin · Tel.: 030 91 55 45 77
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 – 18.00 Uhr · Sa. 9.00 – 15.00 Uhr

Gerda Messmer Bestattungen seit 1927

Schönwalder Straße 88
13585 Berlin (Spandau)
Tag und Nacht 030/335 41 79
www.messmer-bestattungen.de
info@messmer-bestattungen.de

Star ist Vogel des Jahres 2018

Der Star ist bekannt als Allerweltsvogel – den Menschen vertraut und weit verbreitet. Doch seine Präsenz in unserem Alltag täuscht, denn der Starenbestand nimmt ab.

Der Star (*Sturnus vulgaris*) ist eng mit unserem Leben verbunden – sowohl in der Vergangenheit als auch heute noch. Schon sein wissenschaftlicher Namensteil *vulgaris* verrät, dass er ein weit verbreiteter, als gewöhnlich eingestuft und alles andere als seltener Vogel ist. Tatsächlich ist der dunkel gefiederte, mittelgroße Star erst bei genauerem Hinsehen eine wahre Attraktion. Zur Brutzeit schillert sein Federkleid in verschiedenen Nuancen. Im Spätsommer kündigen die großen, spektakulären Starenschwärme den nahenden Herbst



und baldigen Vogelzug an. Er ist uns vertraut aus den Parks und Gärten, wenn er auf Nahrungssuche über den Rasen flitzt oder sich am Kirschbaum gütlich tut. Wo der Star sein Zuhause hat, belustigt er uns mit seinem „schrägen“ Gesang.

Eisen DÖRING



111
Jahre

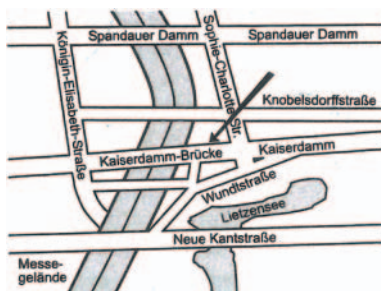


1906

2017



- EISENWAREN
- HAUSRAT
- WERKZEUGE



- LEITERN
- STAHLWAREN
- ELEKTROTGERÄTE
- ELEKTROWERKZEUGE
- GARTENMÖBEL
- GARTENBEDARF
- RASENMÄHER
- SCHLÜSSEL
- SCHLÖSSER
- TRANSPORTGERÄTE

Kaiserdamm 17 14057 Berlin-Charlottenburg

Tel. 030/321 68 49 Fax 030/321 51 49

www.eisen-doering.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18:30 Uhr Sa 9.00 - 13.30 Uhr

KÜCHEN
STUDIO

LOCHAU

Inhaber: Klaus Stahn

**EINBAU-
KÜCHEN**



**EINBAU-
GERÄTE**

**KÜCHENKAUF
VERTRAUENSACHE**

www.kuechenstudiolochau.de



331 60 47

info@kuechenstudiolochau.de

P kostenlose
Parkmöglichkeiten

**WILHELMSTRASSE 3-4
13595 BERLIN-SPANDAU**

Warum uns so viele empfehlen:

- Kostenloses Aufmaß und umfassende Beratung, auch bei Ihnen zu Hause.
- Detailliertes, übersichtliches Angebot per Planungs-Computer.
- Auf Wunsch Vermittlung von Wasser-, Gas-, Heizungs- und Elektro-Installationen, Maler- und Fliesenarbeiten.
- Koordinierung aller Arbeiten mit Termin-Garantie.
- Perfekte Küchenmontage durch erfahrene Tischler
- Die einhellige Meinung unserer Kunden: Hier klappt einfach alles.



Bezirksamt Spandau, Bauen, Planen und Gesundheit

Postanschrift: Carl-Schurz-Straße 2-6, 13578 Berlin
Rufnummern: Amtsnummer 902 79-0 (Vermittlung), 902 79-39 56 (Fax)

Bezirksstadtrat: Frank Bewig

E-Mail: frank.bewig@ba-spandau.berlin.de

Sekretariat: Frau Kamischke, Tel. (030) 90279-2261, Fax (030) 90279-3262

E-Mail: tina.kamischke@ba-spandau.berlin.de

Gesundheitsamt

Aufgaben der Amtsärztin:

Die Amtsärztin leitet das Gesundheitsamt und koordiniert die Wahrnehmung der Aufgaben nach dem Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst im Bezirk Berlin-Spandau. Sie ist für Grundsatzfragen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes und für ordnungsbehördliche Maßnahmen im Gesundheitswesen zuständig. Darüber hinaus obliegen ihr die Aufsicht über die Einrichtungen des Krankenhauswesens, andere Gesundheitseinrichtungen sowie die infektionshygienische Aufsicht über Gemeinschaftseinrichtungen und gewerbliche Einrichtungen mit gesundheitsrelevanten Angeboten in Spandau.

Hier erhalten Sie einen Überblick über die Leistungen unseres Gesundheitsamtes. Im Wegweiser stellen sich die einzelnen Beratungsstellen und Dienste vor mit Angaben, wo und wie sie zu erreichen sind.

Im Gesundheitsamt Spandau gibt es im Wesentlichen drei Aufgabenfelder:

- Gesundheitliche Beratung und Betreuung für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitsschutz (Infektionsschutz, Hygiene und umweltbezogener Gesundheitsschutz)
- Gesundheitliche Beratung und Betreuung für Erwachsene

Fachbereich 1

Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfen für Kinder und Jugendliche

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Ärztliche Untersuchung eines Mädchens

mit einem Stethoskop

Ärztliche Leitung

Frau Dr. Namaschk

Klosterstr. 36, Zimmer 22

Tel. 90279-2256

Leitung Sozialarbeit

Frau Wagner

Klosterstr. 36, Zimmer 6, Tel. 90279-2658

Vertretung

Frau Maas

Zimmer 21, Tel. 90279-2415

Aufgaben

Wir beraten und unterstützen Familien mit Kindern von Geburt an.

Unser Ziel ist es, die Entwicklung von Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern zu begleiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen frühzeitig zu verhindern bzw. zu erkennen und entsprechende Hilfen anzubieten.

Unser Team besteht aus Ärztinnen, Ärzten, Arzthelferinnen, Sozialarbeiterinnen sowie Verwaltungsmitarbeiterinnen.

Wir sind Ansprechpartner/innen für Eltern, Kinder, Jugendliche und andere Familienangehörige sowie für Erzieher/innen, Lehrer/innen und anderes Fachpersonal.

Unser Angebot

Hausbesuche anlässlich der Geburt eines Kindes und Beratung im Zusammenhang mit gesundheitlichen Fragen:

- Beratung über Pflege, Ernährung und Entwicklung des Kindes, Gesundheitsstörungen sowie Unfallverhütung
- Beratung bei gesundheitlichen, familiären, sozialen Fragen und Problemen
- Informationen über gesetzliche Leistungen und Unterstützung bei wirtschaft-

lichen Problemen

- Informationen zu Gruppenangeboten und Kindertagesbetreuung
- Informationen über andere Beratungsstellen und Vermittlung von Hilfen

Ärztliche Untersuchungen und Beratungen von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr:

- Sprechstunden zu Fragen der Gesundheit und des Entwicklungsstandes des Kindes. Wir untersuchen kostenlos (ohne Versicherungskarte der Krankenkasse) Säuglinge, Kleinkinder und Schüler
- Kita-Aufnahmeuntersuchungen
- Früherkennungsuntersuchungen der 3 ½ bis 4 ½-jährigen Kinder in den Kitas
- Gutachterliche Stellungnahmen für einen Integrationsstatus in der Kita.
- Einschulungsuntersuchungen
- Beratungen zu Impfungen, Impfungen von Schulklassen
- Ausgabe von Berechtigungsscheinen für die Erstuntersuchung nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz

Sprechzeit für ganz Spandau

Do 16:00 bis 18:00 Uhr

Klosterstr. 36 / Aufgang A

(Ruhlebener Straße), EG, 13581 Berlin

Während der Schulferien zum Teil ein reduziertes Sprechstundenangebot.

Sie können mit Ihren Kindern in eine unserer Beratungsstellen in Ihrer Nähe kommen:

Klosterstraße, Goldbeckweg, Hermann-Schmidt-Weg oder Räcknitzer Steig.

Zahnärztlicher Dienst

Lustiger Zahn mit Zahnbürste

Fachbereichsleitung

Herr Dr. Müller

Unser Angebot

- jährlich stattfindende zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen in Kitas und Schulen
- zahnmedizinische Gruppenprophylaxe

- mit Ernährungshinweisen
- kieferorthopädische Beratung
- Bürgerberatung in zahnmedizinischen Fragen
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Zahn- und Mundgesundheit (z.B. Teilnahme an Elternabenden, Arbeit mit Multiplikatoren und Veranstaltungen des Bezirksamtes)

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Fachbereichsleitung

Frau Dr. Gabriele Latzko

Leistungen / Aufgaben

Die Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle (KJPD) übernimmt vielfältige Aufgaben der Untersuchung und Behandlung verhaltensauffälliger und psychisch gestörter Kinder und Jugendlicher, die in Spandau leben. Der Dienst wird dann tätig, wenn andere Hilfsmöglichkeiten (z.B. niedergelassene Ärzte, Beratungsstellen, Therapeuten) ausgeschöpft sind und es für die Betroffenen schwierig geworden ist, andere Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Die wichtigsten Aufgaben des KJPD Spandau sind:

1. Die Untersuchung von verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen mit komplexem Hilfebedarf, die angemeldet oder vermittelt werden

- von Eltern oder anderen Familienangehörigen
- von Mitarbeitern in Einrichtungen der Jugend- und Behindertenhilfe (im Auftrag der Eltern und/oder des Jugendamtes)
- vom Jugendamt, Jugendgesundheitsdienstes und anderen Diensten
- von Lehrern mit Wissen der Eltern mit dem Ziel, die evtl. notwendigen Hilfen einzuleiten.

2. Die Vermittlung von passenden, überwiegend bezirklichen Hilfeangeboten für verhaltensauffällige und psychisch kranke Kinder und Jugendliche im Einzelfall

sowie Vernetzung der Hilfeangebote zur Verbesserung der Versorgungsstrukturen im Bezirk. Der KJPD arbeitet eng mit den Kooperationspartnern zusammen:

- Jugendamt und Erziehungsberatungsstelle des Jugendamtes
- Jugendgesundheitsdienst und Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
- Schulen und Schulpsychologischer Dienst
- Kinder- und Jugendeinrichtungen in kommunaler und privater Trägerschaft
- Gesundheitswesen (kinder- und jugendpsychiatrischer versorgungsklinik, niedergelassene Ärzte, psychologische Psychotherapeuten und andere Therapeuten).

3. Die Übernahme amtsärztlicher Funktionen insbesondere mit der Erstellung von Gutachten, ärztlichen und fachärztlichen Stellungnahmen und Zeugnissen sowie bei der Umsetzung staatlicher Vorgaben.

Fachbereich 2

Infektionsschutz, Hygiene/Krankenhaushygiene, umweltbezogener Gesundheitsschutz und medizinischer Katastrophenschutz

Infektionsschutz, umweltbezogener Gesundheitsschutz und medizinischer Katastrophenschutz / Gesundheitsaufsicht Fachbereichsleitung

N.N.

Zimmer 1104, Tel. 90279 – 4013

Leitende Gesundheitsaufseherin

Frau Elsässer

Zimmer 109, Tel. 90279 – 4031

Meldungen von Krankheiten nach dem Infektionsschutzgesetz außerhalb der Dienstzeit sind an den Rathauspfortner unter der Telefonnummer 90279-2222 zu richten. Dieser wird unverzüglich die diensthabende Ärztin informieren.

Leistungen / Aufgaben

- Ermittlung meldepflichtiger Infektions-

krankheiten

- Durchführung und Sicherstellung von seuchenhygienischen Maßnahmen zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten
- Umweltmedizinische Beratung sowie Beratung über Schädlinge im Wohnbereich
- Infektionshygienische Aufsicht über Einrichtungen des Gesundheitswesens, des Rettungs- und Krankentransportwesens, Gemeinschaftseinrichtungen, z. B. Kinder- und Jugendeinrichtungen, Pflegeeinrichtungen, Justizvollzugsanstalten etc., sowie gewerbliche Einrichtungen wie Tattoo-, Piercingstudios, kosmetische und Fußpflegeeinrichtungen
- Überwachung der hygienischen Verhältnisse in zentralen Trinkwasser- und der Eigenwasserversorgungsanlagen, Straßenbrunnen sowie Überprüfung der dazugehörigen Trinkwasserschutzzonen
- Stellungnahmen zu baulichen Vorhaben aus medizinisch-hygienischer Sicht
- Überwachung von Einrichtungen des öffentlichen Badewesens sowie Abwasserüberwachung (Kläranlagen)
- Ermittlung, Anordnung und Überwachung von Schädlingsbekämpfungsmaßnahmen bei Rattenbefall
- Anordnung und Überwachung von Desinfektionen und Entwesung
- Hygienische Überwachung von Leichenhallen und Friedhöfen

Fachbereich 3

Gesundheitsförderung und Gesundheitshilfen für Erwachsene

Sozialpsychiatrischer Dienst

Komm. Ärztliche Leitung

Herr Welberts

Ges 3 A 1, Tel. (030) 90279 – 2355

Leitung der Sozialarbeit

Herr Keller

Ges 3 A 2, Tel. (030) 90279 – 3354

Leistungen / Aufgaben

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist eine

Beratungsstelle für psychisch kranke, suchtkranke und demente, erwachsene Menschen und deren Angehörige. Ärzte, Psychologen und Sozialarbeiter stehen für Beratung und Unterstützung nach telefonischer Terminvereinbarung – und in akuten Krisensituationen sofort zur Verfügung. Der Sozialpsychiatrische Dienst führt auch Hausbesuche durch. An den Dienst kann sich wenden, wer seelische Probleme, Ängste, Schwierigkeiten mit Alkohol, Drogen oder Tabletten hat, sich in einer Krisensituation oder Notlage befindet, Patientenerfahrung im psychiatrischen- psychosomatischen Bereich gemacht hat und weiter Unterstützung benötigt. Hier werden auch Angehörige, Nachbarn oder Bekannte von Hilfesuchenden beraten.

- Einzel- und Familienberatung bei persönlichen und materiellen Schwierigkeiten, die aus der Erkrankung resultieren
- Vermittlung von Hilfen (z. B. Hauspflege, Einzelfallhilfe) und Informationen über weitere Hilfsangebote
- psychosoziale und psychiatrische Abklärung in Krisensituationen
- langfristige Betreuung und kontinuierliche Gesprächsmöglichkeiten
- Krisenintervention
- Vermittlung in betreute Wohnformen oder Tagesstätten
- Vermittlung in stationäre Behandlung
- Unterbringung in einer psychiatrischen Klinik bei akuter Selbst- und Fremdgefährdung
- Mitwirkung bei gerichtlichen Betreuungsverfahren
- Informationsveranstaltungen zu Schwerpunktthemen
- Angehörigenberatung

Ansprechpartner/innen für spezielle Themen:

Illegale Drogen

Frau Kreuter,

Kontakt über (030) 90279-2355

Psychoseseminar in Spandau

Herr Keller,

Kontakt über (030) 90279-2355

Informationsreihe des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Herr Keller,

Kontakt über (030) 90279-2355

Beratungsstelle für behinderte, krebs- und AIDS-kranke Menschen

Fachbereichsleitung

Frau Stange

Bearbeiterzeichen: Ges 3 B 1

Tel. (030) 369976-12

Leistungen / Aufgaben des ärztlichen Bereiches

- Vertrauensärztliche Untersuchungen, Beratungen und Begutachtungen bei orthopädischen Fragestellungen
- Rehabilitationsmaßnahmen, die zur Verhütung oder Besserung, Linderung einer bestehenden Beeinträchtigung erforderlich sind
- Stellungnahmen und Begutachtungen zu Anträgen im Rahmen der Eingliederungshilfen nach SGB XII, bei ernährungsbedingtem Mehrbedarf und bei Umzügen

Leitender Sozialarbeiter

Herr Bergmann

Bearbeiterzeichen: Ges 3 B 2

Tel. (030) 369976-44

Leistungen / Aufgaben der Sozialarbeit und Beratungsstelle

- Beratung bei persönlichen Problemen, die aus der Erkrankung resultieren
- Möglichkeiten der häuslichen Pflegeversorgung über die Pflegekassen, Leistung gemäß SGB XI, nach dem SGB XII und dem Berliner Pflegegesetz
- Vermittlung von Tages- und Kurzzeitpflege, stationärer Pflege und Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Beratung über die Möglichkeiten des behindertengerechten Wohnens und dessen Finanzierungsmöglichkeiten
- Beratung über Eingliederungshilfe für behinderte und krebserkrankte Menschen,

- z. B. ambulante, stationäre oder sonstige ärztliche Maßnahmen zur Verhütung, Beseitigung oder Milderung einer Beeinträchtigung
- Hilfe bei der Versorgung mit orthopädischen und anderen Hilfsmitteln
- Hilfe für eine Ausbildung in einem angemessenen Beruf oder sonstigen Tätigkeit
- Beratung über weitere Leistungen nach dem SGB II und SGB XII, u.a. Grundsicherung, Krankenhilfe, Hilfe zur Pflege, Telefonhilfe, Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung, einmalige Beihilfen
- Beratung über das Schwerbehindertengesetz (SGB IX), Antragsstellung zum Erhalt eines Schwerbehindertenausweises, Beratung im Widerspruchsverfahren
- Beratung und Antragsaufnahme über Rehamöglichkeiten bei Krebserkrankung und /oder Behinderung und Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Beratung und Vermittlung zur Aufnahme in ein Hospiz sowie Vermittlung zu palliativer Behandlung und Vermittlung von Home-Care-Ärzten
- Unterstützungen aus den Härtefonds der deutschen Krebshilfe und der Ber-

liner Krebsgesellschaft sowie anderen Stiftungen

- Gruppentreffs für mobilitätsbehinderte Menschen, Informationen: Herr Wöhlke
- Gruppentreffen für krebskranke Frauen, offene Gruppen für brustkrebskranke Frauen, Erfahrungsaustausch, Vorträge, jeden 2. Montag im Monat 10:00 bis 12:00 Uhr, Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

AIDS- Beratung

Frau Ernst-Hahnheiser

Bearbeiterzeichen: Ges 3 B 30

Tel. (030) 369976-32

Leistungen / Aufgaben der AIDS-Beratungsstelle

- Telefonische und persönliche Beratung
- Hilfen zur Bewältigung sozialer, psychischer und wirtschaftlicher Schwierigkeiten
- Beratung von Partnerinnen/Partnern, Freunden und Angehörigen
- Vermittlung und Kooperation mit Selbsthilfegruppen, Vereinen und Behörden
- Frühstücksgruppe für Betroffene, mittwochs von 10:30 bis 12:30 Uhr
- Prävention im Schulbereich
- Anleitung von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen
- Öffentlichkeitsarbeit, Informations- und Fortbildungsveranstaltungen
- AIDS-Test Vermittlung
- Frühstücksgesprächsgruppen und Kulturangebote

Begutachtungen zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Frau Schlawin

Bearbeiterzeichen: Ges 3 B 12

Tel. (030) 369976-29

Leistungen / Aufgaben

- Feststellung der Pflegebedürftigkeit für Personen, die keinen Leistungsanspruch aus der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung haben (§ 61 SGB XII)

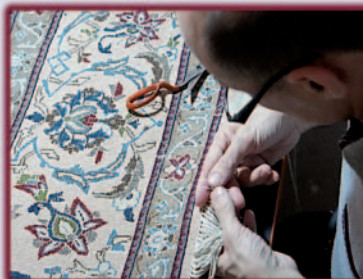


Weisheit

TEPPICHWÄSCHEREI
&
WERKSTATT

Kostenlose Besichtigung & Beratung vor Ort

Kostenlose Abholung und Lieferung



Schönwalder Str. 38 · 13585 Berlin

Tel.: 030-979 847 59 · Mobil: 0176-203 191 64

www.tw-weisheit.de · golnazari@tw-weisheit.de

Geschäftsführer: Eskandar Golnazari

Sie haben einen schönen, alten und wertvollen Teppich oder Kelim?

Ihnen ist die Pflege dieses Teppichs wichtig, um seinen Wert zu erhalten?

Meine Liebe zum Teppich als einem Kunstwerk und Unikat hat mich als jungen Mann auf die Universität geführt, wo ich sowohl das historische

Wissen über Teppiche vertieft als auch mich zum Teppichrestaurator habe ausbilden lassen.

Meine Art der Teppichpflege basiert auf der alten traditionellen Handwäsche mit reinem Wasser. Alle Arten von Teppichen werden auf diese Weise von mir gereinigt und gepflegt.

Ich freue mich, Sie in meiner Firma *Weisheit* in Spandau begrüßen zu dürfen.

World of Hair Extensions **Maxi Hair & Nails**

Friseur · Haarverlängerung · Nagelstudio · Fußpflege

Inhaberin: Gabriela Hübner

Brunsbütteler Damm 21, 13581 Berlin-Spandau

Tel: 030/333 96 26 · Fax: 030/333 46 00

E-Mail: maxihair@gmx.de

www.maxihairverlängerung.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr



„Darf ich Ihnen einen Kaffee oder ein Wasser anbieten“ – mit diesen freundlichen Worten begrüßt das Team von „Maxi Hair & Nails“ am Brunsbütteler Damm 21 in Spandau (Höhe Spandau-Arcaden) seine Kundinnen und Kunden. Die freundliche und kompetente Crew nimmt sich zu Beginn jeder Sitzung ausführlich Zeit, um die aktuellen Frisurentrends durchzusprechen und die Kundin dann mit einem neuen Look aus dem Salon zu schicken.

Damit alle Kunden und Kundinnen, ob groß oder klein, individuell bedient werden können, hat Friseurmeisterin Gabriela Hübner zur Verstärkung eine weitere Mitarbeiterin eingestellt – Britta Uecker, die sich nach kurzer Eingewöhnungszeit im Team bestens eingelebt hat.

Nicht nur spezialisiert auf Haarverlängerungen und Haarverdichtungen bietet das „Maxi Hair & Nails“-Team auch gängige Friseurleistungen wie Schneiden, Färben, Strähnen oder Dauerwellen an. Natürlich können Sie bei uns auch ein Wohlfühlprogramm erhalten wie z.B. eine



Fußpflege mit einer Fußmassage, eine Nagelmodellage oder eine Maniküre mit Shellack, der mindestens 14 Tage und länger auf Ihren Nägeln hält. Sie können sich aber auch auf unserer Internetseite www.maxihairverlängerung.de über uns belezen und online einen Termin machen.

Oder Sie schauen einfach im Salon vorbei. Das „Maxi Hair & Nails“-Team freut sich auf Sie.

Maxi Hair & Nails

**Brunsbütteler Damm 21,
13581 Berlin**

Telefon: 030/ 333 96 26,

E-Mail: maxihair@gmx.de.

**Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9 bis 18 Uhr,
Sa. 10 bis 14 Uhr (und n. Vereinb.)**

Amt für Soziales

Galenstraße 14, 13597 Berlin

Amtsleitung:

Thomas Fischer, Tel. (030) 90279-0,
E-Mail thomas.fischer@ba-spandau.berlin.de

Vertretung:

Frau Kafka, Tel. (030) 90279-0

Bürgerservice Soziales und Erstberatung

Sprechzeiten

Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage (außer Mittwoch) können Sie telefonisch einen Gesprächstermin vereinbaren.

Leistungen / Aufgaben

Beratung über Hilfeangebote im Bereich

- Lebensunterhalt
- Grundsicherung
- Hilfe zur Pflege
- Miet- und Energieschulden
- Auskunft über Zuständigkeiten Sozialamt – JobCenter

Fr. Knauer

Zimmer 202

Tel. (030) 90279-2178

Frau Seewald

Zimmer 203

Tel. (030) 90279-2359

Angebote für Senioren

Leitung: Frau Dienel

Zimmer 612

Tel.: (030) 90279-6110

Fax: (030) 90279-6070

E-Mail: silvia.dienel@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude Galenstraße 14,
13597 Berlin

Der Fachbereich umfasst u.a.

- Betreuung in Seniorenwohn- und Seniorenfreizeitstätten durch Beratung und kulturelle Angebote
- generationenverbindende Angebote

- die Vorbereitung auf das Alter
- die ehrenamtlichen Sozialkommissionen für den Seniorenbereich
- Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung

Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung nach dem SGB XII, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Soziale Wohnhilfe, Bestattungen

Leistungen / Aufgaben

Soz 31 – Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XII), Bestattungen

Gruppenleitung: Frau Enders, Raum 503

Tel. (030) 90279-3576,

Fax: (030) 90279-6115,

E-Mail: soz31@ba-spandau.berlin.de

- Bearbeitung von Anträgen auf Gewährung von Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XII)
- Bearbeitung von Anträgen auf Übernahme von Bestattungskosten gem. § 74 SGB XII Tel. (030) 90279-2994/-3577

Soz 32 – Fachstelle für Wohnungslosenhilfe und Wohnungsnotfälle

Gruppenleitung: Frau Schumann, Raum 412

Tel. (030) 90279-3341,

Fax: (030) 90279-3377,

E-Mail: soz32@ba-spandau.berlin.de

- Unterbringung Obdachloser
- Sozialpädagogische Beratung
- Bearbeitung von Anträgen auf Übernahme von Mietschulden, Tel. (030) 90279-3246

Soz 33 – AsylbLG, Zuweisungen für obdachlose anerkannte Flüchtlinge

Gruppenleitung: Frau Schubring, Raum 513

Tel.: (030) 90279-3545,

Fax (030) 90279-6115,
E-Mail: soz33@ba-spandau.berlin.de

Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege

Leistungen / Aufgaben

- Fallmanagement für Eingliederungshilfe
- Hilfe zur Pflege
- Leistungen nach dem Landespflegegeldgesetz
- Hilfe nach dem Sozialgesetzbuch XII innerhalb und außerhalb von Einrichtungen

Leitung: Frau von der Marwitz

Tel.: (030) 90279-3548

Zimmer 619

Sprechzeiten: Di 09.00 – 12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage (außer Mittwoch) können Sie mit Ihrer/Ihrem Sachbearbeiter/in telefonisch einen Gesprächstermin vereinbaren.

Betreuungsbehörde

Leistungen / Aufgaben

- Allgemeine Betreuungsangelegenheiten nach dem Betreuungsgesetz
- Behördliche Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz

Leitung: Herr Hauger, Zimmer 117

Sprechzeiten: Di 9.00 – 12.00 Uhr

Rechts- und Widerspruchsstelle / Kosteneinzahlung

Aufgaben

- Die **Rechtsstelle** vertritt das Sozialamt als behördeninternes Instrumentarium in Rechtsstreitigkeiten gegenüber dem Bürger vor Gerichten. **Es findet keine allgemeine Rechtsberatung für den Bürger in diesem Fachbereich statt.**
- In der **Kosteneinzahlung** wird einerseits geprüft, ob unterhaltspflichtige Angehörige zum Unterhalt ihrer sozialhilfeempfangenden Verwandtschaft (und / oder der Ehegatten) beitragen kann, andererseits wird die Rückforderung von Hilfe betrieben (z. B. aus Darlehen, zu Unrecht gewährter Sozialhilfe, Aufwendungsersatz, Bestattungskosten).
- Die **Widerspruchsstelle** prüft Widersprüche zu Leistungsangelegenheiten nach dem SGB XII (Sozialhilfe), Landespflegegeldgesetz und Asylbewerberleistungsgesetz, sofern im Leistungsfachbereich keine Abhilfe möglich ist und bereitet die abschließende Entscheidung durch die Leitung der Abteilung vor. Anfragen zum Sachstand und der Bearbeitungsdauer von Widersprüchen sind an die jeweiligen Fachbereiche zu richten, bei denen der Widerspruch erhoben bzw. eingelegt wurde.

Leitung: Frau Wollschläger

Tel.: (030) 90279-3549

Sprechzeiten: Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

Simon S. Thiede Rechtsanwalt & Notar Fachanwalt für Erbrecht



Breite Straße 21
13597 Berlin-Spandau

Telefon 030 - 333 93 85
Telefax 030 - 333 95 31

Mail kanzlei@rathiede.de
Web www.rathiede.de

- Erbrecht
- Grundstücksrecht
- Testamente
- Pflichtteil
- Vorsorgevollmachten

Fachanwalt • Notar • Rechtsanwalt

Trotz Glutenunverträglichkeit lecker und gesund essen

Etwa einer von 200 Menschen in Deutschland ist von einer Zöliakie betroffen, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Die chronische Darmerkrankung beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten“, sagt AOK-Ernährungswissenschaftlerin Anita Zilliken. Gluten steckt in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Grünkern sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut. Bei einer Zöliakie, die in jedem Alter auftreten kann, reagiert die Schleimhaut des Dünndarms mit Entzündungen auf das Klebereiweiß Gluten. Infolge der Entzündung verkümmern mit der Zeit die winzigen, fingerförmigen Darmzotten. „In der Folge nimmt der Körper nicht mehr genügend Nährstoffe aus dem Darm auf, es besteht die Gefahr einer Mangelernährung“, erläutert Zilliken. Aus diesem Grund kann die Erkrankung bei Kindern, wenn sie unerkannt bleibt, zu schweren Wachstumsstörungen führen. Die Anzeichen für Zöliakie sind vielfältig: Bei Säuglingen und Kleinkindern kann ein aufgeblähter Bauch, der im Kontrast zu einem mageren Körper steht, auf die Erkrankung hinweisen. Weitere Symptome sind Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfälle und mangelndes Interesse am Spielen. Ältere Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen, Durchfälle oder Verstopfung. Kleinwuchs oder eine verzögerte Pubertät können ebenfalls Anzeichen der Erkrankung sein. Im Erwachsenenalter haben viele Betroffene keine oder unspezifische Symptome wie Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder fettige Stühle. Bei anderen führt die gestörte Nährstoffaufnahme zu einem Vitamin- und Mineralstoffmangel sowie zu Gewichtsverlust. Osteoporo-



se (Knochenschwund) oder Unfruchtbarkeit können ebenfalls auf die Erkrankung hinweisen.

„Gehen Sie beim Verdacht auf eine Zöliakie zum Arzt“, rät Zilliken. Um die Diagnose zu stellen, werden Antikörper aus dem Blut bestimmt. Zudem werden während einer Magenspiegelung Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut entnommen, um eine Schädigung des Dünndarms festzustellen. Eine aussagekräftige Diagnose lässt sich nur stellen, wenn sich die Patienten glutenhaltig ernähren. Die einzige Möglichkeit, eine Zöliakie zu behandeln, ist hingegen eine glutenfreie Ernährung. Wenn Betroffene selbst kleinste Mengen an Gluten meiden, haben sie in der Regel keine Beschwerden. „Auch wer an Zöliakie leidet, kann sich lecker und ausgewogen ernähren“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Um die Umstellung der Ernährung besser zu bewältigen, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll. Unproblematisch sind glutenfreie Getreidesorten wie Reis, Mais, Hirse und Buchweizen sowie als Alternative Kartoffeln. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Milchprodukte, Naturkäse, Fleisch, Fisch, Nüsse, Eier und Honig sind von Natur aus glutenfrei. Essen können Zöliakieerkrankte außerdem Tofu, Sojamilch und Mozzarella. „Mittlerweile gibt es ein umfangreiches Angebot an glutenfreien Lebensmitteln,

so dass Betroffene auf Brot, Nudeln und Kuchen nicht verzichten müssen“, sagt Zilliken. Welche verarbeiteten Lebensmittel unbedenklich sind, erkennt man an der Aufschrift „glutenfrei“. Hilfreich kann sein, beim Einkaufen eine Liste der Deutschen Zöliakie Gesellschaft dabei zu haben, in der sämtliche unbedenkliche Lebensmittel aufgeführt sind. Vorsicht geboten ist zum Beispiel bei Wurstwaren, Joghurt, Eiscrème, Pudding, Schokolade oder Fertiggerichten, in denen glutenhaltiges Mehl als Bindemittel steckt. Bier und Malzbier enthalten ebenfalls Gluten. Auch in Pommes Frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Frischkäsezubereitungen mit Kräutern, Nuss-Nougat-Cremes, Ketchup, Senf und Chips kann Gluten enthalten sein. „Lesen Sie die Zutatenliste von industriell gefertigten Lebensmitteln sorgfältig durch, um sicherzugehen, dass sie glutenfrei sind“, rät Zilliken. Da auch Arzneimittel das Getreideeiweiß enthalten können, empfiehlt sich, die Inhaltsstoffe von Medikamenten ebenfalls zu prüfen. Sinnvoll ist zudem, das Kochgeschirr von dem der „normal“

essenden Familienmitglieder zu trennen und Restaurants zu bevorzugen, die sich mit der Zubereitung glutenfreier Speisen auskennen.

Glutenfreie Ernährung nur bei ärztlich gesicherter Diagnose

Zunehmend steigen auch Menschen ohne Glutenunverträglichkeit auf glutenfreie Lebensmittel um; sei es, weil sie bei sich eine Unverträglichkeit vermuten oder weil sie hoffen, auf diese Weise abzunehmen. „Die Umstellung auf glutenfreie Nahrungsmittel ist aber nur bei einer ärztlich gesicherten Diagnose sinnvoll“, betont AOK-Ernährungswissenschaftlerin Anita Zilliken. Da vor allem Getreide eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen enthält, kann der Verzicht darauf zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen führen. Außerdem besteht der Verdacht, dass die Umstellung auf glutenfreie Kost die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes fördern kann. Dass der Verzicht auf Gluten beim Abnehmen hilft, ist nicht erwiesen. (Quelle: AOK)

Hobby-Gruppen und Kurse in den Seniorenklubs

Die Seniorenklubs bieten viele verschiedene Hobby- und Interessengruppen sowie Kurse an. Für die Teilnahme wird eine geringe Gebühr erhoben. Einkommensschwache Seniorinnen und Senioren sollten uns ansprechen. Außerdem finden informative und unterhaltsame Veranstaltungen statt, für die Sie ab sechs Wochen im Voraus Eintrittskarten kaufen können, siehe Veranstaltungskalender und Klubaushang.

Viele Angebote wären ohne die Mitarbeit ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer nicht möglich (Weitere Informationen zum Ehrenamt). Mit ihrer Hilfe können zum Beispiel Getränke und kleine Speisen zum Selbstkostenpreis verkauft werden.

Die Seniorenklubs stehen zu bestimmten Zeiten auch anderen Veranstaltern zur Verfügung.

Seniorenklub Lindenufer

Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin,

Telefon: 33 60 76 14

(alle Buslinien bis Rathaus Spandau und U-Bahn Linie 7)

Betreuung: Frau Willmeroth-Schatz

Wochenprogramm

Montag:

10.00-12.00 Uhr	Handarbeiten
10.00-12.00 Uhr	Zukunftswerkstatt
15.00-18.00 Uhr	Tanznachmittag mit Live-Musik (14.00 Uhr Einlass), siehe Veranstaltungen

Dienstag:

09.00-13.00 Uhr	Behindertengruppe „Spandauer Roller“
10.00-12.00 Uhr	Englisch
10.00-12.00 Uhr	Club '88 –

13.30-18.00 Uhr	Aktiv-Gruppe
14.00-18.00 Uhr	Skatgruppe
14.00-18.00 Uhr	Schachgruppe
14.30-16.30 Uhr	Englisch für Anfänger

Mittwoch:

10.00-12.00 Uhr	Malgruppe
10.00-12.30 Uhr	Seniorenvertretung (jeden 2. Mi. im Monat)
10.00-11.30 Uhr	Engl. für Senioren I
11.35-13.05 Uhr	Engl. für Senioren II in Kooperation mit der VHS-Spandau
14.00-15.00 Uhr	Tamawi - Tanz mal wieder (nach Absprache)
14.00-17.00 Uhr	Gehörlosengruppe (jeden 2. Mi. im Monat)
14.00-17.00 Uhr	Treffen der Blinden und Sehschwachen in Spandau (1. Mittwoch im Monat)
15.30-17.45 Uhr	Treffen von Arm- und Beinamputierten (3. Mittwoch im Monat)

Donnerstag:

10.00-13.00 Uhr	Probe des „1. Spandauer Seniorenorchesters“ (Zuhörer willkommen)
15.00 Uhr	Veranstaltungen (siehe Veranstaltungskalender)

Freitag:

09.00-10.00 Uhr	Tamawi für Anfänger
10.15-11.15 Uhr	Yoga 1
11.30-12.30 Uhr	Yoga 2
12.45-13.45 Uhr	Yoga 3
14.00-18.00 Uhr	Canasta u. a. Kartenspiele, Rummikub
14.15-15.15 Uhr	Kursangebot! 1. Kurs „Körperbewusstsein – Rücken stärken“
15.30-16.30 Uhr	Kursangebot! 2. Kurs „Körperbewusstsein – Rücken stärken“
18.30-19.30 Uhr	Tamawi – für Tanzgeübte

Die Cafeteria des Seniorenklubs ist täglich von 10-18 Uhr, außer donnerstags (10-13 Uhr), geöffnet.
Mittagspause von 13.00-14.00 Uhr.

Seniorenklub Südpark**Weverstraße 38, 13595 Berlin,****Telefon:** 36 28 67 99

(Bus 136, 236 bis Pichelsdorfer Str./Ecke Adamstr., Adam-/Ecke Wilhelmstr. Bus 134, 135, 131, 638)

Betreuung: Frau Arlt**Wochenprogramm****Montag:**

Wandergruppe – siehe Aushang im Klub	
10.00 Uhr	Gedächtnistraining 1
10.00 Uhr	Yoga 1
11.00 Uhr	Gedächtnistraining 2
11.00 Uhr	Yoga 2
12.00 Uhr	Reiseenglisch für Anfänger
12.30 Uhr	Yoga 3
14.00 Uhr	Skat und andere Kartenspiele
14.00 Uhr	Internet-Café
14.00 Uhr	Minigolfgruppe
14.00 Uhr	„Neuland“ – Gruppe 7 „Wir um 60“ (letzter Montag im Monat)
17.30 Uhr	Line dance für Anfänger

Dienstag:

10.00 Uhr	„Neuland“ Gruppen 13 und 14
10.00 Uhr	Gymnastik und gesellige Tanzformen
11.30 Uhr	Medizinisches Thai Chi- Qi Gong
13.00 Uhr	Tablet- und Smartphone- Kurse für Fortgeschrittene
14.00 Uhr	Tischtennis 2
14.45 Uhr	Computer-Fortgeschrittenenkurs mit schnellstem Tempo

Mittwoch:

10.00 Uhr	Seniorenband Südpark
10.00 Uhr	Frühstücks- und Ge-

10.00 Uhr	sprachsrunde Reiseenglisch für Fortgeschrittene 1	14.00 Uhr	Internet-Café
12.00 Uhr	Reiseenglisch für Fortgeschrittene 2	14.00 Uhr	Malgruppe „Pinelschwinger“
14.00 Uhr	Reiseenglisch für Fortgeschrittene 3	16.00 Uhr	Tablet- und Smartphonekurs für Einsteiger
13.00 Uhr	Senioren sportiv	Freitag:	
14.00 Uhr	Kreativ – Runde (14-täglich)	10.00 Uhr	Basteln, Kreatives Gestalten
14.30 Uhr	Qi-Gong 1	10.00 Uhr	Malgruppe
15.45 Uhr	Qi-Gong 2	10.00 Uhr	Radfahrgruppe (Treffen siehe Aushang im Klub)
17.00 Uhr	Line Dance für Anfänger	10.00 Uhr	Computer-Fortgeschrittenkurs
19.00 Uhr	Line Dance	11.00 Uhr	Nordic Walking
Donnerstag:		11.45 Uhr	Computer-Fortgeschrittenkurs mit schnellem Tempo
10.00 Uhr	Behindertengruppe „Die Südparker“	12.30 Uhr	Senioren sportiv – Bewegungsübungen
10.00 Uhr	Gesprächsrunde (auch für Menschen mit leichten Gedächtnisproblemen)	14.00 Uhr	Theatergruppe „Theatergruftis“
10.00 Uhr	„Neuland“ Gruppe 6	14.00 Uhr	Seidenmalerei
10.00 Uhr	„Wir um 60“	14.00 Uhr	Offener Treffpunkt
10.00 Uhr	Computer-Einsteigerkurs	14.00 Uhr	Geschlossene Laptop-Gruppe
11.45 Uhr	Computer-Fortgeschrittenkurs	18.30 Uhr	Line Dance
12.00 Uhr	„Neuland“ Gruppe 9 (jeden 2. Do alle 2 Monate)	Der Seniorenklub ist wochentags von 10-18 Uhr geöffnet, außer dienstags von 10-13 Uhr	
13.30 Uhr	Videogruppe		

Freizeitangebote in den Seniorentreffs

Wussten Sie schon, dass die Abteilung Soziales und Gesundheit Freizeit- und Begegnungsstätten „Treffpunkte für Senioren“ hat? Aber auch für deren Freunde, Verwandte, Enkelkinder und Nachbarn. Hier können Sie Kontakte knüpfen, sich informieren, neue Bekanntschaften schließen und weitere Freizeitmöglichkeiten im Bezirk kennenlernen.

Außerdem finden immer wieder unterhaltsame und informative Veranstaltungen statt – siehe Veranstaltungskalender

Aktuelle Informationen über das kulturelle Veranstaltungsprogramm sind auch im Seniorentreffpunkt zu erhalten oder telefonisch zu erfragen!

**Treffpunkt der Senioren im
Seniorenwohnhaus Maulbeerallee 23,
13593 Berlin**

Fahrverbindungen: Busse 131, M 37

Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes: Frau Hämmerling, Tel. 363 46 90

Betreuung: Frau Rust, Tel. 363 46 90

E-Mail: swh_maulbeerallee@web.de

Öffnungszeiten: täglich von 14.00-17.00 Uhr, außer mittwochs

Montag:

10.00–11.30 Uhr Kraft- und Balance-training

12.00–13.30 Uhr gemeinsames Mittagessen
14.00–17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Dienstag:

14.00–17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Mittwoch:

12.00–13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
14.00–16.00 Uhr Basteln und Handarbeiten

Donnerstag:

11.00–12.00 Uhr Yoga
14.00–17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Freitag:

10.00–12.00 Uhr Bingo
14.00–17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Im offenen Café werden warme und kalte Getränke und selbstgebackener Kuchen angeboten.

Jede 2. Woche im Monat ist Trödelwoche von 13.00-17.00 Uhr.

Die Termine der Themenveranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender dieser Broschüre.

Treffpunkt der Senioren Haselhorster Damm 9, 13599 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 133, 139, X33 und U-Bahn-Linie 7, Haselhorst

Vorsteherin des ehrenamtlich Dienstes:

Frau Dreistein,

Telefon: 32 30 63 81

Soz.päd. Betreuung: *Frau Förster*

Telefon: 902 79-61 12

E-Mail: andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de

Öffnungszeiten: täglich von 13.00–16.00 Uhr, außer montags

Montag:

10.00–14.00 Uhr El-Ele, türkische Frauengruppe
15.00–17.00 Uhr Gedächtnistraining

Dienstag:

09.30 Uhr Frühstück (1x monatlich, Termin bitte

erfragen)
13.00–16.00 Uhr Bingo, offenes Café

Mittwoch:

13.00–16.00 Uhr offenes Café, Kartenspiele, Schach

Donnerstag:

12.00 Uhr „Hier wird gekocht“ – AWO, gemeinsamer Mittagstisch
13.00–16.00 Uhr offenes Café, Kartenspiele

Freitag:

13.00–16.00 Uhr offenes Café
Im offenen Café werden warme und kalte Getränke, selbstgebackener Kuchen und kleine Imbisse angeboten.

Die Termine der Themenveranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender dieser Broschüre.

Treffpunkt der Senioren im Seniorenwohnhaus Freudstraße 11-13, 13589 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 337 und M 37

Vorsteherin des ehrenamtlichen

Dienstes: *Frau Grassmann*

Betreuung: *Frau Büet*

Telefon: 373 41 23

E-Mail: swh_freudstr@web.de

Öffnungszeit: Montag bis Donnerstag 14.00–17.00 Uhr

Montag:

09.30–10.30 Uhr Yoga
14.00–17.00 Uhr Cafétafel mit Spaziergang

Dienstag:

10.00–11.00 Uhr Gedächtnistraining
15.00–17.00 Uhr Wii-Bowling

Mittwoch:

09.30–11.00 Uhr Bingo
14.00–17.00 Uhr Cafétafel, danach Karten- und Würfelspiele

Donnerstag:

09.00–11.00 Uhr Frühstück (1 mal im Monat)
15.00–17.00 Uhr Cafétafel, danach Karten- und Gesell-

schaftsspiele
15.00–17.00 Uhr Tanzcafé (jeden 1ten
Donnerstag im Monat)

Im offenen Café werden Getränke, Kaffee und Kuchen angeboten. Die Termine der Themenveranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender dieser Broschüre.

**Treffpunkt „Neuland – Wir um 60“,
Sprengelstraße 15, 13595 Berlin**

Fahrverbindungen: Busse 131, 133, 134, 135, 136, 236 und 638

Vorsteher des ehrenamtlichen Dienstes:

Herr Klaus-Peter Hübner,

Telefon: 36 28 67 86 (Mittwoch 10.00–12.00 Uhr)

E-Mail: klaus-peter_huebner@web.de

Betreuung: *Frau Förster*

(Tel.: 902 79-6112)

Sprechstunde Neuland: Mittwoch 12.00–14.00 Uhr, nur nach telef. Vereinbarung

Öffnungszeiten:

Mo. 10.00–12.00 Uhr,

Di.–Do. 10.00–17.00 Uhr,

Fr. 09.00–19.00 Uhr

Montag:

10.00–12.00 Uhr Reise-Englisch

Dienstag:

10.00–12.00 Uhr Videogruppe 2

10.00–12.00 Uhr 14-täglich Neuland-Gruppe 10

10.00–12.00 Uhr 14-täglich Neuland-Gruppe 11

14.00–17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir um 60“ 3

Mittwoch:

10.00–12.00 Uhr Handarbeits- und Gesprächsgruppe

13.30–17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir um 60“ 5

Donnerstag:

10.00–12.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir um 60“ 4

14.00–17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir um 60“ 2

Freitag:

09.00–12.00 Uhr Videogruppe 1

10.00–12.00 Uhr Reise-Englisch

13.00–18.00 Uhr Spielgruppe

**Treffpunkt der Senioren im
Seniorenwohnhaus Ruhlebener Str./
Stichstr. 1, 13597 Berlin**

Fahrverbindungen: Busse 131, M45

Vorsteherin des

ehrenamtlichen Dienstes: *N.N.,*

Telefon: 33 77 32 97

Betreuung: *Frau Barthel*

E-Mail: swh_ruhlebener@web.de

Öffnungszeiten: montags, mittwochs donnerstags und freitags 12.000–16.00 Uhr

Montag:

12.00–14.00 Uhr gemeinsamer
Mittagstisch

13.00–16.00 Uhr Handarbeiten,
Canasta

Mittwoch:

13.00–16.00 Uhr Canasta, Gesellschaftsspiele, Bingo

Donnerstag:

09.30–10.30 Uhr Yoga

12.30–16.00 Uhr Kartenspiele

12.00–14.00 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch

Freitag:

13.00–16.00 Uhr Kartenspiele

Im offenen Café werden warme und kalte Getränke, Kuchen und kleine Imbisse angeboten. Die Termine der Themenveranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender dieser Broschüre.

**Treffpunkt der Senioren
Hohenzollernring 105, 13585 Berlin**

Fahrverbindungen: Busse 136, 236

Vorsteherin des

ehrenamtlichen Dienstes: *Frau Yilmaz,*

Telefon: 335 96 26

Betreuung: *Frau Förster, Soz 2100*

Telefon: 902 79-61 12

E-Mail: andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de

Montag:

09.00–15.00 Uhr Alzheimer Angehö-

rigen Initiative e. V.,
Näheres unter Tel.
47 37 89 95

Dienstag:

14.00–17.00 Uhr offenes Café, Kartenspiele

Mittwoch:

09.00–14.00 Uhr offener Gesprächskreis für Seniorinnen aus der Türkei

Donnerstag:

09.00–15.00 Uhr Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.,
Näheres unter Tel. 47 37 89 95

15.00–18.00 Uhr Selbsthilfegruppe der Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V.,
jeden 1. Do., Näheres unter: 0173/60 84 866

Freitag:

10.00–14.00 Uhr Sozialberatung in türkischer Sprache in Kooperation mit dem AWO Landesverband Berlin e.V.

10.00–14.00 Uhr gemeinsames Frühstück, Gesellschaftsspiele

Samstag:

12.00–15.00 Uhr gemeinsame Stadtspaziergänge, Termine und Treffpunkte bitte erfragen

Seniorengruppe aus der Türkei

Ort (Yer): Hohenzollernring 105, 13585 Berlin, Telefon 335 96 26

Fahrverbindungen: Busse 136, 236

Ulasim: Otobüsle 136, 236

Gönüllü hizmetliler sorumlusu:

Yasar Hanim

Telefon: 335 96 26

Group Yöneticisi: Frau Förster

Telefon: 902 79-61 12

E-Mail: ts.hohenzollernring@web.de

Görüşme saatleri için bizi arayabilirsiniz
Spandau Belediyesi Sosyal Dairesi ile birlikte AWO Landesverband e. V.

Pazartesi:

09.00–15.00 arası Bunama Hastalarının aileri ve yakınları insiyatifi Derneği
Sohbet ve etkinlikleri düzenli buluşma, daha yakın bilgi için
Tel. 47 37 89 95

Salı:

10.00–12.00 arası Emekliler için İngilizce
14.00–17.00 arası Herkese açık Sohbet ve Oyun Grubu

Carsamba:

09.00–14.00 arası Türkiyeden Emekliler için açık Sohbet Grubu

Persembe:

15.00–18.00 arası Kendi kedine yardım grubu – Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V. Her ayın 3. persembe günü daha yakın bilgi için Te. 0173/60 84 866

Cuma:

10.00–14.00 arası Türkçe Sosyal Danışmanlık
10.00–14.00 arası Birlikte Kahvaltı, Beraber Oyunlar

Cumartesi:

12.00–15.00 arası Şehir turları ve geziler yapacağız, Tarihleri için yukardaki Telefon Numaralarını arayınız



**Tipps & Empfehlungen
für Spandauer Senioren und
jüngere Generationen**

Sie möchten in den Spandauer Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 · **E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de

WOHNUNGS AUFLÖSUNGEN · UMZÜGE



**BERLIN
BRANDENBURG**

Ihre freundlichen Dienstleister aus Spandau!

Diskret

Zuverlässig

Schnell

Preiswert

**Unverbindliche & kostenlose Besichtigung!
Ausschließlich Inhaber geführte Beratung!**

Vor Ort vereinbarte Festpreise



Wir bieten an:

- Haushalts- & Wohnungsaufösungen
- Umzüge
- Entrümpelungen
- Geschäfts- & Büroaufösungen
- Instandsetzung & Renovierung von Wohnungen
- Kleintransporte

www.wbb-wohnungsaufloesungen.de

**WBB Wohnungsaufösungen - Umzüge
Berlin-Brandenburg**

Inhaber: Daniel Hirt

Romy-Schneider-Straße 15A
D-13599 Berlin

T: 030 / 35 30 55 44

M: 0152 / 29 68 88 16

hirt@wbb-wohnungsaufloesungen.de



Seniorenwohnhäuser

– auch im Alter selbständig bleiben und eigenständig wohnen –

Die Gemeinschaft älterer Menschen, die sich gegenseitig helfen und unterstützen, ist ein unschätzbarer Vorzug der Seniorenwohnhäuser. Um dieses Gemeinschaftsleben zu fördern, stellt das Bezirksamt Spandau den Häusern fachlich geschultes Personal zu Verfügung.

Für die nachstehend aufgeführten acht Spandauer Seniorenwohnhäuser sind examinierte Altenpflegekräfte tätig, unterstützt von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Die Mitarbeiter/innen des Bezirksamtes stehen, sofern gewünscht, mit Rat und Tat zur Seite. Sie helfen, Einsamkeit zu verhindern, beraten Bewohner/-innen und Angehörige, vermitteln Kontakt zu Service-Anbietern und sorgen für Abwechslung.

Jedes Haus besitzt einen Gemeinschaftsraum, der in einigen auch als öffentlicher Seniorentreffpunkt betrieben wird. Regelmäßig finden vielfältige Veranstaltungen, Hobby- und Kursangebote statt. So kommt keine Langeweile auf. Dennoch kann sich jede/r Bewohner/in in die eigene abgeschlossene Wohnung zurückziehen.

Alle Seniorenwohnhäuser verfügen selbstverständlich über Aufzüge und eine Waschküche. Die Häuser sind teilweise barrierefrei. Haustiere sind willkommen.

Schauen Sie sich die Häuser, für die Sie sich interessieren, doch einmal unverbindlich an. Dazu vereinbaren Sie am besten einen Termin mit der örtlichen Altenpflegekraft.

Die Vermietung für die Häuser „An der Spekte“ und „Wilhelmstadt“ erfolgt über das Bezirksamt Spandau, Abt. Personal, Finanzen und Facility Management im Rathaus Spandau.

Ansprechpartnerin ist Frau Schlifski, Tel. (030) 90 279-2641, Fax (030) 90 279-2211 E-Mail renate.schlifski@ba-spandau.berlin.de

Rathaus Spandau, Carl-Schurz-Str. 2-6, 13578 Berlin, Raum 334 B

Die Vermietung der anderen sechs Seniorenwohnhäuser erfolgt direkt über die jeweilige Wohnungsbaugesellschaft. Zwecks näherer Auskünfte wenden Sie sich bitte an die jeweilige Altenpflegekraft.

Seniorenwohnhaus „An der Spekte“

Rockenhausener Str. 12-14, 13583 Berlin

Telefon: 36 99 50 02

- **30x Ein-Zi.-Whg.,** ab 37 m²
- **15x 1,5 Zi.-Whg.,** ab 52 m²
- **15x Zwei-Zi.-Whg.,** ab 60 m²

Ansprechpartnerin: Frau Pichel

Angebote:

Spieleabende, gesellige Nachmittage, Kreativ- und Malgruppe, PC Selbsthilfe und Wii Spielegruppe

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen

und Bewohner: Lesungen, Hausparty, Sommerfest, besinnliche Weihnachtsfeier im Kaminzimmer

Seniorenwohnhaus „Wilhelmstadt“

Adamstraße 27-28, 13595 Berlin

Telefon: 36 28 67 62

- **22x Ein-Zi.-Whg.,** ab 32 m²
- **18x 1,5 Zi.- Whg.,** ab 41,59 m²
- **28x 2 Zi.-Whg.,** ab 54,28 m²

Ansprechpartnerin: Frau Preuß

Angebote: Sid 2 Yoga, Gymnastik, Kaffeetafel, Frühstücksgruppe, gemeinsames Mittagessen 1x wöchentlich

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

z. B. Neujahrsfrühstück, Sommerfest, Erntedank, Weihnachtsfeier

Seniorenwohnhaus „Heerstraße“

Heerstraße 455, 13593 Berlin

Telefon: 3 63 48 02 (Frau Preuß)
(nur donnerstags, ansonsten s. SWH Wilhelmstadt)

- 114x Ein-Zi.-Whg., ab 31 m²
- 13x Zwei-Zi.-Whg., ab 46 m²

Ansprechpartnerin: Frau Jakubith

Angebote:

Gymnastikgruppe, Gedächtnistraining

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen

und Bewohner: Fasching, Herbstfest, Weihnachtsfeier

Seniorenwohnhaus „Freudstraße“

Freudstraße 11-13, 13589 Berlin

Telefon: 373 41 23

- 106x Ein-Zi.-Whg., ab 32 m²
- 9x 1,5 -Zi.-Whg., ab 40 m²
- 2x Zwei-Zi.-Whg.,

Ansprechpartnerin: Frau Büet

Angebote:

Öffentlicher Seniorentreffpunkt mit vielen Angeboten

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Fasching, Herbstfest

Seniorenwohnhaus „Eiserfelder Ring“

Eiserfelder Ring 9, 13583 Berlin

Telefon: 36 99 50 10

- 129x Ein-Zi.-Whg., ab 26 m²

Ansprechpartner: Frau Jakubith

Angebote: Kaffeetafel

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Faschingsfest, Frühlingsfest, Sommerfest, Herbstfest, Weihnachtsfeier

Seniorenwohnhaus „Maulbeerallee“

Maulbeerallee 23, 13593 Berlin

Telefon: 3 63 46 90

- 126x Ein-Zi.-Whg., ab 30,33 m²
- 7x Zwei-Zi.-Whg., ab 52 m²

Ansprechpartnerin: Frau Rust

Angebote:

Öffentlicher Seniorentreffpunkt mit ständigen Aktivitäten, Mo-Fr

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Neujahrsfrühstück, Osterkaffee, Grillfest, Weihnachtsfeier und weitere Veranstaltungen siehe Hausaushang.

Seniorenwohnhaus „Siemensstadt“

Rohrdamm 56, 13629 Berlin

Telefon: 3 81 75 97

- 119x Ein-Zi.-Appart., ab 34,51 m²
- 24x Zwei-Zi.-Appart., ab 43 m²

Ansprechpartnerin: Frau Kaczmarek

Angebote: Gesprächsrunde, Mal- und Zeichengruppe, Darts, Montag und Mittwoch gemeinsames Mittagessen

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

z. B. Neujahrsfrühstück, Fasching, Frühlingsfest, Sommerfest, Herbstfest, Weihnachtsbasar, Weihnachtsfeier und weitere Veranstaltungen siehe Hausaushang

Seniorenwohnhaus

„Ruhlebener Straße“

Stichstraße1, 13597 Berlin

Telefon: 33 77 32 97

- 144x Ein-Zi.-Whg., ab 43 m²
- 24x Zwei-Zi.-Whg., ab 61 m²

Ansprechpartnerin: Frau Barthel

Angebote:

Öffentlicher Seniorentreffpunkt mit ständigen Aktivitäten

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Frühlingsfest, Muttertagsfrühstück, Sommerfest, Weihnachtsfeier und weitere Veranstaltungen siehe Hausaushang.

Weitere

Seniorenwohnhäuser:

Matthias Claudius Haus

im Evangelischen Johannesstift,

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Kontakt: Frau Reichau,

Tel.: 33 60 93 47

Email: claudia.reichau@

evangelisches-johannesstift.de

Caritas Seniorenwohnhaus

„St. Stephanus“

Gorgasring 11, 13599 Berlin**Tel.:** 334 40 38, **Fax:** 30 39 81 72**E-Mail:** stephanus@caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe gGmbH

Seniorenwohnhaus „Kietzer Feld“**Baumertweg 11, 13595 Berlin****Träger:** Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai SpandauAnsprechpartner: *Gerhard Penz***Tel.:** 361 60 56**E-Mail:** g.penz@nikolai-spandau.de**Seniorenwohnhaus „Marschallstraße“****Marschallstr. 7-8, 13585 Berlin****Tel.:** 375 10 31**Vermietung über:**

Hospital zum Heiligen Geist,

Tel.: 74 74 39 11**Seniorenwohnhaus „Meydenbauerweg“****Meydenbauerweg 2, 13583 Berlin****Träger:** Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai SpandauAnsprechpartner: *Joachim Wüst***Tel.:** 361 42 01**E-Mail:** j.wuest@nikolai-spandau.de**Seniorenwohnhaus****„St. Gertraud-Stiftung“****Dalandweg 19, 12167 Berlin****Tel.:** 769 700-0**E-Mail:** post@gertraud-stiftung.de**Wohnen in der Blindenwohnstätte Spandau**

Um den speziellen Bedürfnissen unserer Bewohner gerecht zu werden und um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich eine

individuelle Ordnung für die selbstständige Orientierung zu schaffen, gibt es bei uns nur Einzelappartements. Diese sind natürlich barrierefrei gestaltet, so dass auch die Nutzung von Gehhilfen, Rollatoren etc. problemlos möglich ist.

Niederneuendorfer Allee 6-9, 13587 Berlin**Tel.:** 030/33 50 06-0**Fax:** 030/33 50 06-99**E-Mail:**

spandau@blindenwohnstaetten.de

Leitung:*Stefan Fischer***Tel.:** 030/33 50 06-24**E-Mail:**

Stefan.Fischer@blindenwohnstaetten.de

BWS Blindenwohnstätten gBGmbH**Blindenwohnstätte Haus Spandau****Verkehrsanbindung:**

Buslinien 136 und 139

Naturheil- und medizinische Massagepraxis

Alle Kassen
und Privat**Lothar Fahrenwald**

www.praxis-fahrenwald.de

Seegfelder Straße 57 · 13583 Berlin-Spandau

Tel. & Fax: 030-333 99 15 · info@praxis-fahrenwald.de

Naturheilkunde · med. Massagen

Die Praxis Fahrenwald wurde im Oktober 1986 eröffnet. Seit dem freuen wir uns Sie als Kunden in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Machen Sie sich selbst ein Bild und stöbern Sie durch unser Leistungsspektrum oder kommen Sie vorbei in der Seegfelder Straße 57.

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do und Fr.: 08:00 - 12:30 Uhr
und 14:30 - 18:00 Uhr

Mi: 09:00 - 12:00 Uhr & nach Vereinbarung



sämtl. Massagen - Lymphdrainage
Fußreflex - Akupunktur - Dorntherapie
Chiropraktik - Moxibution
Blutegel - Schröpfen - Eigenbluttherapie
Kiefergelenksbehandlung
Kinesiotaping
Manuelle Therapie

Patientenfürsprecher in Spandauer Kliniken

DRK Kliniken Berlin Westend

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
Dr. Doris Schreiber-Bonnet
Tel.: (030)-3035-4826 (AB)
E-Mail: patf-drk.westend-3@berlin.de
Sprechzeit: 4. Mittwoch im Monat 12:30 – 15:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstr. 555-561, 13589 Berlin
Hans Vehlow
Tel.: (0176)-80 32 89 20
E-Mail: patf-waldkh@berlin.de
Sprechzeit: 2. Mittwoch im Monat 14:00 – 15:00 Uhr

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Kladower Damm 221, 14089 Berlin
Hans-Peter Kaiser
Tel.: (030)-35 50 85 28 (AB)
E-Mail: patf-havelhoehe@berlin.de
Sprechzeit: 1. und 2. Dienstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr und telefonisch

Havelklinik

Gatower Str. 191, 13595 Berlin
Manfred Hubatsch
Tel.: (0176)-12 45 81 73
E-Mail: patf-havelklinik@berlin.de
Sprechzeit: 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Median Klinik Berlin-Kladow

Kladower Damm 223, 14089 Berlin

Christian Jakobi

Tel.: (0160)-96 72 45 81
E-Mail: patf-median.kladow@berlin.de
Sprechzeit: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Vivantes Klinikum Spandau

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin
Heike Ferse
Tel.: (030)-13013-1259 (AB)
Tel.: (030)-67 92 42 60 (AB)
E-Mail: patf-viv.ksp-1@berlin.de
Sprechzeit: jeden Dienstag nach Vereinbarung
Ort: Haus 23 (Eingang Lynarstraße 12), 1. OG, Raum 105

Vivantes Klinikum Spandau

Memory Clinic
Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin
Hannelore Krause
Tel.: (030)-36 17 213 (AB)
E-Mail: patf-viv.ksp-2@berlin.de
Sprechzeit: jeden 2. Mittwoch im Monat von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Wichern Krankenhaus

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
Jutta Hubatsch
Tel.: (030)-33 60 95 05 (AB)
E-Mail: patf-wichern@berlin.de
Sprechzeit: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung



**Tipps & Empfehlungen
für Spandauer Senioren und
jüngere Generationen**

Sie möchten in den Spandauer Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 · **E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de

Wichtige Adressen und Angebote im Bezirk

Krankenhäuser

DRK-Kliniken Berlin, Klinikum Westend

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin;

Telefon: 3035-0

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstr. 555-561, 13589 Berlin;

Telefon: 370 2-0

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Kladower Damm 221, 14089 Berlin,

Telefon: 36 50 10

Havelklinik

Gatower Str. 191-193, 13595 Berlin;

Telefon: 36 20 60

MEDIAN Klinik Berlin

Kladower Damm 223, 14089 Berlin;

Telefon: 36 50 30

Vivantes-Klinikum Spandau

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin;

Telefon: 13013-0

Ev. Johannesstift – Wichernkrankenhaus gGmbH

Schönwalder Str. 26, 13587 Berlin;

Telefon: 336 09 370

Patientenfürsprecher:

In Spandau finden Sie in folgenden Krankenhäusern Patientenfürsprecherinnen und Patientenfürsprecher:

- **DRK Kliniken Berlin Westend**

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Dr. Doris Schreiber-Bonnet

Tel.: (030)-3035-4826 (AB)

E-Mail: patf-drk.westend-3@berlin.de

Sprechzeit: 4. Mittwoch im Monat
12:30 – 15:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

- **Ev. Waldkrankenhaus Spandau**

Stadtrandstr. 555-561

13589 Berlin

Hans Vehlow

Tel.: (0176)-80 32 89 20

E-Mail: patf-waldkh@berlin.de

Sprechzeit: 2. Mittwoch im Monat
14:00 – 15:00 Uhr

- **Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe**

Kladower Damm 221

14089 Berlin

Hans-Peter Kaiser

Tel.: (030)-35 50 85 28 (AB)

E-Mail: patf-havelhoehe@berlin.de

Sprechzeit: 1. und 2. Dienstag im
Monat 14:00 – 16:00 Uhr und
telefonisch

- **Havelklinik**

Gatower Str. 191, 13595 Berlin

Manfred Hubatsch

Tel.: (0176)-12 45 81 73

E-Mail: patf-havelklinik@berlin.de

Sprechzeit: 1. und 3. Mittwoch im
Monat von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

- **Median Klinik Berlin-Kladow**

Kladower Damm 223, 14089 Berlin

Christian Jakob

Tel.: (0160)-96 72 45 81

E-Mail: patf-median.kladow@berlin.de

Sprechzeit: jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

- **Vivantes Klinikum Spandau**

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin

Heike Ferse

Tel.: (030)-13013-1259 (AB)

Tel.: (030)-67 92 42 60 (AB)

E-Mail: patf-viv.ksp-1@berlin.de
Sprechzeit: jeden Dienstag nach
Vereinbarung

Ort: Haus 23 (Eingang Lynarstraße 12),
1. OG, Raum 105

- **Vivantes Klinikum Spandau**

Memory Clinic
Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin
Hannelore Krause
Tel.: (030)-36 17 213 (AB)
E-Mail: patf-viv.ksp-2@berlin.de
Sprechzeit: jeden 2. Mittwoch im
Monat von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

- **Wichern Krankenhaus**

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
Jutta Hubatsch
Tel.: (030)-33 60 95 05 (AB)
E-Mail: patf-wichern@berlin.de
Sprechzeit: jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
Heike Ferse, Tel.: 67 92 42 60 oder
130 13 1259,
E-Mail: patf-viv.ksp-2@berlin.de

Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

(Träger: **Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.**)

Bergmannstr. 44, 10961 Berlin
Hilfe und Beratung bei Konflikten und
Gewalt in der Pflege älterer Menschen für
Gepflegte, pflegende Angehörige, Pflege-
personal, Freunde, Nachbarn.
Montag, Mittwoch und Freitag von
10:00–12:00 Uhr, AB rund um die Uhr.
Tel. 69 59 89 89 **Fax:** 69 59 88 96

Hausnotrufdienste

**Die Hausnotrufzentralen sind täglich
rund um die Uhr besetzt**

JohanniterUnfallHilfe e.V.

Regionalverband Berlin

Geschäftsstelle, Berner Str. 23
12205 Berlin, **Telefon:** 81 69 010

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Mit eigenem Bereitschaftsdienst

Alt-Lietzow 33, 10587 Berlin,
Telefon: 34 80 03 39

Mobilitätshilfedienste

Förderverein Heerstr. Nord

Obstallee 22c, 13593 Berlin,
Telefon: 37 58 98-0

Deutsches Rotes Kreuz

Galenstr. 29, 13597 Berlin,
Telefon: 35 39 37-0

Ambulante Pflegedienste

AHUK

Ambulante Haus- und Krankenpflege

Ansprechpartner: *Frau Witzke*
Kornburger Weg 41, 13587 Berlin
Tel.: 335 20 21 **Fax:** 355 04 579
englisch, französisch, russisch

Ambulanter Pflegedienst

Piepenburg & Partner

Ansprechpartner:
H. Piepenburg, H. Penney
Stadtrandstr. 549, 13589 Berlin
Tel.: 322 92 398 **Fax:** 322 92 470

Caritas Sozialstation Spandau

Ansprechpartner:
Frau Wusterhausen, Herr Guth
Westerwaldstr. 20, 13589 Berlin
Tel.: 666 33 560 **Fax:** 666 33 580
polnisch, englisch

Dasein – Hauskrankenpflege Kladow GmbH

Ansprechpartner: *Herr Stolz*
Kladower Damm 366a, 14089 Berlin
Tel.: 368 022 88 **Fax:** 368 022 89
englisch, griechisch

Diakonie-Station

Ev. Johannesstift/ Falkenhagener Feld

Ansprechpartner:
Herr Broemme, Frau Pallutt
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
Tel.: 336 09 368, 336 09 193
Fax: 336 09 147
polnisch, russisch, engl., türkisch, ital.

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)

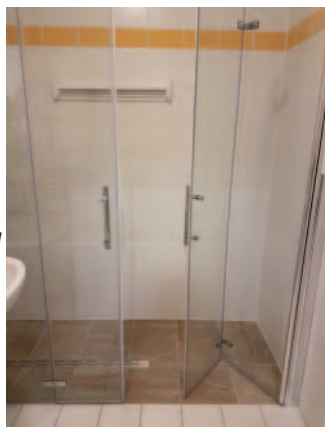
Ein altes Haus hat Charakter und Erfahrung sagt man. Jedoch passt sich ein altes Haus nicht von allein den veränderten Wohnansprüchen seiner Bewohner an. Gerade im Alter ist es wichtig das Wohnumfeld möglichst sicher und funktional zu gestalten. Viele ältere Menschen müssen ihr über lange Jahre bewohntes 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 Krankenbetten 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 Krankenbett 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 vielermaßen genannten Maßnahmen von den Versicherungsträgern gefördert.

Bad nach dem Umbau mit bodengleicher Dusche als seniorenrechtes Bad.



Domino World Center – Siemensstadt

Ansprechpartner: *Frau Kirchner*
 Wernerwerkdamm 26, 13629 Berlin
Tel.: 618 21 56
 türkisch, polnisch, französisch, englisch

**Futura GmbH,
 Pflegedienst f. selbstbestimmtes Leben**

Ansprechpartner: *Herr Kohl*
 Ruhlebener Str. 128, 13597 Berlin
Tel.: 339 78 78-0 **Fax:** 339 78 78-10

Pflegekreis Naffin GmbH

Ansprechpartner: *Herr Helge Naffin*
 Torweg 86, 13591 Berlin
Tel.: 375 88 188 **Fax:** 375 88 189
 polnisch, russisch, türkisch

Phönix Soziale Dienste gGmbH

Ansprechpartner:
 Grütmacherweg 18, 13599 Berlin
Tel.: 355 30 4-0
 englisch, polnisch

**Renafan AG – Ambulante Pflegestation
 Bereich Spandau**

Ansprechpartner: *Frau Becker*
 Klosterstr. 34-35, 13581 Berlin
Tel.: 351 31 100 **Fax:** 351 06 311
 englisch, russisch

**Schiller Pflege- u. Gesundheitsdienste
 GmbH**

Ansprechpartner: *Herr Schiller*
 Falkenseer Chaussee 219, 13583 Berlin
Tel.: 35 50 75 75 **Fax:** 35 50 75 77
 englisch, serbokroatisch, slowenisch

**Sozialstation Heerstr. Nord,
 Fördererverein Heerstr. Nord e.V.**

Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Tel.: 364 794-20 **Fax:** 364 794-32
 polnisch, russisch

**Sozialstation Staaken Dorf,
 Fördererverein Heerstr. Nord e.V.**

Ansprechpartner: *Fr. Giese*
 Brunsbüttler Damm 312, 13591 Berlin
Tel.: 366 20 14 **Fax:** 367 107 37

Sozialstation Mobil GmbH

Ansprechpartner: *Frau Zwiebler*
 Falkenhagener Str. 28, 13585 Berlin
Tel.: 351 92 302 **Fax:** 351 92 313
 polnisch, serbo-kroatisch

**Spandauer Hauskrankenpflege
 Marco Müller GmbH**

Ansprechpartner: *Sr. Bettina*
 Pichelsdorfer Str. 124, 13595 Berlin
Tel.: 330 01 666 **Fax:** 330 01 668
 englisch

Wohltuende Pflege Daheim

Ansprechpartner: *Frau Depta*
 Gatower Str. 127, 13595 Berlin
Tel.: 364 31 509 **Fax:** 364 31 514
 polnisch, russisch

Zimmermanns Pflegeteam GmbH

Sakrower Landstr. 23, 14089 Berlin
Tel.: 362 89 854
 englisch

Haus-u. Krankenpflegestation Haselhorst

Ansprechpartner: *Herr Kaiser Senior*
 Haselhorster Damm 15-17, 13599 Berlin
Tel.: 334 77 43
Fax: 337 76 476 u. 381 42 72
 polnisch

Hauskrankenpflege Spandau

Ansprechpartner: *Frau Gerwin*
 Streitstr. 11-14, 13587 Berlin
Tel.: 333 40 13 **Fax:** 355 08 829
 polnisch, englisch

Hauskrankenpflege Theseus

Ansprechpartner:
Herrn Koza, Herrn Penney
 Zeppelinstr. 4, 13583 Berlin
Tel.: 371 39 65 **Fax:** 372 10 27
 polnisch

Häusliche Krankenpflege Rosenkranz

Ansprechpartner: *Frau Rosenkranz*
 Seeburger Str. 8, 13581 Berlin
Tel.: 363 16 26 **Fax:** 363 12 49
 polnisch

Hauspflege Staaken

Ansprechpartner: *Herr Dolgoi, Herr Mandel*

Fachinger Str. 39a, 13591 Berlin

Tel.: 36 70 40 54 **Fax:** 36 70 40 56
serbisch, russisch, ukrainisch, türkisch, litauisch

Heidi's

Altenpflege- u. Betreuungsservice Ltd.

Ansprechpartner: *Frau Großmann*

Ahlbeerensteig 9, 13591 Berlin

Tel.: 37 58 27 31

englisch

KPS – KrankenPflegeCentrum in Spandau GmbH

Ansprechpartner: *Frau Saltler, Frau John*

Breite Str. 16, 13597 Berlin

Tel.: 355 92 90 **Fax:** 355 929 66

polnisch, englisch

Medica – Hauskrankenpflege

Falkenseer Damm 21, 13585 Berlin

Tel.: 333 30 11 **Fax:** 343 32 519

russisch

Mobile Krankenbetreuung Wilhelmstadt GmbH

Ansprechpartner: *Herr H.W. Schulz*

Adamstr. 21, 13595 Berlin

Tel.: 362 64-47, -48 **Fax:** 362 87 815

englisch

Pegasus – Häusliche Krankenpflege GmbH

Cosmarweg 40, 13591 Berlin

Tel.: 36 70 95 00

Pflege Team Spandau

Ansprechpartner: *Frau Arndt*

Pichelsdorfer Str. 63, 13595 Berlin

Tel.: 91 51 74 72

Tagespflege

AWO – Tagespflege

im Herbert-Kleusberg-Haus der AWO

Grimnitzstr. 6 C, 13595 Berlin

Geöffnet: Montag bis Freitag

Ansprechpartnerin: *Frau Seiler*

Telefon: (0 30) 36 80 13-74

Evangelisches Johannesstift Altenhilfe gGmbH, Haus Hanna

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Geöffnet: Montag bis Samstag

Ansprechpartnerin: *Frau Ranzinger*

Telefon: (0 30) 3 36 09-4 84

Tagespflege

Seniorenzentrum Haus Havelblick

Havelschanze 3, 13587 Berlin

Geöffnet: Montag bis Freitag

Ansprechpartnerin: *Frau Knaut*

Telefon: 35 53 07 - 41 **Fax:** 35 53 07 - 29

Tagespflege –

Fördererverein Heerstraße Nord e.V.

Obstallee 27-29, 13593 Berlin

Ansprechpartnerin: *Herr Hermann*

Telefon: 347 402-08 **Fax:** 347 402-09

Kurzzeitpflege

Evangelisches Johannesstift

Altenhilfe gGmbH

Kurzzeitpflege im

Seniorenzentrum Johannastift,

Sotzmannstraße 3, 13587 Berlin

Telefon: (030) 311 779 132

Fördererverein Heerstraße Nord e.V.

Obstallee 27, 13593 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Nielbock*

Telefon: 37 58 98-0

Amb. Krankenpflegedienst M. Bethke

Pflegepension Marielle

Seeburger Str. 9-11, 13581 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Altmann*

Telefon: 33 77 59 30

Pflegeheime

Agaplesion

Bethanien Radeland

Radelandstraße 199-203, 13589 Berlin

Telefon: (0 30) 37 03-0

Hausleitung

Ansprechpartner: *Heiko Wiemer*

Telefon: (0 30) 37 03-110

BWS Blindenwohnstätten.

Betriebs gGmbH Spandau

Niederneuendorfer Allee 6-9,
13587 Berlin

Ansprechpartner: *Herr Fischer*

Telefon: (0 30) 33 50 06-0 (Zentrale)

**Evangelisches Johannesstift Altenhilfe
gGmbH**

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Telefon: (0 30) 3 36 09-0, -466 oder -173

Ansprechpartner: *Frau Enderle, Frau Pohl*

Amalie-Sieveking-Haus

Kurt-Scharf-Haus

Friedrich-von-Bodelschwingh-Haus

Jochen-Klepper-Haus

Seniorenzentrum Caroline-Bertheau

Theodor-Fliegener-Haus

Fischer-Dittmer-Heim

Hohenzollernring 119, 13585 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Herzprung*

Telefon: (0 30) 3 75 05-0 (Zentrale)

Geria-Vita GmbH

Pflegeheim am Schützenhof

Niederneuendorfer Allee 13,
13587 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Schulz*

Telefon: (0 30) 35 59 35-0

Haus Havelblick Seniorenzentrum

Havelschanze 3, 13587 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Jonelat-Kupsch,*
Herr Urban, Sozialarbeit

Telefon: 35 53 07-0

KATHARINENHOF im Uferpalais

Premiumresidenz

Brauereihof 19, 13585 Berlin

Ansprechpartnerin:

Frau Scharfschwerdt (Pflegedienstleitung)

Frau Stromenger (Residenzrepräsentantin)

Telefon: (0 30) 33 307-0 (Zentrale)

Fax: (0 30) 33 307-902

Pflegewohnhaus

am Ev. Waldkrankenhaus

Stadtrandstraße 555, 13589 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Rakizki*

Telefon: (0 30) 3702-29001

Pro Seniore Residenz Wasserstadt

An der Havelspitze 1-3, 13587 Berlin

Ansprechpartner:

Frau Harmann (Residenzleitung)

Frau Zaher (Residenzberatung)

Frau Frank (Residenzberatung)

Telefon: (0 30) 336 08-29 00

Seniorenheim „Seeburger Weg“

Seeburger Weg 26-28, 13581 Berlin

Ansprechpartner: *Herr Hanßke*

Telefon: (0 30) 35 10 35 46

St. Elisabeth-Seniorenheim

Fichtenweg 17-29, 13587 Berlin

Ansprechpartner: *Frau Naschitzki*

Telefon: 84 85 35-6 Fax: 84 85 35-729

Vivantes – Forum für Senioren

Postanschrift:

Alt Wittenau 90-90a, 13437 Berlin

Direktor für alle folgenden Häuser:

Dr. Rene Harrmann

Telefon: (0 30) 13011-1801

Fax: (0 30) 13011-1802

Dr. Hermann-Kantorowicz-Haus

Schönwalder Straße 50-52, 13585 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Zienecke*

Telefon: 355 300 70

Gerontopsychiatrie Haus 3

Ansprechpartner: *Herr Skrzedziejewski*

Telefon: 365 08 215

Ernst-Hoppe-Haus

Lanzendorfer Weg 30, 14089 Berlin

Ansprechpartnerin:

Frau Kuhlmann

Telefon: 365 05 57

Hospize in Spandau

Ambulant:

Johannes-Hospiz e.V.

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Telefon: 33 60 93 74

Fax: 33 60 98 25

Ansprechpartnerin: Frau Knoop

E-mail: info@johannes-hospiz-spandau.de

Stationär:

Gemeinschaftshospiz Christophorus

Kladower Damm 221, 14089 Berlin

Telefon: 36 50 99 0

Fax: 36 50 99 29

E-mail: pdl@gemeinschaftshospiz.de

Tod und Sterben werden heute aus dem alltäglichen Leben ausgegrenzt. Die moderne Hospizbewegung will unheilbar Kranken Sterbebegleitung geben und auch ihre Angehörigen dabei unterstützen. Cecilie Saunders, eine englische Ärztin und Sozialarbeiterin, war die Begründerin der Hospizbewegung. Sie wollte erreichen, dass unheilbar Kranke ihren letzten Weg würdig gehen können.



Trauerdrucksachen

Individuelle
Gestaltung & Druck ihrer ...

**Trauerkarten,
Dankkarten,
Beileidskarten**

Wiesjahn

Satz- & Druckservice www.wiesjahn-digitaldruck.de

Schulstraße 1 · 13507 Berlin · Tel.: 43 40 09 46 · Fax: 43 40 09 46 · E-Mail: wiesjahn-druck@web.de

Impressum

Herausgeber:

Realisierung:

Realisierung Anzeigen:

Redaktionsschluss:

Andreas Wiesjahn (V.i.S.d.P.)

Wiesjahn Satz- und Druckservice, Schulstraße 1,
13507 Berlin, Tel.: 43 40 09 46

E-Mail: wiesjahn-druck@web.de

Lucie Frädrich (Medienberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77

E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de

10. November 2017

Nachdruck – auch auszugsweise – oder Fotokopien dürfen nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen. Für den Inhalt der anzeigen sind die Auftraggeber bzw. Unternehmen verantwortlich.

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

Ein Hauch Glas bis zur Natur-transparenter geht es nicht

Mit einem Terrassendach-Glashaus verlängern Sie den Sommer und entscheiden sich für einen innovativen Glasanbau der Extraklasse in bestechender Qualität und Optik. Er ist ein aus Glas bestehender Schutz vor Regen, Wind und Schnee. Ein individuell geplantes und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Einzelstück lässt keine Wünsche offen. Ihr Anspruch an Design und technischer Ausstattung stehen im



Vordergrund. Mit unseren Lösungen schaffen wir einen neuen Mittelpunkt in Ihrem Haus mit bisher noch nicht gekannten Dimension an Wohnqualität und Lebensgefühl einen lichtdurchfluteten Wohnraum, in dem sich Familie und Freunde wohlfühlen. Ein Terrassenglashaus ist weder beheizt noch isoliert und unterscheidet sich dadurch von einem Wintergarten. Vor allem bei südlich gelegenen Bauten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung im Winter optimal genutzt werden. Pflanzen, die in unseren Breitengraden den Winter in der freien Natur nicht überstehen würden, finden dort ihren Platz und es muss nur bei höheren Frostgraden etwas geheizt werden. Ganzglasschiebeelemente auf mehrläufigen Schienen öffnen den Raum und Ihre Terrasse ist wieder ein Teil Ihres Gartens. Das Terrassenglashaus ist eine interessante und wesentlich preisgünstigere Alternative zu einem Wintergarten. Vorhandene Terrassendächer,

unabhängig von Material, Hersteller bis hin zum Eigenbau, lassen sich mit den völlig transparenten Glasschiebeanlagen nachrüsten. Auch ist man bei einem Terrassenglashaus nicht gezwungen, alle Komponenten auf einmal zu bauen. Sie beginnen einfach mit Ihrem Terrassendach und komplettieren es dann später mit Sonnenschutz und den Schiebeanlagen. Bei der Beschattung Ihres Terrassendaches arbeiten wir ausschließlich mit führenden Herstellern zusammen. Die außergewöhnlichen Qualitätsprodukte unserer Zulieferer verfügen über eine ausgereifte Technik und Funktionalität sowie leichte Bedienbarkeit. Ferner überzeugen sie durch ihre Langlebigkeit. Alle Marken bzw. Beschattungssysteme können durch ihre große Auswahl an Stoffdesign, Ausstattungsvarianten und Farbangebot nach Ihren Wünschen geliefert werden.

Bei uns gibt es nur eine Fernbedienung, egal ob Licht, Markise oder seitlicher Sonnenschutz. Eben einfach – praktisch – gut. Lassen Sie sich beraten – Sie werden zufrieden sein!



**Sie finden uns in der
Barkhausenstr. 75, 14612 Falkensee,
Tel. 03322-298711**

Öffnungszeiten:

**Di. + Do. von 10-18 Uhr/ Sa. 8-14 Uhr
www.wintergartenparadies.berlin**

Terrassenüberdachungen Terrassenglashäuser Ganzglasschiebeanlagen



**Jetzt planen -
im Frühling
bauen und
genießen**

greenpower
Glashausmanufaktur

**Barkhausenstr. 75 · 14612 Falkensee
Fon 03322/29 87 11 · Mobil 0171/64 56 724
Öffnungszeiten: Di + Do 18-18 Uhr, Sa 8-14 Uhr
www.wintergartenparadies.berlin**

A. MAKOSCH

BESTATTUNGEN GRABMALE

Pionierstr. 47 u. 61 · 13589 Berlin - Spandau
Am Friedhof / In den Kisseln

TAG + NACHT

 **372 27 45** **FAX: 372 36 63**

 amakoschgbmh@web.de ·  www.makosch-bestattungen.de



Als Familienbetrieb in 3. Generation stehen wir im Trauerfall mit Herz und Kompetenz an Ihrer Seite.



Stürzen vorbeugen: Mit mehr Kraft und besserer Balance

Dämmerlicht, eine Teppichkante und eine verminderte Reaktionsfähigkeit - schon ist das Risiko hoch, dass insbesondere ältere Menschen hinfallen und sich verletzen. „Die Folgen sind für Senioren oft gravierender als für junge Menschen“, sagt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband. „Um Stürzen vorzubeugen, ist es ratsam, dass ältere Menschen Stolperfallen beseitigen und ihre Kraft und ihr Gleichgewicht trainieren.“

Die Gefahr zu fallen steigt mit zunehmendem Alter: Stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr, sind es bei den über 80-Jährigen bereits 40 bis 50 Prozent und bei Bewohnern von stationären Pflegeeinrichtungen sogar

über 50 Prozent. Das hat Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, herausgefunden. Jeder zehnte Sturz verursacht Verletzungen, die behandelt werden müssen. Die Hälfte davon sind Knochenbrüche, meist am Oberarm, Unterarm und Becken. Mehr als 100.000 Menschen in Deutschland ziehen sich jedes Jahr eine Hüftfraktur zu, etwa einen Oberschenkelhalsbruch. Viele von ihnen erlangen auch nach dem Verheilen des Bruches nicht ihre frühere Beweglichkeit zurück, einige werden infolge der Verletzung pflegebedürftig. Außerdem besteht die Gefahr, dass ältere Menschen sich aus Angst, zu fallen und sich zu verletzen, weniger bewegen. „Dadurch ver-

lieren die Muskeln an Kraft, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit schwinden, wodurch das Sturzrisiko weiter steigt“, erläutert AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke.

Stürze können vielfältige Ursachen haben, häufig kommen mehrere Risikofaktoren zusammen. Wenn ältere Menschen schlecht sehen, nicht mehr sicher stehen und gehen, erhöht das genauso ihr Sturzrisiko wie schwache Muskeln, eine verminderte Reaktionsfähigkeit oder Erkrankungen wie Demenz, das Parkinsonsyndrom sowie Schlaganfall. Die Gefahr, dass Senioren hinfallen, steigt auch durch Medikamente, die das Bewusstsein beeinflussen, wie Schlafmittel und Mittel gegen Depressionen. Dazu kommen Gefahren in der Umgebung, zum Beispiel schlechtes Licht, lose Kabel und glatte Fliesen. Wenn Senioren unter Osteoporose (Knochenschwund) leiden, steigt das Risiko, dass sie sich bei einem Sturz einen Knochenbruch zuziehen. Doch wie können insbesondere ältere Menschen Stürzen vorbeugen?

Dazu gibt AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke Tipps:

- Bereits kleine Veränderungen in der Wohnung können viel bewirken. Sinnvoll ist, für eine gute Beleuchtung zu sorgen und Stolperfallen zu beseitigen. Teppiche, die auf rutschigen Böden liegen, sollten beispielsweise mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden. Leisten auf Türschwellen, über die man leicht stolpern kann, gegebenenfalls entfernen.
- Eine rutschfeste Badematte in der Badewanne oder Dusche kann das Sturzrisiko verringern. Auch Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der



Toilette sind eine große Hilfe.

- Ein Handlauf oder Geländer an Treppen erhöhen ebenfalls die Sicherheit.
- Auf der sicheren Seite ist auch, wer gut sitzende, feste Schuhe trägt und regelmäßig seine Augen kontrollieren lässt.
- Bei Bedarf sollten Senioren mit ihrem Arzt besprechen, ob sie die Medikation anpassen können.
- Die Knochen kann man stärken, indem man ausreichend Kalzium zu sich nimmt, das zum Beispiel in Milch und Milchprodukten steckt. Wer bereits unter einer Osteoporose leidet, sollte diese behandeln lassen.
- Sinnvoll ist auch, die Funktionsfähigkeit von Gehhilfen und Rollatoren zu überprüfen.

„Am wichtigsten ist allerdings, auch im Alter noch Muskelkraft aufzubauen und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern“, sagt Pflegereferentin Lehmacher-Dubberke. „Das kann helfen, Stürze zu vermeiden.“ Ein Kraft-Balance-Training ist auch das Herzstück von Angeboten der AOK zur Sturzprävention in stationären Pflegeeinrichtungen. Die Programme basieren auf dem sogenannten Ulmer Modell, das Clemens Becker gemeinsam mit anderen Experten entwickelt hat. Die AOK Baden-Württemberg setzt das Angebot seit

2003 erfolgreich um, die AOK Bayern seit 2007. Auch andere AOKs bieten das Programm in abgewandelter Form an. Darin verbessern die Bewohner in Übungen ihre Muskelkraft und ihr Gleichgewicht. Die Mitarbeiter von stationären Pflegeeinrichtungen lernen in Schulungen, Stürzen vorzubeugen und das Kraft-Balance-Training selbst anzuleiten. Teil des Angebotes ist auch eine sichere Gestaltung der Umgebung und eine Anpassung der Medikation. Besonders sturzgefährdeten Bewohnern wird empfohlen, Hüftprotektoren zu tragen. Eine Auswertung zeigt, dass sich der Aufwand lohnt. Danach hat sich in den Einrichtungen, die Sturzprävention anwenden, die Zahl der Hüftfrakturen um knapp 20 Prozent verringert.

Positive Erfahrungen hat auch die AOK Rheinland/Hamburg mit ihrem Programm „Sicher und mobil bleiben“ gemacht. Darin schult die AOK seit 2009 Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen und befähigt sie dadurch, Bewohnern ein Kraft-Balance-

Training zu vermitteln. Seit Kurzem können sich außerdem Betreuungskräfte in Pflegeeinrichtungen in einem Pilotprojekt kostenfrei schulen lassen. Anschließend können sie ein „Mobilitätstraining“ anleiten, das sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten der Bewohner verbessern soll.

Übungen zur Muskelstärkung

Gezielte Übungen zur Muskelstärkung und Sturzprävention finden Interessierte im AOK-Versichertenportal. Vor Aufnahme des Trainings sollte man sich mit dem Hausarzt beraten, um mögliche Risiken auszuschließen, die mit dem Training verbunden sein könnten. Um die Übungen richtig ausführen zu können, benötigt man neben bequemer Kleidung und einem stabilen Stuhl Gewichtsmanschetten für die Beine sowie Hanteln. Mit Übungen wie „Hüftbeuger“, „Schulterpresse“ und „Armstrecker“ lassen sich gezielt verschiedene Muskelpartien kräftigen.

Ab dem 60. Lebensjahr überholen Frauen die Männer Bluthochdruck



Bluthochdruck ist nicht nur Männersache. Von den etwa 20 Millionen Menschen mit Bluthochdruck in Deutschland sind knapp die Hälfte Frauen. Ab den Wechseljahren ist für sie die Gefahr besonders

groß, dass die Werte steigen. Kaum eine junge Frau hat Bluthochdruck. Im Gegenteil: Gerade die Schlanken unter ihnen klagen oft über zu niedrige Werte. Doch das kann sich um das 50. Lebensjahr herum schleichend ändern. Eine Rolle dabei spielt das veränderte Zusammenspiel der Hormone im Körper einer Frau. „Ab den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was sich ungünstig auf den

Blutdruck auswirken kann“, erläutert Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Bis dahin schützen die weiblichen Geschlechtshormone die Gefäße und tragen dazu bei, dass sie elastisch bleiben.“

In mittleren Jahren erkranken Frauen tatsächlich seltener an Bluthochdruck als Männer. Blickt man auf die Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen, haben noch

Blutdruck richtig messen

- Eine einzelne Messung sagt noch nicht so viel aus: Es wird empfohlen, den Blutdruck an mindestens zwei verschiedenen Tagen zu messen.
- Den Blutdruck erst nach fünf Minuten ruhigem Sitzen messen, dabei den Unterarm auf einer Unterlage lagern, sodass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt.
- Anfangs an beiden Armen messen, maßgeblich ist der Arm mit den höheren Messwerten.
- Eine Langzeitmessung über 24 Stunden oder die Selbstmessung zu Hause können die Diagnose sichern. Denn häufig sind die Werte in der Praxis höher („Weißkitteleffekt“).

deutlich mehr Männer als Frauen einen Bluthochdruck, wie Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen. Doch danach holt das weibliche Geschlecht auf. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen überholen die Frauen sogar die Männer: Fast 55 Prozent der Seniorinnen haben eine Hypertonie, wie der Bluthochdruck auch genannt wird. Bei den männlichen Altersgenossen sind es etwas weniger, nämlich knapp 52 Prozent. Galten Bluthochdruck und Herzinfarkt früher als typisch männliche Leiden, offenbaren die Zahlen des RKI auch, dass das weibliche Geschlecht sich nicht in Sicherheit wiegen kann: Mit steigendem Alter leiden mehr Frauen als Männer unter Bluthochdruck und damit dem wichtigsten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein unbehandelter Bluthochdruck kann gefährlich werden. Gefürchtete Folgen

sind zum Beispiel ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt, eine Herzschwäche oder Nierenschäden. Weil sich die hohen Werte häufig nicht durch Symptome bemerkbar machen, wird Bluthochdruck auch als „stillter Killer“ bezeichnet. Für Frauen ist es umso wichtiger, dass sie auf ihre Blutdruckwerte achten, weil sie generell ein höheres Risiko für Schlaganfall haben als Männer. „Deshalb ist jeder älteren Frau ans Herz zu legen, ihre Blutdruckwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen, auch wenn bisher kein hoher Blutdruck bekannt war“, sagt AOK-Arzt Bleek. Gesetzlich Krankenversicherte haben schon ab dem 35. Geburtstag alle zwei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up, bei dem unter anderem der Blutdruck gemessen sowie Blut und Urin untersucht werden. Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn er dauerhaft über 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) liegt. Die Blutdruckmesswerte werden stets paarweise angegeben. Dabei steht der höhere systolische Wert vorne und der niedrigere diastolische Wert hinten. Ist die Diagnose gesichert, gilt es, aktiv zu werden. Das ist wörtlich zu nehmen. „Mehr Bewegung kann den Blutdruck nachweislich senken“, betont Bleek. „Denn Bewegung trainiert die Blutgefäße und macht sie elastischer.“ Voraussetzung ist allerdings die Regelmäßigkeit: Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 45 Minuten zu joggen, Fahrrad zu fahren oder im Schwimmbad seine Bahnen zu ziehen. Durch mehr Bewegung lässt sich der systolische Blutdruckwert Studien zufolge im Schnitt um fünf bis acht mmHg senken. Zudem kann ausreichende Bewegung neben einer kalorienärmeren Kost für eine Gewichtsabnahme sorgen. Und auch wer abnimmt, kann seinen Blutdruck senken: Eine Gewichtsabnahme von durchschnittlich vier Kilogramm führt zu einer Senkung des systolischen Blutdruckwerts um vier bis fünf mmHg, wie Studien zeigen.

Salzärmer ernähren

Abnehmen heißt nicht, dass man darben muss. Mit den richtigen Lebensmitteln kann man sich satt essen, und schmecken tut es außerdem. Speziell für Menschen mit Bluthochdruck wurde die sogenannte DASH-Diät entwickelt, das ist eine Abkürzung für Dietary Approaches to Stop Hypertension. Diese Diät ähnelt der Mittelmeerküche, mit dem Unterschied, dass sie zusätzlich einen Schwerpunkt auf die Vermeidung von Salz legt. Sie besteht aus viel Obst und Gemüse sowie Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten und wenig zuckerhaltigen Lebensmitteln, Süßgetränken, rotem Fleisch und Fettsäuren. Erlaubt sind Geflügel und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte. Vor allem eine salzärmere Ernährung kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Täglich höchstens sechs Gramm Kochsalz, so lauten die Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften, nicht nur für Hochdruckkranke. Sechs Gramm, das entspricht einem Teelöffel. Doch wir verspeisen im Schnitt manchmal doppelt so viel, nämlich neun bis zwölf Gramm pro Tag. „Viel Salz ist in Fertigprodukten versteckt, wie Tiefkühlkost, Konserven, Wurst, Pizza oder Pommes, aber auch in Brot und vielen Käsesorten“, warnt Bleek. Studien zeigen, dass täglich vier Gramm Salz weniger den systolischen Blutdruck um fünf mmHg und den diastolischen Blutdruckwert um drei mmHg senken können. Auch wenn sich derzeit nicht sicher sagen lässt, ob sich durch mehr Bewegung, eine Gewichtsabnahme oder eine salzarme Ernährung auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern lässt: Zur Senkung des Blutdrucks sind diese Maßnahmen auf jeden Fall sinnvoll.

Mit dem Rauchen aufhören

Weitere Joker, die sich zu ziehen lohnen: Stress abbauen, der sich gerade durch die

vielen Umbrüche bei Frauen in den Wechseljahren verstärken kann. Und Maß halten beim Alkohol. Frauen vertragen nicht so viel Alkohol wie Männer, sie sollten möglichst nicht mehr als zehn Gramm am Tag trinken. Das entspricht einem kleinen Glas Bier oder Wein. Da Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht, lohnt es sich in jedem Fall auch, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn die Blutdruckwerte nur leicht erhöht sind, reicht es bei vielen Menschen, die Lebensgewohnheiten zu ändern, damit sich der Blutdruck wieder normalisiert. Doch wenn der Druck trotz dieser Anstrengungen nicht genügend sinkt oder die Werte sehr hoch liegen, sind Medikamente angezeigt. Ob sogenannte Antihypertensiva sinnvoll sind, hängt auch davon ab, ob andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - wie Rauchen, Diabetes mellitus Typ 2 oder erhöhte Fettwerte im Blut - vorliegen.

Blutdrucksenkende Medikamente

Für kaum eine andere Erkrankung gibt es so viele gut untersuchte und gut verträgliche Arzneimittel. Je höher der Blutdruck ist, desto eher profitieren Menschen von blutdrucksenkenden Medikamenten. „Gerade bei älteren Menschen sollte der Blutdruck langsam über mehrere Wochen abgesenkt werden“, rät Bleek. Treten Nebenwirkungen auf, sollten Blutdruckmittel nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt einfach abgesetzt werden. Bluthochdruck ist nicht nur ein Thema für ältere Männer und Frauen. Weltweit werden Hypertonie-Patienten immer jünger. Hauptursachen sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Das heißt auch: Mit körperlicher Aktivität, Abspecken und vollwertiger, salzreicher Kost lässt sich einem Bluthochdruck von Kindesbeinen an vorbeugen.

Meier Augenoptik löst Sehprobleme

Sehzentrum Spandau: mitten im Zentrum

In der Seegefelder Straße ist es längst aufgefallen: ein helles, freundliches Geschäft ist nach Umbau wiedereröffnet. Wir sprachen mit dem Inhaber Michael Meier, Augenoptikermeister. Herr Meier, attraktiv und modern sind Ihre Geschäftsräume geworden. Was steckt dahinter? Als Adresse für tolle Brillenmode sind wir seit Jahrzehnten bekannt. Große Brillenmarken vertrauen uns als Qualitätsgarant. Dabei wird manchmal unser umfangreiches Leistungsspektrum für verschiedenste Sehbehinderungen unterschlagen.

Nicht alle Sehprobleme kann man mit einer Brille lösen?

Genauso ist es. Es gibt ja nicht nur den allseits bekannten Grauen Star. Die Beeinträchtigungen können, besonders im Alter, so unterschiedlich sein, dass wir uns mit sehr vielen Hilfsmitteln beschäftigen müssen. Das beginnt mit speziellen Leuchtlupe und findet bei Lesegeräten mit Bildschirm oder Vorlesefunktion noch kein Ende.



Alle Test-Möglichkeiten im Studio

Gibt es ein solches Angebot nicht auch bei allen anderen Optikern?

Nein, das ist nicht möglich, der Aufwand ist zu groß. Nur ganz wenige Betriebe sind in Berlin und Brandenburg im *Low-Vision-Keis* (Low Vision = eingeschränktes Sehen) engagiert. Wir sehen es als unsere Aufgabe, sehbeeinträchtigten Menschen die Suche nach den für sie idealen Sehhilfen zu erleichtern. Für uns ist die Versorgung Sehbehinderter nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Der Leitsatz lautet: „Das Mögliche nicht vergessen – das Schwierige tun – das Unmögliche versuchen.“ Dazu

müssen wir eine spezielle Ausstattung, sowie umfangreiches Fachwissen und Erfahrung in diesem speziellen Segment der Augenoptik immer wieder nachweisen. Meine Mitarbeiter und ich stellen sich mit Engagement und Begeisterung dieser Aufgabe. Wir garantieren unseren Kunden immer das aktuellste und modernste Sortiment.

Ein aufwändiges Angebot. Wer trägt die Kosten?

Sehen Sie nur unser modernes Test- und Untersuchungsstudio. Hier halten wir immer eine große Anzahl der neuesten Hilfsmittel bereit. Viele Hilfsmittel können auch vor einer Entscheidung zu Hause getestet werden.



Hell und freundlich: Seegefelder Str. 58

Hat sich ein Kunde entschlossen, helfen wir in Zusammenarbeit mit Augenärzten bei der Kostenerstattung durch die Krankenkassen. Bei der Übergabe der ausgewählten Sehhilfe bekommt der selbstverständlich eine umfassende und ausführliche Einweisung und Tipps zur Handhabung.

Beeindruckend. Kommen denn nun normale Brillenträger bei Ihnen zu kurz?

Nein, keineswegs. Unsere Stärken liegen neben der optischen Präzision auch in der Kompetenz für Mode. Dies wollten wir jetzt auch innen und außen dokumentieren. Dazu haben wir viel verändert. Unser Geschäft hat ein frisches Design bekommen, heller und freundlicher. Der Kunde erkennt jetzt mehr als zuvor, dass es bei uns auch um Mode geht.

Wir betrachten alle Aspekte des Guten Sehens. Das machen wir nun auch in unserem Namen deutlich: MEIER AUGENOPTIK - SEHZENTRUM SPANDAU.

Der Bezirksbeauftragte für Senioren und Menschen mit Behinderungen

Als Bezirksbeauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung setze ich mich für gleichberechtigte Lebensbedingungen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ein.

Meine vorrangigen Aufgaben

Anregungen und Vorschläge zu Planungen, Anordnungen und Maßnahmen des Bezirks unterbreiten, soweit diese Auswirkungen für Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Behinderung haben, Vermittlung von Angeboten der bezirklichen Alten- und Behindertenhilfe für die Bürgerinnen und Bürger, Beratung und Unterstützung der bezirklichen Seniorenvertretung sowie des Beirates für Menschen mit Behinderung in Spandau, Mitarbeit bei der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention als Querschnittsaufgabe in allen Bereichen des menschlichen Lebens, wie z. B. Wohnen, Arbeiten und Freizeitgestaltung, Abbau von Barrieren und Mitarbeit an einem inklusiven Spandauer Gemeinwesen, Zusammenwirken mit Vereinen, Initiativen und sonstigen Organisationen, die sich mit der Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Beeinträchtigung befassen.

Kooperationspartnerinnen und -partner

Ich arbeite eng zusammen mit Expertinnen und Experten in eigener Sache, sei es dem Beirat für Menschen mit Behinderung in Spandau sowie der bezirklichen Seniorenvertretung. Eine wichtige Stütze sind darüber hinaus die Kolleginnen und Kollegen in den Beratungseinrichtungen, wie zum Beispiel die Beratungsstelle für behinderte, krebserkrankte und aids-erkrankte Menschen und die Pflegestützpunkte.

Sie können mich sprechen

Wenn Sie mich persönlich sprechen wol-

len, rufen Sie einfach an. Durch meine Kollegin im Sekretariat, Frau Klebbe, Fon 90279 – 3110, ist das Büro täglich in der Regel von 9:00 bis 15:00 Uhr besetzt.

Beste Grüße, Ihr

Sargon Lang

Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung in Spandau

Behindertenbeirat Spandau

Aus unterschiedlichen Verbänden, Institutionen und Gruppen der Behindertenarbeit wurde der Beirat gegründet und hat seine Arbeit aufgenommen. Aufgabe des Behindertenbeirates ist es, die Interessen von Menschen mit Behinderung gegenüber den städtischen Körperschaften sowie in der Öffentlichkeit gegenüber den Institutionen, die sich mit behinderungsrelevanten Angelegenheiten befassen, zu vertreten.

Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin

Vorsitzender

Herr Konrad Hickel

(Gemeinwesenbeirat Evangelisches Johannestift)

E-Mail:

sabine.klebbe@ba-spandau.berlin.de

Stellvertretender Vorsitzender

Herr Marc vom Ende

(Zehlendorfer Wespen e.V.)

E-Mail:

sabine.klebbe@ba-spandau.berlin.de

Pflegestützpunkte in Spandau

In Berlin gibt es insgesamt 28 Pflegestützpunkte, die vom Land Berlin sowie Pflege- und Krankenkassen finanziert werden. Sie bieten Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen, aber auch Menschen, die noch keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, Informationen und Beratung, Unterstützung und bei Bedarf ein umfassendes Fallmanagement im Rahmen der Pflegeberatung.

Pflegebedürftigkeit tritt oft unvorherge-

sehen ein. Auf die Betroffenen und Angehörigen kommen viele Fragen und Veränderungen zu. In den Pflegestützpunkten erhalten Sie Informationen, Beratung und Unterstützung zu allen Fragen rund um die Pflege. Die Sozialarbeiterinnen beraten zu allen Fragen der Pflegeversicherung, des Schwerbehindertenrechts und zu sozialrechtlichen Fragen.

Gleichzeitig beraten und unterstützen sie bei Fragen zur Wohnraumanpassung, Wohnen im Alter, Begleit- und Mobilitätsdiensten sowie allen Dienstleistungsangeboten des Bezirkes Spandau.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter planen und organisieren individuell die notwendigen Hilfen und bieten Unterstützung bei der Umsetzung der Maßnahmen bis zur Erreichung des vereinbarten Zieles an. Ziel ist es, nicht gewünschte Heimeinweisungen zu verhindern und den Verbleib in der eigenen Wohnung so lange wie möglich zu sichern.

Das Angebot ist kostenfrei und anbieterneutral.

Der Pflegestützpunkt im Rathaus Spandau berät und unterstützt in Zusammenarbeit mit dem Unionhilfswerk bei der Erstellung einer persönlichen Patientenverfügung und bietet Beratungen zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung an.

- **Pflegestützpunkt im Sozialamt Spandau**
Galenstr. 14, 13578 Berlin
Träger: Ev. Johannesstift Altenhilfe in Kooperation mit dem Bezirksamt Spandau
Tel. 90279-2026, **Fax** 90279-7560
E-Mail: pflegestuetzpunkt.spandau@evangelisches-johannesstift.de

- **Pflegestützpunkt Spandau-Siemensstadt**
Siemens - Betriebskrankenkasse
Rohrdamm 83, 13629 Berlin
Träger: SBK Siemens Betriebskrankenkasse
Tel. 25 79 49-281, **Fax** 25 79 49-60 281
E-Mail: info@pflegestuetzpunkt-siemensstadt.de
Pflegestützpunkt Spandau
c/o Nachbarschaftsheim Kladow

Vodafone & Foto Siemensstadt

Unser Angebot für Sie:

- Mobilfunk- und Festnetzverträge; Datentarife und Prepaidpakete von Vodafone und Otelio
 - Fotoarbeiten bis 20x30 cm sofort für Sie zum Mitnehmen; Bild vom Bild
 - biometrische Passbilder und Bewerbungsbilder
 - Grußkarten, Geschenkartikel und Schreibwaren
 - Wandkalender, Taschenkalender und Kalendereinlagen
 - Mit Helium befüllte Ballons
- für viele Anlässe – das ganz besondere Geschenk!

Nonnendammallee 93a
13629 Berlin
Mo-Fr von 10-18 Uhr
Telefon: 030/381 25 41

Parnemannweg 22, 14089 Berlin
Träger Land Berlin sowie die Pflege-
und Krankenkassen in Berlin

Tel. 23 98 55 97

E-Mail: info@arge-psp.de

**Sprechzeiten in allen drei Spandauer
Pflegestützpunkten:**

Di 9.00-15.00, Do 12.00-18.00 Uhr

Servicenummer für ganz Berlin

Tel. 0800 59 500 59

Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr

Alle bezirklichen und überbezirklichen
Hilfsangebote sind in der umfass.

Datenbank

www.hilfelotse-berlin.de gespeichert

www.pflegestuetszpunkteberlin.de

Die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

*Die Stelle der Frauen- und Gleichstellungs-
beauftragten ist zur Zeit unbesetzt.*

Frauenbeirat

Die Vorsitzende des Frauenbeirates:

Heidi Borschel

c/o Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Tel. 030 333 50 26

Der Frauenbeirat ist ein unabhängiges
und überparteiliches Gremium, das die
Interessen der weiblichen Spandauer Be-
völkerung in allen Lebensbereichen ver-
tritt und sich für die Verwirklichung ihrer
Forderungen einsetzt.

Er berät die Bezirksverwaltung in frau-
enrelevanten Fragen und soll geschlechts-
spezifische Zusammenhänge und Benach-
teiligungen aufzeigen sowie Vorschläge
und Ideen zur Beseitigung von Benachteiligungen mit dem Ziel der Verbesserung
der Lebenssituation von Frauen in Span-
dau entwickeln.

Eingesetzt wurde der Frauenbeirat
1993 vom Bezirksamt auf Beschluss der
Bezirksverordnetenversammlung (BVV).
Die Anregungen, Empfehlungen und Stel-
lungnahmen trägt der Frauenbeirat im

für Frauenfragen zuständigen Ausschuss
(Ausschuss für Zentrale Aufgaben, Sozial-
raumorientierung und Wohnen) der BVV
vor, dieser nimmt die Themen auf und
formuliert daraus ggf. Aufträge für das Be-
zirksamt. Im Frauenbeirat sind die in der
Frauenarbeit in Spandau tätigen Gruppen
und Institutionen vertreten. Die Mitglieder
werden auf Beschluss der BVV vom Be-
zirksamt für die Dauer einer Wahlperiode
berufen.

Zur Zeit stellen 11 Gruppen/Institutionen je ein Mitglied im Beirat.

Die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte nimmt an den Sitzungen mit beratender Stimme teil und vertritt als ständiger Gast das Bezirksamt im Beirat.

Parteien können keine stimmberechtigten Mitglieder in den Beirat entsenden. Die Parteien, die sich zur letzten Bezirkswahl gestellt haben, können jedoch mit beratender Stimme durch eine Vertreterin teilnehmen.

In den vergangenen Jahren hat der Frauenbeirat schwerpunktmäßig zu folgenden Themen gearbeitet:

- Frauengerechte Sprache bei amtlichen Formularen und Broschüren
- Fragebogenaktion zur Situation der Spandauerinnen
- Frauenwohnstatt
- Spandauer Kampagne – Aktiv gegen Männergewalt / Dokumentation
- Female Genital Multilation (FGM) weibliche Genitalverstümmelung
- Geschlechtsspezifische Pädagogik
- Fragebogenaktion für Mütter zum Spannungsfeld „Berufstätigkeit – Kinderbetreuung“
- Familienfreundliche Schule
- Gewaltprävention
- „Arbeitsmarktsituation der Frauen in Berlin in Verbindung mit geringfügigen Beschäftigungsverträgen“
- Finanzsituation / 2. Autonomes Frauenhaus
- „Tag der Arbeitslosigkeit und Wirtschaft“
- Auswirkungen von Hartz IV / AIG II zur

- Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II / SGB XII
- Erfahrungsaustausch mit der Staatssekretärin der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Arbeit und Frauen
- „Armut, Ernährung, Lebensstil“
- Hoffnung, Pflicht und Wirklichkeit auf dem Arbeitsmarkt (Hartz IV und das JobCenter)
- Tatmotiv Ehre
- Internationaler Frauentag am 08. März
- Fragebogenaktion „Feminismus“
- Aktion zum Antigewalttag am 25. November

Die Migrations- und Integrationsbeauftragte

Danilo Segina

Bezirksamt Spandau von Berlin
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin,
Raum 1201

Tel.: (030) 90279-3940

Fax: (030) 90279-7614

E-Mail: d.segina@ba-spandau.berlin.de
Sprechstunden nach tel. Vereinbarung

Aufgaben

1. Grundsätzliche Arbeit
2. Ombudsstelle
3. Bezirkliche und überbezirkliche Gremienarbeit
4. Bezirksamt
5. Bürger
6. Antidiskriminierungsarbeit
7. Abgabe von Stellungnahmen für Förderanträge der Vereine und Projekte
8. Flüchtlingswesen

Bürgerämter

Bürgeramt Rathaus Spandau

Öffnungszeiten

Montag

08:00-15:00 Uhr (nur mit Termin)

Dienstag

08:00-14:00 Uhr (nur mit Termin)

Mittwoch

10:00-18:00 Uhr (nur mit Termin)

Donnerstag

10:00-18:00 Uhr (nur mit Termin)

Freitag

08:00-13:00 Uhr (nur mit Termin)

Bürgerbüro Falkenhagener Feld

Öffnungszeiten

Mittwoch

08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)

13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Bürgerbüro Kladow

Öffnungszeiten

Montag

08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)

13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Dienstag

08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)

13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Bürgerbüro Wasserstadt

Öffnungszeiten

Montag

10:00 bis 18:00 Uhr (nur mit Termin)

Dienstag

10:00 bis 18:00 Uhr (nur mit Termin)

Mittwoch

08:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Donnerstag

08:00 bis 14:00 Uhr (nur mit Termin)

Freitag

08:00 bis 13:00 Uhr (nur mit Termin)

Hinweis für Terminkunden

Das Bürgeramt Rathaus Spandau arbeitet vornehmlich nach Terminvereinbarung.

Die vereinbarten Terminzeiten sind Richtwerte und geben keine Garantie für einen absolut pünktlichen Aufruf. Mitunter dauern Termine länger an als eingeplannt. Um Verständnis wird gebeten.

Wir bitten die Terminkunden mit Ihrer Vorgangsnummer direkt im Wartebereich Platz zu nehmen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zahlungsmöglichkeiten

Girocard

Am Standort kann bar und mit girocard (mit PIN) bezahlt werden.

Sonstige Hinweise zum Standort

Die Ausgabe fertig gestellter Dokumente und die Bearbeitung von Berlinpässen

erfolgt mittels Vergabe einer Aufrufnummer.

Angebotene Dienstleistungen

Sie können zu den unten auswählbaren Dienstleistungen einen Termin buchen. Markieren Sie diese Dienstleistungen in der vorgesehenen Auswahlbox und buchen Sie die Auswahl am Ende der Auflistung:

- Abmeldung einer Wohnung
- Änderung/Wechsel der Hauptwohnung
- Anmeldung einer Wohnung
- Anschriftenänderung in dem Fahrzeugschein bzw. der Zulassungsbescheinigung Teil I (ZBI)
- Anwohner -/Bewohnerparkausweis - Antragstellung/Umschreibung/Verlängerung/Verlust
- Aufenthaltserlaubnis für im Bundesgebiet geborene Kinder - Erteilung
- Bankbrief / -zulassungsbescheinigung Teil II
- Befreiung von der Ausweispflicht
- Beglaubigung von Kopien
- Beglaubigung von Unterschriften
- Begleitetes Fahren mit 17
- berlinpass beantragen
- berlinpass verlängern
- Bescheinigung über ein unbefristetes Aufenthaltsrecht
- Ersatzführerschein nach Verlust/Diebstahl
- Ersterteilung einer Fahrerlaubnis
- Erweiterung einer Fahrerlaubnis
- Fahrerlaubnis - Erweiterung auf die Klassen D1, D1E, D und DE
- Fahrerlaubnis zur Fahrgastbeförderung (P-Schein) - Erteilung
- Fahrerlaubnis zur Fahrgastbeförderung (P-Schein) - Verlängerung
- Führungszeugnis
- Fundsachen abgeben
- Gewerbezentralregister - Auskunft beantragen
- Internationaler Führerschein
- Kinderreisepass beantragen / verlängern / aktualisieren
- Kraftfahrzeug außer Betrieb setzen
- Meldebescheinigung beantragen
- Melderegisterauskunft einholen
- Melderegisterauskunft sperren
- Neuerteilung der Fahrerlaubnis
- Personalausweis abholen

- Personalausweis beantragen
- Personalausweis vorläufig beantragen
- Reisepass abholen
- Reisepass beantragen
- Reisepass beantragen (vorläufiger Reisepass)
- Rundfunkbeitrag / Beitragspflicht, Befreiung vom Rundfunkbeitrag
- Übertragung einer Aufenthaltserlaubnis in einen neuen Pass
- Übertragung einer Niederlassungserlaubnis in einen neuen Pass
- Umschreibung einer ausländischen Fahrerlaubnis aus einem EU-/EWR-Staat
- Umschreibung einer ausländischen Fahrerlaubnis aus einem Nicht-EU/EWR-Land (Drittstaat/Anlage 11)
- Umschreibung einer Dienstfahrerlaubnis
- Umstellung der Fahrerlaubnis
- Umtausch eines Kartenführerscheins
- Verlängerung der Fahrerlaubnis
- Verlorene Sachen zurückbekommen
- Verlust des Personalausweises melden (Verlustanzeige)
- Widerspruchsrechte gegen Datenübermittlungen und Melderegisterauskünfte
- Wohnberechtigungsschein - WBS - Antragsannahme
- Wohngeld - Bewilligung - Antragsannahme Lastenzuschuss
- Wohngeld - Bewilligung Antragsannahme Mietzuschuss
- Zulassungsbescheinigung Teil I für KFZ wegen Verlust oder Diebstahl ersetzen

Mieterberatung im Rathaus Spandau durch den Berliner Mieterverein

Seit vielen Jahren übernimmt der Berliner Mieterverein e.V. die kostenlose Beratung von Bürgerinnen und Bürgern in mietrechtlichen Angelegenheiten.

Die Beratung findet immer montags in der Zeit von 17 bis 19 Uhr im Rathaus Spandau statt und kann auch von Bürger/innen in Anspruch genommen werden, die nicht Mitglieder des Berliner Mieterverein e.V. sind.

Eine vorherige Terminvereinbarung am jeweiligen Beratungstag unter den Tel.Nr.: 90279 – 2703, 90279 – 8411 oder 90279 – 8300 ist jedoch unbedingt erforderlich.

KRISTALL-THERME BAD WILSNACK mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee

Events in 2018

JANUAR

Montag 01.01. 10 – 22 Uhr **NEUJAHRSKNALLER**

Der Weihnachtstrubel ist vorüber, wir begrüßen das Jahr 2018. Freuen Sie sich über Ihre Extraportion Glück im Schornsteinfeger- oder Kleeblattaufguss. Die Gastronomie verwöhnt mit Katerfrühstück und Sekt. Öffnungszeit von 10 bis 22 Uhr, ab 18 Uhr wahlweise Baden mit oder ohne Textilien im Thermenbereich.

Mittwoch 03.01. 19 – 23 Uhr **ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN**

Verträumter Mondschein und ein flackerndes Kerzenlichtermeer rahmen den heutigen Wohlfühlabend ein. Alle Mondsüchtigen erwarten einfühlsame Saunaaufgüsse, Aqua-Balance im Solebecken sowie eine Klangzeremonie in der Edelstein-Meditationsgrotte.

Freitag 19.01. 18 – 23 Uhr **SAUNAABEND „IM GLANZE DER NORDLICHTER“**

Im schneeweißen Ambiente zelebrieren wir die Winterbräuche von Kanada bis Finnland mit knackigen Spezialaufgüssen im arktischen „Sauna-Iglu“ mit Eisbären, Polarforschern, Rentieren und Eskimos.

Mittwoch 31.01. 19 – 23 Uhr **ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN**

Im nächtlich eleganten Flair, bei sinnlichem Kerzenschein, mit besonderen Saunaaufgüssen, Aqua-Balance im Solebecken und Klangreise in der Edelstein-Meditationsgrotte.

FEBRUAR

Montag 12.02. ganztägig **FASCHINGSFIEBER AM ROSENMONTAG**

„Mit Rabatz und Helau!“ – Lachen ist gesund und verschafft ein Hochgefühl. Erleben Sie stimmungsvoll den etwas anderen Karneval bei vielen närrischen Saunaaufgüssen und Schneewalzer im Solebecken.

Mittwoch 14.02. ganztägig **VALENTINSTAG „HERZ IST TRUMPF“**

Fühlen Sie sich wie Adam und Eva im Paradiesgarten.



Samstag 24.02. 18 – 23 Uhr **SAUNAABEND „MITTELALTERLICHES SPEKTAKEL“**

Auf dieser Zeitreise begleiten Sie Drachen, Ritter, Burgfräuleins und Barden in unserer „Saunaburg“.

MÄRZ

Freitag 02.03. 19 – 23 Uhr **ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN**

Den Zauber des Mondlichts dekorieren wir mit feurigem Kerzenschein. Nach einem Wohlfühlabend in entspannter Atmosphäre bei beruhigenden Saunaaufgüssen, Aqua-Balance im Solebecken sowie meditativen Klangreisen in der Edelsteingrotte wünschen wir allen Gästen eine Gute Nacht.

Freitag 09.03. 18 – 23 Uhr **SAUNAABEND „GRIMM SPEZIAL“**

Das Kristall heizt dem Märchenwald mächtig ein. Ob Rumpelstilzchen, Schneewittchen oder Hänsel und Gretel – die verschiedensten Märchencharaktere begleiten uns durch die Saunawelt.

Dienstag 20.03. – Donnerstag 22.03. ganztägig **WELLNESSTAGE „FRÜHLINGSERWACHEN“**

Stärken Sie Ihre persönliche Fitness beim speziellen Bewegungstraining im wohltuenden Thermalwasser. Spüren Sie die Natur. Ob Masken, Peeling oder Massagen - duftende Blumen und Kräuter sind an diesen Tagen Bestandteil aller Anwendungen. Freuen Sie sich auf geführte Meditationsreisen und

wechselnde aromatische Aufgüsse mit Salbei, Lavendel oder Thymian, die unsere Lebensgeister wecken.

Samstag 31.03. 19 – 23 Uhr
ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN

Im nächtlich eleganten Flair, bei sinnlichem Kerzenschein, mit besonderen Saunaaufgüssen, Aqua-Balance im Solebecken und einer Klangreise zum Träumen und Entspannen.

APRIL

Ostersonntag 01.04. ganztägig
„GROSSE HOPPEL-EI“

Meister Lampe überrascht die kleinen Gäste. Das Langohr zelebriert kunterbunte Osteraufgüsse für alle Saunafreunde, dazu gibt es empfohlene Festtagsleckereien vom Küchenchef; bis 23 Uhr geöffnet

Samstag 14.04. 18 – 23 Uhr
SAUNAFEST „ROCK IM DOM“

Die Legenden des Rocks befeuern die Öfen im Saunadom auf Hochtouren. Woodstock war gestern – erleben Sie bei uns das heißeste Rockfestival der Saunageschichte.

Sonntag 29.04. 19 – 23 Uhr
ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN

Verträumter Mondschein und ein flackerndes Kerzenlichtermeer rahmen den Wohlfühlabend ein. Alle Mondsüchtigen erwarten Saunaaufgüsse mit Fächern, Klangschalen und Duftreisen. Aqua-Balance im Solebecken sowie Meditationszeremonie

MAI

Donnerstag 10.05. ganztägig
CHRISTI HIMMELFAHRT „DIE VATERFREUDEN“

Ein Tag mit viel Spielspaß für die gesamte Familie. Speziell für die Herren bieten wir herbe Männer-Spezialaufgüsse, Schulter- und Nackenmassagen zu Sonderpreisen sowie herzhaftes vom Grill und aus der Pfanne.

Sonntag 13.05. ganztägig
MUTTERTAG

„Das liebste Dankeschön“ (= auch Geschenktipp!) – das Rundum-Verwöhnprogramm mit Spezialaufgüssen nur für SIE, pflegenden Gesichtsmasken, beruhigenden Klangschalen-Meditationen sowie Aqua-Balance zieht alle Wohlfühlregister.

Kostenlose Kinderbeschäftigung von 11 bis 16 Uhr. Wir empfangen alle weiblichen Gäste mit einer kleinen Überraschung.

Sonntag 20.05. und Montag 21.05.

PFINGSTEN

Unser Gastronomieteam serviert viele köstliche Festtagsleckereien; Sonntag bis 23 Uhr, Montag bis 22 Uhr geöffnet

Mittwoch 30.05. 19 – 23 Uhr
ROMANTISCHES VOLLMONDSCHWIMMEN

Im nächtlich eleganten Flair, bei sinnlichem Kerzenschein, mit besonderen Saunaaufgüssen, Aqua-Balance im Solebecken und Klangreise in der Edelstein-Meditationsgrotte.

JUNI

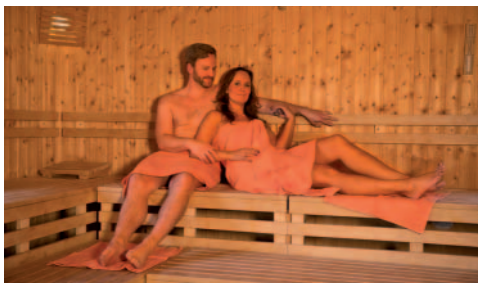
Mittwoch 06.06. ganztägig
WELLNESSTAG „DOLCE VITA“

Saunieren Sie wie im alten Rom und genießen Sie dabei Wonne und Wohltat der spätantiken Pflegeritualie.

Freitag 15.06. 18 – 23 Uhr
SAUNAFEST „FUSSBALL-EUPHORIE 2018“

Bei La Ola und Schlachtenbummeln können Sie bei uns in mitreißenden Saunaaufgüssen das Fußballfieber genießen.

Können wir unseren Weltmeister-Titel verteidigen? Geben Sie Ihren Tipp ab.



Kristall Kur- & Gradier-Therme Bad Wilsnack
Am Kähling 1 • 19336 Bad Wilsnack
 Telefon (03 87 91) 80 88-0 • Fax 80 88 -33
info@kristalltherme-bad-wilsnack.de
www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Sonntag – Donnerstag 9 – 22 Uhr

Freitag + Samstag 9 – 23 Uhr

Ganzjährig geöffnet

auch an Feiertagen (außer am 24.12.)

Bademantel- und Badetuchverleih an der Eingangskasse.

Jeden Montag ab 18.00 Uhr wahlweise Baden mit oder ohne Textilien im gesamten Thermenbereich, ab 19.30 Uhr nur noch textiltreies Baden (FKK).

KRISTALL-THERME BAD WILSNACK

mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee



Gesundbaden in traumhaftem Ambiente

Entspannen Sie im eigenen, besten **Thermalsole-Heilwasser** bei Temperaturen von 32°C – 36°C und einem Solegehalt von 1,5% bis 12%. Ein echtes Highlight ist **der Salzsee**. Bei einem Solegehalt von 24% können Sie auf dem Wasser schweben wie im „Toten Meer“. In den acht Themen-Saunen werden täglich bis zu **20 Spezial-Aufgüsse zelebriert**. Der Wellness- und Massagebereich überzeugt mit einem vielfältigen Angebot an **Massagen, Beauty-Behandlungen** und **physiotherapeutischen** Leistungen (auch auf Rezept).

Ihre Wohlfühloase mit tollen Angeboten:

- großzügige Wasserflächen (3 Innen-, 2 Außenbecken)
- Außenbecken mit 12% Solegehalt
- Salzsee mit 24% Solegehalt und Sandstrand
- Saunadorf mit herrlichem Freibereich
- 8 Themen-Saunen (70°C bis 100°C)
- Eisnebelgrotte
- Osmanischer Hamam
- Edelstein-Meditationsgrotte
- Eltern-Kind-Bereich
- Wellness- & Massagebereich
- Physiotherapiepraxis
- Restaurant & Saunabar
- Gradierwerk



PARTNER DER ODEG

Nur 5 Gehminuten vom Bahnhof.

Mit dem RE 2 Regional Express im

1-Std.-Takt von Berlin nach Bad Wilsnack.

Brandenburg-Berlin-Ticket: Bis zu 5 Personen erhalten gegen Vorlage des aktuellen Tages-Tickets von Mo – Fr **10 % Nachlass** auf den Thermen-Eintrittspreis (ohne Sauna).

Bei Vorlage des „**VBB-Abo 65plus Tickets**“ gewähren wir an der Kasse von Mo – Fr einen **10 % Nachlass** auf den Thermen-Eintrittspreis (ohne Sauna).



Öffnungszeiten (außer 24.12.)

Mo, Di, Mi, Do, So 9 – 22 Uhr • Fr + Sa 9 – 23 Uhr

Montag ab 18 Uhr wahlweise ab 19.30 Uhr textilfreies Baden

www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

Am Köhling 1 • 19336 Bad Wilsnack • Tel. (038791) 80 88 - 0 • Fax 80 88 - 33



kostenpflichtige Reisemobil-Stellplätze
mit Versorgungsanschlüssen



an der Therme (Parkplätze kostenlos)

Wir kommen zu Ihnen und helfen!

Service, Reparaturen und Installation von

- Computer
- Telefon - Handy
- Notebook - Tablet
- Internet - DSL - WLAN
- Software - Sicherheit - Backup
- Schreibmaschinen
- Drucker - Scanner - Kopierer
- Verbrauchsmaterialien



3619098
SMAGAZ
Bürotechnik

Öffnungszeiten

Mo-Do 8 - 18 Uhr / Fr 8 - 16 Uhr

Pichelsdorfer Straße 97
 13595 Berlin - Spandau
smagaz-buerotechnik.de

TREPPENLIFTE PLATTFORMLIFTE HOMELIFTE LIFTSYSTEME

Neu & gebraucht



☎ 033708 71916 ☎ 030 23 13 60 99

Ladestraße 7a
 15834 Rangsdorf

service@agilah-treppenlifte.de
www.agilah-treppenlifte.de

- Vertrieb, Montage, Wartung und Reparatur
- Bundesweit umfangreichste Produktpalette neuer und gebrauchter Lifte verschiedener Hersteller
- Demontage und kostenfreie Entsorgung alter Anlagen • ➤ TÜV Abnahme

