www.seniorentipps-berlin.de

# Seniorentipps

Tipps & Empfehlungen für Senioren und jüngere Generationen

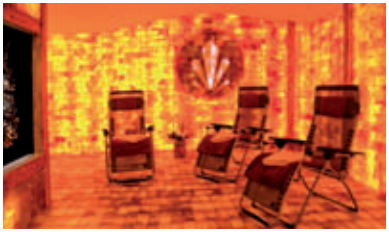
Für Sie GRATIS zum Mitnehmen

Charlottenburg

Herbst 2018

Stadt Saline
SALZRÄUME & NATURSALZE

## Atemwegspflege durch Sole-Rauminhalation



In den Räumen der StadtSaline können Sie das ganze Jahr über salzhaltige Luft atmen. Ein Solevernebler erzeugt im SALARIUM® einen samtfeinen Nebel, der die Natursole in kleinste lungengängige Patikel zerstäubt. Soleinhalationen halten die Schleimhäute auf natürliche Weise feucht und funktionstüchtig. Die Salzräume sind mit einem Bakterien- und Pollenfilter ausgestattet.

Das Team der StadtSaline berät Sie gerne über die Vielseitigkeit von Natursalzen mit den verschiedensten Anwendungsformen.

Ausgewählte naturbelassene Speisesalze und eine große Auswahl von Salzprodukten runden das Angebot ab.

StadtSaline
Salzräume &
Natursalze

Windscheidstraße 30
10627 Berlin
Telefon 64 495 515

stadtsaline@
stadtsaline.de
www.stadtsaline.de

Mo–Fr 10–18 Uhr
Sa 10–13 Uhr
u. n. Vereinbarung

Für Besuche in den Salzräumen wird um Anmeldung gebeten.

Karl Steeb
SENIORENHEIM

# Willkommen im Karl-Steeb-Heim

**Telefon: 030 897 36 93 -0**
**E-Mail: info@karl-steeb-heim.de**
**Internet: www.karl-steeb.de**

**Wohlfühlatmosphäre**
..streben die „Schwerstern der Barmherzigkeit“ aus Verona schon seit 1959 in den restaurierten Gründerzeitvillen des Karl-Steeb-Heims an.

**Pflegekultur**
…verstehen wir als umfassende Lebenspflege, die neben der Grund- u. Behandlungspflegeauch die PflegederSeele beinhaltet mit wöchentlichem Gottesdienst.

**Die Zusammenarbeit**
… mit zuverlässigen Partnern ist uns wichtig.
Haus- und Fachärzte, Therapeuten, Hand- und Fußpflege
und eine Friseurin kommen regelmäßig in das Karl-Steeb-Heim.

**Lernen Sie unser Haus kennen.**
**Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Besichtigung.**

# FLORA
## AMBULANTER PFLEGEDIENST

Pflege der Angehörigen stellt oft eine ungeahnte Herausforderung an Sie. Hierbei möchten wir Ihnen zur Seite stehen - bei Bedarf sogar 24 Std. am Tag!

Der ambulante Pflegedienst FLORA, ist ein zukunfts-qualitätsorientiertes Unternehmen mit hoher Kundenakzeptanz, der seit 2009 pflegebedürftige Menschen mit vollem Herz, Erfahrung und Leidenschaft professionell betreut.

### UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

- **Außerklinische Intensiv- und Beatmungspflege bis zu 24 Std am Tag**
- **Häusliche Krankenpflege (SGB V):**
  Medikamentengabe/ Verbandswechsel/ Injektionen/ etc.
- **Haushaltshilfe (SGV IX & SGB XII)**
  Hilfe im Haushalt/ Körperpflege/ Einkaufen/ etc.
- **Versorgung bei Demenz / Zusätz. Betreuungsleistungen (§45 SGB XI)**
  Spaziergänge/ Gespräche/ Vorlesungen/ Biografie Arbeit
- **Beratungseinsätze (§37 Abs.3 SGB XI)**
- **Betreuung der Demenz-Wohngemeinschaft (noch freie Plätze!!)**

### SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT FLORA FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

In der ambulant betreuten SeniorenWohngemeinschaft „Flora" leben bis zu 11 Menschen mit Demenzerkrankung in einer großen Altbauwohnung mit über 330 qm in familienähnlicher Atmosphäre zusammen und sind durch erfahrene Mitarbeiter (Bezugspersonen) rund um die Uhr betreut.

MDK NOTE 1,0 PRÜFUNG

- Zentralle Lage - Stadtteil Wilmersdorf
- Professionelles und qualifiziertes Pflegepersonal für Grund- und Behandlungspflege
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Diverse Beschäftigungsangebote

**Ambulanter Pflegedienst FLORA**
**Inh.: Jelena Urbach**
**Suarezstr. 19,**
**14057 Berlin**

**Tel.: 030/ 308 23 59 -6/ -7**
**Fax.: 030/ 308 23 179**
**info@flora-pflegedienst.de**
**www.flora-pflegedienst.de**

# Das Hörgeräte-Highlight von der IFA in Berlin.
## Jetzt bei MÜLLER optik + akustik.

## ReSound LiNX Quattro™ feiert Weltpremiere auf der IFA

Hörgeräte haben nichts mehr mit den großen Geräten zu tun, die man von früher kennt. Moderne Hörsysteme sind nicht nur kleiner als je zuvor. Sie sind längst im digitalen Hightech-Zeitalter angekommen. Als besonders innovativ gelten die Hörgeräte der Marke ReSound. Für das dänische Unternehmen ist die Internationale Funkausstellung in Berlin somit das perfekte Umfeld, um sein neues Flaggschiff, das ReSound LiNX Quattro, vorzustellen.

*„Eines der besten Gadgets der IFA 2018“*, Stern

Das brandneue Hörgerät verspricht seinen Trägern durch die neueste Chip-Technologie ein nie dagewesenes Hörerlebnis. Für den Träger bedeutet es: Ob er einem Gespräch folgen möchte oder ein Konzert genießen will: Das Hörgerät stellt sich perfekt auf die Hörsituation ein und liefert ein hervorragendes Klangergebnis.

Dazu lässt sich das ReSound LiNX Quattro über das Smartphone bedienen und der Ton vom TV / Stereo etc. kabellos direkt in die Hörsysteme übertagen.

Abgerundet wird das innovative Produkt durch eine stromoptimierte Akkuversion, mit der ein Träger bis zu 30 Stunden lang das Hören genießen kann. ReSound LiNX Quattro ist laut Stern „eines der besten Gadgets der IFA 2018“.

**P kostenlose Parkplätze im Parkhaus auf dem Hof (Einfahrt Alt-Lietzow)**

**barrierefreier Zugang**

**www.mueller-optik-akustik.de**

## MÜLLER optik + akustik war dabei.

Wir sprechen mit Hörakustiker Gerhard Müller über seine Eindrücke von der Messe in Berlin:

„Meine Kunden erwarten von mir eine perfekte Beratung zu aktuellen Themen wie z.B. der Vernetzung von Hörgeräten. Insofern ist es natürlich wichtig, sich die Innovationen auch live anzuschauen.“

Wir wollten wissen, was ihn besonders beeindruckt hat:

„Hörgeräteträger werden immer jünger. Das geht ab 50 los. Es ist absolut faszinierend, was moderne Hörgeräte heute können und das macht es gerade für jüngere Menschen einfacher sich damit zu identifizieren.“

Testen Sie jetzt das IFA-Highlight:

**TEST-GUTSCHEIN**

MÜLLER optik + akustik

Augenoptikermeister & Hörakustikermeister
**Gerhard Müller**
Otto-Suhr-Allee 106b
10585 Berlin
Tel.: 030-341 89 90
Fax: 030-341 89 04

# Inhaltsverzeichnis

Empfehlungen Westend ....4
Impressum ....5
Mitglieder des Bezirksamtes ....6
Bezirksverordnetenversammlung ....7
Martin-Luther-Krankenhaus ....11
Eröffnung der Komfortstation ....12
Sanierung Skulptur am Spichernplatz ....14
90 Jahre Feinkostgeschäft Rogacki ....16
Gesundheitsamt ....18
Amt für Soziales ....20
Sport im Bezirk: Berlin Volleys ....21
Friedenskirche Charlottenburg - Kurse ....22
Talk in der Kirche ....23
Seniorensport im Bezirk ....24
Aktivitäten ausserhalb der Seniorenclubs ....26
Seniorenclubs im Bezirk ....28
Seniorenvertretung ....28
Beirat für menschen mit Behinederung ....30
Kennen Sie Ihren Kiez? ....31
Eintragung Goldenes Buch + Verleihung Bürgermedaillle ....33
Städtische Seniorenwohnhäuser ....36
Seniorenwohnungen ....37
Wichtige Adressen im Bezirk ....41
Wichtige Rufnummern ....48
Physiotherapie und Schmerzmedikation ....49
Neuer Bouleplatz ....50
Glutenunverträglichkeit ....54
Grosses Rätsel ....56
Programm Die Wühlmäusee ....57

# Inserentenverzeichnis

**Eisenwaren, Hausrat & Sicherheit**
Eisen Döring am Kaiserdamm ....32

**Gesundheit, Pflege, Wellness & Mobilität**
AFINA Pflegedienst GmbH ....9
Ambulanter Pflegedienst FLORA ....1
ars vitalis COSMETIQUE ....4
Birkholz im Kiez Pflegedienst ....45
Home Instead Seniorenbetreuung ....46/47
Karl-Steeb-Gründung e.V., Pflegeheim ..U2
Kristall-Therme Bad Wilsnack ....U3
Kristall-Therme Ludwigsfelde ....60
Martin-Luther-Krankenhaus Halensee ..11
Müller optik + akustik ....2
RehaBundBerlin ....U1/10
Sport Club Siemensstadt Berlin e.V. ....53
StadtSaline ....U2

**Service und Dienstleistungen**
AMS Gardinenlift ....15
Ihr eigenes Buch ....5
J.C. Japan-Car GmbH Kfz.-Rep. ....14
Pawel24 Küchenprofi ....55
Trauerdrucksachen ....40
Wohnungsauflösungen & Umzüge
WUBB, Inh. Daniel Hirt ....U4

**Vorsorge und Bestattungen**
mein bestatter Schreiber & Holtz GbR ....8
Monument Grabschmuck ....4
Orzechowski Bestattungen ....26

**Wohnen, Leben & Shoppen**
Arnim Schneider Liegenspezialist ....43
Café Kredenz ....44
Die Wühlmäuse ....57-59
Emporhaus Baumanagement ....39
Erzgebirgische Volkskunst Münzberg ....25
Gut Essen Menüdienst M. Träger ....19
Imkerei u. Bienenwachskerzen in Tegel ..44
Lieske Raumausstattermeister ....16
Papier Härtl ....4
Pianocafé am Lietzensee ....5
Polstermeister Jürgen Lindner ....16
Restaurant Mylos ....31
Tischlermstr. Peter Carstensen PORTAS ..17
Wilhelm Hoeck Traditionskneipe ....35

# Empfehlungen in Ihrem Ortsteil
# WESTEND

Westend ist ein Berliner Ortsteil im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, der westlich vom Ortsteil Charlottenburg gelegen ist. Ursprünglich als reine Villenkolonie geplant und nach dem vornehmen Londoner Stadtteil benannt, haben einige Teile von Westend heute ein städtisches Ambiente mit den typischen Berliner Mietshäusern.

Zentrum und Einkaufsmeile von Westend ist die Reichsstraße zwischen Theodor-Heuss-Platz und Steubenplatz in Neu-Westend. Städtebaulich markant sind in Westend die vielen unterschiedlich strukturierten Plätze: Branitzer Platz und Lindenplatz in der Villenkolonie Westend, der Brixplatz mit dem Brixpark, der Fürstenplatz und der Karolingerplatz jenseits der Heerstraße

ars vitalis COSMETIQUE
(auch med. Fußpflege)

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung

Reichsstraße 86 _ 14052 Berlin
Telefon 030 22 32 09 95 _ Fax 030 33 32 09 47

Papier Härtl
Reichsstraße 21 - 14052 Berlin
Telefon 030 / 304 14 80
Fax 030 / 304 90 75
email : service@papier-haertl.de

Unsere Öffnungszeiten
Mo – Fr. 8.30 – 18.30 Uhr
Sa. 8.30 – 13 Uhr

monument-GRABMALE
STEINMETZMEISTER ARNE UND HANS-PETER SCHENKE
Neuanfertigung ud Aufarbeitung von Grabmalen, eigene Steinsägerei und -schleiferei
Fürstenbrunner Weg 69, 14059 Berlin-Charlottenburg
(am Eingang Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirchhof), Tel. 302 27 82
Fax 301 86 75 · monument-natursteine@t-online.de
Wir betreuen auch die Kunden der ehemaligen Firmen Rüdinger - Stanelle - Völkel

**Dieser Broschüre liegt eine Beilage der D & A Kunsttischlerei GmbH bei. Wir bitten um Beachtung.**

Pianocafé am Lietzensee Konditorei und Café

Das Pianocafé am Lietzensee in Berlin bietet seinen Kunden hochwertige Torten, Kuchen und Dauergebäck, größtenteils aus eigener Herstellung.
Mit Liebe zubereitetes Frühstück oder auch unsere hausgemachten Tagesgerichte erwarten Sie im Café oder auf unserer Terrasse.

***Live Musik vom Piano:*** *Dienstag 15 bis 17 Uhr · Jeden Sonntag zum Jazzfrühstück 11 bis 14 Uhr*
*Abendveranstaltungen auf Anfrage*

*Ausrichtung von Geburtstagsfeiern, Jubiläen, Hochzeiten und Veranstaltungen. Sprechen Sie uns an!*

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8:00–18:30 Uhr · Sa 9:00-18:30 Uhr · So 9:00–18:30 Uhr

**Neue Kantstraße 20 - 14057 Berlin - Telefon 030 / 33 00 80 66**

**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**
**Satz- und Druckservice**

**Schulstraße 1 · 13507 Berlin**
**Tel.: 43 40 09 46 · Fax: 43 40 09 48**
**Wir sind für sie da: Mo–Fr 9–17 Uhr**
www.wiesjahn-digitaldruck.de • email: wiesjahn-druck@web.de

## Impressum

**Herausgeber:** Andreas Wiesjahn (V.i.S.d.P.)
**Realisierung:** Wiesjahn Satz- und Druckservice, Schulstraße 1, 13507 Berlin, Tel.: 43 40 09 46
E-Mail: wiesjahn-druck@web.de
**Realisierung Anzeigen:** Lucie Frädrich (Mediaberaterin)
Tel.: 0177-432 80 77
E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de
**Redaktionsschluss:** 25. Oktober 2018

Nachdruck – auch auszugsweise – oder Fotokopien dürfen nur mit Quellenangaben und ausdücklicher 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.
Alle Angaben ohne Gewähr.

# Mitglieder des Bezirksamtes Charlottenburg/Wilmersdorf

**Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann**
Büro des Bezirksbürgermeisters:
Tel (030) 9029-12494 /-12194
Fax (030) 9029-12902
naumann@charlottenburg-wilmersdorf.de

**Stellvertretender Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat Carsten Engelmann**
Büro des Stadtrates:
Tel (030) 9029-14301, -14302
Fax (030) 9029-14332
engelmann@charlottenburg-wilmersdorf.de

**Bezirksstadtrat Oliver Schruoffeneger**
Büro des Stadtrates:
Tel (030) 9029-12001
Fax (030) 9029-12005
schruoffeneger@charlottenburg-wilmersdorf.de

**Bezirksstadträtin Heike Schmitt-Schmelz**
Büro der Stadträtin
Tel (030) 9029-14001
Fax (030) 9029-14004
schmitt-schmelz@charlottenburg-wilmersdorf.de

**Bezirksstadtrat Arne Herz**
Büro des Stadtrates:
Tel 9029-13001/-02
Fax 9029-13005
herz@charlottenburg-wilmersdorf.de

# Bezirksverordnetenversammlung Charlottenburg-Wilmersdorf

Hier können Sie sich über die politischen Angelegenheiten im Bezirk informieren. Dazu zählen u. a. ein Sitzungskalender, Anträge, Anfragen, Beschlüsse und Protokolle sowie persönliche Angaben aller Bezirksverordneten und Bürgerdeputierten. Mündliche Anfragen und Einwohnerfragen sind als Drucksache in der jeweiligen Tagesordnung der BVV zu finden, darüber hinaus sind umfangreich zusätzliche Informationen, zum Beispiel ein Kommentar zum Bezirksverwaltungsgesetz, veröffentlicht. Eingaben und Beschwerden sowie Einwohnerfragen können online eingereicht werden. Eine Jahresplanung der Sitzungen erleichtert den Überblick.

Kontakt
Bezirksverordnetenversammlung
Rathaus Charlottenburg
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin
Raum: 226a
Tel.: (030) 9029-14901
Fax: (030) 9029-14905
bvv@charlottenburg-wilmersdorf.de

| | |
|---|---|
| **CDU-Fraktion** | 14 |
| **FDP-Fraktion** | 6 |
| **Fraktion B'90/Die Grünen** | 10 |
| **Fraktion der AfD** | 5 |
| **Fraktion DIE LINKE** | 4 |
| **SPD-Fraktion** | 15 |

**BVV-Vorsteherin:**
Annegret Hansen (SPD)
**Stellv. BVV-Vorsteherin:**
Judith Stückler (CDU)

BVV-Büro
Herr Westermann (BV-Büro 1), Zi 226b,
Tel (030) 9029-14901
Frau Bretschneider (BV-Büro 2), Zi 226a,
Tel (030) 9029-14902
Frau Mohns (BV-Büro 3), Zi 226a,
Tel (030) 9029-14903

## Mitglieder am 15. Januar 2018

| | | |
|---|---|---|
| Ann-Kathrin Biewener | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Martin Burth | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Dr. Claudia Buß | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Annegret Hansen | BV-Vorsteherin | SPD-Fraktion |
| Brigitte Hoffmann | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Dr. Jürgen Murach | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Constanze Röder | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Lothar Saßen | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Marc Schulte | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Alexander Sempf | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Dr. Felicitas Tesch | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Wolfgang Tillinger | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Dr. Christiane Timper | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Norbert Wittke | Bezirksverordnete/r | SPD-Fraktion |
| Holger Wuttig | Fraktionsvorsitzende/r | SPD-Fraktion |
| Christoph Brzezinski | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Serdar Bulat | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Kai-Uwe Dalichow | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Hans-Joachim Fenske | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Albrecht Förschler | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Gesina Gisa | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Reinhold Hartmann | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Simon Hertel | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |

| | | |
|---|---|---|
| Susanne Klose | Fraktionsvorsitzende/r | CDU-Fraktion |
| Gerald Mattern | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Karsten Sell | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Judith Stückler | stellv. BV-Vorsteher/in | CDU-Fraktion |
| Detlef Wagner | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Kristina Wagner | Bezirksverordnete/r | CDU-Fraktion |
| Sibylle Centgraf | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Susan Drews | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Ansgar Gusy | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Alexander Kaas Elias | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Dagmar Kempf | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Alexander Koch | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Parwin Kouloubandi | Schriftführer/in | Fraktion B‘90/Grüne |
| Sascha Taschenberger | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Dr. Petra Vandrey | Fraktionsvorsitzende/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Christoph Wapler | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Jenny Wieland | Bezirksverordnete/r | Fraktion B‘90/Grüne |
| Stephanie Fest | Bezirksverordnete/r | FDP-Fraktion |
| Johannes Heyne | Fraktionsvorsitzende/r | FDP-Fraktion |
| Klaus-Jürgen Hintz | Bezirksverordnete/r | FDP-Fraktion |
| Felix Maximilian Recke | Bezirksverordnete/r | FDP-Fraktion |
| Maximilian Rexrodt | Bezirksverordnete/r | FDP-Fraktion |
| Pascal Tschörtner | Bezirksverordnete/r | FDP-Fraktion |
| Hans-Dieter Asbeck | Bezirksverordnete/r | AfD-Fraktion |
| Markus Bolsch | Fraktionsvorsitzende/r | AfD-Fraktion |
| Thorsten Dehne | Bezirksverordnete/r | AfD-Fraktion |
| Jan von Ertzdorff-Kupffer | Bezirksverordnete/r | AfD-Fraktion |
| Dr. Michael Seyfert | Fraktionsvorsitzende/r | AfD-Fraktion |
| Sebastian Dieke | Bezirksverordnete/r | LINKE-Fraktion |
| Frederike-Sophie Gronde-Brunner | Bezirksverordnete/r | LINKE-Fraktion |
| Annetta Juckel | Fraktionsvorsitzende/r | LINKE-Fraktion |
| Niklas Schenker | Fraktionsvorsitzende/r | LINKE-Fraktion |

mb mein bestatter
Schreiber & Holtz GbR

kostenfreie Hausbesuche

Neue Kantstraße 25
14057 Berlin
www.mein-bestatter.com

339 339 49

# AFINA
ambulanter Pflegedienst

## Langes Leben ohne Sorgen

**Wir sprechen deutsch, russisch, polnisch, türkisch und englisch**

**Dernburgstr. 59, 14057 Berlin**

**24 Stunden telefonisch erreichbar unter:**
**Tel. 030 / 30 10 30 50 - Fax 030 / 30 10 30 89**
**www.afina-pfleghedienst.de - info@afina-pflegedienst.de**
**Bürozeiten Mo.-Fr. 8.30-16.30 Uhr · Alle Pflegekassen · Bezirksämter · Privat**

Unser Tatigkeitsbereich umfasst:

**Hilfe bei der Grundpflege**
**Körperpflege**
- Hilfe beim Waschen, Duschen und Baden
- Mund- und Zahnpflege
- Rasieren
- Haut-, Haar- und Nagelpflege
- Hilfe bei Darm- und Blasenentleerung
- Prophylaxen (Sturz, Dekubitus usw.)

**Ernährung**
- Zubereitung von Mahlzeiten in der Häuslichkeit des Kunden
- mundgerechte Zubereitung der Nahrung
- Hilfe bei der Nahrungszubereitung
- Einkaufen

**Mobilität**
- An- und Auskleiden
- lagern und betten
- Aufstehen und zu Bett gehen
- Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung
- Treppen steigen

**Vermittlung von**
- Friseurbesuchen
- Essen auf Rädern
- Maniküre
- Hausnotruf
- Hilfsmittel
- Fensterputzen und Gardinen waschen
- ... und vieles mehr

**Hilfe im Haushalt**
- Müllentsorgung
- Reinigen der Wohnung
- Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung

**Wir helfen Ihnen gern**
- bei den Fragen zur Pflege sowie der Pflegeversicherung
- Beratung bei Behörden und Ämtern, u.a. bei Antragstellungen
- Beratung für pflegende Angehöreie
- Hilfe und Begleitung bei Arztbesuchen

**Betreuungsbesuche nach §37 SGB XI je nach Pllegestufe**

Wir sind eine kleine Seniorenwohngemeinschaft in der Nähe des Lietzensees. Die Gemeinschaft besteht aus 7 Mietparteien. Die Bewohner leben selbstbestimmend im eigenen Zimmer, welches jeder nach seinem persönlichen Geschmack einrichten kann. Für ein Beisammensein stehen eine moderne Gemeinschaftsküche mit Essbereich und ein Gemeinschaftsraum mit Fernseher zur Verfügung. Unsere Bewohner genießen eine Rundumversorgung, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse.
Die familiäre und wohnliche Atmosphäre, die sehr gute Lage und der sehr gute Preis stellen weitere Vorteile dar. Die ambulante, pflegerische Betreuung hat die AFINA Pflegedienst GmbH übernommen. Die Pflegerinnen und Pfleger sind 24 Stunden bei unseren Bewohnern zu „Gast" und sorgen für Ihr Wohlbefinden. Sie kochen nach Ihren Wünschen und sorgen somit für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Die Pflegerinnen und Pfleger säubern sämtliche Räumlichkeiten und kaufen auch für Sie ein.

**DIE PLÄTZE SIND BEGRENZT,**
**SICHERN SIE SICH IHREN NOCH HEUTE!**

REHABUNDBERLIN
Wir machen mobil

**Besuchen Sie unsere große Ausstellungsfläche für Rollatoren, Rollstühle, E-Mobilität und vieles mehr!**

RBB RehaBundBerlin GmbH
Eresburgstraße 24–29
12103 Berlin Tempelhof-Schöneberg

Telefon 030 - 66 64 19 50

www.rehabundberlin.de
info@rehabundberlin.de

*Öffnungszeiten:*
*Montag–Freitag: 9–18 Uhr*

Martin-Luther-Krankenhaus
Ein Unternehmen der Paul Gerhardt Diakonie

Eintritt frei

## Unsere Veranstaltungstipps

**Infoabende „Künstliche Gelenke“ der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Ort: Martin-Luther-Krankenhaus
Veranstaltungszentrum
(Bauteil G / Eingang 3, 3. Etage)
Caspar-Theyß-Straße 33,
Ecke Paulsborner Straße, 14193 Berlin
http://www.pgdiakonie.de/martin-luther

Kontakt:
Sekretariat der Klinik für
Orthopädie und Unfallchirurgie
Tel: 030 8955-3025

| | |
|---|---|
| 12. November 2018, | 17 Uhr |
| 10. Dezember 2018, | 17 Uhr |
| 14. Januar 2019, | 17 Uhr |
| 11. Februar 2019, | 17 Uhr |
| 11. März 2019, | 17 Uhr |

Das zertifizierte Endoprothetikzentrum der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie lädt zur Patientenveranstaltung ein. Prof. Dr. med. Wolf Petersen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, und Dr. med. Karl Schmoranzer, Leitender Oberarzt und Leiter des Endoprothetikzentrums, informieren Sie über künstliche Gelenke, moderne Operationsverfahren und Rehabilitation.
Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.

*Prof. Dr. med. Wolf Petersen (links) und Dr. med. Karl Schmoranzer (rechts)*

**Informationen zu diesen und weiteren Patienteninfoabenden finden Sie auf der Website: www.pgdiakonie.de/martin-luther**

*Fotos: Martin-Luther-Krankenhaus / Manuel Tennert*

Martin-Luther-Krankenhaus
Ein Unternehmen der Paul Gerhardt Diakonie

# Martin-Luther-Krankenhaus eröffnet Komfortstation

Mit einem Festakt wurde am 9. Oktober 2018 die Komfortstation des Martin-Luther-Krankenhauses eröffnet. Die auf der obersten Etage des Krankenhauses komplett neu errichtete Station bietet auf insgesamt 2.300 Quadratmetern 31 komfortable Einbett- und 5 Zweibettzimmer mit WC und Dusche, ein Restaurant, eine Lounge und eine Empfangslobby. Die ersten Patienten wurden am 10. Oktober empfangen.

*Eröffnung der Station*

„Mit unserer Komfortstation können wir der steigenden Nachfrage unserer Patientinnen und Patienten nach einer besonders angenehmen und gehobenen Form der Unterbringung, insbesondere im Einzelzimmer, gerecht werden", sagte Frederike Fürst, Geschäftsführerin des Martin-Luther-Krankenhauses bei der Eröffnung. Andreas Mörsberger, Sprecher des Vorstandes der Paul Gerhardt Diakonie gAG, erklärte in seinem Grußwort: „Wir freuen uns, mit der Eröffnung der Komfortstation den zeitgemäßen Ansprüchen unserer Patienten entsprechen zu können. Dieses Projekt ist Bestandteil eines umfangreichen Modernisierungsprozesses im ganzen Haus – einschließlich aller Stationen und des OP-Bereiches." Ziel ist, den Patienten neben innovativer Medizin und zugewandter Pflege mehr Angebote und einen umfangreichen Service anzubieten. „Das Martin-Luther-Krankenhaus leistet seit Jahrzehnten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung in Charlottenburg-Wilmersdorf. Die Komfortstation erweitert das Angebot für die Patientinnen und Patienten in unserem wachsenden Bezirk", sagte Arne Herz, Bezirksstadtrat von Charlottenburg-Wilmersdorf.

**Angebot für Wahlleistungspatienten und Selbstzahler**

Die Komfortstation kann von Patienten mit einer privaten Krankenversicherung in Anspruch genommen werden, wenn die Wahlleistung Unterkunft im Tarif der Versicherung enthalten ist. Auch gesetzlich versicherte Patienten können über eine entsprechende private Zusatzversicherung die Komfortstation nutzen. Zudem steht die Komfortstation allen Patienten offen, die dies selbst bezahlen möchten, sogenannten Selbstzahlern.

*Komfortzimmer*

**Hochwertig ausgestattete, moderne Zimmer**

Die klimatisierten Zimmer der Komfortetage sind modern und komfortabel ausgestattet mit elektronisch verstellbaren Komfortbetten und Außenrollos, einem Safe sowie einer Minibar mit kostenlosen alkoholfreien Getränken und Snacks. Für Unterhaltung und Information sorgen unter anderem ein umfang-

reiches Fernsehprogramm mit zusätzlichen SKY-TV-Kanälen, ein kostenloser, schneller WLAN-Zugang sowie ein breites Angebot an kostenfreien Tageszeitungen und Zeitschriften. Zum Verschließen ihres Zimmers erhalten die Patienten bei Ankunft eine elektronische Zimmerkarte. Die Gestaltung der Zimmer und Aufenthaltsbereiche ist zeitlos, zurückhaltend, modern und elegant. Zu Ehren des Namenspatrons Martin Luther ist an verschiedenen Stellen der Komfortstation eine abstrakt dargestellte Lutherrose zu sehen.

*Lounge*

**Aufmerksamer Service und ausgezeichnete Verpflegung**

Die Servicemitarbeiter stehen tagsüber den Patienten für alle Fragen und Belange zur Verfügung: Sie bringen, wenn gewünscht, die Lieblingszeitung vorbei, begleiten Patienten zu Untersuchungen, nehmen Essens- und Getränkewünsche auf oder helfen beim Packen des Koffers. Für ihre Verpflegung können die Patientinnen und Patienten täglich aus einer umfangreichen Speisekarte ihr persönliches Menü zusammenstellen. Auf Wunsch wird das Essen auch im Restaurant serviert.

**Umfangreiche Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen**

In den vergangenen Jahren wurden bereits Stationen, Zimmer, Aufenthalts- und Wartebereiche, die Physiotherapie sowie die Energieversorgung modernisiert. Ein vierter Kreißsaal wurde gebaut, ein Aufnahme- und Sprechstundenzentrum errichtet und die technische Infrastruktur erneuert. Zuletzt war im September 2017 der modernisierte und erweiterte Zentral-OP fertig gestellt worden.

*Aufmerksamer Service*

**Komfortstation des Martin-Luther-Krankenhauses**
**Tel.: 030 8955-3900**
**E-Mail: komfort.martin-luther@pgdiakonie.de**
**www.pgdiakonie.de/komfort-mit-ausblick**

**Das Martin-Luther-Krankenhaus**

Das Martin-Luther-Krankenhaus in Berlin-Wilmersdorf, ein Unternehmen der Paul Gerhardt Diakonie, ist ein Akut- und Unfallkrankenhaus sowie Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Das in der Nähe des Ku´damms gelegene Krankenhaus verfügt über 260 Betten. Jährlich werden in den acht Kliniken und seinen zertifizierten Zentren circa 14.000 Patienten stationär und 20.000 Patienten ambulant versorgt. Zu den Behandlungsschwerpunkten zählen insbesondere Brustkrebs und Brustrekonstruktion, gynäkologische Erkrankungen, chronische Wunden, Diabetes, Gefäßerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten des Magen-Darm-Traktes, orthopädische Krankheitsbilder sowie Sport- und Unfallverletzungen. Zudem ist das Martin-Luther-Krankenhaus als Geburtsklinik bekannt: Jedes Jahr werden circa 1.800 Mädchen und Jungen hier geboren.

**Martin-Luther-Krankenhaus**
**Caspar-Theyß-Straße 27-31, 14193 Berlin**
**Tel.: 030 8955-0**
**E-Mail: info.martin-luther@pgdiakonie.de**
**www.pgdiakonie.de/martin-luther**

*Fotos: Martin-Luther-Krankenhaus / Christina Stivali*

# Sanierung der Skulptur „Von der Dicken Berta zur Roten Rosa“ abgeschlossen

Bild: Wikipedia

Das seit 1984 auf der Verkehrsinsel am Spichernplatz stehende Denkmal „Von der Dicken Berta zur Roten Rosa“ im Gedenken an Rosa Luxemburg erstrahlt nach umfassender Sanierung im neuen Glanz. Die Instandsetzung des vom israelischen Bildhauer Igael Tumarkin entworfenen Denkmal ist möglich geworden, nachdem Bezirksstadträtin Heike Schmitt-Schmelz diesen im Rahmen ihrer Israel-Reise im Jahr 2017 besuchte.

„Die damalige Begegnung mit diesem besonderen Künstler war einer der besonderen Höhepunkte meiner Reise. Er war sichtlich gerührt, dass sein Werk bis heute immer noch Anklang findet und großes Interesse besteht, dieses wieder in einen ordentlichen Zustand zu versetzen. Ich freue mich sehr, dass ich meinen Teil dazu beitragen konnte, dass dieses Kunstwerk nun wieder im neuen Glanz erstrahlt“, so Heike Schmitt-Schmelz.

Die Sanierung wurde Anfang 2018 in Auftrag gegeben. Die eigentliche Ausführung der Sanierung erfolgte vor Ort von Juli bis September 2018. Das Denkmal wurde also nicht abgebaut. Die Finanzierung erfolgte aus Mitteln der Bauunterhaltung für Nichtschulgebäude, da es für den Unterhalt von Kunstwerken und Denkmälern keine gesonderte Zumessung im Haushalt gibt. Die Gesamtkosten der Schlussrechnung betrugen 9.750 EUR.

Quelle: Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf


Japan-Car GmbH

René Ortner, Reichsstraße 38, 14052 Berlin
Telefon: 305 81 99, Fax: 304 75 97
www.japancar-berlin.de, info@japancar-berlin.de

Wir sind spezialisiert auf diese japanischen und koreanischen Hersteller:
*Daihatsu · Honda · Isuzu · Lexus · Mazda · Mitsubishi · Nissan · Subaru · Suzuki*
*Toyota · Daewoo · Hyundai · Kia · Ssang-Yong*
... und natürlich reparieren und prüfen wir auch alle europäischen Fabrikate!

Mechanik
Hierzu bieten wir Ihnen die folgenden Dienstleistungen an:
- Inspektionen
- Ölwechsel
- Motoren-Instandsetzung u. Reparaturen
- Bremsentechnik
- Abgastechnik
- Fahrwerkstechnik
- Heizungs- u. Klimatechnik
- Fahrzeugreinigung
- Saisonale Werkstattleistungen

Motordiagnose
Zu unserem Leistungsangebot gehören auch die Diagnostik und Reparatur der Fahrzeug- und Motorelektronik. Durch neueste Fehlerauslesegeräte sind wir in der Lage, alle Fahrzeugfabrikate auf Fehler in der Elektronik (Steuergerät) zu überprüfen und zu reparieren, z. B.:
- ABS
- Airbag
- Motorkontrollleuchte
- ASR
- ESP usw.

Rund um die Karosserie
Auch bei Karosseriearbeiten ist Ihr Fahrzeug bei uns in den besten Händen.
- Gutachtenerstellung
- Unfallinstandsetzung
- Lackierung
- Autoglasreparaturen und Scheibenaustausch

Umwelttechnik
Wir sind FSP-Prüfstützpunkt. Vorbereitung auf HU und AU sowie Prüfung von Fahrzeugen bis 3,5t
Wir übernehmen außerdem den Einbau von
- Rußpartikelfiltern

Holen Sie sich jetzt Ihren persönlichen Werkstatt-Termin!

*Gardinenlift*

## Auf- und abhängen ohne Leiter

Das Auf- und abhängen von Gardinen lässt sich mit dem praktischen Gardinenlift um ein Vielfaches erleichtern, denn mit dem Gardinenlift entfällt das „Klettern“ auf der Leiter, das nicht selten zu Unfällen im Haushalt führt. „Mit dem Gardinenlift, der für alle Haushalte passt, der für Sicherheit und für eine sichere und bequeme Handhabung sorgt“, so Peter Biberger, der den Gardinenlift patentieren ließ und als Inhaber die Produktion und den Verkauf vom Gardinenlift seit 2004 betreibt.

Durch die einfache Montage kann jede handelsübliche Gardinenstange oder Deckenschiene damit übernommen werden. Zur Bedienung des Gardinenlifts stehen drei Varianten zur Auswahl: Der Feststellautomat – vergleichbar mit einem Rollo –, der Kurbelautomat sowie die Motorvariante. Die Produktionsstätte mit Showroom befindet sich Am Zeppelinpark 55 in 13591 Berlin-Staaken, Tel.: 35 50 78 30, www.gardinenlift.de.

*Der Gardinenlift ermöglicht eine sichere und bequeme Handhabung ohne Leiter.*

## 90 Jahre Feinkostgeschäft Rogacki

Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann hat am Mittwoch, dem 17. Oktober 2018, um 13 Uhr die Glückwünsche des Bezirksamtes zum 90-jährigen Bestehen des Feinkostgeschäfts von Dietmar Rogacki überbracht.

1928 gründeten Paul und Lucia Rogacki den Räucherwarenhandel im Bezirk Wedding und zogen bereits 1932 mit ihrer Aal- und Fischräucherei nach Charlottenburg in die Wilmersdorfer Straße. Nach dem Zweiten Weltkrieg baute die Familie das Geschäft erfolgreich wieder auf. Nun führt Dietmar Rogacki das traditionelle Feinkostgeschäft in dritter Generation fort. Im Laufe der Jahrzehnte konnte Rogacki sein Warensortiment bei Wahrung höchster Qualität stetig vergrößern und ist zu einem mittelständischen „Super-Feinkostgeschäft“ mit vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter herangewachsen. Über die Bezirksgrenzen hinaus hat sich Rogacki zu einem beliebten Ziel der Berliner Feinschmecker-Szene entwickelt. Bereits 2010, 2012 sowie 2015 wurde das Feinkostgeschäft Rogacki in der Zeitschrift „Der Feinschmecker“ erwähnt und zu den besten Fischgeschäften gezählt. Im Jahr 2018 folgte ein Eintrag im Buch „Genuss Guide“ vom Tagesspiegel, in welchem die besten Restaurant, Cafés und Feinkostgeschäfte adressiert sind. Im selben Jahr wurde Rogacki von der internationalen Webseite „lianorg“ als Top Choice bewertet.

Quelle: Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf

POLSTERMEISTER JÜRGEN LINDNER
Seit 1949
EIGENE WERKSTATT
BEUSSELSTRASSE 6
10553 BERLIN
TELEFON: 030 – 324 54 97
FAX: 030 – 324 05 88

DER WEG ZU LINDNER LOHNT, OOCH WENN MAN JANZ WOANDERS WOHNT!
WWW.POLSTERMEISTER-LINDNER.DE · MAIL: LINDNER.TRAUMZIEL@ARCOR.DE

Anzeige

PORTAS®

## Die vorhandene Küche zu renovieren ist einfach clever – Warum?

Selbst an der besten Küche nagt der Zahn der Zeit: Altbackene Fronten, Gebrauchsspuren und zu wenig Stauraum. Da macht das Kochen keinen Spaß. Die Lösung: Statt viel Geld für die Demontage, Kauf und Einbau einer neuen Küche auszugeben, verwandelt PORTAS Ihre vorhandene Küche wieder in Ihre Lieblings-Küche. Wir erhalten den stabilen Korpus und tauschen die alten Küchenfronten, Griffe und Scharniere gegen neue aus. So erhält Ihre Küche in nur einem Tag einen komplett neuen Look und Sie ersparen sich den aufwändigen Neukauf. Es erwartet Sie eine Vielfalt wunderschöner Küchenfronten in den Stilrichtungen Modern, Landhaus oder Klassisches Design.

Gerne erfüllen wir Ihre Wünsche für eine komplette Modernisierung nach Maß mit praktischen Schrankauszügen, zusätzlichem Stauraum für Vorräte, einer neuen Arbeitsplatte, Beleuchtung und Verkleidung des Fliesenspiegels. Sie sehen, alles was Sie sich erträumen machen wir möglich. Passend zu Ihren Vorstellungen und Ihrem Budget. Schenken Sie Ihrer guten, aber in die Jahre gekommenen Küche ein zweites Leben. Und schon macht das Kochen wieder Freude!

Inspiration und Information: Fordern Sie unseren großen Gratis-Ideen-Katalog zur Küchenrenovierung an. Oder gleich die kostenfreie und unverbindliche Beratung vor Ort. Sie haben noch Fragen? Tischlerei Carstensen freut sich auf Ihren Anruf.

**Tischlermeister**
**Peter Carstensen**
**Portas Studio**
**Kaiserdamm 82-83**
**14057 Berlin-Charlottenburg**
**Telefon: 854 00 737**
**www.tischlerei-carstensen.de**
**Mo 8–13 Uhr, Di–Fr 9–17 Uhr**

# Gesundheitsamt Charlottenburg/Wilmersdorf

## Amtsärztin / Amtsleitung

Die Amtsärztin ist die Leiterin des Gesundheitsamtes und damit verantwortlich für die vier Fachbereiche und die Organisation im Amt.

Sie ist zuständig für alle Grundsatzfragen des öffentlichen Gesundheitsdienstes im Bezirk und für den gesundheitlichen Katastrophenschutz .

## Das Gesundheitsamt im Überblick

Amtsärztin Frau Dr.Wischnewski
Amtsarztbereich

## Fachbereich 1

Frau Dilßner-Nweke
Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfe für Kinder und Jugendliche

Kinderschutz-Krisentelefon
08.00 – 18.00 Uhr Telefon:
9029-17011

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Ärztliche und sozialpädagogische Beratung in den Sprechstunden, Wahrnehmung von Kinderschutzaufgaben bei Kindern bis zum 2. Lebensjahr

Einschuluntersuchungen, Untersuchung von Kindern zwischen dem 3,5ten und 4,5ten Lebensjahr in Kitas, Untersuchung und Ausstellung von Bescheinigungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz Impfberatung und Schließung von Impflücken für nicht krankenversicherte Kinder und Jugendliche

Betreuung und Beratung für behinderte und entwicklungsgefährdete Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern

Haus des Säuglings Erstkontakte und Ersthausbesuche nach der Geburt Gesundheitliche und sozialpädagogische Einzelbe-ratung nach der Geburt eines Kindes, auch Haus-besuche

Gruppenangebote rund um die Geburt

Therapeutischer Bereich

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie für entwicklungsgefährdete und behinderte Kinder und Jugendliche

Beratung und Unterstützung bei Hilfsmittelverordnung

Eltern-Baby- und Eltern-Kind-Gruppen

**Zahnärztlicher Dienst**

Ansprechpartner für alle Fragen im Zusammenhang mit Zahngesundheit Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung für Kita-Kinder sowie Schüler/innen von 0 – 18 Jahren

Gruppenprophylaxe

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Fachärztliche und psychologische Diagnostik und Beratung für Kinder und Eltern bei allen seelischen Problemen in Kindheit und Jugend

## Fachbereich 2

Frau Dr. Zuschneid
Infektions-, Katastrophen- und umweltbezogener Gesundheitsschutz

Infektions- und Katastrophenschutz

Infektionshygienische Überwachung von Gemeinschaftseinrichtungen und Gesundheitseinrichtungen wie z.B. Kindertagesstätten, Krankenhäuser, Arztpraxen, Kosmetik- und Tätowierstudios

Badeeinrichtungen mit Bewertung der Qualität des Badebeckenwassers

Beratung zu Trinkwasser

Gesundheitliche Bewertung der Wasserqualität in Badegewässern

Beratungen zu Impfungen, Hygiene im Allgemeinen, Schädlingsbefall u.a. Ermittlungen bei Rattenbefall und Beratungen bei Schädlingsbefall

Kopflausnachschau

Katastrophenschutzmaßnahmen aus gesundheitlicher Sicht

Umweltbezogener Gesundheitsschutz

Individuelle ärztliche Beratung bei gesundheitlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen durch Umweltschadstoffe

ggf. Messungen von Raumluft in Ge-

meinschaftseinrichtungen

Lebensmittelpersonal-Beratung

Gesetzlich vorgeschriebene Erstbelehrung nach § 43 IfSG und Ausstellung der entsprechenden Bescheinigung (ehemals Rote Karte) für Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder inverkehrbringen

Ordnungsbehördliche Bestattungen

Bestattungen von Amts wegen nach § 16 Bestattungsgesetz

## Fachbereich 3

Herr Lienert (stellv. Amtsarzt)

Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfe für Erwachsene

Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Hilfe für erwachsene psychisch Kranke sowie deren Kontaktpersonen auch in Krisensituationen, Suchtkranke, Menschen mit geistiger Behinderung

Beratungsstelle für behinderte, pflegebedürftige, krebskranke und aidskranke Personen

Beratung und Untersuchung für erwachsene Körperbehinderte, von Behinderung bedrohte und/oder pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, Aidskranke und krebskranke Menschen, Fertigung von Pflegegutachten

## Fachbereich 4

Frau Dr. Sterzer

Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

Beratung zu

-Sexuell übertragbaren Krankheiten wie z. B. Tripper, Chlamydien, Syphilis

-HIV/ AIDS

-Safer Sex/ Risiken und Unsicherheiten in diesem Bereich

-allen Fragen rund um die Tätigkeit in der Prostitution

Kostenlose Untersuchung auf sexuell übertragbare Krankheiten Anonymer und
– für Menschen mit geringem Einkommen
– kostenloser HIV-AK Test

Ärztliche Beratung und Untersuchung für nichtversicherte Schwangere

Beratung für werdende Mütter und Väter in wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen (Mutterschutzgesetz, Elterngeld, Kindschaftsrecht, Stiftung „Hilfe für die Familie“ usw.)

Kostenübernahme für Verhütungsmittel bei geringem Einkommen für Berlinerinnen und Berliner ab dem 20. Lebensjahr

Beratung und Untersuchung zu Fragen der Schwangerschaftsverhütung

Beratung bei Schwangerschaft und nach §§ 218/219 StGB sowie Beratung bei Paarkonflikten / Lebenskrisen

Sexualpädagogische Gruppenarbeit

Sexualpädagogische Angebote für junge Menschen, z.B. Schulklassen, Gruppen im Jugendfreizeitheim, Auszubildende im Betrieb

Beratung und Betreuung von Opfern von Menschenhandel

# Amt für Soziales – Leistungen und Angebote

## Umzug

Die Bereiche des Amtes für Soziales sind in das Rathaus Charlottenburg an der Otto-Suhr-Allee 100 umgezogen. Teilweise haben sich dadurch die Rufnummern verändert.

## Materielle Hilfen

### Für über 65-jährige, nichterwerbsfähige und behinderte Menschen

- Grundsicherung / Hilfe zum Lebensunterhalt

**Nur nach telefonischer Terminvereinbarung**
telefonische Erreichbarkeit:
Mo, Mi, Fr. 10. 00 -12. 00 Uhr
persönliche Sprechstunden: Dienstag und Donnerstag 9.00 -12.00 Uhr

- Hilfe zur Pflege
- Eingliederungshilfe / Fallmanagement für Behinderte
- Hilfen nach dem SGB XII
- Landespflegegeld
- Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Ansprechpartner / Ansprechpartnerinnen
- Formulare und weiterführende Hinweise
- Informationen und Anträge zum Bildungs- und Teilhabegesetz

### Hilfen nach dem SGB XII

Die materiellen Hilfen umfassen im Wesentlichen:

- die Hilfe zum Lebensunterhalt (3. Kapitel SGB XII)
- die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (4. Kapitel SGB XII)
- die Hilfen zur Gesundheit (5. Kapitel SBB XII)
- die Eingliederungshilfe für behinderte Menschen (6. Kapitel SGB XII)
- die Hilfe zur Pflege für häusliche und vollstationäre Pflege (7. Kapitel SBB XII) Informationen zum Themenkreis Pflege im Pflegeportal
- die Hilfe zur Überwindung sozialer Schwierigkeiten (8. Kapitel SBB XII)
- die Hilfe in anderen Lebenslagen (9. Kapitel SBB XII), hierzu gehören z.B. die Blindenhilfe oder Bestattungskosten

## Gruppenleiter der Teilbereiche Materielle Hilfen

| Guppenleitung: | Zimmer: | Telefon: |
|---|---|---|
| Hilfe zur Pflege (vollstationär) / Hr. Mader | 325a | 9029- 14279 |
| Hilfe zur Pflege (ambulant) / Geburtsdatum: 1.1. -16.3.; 26.3.-7.4.; 8.5.-30.5.; 22.6.-18.7. ; 1.12.- 31.12. / Frau Bähr | 119a | 9029- 14852 |
| Geburtsdatum: 17.3.-25.3. ; 8.4.- 5.5.; 31.5.-21.6. ; 19.7.-30.11. / Hr. Westermann | 109 | 9029 -14772 |
| Eingliederungshilfe – Fallmanagement / Frau Schmidt | 118 | 9029- 14093 |
| Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt | | |
| Hr. Stahn, Buchstabe A-Io, Wim-Z | 143 | 9029- 14083 |
| Herr Ulmer, Buchstabe Ip- Lud / | 143a | 9029- 14740 |
| Herr Wellmitz, Buchstabe Lue- Will | 145 | 9029- 14221 |
| Asylbewerberleistungsgesetz / Herr Ulmer | 143a | 9029- 14740 |

Als Empfänger von Pflegeleistungen und Eingliederungshilfen für behinderte Menschen erhalten Sie von der gewährenden Stelle ggf. auch die Leistungen zum Lebensunterhalt und der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

Hotline gegen Missstände und Missbrauch in der ambulanten Hilfe zur Pflege
Asylbewerberleistungsgesetz

Gruppenleitung
Hr. Ulmer (Soz 124), Tel (030) 9029-14740

# SPORT IM BEZIRK

## Empfang der Berlin Recycling Volleys anlässlich der Deutschen Meisterschaft

Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann empfing am 9. Oktober 2018 die Berlin Recycling Volleys vor dem Festsaal des Rathauses Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin.

Das Volleyballteam Sport-Club Charlottenburg e.V. entstand 1991 durch die Vereinigung der Volleyballabteilungen des SC Charlottenburg, des VdS Berlin und des SC Berlin und gehört seit Jahren neben dem VfB Friedrichshafen zur nationalen Spitze der Volleyball-Bundesliga. Die Berlin Recycling Volleys haben bisher neun deutsche Meisterschaften gewonnen (1993, 2003, 2004, 2012, 2013, 2014, 2016, 2017 und 2018). Zum dritten Mal in Folge sicherten sie sich den Gewinn der Deutschen Volleyball-Meisterschaft 2018 und sind als Profiabteilung des SCC in Charlottenburg angesehen. Die Spieler haben sich in das Goldene Buch des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf eintragen.

Langjährige Gesichter wie Kapitän Robert Kromm oder Paul Carroll (AUS) verließen das Team. Neue Gesichter des Vereins sollen die Nationalspieler Moritz Reichert und Jan Zimmermann werden. Dazu mit Sebastian Kühner und Egor Bogachev zwei Spieler, die aus der eigenen Jugend, den SCC JUNIORS Volleyball, den Weg zu den Profis gegangen sind.

Insgesamt haben nach dieser Meistersaison sieben Spieler die Mannschaft verlassen und es kamen sieben Neue dazu.

Inzwischen finden alle Heimspiele in der Max-Schmeling-Halle statt.

Zur Spielzeit 2018/19 findet hat auch ein Trainerwechsel stattgefunden: Auf die deutsche Trainerlegende Stelian Moculescu folgte der Franzose Cedric Enard.

Mit neuem Trainer und erneuertem Team wollen die Berlin Recycling Volleys auch in der kommenden Saison um den nationalen Titel spielen.

*Anmerkung der Redaktion: Haben Sie sich schon mal ein Spiel der Recycling Volleys in der Max-Schmeling-Halle angesehen? Ich kann Ihnen dieses Spektakel nur empfehlen. Die Stimmung geht unter die Haut.*

*Friedenskirche Charlottenburg*

# Computer- und Smartphone-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene im Treff.

**Rahmenbedingungen**
Jeder von Ihnen hat einen eigenen Bildschirm und Computer bzw. ein Smartphone zum Arbeiten. Die Erklärungen des Referenten werden mittels eines Großbildprojektors an die Wand projiziert, so dass sie gut verfolgt werden können.

**Zeiten**
Die PC-Kurse gehen über 4 x 135 Minuten (Dienstag und Donnerstag von 19:00 bis 21:15 Uhr), die Smartphone-Kurse über 4 x 120 Minuten (Montag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr). Ein Kurs findet nur statt, wenn er mit mindestens fünf Kursteilnehmern belegt ist.

**Kosten**
Die Höhe der Kursgebühren beträgt 50,00 € inkl. Seminarunterlagen sowie PC- und Smartphone-Leihgabe. Am Ende des Kurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

**Fragen und Anmeldung**
Für Fragen bzw. Anmeldungen stehen Ihnen Erika Barainsky unter 030-34331541 bzw. 01522-2702002 oder das Gemeindebüro der Friedenskirche unter 3414974 zur Verfügung.

**Kursmodelle:**
**Der Einsteigerkurs**
Der Umgang mit Maus, Tastatur und dem Betriebssystem Windows 10 soll eingeübt werden. Sie üben das Starten von Programmen und das Anlegen von Ordnerstrukturen. Sie schnuppern in verschiedenste Anwendungs- und Textverarbeitungsprogramme (Office, Internet und E-Mail) hinein und lernen, wie man mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 umgeht.

Foto: H. D.

**Die Aufbaukurse**
Nach den im Einsteigerkurs vermittelten Grundkenntnissen geht es dann ins Detail: Textverarbeitung, Internet und Sicherheit. Es wird z.B. beschrieben und eingeübt, wie Sie eine Verbindung zwischen Ihrem PC und dem Internet herstellen. Sie lernen Tricks und Kniffe, um im Internet zu surfen und mit Suchmaschinen zu arbeiten, den E-Mail-Versand sowie Einkaufen in Internetshops. Welche „Regeln“ müssen beachtet werden, um nicht in kostspielige Fallen zu tappen? Wie schütze ich meinen PC im Internet vor Angriffen, wie tätige ich die wichtigen Updates, wie reagiere ich auf Viren und was kann eine Firewall?

**Smartphone-Kurse (Smartphone und Touchscreen mit „Wischtechnik“) für Anfänger und Fortgeschrittene:**

**Wie bediene ich ein Smartphone?**
Anmeldungen:
- per Fax an 030–34508875
- per Mail an computerkurs@die-friedenskirche.de oder erika.barainsky@die-friedenskirche.de
- per Post an Friedenskirche Charlottenburg, Computerkurs Treff.Punkt50plus, Bismarckstraße 40,10627 Berlin

- Abgabe im Gemeindebüro der Friedenskirche

**weitere Infos bei**
- Erika Barainsky 030-34331541 bzw. 01522-2702002 erika.barainsky@die-friedenskirche.de oder
- Gemeindebüro 030-3414974 gemeindebuero@die-friedenskirche.de

**Räume**
Unsere Räume haben einen direkten Zugang von der Bismarckstraße aus und befinden sich zwischen den U-Bahnhöfen Bismarckstraße und Deutsche Oper.

Schulungstage sind in der Regel jeweils Dienstag und Donnerstag
von 19:00 bis 21:15 Uhr
bzw. Montag und Donnerstag
von 18:00 bis 20:00 Uhr

*„120 Jahre Friedenskirche - Christus immer derselbe!“*

## Talk in der Kirche am 21. Oktober

120 Jahre Friedenskirche: Aus diesem Anlass fand am 21. Oktober 2018 ein Talk in der Kirche statt. Anwesend waren (v. l.n.r.) Gemeindepastor Hendrik Kissel, Herr Thomas Michutta vom Hamburger Laden aus der Zillestraße 71, Herr Jerry Roschak vom Berliner Kabaret Klimperkasten, Herr Marko Tobjinski von der Berliner Traditionskneipe Wilhelm Hoeck in der Wilmersdorfer Straße 149 und Helmut Döring, Seniorchef von Eisen Döring, Kaiserdamm 17.

Foto: L. F.

## Seniorensport in Bezirk

**Tischtennisgruppe (Gruppe A)**
montags von 13.00 bis 16.00 Uhr
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich Willkommen

**Die Schwimmgruppe ruht zum jetzigen Zeitpunkt**
an der Mecklenburgischen Straße 80
Mitgliedsbeitrag: vierteljährlich 30,00 € / GSB 15,00 €
Interessenten sind herzlich Willkommen

**Badmintongruppe**
dienstags von 13.00 bis 16.00 Uhr
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Die Gruppe nimmt zurzeit wieder neue Teilnehmer auf.
Interessenten sind herzlich willkommen

**Tischtennisgruppe (Gruppe B)**
mittwochs von 13.00 bis 16.00 Uhr
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich willkommen

**Nordic Walking**
donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
am Eingang zum Volkspark an der Blissestraße in Wilmersdorf, auf der linken Seite
Dauer max. 1 Stunde, ca. 4 km, kostenfrei
Interessenten sind herzlich willkommen.
Die Gruppe ist zurzeit ohne Leitung.

**Kegelgruppe**
donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr
Kegelbahn in der Zillestr. 113
im Gasthof Stelzeneder
14-täglich, pro Spieltag 3,00 €
Interessenten sind herzlich willkommen
Über männliche Verstärkung würde sich die Gruppe freuen

**Bowlinggruppe**
donnerstags von 10.30 bis 12.30 Uhr
„Neue City – Bowling Hasenheide"
Hasenheide 107-109
(„Neue Welt", U 7 Bhf. Hermannplatz)
Mitgliedsbeitrag: monatlich 17,50 €
Gäste zahlen 5,00 € pro Spieltag
Interessenten sind herzlich willkommen

**Kegelgruppe „Gut Holz"**
donnerstags von 12.00 bis 14.00 Uhr
Kegelbahn in der Auerbachstr. 7
(Haus des Allgemeinen Blindenvereins
S 7 Bhf. Grunewald)
14-täglich, Mitgliedsbeitrag: vierteljährlich 25,00 €
Interessenten sind herzlich willkommen

**Tischtennisgruppe (Gruppe C)**
donnerstags von 13.00 bis 16.00 Uhr
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich Willkommen

**Pool-Billard**
freitags von 10.30 bis 12.30 Uhr
International MM GmbH
Knesebeckstr. 38-49, 10719 Berlin
Dauer max. 2 Stunden
Mietgliedsbeitrag: vierteljährlich 36,00 €
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich Willkommen

Seniorentipps Charlottenburg
**Sie möchten in den *Charlottenburger* Seniorentipps inserieren?** Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädrich (Mediaberaterin)
**Tel.**: 0177-432 80 77 · **E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de

# Erzgebirgische Volkskunst Münzberg

Adamstraße 49 * 13595 Berlin - Spandau

**Ersatzteile * Reparaturen * Sonderwünsche**

Sie sind auf der Suche nach besonderem Advents- und Weihnachtsschmuck? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir bieten eine große Auswahl erzgebirgischer Volkskunstartikel von über 120 Herstellern aus dem gesamten Erzgebirge. Wir sind autorisierter Fachhändler u.a der Firmen „Wendt & Kühn“, „Herrnhuter Sterne“, „Christian Ulbricht“ und Müller GmbH. Unser Sortiment umfasst Pyramiden, Nussknacker, Räuchermännchen, Schwibbbögen, Engelmusikanten, Spieldosen, Baumschmuck, Miniaturen, Blumenkinder, Fensterbilder, Krippen, Plauener Spitze und vieles mehr. Wie bieten Ihnen über 80 verschiedene Räucherkerzendüfte an.
Sollte eines Ihrer Kostbarkeiten mal defekt sein, können wir es reparieren. Egal ob Holz- oder Farbarbeiten, die Elektrik nicht funktioniert, das Spielwerk es nicht mehr tut, die Pyramide sich nicht mehr drehen will oder ein Flügel fehlt - wir helfen weiter. Ersatzteile haben wir da oder besorgen sie. Ihre Familie Münzberg

W.u.K. FACHHÄNDLER

FACHHANDELSRING Erzgebirgische Volkskunst

**Öffnungszeiten**

| | |
|---|---|
| Montag bis Freitag | 10:00 - 18:00 |
| Samstag | 13:00 - 18:00 |
| Adventssamstage | 10:00 - 18:00 |
| 2. und 4. Advent | 13:00 - 18:00 |
| Heiligabend | 9:00 - 13:00 |

Telefon: 030 362 61 28 e-Mail: muenzberg@erzgebirge -in-berlin.de

## Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

**Wandergruppe Spree**
Die Gruppe wandert donnerstags um 14.00 Uhr, bei fast jedem Wetter. Die Wanderungen dauern ca. zwei Stunden mit einer Kurzpause und enden anschließend meist mit einer Einkehr in ein Lokal.
Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Rechnung und Gefahr.
Kostenbeteiligung: Zurzeit wird kein Obolus erhoben.

**Sonntagswanderer**
Diese Gruppe wandert sonntags um 10.00 Uhr bei fast jedem Wetter. Die Wanderungen dauern ca. 2 Stunden mit einer Kurzpause. Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Rechnung und Gefahr.
Die Gruppe ist momentan ohne Leitung.
(alle Fahrverbindungen sind über BVG (030) 19449 oder online über Fahrinfo Berlin abrufbar)
Kostenbeteilung: Es wird kein Unkostenbeitrag erhoben.

**Montagsspaziergänge**
Diese Veranstaltungsreihe wendet sich an jene Interessenten, die bei Wanderungen einen stärker kulturell und zeitgeschichtlich eingebundenen Kontext erwarten.
Für jede Veranstaltung sollten 2 Stunden eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen auf eigene Rechnung und Gefahr, telefonische Voranmeldungen werden begrüßt.
Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Fregin (030) 347 87 822 (AB)

**Mittwochsspaziergänge**
Diese Veranstaltungsreihe wendet sich an jene Interessenten, die bei Wanderungen einen stärker kulturell und zeitgeschichtlich eingebundenen Kontext erwarten.
Für jede Veranstaltung sollten 2 Stunden eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen auf eigene Rechnung und Gefahr, telefonische Voranmeldungen werden begrüßt.
Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Fregin (030) 347 87 822 (AB)

**Senioren-Aktivplätze**
Der Senioren-Aktivplatz im Preußenpark wurde am 2.5.2007 als Outdoor-Fitness-Platz für Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahre eröffnet.
Acht fest installierte Fitnessgeräte und Übungsanleitungen mit Bild und Text ermöglichen ein gezieltes Bewegungsprogramm auch ohne Vorkenntnisse.
Der Platz ist ein Projekt des Unternehmens „playfit".

**Bewegung mal anders – Sport und Fitness im Preußenpark**
Der Landessportbund Berlin hat für alle begeisterten Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler Angebote zur gesunden Bewegung organisiert.

Treffpunkt ist der Aktivplatz im Preußenpark am Fehrbelliner Platz in Charlottenburg-Wilmersdorf. Folgend genannte Angebote stehen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Leitung kostenfrei zur Verfügung:

**„Walking/ Nordic Walking mit Fitnesstraining "**
Betreuung: Frau Waiblinger, Berliner Familien-Sport-Club e. V., 030/ 956 13 972
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Initiative des Landesportbund Berlin e. V. wird von der Abteilung Soziales und Gesundheit des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf unterstützt.
Für Bezirksstadtrat Carsten Engelmann ist der **Preußenpark** ein idealer Ort für alle Bürgerinnen und Bürger, die Freude an Bewegung im Freien haben.
„Ich kann nur allen Freizeitsportlerinnen und -sportlern, vor allem unseren aktiven Seniorinnen und Senioren empfehlen, die Gelegenheit zu nutzen, sich fit zu halten und dabei noch Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Gemeinsam macht Sport mehr Spaß." so Carsten Engelmann.

Der Senioren-Aktivplatz im **Lietzenseepark** wurde am 7.5.2009 als Senioren-Treffpunkt eröffnet.
Auch hier gibt es fest installierte Sportgeräte, die zu jeder Jahreszeit von Menschen jeden Alters kostenlos genutzt werden können.

Aktivplatz **Jungfernheidepark**
Neben den Trainingsplätzen im Preußenpark und im Lietzenseepark gibt es nunmehr eine dritte Möglichkeit im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, auf sanfte Weise seinen Körper, aber auch Geist und Seele zu stärken:
Der am 26.9.2012 eröffnete Fitness-Parcours im Jungfernheidepark.
Das mit fünf Geräten ausgestattete Trainingsareal unweit der Planschwiese am Ufer des Jungfernheideteichs ist eine weitere Attraktion im 144 Hektar großen Gartendenkmal.

## Taxihalteplätze mit Rufsäulen

**Charlottenburg**

| | |
|---|---|
| Fasanenstr. / Kurfürstendamm, | Tel.: 881 52 20 |
| Jakob-Kaiser-Platz, | Tel.: 382 22 11 |
| Richard-Wagner-Platz / Wintersteinstr. | Tel.: 341 69 08 |
| S-Bahnhof Heerstr. / Boyenallee | Tel.: 302 71 60 |
| Savignyplatz | Tel.: 312 11 61 |
| Schillerstr. / Hardenbergstr. | Tel.: 313 60 19 |
| Schlüterstr. / Kurfürstendamm | Tel.: 881 15 46 |
| Scholzplatz /Postfenn | Tel.: 304 48 49 |
| Sophie-Charlotte-Platz / Windscheidtstr. | Tel.: 323 69 22 |
| Sophie-Charlotten-Str. / Spandauer Damm | Tel.: 321 42 76 |
| Steubenplatz | Tel.: 32 67 97 99 |
| Theodor-Heuß-Platz / Kaiserdamm | Tel.: 302 32 92 |
| Theodor-Heuß-Platz / Lindenallee | |
| Waldbühne ( bei Bedarf ) | |
| Wundtstr. / Neue Kantstr. | Tel.: 321 75 66 |

**Wilmersdorf**

| | |
|---|---|
| Berkaer Str. / Hohenzollerndamm / Elsterplatz | Tel.: 826 41 47 |
| Bismarckplatz (Grunewald), | Tel.: 892 77 68 |
| Bundesallee / Trautenaustr. | Tel.: 211 21 25 |
| Durlacher Str. / Bundesallee | Tel.: 853 13 60 |
| Fehrbelliner Platz | Tel.: 861 91 88 |
| Hagenplatz / Koenigsallee | Tel.: 826 13 02 |
| Heidelberger Platz | Tel.: 821 41 82 |
| Johann-Georg-Str. / Kurfürstendamm | Tel.: 891 68 32 |
| Roseneck / Hohenzollerndamm | Tel.: 823 82 13 |

## Seniorenclubs im Bezirk

Die Seniorenclubs sind Begegnungsstätten für Menschen ab dem 50. Lebensjahr; geöffnet sind sie in der Regel montags bis freitags mindestens zwischen 10.00 und 18.00 Uhr.

Sie sind rollstuhlgerecht eingerichtet und werden als Nichtrauchereinrichtungen betrieben. Quer durch alle Hobby-, Bildungs- und Sportbereiche hindurch treffen sich hier Leute, um ohne Leistungsdruck einfach nur dem Vergnügen nachzugehen, zu dem sie Lust haben.

**In bezirklicher Trägerschaft**

- Seniorenclub Wallotstraße
- Seniorenclub Herthastraße
- Interkulturelles Stadtteilzentrum

**Von gemeinnützigen Trägern**

- Seniorenclub im Werner-Bockelmann-Haus, Bundesallee 48b – 50, 10715 Berlin, Tel (030) 863 91 69-0, Fax (030) 863 91 69 – 99, E-Mail
- Nachbarschaftstreffpunkt der Arbeiterwohlfahrt (AWO), Reichweindamm 6, 13627 Berlin, Tel (030) 345 93 81, Fax (030) 345 93 81
- Deutsches Rotes Kreuz, Seniorenfreizeitstätte Otto-Suhr-Allee 91a, 10585 Berlin
- Seniorenbegegnungsstätte des DRK, Schlangenbader Str. 11, 14197 Berlin, Tel (030) 824 76 33, Tel (030) 688 31 98 60, Fax (030) 643 27 214, E-Mail
- Seniorenzentrum Kardinal Bengsch der Caritas Altenhilfe, Iburger Ufer 14/ Lüdtgeweg 9, 10587 Berlin, Tel (030) 340 01-120 , Fax (030) 340 01-100 mit Internetcafé „Silber-Welt".
- Caritas-Begegnungsstätte für Senioren und behinderte Menschen, Mierendorffstr. 7, 10589 Berlin, Tel (030) 340 98 897
- Caritas-Seniorenbüro, Mierendorffstr. 7-9, 10589 Berlin, Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr, Tel (030) 340 98 897, Fax (030) 340 98 899, E-Mail
- Verein zur Förderung des lebenslangen genossenschaftlichen Wohnens e.V., Haeselerstr. 22f, 14050 Berlin, Tel (030) 301 001-45, Rollstuhleingang: Haeselerstr. 26

## Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf

Durch die längere Lebenszeit unserer Bevölkerung werden die Probleme der älteren Generation in den kommenden Jahren noch dringender und vielschichtiger.

Die Interessen der älteren Bürger werden aber zu wenig berücksichtigt. Daher müssen wir unsere Anliegen selbst vertreten.

Wir haben ein Recht, im Vorfeld der Entscheidungen gehört zu werden. Diese Aufgabe übernimmt die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf.

Sie vertritt die Interessen der Bürgerinnen und Bürger gegenüber dem Bezirksamt, den Verwaltungen, Verbänden, Parteien und allen Institutionen, die sich mit der Seniorenarbeit befassen.

Die Seniorenvertretungen in den Berliner Bezirken arbeiten auf der Grundlage des Berliner Seniorenwirkungsgesetzes vom Juli 2016. Die Novellierung des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes erfolgte am 23.6.2016. Berliner Seniorinnen und Senioren können sich am politischen, sozialen und kulturellen Leben beteiligen. Jeder Bezirk hat eine Seniorenvertretung. Die jetzige wurde im November 2011 gewählt.

Gemäß § 20 und § 22 der Verwaltungsvorschriften zur Ermittlung von Berufungsvorschlägen für die Mitgliedschaft in den bezirklichen Seniorenvertretungen (VV Berufungsvorschläge) in Verbindung mit § 4a (3) des Berliner Seniorenmitwirkungs-

gesetzes (BerlSenG) gebe ich die durch Briefwahl und in den Wahlen vom 27.03.-31.03.2017 ermittelte Vorschlagsliste zur Berufung der bezirklichen Seniorenvertretung sortiert nach der Anzahl der erreichten Stimmen bekannt.

Die ersten 17 Kandidatinnen und Kandidaten mit den meisten Stimmen werden von mir in die Seniorenvertretung berufen.

Insgesamt 5.942 Charlottenburger*innen und Wilmersdorfer*innen haben von ihrem Wahlrecht Gebrauch gemacht. In die Wahllokale kamen 1.421 persönlich, per Briefwahl haben 4.521 Personen gewählt. Wahlberechtigt waren 99.833 Senioren*innen, das entspricht einer Wahlbeteiligung von 5,95 % (ungültige Stimmen: 93).

Die Wahlbeteiligung bei der letzten Wahl zur Seniorenvertretung im Jahr 2011 lag bei 0,44 % (Wahlberechtige: 92.321 Senioren*innen, gültige Stimmen: 405).

Am 20.4.2017 wurden die 17 Mitglieder der Seniorenvertretung von Stadtrat Carsten Engelmann in ihr Amt berufen.

Diese wählten am 24.4.2017 aus ihrer Mitte ihren neuen Vorstand.

Haben Sie ein Anliegen oder Sorgen, dann wenden Sie sich an uns. Schreiben oder telefonieren Sie mit uns und wir werden versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden.

Unsere Mitglieder in der Reihenfolge nach Wählerstimmen:

Hoofe Barbara , 2555 Stimmen
Dr. Jacob Norbert , 2517 Stimmen
Friedrich Jens , 2053 Stimmen
Halten-Bartels Marion , 1704 Stimmen
Mukengechay Tombolo , 1408 Stimmen
Gorksi Henriette , 1379 Stimmen
Lüsch Christa , 1234 Stimmen
Rohde-Käsling Hannelore, 1223 Stimmen
Schulz Gerhard-Peter , 1219 Stimmen
Neukum Axel , 1216 Stimmen
Dr. Gutzmann Gabriele , 1215 Stimmen
Henze Eberhard , 1188 Stimmen
Maier Ingrid , 1052 Stimmen
Reinacher Eberhard , 1042 Stimmen
Schmidt Gabriele , 1002
George Samuel , 974 Stimmen
Jutta Riemann , 962 Stimmen

Vorstand der Seniorenvertretung: Marion Halten-Bartels, stellv. Vorsitzende; Jens Friedrich, Vorsitzender; Dr. Norbert Jacob, Finanzen und Barbara Hoofe, Schriftfuehrerin (v.l.n.r.)
Bild: Raimund Müller

Neu gewählte Seniorenvertreter*innen 2017
Bild: Raimund Müller

## Beirat für Menschen mit Behinderung

Gemäß § 7 Abs. 5 des Berliner Landesgleichberechtigungsgesetzes (LGBG) wird in den Bezirken ein Beirat von und für Menschen mit Behinderung gebildet. Er arbeitet eng mit dem oder der Bezirksbeauftragten für Menschen mit Behinderung zusammen und gibt diesem oder dieser sowie dem Bezirksamt und der Bezirksverordnetenversammlung Empfehlungen zu Fragen des Lebens von Menschen mit Behinderung im Bezirk.

Die Sitzungen des Behindertenbeirats finden immer montags in der Zeit von 17:00 bis 18:30 Uhr statt. Der Sitzungsort kann variieren und ist bitte jeweils dem Einladungsschreiben zu entnehmen.

**Sitzungstermine 2019:**
Die Sitzungen finden montags in der Zeit von 17:00 bis 18:30 Uhr an folgenden Terminen statt:

- 28. Januar
- 1. April
- 3. Juni
- 2. September
- 11. November

**Mitglieder des Beirats von und für Menschen mit Behinderung**
**Verein/Organisation**

- Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin e.V. (ABSV): Silke Rauterberg
- Arbeitsgemeinschaft für ein selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e.V. (ASL): Birgit Stenger
- KOPF, HAND und FUSS gGmbH: Stefanie Trzecinski
- Schwerhörigen-Verein Berlin e.V.: Björn Haase
- Sozialverband Deutschland (SoVD): Bodo Feilke
- Sportgemeinschaft Handicap Berlin e.V.: Marco Jahnke
- Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e.V.: Michael Bäse
- FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH: Josef Drescher
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband: Eckehart Lockau
- Angehörige psychisch Kranker e.V. (ApK): N.N.
- Sozialwerk Berlin e.V./ Stadtteilzentrum “Käte-Tresenreuter-Haus”: Hannelore Rohde-Käsling
- Spastikerhilfe Berlin e.V.: Birgit Stennert
- Traumdisco Berlin: Susanne Voss

**Vertreter**

- ABSV: Frank Larsen
- VdK: André Waaschke

**Seniorenvertretung**

- Marion Halten-Bartels

**Kinder- und Jugendparlament**

- N.N.

**Bezirksamt**

- Bezirksbürgermeister; Leiter der Abteilung Personal, Finanzen und Wirtschaftsförderung; Vorsitzender des Beirats für Menschen mit Behinderung: Reinhard Naumann
- Behindertenbeauftragter, stellvertretender Vorsitzender des Beirats
- für Menschen mit Behinderung: Jürgen Friedrich
- Schwerbehindertenvertretung (des Personals des Bezirksamts): Jacqueline Grothe
- Abteilung Soziales und Gesundheit: Christiane Schmidt
- Abteilung Stadtentwicklung, Bauen und Umwelt: Susanne Juppe-Ziervogel
- Abteilung Jugend, Familie, Bildung, Sport und Kultur: Sylvia Hergli
- Abteilung Bürgerdienste, Wirtschafts- und Ordnungsangelegenheiten: Matthias Schmidt

**BVV-Fraktionen**

- SPD: Annegret Hansen
- CDU: Karsten Sell
- Grüne: Sascha Taschenberger
- FDP: Pascal Tschörtner
- AfD: Thorsten Dehne
- Linke: Sebastian Dieke

## Kennen Sie Ihren Bezirk?

Foto: L. F.

### Der St.-Georg-Brunnen

Der Hindemithplatz ist ein kleiner gepflasterter Platz im Berliner Ortsteil Charlottenburg, der vom St.-Georg-Brunnen beherrscht wird. Der von Bäumen umstandene Platz trägt seit dem 19. Oktober 1995 den Namen des deutschen Komponisten Paul Hindemith.

Der Platz liegt im sogenannten „Galerienviertel“ im Schnittpunkt der Mommsen-, Giesebrecht- und Wilmersdorfer Straße nördlich des Kurfürstendamms, dabei endet die Giesebrechtstraße am Platz. Die Wohnhausbebauung stammt zum Teil aus der Gründerzeit und entspricht dem wohlhabenden Stadtbild des Viertels, das von breiten Straßen, gepflegten Bürgersteigen und Parkanlagen, repräsentativen Wohnhäusern, Boutiquen, Programmkinos, Galerien und Theatern geprägt ist. Im ehemaligen traditionsreichen „Café Richter“ – aktuell: „Christa Lutum“ – erinnerten direkt am Platz verschiedene Einrichtungsgegenstände an die alte Zeit der Kaffeehäuser. Es galt als Treffpunkt der Charlottenburger Szene. Seit 4. April 2016 wird der Platz an einer sich in unmittelbarer Nähe befindlichen Bushaltestelle von der BVG-Linie 310 angefahren.

Das Bild des Platzes beherrscht der – im Verhältnis zur Platzgröße – wuchtige St.-Georg-Brunnen, den der Architekt Wilhelm Walther für das ehemalige Vergnügungsetablissement „Bayernhof“ am Potsdamer Platz in der Nähe des Grand Hôtel „Esplanade“ geschaffen hatte. Der Architekt, von dem auch die schlossähnliche Villa Walther und eine Vielzahl weiterer Gründerzeitbauten stammen, errichtete den Brunnen 1903/1904 im Hof des Etablissements. Beim Abriss des im Zweiten Weltkrieg zerstörten Gebäudes wurde der Brunnen 1975 zerlegt und 1980 auf dem – zu dieser Zeit noch namenlosen – Hindemithplatz wieder zusammengesetzt.

Quelle: Wikipedia

# Eisen DÖRING

112 Jahre

**1906** info@eisen-doering.de **2018**

- EISENWAREN
- HAUSRAT
- WERKZEUGE

- LEITERN
- STAHLWAREN
- ELEKTROGERÄTE
- ELEKTROWERKZEUGE
- GARTENMÖBEL
- GARTENBEDARF
- RASENMÄHER
- SCHLÜSSEL
- SCHLÖSSER
- ALTE GLÜHBIRNEN

Kaiserdamm 17, 14057 Berlin-Charlottenburg
Tel. 030/321 68 49 Fax 030/321 51 49
www.eisen-doering.de · info@eisen-doering.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18:30 Uhr Sa 9.00 - 13.30 Uhr

# 18. Bezirkstag: Eintragung ins Goldene Buch und Verleihung von Bürgermedaillen

Im Rahmen des Festaktes zum 18. Bezirkstag trugen sich am 19. Oktober 2018 im Festsaal des Rathauses Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin aufgrund der besonderen Partnerschaftsjubiläen Landrat Dr. Reinhard Kubat aus dem Landkreis Waldeck-Frankenberg (30 Jahre), Bürgermeister Remigiusz Lorenz aus Meseritz/Miedzyrzecz (25 Jahre) sowie der Stadtverordnete Bálint Mátyus aus dem V. Bezirk Budapest (20 Jahre) in das Goldene Buch des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf ein.

Traditionell verleiht Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann gemeinsam mit

*Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann bei der Ansprache*

der Vorsteherin der Bezirksverordnetenversammlung, Annegret Hansen, die bezirkliche Bürgermedaille an ehrenamtlich engagierte Bürger*innen, die sich um ihren Bezirk in herausragender Weise verdient gemacht haben.

**Mit der Bürgermedaille wurden geehrt:**
*Marisol Bohlig:* 2015 erkrankte sie an Leukämie. Sie stellte sich in beeindruckender Weise der Krankheit. Sie rief bei Facebook die Seite „Mari sucht Held“ ins Leben und beschrieb die Situation von sich und anderer Patienten und rief dazu auf, sich als Stammzellenspender*innen registrieren zu lassen. Dort hat sie bis zu 10.000 Fans und hat bisher über 2.500 neue potenzielle Spender*innen hervorgebracht, und Kontakte zu regionalen und überregionalen Unternehmen sowie zu Prominenten aufgebaut. Sie hat die Krankheit inzwischen besiegt.

*Thomas Bong:* Er hat die Einkaufsmeile Wilmersdorfer Straße seit über 20 Jahren geprägt und ihre Entwicklung im Kiez maßgeblich beeinflusst. Seit 1997 ist er mit großem Engagement für die AG Fußgängerzone im Einsatz und seit dem Jahr 2000 ihr Vorsitzender. Er organisiert Runde Tische mit der Polizei, dem Ordnungsamt, der BSR oder der lokalen Politik.

*Helmut Döring:* Durch sein Engagement ist der Kaiserdamm kontinuierlich in den Fokus der Menschen gerückt. Er organisierte

*Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann, Helmut Döring und die Vorsteherin der BVV Annegret Hansen*

die Bepflanzung von über 100 Baumscheiben am Kaiserdamm und den Pflanzkübeln in den Kreuzungsbereichen in Eigenarbeit mit seinen Mitarbeitern und Mitarbeite-

*Helmut Döring zeigt stolz seine Urkunde*

rinnen. Durch seine Initiativen herrscht ein sehr guter Zusammenhalt der ansässigen Geschäfte in der IG Kaiserdamm.

*Lorena Endler:* Sie ist außerhalb der bezirklichen Stolpersteinkoordination seit mehr als 10 Jahren unermüdlich ehrenamtlich in der Gedenkarbeit zu den Leiden der Bevölkerung unter der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft in Wilmersdorf tätig. Sie recherchierte zum Thema „Gedenken Duisburger Straße“ und erarbeitete Daten zur einstigen Bewohnerschaft der Straße, ihrem Schicksal, Deportationen, persönlichen Werdegängen und ihrer Ermordung. Hierdurch kamen in der Folge 13 Stolpersteine zur Verlegung und es fanden sich weitere Hausgemeinschaften zusammen. Dank ihrer Hilfe wurde auch anderswo im Bezirk Stolpersteinen verlegt.

*Roland Greinke:* Herr Greinke leistet seit über 45 Jahren unentbehrliche Arbeit bei der Organisation des Sportbetriebes im Berliner Sport-Club (BSC). Die Fußballabteilung, für die er zuständig ist, zählt ca. 700 Mitglieder. Insbesondere liegt ihm die Förderung der wichtigen Jugendarbeit am Herzen.

*Amei von Hülsen-Poensgen:* Sie begeisterte mit weiteren Mitstreiter*innen eine große Gemeinschaft für die Initiative „Willkommen-im-Westend“ und unterstützt so nicht nur die Flüchtlingshilfe im Bezirk, sondern half auch über den Bezirk hinaus, so z.B. durch die Kleiderkammer. Sie ist Mitbegründerin der „Interkulturanstalten Westend e.V.“ und schuf als Teil des Nachbarschaftsteams einen prominenten Ort der Begegnung in der Villa „Ulme 35“.

*Dorothee Schmitz-Stevens:* Sie ist seit 2016 Mitglied im Malteser Hilfsdienst. Ihr ehrenamtliches Wirken hat wesentlich früher begonnen. Seit vielen Jahren in ihrer katholischen Pfarrgemeinde Heilig Geist in Westend engagiert sie sich im Kinderchorteam, begleitet zahlreiche Fahrten für Kinder und Jugendliche. Hervorzuheben ist ihr besonderer Einsatz für junge Geflüchtete und deren Familien. Sie trägt durch ihre Arbeit maßgeblich zu einem erfolgreichen Integrationsprozess bei.

*Christfried Tschepe:* Vorstand des im Jahr 1980 in der Wilmersdorfer Straße gegründeten Berliner Fahrgastverbands IGEB, seit 2004 Vorsitzender. Er ist ein geschätzter Experte in Sachen Verkehrsplanung und -politik. Er engagiert sich seit über 30 Jahren für einen nachhaltigen ÖPNV. Er ist für seinen

*v.l.n.r.: Christfried Tschepe, Thomas Bong, Amei von Hülsen-Poensgen, Marisol Bohlig, Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann, Roland Greinke, die Vorsteherin der BVV Annegret Hansen, Lorena Endler, Helmut Döring und Dorothee Schmitz-Stevens*

Heimatbezirk Charlottenburg-Wilmersdorf in vielfältiger Weise aktiv, vor allem bezüglich des Ausbaus von U- und S-Bahnhöfen oder auch in Belangen des Fernverkehrs, insbesondere für eine Reaktivierung des Bahnhofs Zoo als Fernbahnhalt.

*Adi Eldar:* Nach über 30 Jahren kommunaler Arbeit als Bürgermeister von unserer israelischen Partnerstadt Karmiel ist er bei den Kommunalwahlen im Oktober nicht mehr angetreten. Ohne das stetige Engagement Adi Eldars für die deutsch-israelische Freundschaft würde es unseren intensiven Jugendaustausch nicht geben. Die Verleihung der Bürgermedaille soll unseren deutlichen Dank und Wertschätzung zum Ausdruck bringen. Er erhielt die Bürgermedaille bereits im Juni 2018, beim offiziellen Abschiedsbesuch und Eintragung in das „Goldene Buch" des Bezirks.

Quelle: Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf

## Städtische Seniorenwohnhäuser

In den Seniorenwohnhäusern befinden sich abgeschlossene 1- bis 2-Zimmerwohnungen.

Meist handelt es sich um 1-Zimmerwohnungen mit Schlafnische, Küche, Bad, Flur und Balkon.

Es gibt nur wenige 1½-Zimmerwohnungen, die 2-Zimmerwohnungen sind vorrangig nur für Paare bestimmt.

In der Regel bieten alle Häuser einen seniorengerechten Standard wie z.B. Haltergriffe in den Bädern, Handläufe in den Fluren, Aufzüge u.ä.

Vorrausetzungen für den Bezug einer solchen (vom Bezirksamt generalangemieteten) Seniorenwohnung sind: **selbständige Versorgung und Haushaltsführung sowie teilweise ein Wohnberechtigungsschein**

**Ansprechpartner für Ihre Fragen und Wohnungsbewerbung:**
Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin, Amt für Soziales
Herr Koch, Soz 4150, Tel 9029-14287, E-Mail
Dienstgebäude Otto-Suhr-Alle 100, 10585 Berlin, Zimmer 129
Fax 9029 14280

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr

**Für eine Bewerbung benötigte Unterlagen:**

- Personalausweis (Pass)
- Einkommensunterlagen (Rentenbescheide, Lohn-/Gehalts-/Unterhaltszahlungen)
- Belege über die 3 letzten geleisteten Mietzahlungen
- falls vorhanden ein Wohnberechtigungsschein oder eine Bezugsberechtigung
- Schwerbehindertenausweis / Nachweis der Pflegestufe

Sollte ein Bevollmächtigter die Wohnungsbewerbung vornehmen, so sind weiterhin eine Vollmacht und der eigene Personalausweis (Pass) vorzulegen.

| Anschrift | Wohneinheiten |
|---|---|
| Gierkeplatz 5 / 10585 Berlin | 1, 1 ½ Zimmer und 2 Zimmer |
| Heckerdamm 222 und 228 / 13627 Berlin | 1 und 2 Zimmer |
| Kaiser-Friedrich-Str. 85 / 10585 Berlin | 1 und 2 Zimmer |
| Krumme Str. 85 / 10585 Berlin | 1 und 2 Zimmer |
| Niebuhrstr. 7 / Wielandstr. 39 / 10629 Berlin | 1 und 2 Zimmer |
| Otto-Suhr-Allee 91a / 10585 Berlin | 1 und 1 ½ Zimmer |
| Pestalozzistr. 91 / 10625 Berlin | 1 Zimmer |
| Preußenallee 7 / 14052 Berlin | 1 und 2 Zimmer |
| Roscherstr. 14-15 / 10629 Berlin | 1 und 1 ½ Zimmer |
| Schillerstr. 26a / 10625 Berlin | 1 Zimmer |
| Schloßstr. 26-27b / 14059 Berlin | 1 und 2 Zimmer (4 rollstuhlgerechte Wohnungen) |

# Seniorenwohnungen

## Betreutes Wohnen und stationäre Pflegeeinrichtungen gemeinnütziger, konfessioneller und freier Anbieter

### Einrichtungen (nach Anschriften sortiert)

**Auskünfte und Anmeldungen in den jeweiligen Häusern.**

| Anbieter | Anschrift der Einrichtung | Wohnform |
|---|---|---|
| Seniorenresidenz Akazienallee | Akazienallee 19<br>14050 Berlin | Betreutes Wohnen |
| Bernhard-Lichtenberg-Haus | Alt-Lietzow 27 – 29<br>10587 Berlin | Seniorenheim |
| gruppe reinhold-schott-pflegedienst | Angerburger Allee 55<br>14055 Berlin | Betreutes Wohnen / Servicewohnen |
| Seniorenheim Horst Czapla | Bayernallee 49 – 50<br>14052 Berlin | Seniorenheim |
| Vivantes – Heimstatt Wilmersdorf | Berkaer Str. 31 – 35<br>14199 Berlin | Seniorenheim |
| Altenpflegeheim Barbara von Renthe-Fink | Bundesallee 33<br>10717 Berlin / | Altenpflegeheim |
| Werner-Bockelmann-Haus | Bundesallee 48b – 50<br>10715 Berlin | Seniorenheim / -wohnhaus |
| Seniorenwohnhaus Marianne Hapig | Bundesplatz 18<br>10715 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| Pflegeheim Pinecki GmbH | Caspar-Theyß-Str. 23<br>14193 Berlin | Pflegeheim für psychisch Kranke |
| Herthasee Seniorenzentrum | Delbrückstr. 4a<br>14193 Berlin | Seniorenheim |
| Haus Janette Wolff | Dernburgstr. 36 – 38<br>14057 Berlin | Wohnen mit Service |
| Nova Vita Residenz Berlin Wilmersdorf | Emser Platz 5<br>10719 Berlin | Seniorenresidenz |
| Nova Vita Pflegeresidenz Im Paulinenhaus | Eschenallee 28<br>14050 Berlin | Seniorenresidenz |
| KWA Stift im Hohenzollernpark | Fritz-Wildung-Str. 22<br>14199 Berlin | Seniorenresidenz |
| Haus Birkholz | Gervinusstr. 40<br>10629 Berlin | Seniorenheim |
| Karl-Steeb-Heim | Hagenstr. 39-47<br>14193 Berlin | Seniorenheim |
| Ambulant Betreutes Wohnen – Vita | Heckerdamm 228<br>13627 Berlin | Betreutes Wohnen |
| Seniorenwohnhaus Heckerdamm | Heckerdamm 228<br>13627 Berlin | Servicewohnen |

| | | |
|---|---|---|
| Seniorenresidenz Heerstraße | Heerstr. 74<br>14055 Berlin | Betreutes Wohnen |
| Hermann-Strauß Pflegeheim | Herbart Str. 24<br>14057 Berlin | Seniorenpflegeheim |
| Haus Leo-Baeck | Herbartstr. 26<br>14057 Berlin | Servicewohnen |
| Seniorenheim Hohensteiner Straße | Hohensteiner Str. 6 – 12<br>14197 Berlin | Seniorenheim |
| Seniorenheim Kardinal Bengsch | Iburger Ufer 14<br>10587 Berlin | Seniorenheim /<br>Servicewohnen |
| Haus Malta – Seniorenheim am Malteser-Krankenhaus | Insterburgallee 13a<br>14055 Berlin | Seniorenheim |
| Caritas Altenhilfe – Seniorenheim Sankt Kamillus | Klausenerplatz 12/13<br>14059 Berlin | Seniorenheim |
| Seniorenwohnhaus Koenigsallee | Koenigsallee 10a<br>14193 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| Seniorenheim Koenigsallee | Koenigsallee 15<br>14193 Berlin | Seniorenheim |
| Wohnanlage für Menschen mit und ohne Behinderung | Kranzallee 16<br>14055 Berlin | Betreutes Wohnen |
| Pro Seniore Residenz Kurfürstendamm | Kurfürstendamm 100<br>10709 Berlin | Stationäre<br>Pflegereinrichtung |
| Pflegewerk Senioren Centrum Kurfürstendamm | Kurfürstendamm 126/127<br>10711 Berlin | Seniorenresidenz |
| Ruhesitz am Zoo | Kurfürstenstr. 101-104 / 10787 Berlin | |
| Betreutes Wohnen / Seniorenresidenz Seniorenheim Lentzeallee | Lentzeallee 2-4<br>14195 Berlin | Seniorenheim |
| Finkenhof Krankenheim | Lentzeallee 15 – 17<br>14195 Berlin | Seniorenheim |
| Seniorendomizil Helga-Dobbert-Holst | Lietzenburger Str. 62<br>10719 Berlin | Seniorenheim |
| Senioren WG Rund um das Alter | Lietzenburger Str. 83<br>10719 Berlin | Wohngemeinschaft |
| Gerontopsychiatrisches Seniorenheim Splitt-Fennert | Lyckallee 6<br>14055 Berlin | Seniorenheim |
| Park Alterssitz City | Meinekestr. 14<br>10719 Berlin | Seniorenheim /<br>Seniorenresidenz |
| Pro Seniore Krankenheim Meinekestraße | Meinekestr. 15<br>10719 Berlin | Krankenheim |
| Wohnanlage für Menschen mit und ohne Behinderung | Mierendorffstr. 7 – 9<br>10589 Berlin | Betreutes Wohnen |
| WG im Lebensort Vielfalt | Niebuhrstr. 59/60<br>10629 Berlin | Wohngemeinschaft |
| Seniorenwohnhaus Pestalozzistrasse | Pestalozzistr. 91<br>10625 Berlin | Seniorenwohnhaus |

EMPORHAUS
Barrierefrei und Altersgerecht

**Wir helfen Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Selbständigkeit und Lebensqualität.**

- Bodengleiche Duschen
- Badewannen mit Tür
- Altersgerechte WCs
- Treppenlifte

- Handläufe
- Türverbreiterungen
- Türschwellenbeseitigung
- mobile Rollstuhlrampen

Sichern Sie sich jetzt bis zu
**4000 Euro Zuschuss**
pro Person!
Pflegestärkungsgesetz!

Terminvereinbarung unter **0800 - 367674287** Gebührenfrei aus allen Netzen.

Zuhause wohnen - ein Leben lang.

Emporhaus Baumanagement GmbH · Parkstraße 3a · 16540 Hohen Neuendorf

| | | |
|---|---|---|
| Seniorenwohnhaus am Schlossgarten | Pulsstr. 5 – 7<br>14059 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| Seniorenwohnhaus Roscherstrasse | Roscherstr. 14,15<br>10629 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| Haus Rüsternallee | Rüsternallee 4 – 6<br>14050 Berlin | Stationäre Pflegeeinrichtung |
| Katharinenhof am Preußenpark | Sächsische Str. 46<br>10707 Berlin | Pflegewohnanlage |
| Seniorenwohnhaus Schillerstrasse | Schillerstr. 26 A<br>10625 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| WG der Diakonie-Station Wilmersdorf | Schlangenbader Str. 25<br>14197 Berlin | Wohngemeinschaft |
| Katharinenhof City West | Schlüterstr. 62<br>10625 Berlin | Seniorenheim |
| Altenheim Isabel GmbH | Soorstr. 60<br>14057 Berlin | Seniorenheim |
| Haus Teplitz | Teplitzer Str. 10<br>14193 Berlin | Seniorenheim |
| Käthe-Dorsch-Haus | Tharauer Allee 15<br>14055 Berlin | Seniorenheim |
| Seniorenwohnhaus des ev. Kirchenkreises Wilmersdorf | Trautenaustr. 6<br>10717 Berlin | Betreutes Wohnen |
| Seniorenwohnanlage Ulmeneck | Ulmenallee 23, 27, 31<br>14050 Berlin | Seniorenwohnhaus |
| Elsbeth-Seidel-Haus | Wernerstr. 9 – 11/<br>Bismarckallee 35<br>14193 Berlin | Seniorenheim |

# Wichtige Adressen und Angebote im Bezirk

## Krankenhäuser

**ARGORA Klinik Berlin**
Hardenbergstraße 9a, 10623 Berlin
Tel: 030 / 36996970
10623 Berlin
Fax: 030 / 369969799
www.argora.de
Psychotherapeutische Medizin/
Psychosomatik

**Avicenna Klinik**
Paulsborner Str. 2
Avicenna Klinik GmbH
10709 Berlin, Paulsborner Str. 2
10709 Berlin
Tel: 030 / 236083-310
Fax: 030 / 236083-311
www.avicenna-klinik.com
Chirurgie Neurochirurgie Orthopädie
Landesamt für Gesundheit und Soziales

**Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**
Landhausstraße 33-35, 10717 Berlin
Tel: 030 / 5472791
Fax: 030 / 5472299542
www.fvbklinik-berlin.de

**Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tagesklinik Uhlandstraße**
Uhlandstraße 97, 10715 Berlin
Tel: 030 / 54727800
Fax: 030 / 54727801
www.fvbklinik-berlin.de

**Chirurgia Ästhetica – Dr. Kümpel Privatklinik für Schönheitsoperationen**
Hundekehlestr. 32 14199 Berlin
Tel: 030 / 81095960
Fax: 030 / 810959629
www.schoenheitsoperationen.de

**Chirurgische Privatklinik am Hohenzollerndamm – CLINICA VITA**
Hohenzollerndamm 28 a, 10713 Berlin
Tel: 030 / 86099912
Fax: 030 / 86099923
Hals, Nasen-Ohren-Heilkunde
Hohenzollerndamm 28 a 10713 Berlin
www.spreedocs.de

**Deutsches Herzzentrum Berlin Dependance Paulinenkrankenhaus**
Herzchirurgie
Dickensweg 25-39, 14055 Berlin
www.dhzb.de

**DRK Kliniken Berlin | Westend**
Spandauer Damm 130 14050 Berlin
Tel: 030 / 3035-0
Fax: 030 / 30354849
www.drk-kliniken-berlin.de
Augenheilkunde Chirurgie
Unfallchirurgie, Visceralchirurgie
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
Innere Medizin
Gastroenterologie, Kardiologie
Kinderchirurgie Kinderheilkunde
Neonatologie Kinder- u. Jugendpsychiatrie/-psychotherapie Orthopädie
Strahlentherapie Urologie

**DRK Kliniken Berlin I Wiegmann Klinik – Klinik für psychogene Störungen**
Spandauer Damm 130 14050 Berlin
Tel: 030 / 30355755
Fax: 030 / 30355759
www.drk-kliniken-berlin.de
Psychotherapeutische Medizin/
Psychosomatik

**Dr. Bilal Chamat**
Walter-Benjamin-Platz 8, 0629 Berlin
Tel: 030 / 315171790
Fax: 030 / 3151717920
berlineyeclinic.com
Augenheilkunde

**Justizvollzugskrankenhaus Berlin i.d. Justizvollzugsanstalt Plötzensee**

Saatwinkler Damm 1a, 13627 Berlin
Tel: 030 / 901441270
Fax: 030 / 901441274
www.berlin.de/justizvollzug
Innere Medizin Psychiatrie und Psychotherapie

**Klinik am Kurfürstendamm – Private Zahnklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie**
Knesebeckstraße 35-37 10623 Berlin
Tel: 030 / 349977-0
Fax: 030 / 34997724
www.klinik-am-kurfuerstendamm.de

**Malteser-Krankenhaus**
Pillkaller Allee 1, 14055 Berlin
Tel: 030 / 30001-0
Fax: 030 / 30001-437
www.malteser-krankenhaus-berlin.de
Innere Medizin Geriatrie

**Martin-Luther-Krankenhaus**
Caspar-Theyß-Straße 27-31, 14193 Berlin
Tel: 030 / 8955-0
Fax: 030 / 89552015
www.pgdiakonie.de
Chirurgie – Unfallchirurgie
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Innere Medizin Plastische Chirurgie

**Panorama Klinik Berlin**
Badensche Straße 18
10715 Berlin
Tel: 030 / 311620470
Fax: 030 / 311620471
www.panoramaklinikberlin.de
Psychotherapeutische Medizin/

**Park-Klinik Sophie-Charlotte – Private Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatik am Schloss Charlottenburg**
Heubnerweg 2a, 14059 Berlin
Tel: 030 / 364104-760
Fax: 030 / 364104-7250
www.klinik-sc.de
Psychiatrie und Psychotherapie
Psychotherapeutische Medizin/ Psychosomatik

**Paulinenkrankenhaus**

Dickensweg 25-39, 14055 Berlin
Tel: 030 / 30008-0
Fax: 030 / 30008220
www.paulinenkrankenhaus.de

**Privatklinik Charlottenburg**
Bismarckstr. 45-47, 10627 Berlin
Tel:
Fax: 030 / 383770529
www.praxisklinikcharlottenburg.de

**Schlosspark-Klinik**
Heubnerweg 2, 14059 Berlin
Tel: 030 / 3264-0
Fax: 030 / 32641600
www.schlosspark-klinik.de
Augenheilkunde – Chirurgie
Unfallchirurgie – Innere Medizin
Kardiologie, Rheumatologie
Neurochirurgie – Neurologie
Psychiatrie und Psychotherapie

**Sinis Klinik Berlin**
Rheinbabenallee 18, 14199 Berlin
Tel: 030 / 28707811
Fax: 030 / 28707812
www.sinis-aesthetics.de
Plastische Chirurgie

**Sankt Gertrauden-Krankenhaus**
Paretzer Straße 12, 10713 Berlin
Tel: 030 / 8272-0
Fax: 030 / 82722260
www.sankt-gertrauden.de
Augenheilkunde Chirurgie
Gefäßchirurgie, Unfallchirurgie
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
Innere Medizin
Gastroenterologie, Kardiologie
Geriatrie, Neurochirurgie

Über 40 Jahre Ihr Fachberater
Arnim Schneider
Ihr Berliner Liegenspezialist

**Mit Arnim Schneider**
liegen Sie immer richtig!

Ganz gleich, ob Sie bereits ein Einzelbett oder Seniorenbett für Zwei ins Auge gefasst haben, oder völlig unbefangen den ersten Schritt hin zu mehr Schlafkomfort in den reiferen Lebensjahren gehen wollen: Wir finden gemeinsam mit Ihnen das Bett für Ihre individuellen Bedürfnisse.

**Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen und beraten zu dürfen!**

**Arnim Schneider GmbH · Wilmersdorfer Str. 150 · 10585 Berlin**
**Kostenlose Kundenparkplätze (bitte im Geschäft melden)**
**Telefon 341 39 55 · www.betten-schneider-berlin.de**
**Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–19 Uhr, Sa 9–16 Uhr**

# CAFÉ KREDENZ

Kantstraße 81 (Am Amtsgerichtsplatz), 10627 Berlin

**Tel.: (030) 327 042 95**

***Ihr Torten-Lieferant in Berlin***

*Wir bieten ein stilvolles Ambiente mit vorzüglichem Kuchen und erlesenen Torten.*

**Torten für jeden Anlass**

Öffnungszeiten: Mo - Sa: 11:00 - 18:00 Uhr · So: 12:00 - 18:00 Uhr

www.kredenz-cafe.de · cafe-kredenz-berlin@arcor.de

*Imkerei und Bienenwachsmanufaktur*
*Lucie Frädrich*
*Werdohler Weg 53, 13507 Berlin*
*0177-432 80 77*
*firma-fraedrich@arcor.de*

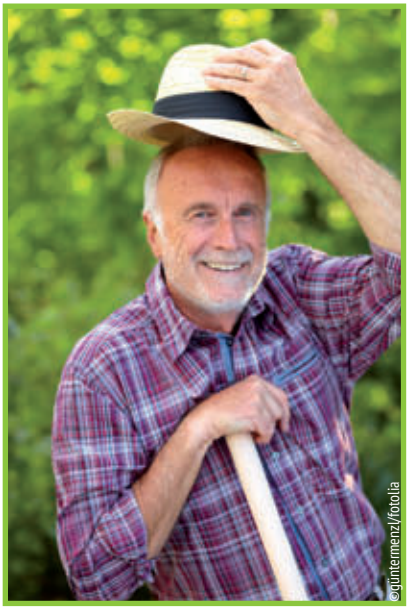
# Bienenhonig

***Tel.: 030-432 80 77***

*naturbelassen - kalt geschleudert - direkt vom Imker*

Lucie Frädrich 13507 Berlin, Werdohler Weg 53

**An den Advents-Sonnabenden finden Sie mich bei Eisen-Döring am Kaiserdamm 17.**




Herzlich willkommen bei

BIRKHOLZ im Kiez

Ambulanter Pflegedienst

Hier sind Sie richtig!

Wir bieten ausführliche **Beratungen** und
helfen bei **Finanzierungsfragen** und gesetzlichen Ansprüchen.
Wir informieren Sie über die **Hilfsmittelversorgung.**
Wir stellen Ihnen unser umfangreiches **Leistungsangebot** vor.

Wir analysieren Ihre persönlichen Bedürfnisse und
stellen Ihnen Ihr ganz **individuelles Pflegepaket** zusammen

Für Ihr selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden,
weil Sie sich hier am wohlsten fühlen.
Wir sorgen dafür, das es so bleibt.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.
Wir freuen uns auf Sie.

**Birkholz im Kiez ▪ Gervinusstraße 9 ▪ 10629 Berlin - am S-Bahnhof Charlottenburg**

**030-383958-51** **info@birkholz-im-kiez.de**

**030-383958-59** **www.birkholz-im-kiez.de**

„Jeder Mensch braucht einmal Zeit für sich.

Ich auch.“

Kosten-übernahme durch alle Pflegekassen möglich

**Sie genießen Ihre Freizeit, wir betreuen Ihre Angehörigen.**

Unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitung außer Haus**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich:

**030 549097 -20**

**berlin-mitte@homeinstead.de**

Sie bestimmen die Zeit.
Auf die Minute.
Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen.

Pflegegrad vorhanden?
Nutzen Sie Ihren Anspruch.

**www.homeinstead.de**

Home Instead®
Seniorenbetreuung
*Zuhause umsorgt*

U

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
© 2018 Home Instead GmbH & Co. KG

**Ramona Hinz, Pflegdienstleiterin**

*„Professionalität und ehrliche Zuwendung gehören für uns zusammen."*

Als meine Großmutter und später meine Eltern ihre letzte Lebensphase erreichten, bemerkte ich sehr schnell, was der Mensch – egal ob krank oder nur im betagten Alter – wirklich braucht. Neben der ärztlichen Versorgung sind Zuwendung und Fürsorge unglaublich wichtig. Genau darum kümmern wir uns alle bei Home Instead mit großem Einfühlungsvermögen.

**Katja Keller, stellvertretende Pflegedienstleiterin**

*„Ich überlege mir immer, wie ich selbst betreut werden möchte."*

Einen alten Baum verpflanzt man nicht – dieser Anspruch begleitet mich seit vielen Jahren. Genau hier setzt Home Instead an. Wir wollen älteren Menschen so lange als möglich das Leben in der eigenen Umgebung ermöglichen.

**Didier Barbey, Geschäftsführer**

*„Die Würde des Alterns ist unantastbar."*

Aus meinen Erfahrungen weiß ich, dass ältere Menschen eine große Bereicherung für uns alle sind. Leider sind sie oft von der Angst getrieben, ihren Lebensabend einsam und verlassen verbringen zu müssen. Genau das wollen wir ändern, denn bei uns stehen der Mensch und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt. Qualitativ hochwertige und vor allen Dingen menschliche Betreuung ist unser Anspruch.

# Wichtige Telefonnummern

**Notfallnummern:**
Polizei 110
Feuerwehr 112
Servicenummer Berliner Polizei 030 - 46644664
Servicenummer Berliner Behörden 030 - 115
Apothekennotdienst 030 - 310031
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 030 - 310031
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst 030 - 89004333
Privatärztlicher Notdienst 0800 - 7112112
Alkoholkrankenhilfe 030 - 84109444
Giftnotruf 030 - 19240
030 - 3023022
Rollstuhlpannendienst 01801-114747
Telefonseelsorge 0800 - 1110111
0800 - 1110222

**Notfallnummern für Kinder und Jugendliche:**
Kinderschutz 030 - 610066
Kinderärztlicher Notdienst 030 - 310031
Privatärztlicher Notdienst 0700 - 19720000
Neuhland - Beratungsstelle für suizidgefährdete Kinder und Jugendliche 030 - 8730111
Sozialer Kindernotdienst 030 - 610061
Kinderschutzzentrum 08001110444
Jugendnotdienst 030 - 3499934
Kinder- und Jugendtelefon 08001110333
Mädchennotdienst
030 - 55051900 und 030 - 21003999

**Frauennotrufnummern:**
Bundesweit Frauenhilfe 08000 - 116016
Frauenkrisentelefon 030 - 6154243
und 030 - 6157596
Frauennotdienst / Frauenhaus Caritas 030 - 8511018
BIG-Hotline (Notruf bei häuslicher Gewalt gegen Frauen) 030 - 6110300
Notübernachtung für Frauen 030 - 2832939
Pille danach Infotelefon 01805-776326
Lara Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen 030 - 2168888

**Tiernotruf:**
Tierheim Berlin 030 - 768880
Tiersammelstelle 030 - 76888200
Tierärztlicher Notdienst 030 - 11880
Tierrettungsdienst 0800 - 853 853 0
Tierklinik Düppel
Fachbereich Veterinärmedizin, Klinik und Poliklinik für kleine Haustiere (WE20)
Oertzenweg 19b, 14163 Berlin
030 - 838 62422 und 62356

**Besondere Telefonnummern:**
Aids Hilfe e.V. 030 - 6900870
ADIZ - Allergie Dok.- und Informationszentrum 05252 - 954500
Alzheimer Gesellschaft (15:00 - 18:00 Uhr) 089 - 475185
Diabetiker Bund 02351 - 989153
Herz-Stiftung e.V. 069 - 567980
Kinderschutzbund-Bundesverband e.V. 0511 - 304850
Krebsinformationsdienst 06221 - 410121
NAKOS nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen 030 - 8914019
Neurodermitiker-Bund e.V. 040 - 2277091
Pollenflug Ansage (ohne Vorwahl) 011601
Rheuma Liga 0228 - 355425
Schmerzhilfe e.V. (9:00 - 12:30 Uhr) 040 - 465646

**Verkehr:**
BVG 030 - 194499
S-Bahn 030 - 29743333
Fahrplanänderungen der Deutschen Bahn, auch S-Bahn) 030 - 29712971
Taxi (Würfelfunk) 030 - 210101
Taxi (Taxifunk) 030 - 443322
Taxi (Funk Taxi Berlin) 030 - 261026
Taxi (City-Funk) 030 - 210202
Zentrale Zugauskunft 030 - 11861
Zentrale Flughafenauskunft 01805 - 000186
Omnibus Funkturm 030 - 30100175
Pannenhilfe ADAC 01802 - 222222
Pannenhilfe ACE 01802 - 2343536

**Störungen:**
Berliner Wasserbetriebe 08002927587
Telekom Störungsannahme 08003302000
GASAG-Entstörungsdienst 030 - 787272
Störwarte öffentliche Beleuchtung 030 - 40902220
BEWAG-Entstörungsdienst 01802 - 112525

**Kartenverlust:**
Visa 08008149100
Mastercard 08008191040
EC-Karte 069 - 740987

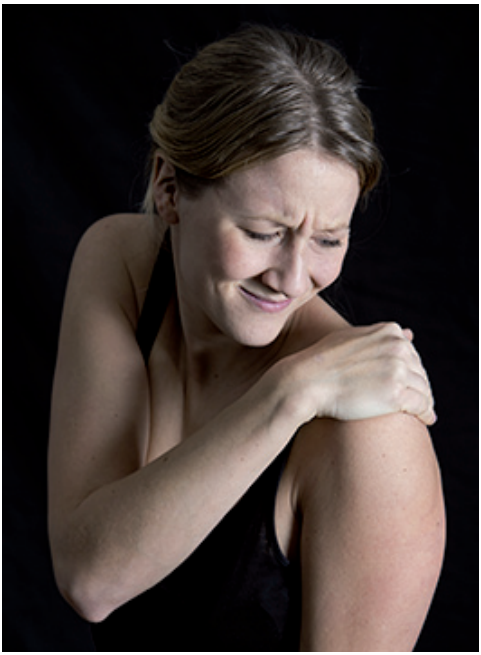
Zentrales Fundbüro 030 - 75603101
Fundbüro der BVG 030 - 19449
Fundbüro der Deutschen Bahn AG (auch S-Bahn) 01805 - 990599

alle Angaben ohne Gewähr

*Wenn die Schulter schmerzt, sind Operationen oft nutzlos*

## Besser auf Physiotherapie und Schmerzmedikation setzen

Es schmerzt, wenn der Arm über die Schulter gehoben wird, bei Drehbewegungen der Schulter oder wenn man auf



der Seite liegt. Hinter Schulterschmerzen steckt häufig das Impingementsyndrom (impingement: englisch für Zusammenstoß). Dabei handelt es sich um eine Gelenkveränderung, die die Beweglichkeit der Schulter beeinträchtigt. Infolge entzündlicher Prozesse wird das Gelenk zunehmend eingeengt. Das wiederum führt dazu, dass die Sehnen der Muskeln, die die Schulter im Gelenk bewegen und halten, am Knochen reiben. Diese Reibung schmerzt. Half eine konservative Behandlung nicht weiter, wurde bisher bei einem minimalinvasiven Eingriff der Platz für die Sehnen erweitert, indem man Knochenmaterial oder Gewebe abgetragen hat. In einer britischen Studie hat sich jetzt gezeigt, dass diese Schulteroperationen jedoch keinen Nutzen haben. In ihrer Studie untersuchten die Wissenschaftler, ob die übliche Operation zu einer stärkeren Schmerzminderung führt als ein Scheineingriff oder gar kein Eingriff. An der Studie nahmen 313 Patienten teil, die seit mindestens drei Monaten Schulterschmerzen hatten und bei denen bereits eine konservative Therapie einschließlich Krankengymnastik und mindestens einer Kortisonspritze ins Gelenk erfolgt war. In dieser Studie wurde durch Zufall bestimmt (randomisierte Studie), welcher Patient welche Therapie erhielt. Je rund 100 Patienten bekamen entweder die übliche Operation mit Abtrag von Knochenmaterial zur Erweiterung, einen Scheineingriff mit Gelenkspiegelung ohne Abtragung von Knochenmaterial oder gar keinen Eingriff. Das überraschende Ergebnis: Die Operation mit der Erweiterung war nicht erfolgreicher als der Scheineingriff. Sechs und zwölf Monate nach Studienstart fanden sich bei den Patienten aus den beiden operierten Gruppen geringfügig bessere Ergebnisse als bei den unbehandelten Probanden, bei denen die Schmerzen ebenfalls zurückgingen.

Der Unterschied war klinisch nicht relevant. „Es zeigt sich erneut, dass Operationen trotz eines logisch klingenden Konzepts keinen Nutzen für die betroffenen Patienten haben können und dass man die Wirksamkeit von Operationen daher in Studien überprüfen muss“, sagt Dr. Gerhard Schillinger, Geschäftsführer des Stabs Medizin beim AOK-Bundesverband und Facharzt für Neurochirurgie. „Für Patienten mit Schulterschmerz bei Impingementsyndrom zeigt diese Studie, dass es sich lohnt, auch über eine längere Zeit die konservative Therapie fortzuführen.“ Zu diesen nicht operativen Behandlungen gehört neben schmerzstillenden Medikamenten vor allem Physiotherapie mit Muskelkräftigung. „Bevor operiert wird, ist es auf jeden Fall sinnvoll, eine zweite

Meinung einzuholen“, so Schillinger weiter. Die AOK unterstützt ihre Versicherten dabei, schnell eine zweite ärztliche Meinung eines Spezialisten zu bekommen.

Dass Operationen, an deren Nutzen man fest geglaubt hatte, nicht zur Besserung führen, gab es auch schon in mehreren anderen Fällen in der Vergangenheit. So hatte man bei Kniegelenksarthrose über viele Jahre in der Gelenkspiegelung (Arthroskopie) den Knorpel geglättet, Teile des Meniskus entfernt und das Gelenk gespült. Eine randomisierte Studie zeigte 2002, dass dieser Eingriff keinen medizinischen Nutzen hat, was in weiteren Studien bestätigt wurde. Aufgrund einer systematischen Bewertung aller verfügbaren hochwertigen Studien entschied der Gemeinsame Bundesausschuss aus Ärzten, Kliniken und Krankenkassen vor knapp zwei Jahren, dass die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für diesen Eingriff bei Kniegelenksarthrose, der nur zur Spülung und zur Entfernung oder Glättung krankhaften oder störenden Gewebes durchgeführt wird, nicht mehr übernimmt.

Quelle: AOK

---

## Neuer Bouleplatz an der Kastanie

Der Club Boule Devant Berlin (bdb) hat in diesem Jahr sein neues Boulodrome an der Zillestraße/Ecke Schloßstraße eingeweiht.

Damit kann sich die Boules-Szene über eine neue Spielfläche freuen. Das ist jedoch kein öffentlich zugänglicher Bouleplatz sondern nur für Vereinsmitglieder. Gäste sind aber zum Spielen im Rahmen eines Kennenlernens von Platz und Leuten herzlich willkommen.

### Kleine Geschichte der Kugelspiele

Die historischen Quellen über Kugelspiele im alten Ägypten bzw. im alten China sind vage. Dass die alten Griechen und Römer ein dem heutigen Boule (französisch) oder Boccia (italienisch) verwandtes Spiel kannten, ist unstrittig, wobei die Griechen mit runden Steinen, die Römer mit eisern beschlagenen Holzkugeln spielten. Bei den Griechen warf man die Kugeln so weit wie möglich, bei den Römern so genau wie möglich. Letztere sind somit Erfinder der Zielkugel, die im französischen „Cochonnet“, bei uns „Schweinchen“ oder umgangssprachlich kurz „Sau“ genannt wird. Der eigentliche Sinn aller seither üblichen Kugelspiele ist, dass zwei Parteien darum wetteifern, wer näher ans Schweinchen kommt bzw. wer präziser spielen kann.

Nach den Einfällen der Barbaren geriet das Spiel in Vergessenheit und tauchte erst im Mittelalter wieder auf. In Frankreich wurden die Kugelspieler damals Bouleurs genannt. Boule fand allmählich einen derartigen Anklang, dass es 1369 von Karl V. verboten wurde. Die Herrscher waren es leid, dass ihre Untertanen dem Boulespiel frönten, anstatt den Umgang mit Pfeil und Bogen zu üben.

Im 16. Jahrhundert wurde Boule von Papst Julius II. gefördert, der den Kirchenstaat zur größten Macht in Italien machen wollte. Er versammelte die besten Spieler im Staat, und seine beeindruckende Steinwerferkompanie war sowohl den Franzosen als auch den Venezianern und Spaniern haushoch überlegen. Durch die französischen Feldzüge in Italien kam das Boulespiel wieder nach Frankreich zurück.

Der berühmte Schriftsteller und Humanist François Rabelais merkte an: „Das Boulespiel ist gut gegen Rheuma und alle möglichen anderen Leiden, es ist für Menschen jeden Alters geeignet, vom Kind bis zum Greis“.

Es wurde immer beliebter, wobei sich allmählich Varianten herausbildeten. In Frankreich beschlug man die Holzkugeln mit Nägeln, in Italien färbte man sie ein.

1629 wurde das Boulespiel in Frankreich erneut verboten, und zwar auf Betreiben der Hersteller von Paume-Schlägern (den Vorläufern der Tennisschläger), die um ihre Einnahmen fürchteten. Aber das Verbot wurde kaum beachtet.

Abseits der Öffentlichkeit, vor allem in den Klöstern, wurde weiterhin Boule gespielt, nachdem der Pariser Klerus 1697 den Geistlichen in aller Form verboten hatte, öffentlich Kugeln zu werfen! Bereits ein paar Jahre später wurde das Verbot wieder aufgehoben.

1792 starben bei einer Boulepartie in Marseille 38 Menschen! Es handelt sich dabei keineswegs um ein Abenteuer des Freiherrn von Münchhausen, obwohl durchaus Kanonenkugeln im Spiel waren. Soldaten hatten nämlich in einem Kloster, in dem auch Pulverfässer lagerten, mit Kanonenkugeln Boule gespielt!

## Die Geburt des Pétanque

Die früher in der Provence vorherrschende Variante des Kugelspiels ging über Distanzen von 17 bis 21 Metern (sie ist noch heute als „Jeu Provençal“ bekannt) und ist ein athletischer Sport. Im Juni 1910 konnte in La Ciotat, der östlich von Marseille gelegenen Hafenstadt, der bis dahin sehr erfolgreiche Jules-le-Noir keine Anlaufschritte mehr machen, weil er starkes Rheuma bekommen hatte. Sein Freund Ernest Pitiot konnte das Trauerspiel des wehmütig am Spielfeldrand sitzenden schwarzen Julius nicht mehr mit ansehen und erbarmte sich, eine Variante des Kugelspiels zu erfinden, die auf 6 bis 10 Meter geht und stehend oder hockend aus einem Kreis heraus gespielt wird. Provençalisch wurde es „Ped tanco“ getauft, was „geschlossene Füße“ bedeutet. Französich wurde daraus „Pétanque“. Es ist die historisch jüngste Variante aller Kugelspiele und ursprünglich also ein Behindertensport.

Diese Variante trat wegen ihrer leichten Praktizierbarkeit einen Siegeszug um die ganze Welt an und ist auch in Deutschland die übliche.

## Spielregeln

Es spielen zwei Parteien gegeneinander:

Üblich sind drei Formationen:

Doublette (zwei gegen zwei Spieler/innen, jede/r hat 3 Kugeln

Triplette (drei gegen drei Spieler/innen, jede/r hat 2 Kugeln)

Auch offizielle Disziplin, aber recht selten praktiziert wird das

Tête-à-Tête (Einzel, jede/r hat drei Kugeln)

Quadrette Vier gegen Vier, jede/r hat 2 Kugeln (nicht offiziell)

Das Anwurfrecht wird durch Los ermittelt.

Ein Mitglied desjenigen Teams, dem das Los zufällt, zieht einen Kreis (Ø 35-50cm) und wirft die Zielkugel auf eine Distanz zwischen 6 und 10 Metern aus.

Beim Spielen müssen immer beide Füße innerhalb des Kreises den Boden berühren.

Anschließend platziert (legt) es die erste Kugel so nah wie möglich an die Zielkugel. Dann muss die andere Partei versuchen, entweder noch besser zu legen, oder – wenn die gegnerische Kugel so gut liegt, dass es unwahrscheinlich ist, besser zu legen – diese wegzuschießen.

## Angreifen oder verteidigen?

Diese Abwägung hängt von vielen Faktoren (Bodenbeschaffenheit, Kugelverhältnis der Parteien, Tagesform, Mut / Offensivgeist oder Angst vor Fehlschüssen „Löchern“) ab und ist oft der Knackpunkt des ganzen Spiels. Die psychologischen Nachwirkungen von Angriff oder Verteidigung entscheiden nicht selten das Spiel.

Erfahrungsgemäß gerät ein Team, das sich offensive Spielzüge nicht zutraut, gern ins Hintertreffen. Ähnlich wie beim Fußball kann man aber auch defensives Spiel perfektionieren – mit all seinen hässlichen oder langweiligen Nebenwirkungen.

In jedem Fall muss die andere Partei solange spielen, bis sie den Punkt gewonnen oder keine Kugeln mehr hat („leer“ ist). Holt sie den Punkt, ist wiederum das erste Team solange dran, bis es seinerseits den Punkt zurückerobert oder keine Kugeln mehr hat.

Ist eine Partei leer, versucht die andere mit den ihr verbleibenden Kugeln, weitere Punkte zu markieren, denn jede Kugel einer Partei, die näher an der Sau liegt, als die beste des Gegners, wird am Ende eines Durchgangs (Aufnahme) als Punkt gezählt.

Gezählt (nötigenfalls gemessen) wird, wenn alle zwölf Kugeln beider Parteien gespielt sind. Wenn z.B. die zweitbeste Kugel der anderen Partei gehört, erhält man einen Punkt, wenn drei Kugeln einer Partei besser liegen, als die beste der anderen, gibt es für sie drei Punkte usw. Möglich sind also ein bis sechs Punkte pro Aufnahme.

Jetzt hat die Partei Anwurfrecht, die die letzte Aufnahme gewonnen hat. Sie zeichnet den Kreis dort, wo die Sau zuletzt lag, wirft sie aus und spielt die erste Kugel.

## Nur die 13 ist entscheidend

Dann geht es so weiter, wie oben für die erste Aufnahme beschrieben wurde. Gespielt wird, bis eine Partei 13 Punkte hat.

Das kann schon nach drei Aufnahmen und gut einer viertel Stunde Spielzeit der Fall sein (solch ein 13:0 wird Fanny genannt), oder sich über mehr als zwei Stunden hinziehen (für ein 13:12 nach 25 Aufnahmen mit jeweils nur einem Punkt).

Damit eine Partie nicht ewig dauert, darf man sich für das Spielen einer Kugel maximal eine Minute Zeit nehmen.

Zielkugeln aus Holz oder Kunststoff dürfen einen Ø von 25 - 35 mm haben. Wettkampfkugeln dürfen zwischen 650 und 800 g wiegen und einen Ø von 71 bis 80 mm haben (mit „Aldi“kugeln darf man keine Turniere spielen, sie taugen nur für „Feierabend“boule.)

(Kompetente Beratung und Kugeln zu zivilen Preisen bei riesiger Auswahl, erhält man bei au fer, Hessens einzigem Fachgeschäft für Boules und Accessoires, in der Beckerstraße 22 in Darmstadt)

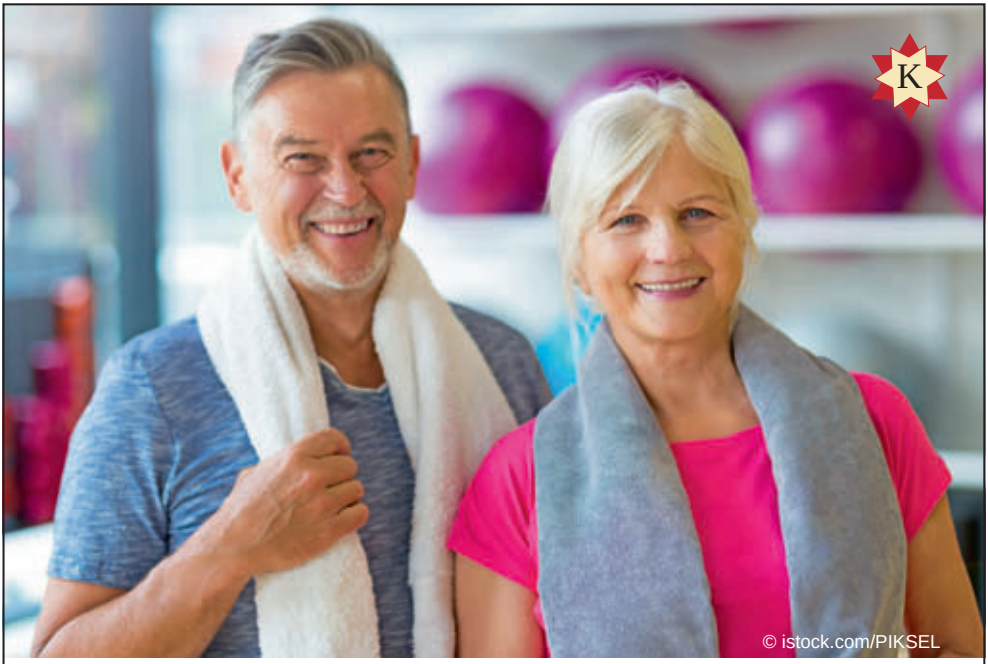
Verändert sich die Lage der Sau im Verlauf einer Aufnahme, so bleibt sie gültig, wenn sie zwischen 3 und 20 Metern zu liegen kommt und sichtbar ist. Sie gilt als aus, wenn sie nicht mehr zu sehen ist. In diesem Fall bekommt niemand einen Punkt, sofern beide Parteien noch Kugeln haben. Wenn eine Partei leer ist, erhält die andere Partei so viele Punkte, wie sie noch Kugeln hat.

Die vollständigen Pétanque-Regeln mit 39 Artikeln finden sich im Règlement der Internationalen Pétanque Föderation (F.I.P.J.P.), das gegen eine geringe Schutzgebühr u.a. bei au fer erhältlich ist.

*Quelle: Jürgen Albers vom Boule-Fachgeschäft & Versandhandel, Beckerstraße 22, 64289 Darmstadt. Fon: 06151 292052*

Tipps & Empfehlungen für *Spandauer* Senioren und jüngere Generationen

**Sie möchten in den *Charlottenburger* Seniorentipps inserieren?** Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädrich (Mediaberaterin)
**Tel.**: 0177-432 80 77 · **E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de




**Egal ob Gymnastik, Tennis oder Schwimmen: Sport hält jung!**

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren:**

**Sport Club Siemensstadt**
**Jürgen Deninger**
**Tel.: (030) 380 02-34**

**www.scs-berlin.de**
**Buolstraße 14, 13629 Berlin**

SCS
SPORT CLUB
SPORT CENTRUM
SIEMENSSTADT

# 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. Osteoporose (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 Zöliakiekranke 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, Eiscreme, 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)

• PLANUNG
• VERKAUF
• MONTAGE

Pawel24
DER KÜCHENPROFI

- Planen Sie einen Küchenkauf?
- Sie benötigen Unterstützung bei der Planung?
- Ihre neue Küche soll innerhalb 2 bis 3 Wochen geliefert und eingebaut werden?

Dann sind Sie hier genau richtig!

KÜCHEN AUS POLEN

Köttgenstr. 11 · 13629 Berlin · Telefon: +4917688088900 · E-Mail: nobless@gmx.de

## Großes Rätsel mit vielen tollen Preisen

In der gesamten Broschüre haben wir an unterschiedlichen Stellen kleine Sterne mit Buchstaben versteckt. Suchen Sie alle diese Buchstaben und puzzlen Sie in Scrabble-Manier das Lösungswort daraus zusammen.

Viel Spaß beim Suchen und Rätseln. Mit etwas Glück können auch Sie sich bald über einen unserer Gewinne freuen!

## Lösungswort:

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese bis zum **15. Februar 2019** an folgende Adresse:

**Seniorentipps Charlottenburg, c/o Wiesjahn Satz- & Druckservice**
**Schulstraße 1, 13507 Berlin**
**oder per E.-Mail: wiesjahn-druck@web.de Kennwort Cahrlottenburger Seniorentipps**

Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Zu gewinnen gibt es dieses Mal:

www.wuehlmaeuse.de
Die Wühlmäuse
Berliner Kabarett-Theater ★ Kabarett, Comedy, Konzerte, Lesungen

**3 x 2 Freikarten „7 auf einen Streich“**

KRISTALL-THERME BAD WILSNACK
mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee
Wohlfühlzeit mit einem Urlaubstag verschenken

**3 x 4 Stunden Eintritt Therme im Wert von je 20,50 Euro**

Eisen Döring

**5 x 1 Schweizer Offiziersmesser „Spartan“ à 21,- Euro**

mb mein bestatter
Schreiber & Holtz GbR

**10 Gutscheine à 100,-Euro für Vorsorgeversicherung**

**Arnim Schneider Liegenspezialist**

**3 x 1 Gutschein im Wert von je 50,- Euro**

MÜLLER optik + akustik

**Augenoptiker- & Hörakustikermeister Gerhard Müller**

**20 Gutscheine im Wert von je 50,- Euro**

## Das neue Wühlmäuse-Ensemble: Ver(f)logene Gesellschaft

Seit 1. September 2017 präsentieren Die Wühlmäuse nach fast 40 Jahren wieder ihr eigenes Ensemble! – Preise: 21,50 – 29,50 €

Die nächsten Termine:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mi | 28.11.2018 | 20:00 Uhr | Fr | 28.12.2018 | 20:00 Uhr |
| Do | 29.11.2018 | 20:00 Uhr | Sa | 29.12.2018 | 16:00 Uhr |
| Fr | 30.11.2018 | 20:00 Uhr | So | 30.12.2018 | 16:00 Uhr |
| Fr | 14.12.2018 | 20:00 Uhr | So | 20.01.2019 | 18:00 Uhr |
| Sa | 15.12.2018 | 16:00 Uhr | Mo | 21.01.2019 | 20:00 Uhr |
| So | 16.12.2018 | 16:00 Uhr | Di | 22.01.2019 | 20:00 Uhr |
| Do | 27.12.2018 | 20:00 Uhr | | | |

### Das Programm der nächsten Monate:

01.01.2019 Di 20.00 h
**Queenz of Piano: Verspielt!**
02.01.2019 Mi 20.00 h
**Stefan Danziger:Was machen Sie eigentlich tagsüber ?**
03.01.2019 Do 20.00 h
**Frank Lüdecke: Über die Verhältnisse (2019)**
04.01.2019 Fr 20.00 h
**Lutz von Losenberg Lipinsky: Wir werden alle sterben - Panik für Anfänger**
05.01.2019 Sa 16.00 h
**Tina Teubner: Wenn Du mich verlässt komm ich mit.**
Sa 20.00 h
**Desimo : Zaubershow**
06.01.2019 So 20.00h
**Leo und Gutsch: Lesung**
07.01.2019 Mo 20.00h
**7 auf einen Streich: Die Kabarett Mix-Show**
08.01.2019 Di 20.00h
**Klüpfl & Kobr: Der Sinn des Lebens**
09.01.2019 Mi 20.00h
**Mathias Tretter: Pop**
UdK Mi 19.30h
**Urban Priol: Jahresrückblick**
10.01.2019 Do 20.00h
**Herbert Knebels Affentheater: Ausser Rand und Band**
11.01.2019 Fr 20.00h
**Herbert Knebels Affentheater: Ausser Rand und Band**
12.01.2019 Sa 20.00h
**Onkel Fisch**
13.01.2019 So 19.00h
**Lars Redlich: Ein bisschen Lars muss sein!-special**
14.01.2019 Mo 20.00h
**Torsten Sträter: Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein**
15.01.2019 Di 20.00h
**Torsten Sträter: Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein**
16.01.2019 Mi 20.00h
**Torsten Sträter: Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein**
17.01.2019 Do 20.00h
**Georg Ringsgwandl: Wuide unterwegs**
18.01.2019 Fr 20.00h
**Georg Ringsgwandl: Wuide unterwegs**
19.01.2019 Sa 20.00h
**Anny Hartmann: Jahresrückblick**
20.01.2019 So 18.00h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN -Premiere**
21.01.2019 Mo 20.00h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
22.01.2019 Di 20.00h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
23.01.2019 Mi 20.00h
**Sascha Korf: Aus der Hüfte, fertig, los**
24.01.2019 Do 20.00h
**Werner Koczwara: Am Tag als ein Grenzstein verrückt wurde**
25.01.2019 Fr 20.00h
**Michael Hatzius: Echsoterik - Premiere**

26.01.2019 Sa 20.00h
**Michael Hatzius: Echsoterik**
27.01.2019 So 20.00h
**Düsseldorfer Kom(m)ödchen: Irgendwas mit Menschen**
28.01.2019 Mo 20.00h
**Jochen Malmsheimer: Dogensuppe Herzogin - ein Austopf mit Einlage**
29.01.2019 Di 20.00h
**Jochen Malmsheimer: Dogensuppe Herzogin - ein Austopf mit Einlage**
30.01.2019 Mi 20.00h
**Vocal Recall: Die große Schlägerparade d'Erfolgsmusik**
31.01.2019 Do 20.00h
**Marlene Jaschke: Nie wieder vielleicht**
01.02.2019 Fr 20.00h
**Marlene Jaschke: Nie wieder vielleicht**
02.02.2019 Sa 16.00 h
**Frank Lüdecke: Über die Verhältnisse (2019)**
Sa 20.00 h
**Marlene Jaschke: Nie wieder vielleicht**
03.02.2019 So 20.00 h
**Nicole Jäger: Nicht direkt perfekt**
04.02.2019 Mo 20.00 h
**Soziopod: Live Podcast**
05.02.2019 Di 20.00 h
**Herr Holm: Neben der Spur**
06.02.2019 Mi 20.00 h
**Herr Holm: Neben der Spur**
07.02.2019 Do 20.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
08.02.2019 Fr 20.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
09.02.2019 Sa 16.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
09.02.2019 Sa 20.00 h
**Emmi & Willnowsky: Emmi & Willnowsky Tour 2019**
10.02.2019 So 16.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
10.02.2019 So 20.00 h
**Emmi & Willnowsky: Emmi & Willnowsky Tour 2019**
11.02.2019 Mo 20.00 h
**Der Blaue Montag: Die ganze Stadt in einer Show**
12.02.2019 Di 20.00 h
**Dr. Carsten Lekutat: Wie Kekse Ihr Leben retten können**
13.02.2019 Mi 20.00 h
**Ingo Oschmann: Schönen Gruß, ich komm zu Fuß!**
14.02.2019 Do 20.00 h
**Tobias Mann: Chaos**
15.02.2019 Fr 20.00 h
**Tobias Mann: Chaos**
16.02.2019 Sa 16.00 h
**Horst Evers: Früher war ich älter (2019)**
Sa 20.00 h
**Horst Evers: Früher war ich älter (2019)**
UdK Sa 19 Uhr
**Hagen Rether: liebe 2019**
17.02.2019 So 16.00 h
**Horst Evers: Früher war ich älter (2019)**
So 20.00 h
**Suchtpotenzial: Eskalalatiooon**
18.02.2019 Mo 20.00 h
**Uwe Steimle: Heimatstunde**
19.02.2019 Di 20.00 h
**Alfons: Jetzt noch deutscherer**
20.02.2019 Mi 20.00 h
**Alfons: Jetzt noch deutscherer**
21.02.2019 Do 20.00 h
**Mundstuhl: Flamongos**
22.02.2019 Fr 20.00 h
**Mundstuhl: Flamongos**
23.02.2019 Sa 20.00 h
**Eure Mütter: Das fette Stück fliegt wie ne eins**
24.02.2019 So 20.00 h
**Eure Mütter: Das fette Stück fliegt wie ne eins**
25.02.2019 Mo 20.00 h
**Einmietung-RUDELSINGEN: PREMIERE - Das 1. Berliner Rudelsingen**
26.02.2019 Di 20.00 h
**Andy Sauerwein: Zeitgeist – wenn heute doch schon gestern wär**
27.02.2019 Mi 20.00 h
**Christoph Reuter: „Doppelstunde Musik!" Von Amerika bis Polen von Bach bis Bohlen**
28.02.2019 Do 20.00 h
**Vera Deckers: Wenn die Narzissen wieder blühen**
01.03.2019 Fr 20.00 h
**Matthias Egersdörfer: Ein Ding der Unmöglichkeit**

02.03.2019 Sa 20.00 h
**Benjamin Tomkins: Der Puppenflüsterer**
03.03.2019 So 16.00 h
**Jörg Knör: Die Jahr-100-Show**
So 20.00 h
**Benjamin Tomkins: Der Puppenflüsterer**
04.03.2019 Mo 20.00 h
**7 auf einen Streich: Die Kabarett Mix-Show**
05.03.2019 Di 20.00 h
**Abdelkarim**
06.03.2019 Mi 20.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
07.03.2019 Do 20.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
08.03.2019 Fr 20.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
09.03.2019 Sa 16.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
Sa 20.00 h
**Philip Simon: Meisenhorst**
10.03.2019 So 16.00 h
**Das Wühlmäuse-Ensemble: GELOGENE WAHRHEITEN**
10.03.2019 So 20.00 h
**Ingmar Stadelmann: „Fressefreiheit“**
11.03.2019 Mo 20.00 h
**Ingo Appelt: Besser... ist besser! - Das Update**
12.03.2019 Di 20.00 h
**Markus Krebs: „Pass auf… kennste den?!“ - Preview**
13.03.2019 Mi 20.00 h
**Katie Freudenschuss: Neues Programm**
14.03.2019 Do 20.00 h
**Frank Lüdecke: Über die Verhältnisse (2019)**
15.03.2019 Fr 20.00 h
**Florian Schroeder: Ausnahmezustand (2019)**
16.03.2019 Sa 16.00 h
**Frank Lüdecke: Über die Verhältnisse (2019)**
Sa 20.00 h
**Florian Schroeder: Ausnahmezustand (2019)**
17.03.2019 So 16.00 h
**Horst Evers: Früher war ich älter (2019)**
So 20.00 h
**Florian Schroeder: Ausnahmezustand (2019)**
18.03.2019 Mo 20.00 h
**Horst Evers: Früher war ich älter (2019)**
19.03.2019 Di 20.00 h
**Timo Wopp: Auf der Suche nach dem verlorenen Witz**
20.03.2019 Mi 20.00 h
**Gernot Hassknecht : „Jetzt wird's persönlich“**
21.03.2019 Do 20.00 h
**Ulla Meinecke**
22.03.2019 Fr 20.00 h
**Die Feisten: Junggesellenabschied**
23.03.2019 Sa 20.00 h
**Daphne de Luxe: Das pralle Leben**
24.03.2019 So 16.00 h
**Johannes Kirchberg: Wie früher. Nur besser**
So 20.00 h
**Hennes Bender ALLE JUBELJAHRE Das Beste aus 50 Jahren - von Shakespeare bis Spongebob**
25.03.2019 Mo 20.00 h
**Alte Mädchen: Popkabarett**
26.03.2019 Di 20.00 h
**Mario Basler: BASLER BALLERT „90 Minuten + Nachspielzeit“**
27.03.2019 Mi 20.00 h
**Thomas Freitag: Europa, der Kreisverkehr und ein Todesfall**
28.03.2019 Do 20.00 h
**Frank Lüdecke: Über die Verhältnisse (2019)**
29.03.2019 Fr 20.00 h
**Lars Reichow: Freiheit**
30.03.2019 Sa 20.00 h
**Andreas Rebers: Ich helfe gern**
31.03.2019 So 20.00 h
**Andreas Rebers: Ich helfe gern**
01.04.2019 Mo 20.00 h
**Der Blaue Montag**
02.04.2019 Di 20.00 h
**Ausbilder Schmidt**
03.04.2019 Mi 20.00 h
**Nils Heinrich: ...probt den Aufstand!**
04.04.2019 Do 20.00 h
**Chin Meyer: Neues Programm - Premiere**

**Weiter Aufführungen finden Sie bei www.wuehlmaeuse.de**

## GENIEßEN SIE DIE GROßE THERMEN-UND SAUNAVIELFALT.

Die KRISTALL WOHLFÜHLTHERME LUDWIGSFELDE bietet Ihnen mit ihrer großzügigen Thermen- und Saunalandschaft vielfältige Wohlfühlmomente. Ab 31.10.2018 können Sie auch in unserem neuen 75m² großen 12% Natur-Heil-Solebecken schweben. Acht Innen- und fünf Außen-Saunen erwarten Sie. Genießen Sie die angenehme Atmosphäre.

**KRISTALL WOHLFÜHLTHERME LUDWIGSFELDE**
Fichtestraße • 14974 Ludwigsfelde • Telefon 03378 / 518 79-0
info@kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de • www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de

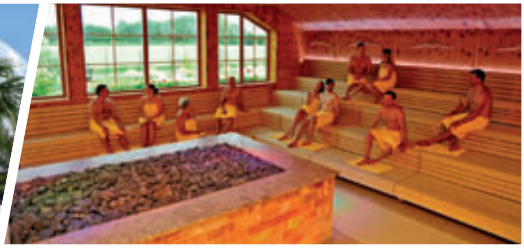
# KRISTALL KUR- & GRADIER-THERME
BAD WILSNACK

## GESUNDBADEN IN TRAUMHAFTEM AMBIENTE
Eigenes eisen- und jodhaltiges Thermalsole-Heilwasser, 3 Innen- und ein großes Außenbecken mit Strömungskanal (1,5 – 5 % Sole), ein 12 %iges Thermalsole-Außenbecken, 6 x täglich kostenlose Wassergymnastiken, ein herrlicher Freibereich, Eltern-Kind-Bereich, Edelstein-Meditationsgrotte sowie ein Thermen-Restaurant.

## SALZSEE
Das kleine „Tote Meer der Prignitz“ ist ein Höhepunkt bei jedem Besuch. Die konzentrierte Sole fördert die Gesundheit von Haut, Gelenken, Muskulatur und Stoffwechsel. Das schwerelose Baden in der 24 %igen Sole und der wunderschöne Außenbereich mit Sandstrand, Relaxliegen, Palmen und Strohschirmen bietet Ihnen ein perfektes Wellnessfeeling wie unter der Sonne des freien Südens.

## SAUNIEREN IM WOHLFÜHLAMBIENTE
Die Saunawelt lockt mit 8 Themen-Saunen im Innenbereich und im großen Saunadorf mit alten Sennhütten, stündlich stattfindenden Spezialaufgüssen, Dampf- und Salzdampfbad, Osmanischem Hamam und einer Eisnebelgrotte. Im Innen- und Außenbecken mit Bodenstrudlern und Massagedüsen sowie im Whirlpool finden Sie wohltuende Entspannung, Saunarestaurant und -bar.

## WELLNESS-UND MASSAGEZENTRUM MIT PHYSIOTHERAPIE
Genießen Sie Aromaöl-Massagen, Zeremonien im Hamam, Klang-Massagen, Ayurvedische Massagen u.v.m.. Gerne können Sie auch Ihr ärztliches Rezept in unserer Physiotherapie-Praxis einlösen.



**KRISTALL KUR- & GRADIER-THERME BAD WILSNACK**
Am Kähling 1 - 19336 Bad Wilsnack - Telefon (038791) 80 88-0
info@kristalltherme-bad-wilsnack.de - www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

WUBB®

Wir wubben dit!!!

## Wohnungsauflösungen-Umzüge Berlin-Brandenburg

**Ihre freundlichen Dienstleister aus Berlin!**

**Diskret** **Zuverlässig** **Schnell** **Preiswert**

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

**Vor Ort vereinbarte Festpreise**

**Wir bieten an:**

- Wohnungsauflösungen
- Umzüge
- Entrümpelungen
- Geschäfts- & Büroauflösungen
- Instandsetzung & Renovierung von Wohnungen
- Kleintransporte

**www.wubb.berlin**

**WUBB Wohnungsauflösungen - 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@wubb.berlin