



Seniorentipps

Tipps & Empfehlungen für Senioren und jüngere Generationen

Für Sie
GRATIS
zum
Mitnehmen

Spannkraft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich dem Gesundheitssport im Bereich Prävention, Rehabilitation und Fitness zur Aufgabe gemacht hat. Der gesundheitsfördernde Sport steht bei uns an erster Stelle, getreu nach unserem Motto „...fit bis ins frohe Alter“.

Unsere Leistungen im Überblick

Spannkraft bietet Ihnen Rund um das Thema Gesundheit ein ganzheitliches Leistungsangebot und richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

- Rehabilitationssport – das Wohlbefinden wiederherstellen –
- Medizinische Trainingstherapie
- Präventionsport
- Fitness
- Ernährungsberatung



spannkraft e.V.

*...bis ins
frohe Alter*

Machen Sie mit bei unserem
Gewinnspiel
mit vielen wertvollen Preisen!

Wilhelmstraße 23 · 13593 Berlin
030 - 36 28 91 70 · info@spannkraft-ev.de

Mo-Do 7.30–21 Uhr, Fr 7.30–20.30 Uhr,
Sa 9.00–15.00 Uhr

Spandau
Frühling 2019

WUBB



WUBB

Wohnungsaufösungen – Umzüge

Berlin – Brandenburg

Ihre freundlichen Dienstleister aus Spandau



Unser Angebot:

- Wohnungsaufösungen
- Umzüge
- Geschäftsaufösungen
- Entrümpelungen
- Renovierungen
- Transporte
- Instandsetzungen

Inhaber: Daniel Hirt

Romy-Schneider-Straße 15A, 13599 Berlin

030 / 35 30 55 44 - 0152 / 29 68 88 16

hirt@wubb.berlin - www.wubb.berlin



Simon S. Thiede

Rechtsanwalt & Notar
Fachanwalt für Erbrecht



Breite Straße 21
13597 Berlin-Spandau

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

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

- Erbrecht
- Grundstücksrecht
- Testamente
- Pflichtteil
- Vorsorgevollmachten

Fachanwalt • Notar • Rechtsanwalt

Terrassenüberdachungen Terrassenglashäuser Ganzglasschiebeanlagen



greenpower
Glashausmanufaktur

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

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



Entspannen. Relaxen. Wohlfühlen.

Mit einer Kombination aus traditioneller Thaimassage, Yoga Massage, Akupressur, tiefes Strecken und sanftes verdrehen. Dadurch stellt sich ein Wohlbefinden ein, von dem sie als unser Kunden über einen langen Zeitraum profitieren können.

Selbstverständlich können Sie bei uns auch alle gängigen seriösen Thaimassage Praktiken erhalten. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin!

So finden Sie uns:
 Gatower Straße 124 · 13595 Berlin
 Tel.: 030 28 63 65 59 · Mobil: 0163 41 01 762
 E-Mail: benjavanthaiwarriormassage@gmail.com
 Internet: benjavanthaiwarriormassage.com



Öffnungszeiten: Mo.-So.: 10.00-19.00 Uhr



Herzlich Willkommen

... in unserem gemütlichen Konditorei-Café
im Herzen der Altstadt Spandau.



Ihre Torte – individuell nach Ihren Wünschen
 ... zu Hochzeit, Taufe, Jubiläum, Geburtstag oder Party ...
 Unser Tortentaxi steht bereit!



Das gemütliche Konditorei-Café im Herzen der Altstadt Spandau

- Frische Obsttorten – auch sonntags
- Großes Terrassen-Café von Frühjahr bis Herbst

KONDITOREI FESTER

Ein Stück Spandau



Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00–18.30 Uhr, Sa 8.00–18.00 Uhr, So 11.00–18.00 Uhr
 Berlin – Altstadt Spandau, Markt 4, Telefon: 030-333 58 72, www.konditorei-fester.de

Inhaltsverzeichnis

EMPFEHLUNGEN WILHELMSTADT	4	SENIORENWOHNHÄUSER.....	37
BEZIRKSVERORDNETENVERSAMMLUNG	6	PATIENTENFÜRSPRECHER	40
SENIORENVERTRETUNG	7	WICHTIGE ADRESSEN	41
AUSSCHÜSSE	8	KRANKENHÄUSER.....	41
BEZIRK ERWIRBT TEILE AUF GROSS GLIENICKE...9		PFLEGEDIENSTE.....	41
EMPFEHLUNGEN HASELHORST.....	10	KURZZEITPFLEGE.....	42
EMPFEHLUNGEN PICHELSDORF	10	PFLEGEHEIME	43
EMPFEHLUNGEN STAAKEN	11	HOSPIZE	44
EMPFEHLUNGEN WESTEND.....	11	WENN DIVERTIKEL BESCHWERDEN MACHEN...46	
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN	11	IMPRESSUM	47
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	13	SENIORENORCHESTER SUCHT VERSTÄRKUNG ...48	
EMPFEHLUNGEN SPANDAU	15	ERWEITERUNGSPLÄNE FÜR FÄHRE.....	50
YOGA AUF DEM STUHL.....	17	DER BEZIRKSBEAUFTRAGTE FÜR SENIOREN UND	
BEZIRKSAMT	20	MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN	53
VOLKSHOCHSCHULE WIRD 100	22	BEHINDERTENBEIRAT SPANDAU.....	53
AMT FÜR SOZIALES	22	PFLEGESTÜTZPUNKTE	53
GESUNDER RÜCKEN BRAUCHT AUSGLEICH.....26		FRAUENBEIRAT	54
HOBBY-GRUPPEN IN DEN SENIORENKLUBS27		MIGRATIONS- U. INTEGRATIONSBEAUFTRAGTE..54	
FREIZEITANGEBOTE	28	BÜRGERÄMTER	55
BAUMSCHUTZTELEFON	35	GEWINNSPIEL	58

Inserentenverzeichnis

Eisenwaren, Hausrat & Sicherheit

Eisen Döring am Kaiserdamm.....32

Gesundheit, Pflege, Wellness & Mobilität

Banjavan Thaimassage.....2

Birkholz Pflegedienst.....45

Heilpraxis Klinger.....U4

Kristall Wohlfühltherme Ludwigsfelde .60

Kristall Kur- & Gradier-Therme Bad

Wilsnack
 U3 |

Lothar Fahrenwald, Heilpraktiker.....24

Pflegedienst am See.....21

Spannkraft e.V.U1, 18-19

Tierarztpraxis Christoph Ladwig15

Tierarztpraxis Veil & Nilkes.....4

Recht und Beratung

Hebenstreit u. Renke, RA'e u. Notar9

Simon S. Thiede, RA und NotarU2

Thomas Deppe, Rechtsanwalt.....20

Service und Dienstleistungen

Gardinenlift.....36

Havelfee Haushaltshilfe.....57

Handy Doctor
 15 |

Klug Immobilien.....33

Lux Shuttle-Service.....59

PC Doktor
 4 |

Papier Härtl
 4 |

Perücken & Turbane.....39

Piepenhagen Immobilien.....50

Schuhwerkstatt Adel
 15 |

Tischlerei Carstensen
 5 |

Wohnungsaufösungen Fa. WUBB...U2, 10

Vorsorge und Bestattungen

Bestattungen Hauck
 44 |

Fliegener Bestattungen.....8

Gerda Messmer Bestattungen
 15 |

Hoffmann Bestattungen.....4

Makosch Bestattungen GmbH
 48 |

Wohnen, Leben & Shoppen

Agilah Treppenlift Systeme
 12, U4 |

Arnim Schneider Liegenspezialist
 25 |

Café Pi8.....11

Gaststätte G7.....2

greenpower Glashausmanufaktur1, 52

Konditorei Fester.....2

Küchenstudio Lochau
 49 |

Polsterei Götze
 11 |

Schumacher Uhren und Schmuck.....10

Strehlow Raumausstatter.....10

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WILHELMSTADT



Hoffmann
Bestattungen

Ihr Berater im Trauerfall
Ein Familienunternehmen für die Schwermsten Stunden

Pichelsdorfer Str. 93
13595 Berlin Spandau

Tel. 30758776 oder 3025845
hoffmann-bestattungen.de



TIERARZTPRAXIS
C.R. Veil & D.U. Nilkes

OP Röntgen Labor EKG 

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

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

COMPUTER Service **SOFORT COMPUTER & MAC Reparatur - Service**

030 - 65 70 75 85
Pichelsdorfer Str.126
13595 Berlin - Spandau

LAPTOP-REPARATUR SERVICE





Werkstatt-Service
Reparatur aller Marken - egal wo gekauft
Computer - Mac - Tablet Reparaturen
Handy & Tablet Einrichtung

PC Doctor **Schnell - Kompetent - Günstig
so kennt uns jeder !!**



Papier Härtl

**Ihr Fachgeschäft für Papier, Bürobedarf
und Schreibwaren in Berlin-Westend**



Schreibwaren, Papier, Schul- und Bürobedarf
Grußkarten und Druckerpatronen
Kopier- und Druckservice

Damit Ihr Kind für den Schulalltag gewappnet ist,
empfehlen wir geeignete Füller, Bleistifte, Col-
legeblöcke und Hefte in unterschiedlichen Formaten und
Ausführungen.

Reichsstraße 21, 14052 Berlin • Tel.: 030/304 14 80
service@papier-haertl.de • www.papier-haertl.de

Öffnungszeiten
Mo.–Fr.: 08:30–18:30 Uhr • Sa.: 08:30–13:00 Uhr



PORTAS®

Anzeige



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 Verklei-

dung 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



Bezirksverordnetenversammlung

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

Bezirksverordnetenvorsteherin

Gaby Schiller, Tel. 90279-2404, Fax 90279-2604
 bvv@ba-spandau.berlin.de – Gespräche nach tel. Vereinbarung

Mitglieder am 11. 2. 2019

SPD-Fraktion: 21 Mitglieder, Vorsitz: Herr Christian Haß

Sprechstunden: Di 10:00 bis 14:00 Uhr, Mi und Do 13:00 bis 15:30 Uhr oder nach vorheriger tel. Vereinbarung im Rathaus Spandau, Zimmer 1209,
 Tel. 90279-2407, Fax 90279-2722
 info@spd-fraktion-spandau.de

CDU-Fraktion: 15 Mitglieder, Vorsitz: Herr Arndt Meißner

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

Fraktion Afd Spandau: 9 Mitglieder, Vorsitz: Herr Wolfgang Werner

Sprechstunden: nach Vereinbarung
 Zi. 1214 Tel. 90 279- 2100
 info@afd-fraktion-spandau.de

Fraktion Bündnis`90/Die Grünen: 4 Mitglieder, Vorsitz: Frau Gollaleh Ahmadi

Sprechstunden: Mi 15:00 bis 17:00 Uhr, Do 10:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung (E-Mail bevorzugt)
 Rathaus Spandau, Zimmer 1214
 Tel. 90279-3602, Fax 90279-6120
 fraktion@gruene-spandau.de

FDP-Fraktion: 3 Mitglieder, Vorsitz: Herr Matthias Unger

Sprechstunden: Di 11:00 bis 13:00 Uhr, Do 13:00 bis 15:00 Uhr u. n. Vereinbarung
 Zi. 1206 im Rathaus Spandau, Tel. 90279-2464
 info@fdp-fraktion-spandau.de

Linksfraktion: 3 Mitglieder, Vorsitz: Herr Lars Leschewitz

Sprechstunden: Mo 16:00 bis 18:00 Uhr, Do 10:00 bis 12:00 Uhr
 Zi. 1214 a, Tel. 90 279 - 2224, Fax 90 279 - 2227
 kontakt@linksfraktion-spandau.de

Seniorenvertretung

Wer?

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

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

Was?

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

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

Warum? Engagement!

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

Der demographische Wandel bringt auch für Spandau grundlegende Veränderungen im Altersaufbau der Bevölkerung, da es künftig noch mehr ältere und noch

weniger jüngere Menschen geben wird.

Seniorinnen und Senioren sind in immer stärkerem Maße daran interessiert, das Gemeinwesen mit zu gestalten und sind bereit, Verantwortung gegenüber der eigenen sowie der nachwachsenden Generationen zu übernehmen. Die Lebenserfahrung und die Vielfalt des Wissens der Älteren sind für die Gesellschaft ein Gewinn. Vorstellungen, die alte Menschen vorrangig als Belastung sehen, sind nicht richtig, da bereits viele ältere Menschen aktiv und ehrenamtlich tätig sind.

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

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

Wie?

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

Außensprechstunden

- im Einkaufszentrum am Kiesteich, Falkenhagener Feld
jeden 4. Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr
- im Johannesstift, Caroline-Bertheau-Haus
Termine und Zeit werden bekannt gegeben.
- in der Wasserstadt, Hugo-Cassierer-Str. 1,
jeden 1. Dienstag im Monat von 15 – 17 Uhr

Weitere Termine 2018 und Orte bitte bei der Seniorenvertretung erfragen.

Sprechstunden

jeden Freitag 10.00-12.00 Uhr
 Anfragen auch schriftlich, per Fax oder E-Mail möglich!
 seniorenvertretung@ba-spandau.berlin.de
 Fax: (030) 90279-2751

Ausschüsse

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

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

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

Ausschuss für Gesundheit

Ausschussvorsitzender

Bezv. Joachim Koza CDU

stellv. Ausschussvorsitzender

Jochen Anders SPD

Schriftführerin

Heike Dietrich AfD

stellv. Schriftführer

Lars Reinefahl CDU

Jens Hofmann SPD

Amal Samhat SPD

Beate Bathe CDU

Christian Müller AfD

Gollaleh Ahmadi Bü'90/Die Grünen

Wolfgang Beckmann FDP

Cotyar Haji Linksfraktion

Bürgerdeputierte

Dr. Carola Brückner
auf Vorschlag der Fraktion der SPD

Peter Mabbett
auf Vorschlag der Fraktion der SPD

Helmut Pech
auf Vorschlag der Fraktion der CDU

Sabrina Kynast
auf Vorschlag der Fraktion der AfD

Ausschuss für Soziales

Ausschussvorsitzende

Anne-Liselotte Düren Linksfraktion

stellv. Ausschussvorsitzende

Daniela Kleineidam SPD

Schriftführer

Oliver Gellert Bü'90/Die Grünen

stellv. Schriftführer

Ulrike Billerbeck CDU

Martina Kustin SPD

Miodrag Nikolic SPD

Silke Lehmann CDU

Lars Reinefahl CDU

Lukas Korus AfD

Christian Müller AfD

Farzad Eshraghi FDP

Bürgerdeputierte

Manuela Dietzgen
auf Vorschlag der Fraktion der Linken

Josef Zimmermann
auf Vorschlag der Fraktion der SPD

Angelika Boese
auf Vorschlag der Fraktion der CDU

Lukasz Garnis
auf Vorschlag der Fraktion der AfD



*Alle Bestattungsarten ganz
nach Ihren Wünschen*

FLIEGENER

BESTATTUNGEN

Seit 1851 im Besitz der
Familie Fliegenger-Cotta

Falkenhagener Straße 13
13585 Berlin-Spandau
Telefon **030/335 80 18**

www.fliegenger-bestattungen.de

Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 11.01.2019

Bezirk Spandau erwirbt Teile des Landschaftsschutzgebietes auf der Halbinsel Groß Glienicke



*Baumkulisse auf der Halbinsel
Bild: BA-Spandau/E. Hübner*

Spandau erwirbt Teile des Landschaftsschutzgebietes (LSG) auf der Halbinsel Groß Glienicke. Damit geht nach intensiven aber auch sehr konstruktiven Verhandlungen sowohl mit dem Alteigentümer als auch mit dem potentiellen Erwerber ein Großteil der Gesamtfläche der Halbinsel in Landesbesitz, während der Bereich außerhalb des LSG inzwischen an den neuen Eigentümer veräußert wurde.

Die Halbinsel gehört zum Landschaftsschutzgebiet Gatow, Kladow und Groß Glienicker See und beheimatet in seinen Wald- und Wiesenflächen verschiedene geschützte Biotope, wie Erlenbruch, sumpfige Wiesenbereiche und Röhrichzonen. Sie bieten bereits heute schon verschiedenen Amphibienarten Lebensraum,

den es zu erhalten gilt.

Der Teil der Halbinsel, auf dem sich heute noch die Gebäude befinden, hat einen neuen Eigentümer gefunden, der die vom Bezirk bereits 2013 aufgestellten Nutzungsaufgaben vollumfänglich umsetzen wird. Dieser Teil, der nicht zum Landschaftsschutzgebiet gehört, wird also auch weiterhin im Privatbesitz verbleiben.

Die benötigten Gelder in Höhe von rund 72.000,- Euro für den Flächenkauf der rund 3 Hektar konnte das Umwelt- und Naturschutzamt aus Mitteln der sogenannten Ausgleichs- und Ersatzabgabe zur Verfügung stellen, die ausschließlich für Natur- und Artenschutzmaßnahmen ausgegeben werden dürfen, oder eben für einen solchen Flächenkauf für Naturschutzzwecke.

Auch zukünftig muss der Bezirk nun dafür Sorge tragen, dass Natur und Arten zu ihrem Recht kommen. Da der Untergrund aufgrund seiner Struktur äußerst sumpfig werden kann, sind die Flächen des Landschaftsschutzgebietes nicht für eine Nutzung geeignet. Nichtsdestotrotz werden sich das Umwelt- und Naturschutzamt sowie das Straßen- und Grünflächenamt Maßnahmen überlegen, mit denen interessierte Bürgerinnen und Bürger Einblicke in diesen seltenen Landschaftsbestandteil gewinnen können.



Hebenstreit · Renke

Rechtsanwälte | Notar | Fachanwälte
in der Spandauer Altstadt

Notariat Immobilienrecht

Fachanwälte für Verkehrsrecht | Familienrecht
Erbrecht | Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Handels- und Gesellschaftsrecht

Carl-Schurz-Straße 33 | D-13597 Berlin

Fon +49 (30) 33 77 49 70 | www.hr-spandau.de

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil HASELHORST

SCHUMACHER
Uhren & Schmuck

Ich war mal Altgold
wir arbeiten für Altgold
auch gerne um

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

Gartenfelder Str. 99, 13599 Bin.
DI.-Fr. 09.30 bis 18.00 Uhr
Sa. 09.30 bis 12.30 Uhr Moos geschl.

WUBB
Wir verbinden
dit!!!

WUBB
Wohnungsaufösungen – Umzüge
Berlin – Brandenburg

Ihre freundlichen Dienstleister aus Spandau

www.wubb.berlin

Inhaber: Daniel Hirt
Romy-Schneider-Straße 15A
13599 Berlin

030 / 35 30 55 44
0152 / 29 68 88 16
hirt@wubb.berlin

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil PICHELSDORF



Gatower Straße 124-126
13 595 Berlin-Spandau

www.strehlow.de **361 49 14** Jetzt mit Onlineshop

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



Fensterdekoration:

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

Polstermöbel- aufarbeitung und Bootspolste- rung:

Unsere Polste-

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



**Teppichboden
und Tapeten:**
Wir führen und
verlegen Tep-
pichboden nam-
hafter Hersteller.

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil STAAKEN



FRÜHSTÜCK AB 10 UHR

MITTAGESSEN AB 12 UHR

ERWACHSENE 3,00-4,50 €
KINDER 2,00 €

KAFFEE & KUCHEN

DONNERSTAGS
HALBE PREISE

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!

MONTAG-FREITAG
10-18 UHR

PILLNITZER WEG 8, 13593 BERLIN STAAKEN
TELEFON: 363 81 80



Pressemitteilung vom 30.01.2019

Halt! Nicht mit mir!

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Seit 07.02.2019

immer donnerstags

von 16.15 – 17.45 Uhr

Seniorenklub Lindenufer

Mauerstr. 10a, 13597 Berlin



Seit 7. Februar 2019 läuft der nächste beliebte Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen und Senioren im Seniorenklub Lindenufer, einer Einrichtung des Bezirksamts Spandau, Amt für Soziales.

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse, wie man kritische Situationen rechtzeitig erkennt und vermeiden kann. Sie lernen die Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, mit Aggressionen konstruktiv umzugehen und die eigene Angst zu kontrollieren statt sich von ihr beherrschen zu lassen. Eine entspannte Mischung aus Theorie und vielen praktischen Übungen hilft dabei.

Der Kurs besteht aus 6 Einheiten à 90 min und kostet 72,- €. Ein kursübergreifender Einstieg ist jederzeit nach Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung mitbringen.

Für weitere Informationen und Anmeldungen steht Ihnen der Kursleiter Luigi Parise unter 0179 / 591 15 73 zur Verfügung.

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WESTEND



Polsterei Götze

Inh. Jörg Motzkau

Pichelsdorfer Straße 137
13595 Berlin
Telefon: 030/ 3318137

*Wir möbeln Ihre
alte Liebe wieder auf!*

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



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

Sie möchten in den

Spandauer Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77

E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de



WIR GEBEN IHNEN FREIRAUM

Die Firma AGILAH® Treppenliftsysteme bietet sichere, einfache und komfortable Lösungen für die Überwindung verschiedenster Treppen. Eine variable Anpassung des Liftsystems macht ein aktives Leben inner- und außerhalb des eigenen Hauses wieder möglich.



Unsere variablen Treppenliftsysteme können Ihrer speziellen Situation angepasst und optimal auf Ihre Person eingestellt werden. Selbst bei schwierigen baulichen Situationen finden wir in Zusammenarbeit mit Architekten und dem TÜV eine Lösung.

Wenn Sie weitere Informationen über Leistungen und Produkte aus unserem Haus wünschen, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an uns. Wir besprechen mit Ihnen gemeinsam vor Ort Ihre speziellen Wünsche.

Ein konkretes, kostenloses Angebot unter Berücksichtigung von möglichen finanziellen Zuschüssen gehört selbstverständlich zu unserem Service. Auch bei der Antragstellung und der Abwicklung

mit Ihrer Krankenkasse können Sie auf unsere Hilfe vertrauen.

Unsere Leistungen:

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

AGILAH® Treppenliftsysteme

Ladestraße 7A · 15834 Rangsdorf

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

Fon: 0337 08 719 16 · Fax: 0337 08 719 22



Kulturelle Veranstaltungen für Senioren

Wichtige Hinweise

Eintrittskarten erhalten Sie, falls nicht anders angegeben, ab 6 Wochen vor dem Termin, in den Einrichtungen.

Bereits erworbene Teilnahmekarten können nur auf Kommissionsbasis zurückgenommen werden.

Tiere dürfen zu den Veranstaltungen nicht mitgebracht werden (Blindenhunde ausgenommen).

Bei Veranstaltungen und in Einrichtungen des Bezirksamtes Spandau von Berlin, Abteilung Wirtschaftsförderung, Soziales, Weiterbildung und Kultur, wird eine Haftung für Schäden und Verluste, die nicht auf einer Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit beruhen, auf solche Schäden beschränkt, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seiner Mitarbeit oder seiner Erfüllungshilfen beruhen. Eine weitergehende Ersatzpflicht des Bezirksamtes Spandau wird hiermit ausgeschlossen.

Programm- und Terminänderungen vorbehalten! Bitte beachten Sie Pressemitteilungen und unsere Aushänge in den Freizeitätten.

Die Veranstaltungsangebote richten sich an ältere Menschen in Spandau. Wir bitten um Beachtung!

Das Angebot an weiteren Veranstaltungen bitte im Ehrenamtsbüro / Zentraler Veranstaltungsdienst telefonisch erfragen unter Tel. 90279-3318

April

Montag, 01. / 08. / 15. / 29. April

Wir tanzen!

Egal ob zu zweit oder solo! 15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen!
Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt 3,10 €

Donnerstag, 4. April

„Theater im Klub“

Theater der Erfahrungen
14.00 Uhr Kaffeetafel, 15.00 Uhr Vorstellung, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 6,00 €

Freitag, 6. April

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Mittwoch, 10. April

Matjes-Essen

13.30 – 17.00 Uhr, Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin. Wir lassen uns den Matjes schmecken und tanzen zur Live-Musik, Eintritt: 3,10 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Mittwoch, 10. April

Preisskat

13.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Startgebühr: 6,00 €, Anmeldung erbeten

Freitag, 12. April

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Montag 22. April

Ostertanz

14.00 – 18.00 Uhr, Live-Musik mit Arnold, Tanz, Kaffeetafel und Mittagessen, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, Einlass: 13.30 Uhr,

Eintritt: 3,10 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 26. April

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Dienstag, 30. April

Frühlingsfest mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorentreff Freudstr., Freudstr. 11-13, 13589 Berlin, Tanz und Kaffeetafel, Eintritt 3,00 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Mai

Freitag, 3. Mai

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Montag, 06. / 13. / 20. / 27. Mai

Wir tanzen!

Egal ob zu zweit oder solo! 15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen! Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt 3,10 €

Dienstag, 7. Mai

Maifest

14.30 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin. Darum ist der Mai so schön! Tanz und Musik und einer Kaffeetafel genießen wir den Tag, Möglichkeit zum Abendimbiss. Eintritt: 3,10 € zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 10. Mai

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Mittwoch, 15. Mai

Frühlingsfest

14.30 – 18.00 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr,

Seniorentreff Ruhlebener Str., Stichstr. 1, 13597 Berlin, Live-Musik, Tanz, Kaffeetafel. Eintritt 3,00 €

Freitag, 17. Mai

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Sonntag, 19. Mai

Tag der offenen Tür

11.00 – 16.00 Uhr, Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin, Eintritt ist frei!

Dienstag, 21. Mai

Ü 60 Tanzparty

15.30 – 18.30 Uhr, bei flotter Musik lassen wir den Tag ausklingen, das Sofa kann noch warten. Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin, Eintritt: 4,00 € (inkl. Musikbeitrag)

Freitag, 24. Mai

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Freitag, 31. Mai

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €

Juni

Samstag, 1. Juni

Tag der offenen Tür zum Havelfest 10.00 – 18.00, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, Frühstück, Klubangebot, Grill, Musik mit Josef
Eintritt ist frei!

Montag, 03. / 17. / 24 Juni

Wir tanzen!

Egal ob zu zweit oder solo! 15.00 – 18.00 Uhr,

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil SPANDAU



Kleintierpraxis
Christoph Ladwig
im Gesundheitszentrum "Kontor - Spandau"

www.kleintierpraxis-ladwig.de

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

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

UND nach Vereinbarung

!NEU! im Notfall bis 22^h telefonisch erreichbar

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

Der vertrauenswürdige Partner an Ihrer Seite ...

Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a,
13597 Berlin, Folge der Musik, spüre den
Rhythmus und lass dich mitreißen!
Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt 3,10 €

Freitag, 7. Juni

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Haken-
felde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

10. Juni

Pfingsttanz

14.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Lin-
denufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin,
Live-Musik mit der Little Party Band,
Tanz, Kaffeetafel und Mittagessen
Einlass: 13.30 Uhr, Eintritt: 3,10 €,
zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen
Freitag, 14. Juni

Tanznachmittag, Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Haken-

Gerda Messmer Bestattungen seit 1927

Schönwalder Straße 88
13585 Berlin (Spandau)
Tag und Nacht 030/335 41 79

www.messmer-bestattungen.de
info@messmer-bestattungen.de

felde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Donnerstag, 20. Juni

Tanzvergnügen

14.30 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Südpark,
Weverstr. 38, 13595 Berlin. Wir begrüßen
den Sommer mit Tanz und Musik sowie
mit einer Kaffeetafel und einer leckeren
Wurst vom Grill.

Eintritt: 3,10 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen.

Freitag, 21. Juni

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Freitag, 28. Juni

Tanznachmittag, Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Juli

Montag, 01. / 15. / 22. / 29. Juli

Wir tanzen!

Egal ob zu zweit oder solo! 15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13577 Berlin, Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen!
Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt 3,10 €

Mittwoch, 3. Juli

Sommerfest

14.30 – 18.00 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr
Seniorentreff, Ruhlebener Str., Stichstr. 1, 13597 Berlin, Live-Musik, Tanz, Kaffeetafel und Abendimbiss. Eintritt 3,00 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 5. Juli

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Samstag, 6. Juli

Flohmarkt

Beginn: 10.00 -14.00 Uhr,
vor dem Seniorenwohnhaus Siemensstadt,
Rohrdamm 56, 13629 Berlin

Montag, 9. Juli

Sommerfest

15.00 – 19.00 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, Live-Musik mit der Little Party Band, Kaffee

und Kuchen, Grillstation, Tanz
Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt ist frei!

Mittwoch, 10. Juli

Sommerfest der Gehörlosengemeinschaft

14.00 – 18.30 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin
Kaffeetafel, Grill und gute Laune!
Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 12. Juli

Sommerfest mit Live-Musik

Kuchenbüfett, Grillstation, Fassbier, 15.00 – 19.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, Eintritt: 3,10 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 19. Juli

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Mittwoch, 24. Juli

Sommerfest

15.00 – 18.00 Uhr, Live-Musik, Tanz und Kaffeetafel, Seniorentreff Freudstr. Freudstr. 11-13, 13589 Berlin, Eintritt 3,00 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 26. Juli

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

August

Freitag, 2. August

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Montag, 05. / 12. August

Wir tanzen!

Egal ob zu zweit oder solo! 15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Lindenufer, Mauerstr.

10a, 13577 Berlin, Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen!
Einlass: 14.00 Uhr, Eintritt 3,10 €

Mittwoch, 7. August

„Eine Seefahrt die ist Lustig“

18.30 – ca. 21.30 Uhr, eine Veranstaltung der Seniorengemeinschaft des Seniorenklubs Lindenufer. Mit der MS Heiterkeit und Musik die Abendstimmung auf dem Wasser genießen. Live-Musik mit Matthias, Abfahrt: 18.30 Uhr Lindenufer
Kostenbeitrag: 17,50 € (inkl. Abendimbiss)

Freitag, 9. August

Großes Sommer- und Grillfest

13.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin. Wir feiern den Sommer bei Musik und Tanz, mit einem großen Grill- und Kuchenbuffet.
Eintritt: 3,10 €, zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen

Freitag, 9. August

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Freitag, 16. August

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Freitag, 23. August

Tanz in Hakenfelde mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

Dienstag, 27. August

Ü 60 Tanzparty

15.30 – 18.30 Uhr, bei flotter Musik lassen wir den Tag ausklingen, das Sofa kann noch warten. Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin,
Eintritt: 4,00 € (inkl. Musikbeitrag)

Dienstag, 27. August

Sommerfest mit Live-Musik

14.00 – 18.00 Uhr, Tanz und Kaffeetafel, Seniorentreff Haselhorst, Haselhorster Damm 9, 13599 Berlin, Eintritt: 3,00 €

Freitag, 30. August

Tanznachmittag mit Live-Musik

15.00 – 18.00 Uhr, Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Eintritt: 3,10 €

[Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 31.01.2019](#)

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Mittwochs 14-täglich
von 10.30 – 11.30 Uhr
Seniorentreff Freudstraße
Freudstr. 11, 13589 Berlin

Das Bezirksamt Spandau von Berlin, Amt für Soziales, bietet Spandauer Seniorinnen und Senioren zahlreiche Sport- und Bewegungskurse in seinen Senioreneinrichtungen an.

Ab 6. Februar 2019 startete zunächst 14-täglich ein neues Yoga-Angebot im Seniorentreff Freudstraße, Freudstr. 11, 13589 Berlin. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Stuhl-Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter. Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Die Teilnahmegebühr beträgt 2,00 € je Termin.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung mitbringen.

Anmeldungen und/oder weitere Informationen unter 373 41 23 im Seniorentreff Freudstraße.

PRÄVENTION FITNESS REHABILITATION

Der gemeinnützige Verein Spannkraft e.V. bietet in einem denkmalgeschützten Gebäude mit 3 Etagen auf 800 m² Fläche, ein einmaliges und ganzheitliches Sportangebot für Alle!

Unser Ziel ist es, Menschen nach ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung zu sportlicher Aktivität zu verhelfen, um sich wohl zu fühlen und leistungsfähig zu werden oder zu bleiben. In persönlicher und liebevoller Atmosphäre findest du zu allen Fragen, bezüglich Sport, Bewegung, Entspannung, Diagnostik und Therapie eine medizinisch-therapeutisch kompetente Beratung und Betreuung.

spannkraft e.V.

*...bis ins
frohe Alter*

Wilhelmstraße 23, 13593 Berlin
Telefon 030 36 28 91 70
info@spannkraft-ev.de
www.spannkraft-ev.de

Mo. - Do. 7.30 – 21.00 Uhr
Freitags 7.30 – 20.30 Uhr
Samstags 9.00 – 15.00 Uhr



Das sportliche Angebot bezieht sich inhaltlich auf Atemtraining, Beweglichkeit, Entspannung, Muskelaufbau, Stoffwechseltraining (auch im Wasser oder Outdoor), Herzkreislauftraining und Koronarsport. Den Rahmen bilden Kurse wie Aquagymnastik, Gesundheitssport an Sequenzgeräten, Pilates, Problemzonen-gymnastik, Fun Walking, Yoga, Qi Gong, Gymnastik bei Osteoporose, Schulter- und Kniekurse, Bewegliche Hüfte, Koronarsport, Lungensport, Entspannungstraining. An unserem oder eventuell



0642016@salzhofer.be.tn

in der Einzeltherapie.

Training aus eigener Motivation kann in unserem Verein bei entsprechender gesundheitlicher Voraussetzung jederzeit begonnen werden. Eine persönliche Befragung über Gesundheitszustand und Trainingsziele bildet dafür die Grundlage.

Ein Fitness-Check als Einstiegsbefragung und Qualitätskontrolle ist in der Mitgliedsgebühr enthalten. Präventive Sportkurse kannst du als gesetzlich Versicherter nach regelmäßiger 10-maliger Teilnahme zur Kostenübernahme bei deiner Krankenkasse einreichen.

... oder auf ärztlichen Rat. Rezepte und ärztliche Empfehlungen für Rehabilitationssport aller gesetzlichen und privaten Kassen nehmen wir entgegen. Nach Genehmigung der verordneten Maßnahme durch deine Krankenkasse kannst du den Antrag bei uns einreichen und deine Trainingskosten werden von der Krankenkasse komplett oder teilweise übernommen.

KURSANGEBOTE

- 65 m² großer Kursraum mit Schwingboden und Tageslicht
- Kursraum für intensive Powerkurse mit dem Funwalker
- Mind & Body Studio für Yoga, Qi Gong und Entspannung
- Kinder- und Jugendkurse für 3-15 Jährige
- Über 80 Kurse die Woche
- Kurse mit max. 15 Teilnehmern,
- Kleingruppen mit 6-8 Teilnehmern

FITNESS

- Umfassende Einführung
- Trainingsprogramme zusammengestellt nach persönlichen Bedürfnissen und in regelmäßigen Terminen überprüft und aktualisiert mit der eGym Trainer App + Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Fitnesstrainer
- Individueller Gesundheitscheck für neue Sportler
- Fitnessräume auf 250 m² Fläche
- Cardio-Geräte: Crosstrainer, Rudergerät, Walker Upright- und Sitzergometer, Funwalker
- Sequenzgeräte für alle Muskelgruppen
- Herzfrequenzkontrolle für individuelles Training
- Vibrationstraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Outdoor Aktivitäten: (Nordic-) Walking Technik, (Nordic-) Walking Treff

deinem Schwerpunktthema „Gesunder Rücken“ arbeitest du in Wirbelsäulenkursen oder individuell. Die Art, Ursache und Lokalisation der Problematik sowie dein Leistungsniveau bilden die Grundlage deines Trainingsplanes und die Basis für die Einteilung in entsprechende Gruppen.

Beim Kinder- und Jugendsport ist Spaß ganz wichtig. Kinder und Jugendliche mit Übergewicht, koordinativen Einschränkungen oder orthopädischen Defiziten finden bei uns professionell angeleitete Bewegungs- und Betreuungsangebote in der Gruppe oder



Bezirksamt Spandau, Bauen, Planen und Gesundheit

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

Bezirksstadtrat: Frank Bewig

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

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

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

Gesundheitsamt

Die Mitarbeiter/innen des Gesundheitsamtes sind im Rahmen ihrer Fachaufgaben für die gesundheitliche Betreuung und / oder Beratung der rund 231.000 Spandauer Einwohner zuständig. Die Dienststellen des Gesundheitsamtes befinden sich im Rathaus in der Carl-Schurz-Straße, in der Klosterstraße, in der Melanchthonstraße und die Außenstellen des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes im Hermann-Schmidt-Weg, im Räcknitzer Steig sowie im Goldbeckweg.

Aufgaben der Amtsärztin:

Die Amtsärztin leitet das Gesundheitsamt. Sie ist für Grundsatzfragen des öffentlichen Gesundheitsdienstes sowie für ordnungsbehördliche Maßnahmen im Gesundheitswesen für den Bezirk Spandau zuständig. Darüber hinaus führt sie die amtsärztliche Aufsicht über Krankenhäuser, andere Gesundheitseinrichtungen, Gemeinschaftseinrichtungen und gewerbliche Einrichtungen.

Amtsärztin / Leiterin des Gesundheitsamtes

Dipl.-Med. Gudrun Widders

Tel. 90279-4012

g.widders@ba-spandau.berlin.de

Amtsärztin, Fachärztin für öffentliches Gesundheitswesen, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Sozialmedizin
 Dienstgebäude:

Carl-Schurz-Str. 2-6, 13578 Berlin

Fachbereich Ges 1

- Gesundheitsförderung, Prävention

und Gesundheitshilfe für Kinder und Jugendliche, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

- Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler
- Zahnärztlicher Dienst
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Fachbereich Ges 2

- Gesundheitsaufsicht – Infektionsschutz, Hygiene und umweltbezogener Gesundheitsschutz

Fachbereich Ges 3

- Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfe für Erwachsene
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Beratungsstelle für behinderte, krebs- und AIDS-krankte Menschen
- AIDS-Beratung – Sozialberatung und Betreuung

Thomas Deppe

Rechtsanwalt

Betreuungsrecht

Recht im Alter

Verbraucherinsolvenz

Sozialrecht

Betreuungen

Breite Straße 35, 13597 Berlin

☎ (030) 347 066 12

oder info@radeppe.de



sicher
gut
versorgt

Kleine gemütliche Apartments
in ruhiger Lage, direkt am Wald,
mit Blick auf den wunder-
schönen Villenpark von Groß Glienicke.



Das Waldhaus
Seniorengerechtes Wohnen



Wir bieten.

- 24 Std. Erreichbarkeit im Haus
- Unterstützung und Pflege in den eigenen vier Wänden
- Golfplatz in der Nähe (ca. 5 km)



Albrechtshof
Tagespflege für Senioren

Unseren Tagesgästen bieten wir einen Tag in netter

Gesellschaft, die Förderung und Erhaltung von körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Wir entlasten pflegende Angehörige, um wieder regelmäßige und planbare Zeit für sich selbst zu haben.

Sie erreichen uns unter 033201/50 970
Glienicke Dorfstraße 15, 14476 Potsdam
info@pflegedienst-am-see.com

Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 31.01.2019

Volkshochschule Spandau wird 100 Jahre alt und sucht Zeitzegen

Die Volkshochschule Spandau feiert im September 2019 ihren 100. Geburtstag. Dieses Jubiläum wird vom 16. bis 20.09.2019 gefeiert. Ein besonderes Veranstaltungsprogramm erwartet die Besucherinnen und Besucher mit einer bunten Auswahl an Schnupperangeboten, Vorträgen, Lesungen, Theater und vielem mehr – umrahmt von Musik und Gelegenheit zum Austausch.

Außerdem wird auch eine Ausstellung entstehen, die sich mit der Geschichte der Volkshochschule auseinandersetzt. Neben den Daten und Fakten sind uns gerade Ihre Erlebnisse als Teilnehmerin und Teilnehmer von großem Interesse.

Vielleicht hatten Sie ein besonderes Erlebnis in der Volkshochschule, das Sie gerne mitteilen wollen (z. B. den Partner / die Partnerin kennengelernt) oder Sie verfügen über besondere bzw. historische Fotos aus Ihrer Volkshochschulzeit (Gebäude oder Personen). Oder hat die

Volkshochschule auf die eine oder andere Art eine besondere Rolle in Ihrem Leben gespielt? Dann freuen wir uns über Ihre Beiträge, Geschichten oder Bilder.

Die Programmbereichsleiterin, Frau Katja Schubert-Linder, nimmt diese gerne entgegen. Sie ist telefonisch erreichbar unter der Telefonnummer 90 279-5016 oder Sie schicken eine Mail an 100jahre@vhs-spandau.de.

Die Volkshochschule war schon immer ein Ort der Begegnung, des Austausches und des Miteinanders. Wir würden uns daher freuen, wenn Ihre Beiträge dazu verhelfen, diese Vielfalt in einer Ausstellung einmal zu zeigen.

Volkshochschule Spandau
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin
Tel: 030 / 90279 5000
Fax: 030 / 90279 5001
www.vhs-spandau.de
info@vhs-spandau.de

Amt für Soziales

Amtsleitung: Thomas Fischer

Tel. 90279-0

thomas.fischer@ba-spandau.berlin.de

tellvertretende Amtsleitung: Maren Kafka

Telefon 90279-0

soz3@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude Galenstraße 14,
13597 Berlin

Behördenlotsin

Frau Willert Tel. 90279-7622

Fachbereich 2

Senioren

Der Fachbereich umfasst u. a.: Betreuung in Seniorenwohnhäusern und Seniorenfreizeittätten durch Beratung und kulturelle Angebote, Vorbereitung auf das Alter,

generationenverbindende Angebote, Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung, ehrenamtliche Sozialkommissionen für den Seniorenbereich.

Leitung: Frau Dienel

Tel. 90279-6110, Fax 90279-6070

silvia.dienel@ba-spandau.berlin.de

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

Sprechzeiten: nach tel. Vereinbarung

Fachbereich 3

Grundsicherung SGB XII, Lebensunterhalt, AsylbLG, Soziale Wohnhilfe

Dienstgebäude: Galenstr. 14, 13597 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Leitung: Frau Kafka

Raum 501, Tel. 90279-3997,

Fax 90279-3804

soz3@ba-spandau.berlin.de

Soz 31

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

Gruppenleitung: Soz 3100 – Frau Enders

Raum 503, Tel. 90279-3576,

Fax 90279-6115

soz31@ba-spandau.berlin.de

Erstberatung

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

Frau Willert Tel. 90279-2178

brigitte.willert@ba-spandau.berlin.de

Frau Seewald Tel. 90279-2359

martina.seewald@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage (außer Mi) können Sie telef. einen Gesprächstermin vereinbaren

Soz 33

Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Unterkunftsnachweis für Flüchtlinge

Gruppenleitung: Soz 3300 – Frau Schubring

Raum 513, Tel. 90279-3545,

Fax 90279-76 14

soz33@ba-spandau.berlin.de

Soz 32

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

Fachstellenleitung/Gruppenleitung:**Soz 3200 – Frau Schumann**

Raum 412, Tel. 90279-3341,

Fax 902 79-3376

soz32@ba-spandau.berlin.de

Fachbereich 4

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

Leitung: Frau von der Marwitz

Raum 212, Tel. 90279-3548,

Fax 90279-3547

soz4@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Galenstr. 14, 13597 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr

Für alle anderen Arbeitstage können Sie telefonisch einen Gesprächstermin vereinbaren.

Fachbereich 5**Betreuungsbehörde**

Allgemeine Betreuungsangelegenheiten nach dem Betreuungsgesetz, Behördliche Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz

Leitung: Herr Hauger

Tel. 90279-4049, Fax 90279-4060

soz5@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Klosterstr. 36, 13581 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und

nach telefonischer Vereinbarung

Fachbereich 6

Rechts- und Widerspruchsstelle/Kostenziehung

HINWEIS: Hier findet keine Rechtsberatung statt.

Leitung: Frau Wollschläger

Tel. 90279-3549, Fax 90279-2420

soz6@ba-spandau.berlin.de

Dienstgebäude: Galenstr. 14, 13597 Berlin

Sprechzeit: Di 9.00-12.00 Uhr und

nach telefonischer Vereinbarung

Naturheil- und medizinische Massagepraxis

Alle Kassen
und Privat**Lothar Fahrenwald**

www.praxis-fahrenwald.de

Seegefelder Straße 57 · 13583 Berlin-Spandau
Tel. & Fax: 030-333 99 15 · info@praxis-fahrenwald.de**Naturheilkunde · med. Massagen**

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

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do und Fr.: 08:00 - 12:30 Uhr
und 14:30 - 18:00 Uhr
Mi: 09:00 - 12:00 Uhr & nach Vereinbarung



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

Richtig gut schlafen

Hand aufs Herz: haben Sie heute Nacht richtig gut geschlafen? Fühlen Sie sich ausgeruht und sind Sie fit in den Tag gestartet? Leider beantworten nur etwa 50% der Menschen über 65 Jahre diese Frage mit Ja.

Dies liegt zum einen daran, dass mit dem Älterwerden auch einige körperliche Veränderungen einhergehen. So ist mit zunehmendem Alter z.B. der Nachtschlaf durch kürzere oder längere Wachphasen unterbrochen und die Tiefschlafphasen etwas weniger tief. Zum anderen haben sich auch die Bedürfnisse und Ansprüche an das Bett verändert. Eine gute Matratze mit passender Unterfederung kann hier maßgeblich helfen. Sie sollte den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Viele Menschen fragen sich, wie sie sicher sein können, dass das Bett auch zu ihnen passt und sie gut liegen und schlafen können. Zum Glück gibt es hierfür eine gute Lösung: Mittels eines Wirbelscanners kann die Lage der Wirbelsäule auf unterschiedlichen Unterlagen auf einem Bildschirm sichtbar gemacht werden. Auf diese Weise lässt es sich z.B. gut vergleichen, auf welcher Matratze die Schulter am besten entlastet und der Lendenwirbelbereich

am optimalsten gestützt ist. Hierbei spielen weder die Herstellerfirma noch die Matratzen- oder Unterfederungart eine Rolle: Egal, ob Kaltschaum, Viscoschaum, Tonnentaschenfederkern oder Latexmatratze mit einem Lattenrost, einem Spiralnetzrahmen, einem Modul- oder Flügelfederrost kombiniert werden: immer kann die Lage der Wirbelsäule gescannt und anschließend am Computerbildschirm angeschaut werden. So findet jeder die passende Matratze und Unterfederung und einem erholsamen Schlaf steht nichts mehr entgegen.

*Wirbelscanner*

Arnim Schneider GmbH
Wilmerdorfer Str. 150, 10585 Berlin

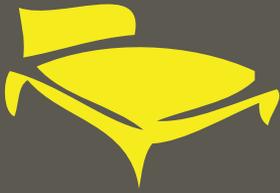
Tel.: ++49 30 - 341 39 55

Fax: ++49 30 - 34095223

Internet: www.betten-schneider-berlin.de

E-Mail:

beratung@betten-schneider-berlin.de



Seit 45 Jahren 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 unbefangenen 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
 Telefon 341 39 55 · www.betten-schneider-berlin.de
 Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–19 Uhr, Sa 10–16 Uhr**

Wenn einem der Stress im Nacken sitzt

Ein gesunder Rücken braucht den Ausgleich



Pflegekräfte heben Patientin aus dem Bett.

Zu viel Sitzen, Arbeiten in unbequemen Körperhaltungen, ungünstiges Heben und Tragen, Termindruck oder eine schlechte Work-Life-Balance: Rückenprobleme können viele Ursachen haben. Gezielte Übungen und geeignete Hilfsmittel können helfen, den Schmerz in den Griff zu bekommen oder es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. „Um den Rücken zu stärken, ist es wichtig, körperlich und seelisch im Einklang mit sich zu sein“, sagt Ergonomie-Experte Gregor Mertens von der AOK. Drei von vier Menschen in Deutschland klagen zumindest einmal im Leben über Probleme im Rückenbereich, so die Aktion Gesunder Rücken (AGR). Zumeist steckt hinter dem Schmerz keine ernsthafte Erkrankung, sondern ein ganzes Bündel an Ursachen wie einseitige oder monotone körperliche Belastungen, zu viel Stress und Bewegungsmangel. Be-

sonders betroffen von Beschwerden im Rücken sind Büroangestellte: Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland verbringen den Arbeitstag am Schreibtisch, oft stundenlang in der gleichen Körperhaltung, was zu schmerzhaften Verspannungen führen kann. Abhilfe schafft vor allem eines: Bewegung! Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Form man aktiv ist. „Hauptsache, man bewegt sich und seinen Rücken regelmäßig in ausreichendem Maß“, so Mertens. Wer viel im Sitzen arbeitet, sollte mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen. 10.000 Schritte, das entspricht etwa fünf Kilometern zu Fuß. Doch viele Menschen kommen nicht mal auf die Hälfte. Schrittzähler bieten hier eine gute Orientierung.

„Bewegung lässt sich auch im Büro durch kleine, regelmäßige Aktivitäten in den Arbeitsalltag einbauen“, rät AOK-Experte Mertens. Den Kollegen kann man persönlich aufsuchen, statt eine E-Mail zu schreiben. Dinge, die man häufig benutzt, sollten außer Reichweite stehen und die Treppe ersetzt den Fahrstuhl. Kurze Besprechungen, Post oder Telefonate lassen sich im Stehen erledigen. Hilfreich sind auch kleine Gymnastikübungen am Schreibtisch zwischendurch, zum Beispiel Schultern rollen, Dehn- oder Mobilisationsübungen. Wichtig ist auch die richtige Ausstattung am Arbeitsplatz: Der Arbeitsstuhl sollte verstellbar und auf die individuelle Arbeitshöhe und Körpermaße eingestellt sein. Auch höhenverstellbare Schreibtische können entlasten. Wem das tägliche Schrittezählen zu mühsam ist, für den gilt die Empfehlung: 150 Minuten Bewegung in der Woche. Wer häufig stehen muss – beispielsweise im Einzelhandel – kann die Kniegelenke möglichst häufig leicht gebeugt lassen: So verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßiger. Das Gewicht dabei immer wieder mal aufs rechte, mal aufs linke Bein verlagern.

Menschen, die zum Beispiel in der Pflege arbeiten, sollten vorhandene Hilfsmittel wie Hebehilfen, Lifter, Mobilisationsgurte, Steckkissen oder Gleithandschuhe nutzen, um Bewegungen zu optimieren, und auf rückengerechtes Tragen und Heben achten. Mertens empfiehlt: „Heben und tragen Sie möglichst körpernah. Gehen Sie breitbeinig in die Knie und drücken sich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken und angespannten Bauchmuskeln hoch. Tragen Sie nicht zu viel auf einmal, sondern gehen Sie besser mehrmals.“ Wichtig ist außerdem geeignetes Schuhwerk: Es sollte fest anliegen, hinten geschlossen sein und eine rutschfeste Sohle haben. Von Rückenschmerzen geplagt sind vielfach auch Erzieherinnen und Erzieher: Sie müssen sich oft bücken und beugen, um den Kleinen beim An- und Ausziehen oder beim Toilettengang behilflich zu sein, oder sitzen häufig auf dem Boden oder Kinderstühlchen. „Hier eignen sich spezielle höhenverstellbare Stühle oder alternative Sitzgelegenheiten wie Fitnessbälle“, sagt Mertens. Schwere Spielgeräte können zum Beispiel durch Sackkarren oder Rollbretter transportiert werden, Tische und Stühle lassen sich

leichter auf Filzgleitern ziehen.

Auch Stress ist ein häufiger Auslöser

Doch nicht nur ungünstige Haltungen oder falsche Bewegungen können Rückenschmerzen hervorrufen, auch Stress ist ein häufiger Auslöser. „Stress erhöht die Muskelspannung und sorgt für Verspannungen und Fehlhaltungen. Oft gehen Betroffene in eine Schonhaltung, was die Beschwerden noch verstärkt“, so Mertens. Sein Tipp: „Vermeiden Sie Dauerstress. Prüfen Sie, ob Belastungen verringert werden können, zum Beispiel durch organisatorische Veränderungen im Alltag oder durch ein besseres Zeitmanagement. Sorgen Sie auch für ein gutes Arbeitsklima, indem Sie kollegial im Team arbeiten und Probleme ansprechen.“ Wichtig ist nicht zuletzt die Work-Life-Balance, also das Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit: Hobbys, Wohlbefinden, Zeit für Familie, Freunde, Freizeitaktivitäten oder einfach mal Faulenzen – all das sollte nicht zu kurz kommen. Beim Abschalten können auch Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation helfen.

Quelle: AOK

Hobby-Gruppen und Kurse in den Seniorenklubs

Internet-Café für Senioren

Im Seniorenklub Südpark Weverstr. 38, 13595 Berlin, Tel. (030) 362 86 799

Offenes Internet-Café:

Montag von 14 – 16 Uhr

Im offenen Internet-Café sind ehrenamtliche Mitarbeiter/innen vor Ort und unterstützen mit Rat und Tat.

Eingeladen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen, sind Seniorinnen und Senioren, die der Unpersönlichkeit eines kommerziellen Internet-Cafés entgehen wollen. In entspannter Atmosphäre, mit oder ohne Anleitung, kann sich ausgetauscht oder still den eigenen Dingen nachgegangen werden. Parallel dazu ist die Cafeteria des Klubs geöffnet.

Für die Nutzung des Angebotes wird eine Gebühr von 2,50 € pro Stunde erhoben.

Zusätzlich zum Angebot des offenen Internet-Cafés bieten die Klubs Südpark und Hakenfelde in Kooperation mit dem dipl. Techniksoziologen, Herrn Timur Türemen, kostengünstige Computer-, Tablet- und Smartphoneurse an.

Die Kursgebühr beläuft sich bei 5 Terminen á 1,5 Stunden auf 60,00 €. Die Kurse sind fortlaufend.

Anmeldungen bitte beim Kursleiter Herren Türemen unter der Telefonnummer: (0160) 92 64 97 36 oder im Klub Südpark unter der Telefonnummer 36 28 67 99.

Wir freuen uns auf Sie!

Hobby-Gruppen und Kurse in den Seniorenklubs

Die Seniorenklubs bieten viele verschiedene Hobby- und Interessengruppen sowie Kurse an. Für die Teilnahme wird eine geringe Gebühr erhoben. Einkommensschwache Seniorinnen und Senioren sollten uns ansprechen.

Außerdem finden informative und unterhaltsame Veranstaltungen statt, für die Sie ab sechs Wochen im Voraus Eintrittskarten kaufen können, siehe Veranstaltungskalender und Klubaushang.

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

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

Nachfolgend das Angebot der Seniorenklubs im Überblick:

Seniorenklub Hakenfelde

Helen-Keller-Weg 10 (ehemals Wichernst.),
13587 Berlin, Tel: (030) 335 50 20

Betreuung: Herr Oliver Kracht

Wochenprogramm

Montag:

10.00 Uhr Basteln, Handarbeit, kreatives Gestalten

10.00 Uhr Heiteres Gedächtnistraining

13.00 Uhr Tamawi

16.00 Uhr Line Dance für Anfänger

Dienstag:

10.00 Uhr Yogaklub 1 – Übungen auf dem Stuhl

11.15 Uhr Yogaklub 2 – Klassische Übungen

13.00 Uhr Yogaklub 3 – Klassische Übungen

14.45 Uhr „Rundum fit“ – Kursangebot

16.00 Uhr Gymnastik unter Anleitung

18.30 Uhr Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch:

10.00 Uhr Computerkurs für Anfänger*

11.45 Uhr Computerkurs für Fortgeschrittene*

10.00 Uhr Kulturgruppe

14.00 Uhr Skat, Gemeinschaftsspiele, Doppelkopf

15.30 Uhr Tai Chi

18.30 Uhr Yoga/Gymnastik nach Feiernabend

Donnerstag:

10.00 Uhr Gemeinschaftstanz, Seniorentanz

10.00 Uhr Kraft- und Balancetraining (Sturzprophylaxe) 1

11.30 Uhr Kraft- und Balancetraining (Sturzprophylaxe) 2

14.00 Uhr Radfahrergruppe / Wandergruppe

18.30 Uhr Tanz für Jung und Alt

Freitag:

10.00 Uhr Nordic-Walking

15.00 Uhr Tanzveranstaltung mit Live-Musik (s. Veranstaltungskalender)

*Unsere Angebote und Termine über Computerschulungen, Tablet und Smartphone finden sie unter: tt-computerhilfe.de

Seniorenklub Lindenufer

Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin,

Tel. (030) 336 076 14

Betreuung: Frau Willmeroth-Schatz

Wochenprogramm

Montag:

10.00 – 12.00 Uhr Zukunftswerkstatt

10.00 – 12.00 Uhr Handarbeiten

15.00 – 18.00 Uhr Tanznachmittag mit Live-Musik (14.00 Uhr Einlass), siehe Veranstaltungskalender:

Dienstag:

09.00 – 13.00 Uhr Behindertengruppe „Spandauer Roller“

10.00 – 12.00 Uhr Englisch

13.30 – 18.00 Uhr Skatgruppe

14.00 – 18.00 Uhr Schachgruppe

14.30 – 16.30 Uhr Englisch für Anfänger

Mittwoch:

10.00 – 12.00 Uhr Malgruppe
 10.00 – 12.30 Uhr Seniorenvertretung (jeden 2. Mittwoch im Monat)
 10.00 – 11.30 Uhr Englisch für Senioren I
 11.35 – 13.05 Uhr Englisch für Senioren II in Kooperation mit der VHS-Spandau
 14.00 – 17.00 Uhr Gehörlosengruppe (jeden 2. Mittwoch im Monat)
 14.00 – 17.00 Uhr Treffen der Blinden und Sehschwachen in Spandau (jeden 1. Mittwoch im Monat)
 15.30 – 17.45 Uhr Treffen von Arm- und Beinamputierte (jeden 3. Mittwoch im Monat)

Donnerstag:

10.00 – 13.00 Uhr Probe des „1. Spandauer Seniorenorchesters“ (Zuhörer willkommen)
 14.15 – 15.45 Uhr Denksport
 14.45 – 17.15 Uhr Nähkurs „Kreativ & Individuell“
 15.00 Uhr Veranstaltungen; siehe Veranstaltungskalender:
 16.15 – 17.45 Uhr Selbstverteidigung

Freitag:

9.00 – 10.00 Uhr Tamawi – für Anfänger
 10.15 – 11.15 Uhr Yoga 1
 11.30 – 12.30 Uhr Yoga 2
 12.45 – 13.45 Uhr Yoga 3
 14.00 – 18.00 Uhr Canasta u. a. Kartenspiele, Rummikub
 14.15 – 15.15 Uhr Kursangebot! 1.Kurs „Körperbewusstsein – Rücken stärken“
 15.30 – 16.30 Uhr Kursangebot! 2.Kurs „Körperbewusstsein – Rücken stärken“
 18.30 – 19.30 Uhr Tamawi – für Tanzgeübte
 Die Cafeteria des Seniorenklubs ist wochentags von 10.00 – 18.00 Uhr, außer donnerstags (10.00 – 13.00 Uhr), geöffnet. Mittagspause von 13.00 – 14.00 Uhr.

Seniorenklub Südpark

Weverstraße 38, 13595 Berlin,
 Tel. (030) 362 867 99
 Betreuung: Frau Arlt

Öffnungszeiten: Der Seniorenklub ist wochentags von 10.00 – 18.00 Uhr geöffnet. Das Büro bleibt am Dienstag geschlossen

Wochenprogramm

Montag:

10.00 Uhr Flotte Wandergruppe (1. und 3. Montag im Monat)
 10.00 Uhr Gedächtnistraining 1
 10.00 Uhr Yoga 1
 11.00 Uhr Gedächtnistraining 2
 11.00 Uhr Yoga 2
 12.00 Uhr Reiseenglisch für Anfänger
 12.30 Uhr Yoga 3
 14.00 Uhr Skat und andere Kartenspiele
 14.00 Uhr Internet-Café (Computer und Handy Hilfe für Senioren)
 14.00 Uhr Minigolf, Kartenspiele
 14.00 Uhr „Neuland“ – Gruppe 7 „Wir um 60“ (letzter Montag im Monat)
 17.30 Uhr Line Dance

Dienstag:

10.00 Uhr „Neuland“ Gruppen 13 und 14
 10.00 Uhr Gymnastik und gesellige Tanzformen
 11.30 Uhr Tischtennis
 12.00 Uhr Malgruppe
 13.00 Uhr Computerkurse*
 14.45 Uhr Computerkurse*

Mittwoch:

10.00 Uhr Seniorenband Südpark
 10.00 Uhr „Neuland“ Gruppe 15 (14 täglich)
 10.00 Uhr Reiseenglisch für Fortgeschrittene 1
 12.00 Uhr Reiseenglisch für Fortgeschrittene 2
 12.30 Uhr MS Gruppe (vierter Mittwoch im Monat)
 13.00 Uhr Senioren sportiv
 14.00 Uhr Reiseenglisch für Fortgeschrittene 3
 14.00 Uhr Kreativ – Runde (1. und 3. Mittwoch im Monat)
 14.30 Uhr Qi-Gong 1
 15.45 Uhr Qi-Gong 2
 17.00 Uhr Line Dance
 19.00 Uhr Line Dance

Donnerstag:

10.00 Uhr Medizinisches Tai Chi – Qi Gong

10.00 Uhr Offene Frühstücks- und Gesprächsrunde

10.00 Uhr Gesprächsrunde (auch für Menschen mit leichten Gedächtnisproblemen)

10.00 Uhr Computerkurse*

11.45 Uhr Computerkurse*

12.00 Uhr „Neuland“ Gruppe 6

13.30 Uhr Videogruppe

14.30 Uhr Tamawi (Anfänger Kurs)

16.00 Uhr Tamawi (Workshop für Einsteiger)

17.15 Uhr Line Dance (Anfänger)

Freitag:

10.00 Uhr Basteln

10.00 Uhr Malgruppe (mit Anleitung)

10.00 Uhr Computerkurse*

11.00 Uhr Nordic Walking

11.45 Uhr Computerkurse*

12.30 Uhr Senioren sportiv

14.00 Uhr Offener Treff, Kaffeklatsch und klönen

14.00 Uhr Theatergruppe

14.00 Uhr Seidenmalerei

14.00 Uhr Geschlossene – Laptop-Gruppe

18.30 Uhr Line Dance

Freizeitangebote in den Seniorentreffs

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

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

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

Seniorentreff im Seniorenwohnhaus Maulbeerallee 23, 13593 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 131, M37

Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes:

Frau Hämmerling, Tel. (030) 363 46 90,

Betreuung: Frau Rust, Tel. (030) 363 46 90, E-Mail

Öffnungszeiten des offenen Cafés: täglich von 14 – 17 Uhr, außer mittwochs

Montag

10.00 – 11.30 Uhr Kraft- und Balance-training

12.00 – 13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.00 – 17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Dienstag

14.00 – 17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Mittwoch

12.00 – 13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.00 – 16.00 Uhr Basteln und Handarbeiten

Donnerstag

11.00 – 12.00 Uhr Yoga

14.00 – 17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Freitag

10.00 – 12.00 Uhr Bingo

14.00 – 17.00 Uhr offenes Café, Brett- und Kartenspiele

Im offenen Café werden warme und kalte Getränke, selbstgebackener Kuchen, angeboten. Jede 2. Woche im Monat ist Trödelwoche, 13-17 Uhr.

Seniorentreff Haselhorster Damm 9, 13599 Berlin

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

Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes:

Frau Dreistein, Tel. (030) 32 30 63 81,

Soz.päd. Betreuung: Frau Förster,

Tel. (030) 90279-6112, E-Mail
 Öffnungszeiten des offenen Cafés: täglich
 von 13.00 – 16.00 Uhr, außer montags

Montag
 10.00 – 14.00 Uhr El-Ele, türkische Frau-
 engruppe
 15.00 – 17.00 Uhr Gedächtnistraining

Dienstag
 09.30 Uhr Frühstück (1 x monatlich, Ter-
 min bitte erfragen!)
 13.00 – 16.00 Uhr Bingo, offenes Café

Mittwoch
 13.00 – 16.00 Uhr Kartenspiele, Schach,
 offenes Café

Donnerstag
 12.00 Uhr "Hier wird gekocht" – AWO,
 gemeinsamer Mittagstisch
 13.00 – 16.00 Offenes Café, Kartenspiele

Freitag
 13.00 – 16.00 Offenes Café
 Im offenen Café werden warme und kalte
 Getränke, selbstgebackener Kuchen, klei-
 ne Imbisse, angeboten.

Seniorentreff im Seniorenwohnhaus Freudstraße 11-13, 13589 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 337 und M37
 Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes:
 Fr. Grassmann, Tel. (030) 373 41 23
 Betreuung: Frau Büet Tel. (030) 373 41 23
 Öffnungszeiten des offenen Cafés: Mon-
 tag bis Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

Montag:
 9.30 – 10.30 Uhr Yoga
 14.00 – 17.00 Uhr Kaffeetafel mit Spa-
 ziergang

Dienstag:
 10.00 – 11.00 Gedächtnistraining
 15.00 – 17.00 Uhr Wii – Bowling

Mittwoch:
 9.30 – 11.00 Uhr Bingo
 14.00 – 17.00 Uhr Kaffeetafel, danach
 Karten- und Würfelspiele

Donnerstag:
 09.00 – 11.00 Uhr Frühstück (einmal im

Monat)
 15.00 – 17.00 Uhr Kaffeetafel, danach
 Karten- und Gesellschaftsspiele
 15.00 – 17.00 Uhr Tanzcafé, jeden 1. Don-
 nerstag im Monat

Im offenen Café werden Montag bis Don-
 nerstag kalte und warme Getränke sowie
 Kuchen angeboten. Termine der Themen-
 veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem
 Veranstaltungskalender:

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

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

Vorsteher des ehrenamtlichen Dienstes:
 Herr Peter Hübner, Tel. (030) 36 28 67 86
 (Mittwoch 10.00-12.00 Uhr)

Soz.päd. Betreuung: Frau Förster,
 Tel. (030) 90 279 – 6112, E-Mail
 Sprechstunde Neuland: Mittwoch 12.00
 – 14.00 Uhr, nur nach telefonischer Ver-
 einbarung

Öffnungszeiten: Montag 10.00 – 12.00
 Uhr, Dienstag – Donnerstag 10.00 – 17.00
 Uhr, Freitag von 9.00 – 19.00 Uhr

Montag
 10.00 – 12.00 Uhr Reise-Englisch

Dienstag
 10.00 – 12.00 Uhr Videogruppe 2
 10.00 – 12.00 Uhr 14tgl. Neuland-Grup-
 pe 10
 10.00 – 12.00 Uhr 14tgl. Neuland-Grup-
 pe 11
 14.00 – 17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir
 um 60“ 3

Mittwoch
 10.00 – 12.00 Uhr Handarbeits- und Ge-
 sprächsgruppe,
 13.30 – 17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir
 um 60“ 5

Donnerstag
 10.00 – 12.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir
 um 60“ 4
 14.00 – 17.00 Uhr Neuland-Gruppe „Wir
 um 60“ 2

Eisen DÖRING



113
Jahre

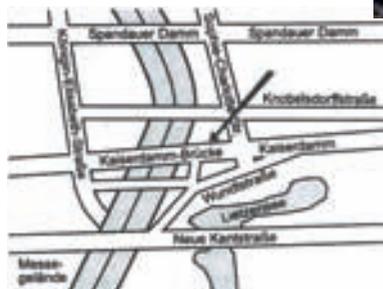


1906

info@eisen-doering.de

2019

- EISENWAREN
- HAUSRAT
- WERKZEUGE
- LEITERN
- STAHLWAREN
- ELEKTROGERÄTE
- ELEKTROWERKZEUGE
- GARTENMÖBEL
- GARTENBEDARF
- RASENMÄHER



- SCHLÜSSEL
- SCHLÖSSER
- ALTE GLÜHBIRNEN
- SCHLEIFEREI-ANNAHME
- LIEFERSERVICE

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





BELLEVUE
BEST PROPERTY
AGENTS
2017



BELLEVUE
BEST PROPERTY
AGENTS
2018

KLUG Immobilien

The
MAKLER



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

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

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

Kostenlose Beratung + Bewertung + Verkauf Ihrer Immobilie



Immobilien GmbH

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

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



info@klug-immobilien.de · www.klug-immobilien.de

Freitag

09.00 – 12.00 Uhr Videogruppe 1,
10.00 – 12.00 Uhr Reiseenglisch
13.00 – 18.00 Uhr Spielgruppe

Seniorentreff im Seniorenwohnhaus Ruhlebener Str./Stichstr. 1, 13597 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 131, 145
Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes:
N.N. Tel. (030) 33 77 32 97 E-Mail
Betreuung: Frau Barthel,
Tel. (030) 33 77 32 97
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Don-
nerstag, Freitag 12.00 – 16.00 Uhr

Montag

12.00 – 14.00 Uhr gemeinsamer Mittags-
tisch
13.00 – 16.00 Uhr Handarbeiten u. Canasta

Dienstag

geschlossen

Mittwoch

13.00 – 16.00 Uhr Canasta, Gesellschafts-
spiele, Bingo

Donnerstag

09.30 – 10.30 Yoga
12.30 – 16.00 Kartenspiele
12.00 – 14.00 gemeinsamer Mittagstisch

Freitag

13.00 – 16.00 Uhr Kartenspiele

Im offenen Café werden warme und kalte
Getränke, Kuchen und kleine Imbisse an-
geboten. Die Termine der Themenveran-
staltungen entnehmen Sie bitte dem Ver-
anstaltungskalender:

Seniorentreff Hohenzollernring 105, 13585 Berlin

Fahrverbindungen: Busse 136, 236
Vorsteherin des ehrenamtlichen Dienstes:
Frau Yilmaz, Tel. (030) 335 96 26
Betreuung: Frau Förster, Soz 2100,
Tel. (030) 90279-6112, E-Mail

Montag

09.00 – 15.00 Uhr Alzheimer Angehö-
rigen Initiative e.V., Näheres unter Tel.
(030) 47 37 89 95

Dienstag

14.00 – 17.00 Uhr offenes Café, Karten-
spiele, Gesellschaftsspiele

Mittwoch

09.00 – 14.00 Uhr offener Gesprächskreis
für Seniorinnen aus der Türkei

Donnerstag

9.00 – 15.00 Uhr Betreuungsgruppe der
Alzheimer Angehörigen Initiative e.V.,
Näheres unter : 47 37 89 95
15.00 – 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe der
Fibromyalgie Liga Deutschland e.V., je-
den 1. Donnerstag im Monat, Näheres
unter: (0173) 608 48 66

Freitag

10.00 – 14.00 Uhr Sozialberatung in tür-
kischer Sprache in Kooperation mit der Ar-
beiterwohlfahrt, Landesverband Berlin e.V.
10.00 – 14.00 Uhr gemeinsames Früh-
stück, Gesellschaftsspiele

Samstag

12.00 – 15.00 Uhr gemeinsame Spazier-
gänge, Termine und Treffpunkte bitte er-
fragen!

Seniorengruppe aus der Türkei

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

Fahrverbindungen: Busse 136, 236

Ulasim: Otobüsle 136, 236

Gönüllü hizmetliler sorumlusu:

Yasar Hanim

Telefon: 335 96 26

Group Yöneticisi: Frau Förster

Telefon: 902 79-61 12

E-Mail: ts.hohenzollernring@web.de

Görüsme saatleri için bizi arayabilirsiniz
Spandau Belediyesi Sosyal Dairesi ile bir-
likte AWO Landesverband e. V.

Pazartesi:

09.00–15.00 arası Bunama Hastalarının
aileri ve yakınları insiyatifi Derneği Soh-
bet ve etkinlikleri düzenli bulusma, daha

yakın bilgi için Tel. 47 37 89 95

Salı:

10.00–12.00 arası Emekliler için İngilizce

14.00–17.00 arası Herkese açık Sohbet ve Oyun Grubu

Carsamba:

09.00–14.00 arası Türkiyeden Emekliler için açık Sohbet Grubu

Persembe:

15.00–18.00 arası Kendi kedine yardım grubu – Fibromyalgie-Liga Deutschland e.

V. Her ayın 3. persembe günü daha yakın bilgi için Te. 0173/60 84 866

Cuma:

10.00–14.00 arası Türkçe Sosyal Danışmanlık

10.00–14.00 arası Birlikte Kahvaltı, Beraber Oyunlar

Cumartesi:

12.00–15.00 arası Sehir tulari ve geziler yapacagiz, Tarihleri için yukardaki Telefon Numaralarini arayiniz

Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 29.01.2019

Umwelt- und Naturschutzamt startet „Baumschutztelefon“

Pünktlich, kurz vor Beginn der „Baumschonzeit“, nimmt das Umwelt- und Naturschutzamt Spandau unter der Telefonnummer 90279-3011 ab sofort alle Anrufe zum Thema Baum- und Gehölzschutz entgegen. Über diese zentrale Nummer bekommen die Anruferinnen und Anrufer Beratung rund um das Thema Baum und werden bei Bedarf bei Fragen an die passenden Kolleginnen und Kollegen weiter vermittelt.

Der Winter hat sich zwar noch nicht richtig entschieden, ob er nochmal einer wird, doch bereits jetzt schon stimmen einige Vögel schüchtern ihre ersten Lieder an. Wichtig zu wissen, seit 1. März dürfen keine Bäume mehr gefällt oder großflächig Hecken zurückgeschnitten werden.

Eigentlich geht es in der Zeit zwischen dem 01. März und 30. September nur auf den ersten Blick um die Bäume und Sträucher, sondern vielmehr um die Tiere, die sich diese als Lebensraum aussuchen, ihre Nester darin bauen, sich darin verstecken können oder sich später im Jahr von den Blüten oder Früchten ernähren. Aus

diesem Grund betrifft das Fällverbot auch nicht nur die klassischen Laubbäume ab einer bestimmten Größe und Stärke, sondern es gilt für alle Gehölze, also auch für Obstbäume, Nadelbäume, Sträucher und Hecken, unabhängig von ihrer Art und Größe.

Wer gefiederte Artenvielfalt im Garten haben möchte, der kann sich bei seinem gärtnerischen Hobby etwas entspannen, denn die schweren Holzarbeiten können bis zum Herbst ruhen. Wer es detaillierter wissen möchte, wie es beim Heckenschnitt aussehen darf, was dabei zu beachten ist und welche Regelungen zu beachten sind, findet unter der zentralen Rufnummer des Umwelt- und Naturschutzamtes ab sofort die richtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

Die „Baumschonzeit“ gilt übrigens auch für bereits genehmigte oder zulässige Bauvorhaben. Grundstücke dürfen dann wieder ab dem 01.10. von Gehölzaufwuchs beräumt werden. Ausnahmen gibt es nur wenige.



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

Sie möchten in den *Spandauer* Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädriich (Mediaberaterin)

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

| gardinenlift |

Gardinen aufhängen ohne Leiter

NEUE
AUSSTELLUNGSRÄUME

Gratis
Aufmaß
reservieren

Für Ihre Deckenschiene oder Gardinenstange
Direkt vom Hersteller 030 / 35 50 78 30

Gardinenlift-Center | Am Zeppelinpark 55 | 13591 Berlin
www.gardinenlift.de

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.



Seniorenwohnhäuser

– auch im Alter selbständig bleiben und eigenständig wohnen –

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Seniorenwohnhaus „An der Spekte“

Rockenhausener Str. 12-14, 13583 Berlin

Telefon: 36 99 50 02

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

Ansprechpartnerin: *Frau Pichel*

Angebote:

Kaffeetafel, Yoga, Gedächtnistraining, Spieleabende, Gesellige Nachmittage, Kreativ- und Malgruppe, Kraft- und Balancetraining, 1 x monatlich gemeinsames Essen, PC Selbsthilfe und Wii Spielegruppe

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen

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

Seniorenwohnhaus „Wilhelmstadt“

Adamstraße 27-28, 13595 Berlin

Telefon: 36 28 67 62

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

Ansprechpartnerin: *Frau Preuß*

Angebote:

Sitzyoga, Gedächtnistraining, Gymnastik, Kaffeetafel, Frühstücksgruppe, Gemeinsames Mittagessen 1 x wöchentlich, Singegruppe

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

z. B. Neujahrsfrühstück, Sommerfest, Erntedank, Weihnachtsfeier

Seniorenwohnhaus „Freudstraße“**Freudstraße 11-13, 13589 Berlin****Telefon:** 373 41 23

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

Ansprechpartnerin: *Frau Büet***Angebote:**

Öffentlicher Seniorentreffpunkt mit vielen Angeboten

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Fasching, Herbstfest

Seniorenwohnhaus „Eiserfelder Ring“**Eiserfelder Ring 9, 13583 Berlin****Telefon:** 36 99 50 10

- 129x Ein-Zi.-Whg., ab 26 m²

Ansprechpartner: *Frau Jakobith***Angebote:**

1 x im Monat gemeinsames Frühstück, 1 x wöchentlich Mittagstisch (nur für Bewohner), Kaffeetafel

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Faschingsfest, Frühlingsfest, Sommerfest, Herbstfest, Weihnachtsfeier

Seniorenwohnhaus „Maulbeerallee“**Maulbeerallee 23, 13593 Berlin****Telefon:** 3 63 46 90

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

Ansprechpartnerin: *Frau Rust***Angebote:**

Öffentlicher Seniorentreffpunkt mit ständigen Aktivitäten, Mo-Fr

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

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

Seniorenwohnhaus „Siemensstadt“**Rohrdamm 56, 13629 Berlin****Telefon:** 3 81 75 97

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

Ansprechpartnerin: *Frau Kaczmarek***Angebote:**Kraft- und Balancetraining, Spiele-Nachmittag, Yoga, Kaffeetafel, Gemeinsames Singen, Basteln, Bingo, Handarbeiten, Lese und Erzählrunde, Gesprächsrunde, Mal- und Zeichengruppe, Darts, Montag und Mittwoch gemeinsames Mittagessen
Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

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

Seniorenwohnhaus**„Ruhlebener Straße“****Stichstraße 1, 13597 Berlin****Telefon:** 33 77 32 97

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

Ansprechpartnerin: *Frau Barthel***Angebote:**

Öffentlicher Seniorentreffpunkt (Mo. – Fr.) mit ständigen Aktivitäten

Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner:

Fasching, Muttertagsfest, Sommerfest, Herbstfest, besinnliche Weihnachtsfeier. Weitere Veranstaltungen siehe Hausaushang.

Weitere**Seniorenwohnhäuser:****Matthias Claudius Haus****im Evangelischen Johannesstift,
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin**

Auskunft über:

Frau Fischer, Tel. 33 60 93 47

Caritas Seniorenwohnhaus**„St. Stephanus“****Gorgasring 11, 13599 Berlin****Tel.:** 334 40 38**E-Mail:** stephanus@caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe gGmbH

Seniorenwohnhaus „Kietzer Feld“**Baumertweg 11, 13595 Berlin****Träger:** Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai

Spandau
 Ansprechpartner: *Gerhard Penz*
Tel.: 361 60 56
E-Mail: g.penz@nikolai-spandau.de
 Vermietung/Verwaltung: Hilfswerk-Siedlung GmbH Tel. 81 60 03 22
 sawy@hws-berlin.de

Seniorenwohnhaus Heerstraße

Heerstr. 455, 13593 Berlin
 Vermietung über die Gewobag Quartiersbüro Spandau, Tel. 0800 4708800

Seniorenwohnhaus „Marschallstraße“

Marschallstr. 7-8, 13585 Berlin

Tel.: 375 10 31

Vermietung über:

Hospital zum Heiligen Geist,
Tel.: 74 74 39 11

Seniorenwohnhaus „Meydenbauerweg“ Meydenbauerweg 2, 13583 Berlin

Träger: Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai Spandau

Ansprechpartner: *Joachim Wüst*

Tel.: 361 42 01

E-Mail: j.wuest@nikolai-spandau.de

Vermietung/Verwaltung: Hilfswerk-Siedlung GmbH, Tel. 81 60 03 22
 sawy@hws-berlin.de

Seniorenwohnhaus

„St. Gertraud-Stiftung“

Stadtrandstr. 554/554 A, 13589 Berlin Tel. 373 37 47
 post@gertraudt-stiftung.de

www.gertraudt-stiftung.de

Wohnen in der Blindenwohnstätte Spandau



Die Eröffnung unseres Hauses war im Herbst 1989 und damit die erste Blindenwohnstätte dieser Art im Bundesgebiet.

Wir bieten 100 blinden und sehbehinderten Senioren und 20 blinden und sehbehinderten Mehrfachbehinderten ein Zuhause in einem Wohngebiet, umgeben von Mietwohnungen.

BWS Blindenwohnstätten gBGmbH

Blindenwohnstätte Haus Spandau

**Niederneuendorfer Allee 6-9,
 13587 Berlin**

Tel.: 030/33 50 06-0

Fax: 030/33 50 06-99

E-Mail:

spandau@blindenwohnstaetten.de



Trendy Turbane

Christin Belzner
 Perücken & Turbanatelier
 Grußdorfstraße 19
 13507 Berlin/Tegel
 www.trendy-turbane.de



Perücken, Tücher fertig gebunden, Turbane, Hüte, Augenbrauen
 Vertragspartner der Krankenkassen. Mitglied im Berufsverband für Zweithaar.

Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin rechtzeitig an unter Tel. 030/69 59 66 99

Öffnungszeiten:

Mo 10-18 Uhr, Di 10-15 Uhr, Mi 12-18 Uhr, Do 10-18 Uhr, Fr 10-15 Uhr, Sa nach Terminvereinbarung

Patientenfürsprecher in Spandauer Kliniken

Vivantes Klinikum Spandau Somatische Klinik

Heike Ferse Tel.: 67 92 42 60
Sprechzeiten: jeden Di.
130 13-1259 (AB) nach telefonischer Ver-
einbarung
E-Mail: patf-viv.ksp-1@berlin.de

Vivantes Klinikum Spandau Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Memory Klinik

Hannelore Krause Tel.: 36 17 213
Sprechzeiten: jeden 2. Mi. im Monat
130 13-1259 (AB)
von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung

E-Mail: patf-viv.ksp-2@berlin.de

Wichernkrankenhaus im Evangelischen Johannesstift Berlin

Jutta Hubatsch Tel.: 33 60 95 05
Sprechzeiten: jeden 1. und 3. Mi. im Mo-
nat von 15:00 Uhr – 16:00 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung
E-Mail: patf-wichern@berlin.de

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Hans Vehlow Tel.: 0176 80 32 89 20
Sprechzeiten: jeden 2. Mi. im Monat
von 14:00 Uhr – 15:00 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung
E-Mail: patf-waldkh@berlin.de

Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 01.03.2019

Beteiligung der Bürger/-innen im Bezirk Spandau erwünscht

Mittlerweile ist es im Bezirk Spandau Tra-
dition geworden, im Frühjahr eines Jahres
eine Generationen – BVV durchzuführen.

Der Ältestenrat der BVV Spandau hat
dafür als Termin ausgewählt:

**Mittwoch, den 15. Mai 2019,
17.00 Uhr**

um die zwölfte Generationen-Bezirks-
verordnetenversammlung (Generationen-
BVV) im Bürgersaal des Rathauses Span-
dau stattfinden zu lassen.

Es ist erneut das Engagement der Span-
dauer Bürgerinnen und Bürger gefragt.

Beteiligen können sich wie gewohnt:
Bürgerinnen und Bürger, die das 60. Le-
bensjahr vollendet haben und Jugendliche
bis zum 21. Lebensjahr. Anträge und
Anfragen zu dieser Sitzung sind schriftlich
bei der Bezirksverordnetenvorsteherin bis
zum 08. April 2019 einzureichen. BVV
Spandau, Carl-Schurz-Str. 2/6 in 13578
Berlin oder per

E-Mail an: bvv@ba-spandau.berlin.de

(Bitte das Geburtsdatum/-jahr und eine
Telefonnummer für eventuelle Rückfragen
angeben.)

Insgesamt sollen 16 Anträge und 8 An-
fragen in der Generationen-BVV behandelt

werden. Je 8 Anträge und je 4 Anfragen
von den Senioren und den Jugendlichen
sollen am 15. Mai 2019 behandelt wer-
den. Einerseits wird die gewählte Senio-
renvertretung die Anträge und Anfragen
der Senioren sichten, andererseits werden
die jugendpolitischen Sprecher/-innen der
Fraktionen die von den Jugendlichen ein-
gereichten Anträge und Anfragen sichten
und die entsprechende Auswahl treffen.

In der BVV-Sitzung am 15. Mai 2019
erhalten die Verfasser/-innen der Anträge
bzw. Anfragen ein Rederecht. Die Rede-
zeit beträgt pro Antrag oder Anfrage fünf
Minuten für die/den jeweilige/n Verfas-
ser/-in bzw. eine von ihm benannte Ver-
tretung. Die in der BVV vertretenden Fra-
ktionen haben ebenfalls eine Redezeit von
fünf Minuten pro Antrag oder Anfrage.

BVV-Vorsteherin Gaby Schiller würde
es begrüßen, wenn eine Vielzahl von Bür-
gerinnen und Bürgern Spandaus eine Sit-
zung mit Ihren Anliegen und Anregungen
gestalten würden und erhofft sich eine
rege Beteiligung.

Für Nachfragen steht Ihnen die BVV –
Vorsteherin, Frau Gaby Schiller, unter der
Tel. Nr. 90 279 2404 zur Verfügung.

Wichtige Adressen und Angebote im Bezirk

Krankenhäuser

HAVELKLINIK BERLIN

Gatower Str. 191, 13595 Berlin - Wilhelmstadt

030 3 62 06-370

<http://www.havelklinik.de>

service@havelklinik.de

Vivantes Klinikum Spandau

Neue Bergstr. 61, 3585 Berlin - Spandau

030 13 01-30

<http://www.akpsychderm.de>

volker.niemeier@derma.med.uni

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Klinik für anthroposoph. erweiterte Heilkunst

Kladower Damm 22, 114089 Berlin-Kladower

030 3 65 01-0

<http://www.havelhoehe.de>

info@havelhoehe.de

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau Akademisches Lehrkrankenhaus

Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin - Falkenhagener Feld

030 37 02-0

<http://www.pgdiakonie.de>

verwaltung@waldkrankenhaus.com

DRK-Kliniken Berlin, Klinikum Westend

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin;

Telefon: 3035-0

MEDIAN Klinik Berlin

Kladower Damm 223, 14089 Berlin;

Telefon: 36 50 30

Ev. Johannesstift – Wichernkrankenhaus gGmbH

Schönwalder Str. 26, 13587 Berlin;

Telefon: 336 09 370



Hausnotrufdienste

Die Hausnotrufzentralen sind täglich rund um die Uhr besetzt

Die Johanniter

Berner Str. 2-3, 12205 Berlin

Tel. 0800 32 33 800

www.johanniter.de/dienstleistungen/hausnotruf

Malteser Hilfsdienst e. V.

Alt-Lietzow 33, 10587 Berlin,

Tel. 34 80 03-0

oder 0800 441 144 804

www.malteser-hausnotruf.de

Berliner Rotes Kreuz e. V., HausNotRuf

Bachestr. 11, 12161 Berlin,

Tel. 600 300

www.drk-berlin.de/angebote/hausnotruf

FÖV Service

gemeinnützige Integrationsgesellschaft mbH

Obstallee 22c, 13593 Berlin,

Tel. 7556690

www.foev-service.de

Mobilitätshilfedienste

Förderverein Heerstr. Nord

Obstallee 22c, 13593 Berlin,

Telefon: 37 58 98-0

Deutsches Rotes Kreuz

Galenstr. 29, 13597 Berlin,

Telefon: 35 39 37-0

Ambulante Pflegedienste

Caritas Sozialstation Spandau

Falkenhagener Feld

Westerwaldstr. 20, 13589 Berlin,

Tel. 66 63 35 60

**Diakonie-Station
Evangelisches Johannesstift**
Schönwalder Allee 26, Haus 8,
13587 Berlin
Tel. 33 60 93 68/33 60 91 93

**Diakonie-Station
Evangelisches Johannesstift
– Falkenhagener Feld**
Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin,
Tel. 3702-27 300
jutta.lindner@evangelisches-johannes-
stift.de

Diakonie-Station Spandau gGmbH
Judenstr. 33, 13597 Berlin
Tel. 35 39 17-0/-168

**DRK Deutsches Rotes Kreuz
Sozialstation Havel-Spree**
Fürstenbrunner Weg 99, 14050 Berlin
Tel. 600 300 49 20

**FÖV Pflege gGmbH
– Hauspflegedienst Heerstraße Nord**
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin,
Tel. 36 47 94 23
(Integriert in Sozialstation Heerstraße
Nord)
– **Sozialstation Heerstraße Nord**
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Tel. 36 47 94 23

**Futura GmbH
Pflegedienst für selbstbestimmtes Leben**
Ruhlebener Str. 128, 13597 Berlin
Tel. 33 97 87 80

Hauskrankenpflege Spandau
Streitstr. 13, 13587 Berlin
Tel. 333 40 13

Hauspflege Staaken
Fachinger Str. 39 a, 13591 Berlin
Tel. 36 70 40 54

Pflegewerk Berlin GmbH
Wisbyer Str. 16/17, 10439 Berlin
Tel. 39 60 05 10

Phönix Soziale Dienste gGmbH
Grützmacherweg 18, 13599 Berlin
Tel. 35 53 04-0

Tagespflege

**Geriatrische Tagespflegestelle Haus Han-
na im Evangelisches Johannesstift**
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
Tel. 33609484
www.altenhilfe-johannestift.de

**Tagespflege in der Pflegepension
Marielle**
Seeburger Straße 9-11, 13581 Berlin
Tel. 33775930
www.michaelbethke.com

Diakonie Tagespflege Spandau gGmbH
Stadtrandstr. 477, 13589 Berlin
Tel. 6059 120 10
www.diakoniespandau.de

**Gerontopsychiatrische Tagespflege
FÖV Pflege gGmbH**
Obstallee 29, 13593 Berlin
Tel. 347402-08
www.foev-pflege.de

**Kurzzeitpflege
Kurzzeitpflege im
Seniorenzentrum Johannastift**
Sotzmannstr. 3, 13581 Berlin
Tel. 311 77 91 02
www.altenhilfe-johannestift.de

**Kurzzeitpflege in der
Pro Seniore-Residenz Wasserstadt**
13587 Berlin, An der Havelspitze 1-3
Tel. 336 08 29 00
<https://wasserstadt.pro-seniore.de/pflege/>

**Kurzzeitpflege in der Pflegepension
Marielle**
Seeburger Straße 9-11, 13581 Berlin
Tel. 33775930
www.michaelbethke.com

Fördererverein Heerstraße Nord e.V.

Obstallee 27, 13593 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Nielbock***Telefon:** 37 58 98-0**Amb. Krankenpflegedienst M. Bethke****Pflegepension Marielle**

Seeburger Str. 9-11, 13581 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Altmann***Telefon:** 33 77 59 30**Pflegeheime****Pro Seniore Residenz Wasserstadt**

13587 Berlin, An der Havelspitze 1-3

Tel. 336 08 29 00

www.pro-seniore.de**Seniorenwohnheim Seeburger Weg**

13581 Berlin, Seeburger Weg 26-28

Tel. 35 10 35 46

www.hansske-seniorenheim.de**St. Elisabeth Seniorenheim**

13587 Berlin, Fichtenweg 17-29

Tel. 848 53 56

www.st-elisabeth-spandau.de**Villa Schützenhof in Hakenfelde****(geriavita GmbH)**, 13587 Berlin,

Niederneuendorfer Allee 13,

Tel. 35 59 35 0

www.geriavita.de**BWS – Blindenwohnstätten**

13587 Berlin, Niederneuendorfer Allee 6-9

Tel. 33 50 06 0

www.blindenwohnstaetten.de**Pflegewohnen im Ev. Johannesstift**

13587 Berlin, Schönwalder Allee 26

Tel. 336 09-466

www.altenhilfe-johannesstift.de**Christophorus Pflege Havelhöhe**

Kladower Damm 289, 14089 Berlin

Tel. 20 96 75-0

www.christophorus-pflege.de**Pflegewerk SRK**

Seniorenzentrum Kurfürstendamm

Kurfürstendamm 126/127, 10711 Berlin

Tel. 89 06 40 - 0

www.pflegewerk.com**Pflegewohnhaus am Waldkrankenhaus**

13589 Berlin, Stadtrandstr. 555

Tel. 3702-290 01

www.pgdiakonie.de**Agaplesion****Bethanien Radeland**

Radelandstraße 199-203, 13589 Berlin

Telefon: (0 30) 37 03-0

Hausleitung

Ansprechpartner: Heiko Wiemer

Telefon: (0 30) 37 03-110

Fischer-Dittmer-Heim

Hohenzollernring 119, 13585 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Herzsprung***Telefon:** (0 30) 3 75 05-0 (Zentrale)**Geria-Vita GmbH****Pflegeheim am Schützenhof**

Niederneuendorfer Allee 13,

13587 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Schulz***Telefon:** (0 30) 35 59 35-0**Haus Havelblick Seniorenzentrum**

Havelschanze 3, 13587 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Jonelat-Kupsch,**Herr Urban, Sozialarbeit***Telefon:** 35 53 07-0**KATHARINENHOF im Uferpalais****Premiumresidenz**

Brauereihof 19, 13585 Berlin

Ansprechpartnerin:*Frau Scharfschwerdt* (Pflegedienstleitung)*Frau Stromenger* (Residenzrepräsentantin)

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

Fax: (0 30) 33 307-902

Pflegewohnhaus**am Ev. Waldkrankenhaus**

Stadtrandstraße 555, 13589 Berlin

Ansprechpartnerin: *Frau Rakizki***Telefon:** (0 30) 3702-29001



BESTATTUNGEN
HAUCK
Seit 1925
im Familienbesitz

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

Bestattungen für jeden finanziellen Rahmen

Brunsbütteler Damm 258/
Ecke Magistratsweg
13581 Berlin (Staaken)

Tag & Nacht ☎ 375 88 310

www.bestattungen-hauck.de

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

**Dr. Hermann-Kantoro-
wicz-Haus**Schönwalder Straße 50-
52, 13585 Berlin**Ansprechpartnerin:** *Frau*
*Zienecke***Telefon:** 355 300 70**Gerontopsychiatrie
Haus 3****Ansprechpartner:** *Herr*
*Skrzedziejewski***Telefon:** 365 08 215**Ernst-Hoppe-Haus**Lanzendorfer Weg 30,
14089 Berlin**Ansprechpartnerin:***Frau Kuhlmann***Telefon:** 365 05 57**Hospize in
Spandau****Ambulant:****Johannes-Hospiz e.V.**

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Telefon: 33 60 93 74**Fax:** 33 60 98 25**Ansprechpartnerin:** *Frau Knoop***E-mail:** info@johannes-hospiz-spandau.de**Stationär:****Gemeinschaftshospiz Christophorus**

Kladower Damm 221, 14089 Berlin

Telefon: 36 50 99 0**Fax:** 36 50 99 29**E-mail:** pdl@gemeinschaftshospiz.de**Pro Seniore Residenz Wasserstadt**

An der Havelspitze 1-3, 13587 Berlin

Ansprechpartner:*Frau Harmann* (Residenzleitung)*Frau Zahr* (Residenzberatung)*Frau Frank* (Residenzberatung)**Telefon:** (0 30) 336 08-29 00**Seniorenheim „Seeburger Weg“**

Seeburger Weg 26-28, 13581 Berlin

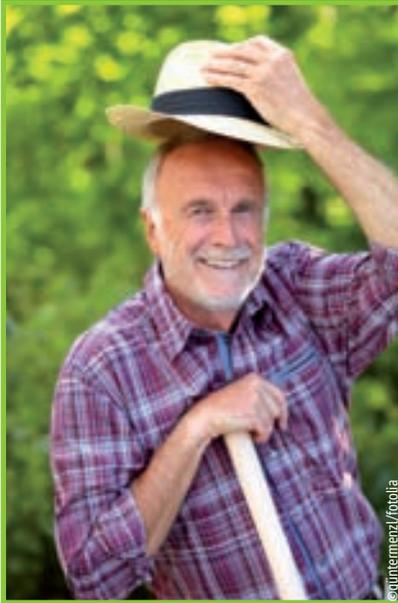
Ansprechpartner: *Herr Hanßke***Telefon:** (0 30) 35 10 35 46**St. Elisabeth-Seniorenheim**

Fichtenweg 17-29, 13587 Berlin

Ansprechpartner: *Frau Naschitzki***Telefon:** 84 85 35-6 **Fax:** 84 85 35-729**Vivantes – Forum für Senioren****Postanschrift:**

Alt Wittenau 90-90a, 13437 Berlin

Direktor für alle folgenden Häuser:*Dr. Rene Harrmann***Telefon:** (0 30) 13011-1801**Tipps & Empfehlungen
für Spandauer Senioren und
jüngere Generationen****Sie möchten in den
Spandauer Seniorentipps inserieren?**Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädriich (Mediaberaterin)**Tel.:** 0177-432 80 77**E-Mail:** firma-fraedrich@arcor.de



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

Ausstülpungen im Darm

Das hilft, wenn Divertikel Beschwerden machen



Foto: älterer Mann liegt auf dem Sofa und hat Bauchschmerzen

Sie sind klein, ballonförmig und wölben sich durch Schwachstellen in der Darmwand nach außen: die Divertikel. In den meisten Fällen sind sie harmlos, können aber zu Darmbeschwerden und Schmerzen führen. Die gute Nachricht ist: „Divertikel, die keine Beschwerden machen, müssen nicht behandelt werden. Und manchmal kann schon eine Ernährungsumstellung Verdauungsprobleme lindern,“ sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Schmerzen im linken Unterbauch, eventuell leichtes Fieber, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, manchmal auch Krämpfe: Diese Symptome können auf Probleme durch Divertikel, eine Divertikelkrankheit, hinweisen. Die Beschwerden verschwinden oft vorübergehend, können aber auch von Dauer sein. Häufig sind sie nach dem Essen stärker, nach dem Stuhlgang dagegen schwächer.

Dass Divertikel zu Verdauungsproblemen und manchmal auch ernststen Komplikationen führen können, ist wenig bekannt, obwohl nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) etwa die Hälfte der Menschen über 70 Jahre solche Ausstülpungen hat. Bei den unter 50-Jährigen ist es nur jeder Zehnte.

Je nach Symptomatik lassen sich solche Ausstülpungen des Darms nochmal un-

terscheiden in Divertikulose, Divertikelkrankheit und Diverkultitis. Bei der Divertikulose wölbt sich die Darminnenwand an mehreren Stellen nach außen. Die Ausstülpungen bereiten jedoch keine Beschwerden. Wenn die Divertikel Beschwerden machen oder zu Komplikationen führen, handelt es sich um die Divertikelkrankheit. Entzünden sich die Ausstülpungen, spricht man von Divertikulitis.

Schwache Darmmuskulatur

Divertikel entstehen an Stellen, wo die Darmmuskulatur schwächer ist. Meist bilden sie sich im Sigma, einem etwa 40 bis 45 Zentimeter langen Abschnitt des Dickdarms. In diesem s-förmigen Bereich vor dem Mastdarm ist der Druck des Stuhls auf die Darmwand am höchsten. Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger für solche Ausstülpungen. Ein schwaches Bindegewebe und gestörte Darmbewegungen sind weitere Risikofaktoren. Auch ältere sowie stark übergewichtige Menschen haben häufiger eine Divertikulose. Neben der genetischen Veranlagung können auch der Lebensstil und die Ernährung eine Rolle spielen. So kann eine ballaststoffarme Ernährung zu Verstopfung und festem Stuhl führen, was den Druck auf die Darmwände erhöht. Auch der Verzehr von viel rotem Fleisch wie Rind oder Schwein sowie Rauchen und zu wenig Bewegung kommen in Frage. Um auszuschließen, dass es sich um eine andere Erkrankung mit ähnlichen Symptomen handelt, erkundigt sich der Arzt unter anderem nach Vorerkrankungen und der Einnahme von Medikamenten und nimmt eine körperliche Untersuchung vor. Außerdem werden Blut und Urin überprüft, häufig wird eine Ultraschalluntersuchung gemacht. Bei unklarer Lage kann auch eine Computertomografie oder eine Darmspiegelung erfolgen.

Bei einer leichten, unkomplizierten

Divertikelkrankheit helfen oft schon eine Ernährungsumstellung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr, um die Verdauungsbeschwerden zu lindern. Dabei wird vor allem auf ballaststoffreiche Kost wie Obst, Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte gesetzt. Sie macht den Stuhl weicher, voluminöser und regt die Verdauung an. Dadurch gelangt er schneller durch den Darm und der Druck auf die Darmwand nimmt ab. Auch körperliche Bewegung regt die Verdauung an; ob sie Beschwerden vorbeugen kann, ist bislang aber unklar. Haben sich die Divertikel entzündet, sind regelmäßige ärztliche Kontrollen ratsam, um Komplikationen frühzeitig zu erkennen. Bei einem unkomplizierten Verlauf kann dann auf eine Antibiotikatherapie verzichtet werden.

Durchbruch des Darms ist selten

Wenn bereits Eiteransammlungen (Abszesse) bestehen oder sich die Entzündung weiter ausbreitet, sind Antibiotika notwendig. Können die Antibiotika die Entzündung nicht eingrenzen, kann eine Operation notwendig sein, um schwere Komplikationen wie einen Darmdurch-

bruch (Perforation) oder eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) zu vermeiden. In seltenen Fällen kommt es zu einem Durchbruch des Darms, dann muss sofort operiert werden. Bei manchen Menschen entzünden sich die Divertikel immer wieder. Rund jeder fünfte Betroffene erkrankt in den Jahren nach der Behandlung noch mindestens einmal neu daran.

Das Risiko für Komplikationen ist bei der ersten Divertikulitis jedoch am höchsten. Bei wiederkehrenden Entzündungen sinkt das Risiko deutlich. Ihre Folgen sind vor allem chronische Beschwerden wie Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen und Bauchschmerzen. Aus Divertikeln entwickelt sich jedoch kein Darmkrebs. Dieser entsteht aus Darmpolypen. Das sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die sich zu einem bösartigen Tumor entwickeln können. Früher vermutete man, dass Rückstände von bestimmten Nahrungsmitteln wie Nüssen, Körnern, Mais oder Popcorn in den Divertikeln stecken bleiben und die Entzündungen begünstigen. Das ließ sich in Untersuchungen jedoch nicht nachweisen.

Quelle: AOK



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

Sie möchten in den *Spandauer* Seniorentipps inserieren?

Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädlich (Mediaberaterin)

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

Impressum

Herausgeber:

Realisierung:

Realisierung Anzeigen:

Redaktionsschluss:

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

Wiesjahn Satz- und Druckservice, Schulstraße 1,

13507 Berlin, Tel.: 43 40 09 46

E-Mail: wiesjahn-druck@web.de

Lucie Frädlich (Medienberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77

E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de

6. März 2019

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

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

A. MAKOSCH

BESTATTUNGEN GRABMALE

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

TAG + NACHT

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

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



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



Pressemitteilung des Bezirksamtes Spandau vom 30.01.2019

Das erste Spandauer Seniorenorchester sucht Verstärkung

Das erste Spandauer Seniorenorchester sucht folgende Instrumentalisten:

- Klavier
- Akkordeon (1. und 2. Stimme)
- Gitarre
- Percussion (2. Schlagzeug)
- Keyboard
- Tenorsaxofon (2. Stimme)
- Trompete (3. Stimme)
- Posaunen (2. und 3. Stimme)

Ebenfalls mitwirken könnten noch andere Holzbläser, z.B. Klarinette oder Flöte.

Das Orchester besteht seit mehr als 40 Jahren und ist inzwischen über die Bezirksgrenzen hinaus bekannt. Treten sie öffentlich auf, ist das Konzert in Windes-

eile ausverkauft.

An jedem Donnerstagvormittag von 10.00 – 12.30 Uhr wird im Seniorenklub Lindenufer, einer Einrichtung des Bezirksamtes Spandau von Berlin, Amt für Soziales, mit viel Spaß und Freude geprobt. Interessierte sind zu einem unverbindlichen Besuch herzlich willkommen, Virtuosität ist keine Voraussetzung.

Der Seniorenklub Lindenufer befindet sich in der Mauerstr. 10a, 13597 Berlin, gleich hinter dem Rathaus.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Willmeroth-Schatz, Tel. 33 60 76 14, Email: sk_lindenufer@web.de, gerne zur Verfügung.

KÜCHEN
STUDIO

LOCHAU

Inhaber: Klaus Stahn

EINBAU-
KÜCHEN



EINBAU-
GERÄTE

**KÜCHENKAUF
VERTRAUENSACHE**

www.kuechenstudiolochau.de



331 60 47

info@kuechenstudiolochau.de

P kostenlose
Parkmöglichkeiten

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

Warum uns so viele empfehlen:

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



Ihre Immobilienexpertin...

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

www.piepenhagen-immobilien.de

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



ERA
IMMOBILIEN

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

Bitte lesen Sie auch die Seite 51! ➔



Pressemitteilung vom 05.03.2019

Bezirksbürgermeister begrüßt Erweiterungspläne der Fährzeiten der Fähre von Kladow nach Wannsee für 2019

Die Personenfähre F10 verkehrt zwischen dem Bezirk Spandau in Alt-Kladow und Wannsee in Steglitz-Zehlendorf u.a. mit dem Ziel, den Straßenverkehr zu entlasten. Gerade in den Sommermonaten ist der Andrang sehr hoch, da Ausflügler, Radfahrende und Berlin-Touristen diese Möglichkeit gern nutzen. Vor allem zu den stark frequentierten Abendstunden bekommen Fahrgäste keinen Sitzplatz oder müssen unter Umständen bei zu hohem Andrang auf die nächste Fähre warten. Das Angebot der F10 ist also sehr wichtig und nachgefragt.

Nach mehreren Schreiben des Bezirksbürgermeisters Helmut Kleebank an die BVG, mit der Bitte, das Angebot der Fährverbindung auszuweiten, konnte nun ein

erster Erfolg verzeichnet werden. Nach Rücksprache mit der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz sicherte die BVG für das Jahr 2019 eine Ergänzung des Fahrplans zu. Diese gilt für alle Wochentage für die Monate Mai bis August und verlängert die Fährzeiten um eine Stunde. Zu genannter Zeit werden also zwei zusätzliche Abfahrtszeiten (20.00 Uhr und 20.30 Uhr) hinzugefügt. Die BVG verwies des Weiteren darauf, dass sie in Folgegesprächen mit dem Aufgabenträger über eine Ausweitung auf alle Tage sprechen wird und auch die ganzjährige Nutzung dieser Fährzeiten, die insbesondere für Berufstätige, die die F10 nutzen möchten, diskutieren wird.

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

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

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

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

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

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

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

Die Vorteile der Immobilienrente liegen auf der Hand:

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

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

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

Die Immobilienrente

Das Grundkonzept

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

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

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

Der Unterschied: Leibrente / Zeitrente

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

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

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

Das Wohnrecht

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

Die Anzahlung

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



Ein Hauch Glas bis zur Natur-transparenter geht es nicht

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



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

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

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



greenpower
Glashausmanufaktur



**Sie finden uns in der
Barkhausenstr. 75, 14612 Falkensee,
Tel. 03322-298711
Öffnungszeiten:
Di. + Do. von 10-18 Uhr/ Sa. 8-14 Uhr
www.wintergartenparadies.berlin**

Der Bezirksbeauftragte für Senioren und Menschen mit Behinderungen

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

Meine vorrangigen Aufgaben

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

Kooperationspartnerinnen und -partner

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

Sie können mich sprechen

Wenn Sie mich persönlich sprechen wol-

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

Beste Grüße, Ihr
Sargon Lang
Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung in Spandau

Behindertenbeirat Spandau

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

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

Vorsitzender

Herr Konrad Hickel

(Gemeinwesenbeirat Evangelisches Johannesstift)

E-Mail:

sabine.klebbe@ba-spandau.berlin.de

Stellvertretender Vorsitzender

Herr Marc vom Ende

(Zehlendorfer Wespen e.V.)

E-Mail:

sabine.klebbe@ba-spandau.berlin.de

Pflegestützpunkte in Spandau

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

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

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

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

Das Angebot ist kostenfrei und anbieterneutral.

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

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

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

Pflegestützpunkt Spandau
c/o Nachbarschaftsheim Kladow
Parnemannweg 22, 14089 Berlin
Träger Land Berlin sowie die Pflege- und Krankenkassen in Berlin
Tel. 23 98 55 97
E-Mail: info@arge-ppsp.de

• **Sprechzeiten in allen drei Spandauer Pflegestützpunkten:**

Di 9.00-15.00, Do 12.00-18.00 Uhr

Servicenummer für ganz Berlin

Tel. 0800 59 500 59

Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr

Alle bezirklichen und überbezirklichen Hilfsangebote sind in der umfass.

Datenbank

www.hilfelotse-berlin.de gespeichert

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Frauenbeirat

Die Vorsitzende des Frauenbeirates:

Heidi Borschel

c/o Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Tel. 030 333 50 26

Der Frauenbeirat ist ein unabhängiges und überparteiliches Gremium, das die Interessen der weiblichen Spandauer Bevölkerung in allen Lebensbereichen vertritt und sich für die Verwirklichung ihrer Forderungen einsetzt.

Er berät die Bezirksverwaltung in frauenrelevanten Fragen und soll geschlechtsspezifische Zusammenhänge und Benachteiligungen aufzeigen sowie Vorschläge und Ideen zur Beseitigung von Benachteiligungen mit dem Ziel der Verbesserung der Lebenssituation von Frauen in Spandau entwickeln.

Die Migrations- und Integrationsbeauftragte

Der Migrations- und Integrationsbeirat ist ein unabhängiges und überparteiliches Gremium, das die Interessen der migran-tischen Mitbürgerinnen und Mitbürger in

Spandau in allen Lebensbereichen vertritt und sich für die Verwirklichung ihrer Forderungen einsetzt. Er berät die Bezirksverwaltung in migrantenspezifischen Fragen und entwickelt Vorschläge und Ideen zur Verbesserung der Lebenssituation und zur Förderung der Integration. Der Beirat wurde 1993 durch Beschluss der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) vom Bezirksamt eingesetzt.

Der Migrations- und Integrationsbeirat trägt seine Anregungen, Empfehlungen und Stellungnahmen im für Migrantenfragen zuständigen Ausschuss der BVV (Integrationsausschuss) vor, der die Themen aufnimmt und daraus ggf. Aufträge für das Bezirksamt formuliert.

Im Migrations- und Integrationsbeirat sind die in der Migrantinnen und Migranten Arbeit in Spandau tätigen Gruppen und Institutionen sowie die verschiedenen Nationalitäten vertreten. Die Mitglieder werden auf Beschluss der BVV vom Bezirksamt für die Dauer einer Wahlperiode berufen. Die berufenen Gruppen/Institutionen sind mit je einem Mitglied vertreten. Der Migrations- und Integrationsbeauftragte nimmt an den Sitzungen des Migrations- und Integrationsbeirates mit beratender Stimme teil. Parteien können keine stimmberechtigten Mitglieder in den Beirat entsenden. Die Parteien, die sich zur letzten Bezirkswahl gestellt haben, können jedoch mit beratender Stimme durch einen Vertreter oder Vertreterin teilnehmen.

Bürgerämter

Bürgeramt Rathaus Spandau

Öffnungszeiten

Montag
08:00-15:00 Uhr (nur mit Termin)
Dienstag
08:00-14:00 Uhr (nur mit Termin)
Mittwoch
10:00-18:00 Uhr (nur mit Termin)
Donnerstag
10:00-18:00 Uhr (nur mit Termin)

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

Bürgerbüro Falkenhagener Feld

Öffnungszeiten

Mittwoch
08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)
13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Bürgerbüro Kladow

Öffnungszeiten

Montag
08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)
13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)
Dienstag
08:00 bis 12:00 Uhr (nur mit Termin)
13:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)

Bürgerbüro Wasserstadt

Öffnungszeiten

Montag
10:00 bis 18:00 Uhr (nur mit Termin)
Dienstag
10:00 bis 18:00 Uhr (nur mit Termin)
Mittwoch
08:00 bis 15:00 Uhr (nur mit Termin)
Donnerstag
08:00 bis 14:00 Uhr (nur mit Termin)
Freitag
08:00 bis 13:00 Uhr (nur mit Termin)

Hinweis für Terminkunden

Das Bürgeramt Rathaus Spandau arbeitet vornehmlich nach Terminvereinbarung.

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

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

Zahlungsmöglichkeiten

Girocard

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

Sonstige Hinweise zum Standort

Die Ausgabe fertig gestellter Dokumente und die Bearbeitung von Berlinpässen

erfolgt mittels Vergabe einer Aufrufnummer.

Angebotene Dienstleistungen

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

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

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

Mieterberatung im Rathaus Spandau durch den Berliner Mieterverein

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

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

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



Gartenfelder Str. 29 – 37
13599 Berlin
Telefon: 030 3699 6370
E-Mail: info@havelfee.berlin
www.havelfee.berlin

Mehr Zeit zum Leben

Die HAVELFEE-Haushaltshilfen machen Ihr Leben leichter.

- Unterstützung bei der Hausarbeit
- Wäscheservice (inkl. Betten beziehen)
- Erledigung kleinerer Besorgungen
- regelmässig dieselbe Havelfee in Ihrem Haushalt

Unterstützung für Senioren mit Havelfee Haushaltshilfe

Auch im fortgesetzten Alter führen Sie noch Ihren eigenen Haushalt? Gerne nehmen wir Ihnen die Tätigkeiten ab, die Ihnen lästig oder zu beschwerlich geworden sind. Ob es sich um das regelmäßige Betten beziehen handelt, das gründliche Reinigen von Böden und Oberflächen oder auch Unterstützung beim Auf-/Abhängen Ihrer Gardinen – wir helfen Ihnen wo Sie unsere Hilfe wünschen.

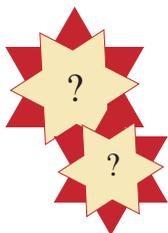
Bei jedem Einsatz können wir die aktuell notwendigen Tätigkeiten abstimmen – stets auf Ihre speziellen Bedürfnisse ausgerichtet.



Auch erledigen wir gerne kleinere Einkäufe und Besorgungen. So entlasten wir nicht nur Sie, sondern auch unterstützende Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn.

Lassen Sie die Havelfee wirbeln!

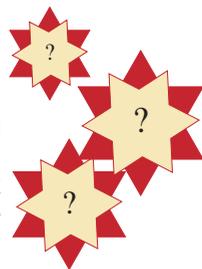
Großes Rätsel mit vielen tollen Preisen



In der gesamten Broschüre haben wir an unterschiedlichen Stellen kleine Sterne mit Buchstaben versteckt. Suchen Sie alle diese Buchstaben und puzzeln 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. September 2019** an folgende Adresse:

**Seniorentipps Spandau, c/o Wiesjahn Satz- & Druckservice
Schulstraße 1, 13507 Berlin**

oder per E-Mail: wiesjahn-druck@web.de Kennwort Spandauer Seniorentipps

Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zu gewinnen gibt es dieses Mal:

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 Offiziers-
messer „Spartan“ à 21,- Euro**

*Individuelle
Gestaltung & Druck ihrer ...*

Trauerdrucksachen

Wiesjahn

Satz- & Druckservice

www.wiesjahn-digitaldruck.de

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



Shuttle-Service und Rollstuhltaxi für Berlin und Brandenburg

Wir verfügen über einen hoch modernen Fahrzeugpark in der VIP-Klasse, z.B. Mercedes Benz Großraum-Van mit 7 vollwertigen Sitzplätzen.

**Für Sie
fahren wir
Schwarz**



- Bundesweiter Shuttle-Service zu Bahnhöfen und Flughäfen
- Stadt- und Umlandfahrten zu Ärzten, Theaterbesuchen usw.
- Besichtigungstouren für Sie und Ihre Gäste
- Fernfahrten zu Kurorten, Hotels usw.
- Shuttlefahrten zu Messen
- Stadtrundfahrten
- Hochzeitsshuttle für Sie und Ihre Gäste

**Auf Vorbestellungen
für Tag und Nacht**

Den gleichen Service bieten wir Ihnen natürlich auch mit unserem als Rollstuhltaxi umgebauten VW-Caddy für bis zu 4 Begleitpersonen.



www.lux-shuttle.de
luxemberlin@aol.com
An der Krähenheide 3
13505 Berlin-
Konradshöhe

Tel. 030 - 260 331 56 · Mobil: 0172 - 321 54 23



KRISTALL WOHLFÜHLTHERME LUDWIGSFELDE



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.



**12% NATUR-HEIL-SOLE-
BECKEN mit 75m² Fläche**



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

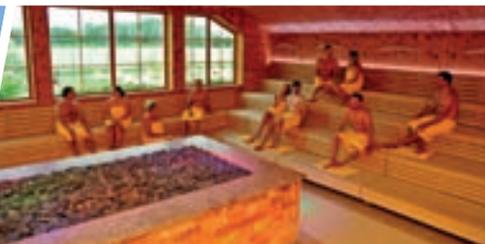
Das kleine „Tote Meer der Prignitz“ ist ein Höhepunkt bei jedem Besuch. Die konzentrierte Sole fördert die Gesundheit von Haut, Gelenken, Muskulatur und Stoffwechsel. Das schwerelose Baden in der 24%igen Sole und der wunderschöne Außenbereich mit Sandstrand, Relaxliegen, Palmen und Strohschirmen bietet 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



Heilpraxis Klinger

Behandlung von
Allergien, Schlafstörungen, Schmerzen & mehr

Zertifizierung in traditioneller chinesischer Medizin (TCM)
Klassische Homöopathie · Bioresonanz

Jessica Klinger · Heilpraktikerin

Wilhelmstraße 23

13593 Berlin-Spandau



Tel.: 0151 / 7000 82 83

www.heilpraxis-klinger.de

info@heilpraxis-klinger.de

TREPPENLIFTE
PLATTFORMLIFTE
HOMELIFTE
LIFTSYSTEME
Neu & gebraucht



Ladestraße 7a
15834 Rangsdorf

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

☎ 033708 71916 ☎ 030 23 13 60 99

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

