



Seniorentipps

Tipps & Empfehlungen für Senioren und jüngere Generationen

Für Sie
GRATIS
zum
Mitnehmen

Reinickendorf
Herbst 2021



Wohltorf
Immobilien
Stark im Nordwesten

IHR MAKLER IN REINICKENDORF!

- ★★★★★ Facebook (4,8/5,0)
- ★★★★★ Google (5,0/5,0)
- ★★★★★ ImmobilienScout24 (5,0/5,0)
- ★★★★★ Maklerempfehlung.de (5,0/5,0)
- ★★★★★ Gelbe Seiten (5,0/5,0)

137 Kundenbewertungen Stand 09/2021

Fürsorgliche 24h-Betreuung und Pflege zuhause



*Ich bin persönlich
für Sie vor Ort!
Ihr Thomas Gedrat!*



Beratung und Information:
+49(0)151-74 63 76 22

Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.



PROMEDICA PLUS Berlin Nord-West

Thomas Gedrat

Knesebeckstrasse 32 | 10623 Berlin

berlin-nord-west@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/berlin-nord-west

Liebe Leserinnen und Leser,

ich stelle mich Ihnen heute als Ihren Ansprechpartner für die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft, langläufig als 24-Stunden-Betreuung bezeichnet, für den Berliner Nordosten vor. Mehr als 160.000 ältere Menschen sind in Berlin betreuungs- und pflegebedürftig. Die Zahlen steigen weiter an, weil die Menschen – Dank einer guten medizinischen Versorgung in dieser Stadt – auch immer älter werden und länger fit bleiben. Wer möchte schon, wenn das alleine versorgen in den eigenen Wänden schwierig wird, in ein Pflegeheim umziehen?

Über 80 Prozent aller Seniorinnen und Senioren wünschen sich daher den Verbleib in den vertrauten vier Wänden, auch im Falle der Pflege- und Betreuungsbedürftigkeit. Aber wo kommt Hilfe her, wenn die Angehörigen tagsüber arbeiten, oder weit entfernt wohnen? Eine Alltagsbetreuerin aus Polen ist derzeit für mehr als 200.000 Haushalte in Deutschland eine praktikable und gute Lösung. Die deutsch sprechenden Damen aus unserem östlichen Nachbarland, übernehmen alle Aufgaben, die ansonsten die nahen Angehörigen erledigen. Als versierte und ausgebildete Haushaltshilfen sorgen sie für die Zubereitung der Mahlzeiten, die Hilfe bei der Körperpflege, die Reinigung der Wohnung und die Begleitung zum Hausarzt. Und dies völlig legal und mit vielen Serviceleistungen. Als europäischer Marktführer in der Betreuung hilfebedürftiger Menschen in häuslicher Gemeinschaft erbringt die Promedica Gruppe, seit gut zwei Jahrzehnten, mit über 8.000 Alltagsbetreuenden alle Leistungen aus einer Hand:

von der Personalgewinnung in den eigenen Regionalbüros in Polen, über die Sprachausbildung und Schulungsmaßnahmen der Promedica Akademie, die Planung der Einsätze, die Anreise mit der firmeneigenen Busflotte bis hin zu meiner intensiven persönlichen Betreuung vor Ort.

Am Anfang jeder Überlegung steht immer das persönliche Beratungsgespräch mit mir am Telefon und im zweiten Schritt vor Ort, in der Wohnung der Seniorin oder des Seniors. Das Erkennen der persönlichen Situation, das Aufnehmen der individuellen Wünsche und die rechtliche und finanzielle Beratung, bilden die Grundlage für einen umsorgten Verbleib in der eigenen Wohnung. Auch wollen mehrheitlich die direkten Angehörigen in alle Planungen eingebunden sein und eine passgenaue Lösung finden. Und diese bei garantierter hundertprozentiger Rechtssicherheit, festen Arbeitsverhältnissen, der uneingeschränkte Legalität der Beschäftigung, sowie die Einhaltung sozialrechtlicher Standards.

Rufen Sie mich gerne dazu an. Ich gebe Ihnen weitere Auskünfte und berate Sie vor Ort.

Da ich meine Kindheit und Jugend im Berliner Nordosten verbracht habe, kenne ich mich in dieser Region bestens aus. Dort arbeite ich auch mit den örtlichen Partnern, in einem Netzwerk aus Ambulanten Diensten, Tagespflegen, Sanitätshäusern und Apotheken zusammen.

Mit den besten Grüßen

Ihr Thomas Gedrat

Inhaber Promedica Berlin-Nordost

Mehr finanzieller Freiraum im Alter durch Immobilienverrentung

Als Eigentümer einer Immobilie verfügen Sie über ein beträchtliches Vermögen, welches aber in der Immobilie gebunden ist. Verkauf mit Wohnrecht oder Nießbrauch, Teilverkauf oder Verkauf mit Rückmiete sind Möglichkeiten, um das gebundene Vermögen für Sie verfügbar zu machen, ohne dass Sie aus Ihrer Immobilie ausziehen müssen.

Ein Wohnrecht ermöglicht es dem Berechtigten, eine Immobilie unter Ausschluss des Eigentümers zu nutzen. D. h. Sie verkaufen Ihre Immobilie, bleiben jedoch weiter darin wohnen. Sie zahlen weiterhin die laufenden Betriebskosten. Für zukünftige Instandsetzungsmaßnahmen ist aber der neue Eigentümer zuständig.

Beim Nießbrauchrecht haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, die Immobilie zu vermieten. Mit den Mieteinnahmen können Sie dann z.B. die Kosten für betreutes Wohnen decken.

Mit dem Nießbrauchrecht sind aber auch Pflichten verbunden. Sie bleiben wirtschaftlicher Eigentümer und sind weiter zuständig für Instandhaltung, Instandsetzung und Verwaltung. Damit können hohe Ausgaben und viel Arbeit verbunden sein.

Beim Verkauf mit Rückmiete vereinbaren Sie mit dem Käufer ein Wohnrecht gegen Nutzungsentgelt. Sie werden also Mieter im eigenen Haus. Die Kündigung durch den Käufer wird hier aber ausgeschlossen.

Bei allen Modellen ist es wichtig, dass Ihre Rechte im Grundbuch an rangerster Stelle gesichert sind. Genauso wichtig sind aber auch Vertragspartner und Vertragsdetails. Wir helfen Ihnen, die für Sie richtige Lösung zu finden. Ein erster Schritt hierbei ist die Bewertung Ihrer Immobilie und die Bewertung möglicher Nutzungsrechte.

Das Leben im Alter genießen!



Mit Immobilienverrentung

- Zu Hause wohnen bleiben
- Immobilienvermögen verfügbar machen

**Kostenlose Beratung und
Werteinschätzung**

☎ 030 - 88 71 52 80

DBI

Deutsche Beratung Immobilienverrentung

Liebe Leserinnen und Leser, verehrte Seniorinnen und Senioren,

wir alle hätten uns gewünscht, dass die Corona-Pandemie und deren negative Folgen für unser Zusammenleben zu dieser Ausgabe der Seniorentipps längst Vergangenheit sind. Tatsächlich hat sich viel getan: Wir haben mehrere viel versprechende Impfstoffe. Endlich auch genug davon, so dass



alle, die das möchten, sich und ihre Mitmenschen gegen das heimtückische Virus schützen können. Damit ist es inzwischen gelungen, die anfangs der Pandemie besonders gefährdeten und deshalb im Impfprozess priorisierten Gruppen wirksam zu immunisieren.

Wir alle genießen die ersten Lockerungen im Alltagsleben. So freue ich mich mit Ihnen, dass unsere Seniorenfreizeitstätten seit 1. Juli wieder geöffnet sind und ihre normalen Öffnungszeiten bieten. Zur Zeit findet die Sommerkonzert-Reihe statt, die sehr gut angenommen wird und bereits komplett ausverkauft ist. Das zeigt, wie viel Freude solche Veranstaltungen bringen und wie unverzichtbar diese sind. Ich hoffe, dass bald auch wieder Tanzver-

gnügen und Konzerte möglich sein werden.

Doch vorbei ist die Pandemie leider noch immer nicht. Mutationen und immer neue Virusvarianten bedrohen mühsam errungene Fortschritte und bedrohen erneut unsere zurückgewonnen Freiheiten mit all den vermissten Freuden und sozialen Kon-

takten. Nun bedürfen vor allem unsere Kinder und Enkel, für die es noch keinen Impfschutz gibt, unserer Solidarität. Denn jeder, der sich impfen lässt, tut dies eben nicht nur für sich allein, sondern auch für seine Nächsten. Ich hoffe, mit Disziplin und Vernunft besiegen wir die Pandemie.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Sommertage schon jetzt möglichst ausgiebig genießen können.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Frank Balzer

Inhaltsverzeichnis

VORWORT BEZIRKSBEÜRGERMEISTER	NIERENSCHWÄCHE	32
FRANK BALZER.....	FROHNAU – Hoch im Norden.....	33
INSEKENTENVERZEICHNIS	BEZIRKSVERORDNETEN-	
KULTURTREFF	VERSAMMLUNG.....	37
DAS BEZIRKSAMT.....	SENIORENWOHNHÄUSER	39
GRATULATIONSSTELLE IN	PFLEGEINRICHTUNGEN.....	40
REINICKENDORF	EXTERNE BERATUNGSANGEBOTE	43
EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL	REINICKENDORFER BÜRGERÄMTER	44
TEGEL	WICHTIGE RUFNUMMERN	46
EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL	HOBBYGRUPPEN	47
WAIMANNSLUST	EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL	
SENIORENFREIZEITSTÄTTEN	FROHNAU	49
EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL	GESOBAU INFORMIERT	51
HERMSDORF.....	WOHLTORF IMMOBILIEN INFO	49
WENN DIE KRIEBELMÜCKE BEISST	LUST AUF SCHWIMMEN, GYMNASTIK	
BROKEN-HEART-SYNDROM	ODER WALKING?	52
EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL		
WITTENAU.....		30

Impressum

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

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

Auflage: 20.000 Exemplare

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

Redaktionsschluss: 24. August 2021

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

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Inserentenverzeichnis

Gesundheit, Pflege, Wellness, Mobilität

Caritas Klinik Dominicus	26/27
decker optic	38
Optik Heyer	16
Oran Apotheke	30
Paschotka Orthopädie	17
Titisee Apotheke	18

Recht und Beratung

Rechtsanwälte Bergemann & Weidner	12
Rechtsanwälte Hebenstreit u. Renke	40

Service und Dienstleistungen

CDU-Fraktion Reinickendorf	U4
DPI Immobilienverrentung	1
FDP-Fraktion Reinickendorf	49
Gardinenlift	50
Gardinen Tegel	16
Glasbau Proft	13

Mediaservice Marzahn	10
Promedica Plus	U2, 14
Suppes&Spieske	24

Vorsorge und Bestattungen

Bestattungen Schwarz	24
Cornelius-Bestattungen	30

Wohnen, Leben & Shoppen

Bella Figura	49
Confiserie Schiffke	49
Dolce Gelato	18
Eisen Döring	15
Goldschmiede Denner	39
Landhaus Heiligensee	44
Lichthaus Mörrcke	30
Regenbogen e.V.	16
Weser Schuhe	30
Wohltorf Immobilien	U1, U3

Wussten Sie schon?

Tegeler Fließ

Eine der schönsten und eindrucksvollsten Naturlandschaften Berlins zieht sich von den Ufern des Tegeler Sees auf 8 Kilometern bis zum Dorf Lübars.

Der Ausflug in diese einzigartige Landschaft beginnt an der Mündung des Tegeler Fließes in den Tegeler See. Der „Barnimer Dörferweg“ folgt dem Fließ und führt die Besucher vorbei an Brutplätzen, seltenen Blumen, Gehölzen und Bäumen.

Nachdem sich in der letzten Eiszeit große Eismassen über die gesamte Berliner Landschaft geschoben hatten, formte sich nach deren Abschmelzen diese Landschaft aus End- und Grundmoränen, Sandern und Urstromtälern. In den Niederungen bildeten

sich Moore. Durch Torfstiche und Mühlenstau wurde das Fließ ökonomisch genutzt. Doch mit der Zeit verlandeten die meisten der niedrigen Seen. Heute durchquert das Fließ nur noch den ca. 2,6 Hektar großen Hermsdorfer See.

In den warmen Monaten sind die zum Landschaftsschutz eingesetzten Wasserbüffel eine zusätzliche Attraktion für die ganze Familie.

Anfahrt: Flußaufwärts vom U-Bahnhof Alt-Tegel, S-Bahnhof Tegel, Bus 125, 220, 222, Ausschilderung „Barnimer Dörferweg“ oder Flußabwärts vom Dorf Lübars, Bus 222

Geeignet: Familien mit Kindern, alle Altersgruppen. Mauerweg und Stege geeignet für Kinderwagen und Rollatoren.

Wann: Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter

KULTURTREFF

Veranstaltungsprogramm für die ältere Generation

Das Bezirksamt Reinickendorf lädt ein zu ... Ernst-Reuter-Saal.

Die Seniorenkonzerte im Ernst-Reuter-Saal finden im 2. Halbjahr leider nicht statt.



1. HALBJAHR 2021

Samstag, 08.01.2022, 19.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

Don't Stop the Music - The Evolution of Dance



Talentierte Tänzerinnen und Tänzer, atemberaubende Choreographien und die größten Hits aller Zeiten vereinen sich zu einer einzigartigen Show, die durch die Entwicklung des Tanzes leitet und magische Momente wieder aufleben lässt! Genießen Sie berühmte Ohrwürmer von Elvis Presley und den Beatles, den Bee Gees, Madonna und Michael Jackson bis hin zu heutigen internationalen Stars wie Usher, Rihanna und Lady Gaga.

THE EVOLUTION OF DANCE – Die international bekannte Choreographin Maricel Godoy hat eine fantastische

Gruppe Tänzer zusammengestellt und eine unglaubliche, atemberaubende Show erschaffen. „Don't Stop the Music“ ist erstklassige Performance im Tanzbereich: Steptanz, klassisches Ballett, Breakdance, moderner Freestyle und Streetdance sowie einige beeindruckende Superstar-Covers.

FROM THE EARLY 30'S AND 40'S – In den frühen Jahrzehnten, als Steptanz noch immer populär war, entwickelte sich der Swing zum neuen angesagten Tanzstil Nordamerikas. Er blieb als Tanz beliebt und entwickelte sich dann zum Rock'n'Roll weiter. Später schwappte eine gewaltige Diskobewegung von den angesagten Clubs in New York auf den Rest der Welt über.

TO THE 80'S AND THE NEW MILLENNIUM – Michael Jackson und Madonna brachten einen völlig neuen Sound und einzigartigen Tanzstil mit. Heute, im neuen Millennium, wird die Jugend vor allem von Künstlerinnen wie Lady Gaga beeinflusst. Sie ist bekannt für selbstbestimmte Botschaften, extravagante Kleidung und



beeindruckende Tanzshows. „Don't Stop the Music“ präsentiert dem Publikum

einen Hit nach dem anderen und jede Nummer steht für die Essenz einer Epoche!

Tickets: 28,- /erm. 14,- €

Es wird unter Corona-Auflagen Platziert- Der Eintritt beträgt 28,- EUR auf allen Plätzen. Die konkreten Sitzplätze werden unter Einhaltung der „Corona“ bedingten Abstände nach zeitlicher Reihenfolge der Bestellung belegt. Bitte haben Sie Verständnis!

FREITAG, 14.01.2022, 20.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

Walter Sittler & Die Sextanten

Ein Mann im Schnee

Walter Sittler | Schauspieler, Produzent, Autor |

„Komm' mir ja nicht ohne die Wintergeschichte nach Hause!“, ruft Mutter Kästner ihrem Sohn nach, als der junge Erfolgsautor am Dresdner Bahnhof aufbricht gen Süden, zur Zugspitze, in der Hoffnung, dort, von schneebedeckten Bergen inspiriert, endlich eine Geschichte zu Papier zu bringen, die im Winter spielt. Da sitzt er nun auf der blumenbedeckten Wiese mitten im Hochsommer, der spätere Autor weltberühmter Romane wie „Das Fliegende Klassenzimmer“ oder „Drei Männer im Schnee“, schaut auf die Berge und aus seinen Gedanken erwachsen Anekdoten und Beobachtungen, von denen er zu erzählen beginnt. Leise rieselt der Schnee, in den Bergen stürzen die Skifahrer und in Berlin die Passanten auf eisglatten Gehsteigen, in den ausgelassenen 1920er Jahren.

Im zweiten Teil des Stücks findet sich der Autor in einem zugigen, ausge-

bombten Zimmer im München des Hungerwinters 1945 wieder. In letzter Minute dem Bombenhagel in Berlin entkommen, ist er hier gelandet, reflektiert Vergangenes und schaut nach Vorn.

Dieses Kästner-Programm ist die Geschichte eines Mannes, dessen Gedanken und Erlebnisse sich zu einer Winterreise fügen, beginnend in den 1920ern bis zum Silvesterabend 1945. Und Erich Kästner wäre nicht der Dichter, als der er geliebt und geschätzt wird, würde er das Sujet „Winter“ nicht nutzen, um dabei seinen analytischen Blick auf die Zeit und den Menschen zu richten, ein humorvoller Beobachter und scharfzüngiger Mahner von nicht zu bremsender Aktualität.

Und gleichzeitig ist die Winter- auch eine Weihnachtsgeschichte. Keine, die von Kitsch trieft, aber eine, die von Krieg und Frieden erzählt, von Liebe und Demut und davon, wie die Menschen mitein-



ander umgehen könnten, wenn sie nur wollten. Eine Weihnachtsgeschichte, die von den Grundfragen des Menschseins handelt. Und typisch Kästner: Melancholische und ironische Momente wechseln

sich ab, eine Melange aus Humor und Nachdenklichkeit. Libor Síma hat für die außergewöhnliche Besetzung der Sextanten wieder die Bühnenmusik komponiert.

Tickets: ab 32,- €

Dienstag, 25.01.2022 20.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

A Celebration of the eagles - Take it to the Limit

6 irische Brüder und drei Freunde erobern die Bühnen der Welt mit Ihrer Verneigung vor den „Eagles“



„Hotel California“ „Take It Easy“, „New Kid In Town“, „Desperado“, „Take It To The Limit“, „One Of These Nights“. Die Welthits von The Eagles kennt wohl jeder und kann jeder mitsingen und ab und zu passiert etwas Magisches, wenn die richtige Kombination von Musikern zusammenkommt. Dies ist der beste Weg um die Band „Take it to the Limit“ zu beschreiben!!

Johnny Brady, Simon Casey, Nigel Connell und The Sheerin Family Band sind in Irland etablierte und erfolgreiche Künstler unter eigenen Namen. Mit „Take it to the Limit“ kommen sie zusammen, um eine der erfolgreichsten Country Rock Bands aller Zeiten zu ehren – „The Eagles“.

The Eagles gelten als das Aushängeschild der amerikanischen Westcoast Musik. Sie zählen bis heute mit über 160 Millionen verkauften Tonträger zu einer der erfolgreichsten Band des Landes. Mit dem Album „Hotel California“ produzierten die Eagles eines der herausragenden Alben der Rockgeschichte überhaupt.

Markenzeichen des Eagles Sounds sind harmonisch präziser, mehrstimmiger Gesang auf der musikalischen Grundlage von Country-Musik, Folk, Bluegrass und Rockmusik und genau das reflektieren „Take it to the Limit“.

Initiiert und gestaltet wurde die Band von The Sheerin Family Band. Das sind die Brüder – Paul, Des, Danny, Kieran, Tom & Simon. Sie sind bekannt für ihre engen, klaren Harmonie Gesänge und die Liebe zum Detail. Diese irische Großfamilie begleitete bereits große Namen der Musikgeschichte u.a. Billy Ocean, Mel C., Curtis Stigers, Paul Carrack, Charlie Pride, Nathan Carter.

Die Sänger Johnny Brady, Simon Casey und Nigel Connell haben bereits jeweils große eigene Karrieren und überzeugen durch ihre markantesten Stimmen und die energiegeladenen Darbietungen. Jeder diese Sänger hat große Erfolge und ist häufig in den irischen Charts zu finden. Platinauszeichnungen und Top 10 Hits sind an der Tagesordnung.

Dieses einzigartige neunköpfige Ensemble hochkarätiger Musiker der jungen, neuen irischen Country Szene machen sich auf, um sich vor Ihrem Vorbild zu verneigen. Unvergessene Hits wie „Hotel California“ „Take It Easy“, „New Kid In Town“, „Desperado“, „Take It To The Limit“, „One Of These Nights“, und viele mehr, werden in einer einzigartigen Weise interpretiert, dass Gänsehaut feeling verbreitet.

2018 und 2019 waren die Konzerte in Irland über Nacht ausverkauft und nun kommen sie auch nach Deutschland.

Tickets: ab 27,- €

FREITAG, 18.02.2022, 20.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

Live aus Kuba: Pasi3n de Buena Vista

Das Tanz- und Musikerlebnis!

Rund 800 Shows in 35 verschiedenen Landern Europas mit 3ber 800.000 begeisterten Besuchern! „Pasi3n de Buena Vista“, eine der erfolgreichsten Shows mit Legenden der kubanischen Musik, kommt im Rahmen der Reinickendorf Classics in den Ernst-Reuter-Saal. Hei3e Rhythmen, mitrei3ende T3nze, exotische Sch3nheiten und unvergessliche Melodien entf3hren auf eine Reise durch die aufregenden N3chte Kubas — pure kubanische Lebensfreude und grandiose Stimmen. Die au3ergew3hnliche „Buena Vista Band“, gro3artige S3ngerinnen und S3nger sowie die eindrucksvolle Tanzformation „El Grupo de Bailar“ pr3sentiert „Pasi3n de Buena Vista“ in 3ber 150 ma3geschneiderten Kost3men ein St3ck Seele Kubas. Wenn es etwas gibt, das die kubanische Mentalit3t am besten widerspiegelt, so sind das Musik und Tanz. Heute in aller Welt bekannte Musikstile wie Rumba, Mambo, Cha-Cha-Cha und Salsa haben dort ihren

Ursprung. Und nat3rlich der „Son“, ein Wechsel-gesang zwischen S3nger und Chor begleitet von der spanischen und lateinamerikanischen Tres Gitarre. Erfunden wurde er von den Zuckerarbeitern in Santiago de Cuba. „Pasi3n de Buena Vista“ — das Tanz- und Musikerlebnis live aus Kuba.

Buena Vista Band • Musik
El Grupo de Bailar • Tanz

Tickets: ab 27,- €



MITTWOCH, 17.03.2022, 20.00 Uhr, Donnerstag, 18.03.2022, 20.00 Uhr

Ernst-Reuter-Saal

Die Tickets bleiben f3r den jeweils genannten Termin im Jahr 2022 in Berlin g3ltig.

Dr. Mark benecke

Die Leiche aus der Biotonne (17.03.2022)

Bakterien, Ger3che und Leichen (18.03.2022)

Sollten Sie nicht an dem jeweils genannte Berlin-Termin in 2022 teilnehmen k3nnen, wenden Sie sich bitte f3r Stornierungs- und Gutscheinanfragen/ -ausstellung an ihren jeweiligen Ticketanbieter/ Vorverkaufsstelle- dort wo Sie ihre Karten erworben haben.

An jeweils zwei Abenden im M3rz und im Juli pr3sentiert einer der erfolgreichsten Kriminalbiologen Dr. Mark Benecke ausgew3hlte Themen dem Reinickendorfer Publikum. In seinem Vortrag „Die Lei-

che aus der Biotonne“ widmet er sich auf skurrile bis teilweise eklige Weise spannenden Fragen, die man manchmal lieber nicht beantwortet haben m3chte: Wieso sind beispielsweise die Fingern3gel der



ten, die auf Leichen gefunden wurden, konnte schon unzähligen Verbrechern weltweit das Handwerk gelegt werden. Allerdings kann sich dem Betrachter beim Anblick einiger Fotos leicht schon mal der Magen umdrehen.

Denn gezeigt werden nicht die üblichen Bilder, sondern Aufnahmen stark entstellter Leichen. Nur durch detaillierte Nahaufnahmen lassen sich die

aufgedunsenen Männerleiche so lang und welche Madenart kriecht zugleich aus ihrem Mundwinkel? Somit ist nicht der Tod Beneckes Job, sondern das Leben nach dem Tod. Wenn die Maden den Mörder entlarven, hat er alles richtig gemacht ...

In seinem Vortrag „Bakterien, Gerüche und Leichen“ erinnert sich Benecke an den Fall eines Serienmörders, dessen Spuren über Gerüche ermittelt wurden und riecht bei seinen Leichen künftig etwas genauer hin.

Folgen Sie Dr. Mark Benecke in eine schockierende und faszinierende Welt. Durch seine Analyse verschiedener Insek-

wirklich interessanten Fragen klären. Der Kölner Kriminalbiologe wurde vom FBI ausgebildet und operiert international. Benecke hat Speziallabors in Kolumbien, Vietnam und auf den Philippinen errichtet. Zahlreiche Radio und TV-Auftritte zeugen vom großen Interesse der Öffentlichkeit an seiner Arbeit.

Bitte beachten Sie hinsichtlich all unserer Termine mit Dr. Mark Benecke, dass ein Nacheinlass erst zur Pause hin möglich ist und zudem eine Altersbeschränkung gilt (Zutritt erst ab 16 Jahren). Wir bitten um Ihr Verständnis.

Tickets: ab 32,- €

Verlegt auf Freitag, 20.05.2022, 20.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

Es wird unter Corona-Auflagen Platziert – ihre Karten behalten Ihre Gültigkeit, Die Sitzplätze werden Vorort angepasst. Bitte haben Sie Verständnis!

Alte Bekannte – Die Wise Guys Nachfolgebänd

Mit seinem zweiten Programm und dem gleichnamigen Studioalbum „Das Leben ist schön“ geht das A-cappella-Quintett „Alte Bekannte“, Nachfolgebänd der legendären Wise Guys, ab Sommer 2019 auf Deutschlandtour.

Die schon jetzt große Fangemeinde und alle erstmaligen Konzertbesucher erwartet

ein extrem kurzweiliger Abend, an dessen Ende die Allermeisten wohl aus dem Konzertsaal schweben und sagen werden: „Das Leben ist ja wirklich schön!“ – auch wenn „Alte Bekannte“ selbstverständlich wissen, dass ihre These durchaus diskutabel ist.

Im Mittelpunkt der Tour stehen die



neuen Texten aus der Feder von Daniel „Dän“ Dickopf, der als Ex-Frontmann der Wise Guys auch bei „Alte Bekannte“ textlich vorangeht.

Seine Kompositionen und die seiner (zum Teil neuen) Kollegen Clemens Schmuck, Ingo Wolfgarten und Nils Olfert garantieren zudem eine musikalische Bandbreite, die ihresgleichen sucht. Björn Sterzenbach, der Fünfte im

Songs der neuen CD, die das erfolgreiche Debütalbum „Wir sind da!“ (Platz 23 der deutschen Albumcharts) in Sachen Vielseitigkeit, Witz und musikalischer Finesse sogar noch übertrifft. Aber natürlich werden weder die beliebtesten Hits dieser ersten CD noch ausgewählte „Perlen“ aus dem riesigen Kanon der Wise Guys fehlen. Dazu kommen Coverversionen berühmter Songs mit zum Teil aberwitzigen

Bunde, brilliert auf der Bühne zudem als Bassist und überzeugt neben Dän und Clemens auch als charmanter Moderator. Die Konzertbesucher erleben einen Abend mit alten Bekannten, an dessen Ende man tatsächlich wieder glaubt, dass das Leben schön ist. Was will man mehr?

Tickets: 40,- /35,- /31,- /erm. 20,- €

Bevor es zu spät ist...

...retten Sie Ihre Erinnerungen vor dem Verlust!

Wir überspielen Ihre Videokassetten und Schmalfilme auf DVD

Auftragsannahme in Ihrer Nähe:

Tabakwaren Siemensstadt

Nonnendammallee 95, 13629 Berlin

Info-Telefon: 93 02 99 47 www.Medienservice-Marzahn.de



Das Bezirksamt

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

Mitglieder des Bezirksamtes Reinickendorf:

**Bezirksbürgermeister Frank Balzer (CDU)**

Leiter der Abteilung Finanzen, Personal, Stadtentwicklung und Umwelt

Eichborndamm 215 – 239, 13437 Berlin

Telefon: 902 94-23 00/23 01

Fax: 902 94-22 14

Email: frank.balzer@reinickendorf.berlin.de

**Bezirksstadtrat Uwe Brockhausen (SPD)**

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

Telefon: 902 94-22 40/22 41

Fax: 902 94-51 63

Email: uwe.brockhausen@reinickendorf.berlin.de

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

Leiterin der Abteilung Bauen, Bildung und Kultur
Am Borsigturm 8-10, 13507 Berlin

Telefon: 902 94-22 90/22 91

Fax: 902 94-56 54

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

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

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

Telefon: 902 94-23 30

Fax: 902 94-60 07

Email: tobias.dollase@reinickendorf.berlin.de

**Bezirksstadtrat Sebastian Maack (AfD)**

Leiter der Abteilung Bürgerdienste und Ordnungsangelegenheiten
Teichstraße 65, 13407 Berlin

Telefon: 90294-2260/2261

Fax: 90294-5163

Email: sebastian.maack@reinickendorf.berlin.de

Liebe Reinickendorferinnen und Reinickendorfer,

in allen Fragen des **Familien- und Erbrechts** stehe ich Ihnen mit Kompetenz und menschlichem Einfühlungsvermögen jeder Zeit gern zur Verfügung.

Ihr Rechtsanwalt Weidner

Bergemann & Weidner
Rechtsanwälte

Teichstrasse 17 | 13407 Berlin
Tel: 030 / 496 30 61



Leser fragen, Experten antworten

Leser Joachim D.:

Ich möchte dafür Sorge tragen, dass nach meinem Ableben alles geregelt ist und die mir nahe stehenden Menschen nicht in Schwierigkeiten geraten oder sich zerstreiten.

Deshalb habe ich mich entschlossen, ein **Testament** zu errichten. Können Sie mir sagen, was ich dabei beachten sollte?

Dazu die Auskunft von Herrn **Rechtsanwalt Marcus Weidner** von der Kanzlei Bergemann & Weidner in Berlin-Reinickendorf.

Grundsätzlich kann jeder volljährige, geschäfts- und lesefähige Bürger auch ohne Einschaltung von Notar oder Gericht ein wirksames Testament errichten.

Es handelt sich dabei um das sogenannte eigenhändige oder privatschriftliche Testament. Dies ist eine vom Erblasser vollständig handschriftlich verfasste und unterschriebene Willenserklärung. Nicht möglich ist es also, das Testament mit dem Computer oder mit einer Schreibmaschine zu erstellen. Ein solcher Formverstoß würde das Testament selbst dann unwirksam machen, wenn die Urheberschaft des Erblassers und die Ernsthaftigkeit seiner Erklärung zweifelsfrei feststehen. Die vom Gesetz verlangte Eigenhändigkeit kann auch nicht dadurch ersetzt werden, dass der Erblasser jemand anderen bittet, seine letztwillige Verfügung für ihn niederzuschreiben. Zulässig ist aber eine unterstützende Schreibhilfe (z.B. Halten der geschwächten Hand). Der Erblasser muss in

seinem Testament den Willen zum Ausdruck bringen, die Folgen seines Todes ernsthaft und umfassend zu regeln und erklären, wen er zum Erben einsetzt. Eine Bezeichnung des Schriftstücks als Testament ist dabei nicht erforderlich. Zeit und Ort der Errichtung sind ebenfalls keine notwendigen Angaben, werden aber vom Gesetz ausdrücklich empfohlen, um Beweisschwierigkeiten zu vermeiden. Eine Beglaubigung durch Zeugen wird nicht verlangt, ist aber unschädlich.

Trotz der vorgenannten Hinweise, empfehle ich niemandem ein Testament zu errichten, ohne sich vorher durch Rechtsanwalt oder Notar eingehend beraten zu lassen. Sollte Ihnen der Weg in eine Anwaltskanzlei aus gesundheitlichen Gründen zu beschwerlich sein, erkundigen Sie sich nach einem Anwaltsbüro, das auch Hausbesuche anbietet. Ein auf das Erbrecht spezialisierter Rechtsanwalt oder Notar hilft Ihnen, Ihr Testament so zu gestalten, dass es auch Ihren tatsächlichen Willen bewirkt und zwar von der ersten bis zur letzten Zeile. Er hilft Ihnen bei der Wahl der richtigen Formulierung und berät Sie auch hinsichtlich der Aufbewahrung oder Verwahrung des Testaments sowie zu Fragen späterer Änderungen. Dies schafft klare Verhältnisse für Sie und Ihre Angehörigen. Insbesondere wenn mehrere Erbberechtigten existieren, kann ein gut geregeltes Testament spätere Streitigkeiten vermeiden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Rechtsanwalt Marcus Weidner

Gratulationsstelle des Bezirks Reinickendorf

Den Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren anlässlich ihres Geburtstages eine kleine Freude zu bereiten, ist dem Bezirksamt eine Herzensangelegenheit. Daher wird zum 80., 85., 90. und jedem weiteren Geburtstag von Seiten des Bezirksamtes gratuliert. Die vorherige Kontaktaufnahme zu den Jubilaren erfolgt durch ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Jeder Ehrenamtliche nimmt Kontakt zu den Geburtstagskindern auf, um in Erfahrung zu bringen, ob eine persönliche Gratulation mit Überreichung eines kleinen Präsenes gewünscht wird. In diesem Zusammenhang ist der persönliche Kontakt zu den Jubilaren besonders wichtig und steht somit im Vordergrund.

Wird eine persönliche Gratulation durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin/ einen ehrenamtlichen Mitarbeiter gewünscht, dann wird vor der Gratulation das gewünschte Präsent vom jeweiligen Ehrenamtlichen besorgt und die Gratulation am Tage des Jubiläums durchgeführt. Der Kontakt zu den Jubilaren und die positive Resonanz bestärkt die Ehrenamtlichen bei ihrer Tätigkeit.

Das Bezirksamt gratuliert auch zu besonderen Ehejubiläen. Dazu gehören die Goldenen (50 Jahre), Diamanten (60 Jahre), Eisernen (65 Jahre), Gnaden- (70 Jahre) und Kronjuwelen Hochzeit (75 Jahre).

Zu den besonderen Jubiläen – ab dem 100. Geburtstag und der Diamantene Hochzeit – werden die Glückwünsche auch gerne persönlich von der Stadträtin, Frau Schultze-Berndt, und unter bestimmten Umständen auch vom Bezirksbürgermeister, Frank Balzer, überbracht. Dies sorgt für große Freude bei allen Beteiligten.

Da dem Bezirksamt keine Informatio-

nen bezüglich der Ehejubiläen übermittelt werden, sind wir stets auf „externe“ Hinweise angewiesen. Die entsprechenden Informationen sollten spätestens 5 Wochen vor dem Termin dem Fachbereich Senioren bzw. der Mitarbeiterin der Gratulationsstelle bekannt gegeben werden.

Vielleicht möchten Sie sich auch unverbindlich über die ehrenamtliche Tätigkeit im Gratulationsdienst informieren. Sie erreichen die Mitarbeiterin, Frau Sachs-Taubert, von Montag bis Mittwoch und Freitag in der Zeit von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Donnerstag in der Zeit von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr unter der Telefonnummer 90294 4055.

DIE SPEZIALISTEN AUS DEM NORDEN

Glasbau Proft

Ihr meisterlicher Partner seit 1932

Fon: 030 411 10 28
www.glasbau-proft.de



Gebäude-
dienstleistungen

Schädlings-
bekämpfung

Fenster,
Türen &
Reparaturen

KEINBRUCH

Fenster-Türen.Berlin
inkl. Beschlagsarbeiten/Montageservice



**Seniorentipps
Reinickendorf**

Sie möchten in den *Reinickendorfer* **Seniorentipps** inserieren? Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

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

Gut unterstützt im eigenen Zuhause

„Und wenn ich nicht mehr allein kann, dann hole ich mir eine Polin ins Haus“, diesen Satz haben sicher schon viele Menschen gehört oder auch selbst gedacht. Mehr als 200.000 osteuropäische Betreuungskräfte unterstützen in Deutschland, häufig rechtlich illegal, ältere Menschen in den eigenen vier Wänden. Das belegt eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung. Um diese Betreuungsform in den eigenen vier Wänden ranken sich aber auch viele Vorurteile und Irrtümer“, sagt Thomas Gedrat, Inhaber von Promedica Berlin-Nordost. Er klärt daher über die häufigsten Fragen auf:

Eine 24-Stunden-Kraft arbeitet 24 Stunden am Tag.

Nein, eine Betreuungskraft wohnt mit im Haus, aber sie hat Anspruch auf Pausen und auch auf freie Tage. Im Notfall ist sie zur Stelle, aber die tägliche Arbeitszeit dürfen acht Stunden nicht überschreiten

Die Betreuungskräfte werden ausgebeutet!

In Deutschland gilt ein Mindestlohn von 9,50 Euro, diesen erhalten auch die Alltagsbetreuerinnen. Das ist für polnische Arbeitnehmerinnen eine hohe Entlohnung, da der Stundenlohn dort bei 3,64 Euro. Auch von daher ist es für die Betreuerinnen interessant in Deutschland zu arbeiten. Da Kost und Logis zudem gestellt werden, können die Betreuungskräfte den Großteil ihres Einkommens sparen. Selbstverständlich sind alle Alltagsbetreuerinnen in Deutschland und Polen durch eine Kranken- und Rentenversicherung abgesichert, ebenso durch eine Haftpflicht- und Unfallversicherung.

Betreuungskräfte arbeiten doch illegal hier!

Natürlich gibt es viele Hilfskräfte, die schwarz in Haushalten arbeiten. Diese Hilfskräfte zahlen keine Steuern und haben auch keine Kranken- und Rentenversicherung. Deutsche Haushalte, die illegale

Haushaltshilfen beschäftigen, machen sich somit strafbar. Wenn der deutsche Zoll diese Form von Schwarzarbeit aufdeckt, fallen für beide Seiten hohe Strafen an. Betreuungskräfte, die über legale Anbieter, wie zum Beispiel Promedica, vermittelt werden, kommen über das sogenannte Entsendungsgesetz zum Einsatz und sind damit legal und rechtssicher angestellt. Betreuungs-



pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, gehen damit kein Risiko ein, gegen deutsches Recht zu verstoßen und sich strafbar zu machen.

Die Betreuerin bleibt über Monate/Jahre im Haushalt.

Die Aufgabe der Seniorenbetreuung ist physisch und psychisch sehr anspruchsvoll. Daher ist es bei guten und legalen

Anbietern üblich, dass die Betreuungskräfte maximal drei Monate vor Ort sind und dann eine Auszeit von mindestens einem Monat haben. Idealerweise wechseln sich zwei Betreuerinnen in einer Familie ab.

Wenn eine Betreuerin im Haus ist, braucht man den ambulanten Pflegedienst nicht mehr.

Alltagsbetreuerinnen sind medizinisch pflegende Aufgaben nicht ausgebildet und haben dafür auch keine Zulassung, diese zu übernehmen. Sie helfen und unterstützen im Alltag. Sie helfen beim Aufstehen, bei der Körperpflege, bereiten die Mahlzeiten zu und führen den Haushalt. Sie dürfen aber keine Verbände wechseln, Injektionen geben oder Tabletten verabreichen. Dafür ist der Ambulante Pflegedienst zuständig.

Haben Sie weitere Fragen zu osteuropäischen Haushaltshilfen? Promedica Berlin Nord-West, Thomas Gedrat beantwortet diese unter der Telefonnummer: 0151-74637622 gern. Oder schreiben Sie ihm eine e-mail: berlin-nord-west@promedica-plus.de

Eisen DÖRING



115
Jahre



1906

info@eisen-doering.de

2021

- 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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

TEGEL



...mit Gardinen behaglich wohnen...

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

Unser Service:

Vor-Ort-Beratung

Tel. 436 025 95

**Aufmaß • Montage • Lieferung
• Waschdienst**

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

OPTIK HEYER

Brillen in Tegel

Technisch individuelle Anpassung von Gleitsichtgläsern

Spezialist für Brillen am Arbeitsplatz

Kinderecke mit vielen bunten Kinderbrillen

Inhaberin Antje Fischer • Alt-Tegel 7 • 13507 Berlin • ☎ 433 41 78
www.brillen-in-tegel.de • brillen-in-tegel@live.de



**Seniorentipps
Reinickendorf**

**Sie möchten in den Reinickendorfer
Seniorentipps**

**inserieren? Dann melden Sie sich bei
Lucie Frädrich (Mediaberaterin)**

Tel.: 0177-432 80 77

E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de

STAMMTISCH

für alle Lesben, Schwule, Bisexuelle,
Trans- und intersexuelle Menschen
- auch im Alter in Reinickendorf.



**Immer dienstags
ab 19⁰⁰ Uhr
im Restaurant Baopab
(Klemkestraße 65
in Reinickendorf-Ost)**

AUCH IM ALTER GILT:

**Für gleiche Rechte, Respekt und Toleranz.
Für ein buntes Reinickendorf. Lieber gemeinsam als einsam.
Hilfe zur Selbsthilfe.**

info@regenbogen-reinickendorf.de oder 017648132349



PASCHOTKA

ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK

**Wir kommen auch
zum Hausbesuch!**

**Einlagen und Schuhzurichtungen,
Bequemschuhe und Bandagen,
Orthopädische Maßschuhe,
Kompressionsstrümpfe,
Diabetikerversorgung,
Orthesen, Bandagen
und Reparaturen**



☎ 030 49 87 18 19

**für Sie geöffnet:
Mo-Fr 9-18 Uhr**

**Ollenhauerstr. 6
13403 Berlin**

www.paschotka.de

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WAIDMANNSLUST

Seit 49 Jahren in Ihrer Nähe!

Zu unserem Service gehören:

- Medikamentenvorbestellung
- Lieferservice (im Rahmen der gesetzl. Vorgaben)
- Blutdruckmessungen
- Diabetikerberatung
- Überprüfung von Reise-/Hausapotheken und Autoverbandkästen
- Altmedikamenten Annahme

Fragen Sie uns! Wir helfen Ihnen gerne!



Inhaber: Cornelius Prade
Titiseestr. 5, 13469 Berlin
 Tel: 030/402 29 80, Fax: 40 37 55 08
titisee-apotheke.berlin@t-online.de



Trattoria Chiaromonte und Eisdielen DolceGelato in der Oranienburger Straße 60 in Wittenau

Die **Trattoria Chiaromonte** bringt echte italienische Klassiker auf die Teller: Pasta, Pizza, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Liebevoll gemacht mit besten Zutaten. Täglich von 12–23 Uhr (Mo Ruhetag). Feiern für 40 Personen.
 Tel. 030-81 03 93 14

Das **DolceGelato** bietet leckeres Eis in Spitzenqualität, prima Café und mehr für die großen und kleinen Genussmomente. Jetzt auch auf der schicken Sommer-Terrasse. Tel. 030 – 27 01 36 99



Wussten Sie schon?

Der Hubertussee

Waldiger geht es kaum in der Großstadt. Im äußersten Nordosten von Reinickendorf, hart an der Grenze zu Bergfelde, liegt der 1,4 ha große Hubertussee dunkel und verwunschen mitten im Wald. Der nördlichste See Berlins hat eine geheimnisvolle Aura. Gerade an nebligen oder verregneten Tagen erwartet man, dass jeden Augenblick Feen oder andere Fabelwesen aus dem See auftauchen.

Er wurde aus einem verlandeten Tümpel der alten Bieselheide geschaffen, als hier um 1910 ein exklusiver Vorort der Gartenstadt Frohnau entstehen sollte. Die

Natur holte sich im Laufe der Jahre die bereits gepflasterten Straßen zurück, der Hubertusweg und der Jägerstieg lassen die alten Zeiten nur noch erahnen.

Oranienburger Chaussee (B96) / Hubertusweg, Verkehrsverbindung: Bus 125

Foto: Wikipedia



Seniorenfreizeitstätten

Wegen der Ausbreitung des Corona-Virus schränkt das Bezirksamt Reinickendorf den Publikumsverkehr ein, um potentielle Infektionsrisiken sowohl für Bürgerinnen und Bürger als auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu minimieren. Die neuen Öffnungszeiten sowie die aktuellen Hygieneregeln für den Besuch der bezirklichen Seniorenfreizeitstätten erfahren Sie bei den zuständigen Vorstandsmitgliedern, den Mitarbeiter/innen sowie Ihrer Gruppenleitung per Telefon bzw. per E-Mail.

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

Hobbygruppen und Aktivitäten in den Seniorenfreizeitstätten und Seniorenclubs

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

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

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

Freizeitzentrum für Senioren und Behinderte Adelheidallee

**Adelheidallee 5-7, 13507 Berlin
Tel.: 433 40 03**

Unsere „Adele“

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

„Kraft schöpfen für den Alltag“, so heißt das Motto der Senioren- und Behindertenfreizeitstätte in der liebevoll hergerichteten Holdefleiß-Villa in der Adelheidallee in Berlin-Tegel.

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

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

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

zuschneiden. Auch die Theatergruppe und die vertiefende Auseinandersetzung mit Meisterwerken und Poesie in der Literaturgruppe sind nicht minder interessant.

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

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

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

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

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

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

Angebote:

- Atmung/Entspannung
- Bastelgruppe
- Blumenbinden
- Computergruppe Anfänger
- Computergruppe Fortgeschrittene
- Englisch für Anfänger

- Englisch für Fortgeschrittene
- Fahrradgruppe
- Folklore
- Fotogruppe
- Gedächtnistraining
- Gesellschaftsspiele
- Gymnastikgruppe
- Handarbeit
- Holzschnitzen, Laubsägearbeiten
- Holzwerken
- Kreativ-Gruppe
- Literaturkreis
- Malerei-Aquarell
- Malerei-Öl
- Malerei-Porzellan
- Nordic Walking
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Schach
- Serviettenteknik
- Singkreis
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanzgruppe Line-Dance Anfänger
- Tanzgruppe Line-Dance Fortgeschr.
- Tanzgruppe Orientalischer Tanz
- Tanzgruppe Rock'n Roll
- Tanzgruppe Standart und Latein
- Theatergruppe
- Tischtennis
- Töpfergruppe
- Trommeln
- Wandergruppe
- Yoga-Gymnastik
- Tagesfahrten

„Seniorenclub Hermsdorf

Berliner Str. 105-107, 13467 Berlin

Tel./Fax: 404 40 28

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

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

Einmal in der Woche wird regelmäßig das

Tanzbein geschwungen. Auch Wanderfreunde und Fahrradfahrer finden hier den richtigen Anschluss.

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

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

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

Wir sind der Club, der Spaß macht

Angebote:

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

Freizeitclub Tegel

Alt-Tegel 43, 13507 Berlin
Tel./Fax: 433 12 02

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

kann.

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

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

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

Angebote:

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

Freizeitstätte Lübars

Freizeitstätte Am Vierrutenberg 2,
13469 Berlin,
Tel.: 402 44 85, Fax: 4020 8826

Klein aber weiterhin oho!

Seit mehr als 40 Jahren gibt es unseren Freizeitclub, unser Senioren-Computerclub – einer der ersten in Berlin – feiert demnächst auch schon sein 26. Jubiläum. Auch wenn unsere Räume nicht groß sind, so sind sie doch gemütlich und bieten allen interessierten Senioren Möglichkeiten, sich geistig und auch körperlich fit zu halten.

Donnerstags ist ab 16:30 Uhr Clubabend, da wird diskutiert, Reisen mit Vorträgen untermalt, Interessen ausgetauscht, Wanderungen geplant, Liederabende mit Live-Musik durchgeführt und vieles mehr.

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

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

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

Angebote:

- Bastelgruppe
- Bingo
- Computergruppe Anfänger
- Computergruppe Fortgeschrittene
- Computergruppe Bildbearbeitung
- Computergruppe Video/Film
- Doppelkopf
- Handarbeit
- Kraft- und Balancetraining
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Schach
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tischtennis
- Tagesfahrten

Freizeitstätte Am Schäfersee

Stargardtstraße 3, 13407 Berlin

Tel./Fax: 455 99 88

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

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

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

Es ist jeder willkommen, der mitmachen möchte.

Angebote:

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

Freizeitclub Heiligensee

Alt-Heiligensee 39, 13503 Berlin

Tel.: 431 29 39, Fax: 4366 4831

Mo-Fr 13–17 Uhr

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

Wir sind von Montag bis Freitag ab 13:00 Uhr offen für alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger, die aus den verschiedensten Gründen Zeit haben, diese ja nach Interessenlage sinnvoll nutzen wollen und hierbei gleichzeitig Kontakte zu Gleichgesinnten suchen. Wir bieten Ihnen in Hobbygruppen Ihre Kreativität zu nutzen oder Ihrer Tanzlust zu frönen. Außerdem wird bei uns Skat, Kanaster und Bingo gespielt. Zwei Gymnastikgruppen halten Sie fit und Videofilmen- und Computerkurse strengen die Gehirnzellen an.

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

Angebote:

- Atmung/Entspannung
- Bastelgruppe
- Bingo
- Bosseln (friesischer Nationalsport)
- Computergruppe Anfänger
- Computergruppe Fortgeschrittene
- Computergruppe Bildbearbeitung

- Computergruppe Video/Film
- Doppelkopf
- Englisch für Fortgeschrittene
- Gesellschaftsspiele
- Gymnastikgruppe
- Handarbeit
- Kegeln
- Quiz
- Radfahren
- Rommé / Canasta / Kartenspiele
- Skat
- Spielegruppe / Gesellschaft
- Tanz – Unterhaltung
- Tanz – Kreistanz
- Tanz – Line-Dance Anfänger
- Wandergruppe
- Tagesfahrten

Club der Lebensfrohen

Wilhelmsruher Damm 142 C, 13439 Berlin, Tel.: 902 94-38 68

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

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

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

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

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

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

Angebote:

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

Märkischer Seniorentreff

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

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

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

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

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

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

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

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

Na? Neugierig geworden? Das wäre schön, wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen, und sagen heute schon „Herz-

liche Willkommen!!!“

Der Vorstand

Angebote:

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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil HERMSDORF

Bestattungen Schwarz



Seit über 125 Jahren
Ihr Berater im Trauerfall

ERD-, FEUER- UND SEEBESTATTUNGEN
Überführung In- und Ausland
Eigener Fuhrpark
Bestattungsregelung zu Lebzeiten

Fellbacher Straße 26, 13467 Berlin (Hermisdorf)

Telefon Tag & Nacht 030 / 404 76 00

Im Norden 404 17 65

SUPPES & SPIESKE
INSTALLATEURMEISTER

Berliner Str. 36 • 13467 Berlin-Hermisdorf

- Bad-Umbauten
- Kleinreparaturen
- Heizungs- und Gasanlagen

Wenn die Kriebelmücke beißt: Kühlen nicht kratzen



Sie ist klein und sieht wie eine harmlose Fliege aus – ihr Biss ist jedoch sehr schmerzhaft und kann sich schnell entzünden: Die Kriebelmücke (lat. Simuliidae) kommt weltweit vor, allein in Deutschland gibt es rund 50 verschiedene Arten. Die millimeter-kleinen dunkelfarbig-bigen Mücken leben in und an Fließgewässern und befallen vor allem Weidevieh, aber eben auch Menschen. Hierzulande sind Kriebelmücken in der Regel ungefährlich, in Teilen Afrikas, Mittel- und Südamerikas können sie aber Überträger für die gefürchtete Flussblindheit sein – eine Tropenkrankheit, die durch Fadenwürmer verursacht wird und unter anderem zur Erblindung führen kann.

Flussblindheit

Die Flussblindheit (Onchozerkose) kommt vor allem in Afrika, Mittel- und Südamerika vor. Kriebelmücken sind hier die Überträger: Sie nehmen von erkrank-

ten Menschen Wurmlarven auf und verbreiten sie weiter. Die sich daraus entwickelnden Fadenwürmer setzen sich dann im menschlichen Bindegewebe fest. Hier werden weiterhin Larven freigesetzt, die in Haut und Augen einwandern. Werden die sich aus dem Befall der Augen entwickelnden Erkrankungen nicht behandelt, dann kann es sein, dass die Betroffenen erblinden. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts sind weltweit rund eine Million Erblindungen auf die Onchozerkose zurückzuführen.

Die Kriebelmücke sticht nicht, sondern beißt: Mit ihrem Mundwerkzeug fräst sie eine kleine Wunde in die Haut und bedient sich dann an dem austretenden Blut. „Der Biss wird oft erst gar nicht bemerkt, weil die Kriebelmücke sich lautlos nähert und die Biss-Stelle mit ihrem Speichel betäubt. Das Speicheldrüsensekret hemmt außerdem die Blutgerinnung, was in der Folge zu kleinen Blutergüssen führen kann“, erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Wunde schmerzt erst nach einigen Minuten

Erst nach einigen Minuten beginnt die Wunde zu schmerzen und zu jucken, es können sich kleine Knötchen, Schwellungen und Ödeme bilden. In Deutschland übertragen die Kriebelmücken in der Regel keine ansteckenden Krankheiten. In seltenen Fällen kann es nach einem Biss zu allergischen Reaktionen kommen. Es besteht aber die Gefahr, dass sich die Wunde entzündet, wenn Bakterien hineinkommen. Wichtigste Regel ist daher: Nicht kratzen, auch wenn es furchtbarlich juckt. „Im Akutfall sollte deshalb die Wunde desinfiziert und gekühlt werden – zum Beispiel mit einem Kühlpad oder einem sauberen, feuchten Tuch. Auch Salben, die den Juckreiz stillen, können hel-

Nur Menschlichkeit ermöglicht wirklich gute Medizin.

Die Abteilungen der Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf



**Geriatrie und Tagesklinik
Alterstraumatologisches
Zentrum**
Tel. 030-4092-361



**Orthopädie und Unfallchirurgie
Alterstraumatologisches
Zentrum**
Tel. 030-4092-521



**Innere Medizin mit
Zentraler Endoskopie
und Funktionsdiagnostik**
Tel. 030-4092-516



Sportmedizin
Tel. 030-4092-521



Palliativmedizin
Tel. 030-4092-516



Rettungsstelle
Tel. 030-40921-390



**Anästhesie, Intensiv-
und Notfallmedizin**
Tel. 030-4092-535



Radiologie
Tel. 030-4092-341



**Allgemein- und Viszeral-
chirurgie/Proktologie**
Tel. 030-4092-527



**Caritas-Klinik
Dominikus**
Berlin-Reinickendorf

Kurhausstr. 30 | 13467 Berlin | Telefon 030-4092 536
www.caritas-klinik-dominikus.de



125 – Haltestelle Dominikus-Krankenhaus
220 / 326 – Haltestelle Loerkesteig



Die minimal invasive Fußchirurgie – MIS „direkt nach der Operation wieder aktiv sein“

Wenn jeder Schritt zur Qual wird und kein Schuh mehr passt?

Wir gehen, rennen, tanzen, balancieren auf ihnen, sie sorgen für Beweglichkeit und Gleichgewicht – die Rede ist von unseren Füßen. Was aber, wenn zunehmend jeder Schuh drückt und jeder Schritt zur Qual wird? Dann reicht oft schon der eigene Blick zum Fuß, der unter Umständen das Problem sichtbar zu erkennen gibt: Der Fuß oder beide Füße haben sich verändert. Um welche Fußbeschwerden es sich im Einzelfall handelt, untersucht der Orthopäde. Auch Laien sind die Begriffe wie Hallux valgus oder Hammerzeh nicht fremd. Aber es können sich auch andere erworbene Fußdeformitäten dahinter verbergen. Nicht selten suchen Betroffene erst Hilfe, wenn der Leidensdruck bei jedem Schritt zum Begleiter wird und orthopädische Einlagen und Schuhe keine Abhilfe mehr schaffen. Bei uns erfahren Sie, wie mit einem hoch modernen und sehr spezialisierten Operationsverfahren Abhilfe geschaffen werden kann. Da bei minimalinvasiver Vorfußchirurgie keine größeren Hautschnitte erforderlich sind, ist das Risiko einer Wundinfektion und Wundheilungsstörung sehr gering. Das Verfahren eignet sich damit auch für Patienten mit erhöhtem Risiko für Wundheilungsstörungen (z.B. Diabetes mellitus, Rheuma, geriatrische Patienten). In der Regel ist der Fuß nach

einer minimalinvasiven Operation sofort belastbar, was insbesondere für unsere älteren Patienten ein erheblicher Vorteil ist. Kleinere minimalinvasive Eingriffe können in örtlicher Betäubung (Fußblock) durchgeführt werden.

Fazit: „zum schmerzfreien Schritt mit einem kleinen Schnitt“

Sprechen wir Ihnen aus der Seele? Dann vereinbaren Sie doch noch heute einen Termin in der fußchirurgischen Sprechstunde bei Chefarzt Dr. Andreas Pappas in der Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf unter der Telefonnummer 030/ 4092 521.

Zum Thema „**Der Fuß schmerzt, Ihr Schuh drückt? Behandlungsmöglichkeiten der minimal invasiven Fußchirurgie**“ können Sie in einer von zahlreichen Medizinischen Infoabenden der Caritas-Klinik Dominikus erfahren. Informationen erhalten Sie auf der Website www.caritas-klinik-dominikus.de.

Ort: Caritas-Klinik Dominikus, Dominikus-Saal, Kurhausstraße 30 in 13467 Berlin



**Caritas-Klinik
Dominikus**
Berlin-Reinickendorf

fen“, so Debrodt. Kommt es in den Tagen nach dem Biss zu starken Schwellungen oder bilden sich von der Bissstelle rote Streifen, sollte man dies ärztlich abklären lassen. Gleiches gilt für Symptome wie Schüttelfrost oder Fieber.

Bei Aufenthalt im Freien schützen

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, kann es helfen, beim Aufenthalt im Freien lange Kleidung zu tragen und Mückenschutzmittel aufzutragen. Kriebelmücken sind tagaktiv und besonders bei warmem Wetter rund um fließende Gewässer unterwegs, bei stärkerem Wind

und niedrigeren Temperaturen dagegen kaum. Ins Haus oder in die Wohnung kommt die Kriebelmücke nicht.

Wichtige Funktion im Ökosystem

Die kleinen Plagegeister haben aber auch ihr Gutes: Zum einen sind sie eine wichtige Nahrungsquelle für anderes Getier wie Libellen, Spinnen oder Vögel. Zum anderen filtern und reinigen ihre Larven das Gewässer, in dem sie heranwachsen. Dadurch spielen sie eine wichtige Rolle im Ökosystem.

AOK

Broken-Heart-Syndrom

Ein gebrochenes Herz kann manchmal auch das Leben kosten



An gebrochenem Herzen kann man tatsächlich sterben: Sehr starke seelische Belastungen wie der Tod eines geliebten Menschen, aber auch extreme physische Stresssituationen können zum so genannten „Broken-Heart-Syndrom“ führen: Dabei erlahmt der Herzmuskel und bringt

nicht mehr die erforderliche Pumpleistung. Meist verläuft das Broken-Heart-Syndrom glimpflich und die Funktion des Herzmuskels erholt sich nach einiger Zeit wieder. Bei etwa einem Viertel der Patientinnen und Patienten kommt es aber zu schweren Komplikationen, auch mit Todesfolge, so

das Deutsche Zentrum für Herz-Kreislauf-forschung.

Der medizinische Name für das „Gebrochene-Herz-Syndrom“ lautet Stress-Kardiomyopathie oder Tako-Tsubo-Syndrom. Die krugförmige Ausbildung des Herzmuskels erinnerte den japanischen Arzt, der das Krankheitsbild in den 1990er Jahren erstmals beschrieb, an eine japanische Tintenfischfalle (Tako Tsubo).

Symptome wie beim Herzinfarkt

Die Symptome sind ähnlich wie bei einem akuten Herzinfarkt, weshalb die Unterscheidung zunächst schwierig ist. „In beiden Fällen haben die Betroffenen Symptome wie starke Brustschmerzen, Atemnot, Übelkeit, Schweißausbrüche und Todesangst“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Man geht davon aus, dass etwa ein bis zwei Prozent aller Patientinnen und Patienten, bei denen der Verdacht auf einen Herzinfarkt besteht, tatsächlich an einem „Gebrochenen-Herz-Syndrom“ leiden. „Eine Herzkatheter-Untersuchung bringt hier Klarheit: Sind die Herzkranzgefäße frei und lassen sich keine nennenswerten Engstellen feststellen, handelt es sich bei entsprechender Vorgeschichte und Symptomatik vermutlich um ein ‚Broken-Heart-Syndrom‘“, so Mediziner Bleek. Hilfreich ist auf jeden Fall, dem Arzt oder der Ärztin mitzuteilen, wenn man sich zuvor in einer psychischen oder physischen Ausnahmesituation befunden hat.

Frauen häufiger betroffen

Betroffen von diesem Krankheitsbild sind überwiegend Frauen nach der Menopause, also dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Die Ursache des Syndroms ist nicht abschließend geklärt. Diskutiert werden unter anderem Spasmen der Herzkranzgefäße oder eine Fehlfunktion kleinster Blutgefäße, die die Herzzellen mit Sauerstoff versorgen. Zudem scheinen die Herzzellen von „Broken-Heart-Syndrom“-Erkrankten besonders empfindlich auf Stresshormone

zu reagieren. Eine familiäre Häufung lässt darauf schließen, dass auch genetische Faktoren eine Rolle spielen.

Bei den meisten Betroffenen heilt die Erkrankung ohne Nachwirkungen wieder aus. Bei jedem fünften bis sechsten kann es jedoch später zu einem Rückfall kommen. Besonders gefährlich ist die Akutphase: Hier kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen oder einer akuten Herzschwäche kommen. In etwa einem von zehn Fällen erleiden Broken-Heart-Syndrom-Patienten einen kardiogenen Schock, bei dem das Herz zu wenig Blut in den Körper pumpt, um ihn ausreichend zu versorgen. „Forscher haben festgestellt, dass Betroffene, die einen kardiogenen Schock erlitten haben, in den folgenden Jahren ein deutlich höheres Sterberisiko haben als Patienten ohne kardiogenen Schock. Daher sollten sie über einen längeren Zeitraum beobachtet werden“, sagt Bleek. Als Datenbasis für diese Erkenntnisse diente das weltweit größte Register zum Tako-Tsubo-Syndrom, das vom Universitätsspital in Zürich gegründet wurde.

Keine klaren Therapieempfehlungen

Klare Therapieempfehlungen zur Behandlung eines Broken-Heart-Syndroms gibt es bislang noch nicht, die Krankheit ist noch nicht sehr gut erforscht. In der Akutphase werden meist Betablocker und ACE-Hemmer zur Therapie der Herzschwäche verabreicht.

Entspannungstechniken können übermäßigem Stress vorbeugen, zum Beispiel progressive Muskelentspannung oder eine gute Atemtechnik. Diese sollten dann möglichst auch in einer Stresssituation eingesetzt werden.

„Wichtig ist in jedem Fall: Wenn sie ein starkes Engegefühl und Schmerzen in der Brust und Atemnot haben, sollten Betroffene unbedingt die 112 wählen!“, rät Arzt Bleek. Wer unter Belastung immer wieder Herz-Beschwerden hat, sollte dies zeitnah kardiologisch abklären lassen. AOK

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

WITTENAU

Cornelius-Bestattungen

Erd-, Feuer-, See- & Baumbestattungen

Ihre ganz persönlichen Engel

Preiswert muss nicht Discount heißen und
Ratenzahlung nicht Kredit.

**VORSORGEPLANUNG · TESTAMENT
PATIENTENVERFÜGUNG**

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

Ihr Bestatter mit ♥

☎ (030) 498 77 661

Ollenhauerstraße 84, Ecke Waldstr. · 13403 Berlin
www.cornelius-bestattungen.de
info@cornelius-bestattungen.de

Lichthaus Mörcke



www.lichthaus-moercke.de

Spezialist für Licht und Leuchten.

Öffnungszeiten: Oranienburger Str. 221
13437 Berlin (Wittenau)
Mo. - Do.: 10:00 - 18:00 Uhr Tel.: 030 / 411 67 95
Fr.: 10:00 - 14:00 Uhr Fax: 030 / 409 10 444
Sa.: 10:00 - 13:00 Uhr info@lichthaus-moercke.de

Montage-Service, Reparatur und Beratung vor Ort



Weser-Schuhe
Alt-Wittenau 85
13437 Berlin

Telefon: +49 30
4112524

E-Mail: weser-schuhe@arcor.de

Sie möchten in den **Reinickendorfer Seniorentipps** inserieren?

Gern senden wir Ihnen unsere
Media-Daten zu.

Tel.: 43 40 09 46

Fax: 43 40 09 48

E-Mail: wiesjahn-druck@web.de



Apothekerin
Imme Drüen e.Kfr.

Oranienburger Str.60
13437 Berlin

Telefon: (030) 414 09 90

Fax: (030) 414 09 999

E-Mail: kontakt@oran-apotheke.de



Wussten Sie schon?

Freizeit- und Erholungspark Lübars

Die Lübarser Höhe im Freizeitpark Lübars ist 85,3 m hoch und bietet einen beeindruckenden Rundblick auf Berlin und das Umland! Der höchste Berg Reinickendorfs liegt im Ortsteil Lübars. Der Rundblick über Berlin und das nördliche

Umland ist einmalig. Von hier oben ist der Großstadtlärm weit entfernt und die spürbare Weite Brandenburgs lässt einen durchatmen. Die Lübarser Höhe, wie sie seit Mai 2010 heißt, ist ein wahres Freizeit- und Erholungsparadies mit vielfältigen Möglichkeiten.

Für wen: Geeignet für die ganze Familie
Wann: Zu jeder Jahreszeit
Bus X 21, Endhaltestelle
Quickborner Str., 13469 Berlin, Bus X21

Nierenschwäche**Wenn der körpereigene Blutfilter nicht mehr funktioniert**

Die Nieren sind lebenswichtige Organe: Sie reinigen das Blut und regulieren Blutdruck, Flüssigkeitshaushalt und Salzgehalt in unserem Körper. Außerdem produzieren sie das Hormon, das für die Produktion der roten Blutkörperchen verantwortlich ist. Bei einer Niereninsuffizienz (Nierenschwäche) ist die Funktion der Nieren eingeschränkt. Giftstoffe können dann nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, sammeln sich im Körper an und schädigen die Organe. Eine Niereninsuffizienz kann plötzlich auftreten (akut) oder sich über einen längeren Zeitraum entwickeln (chronisch).

Akutes Nierenversagen ist meist Folge einer mangelnden Durchblutung etwa durch plötzlichen Blutverlust nach einem schweren Unfall. Ursache kann auch eine Vergiftung sein, die das Nierengewebe schädigt. Risikofaktoren für eine chronische Niereninsuffizienz sind unter anderem starkes Übergewicht, Rauchen und starker Alkoholkonsum. Auch Diabetes und Bluthochdruck können zu einer eingeschränkten Nierenfunktion führen.

Nierenschwäche entwickelt sich oft schleichend

In Deutschland leben schätzungsweise mehr als zwei Millionen Menschen, bei denen die Nierenfunktion dauerhaft

eingeschränkt ist, so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Die meisten Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Das Problem: Eine chronische Niereninsuffizienz entwickelt sich schleichend. Auch wenn die Nieren in ihrer Funktion in der ersten Zeit der Erkrankung schon eingeschränkt sind, können sie das Blut immer noch ausreichend reinigen. Das kann sich über Jahre hinziehen, manchmal erholen sich die Nieren sogar wieder. „Eine chronische Niereninsuffizienz verursacht oft lange keine Beschwerden. Meist wird sie erst festgestellt, wenn die Nieren versagen oder es wegen Folgeerkrankungen zu gesundheitlichen Problemen kommt“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Weil der Körper zu wenig Urin ausscheidet, sammeln sich langsam Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel an. Es kann zu Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Kopfschmerzen kommen. Weitere Anzeichen können Antriebslosigkeit und verstärkte Müdigkeit sein.

Diabetes und Bluthochdruck sind Risikofaktoren

Menschen mit Diabetes mellitus oder Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko für eine chronische Nierenerkrankung. „Für sie ist es daher sinnvoll, die Nieren regelmäßig von der Hausärztin oder dem Hausarzt untersuchen zu lassen. Eine mögliche Nierenschwäche kann so frühzeitig festgestellt werden“, so Mediziner Ebel. Die AOK bietet Versicherten mit Diabetes mellitus strukturierte Behandlungsprogramme an. Patienten und Patientinnen, die daran teilnehmen, werden von ihren Ärzten engmaschig betreut. Das verringert das Risiko für Komplikationen und Folgeschäden auch der Nieren.

Gesetzlich Krankenversicherte haben

im Rahmen des sogenannten Check-up 35 außerdem ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung. Anzeichen für Nierenerkrankungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes können so frühzeitig erkannt werden.

Gesunder Lebensstil hilft

Arbeiten die Nieren noch weitgehend normal, lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten oder verlangsamen. Dies geschieht vor allem durch Medikamente, die den Blutdruck senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Bei Menschen mit Diabetes muss regelmäßig der Blutzucker kontrolliert werden. Wichtig ist außerdem, dass Betroffene sich ausreichend bewegen, ihre Ernährung dem jeweiligen Stadium der Nierenerkrankung anpassen und ihre Trinkmenge regulieren. Wie viel getrunken werden darf, sollten Betroffene immer mit dem Arzt/der Ärztin besprechen. Das kann nämlich weniger sein, als die empfohlenen eineinhalb bis zwei Liter täglich für gesunde Menschen. Auf Alkohol sollten Nierenerkrankte verzichten. „Ein gesunder Lebensstil kann hier viel bewirken, auch wenn die Nieren bereits geschädigt sind. Wer mit dem Rauchen aufhört, auf seine Blutzucker- und Blutdruckwerte achtet, sich regelmäßig bewegt und Übergewicht abbaut, der ist auf einem guten Weg, die Nieren vor einem

weiteren Funktionsverlust zu schützen“, rät Ebel. Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes interaktiv bei der Änderung ihres Lebensstils.

Bei Nierenversagen: Dialyse oder Transplantation

Verschlechtert sich die Nierenfunktion aber immer weiter, kann ein komplettes Nierenversagen die Folge sein. Dann kommt eine Dialyse (Blutreinigungsverfahren) oder eine Nierentransplantation infrage. Jedes Jahr müssen etwa 90.000 Menschen zur Dialyse, weil ihre Nieren nicht mehr ausreichend funktionieren. Stimmen die medizinischen Voraussetzungen, können nahe Verwandte eine Niere spenden. Der Mensch hat zwei Nieren, er kann jedoch auch gut mit nur einer auskommen. Wer einem Angehörigen eine Niere spendet, verringert die Filterfähigkeit seiner verbliebenen Niere zwar zunächst um die Hälfte – schon nach wenigen Monaten steigert sie ihre Funktion aber wieder auf bis zu 80 Prozent der vorherigen Gesamtleistung beider Nieren.

Findet sich kein Angehöriger, sind die Patienten und Patientinnen auf Organspenden angewiesen. 8.000 Menschen in Deutschland warten derzeit auf eine Spenderniere. Jährlich werden mehr als 2.000 Spendernieren transplantiert.

AOK

Wussten Sie schon?

IBA-Bauten mit Humboldt Bibliothek am Tegeler Hafen

Die zwei- bis siebengeschossigen Wohnhäuser im Stil der Postmoderne sind als Projekt der Internationalen Bauausstellung 1984/87 errichtet worden. Dazu gehört die 1988 errichtete Humboldt-Bibliothek – eine der schönsten Bibliotheken Berlins, entworfen vom Architekten Charles Moore. Die großzügige, dreischiffige Halle erinnert an einen Sakralbau.

Hier finden auch Lesungen, Konzerte und Ausstellungen statt. Einen schönen Blick auf die Bibliothek bietet die „Sechserbrücke“.

Humboldt-Bibliothek

Karolinenstr. 19 13507 Berlin

www.stadtbibliothek-reinickendorf.de

U-Alt-Tegel, S-Tegel, Bus 124, 125, 133, 220, 222

FROHNAU – DAS HOCH IM NORDWESTEN



In weniger als einer halben Stunde ist man mit der S-Bahn in der Friedrichstraße oder am Potsdamer Platz, hat die Mails und die Nachrichten gelesen, einen Podcast gehört oder sich mit den Nachbarn unterhalten. Auch mit dem Auto ist man über die Stadtautobahn schnell am Ku'damm. Der Nordwesten der Hauptstadt ist nicht nur verkehrsmäßig bestens angebunden, die Infrastruktur stimmt einfach: Kindergärten, Grundschulen, gute Oberschulen und hervorragende Gymnasien stehen zur Auswahl. Vielfältiger Einzelhandel für jeden Geschmack, Sportangebote von Fußball und Tennis über Leichtathletik, Reiten bis Golf und viel frische Luft, denn es gibt reichlich Parks, Wälder und Wasser.

Und: Im Vergleich zum teuren Südwesten der Hauptstadt mit dem Grunewald oder dem Wannsee sind Immobilien in Frohnau, Hermsdorf, Heiligensee oder

Glienicke/Nordbahn noch erschwinglich. Da überrascht es nicht, dass jedes Jahr hunderte Familien in den Nordwesten der Hauptstadt und seinen Speckgürtel strömen. Die Nachfrage übersteigt das Angebot seit vielen Jahren deutlich. Für den einen oder anderen älter gewordenen Immobilieneigentümer könnte das vielleicht Anlass sein, einmal über den Verkauf sei-



nes für ihn zu groß gewordenen Hauses samt Garten nachzudenken. Denn nie waren Immobilien so wertvoll und nachgefragt wie 2021!

KURS NORDWEST – HIER STIMMT DIE INFRASTRUKTUR

Nie war die Nachfrage - insbesondere nach Grundstücken, Häusern oder Villen - in Frohnau so hoch wie heute. Viele Gründe sprechen für Frohnau. Junge Familien fühlen sich hier besonders wohl – und das nicht nur wegen der guten Luft und der vielen schönen Wälder und Parks. Frohnau bietet viele Sport- und Freizeitmöglichkeiten, exzellente Schulen und Kitas, außerdem den direkten Anschluss an die S-Bahn. In nur 25 Minuten ist man mit der Linie S1 – ohne Umstieg – am Potsdamer Platz oder an der Friedrichstraße. Der Kurfürstendamm ist mit dem Auto über die nahe Stadtautobahn ebenfalls in 25 Minuten erreichbar. Ab 2022 wird Frohnau noch an einer weiteren S-Bahnlinie angeschlossen sodass von Frohnau alle 7-8 Minuten eine S-Bahn direkt nach Berlin-Mitte fahren wird. Auch einkaufsmäßig bietet Frohnau für Jung und Alt fast alles: Rund um die großzügig angelegten Plätze Ludolfingerplatz und Zeltinger Platz gibt es Läden für den täglichen Bedarf, Feinkost- und Gemüseläden,

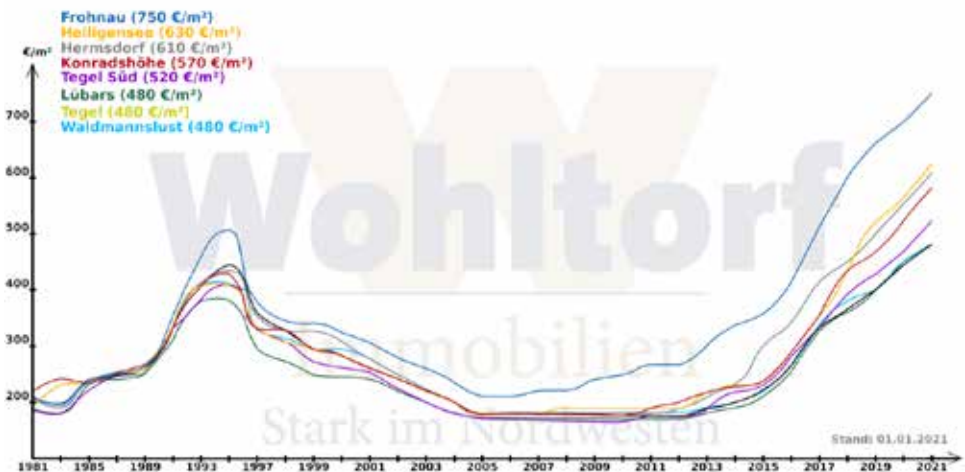
Apotheken, Buchhandlung, Boutiquen, Wohnaccessoires, Drogeriemarkt, Post und Banken.

HUNDERTE JUNGE FAMILIEN AUS FRIEDRICHSHAIN, PRENZLAUER BERG & Co. WOLLEN NACH FROHNAU

Auch im Jahr 2021 werden Immobilien in Frohnau immer wertvoller. Getrieben von der Corona Pandemie und den entsprechenden Lockdowns suchen immer mehr junge Familien ein neues Zuhause im grünen und ruhigen Nordwesten. Am liebsten in Frohnau! Mit Garten und idealer Anbindung an der Berliner City. Die gefragtesten Wohnlagen befinden sich um die Ortsmitte, um den Ludolfingerplatz und den Zeltinger Platz. Die Welfenallee, die Wiltinger Straße, der Edelhofdamm und Fürstendamm, der Sigismundkorso und Maximiliankorso, der Karmeliterweg, die Mehringer Straße und der Ludolfingerweg zählen zu den begehrtesten und schönsten Straßen Frohnaus. Vor allem die Nachfrage nach Baugrundstücken, Einfamilienhäusern, Landhäusern und Villen ist sehr hoch.

BODENRICHTWERT STEIGT WEITER

Die Nachfrage nach Baugrundstücken übersteigt das Angebot seit vielen Jah-





ren deutlich. Zukünftige Bauherren bezahlen in besonders guten Frohnauer Lagen – unter Anrechnung der häufig noch anfallenden Abrisskosten der alten Bestandshäuser in Höhe von oft 30.000 Euro bis 50.000 Euro – bis zu 800 Euro pro Quadratmeter. Frohnau ist in fünf verschiedene Bodenrichtwertzonen eingeteilt. Der offizielle Bodenrichtwert 2021 für die Bodenrichtwertzone „Nr. 1967“, in der rund 75% der Frohnauer Grundstücke liegen, wurde im März 2021 von 700 Euro auf 750 Euro je Quadratmeter Bauland erhöht. Dieser Wert ist somit im fünfzehnten Jahr in Folge gestiegen und ist seit dem Tiefstand 2006 (210 Euro) um fast 260% gestiegen! Die Bereiche östlich der B96 (550 Euro/+10%), nördlich der Schönfließer Straße und Gollanczstraße (450 Euro/+10%), nördlich der Schönfließer Straße und südlich des Bergfelder Wegs (450 Euro/+10%) und die Invalidensiedlung (350 Euro/+10%) sind auch

hochgestuft worden, werden allerdings weiterhin deutlich niedriger gehandelt. Im Jahr 2020 konnten wir sieben Verkäufe von Baugrundstücken in Frohnau zwischen 574 und 903 Euro vermitteln und beobachten – innerhalb einer Bodenrichtwertzone!

EINFAMILIENHÄUSER UND VILLEN BESONDERS STARK NACHGEFRAGT

Die hohe Nachfrage nach Einfamilienhäusern spiegelt sich in den steigenden Preisen wider. Insbesondere freistehende Einfamilienhäuser im Preissegment zwischen

800.000 und 1.200.000 Euro sind sehr stark nachgefragt. Beliebt bei Käufern sind vor allem Einfamilienhäuser aus den Zwanziger- und Dreißigerjahren, die nach dem Kauf üblicherweise modernisiert oder kernsaniert werden. Doppelhaushälften und Reihenhäuser werden je nach Größe, Zustand, Grundstücksanteil,

Lage und Baujahr zwischen 450.000 und 650.000 Euro verkauft. Die vor 20 Jahren gebauten Doppelhaushälften und Reihenhäusern zwischen Hofjägeralle und Gutshofstraße rund um den Konzer Platz werden teilweise deutlich höher, für 650.000 Euro bis 750.000 EURO verkauft.

DEUTSCHLANDS ERSTES IMMOBILIEN-ORTSPORTAL: WWW.FROHNAU-IMMOBILIEN.DE

Als eine der beliebtesten Frohnauer Internetseiten hat sich unser Immobilienportal www.frohnau-immobilien.de seit 2008 Jahren etabliert. Im Frühjahr 2021 wurde es generalüberholt und in vielen Punkten aktualisiert und erweitert. Schauen Sie doch mal vorbei! Kaufinteressenten können sich hier umfassend über ihren zukünftigen Wohnort, die Nachbarschaft, die Freizeit- und Sportmöglichkeiten, Kitas, Schulen und Ärzte sowie über aktuelle Veranstaltungen informieren. Unser Immobilien-Ortsportal bietet außerdem die wichtigsten und aktuellsten Fakten zum Frohnauer Immobilienmarkt sowie aktuelle Immobilienangebote, die in den großen Immobilienportalen meist nicht inseriert werden. Wir kümmern uns um seriöse Kaufinteressenten und vermitteln meist innerhalb weniger Wochen einen entscheidungswilligen und zahlungskräftigen Käufer.

Wir haben in den vergangenen Monaten Häuser, Baugrundstücke und Eigentumswohnungen in der Gutshofstraße, Edelhofdamm, Schönfließer Straße, Zeltinger Straße, Forstweg, Karmeliterweg, Artuswall, Bifröstweg, Merlinweg und der Stolzingstra-

ße vermittelt. Die meisten Immobilien konnten wir ohne Bewerbung im Internet und ohne Verkaufsschilder im Garten, innerhalb weniger Wochen und Monate an vorgemerkte und bonitätsstarke Kaufinteressenten vermitteln. Derzeit verfügt unser Maklerbüro über mehr als 200 Kaufinteressenten; meist junge Familien aus der Stadt die - mit kleinen Kindern – Einfamilienhäuser, Doppelhaushälften, Reihenhäuser, Baugrundstücke oder Eigentumswohnungen in Frohnau und Umgebung kaufen möchten. Diese Interessenten mit Immobilieneigentümern auf eine professionelle, seriöse, diskrete und kompetente Art und Weise zusammenzubringen, ist unser Versprechen!

Fazit: Frohnau – Kurs Nordwest!

Aufgrund der enormen Nachfrage nach Immobilien und unter Berücksichtigung der historisch niedrigen Finanzierungszinsen und des sehr begrenzten Angebotes werden 2021/2022 in Frohnau die Immobilienpreise weiter steigen. Der Bodenrichtwert ist mit 750 Euro marktgerecht, wobei enorme Schwankungen nach oben und unten aufgrund der Mikrolage, Größe, Ausrichtung und Bebaubarkeit bestehen bleiben werden.



Die Bezirksverordnetenversammlung Reinickendorf von Berlin

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

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

mit den jeweils zuständigen Bezirksamtsmitgliedern und der Verwaltung erörtert werden. Um den Bürgerinnen und Bürgern Gelegenheit zu geben, sich für bezirkliche Belange zu engagieren, findet zu Beginn jeder Sitzung der Bezirksverordnetenversammlung eine 60-minütige Einwohnerfragestunde statt. Hier haben Einwohnerinnen und Einwohner unter Beachtung der vorgegebenen Regularien die Möglichkeit, persönlich Fragen an die Bezirksverordneten und Mitglieder des Bezirksamtes zu stellen bzw. Anregungen zu bestimmten Themen vorzutragen. Die monatlich jeweils am zweiten Mittwoch stattfindende BVV-Sitzung ist öffentlich, Gäste sind herzlich willkommen.

Büro der Bezirksverordnetenversammlung

Rathaus Reinickendorf

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

Telefon: 90294 – 2204/2033

Telefax: 90924 – 2217

E-Mail: bw@reinickendorf.berlin.de

Vorsteherin der Bezirksverordnetenversammlung:

Frau Kerstin Köppen

Stellvertretender Vorsteherin der Bezirksverordnetenversammlung:

Sabine Burk (SPD)

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

CDU-Fraktion

21 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender: Tobias Siesmayer

Raum: 343

Telefon: 90294-2029

Telefax: 90294-2036

E-Mail: Info@CDU-Fraktion-Reinickendorf.de

Internet: www.cdu-fraktion-reinickendorf.de

SPD-Fraktion

13 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender: Marco Käber

stellv. Fraktionsvorsitzender: Gilbert Collé

stellv. Fraktionsvorsitzende: Sabine Burk

stellv. Fraktionsvorsitzender: Gerald Walk

Raum: 2 2 9

Telefon: 902 94 – 20 38/20 39

Telefax: 414 85 32

E-Mail: info@spd-fraktion-reinickendorf.de

Internet: www.spd-reinickendorf.de

AfD-Fraktion

8 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender:

Rolf Wiedenhaupt

Raum: 335A

Telefon: 902 94 – 61 24

Telefax: 902 94 – 61 25

E-Mail: info@afd-reinickendorf.de

Fraktion Bündnis 90/Die Grünen

6 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender:

Klaus-Hinrich Westerkamp

Raum: 16/18

Telefon: 902 94 – 20 28

Telefax: 902 94 – 21 91

E-Mail: gruenefraktion-reinickendorf@outlook.de

Internet:

www.gruene-fraktion-reinickendorf.de

FDP-Fraktion

4 Mitglieder

Fraktionsvorsitzende: Mieke Senftleben
stellv. Fraktionsvorsitzender: David Jahn

Raum: 15

Telefon: 902 94 – 20 64

Telefax: 902 94 – 20 64

E-Mail: info@fdp-fraktion-reinickendorf.de

Fraktion Die Linke

3 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender: Felix Lederle

Raum: 11

Telefon: 902 94 – 20 98

Telefax: 44 01 77 82

E-Mail:
kontakt@linksfraktion-reinickendorf.de

Internet:
www.linksfraktion-reinickendorf.de



decker • optic
BRILLEN • CONTACTLINSEN



Vision Experte

hauptstadtoptiker

Inh. Andreas Heinrich
Ludolfingerplatz 9
13465 Berlin

Tel.: 030 • 401 28 30

www.decker-optic.de
info@decker-optic.de

Die Seniorenwohnhäuser im Bezirk Reinickendorf

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

Verzeichnis der Seniorenwohnhäuser

Seniorenwohnhaus St. Martin

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

Seniorenwohnhaus der Lange-Schucke-Stiftung

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

Service Haus im Diakoniezentrum

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

Veit 6 – Servicewohnen

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

Altenhof Tegelort eG

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

Seniorenwohnhäuser der GESOBAU Eichhorster Weg 44

13435 Berlin (Wittenau)
Tel.: 4073-13 42

Senftenberger Ring 12

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

Wilhelmsruher Damm 148

13439 Berlin
Einrichtung der Caritas Altenhilfe
Tel.: 415 08 393
GESOBAU
Wilhelmsruher Damm 142
13439 Berlin
www.gesobau.de

Seniorenwohnhäuser der GEWOBAW WB

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

Seniorenwohnhaus der GEWOBAW

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

Seniorenwohnhaus des Liegenschaftsfonds Berlin

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

Spichernstr. 1, 10777 Berlin
www.gewobag.de

Seniorenwohnhäuser der GSW

Brusebergstr. 35
13407 Berlin (Reinickendorf)
Tel.: 25 34 10 10 oder
Mobil: 0173-621 22 58
GSW – Blunckstr. 9, 13437 Berlin
www.gsw.de

Seniorenwohnanlage St. Hildegard

Tegnauer Zeile 8, Todtnauer Zeile 8,
Schluchseestr. 3

13469 Berlin (Waidmannslust)

Telefon: 40 30 33 35

Caritas Altenhilfe G GmbH

Seniorenwohnhaus

Meller Bogen 14, 13403 Berlin

Tel.: 4121687

Charlottenburger

Baugenossenschaft eG

Dresselstraße 1, 14057 Berlin

Tel.: (030) 320 00 20

Fax.: (030) 321 41 86

E-Mail: mail@charlotte-bau.de

Vollstationäre Pflegeeinrichtungen im Bezirk Reinickendorf

Alloheim Senioren Residenz

„Schwyzer Straße“

Schwyzer Straße 7, 13349 Berlin

Telefon: 45 79 78-0

Internet: www.alloheim.de

Alloheim Senioren Residenz

„Märkisches Viertel“

Senftenberger Ring 2a, 13439 Berlin

Telefon: 40 99 94-0

Internet: www.alloheim.de

Pflegeeinrichtung

„Haus am Havelstrand“

Rohrweihestraße 15, 13505 Berlin

Telefon: 4355 7861

Arbeiter-Samariter-Bund

Internet: www.asb-berlin.de

Seniorenheim Franz-Jordan-Stift

Dianastraße 17, 13469 Berlin

Telefon: 414 05-0

Caritas-Altenhilfe gGmbH

Internet: www.caritas-altenhilfe.de

Seniorenpflegeheim „Am Kienhorstpark“

Ollenhauerstr. 26, 13403 Berlin

Telefon: 417 274-0

CASA REHA

www.casa-reha.de

Seniorenresidenz Haus Pankow

Schulzestraße 10, 13187 Berlin-Pankow

Telefon: 49 40 04-0

Fax: 030/494004-616

Internet: www.fuersorge-im-alter.de



Hebenstreit · Renke

Rechtsanwälte | Notar | Fachanwälte
Rechtsanwaltszweigstelle in Hermsdorf

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

Olafstraße 17 | D-13467 Berlin

Fon +49 (30) 404 50 99 | www.hr-hermsdorf.de

Geschäftsstelle des Notars Hebenstreit
Carl-Schurz-Straße 33 · D-13597 Berlin

Seniorenpflegeheim

Alt-Wittenau 33, 13437 Berlin

Telefon: 408 99 99-0*Deutsches Rotes Kreuz***Internet:** www.drk-berlin.de**Wohn-Pflege-Zentrum****„St. Lukas am See“**

Eisenhammerweg 10/12, 13507 Berlin

(nur Tages- und Kurzzeitpflege)

Telefon: 4374 4550*Diakonie-Pflege Reinickendorf gGmbH***Internet:** www.diakonie-reinickendorf.de**domino-world™ – Club Tegel**

Buddestraße 2-10, 13507 Berlin

Telefon: 3036 2020*Domino e.V.***Internet:** www.domino-ev.de**Seniorenpflegeheim Residenzstraße**

Thaterstraße 18, 13407 Berlin

Telefon: 246 48-0*DOMICIL-Seniorenresidenzen***Internet:**www.domicil-seniorenresidenzen.de**Pro Seniore Krankenhaus**

Eichborndamm 176, 13403 Berlin

Telefon: 408 01-0*Pro Seniore***Internet:** www.eichborndamm.pro-senior-re.de**ServiceLeben Tegel**

Schloßstr. 6, 13507 Berlin

Telefon: 720 20 10*Renafan AG***Internet:** www.renafan.de**Haus Friedenshöhe ev. Pflegeeinrichtung**

Sigismundkorso 68-70, 13465 Berlin

Telefon: 406 072-0*Theodor-Wenzel-Werk e.V.***Internet:** www.tww-berlin.de**Senioren Centrum Frohnau**

Welfenallee 37-43, 13465 Berlin

Telefon: 4063 9101*Vitanas-Seniorencentren***Internet:** www.vitanas.de**Senioren Centrum Märkisches Viertel**

Senftenberger Ring 51, 13435 Berlin

Telefon: 40 05 74 61*Vitanas-Seniorencentren***Internet:** www.vitanas.de**Senioren Centrum Am Schäfersee**

Stargardtstraße 14, 13407 Berlin

Telefon: 498 82-0*Vitanas-Seniorencentren***Internet:** www.vitanas.de**Wohnpflegezentrum Sommerstraße**

Sommerstraße 25 C, 13409 Berlin

Telefon: 497 6903-2562*Vivantes-Forum für Senioren***Internet:** www.vivantes.de**Wohnpflegezentrum Teichstraße**

Teichstraße 44, 13407 Berlin

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

Teichstraße 50, 13407 Berlin

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

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

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

Gerald Denner
Goldschmiedemeister und Juwelier



119 JAHRE

Familienbetrieb seit 1902
Goldschmiedekunst mit Tradition

GOLDSCHMIEDE

Individuelle
Schmuckanfertigung

TRAURINGE

Anfertigung auch aus
altem Familienschmuck

SCHMUCKSERVICE

Reinigung · Reparatur
Restauration

UHRENWERKSTATT

Batterie- und Bandwechsel
Reinigung · Reparatur

PERLEN

Neuknüpfen · Reinigung
Aufarbeitung

ALTGOLDANKAUF

Inzahlungnahme
Barankauf · Umarbeitung



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



Neue Öffnungszeiten ab 1. Oktober 2021!
Uhrmacherservice Dienstag und Freitag

Externe Beratungsangebote

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

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

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

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

Reinickendorfer Bürgerämter

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

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

Alle Reinickendorfer Bürgerämter sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Sie können Termine für Ihre Vorsprache bequem von zuhause unter www.berlin.de/terminvereinbarung buchen.

In allen Bürgerämtern befinden sich in den Warteräumen Fotoautomaten

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

Bitte beachten Sie in Vorbereitung Ihres Besuchs die nachfolgenden Hinweise:

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

Terminbuchungen sind sowohl über das Internet unter <http://service.berlin.de/terminvereinbarung/>

im Bürgeramt vor Ort oder telefonisch über die Servicenummer 115 möglich.

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

Die jeweils gültigen Öffnungszeiten und standortspezifische Hinweise finden Sie nachfolgend.

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

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

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

Für alle Notfallkunden gilt:

Die Prüfung und Entscheidung obliegt letztlich den Bürgerämtern vor Ort.

Dienstleistungen ohne persönliche Vorsprache (schriftlicher Antrag ausreichend):

Abmeldung einer Wohnung

Beantragung von

Landhaus Heiligensee

Restaurant mit deutscher Küche mit leckeren Fischgerichten

Frank Netschlag
Ruppiner Chaussee 406
13503 Berlin

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



direkt am S-Bahnhof
Heiligensee S25 und
Haltestelle Buslinie 124

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

Meldebescheinigungen
 Beantragung von
 Melderegisterauskünften
 Sperren von Melderegisterauskünften
 Beantragung von Führungszeugnissen
 und Gewerbezentralregisterauskünften
 Widerspruchsrechte gegen
 Datenübermittlungen und
 Melderegisterauskünften
 Annahme von Anträgen auf Erteilung
 eines Wohnberechtigungsscheines
 Annahme von Wohngeldanträgen

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
 Zahlungsmöglichkeiten

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

Eine Barzahlung ist in Ausnahmefällen
 möglich.

Die Standorte:

Bürgeramt Tegel: Berliner Straße 35 (im
 Polizeiabschnitt 14 am Borsigtor, 1. Etage)
 13507 Berlin

Telefon: 115, **Telefax:** 4664-10 89 99
 U6 bis U-Bhf. Borsigwerke S25 bis S-Bhf.
 Tegel (Busanbindung) Bus 133

• WC, Aufzug, behindertenger. Zugang

Bürgeramt Reinickendorf-Ost

Teichstraße 65 (Haus1), 13407 Berlin

Telefon: 115, **Telefax:** 902 94 -2924
 U8 bis U-Bhf. Paracelsus-Bad S25 bis
 Alt-Reinickendorf Bus 120, 122, 320, 322

• WC, Parkplatz, behindertenger. Zugang

Bürgeramt Rathaus

Eichborndamm 215 – 239, 13437

Telefon: 902 94-29 96, **Telefax:** -2994
 U8 bis U-Bhf. Rathaus Reinickendorf Bus
 X33, 221, 322

• WC, Aufzug, Parkplatz, behindertenger.
 Zugang

Bürgeramt Märkisches Viertel

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

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

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

• WC, Aufzug, Parkplatz, behindertenger.
 Zugang

Bürgeramt Heiligensee

(Nur nach Terminvereinbarung)

Ruppiner Chaussee 268, 13505 Berlin

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

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

Mobiles Bürgeramt Hermsdorf

Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

Im Dominikuskrankenhaus,
 Caritas Sozialstation, Etage 3

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

Öffnungszeiten: Freitag 9.00 - 12.00 Uhr
 nur Termine

Mobiles Bürgeramt MV

Senftenberger Ring 51, 13435 Berlin

Im Vitanas Senioren Centrum

Märkisches Viertel

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

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

Mobiles Bürgeramt Reinickendorf

Auguste-Viktoria-Allee 17a, 13405 Berlin

Im Mehrgenerationenhaus

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

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

Mobiles Bürgeramt Reinickendorf Ost

Stargardtstr. 12-14, 13405 Berlin

Im Vitanas Senioren Centrum

Am Schäfersee

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

Öffnungszeiten: Jeden 1. und 3.
 Mittwoch im Monat 09:00 - 12:00 Uhr
 nur mit Termin

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

Hobbygruppen und Aktivitäten in den Seniorenfreizeitstätten und Seniorenclubs

Basteln

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

Bingo

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

Blumenbinden/ Serviettentechnik

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

Brettspiele

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

Briefmarkentausch

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

Computerangebote

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

Englisch

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

Fahrradgruppe

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

Filmgruppe

433 80 57

Fotografieren

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

Frauenbegegnung

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

Gedächtnistraining

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

Gehörlosentreff

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

Normale Gymnastik

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

Showgymnastik

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

Qi Gong

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

Handarbeiten

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

Holzwerken

Laubsägearbeiten	
Adelheidallee	433 40 03
Schnitzen	
Adelheidallee	433 40 03

Kegeln

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

Kartenspiele

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

Schach

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

Keramikarbeiten

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

Literatur/Lyrik

Lübars	402 44 85
Adelheidallee	433 40 03

Malerei

Aquarellmalerei	
Adelheidallee	433 40 03

Ölmalerei

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

Porzellanmalerei

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

Seidenmalerei

Adelheidallee	433 40 03
Heiligensee	431 29 39

Musik

Gesangsgruppen

Hermisdorf	404 40 28
Tegel	433 12 02
Adelheidallee	433 40 03
Stargardtstraße	455 99 88

Afrikanisch Trommeln

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

Seniorenorchester

Seniorenheim Teichstr.	4443124 72
------------------------	------------

Selbsthilfegruppen

(Alkohol/Medikamente)

Stargardtstraße	455 99 88
Hermisdorf	404 40 28
Tegel	433 12 02

Prostatakrebs,

Borsigwalde	0176 51 13 28 69
-------------	------------------

Tanzen

Mit Live-Musik	
Tegel	433 12 02
Hermisdorf	404 40 28
Stargardtstraße	455 99 88
Adelheidallee	433 40 03
Märkischer Seniorentreff	40 71 10 09
Club der Lebensfrohen	417 055 168

Discomusik

Heiligensee	431 29 39
Märkischer Seniorentreff	40 71 10 09
Stargardtstraße	455 99 88

Folkloretanz

Hermisdorf	404 40 28
Märkischer Seniorentreff	407 11 009

Partytänze

Stargardtstraße	455 99 88
Adelheidallee	433 40 03

Rock' n 'Roll

Märkischer Seniorentreff 407 11 009
Adelheidallee 433 40 03

Showtanz

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

Tischtennis

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

Video

Heiligensee 431 29 39
Hermsdorf 404 40 28

Wandern

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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil FROHNAU

*Confiserie
Schiffke*

Süßes & Ambiente

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

Wäschegeschäft



SIBYLLE MEISTER

**SENIOR:INNEN BRAUCHEN KURZE WEGE,
REINICKENDORFER:INNEN BRAUCHEN
IHRE GESCHÄFTE VOR ORT.
SCHAFFEN WIR DEN RAHMEN,
DASS DER EINZELHANDEL IM KIEZ BLEIBT!**

**HOLEN WIR UNS DIE ZUKUNFT
NACH REINICKENDORF!**

**Freie
Demokraten**
Mitglied **FDP**

V.i.S.d.P.: Sibylle Meister, FDP Berlin, Dorotkenstraße 5d, 10117 Berlin

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 Feststellauto-

mat – 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.

GESOBÄU investiert rund 30 Millionen Euro in die Modernisierung der Außenanlagen des Märkischen Viertels

Bis 2023 gestaltet die GESOBÄU die in die Jahre gekommenen Außenbereiche, Spielplätze und Grünanlagen in ihrem Bestand im Märkischen Viertel neu. Bei dem Projekt stehen die Mieter*innen des Märkischen Viertels im Mittelpunkt: Im Jahr 2019 wurden neben Erwachsenen auch Kinder und Jugendliche partizipativ beteiligt und zu ihren Präferenzen bei der Neugestaltungen befragt. Die zahlreichen Vorschläge der Anwohner*innen wurden zusammengetragen und in die Planung der Flächen einbezogen.

Eine Übersicht mit detaillierten Informationen zu den jeweiligen Maßnahmen in den beteiligten Wohnhausgruppen gibt es online unter www.gesobau.de/ausseanlagen.

Nach der erfolgreichen energetischen Modernisierung zu Deutschlands größter Niedrigenergiesiedlung folgt mit der Aufwertung und Sanierung der Außenanlagen ein weiteres, umfangreiches Projekt im Märkischen Viertel: Bis 2023 werden die Grünanlagen von insgesamt neun Wohnhausgruppen teilweise umfangreich modernisiert und neugestaltet. Dabei werden 53 Spielplätze modernisiert und 26 neu angelegt, einzelne Höfe werden komplett neugestaltet. Zahlreiche Wegebeziehungen werden erneuert und die Beleuchtung zeitgemäß erweitert, Radwege saniert und neu geschaffen, Flächen für Urban-Gardening-Projekte angelegt sowie ein Hundelaufgebiet realisiert.

Die landeseigene Wohnungsbaugesellschaft investiert dabei rund 30 Millionen Euro in die Entsiegelung von Flächen, neue, klimagerechte Grünanlagen und Blühwiesen, Spielplätze, Sport- und Bewegungsangebote für Jung und Alt sowie neue Radwege. Ebenfalls neu angelegt werden Treffpunkte für die Anwohner*in-

GESOBÄU
Hier wohnt Berlin.

nen und Picknickflächen. Außerdem werden potenzielle Angsträume mit einem zeitgemäßen Beleuchtungskonzept beseitigt.

Jörg Franzen, Vorstandsvorsitzender der GESOBÄU: „Die GESOBÄU investiert nicht nur in Ankäufe und Neubau, sondern auch seit jeher in ihre Bestände. Mit der Neugestaltung der Außenanlagen wollen wir für heutige und zukünftige Bewohner*innen des Märkischen Viertels einen nachhaltigen, lebenswerten Lebensraum schaffen, der für alle Generationen erlebbar ist.“

DIE GESOBÄU AG

Als städtisches Wohnungsbauunternehmen leistet die GESOBÄU aktiv ihren Beitrag, um in der dynamisch wachsenden Stadt Berlin auch in Zukunft bezahlbaren Wohnraum für breite Schichten der Bevölkerung bereitzustellen und lebendige Nachbarschaften zu erhalten. Seit 2014 baut die GESOBÄU wieder neu und erweitert durch Neubau und Ankauf ihren Wohnungsbestand, der bis 2026 auf ca. 52.000 Wohnungen anwachsen wird. Derzeit bewirtschaftet das landeseigene Unternehmen mit Tochtergesellschaften einen Bestand von rund 44.000 eigenen Wohnungen, vornehmlich im Berliner Norden. Die GESOBÄU engagiert sich nachhaltig für gute Nachbarschaften in ihren Quartieren, unterstützt Bildungsinitiativen und Schulen und wirkt auf die sozialräumliche Integration aller Menschen hin, die in ihren Beständen leben.

Lust auf Schwimmen, Gymnastik oder Walking?

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

Behinderten-Sport-Freunde Frohnau e.V.

Kellenzeile 15D,
13437 Berlin
Tel.: (030) 66 64 71 74
www.bsf-frohnau.beepworld.de

GST Beweggrund e.V.

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

Ruder-Club Tegel 1886 e.V.

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

TSV-BERLIN-WITTENAU 1896 e.V.

Tel.: (030) 415 68 67
E-Mail: info@tsv-berlin-wittenau.de
www.tsv-berlin-wittenau.de

SC Tegeler Forst e.V.

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

Seniorenport

Berliner Schneehasen e.V.

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

VfB Hermsdorf e.V.

Am Ried 1, 13467 Berlin
Tel.: (030) 28853538
E-Mail: mail@vfbhermsdorf.de
www.vfbhermsdorf.de

VfL Tegel 1891 e.V.

Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin
Tel.: (030) 434 41 21 · www.vfl-tegel.de

Wichtige Rufnummern

Polizeinotruf	110
Feuerwehrnotruf	112
ADAC Festnetz kostenfrei	0800 510 11 12
ADAC Mobil	22 22 22
ADAC aus dem Ausland	+49 89 22 22 22
Apothekennotdienst	22833
Auskunft	11833
Giftnotruf	(030) 1 92 40
Telefonseelsorge	0800-1110111
oder	0800-1110222
Elterntelefon	0800 111 0 550

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

Ein eigener **IMMOBILIENMARKTBERICHT** für Reinickendorf und Umgebung? **BEIM PLATZHIRSCH IN FROHNAU!**



Google (5,0/5,0)



Facebook (4,8/5,0)



ImmobilienScout24 (5,0/5,0)



Gelbe Seiten (5,0/5,0)



Makler-Empfehlung.de (5,0/5,0)



(137 Kundenbewertungen Stand 09/2021)

WARUM WOHLTORF IMMOBILIEN IHRE ERSTE WAHL SEIN SOLLTE:

- Ladengeschäft in Frohnauer Bestlage - direkt am Bahnhof Frohnau. Beste Erreichbarkeit und beste Sichtbarkeit.
- Hervorragende Kundenkartei – Im Jahr 2020 wurden mehr als 2/3 der vermittelten Immobilien nicht im Internet angeboten, sondern direkt an vorgemerkte und geprüfte Interessenten vermittelt.
- Keine Verkaufsschilder im Garten. Nach unserer Überzeugung sollte ein Immobilienverkauf diskret abgewickelt und nicht auf Kosten des Eigentümers Werbung für den Makler gemacht werden.
- Nur im Nordwesten und im Landkreis Oberhavel – Unsere regionale Spezialisierung führt häufig innerhalb kürzester Zeit zur Vermittlung von Immobilien an vorgemerkte Kaufinteressenten.
- Qualifikation – Jeder Mitarbeiter bei Wohltorf Immobilien hat einen Immobilienabschluss an der Europäischen Immobilien Akademie (EIA) abgelegt. Das ist unter Berliner Immobilienmaklern einzigartig.
- Zertifizierung – Dirk Wohltorf ist der erste nach EURO Norm DIN 15733 zertifizierte Immobilienmakler für Wohnimmobilien in Berlin.
- Auszeichnungen 2021:
 - Best Property Agent Award 2021 Bellevue – Europas größtes Immobilienmagazin
 - TOP Immobilienmakler 2021 in Deutschland – Wirtschaftsmagazin FOCUS
 - ImmoScout24 PremiumPartner – Außergewöhnliche Kundenzufriedenheit



[instagram.com/frohnau_immobilien](https://www.instagram.com/frohnau_immobilien)



[facebook.com/frohnau.immobilien](https://www.facebook.com/frohnau.immobilien)

www.wohltorf.com

www.frohnau-immobilien.com



Unser Maklerbüro direkt zwischen
den beiden Frohnauer Plätzen:

Ludolfingerplatz 1a,
13465 Berlin

Wohltorf
Immobilien
Stark im Nordwesten



Michael Wegner,
Bürgermeister für Reinickendorf

WAS ZÄHLT IST REINICKENDORF!



Heutzutage sind unsere Seniorinnen und Senioren aktiv wie nie zuvor. Sie haben Spaß am Leben und genießen die Gemeinschaft. Dafür wird in unserem Bezirk unter Führung der CDU Reinickendorf auch viel getan! “

- Reinickendorf hat 8 bezirkseigene Seniorenfreizeitstätten und Seniorenclubs mit rund 2.500 Mitgliedern inklusive einer Aussiedlerberatung. Kein anderer Berliner Bezirk hat das zu bieten! Darauf sind wir sehr stolz!
- Mit über 140 verschiedenen Hobby- und Interessengruppen hat Reinickendorf das umfangreichste Angebot in der Hauptstadt. Ob Bingo, Tanzen, Qi Gong, Internetkurse, Yoga oder Skat – für jeden Geschmack findet sich etwas Passendes!
- Reinickendorf bietet senioren-spezifische Veranstaltungen mit moderaten Preisen in den Freizeitstätten und dem Ernst-Reuter-Saal. Jedes Jahr erfreuen rund 20 Konzerte sowie Großveranstaltungen wie Oktoberfest und Weihnachts-

basar die Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren.

- Reinickendorf gratuliert Jubilaren ab dem 80. Geburtstag und zu besonderen Ehejubiläen! Eine besondere Form der Wertschätzung und des Respekts der älteren Generation.



**Bei den Wahlen am
26. September liegt
es an Ihnen, ob unser
Reinickendorf
weiterhin einen**

**großen Schwerpunkt auf ein
senioren-gerechtes Angebot legt.**

**Nutzen Sie schon jetzt die
Möglichkeit der Briefwahl!**