



Seniorentipps

Tipps & Empfehlungen für Senioren und jüngere Generationen

Für Sie
GRATIS
zum
Mitnehmen

aurea 

24h Pflege zuhause

Häusliche 24h Betreuung

DIE BESSERE ALTERNATIVE ZUM PFLEGEHEIM!

Ein würdevoller Lebensabend



Was sind Ihre Vorteile?

- Persönliche Ansprechpartner vor Ort
- Individuelle Betreuung Zuhause
- Qualifizierte Betreuungskräfte
- 100% legal angemeldet und versichert

(030) 405 404 01

Email: info@aurea-pflegevermittlung.de

www.aurea-pflegevermittlung.de

aurea Pflegevermittlungs GmbH

Neuendorfstraße 18b, 16761 Hennigsdorf

Reinickendorf
Frühjahr 2022

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Vertreter/innen im Rathaus Reinickendorf



Liebe Reinickendorferinnen, liebe Reinickendorfer,

die **CDU-Fraktion Reinickendorf** bringt das Beste im Bezirk voran. Wir stellen **18 Bezirksverordnete** aus allen Reinickendorfer Ortsteilen und bilden damit die **größte Fraktion im Kommunalparlament**. Außerdem besteht die Hälfte des Bezirksamtes aus Stadträten der CDU. Daraus erwächst für uns eine große Verantwortung.

In der **Kommunalpolitik** stehen wir für einen anderen politischen Stil. Ein faires Miteinander, um in der Sache voranzukommen prägt unsere Arbeit. Dafür werben wir ideologiefrei und an der Sache orientiert für unsere Projekte. **Immer wieder suchen wir dabei den Austausch mit Externen, um lokalen Sach-**

verstand mit einzubinden. Reinickendorf ist der Bezirk, in dem die moderne Großstadt und der idyllische Randbezirk gleichermaßen zu spüren sind. Wir setzen uns dafür ein, dass dies so bleibt.

Unsere Politik lebt **vom Austausch mit den Reinickendorferinnen und Reinickendorfern**. Sprechen Sie uns bitte an, wenn Ihnen ein Missstand im Bezirk auffällt oder Sie eine Frage zu kommunalen Entwicklungen haben. **Wir sind jederzeit gerne für Sie da!**

Ihr Marvin Schulz
Vorsitzender der CDU-Fraktion
Reinickendorf

CDU-Fraktion Reinickendorf
Eichborndamm 215 · 13437 Berlin

☎ 90294-2029

✉ info@cdu-fraktion-reinickendorf.de

📍 [cdufraktionreinickendorf](https://www.instagram.com/cdufraktionreinickendorf)

CDU FRAKTION
REINICKENDORF

Konradshöher Straßenfest 2022



Samstag 3. September

Bühnenshow vom Howie-Double der Spitzenklasse bis Mega-Partyband die Euch im Abendprogramm einheizt.



Fotos: PICTUREBLIND © Jürgen Sendel

Top Bühnenprogramm inkl. Kinderunterhaltung,
Tombola, kulinarische Highlights, Kunsthandwerk
und Fahrgeschäfte



M.E.H.R. der KONRADSHÖHE e.V.
Interessengemeinschaft Konradshöhe



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Seniorinnen und Senioren,

„Sie sind 60 Jahre oder älter? Wählen Sie mit!“ Unter diesem Slogan fanden im März in Berlin die Wahlen zu den bezirklichen Seniorenvertretungen statt. Gewählt wurden jeweils 17 Seniorenvertreterinnen oder Seniorenvertreter für jeden Berliner Bezirk. 17 Personen bilden also auch die Seniorenvertretung in unserem Bezirk Reinickendorf und setzen sich hier für die Belange der älteren Menschen ein.

Seniorenvertretungen verfechten engagiert die Interessen der älteren Menschen gegenüber Politik und Verwaltung. Sie ermöglichen und sichern damit die Teilhabe der älteren Generation am gesellschaftlichen Leben. Ob eine abgesenkte Bordsteinkante, gut erreichbare und saubere öffentliche Toiletten oder ein attraktiver und sicherer Nahverkehr – Ihre gewählten Repräsentanten bringen sehr erfolgreich Fachwissen und Herzblut ein, um im Alltag das Leben der Generation 60+ leichter und lebenswerter zu gestalten.

Nach dem Ausstieg aus dem Arbeitsleben, dem Weggang der Kinder, auch dem Verlust eines Partners sind soziale Kontakte wichtiger denn je. Wir alle hoffen deshalb, dass der Frühling endlich das Ende der Pandemie einläutet und ein Wiederaufleben der vielen Hobby- und Interessengruppen in den



Reinickendorfer Seniorenfreizeitstätten erlaubt. Ich danke von Herzen allen, die mitgeholfen haben und mitgeholfen, dass der Zusammenhalt und der Optimismus in unserem Gemeinwesen erhalten bleiben. Ich wünsche viel Freude bei der Lektüre der Seniorentipps. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Uwe Brockhausen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT BEZIRKSBEÜRGERMEISTER	EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORSTEIL
UWE BROCKHAUSEN 2	WITTENAU 33
INSERENTENVERZEICHNIS 4	KUNST IN TEGEL 34
REINICKENDORF CLASSICS 6	BEZIRKSVERORDNETEN-
KULTURTREFF 10	VERSAMMLUNG 35
DAS BEZIRKSAMT 12	DEPRESSIONEN IM ALTER 37
GRATULATIONSSTELLE IN	SENIORENWOHNHÄUSER 39
REINICKENDORF 14	PFLEGEINRICHTUNGEN 40
KLIMASCHONENDE ERNÄHRUNG 17	EXTERNE BERATUNGSANGEBOTE 43
SENIORENFREIZEITSTÄTTEN 19	REINICKENDORFER BÜRGERÄMTER 44
EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL	WICHTIGE RUFNUMMERN 46
WAIDMANNWSLUST / HERMSDORF ... 24	HOBBYGRUPPEN 47
NEUES VOM VfL TEGEL 28	EMPFEHLUNGEN IN IHREM ORTSTEIL
ZEHN FÜHRUNGEN DURCH DIE	FROHNAU / TEGEL 49
GESCHICHTE TEGELS 31	LUST AUF SCHWIMMEN, GYMNASTIK
	ODER WALKING? 52

Impressum

Herausgeber:	Wiesjahn Satz- und Druckservice (V.i.S.d.P.) Schulstr. 1, 13507 Berlin, Tel.: 43 40 09 46 Fax: 43 4009 48
Realisierung Anzeigen:	Lucie Frädrieh (Mediaberaterin) Mobil: 0177-432 80 77 · Fax: 030-432 96 92 firma-fraedrich@arcor.de
	Gaby Bär Mobil 0173-70 61 942 · kontakt@gabybaer.de
Auflage:	20.000 Exemplare
Verteilung:	Im Bezirksamt, bezirklichen Einrichtungen und an ca. 200 weiteren Auslagestellen im Bezirk
Redaktionsschluss:	29. April 2022

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

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

Inserentenverzeichnis

Gesundheit, Pflege, Wellness, Mobilität

aurea Pflegevermittlung.....	U1, 30
decker optic	36
Home Instead	5, 26, 27
Optik Heyer	36
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe.....	4
Titisee Apotheke	24

Recht und Beratung

Rechtsanwälte Bergemann & Weidner	13
Rechtsanwälte Hebenstreit u. Renke.....	25

Service und Dienstleistungen

CDU-Fraktion Reinickendorf	U4
Die Grauen	U3
Gardinenlift.....	50
Gardinen Tegel	49
Glasbau Proft.....	14
mister makler.....	42

mister phone	14
SPD 60Plus.....	38
SPD-Fraktion Reinickendorf.....	28
Suppes&Spieske	24

Vorsorge und Bestattungen

Besser Bestattungen	25
Bestattungen Schwarz.....	9
Cornelius-Bestattungen.....	33

Wohnen, Leben & Shoppen

Arnim Schneider.....	41
Bella Figura	49
Confiserie Schiffke.....	49
Eisen Döring.....	51
Goldschmiede Denner	16
Imkerei u. Bienenwachskerzen	38
Konradshöher Straßenfest	1
Lichthaus Mörcke	33

Männer und Vorsorge

Die gemeinnützigen Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord mit ihrem ehrenamtlichen Leiter Klaus Kronewitz (im Bild links) will mit vielen Infoveranstaltungen vor allem erreichen, dass Männer rechtzeitig zur urologischen Vorsorgeuntersuchung gehen, die ab dem 45. Lebensjahr Kassenleistung ist.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Vivantes Humboldt-Klinikum zu Vorträgen, Erfahrungsaustausch, Ausflügen, Ernährungsberatung, Ausdauersport aber auch unter

www.prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de
klaus.k@prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de
 stehen Ihnen die Ehrenamtlichen gern zur Verfügung.



ZUHAUSE GUT UMSORGT!



**KOSTENÜBERNAHME DURCH
PFLEGEKASSEN MÖGLICH**

**BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS | HILFE BEI DER
GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG | HILFE IM HAUSHALT**

Zuhause im vertrauten Heim bleiben, auch im Alter – das wünschen sich die meisten Senioren. Wenn sie sich allerdings nicht mehr bei allem allein behelfen können, ist dieser Wunsch schwierig umzusetzen. Essen zubereiten – geht noch, Wäsche in die Waschmaschine stecken – auch. Haare waschen – schwierig. Den Einkauf die Treppen hochtragen – geht nicht mehr. Staubsaugen – auch nicht. Hinzu kommt, dass die Kinder in einer anderen Stadt wohnen und die Nachbarn ebenfalls betagt sind.

Der Betreuungs- und Pflegedienst Home Instead Berlin Reinickendorf hat sich genau auf diese Problematik spezialisiert. Seine Mitarbeiter betreuen Senioren und Pflegebedürftige in ihrer häuslichen Umgebung. Sie sorgen für die erforderliche Unterstützung – praktisch, aber auch menschlich. Geschäftsführer Branko Lienemann betont: „Unsere stundenweisen Einsätze mindern das Gefühl der Verlassenheit und sichern gleichzeitig die

Versorgung. Wir verfügen außerdem über eine gewachsene und fundierte Spezialisierung im Bereich der Betreuung von Demenzkranken.“

Verstärkung willkommen ...

... gerne auch in Gestalt engagierter und verantwortungsbewusster Menschen aus anderen Branchen. Sie finden bei Home Instead, wenn vielleicht auch nur vorübergehend, eine sinnstiftende Arbeit. Es könnte jedoch auch der Anfang einer langen beruflichen Beziehung werden. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn Home Instead bietet allen Neueinsteigern qualifizierte Schulungen.

Home Instead ...

... wurde 1994 in den USA gegründet: In Deutschland ist der Betreuungs- und Pflegedienst seit 2008 vertreten. Landesweit gibt es über 150 Betriebe, die alle über eine Pflegekassenzulassung verfügen und somit alle ambulanten Budgets der Pflegeversicherung nutzen können.



RUFEN SIE UNS AN!

**Betreuungsdienst
Berlin Nord BL GmbH**
Am Borsigturm 13 · 13507 Berlin
030 43 60 66 00
berlin-reinickendorf@homeinstead.de
www.homeinstead.de

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt

Reinickendorf CLASSICS

Fontane-Haus

Ernst-Reuter-Saal

Liebe Kulturinteressierte, seit 01. April entfällt die 3G-Regel. Weiterhin muss jedoch eine +FFP2-Maske getragen sowie der Abstand beibehalten werden

Tickethotline & Informationen 030 / 479 974 23

Buchung über Papagena

Tickethotline & Information 030 – 479 974 23

Per E-Mail: tickets@papagena.de oder Online: www.reinickendorf-classics.de

Ticket- & Vorverkaufsgebühren fallen bei der Buchung über Papagena nicht an. Für die Übersendung der Karten fällt pro Bestellung eine einmalige Versandpauschale von 2,-€ an.

Vorverkaufsstellen

Einzelkarten für alle Konzerte sind an allen Theaterkassen und Vorverkaufsstellen erhältlich. Für diesen Service erhebt die Vorverkaufsstelle auf den Kartenverkauf zusätzliche Gebühren.

Weitere Hinweise

Die Abend- bzw. Tageskasse öffnet an Veranstaltungstagen 90 Minuten vor Konzertbeginn.

Bei den Konzert Classics ist die Abgabe der Garderobe kostenfrei.

Erworbene Konzertkarten können grundsätzlich nicht zurückgenommen werden.

[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 vor Ort 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 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 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

glaubt, dass das Leben schön ist. Was will man mehr?

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

Mittwoch, 25.05., 10.30 Uhr, Donnerstag, 26.05., 16.00 Uhr, Fontane-Haus

Familien Classics

Die konkreten Sitzplätze werden unter Einhaltung der „Corona“ bedingten Abstände nach zeitlicher Reihenfolge der Bestellung belegt. Wir bitten um Verständnis.

Theater Lichtermeer

Das Dschungelbuch

Das Musical für die ganze Familie!
Copyright Theater Lichtermeer
www.theaterlichtermeer.de

Spätestens seit der gelungenen Walt Disney Verfilmung ist dieser Klassiker aus keinem Kinderzimmer wegzudenken. In einer fantastisch frischen Version erzählt das Theater Lichtermeer die abenteuerliche Geschichte des kleinen Mogli, der als Menschenkind von den Wölfen im indischen Dschungel großgezogen wurde. Auf seiner spannenden Reise durch den Dschungel begegnet Mogli all den liebenswürdigen, gefährlichen, hinterlis-



tigen, skurrilen Bewohnern des Dschungels. Ein fantastisches Musical für die ganze Familie in einem abenteuerlich humorvollen Mix aus Musik, Tanz, Gesang und Schauspiel. „Das Dschungelbuch“ ist ein Familienmusical mit viel Spaß, Spannung und Action und begeistert Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Die Aufführung ist für Kinder im Alter ab 4 Jahre geeignet.
Tickets: ab 13,- €

Verlegt auf 18.06.2022, 19.00 Uhr, Ernst-Reuter-Saal

Konzert Classics

Es wird unter Corona-Auflagen platziert- Ihre Karten behalten ihre Gültigkeit. Sitzplätze werden ggf. je nach Auflagen dann vor Ort angepasst. Danke für das Verständnis!

Konzert zum 65. Bühnenjubiläum

Karl Leister — Elaia QUARTETT

Der Ernst-Reuter-Saal wird 65 Jahre alt und KARL LEISTER, die Legende unter den Klarinetten, begeht sein 65. Bühnenjubiläum. Am 1. Januar 1957, 11 Tage vor der Eröffnung des Saals, tritt KARL LEISTER mit 19 Jahren die Stelle des Soloklarinetten an der Komischen Oper an. Zwei Jahre später wechselte er zu den Berliner Philharmonikern, war dort 31 Jahre Soloklarinettenist, 30 davon unter Herbert von Karajan. Später wurde er Professor an der Musikhochschule Hans Eisler, der Rest ist Musikgeschichte. Sein Jubiläumskonzert spielt er mit Musikern des Orchesters der Komischen Oper. Mit dem Holzhäuser-Quartett spielt er unter anderem Mozarts Klarinettenquintett in A-Dur.

Karl Leister war und ist ein musikalisches

Phänomen: In Wilhelmshaven geboren, wurde er bereits mit 19 Solo-Klarinettenist an der Komischen Oper Berlin. 1959 begann seine Tätigkeit als Solo-Klarinettenist im Berliner Philharmonischen Orchester unter Herbert von Karajan. Die 30 Jahre des „gemeinsamen Wanderns“ mit Karajan waren die wichtigste und prägendste Zeit für Karl Leister. Zugleich begann auch seine internationale Karriere als Solist und Kammermusiker.

Karl Leister ist Mitbegründer der Bläser der Berliner Philharmoniker, Berliner Solisten und des Ensemble Wien-Berlin. Von 1993 bis 2002 war Karl Leister Professor an der Hochschule für Musik Berlin „Hanns Eisler“, und viele seiner ehemaligen Studenten sind heute in bedeutenden Positionen in deutschen und internationalen Orchestern tätig. Er erhielt zahlreiche Preise und Auszeichnungen bei nationalen und internationalen Musikwettbewerben und hat im Laufe seiner einmaligen Karriere nahezu alle Werke der Klarinettenliteratur gespielt.

Das Elaia Quartett

Die vier leidenschaftlichen Kammermusikerinnen des Elaia Quartetts hatten schon in verschiedenen Konstellationen miteinander musiziert, bevor sie im September 2020 das Ensemble in seiner heutigen Besetzung gründeten. Nach wenigen Tagen der Zusammenarbeit stand bereits die Entscheidung fest, eine gemeinsame Laufbahn einzuschlagen. Ein Meisterkurs im März 2021 in Lübeck bei Prof. Eckart Runge, ehemaliger Cellist des Artemis Quartetts, unterstützte sie auf diesem Weg. Beim Videowettbewerb Kammer?Musik! der Jungen Deutschen Phil-





harmonie gewann das Quartett den Publikumspreis und ein Coaching mit Christian Atanasiu, Vorspieler Viola der Düsseldorfer Symphoniker. Künstlerische Einflüsse erhielt das Ensemble außerdem vom Quatuor Ébène und Persönlichkeiten wie Oliver Wille, Jean-Guihen Queyras, Heime Müller und Sebastian Hamann. Direkt zu Beginn ihres gemeinsamen Kammermusik-Studiums an der Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin bei Prof. Wolfgang Redik führte sie ein Stipendium der Jungen Deutschen Philharmonie für einen Probenaufenthalt nach San Ginesio in Italien. In dessen Anschluss spielte das Quartett sein Debut beim Ascoli Piceno Festival. Bei selbigem Festival wird es im September 2022 Artist in Residence sein und dort sowohl eigene Konzerte spielen, als auch mit weiteren Künstler*innen des Festivals kooperieren. Das Elaia Quartett

arbeitet aktuell daran, sich ein breit gefächertes Repertoire anzueignen und stellt in diesem Zuge auch Projekte mit Künstler*innen anderer Kunst- und Musiksparten auf die Beine.

Programm 18.06.22 – Ernst-Reuter-Saal
*Änderungen vorbehalten

Joseph Haydn (1732 – 1809) Streichquartett in D-Dur op. 71 Nr. 2 (ca. 20 min)

Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791) Allegro zu einem Quintett. Fragment mit Ergänzung B-Dur KV Anh. 91 (516 c) (ca. 8 min)

Felix Mendelssohn Bartholdy Streichquartett Nr.6, op. 80 in F-Moll (ca. 25 min)

— Pause —

Wolfgang Amadeus Mozart Klarinettenquintett A-Dur, KV 581 (ca. 30 min)

Es spielen:

Karl Leister – Klarinette

Theresa Jensen – Violine

Leonie Flaksman – Violine

Francesca Rivinius – Viola

Karolin Spegg – Violoncello

Tickets: 28,- €

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 (Hermsdorf)

Telefon Tag & Nacht 030 / 404 76 00

KULTUR TREFF

Veranstaltungsprogramm für die ältere Generation

Das Bezirksamt Reinickendorf lädt ein zu unterhaltsamen Nachmittagen im Ernst-Reuter-Saal.



1. HALBJAHR 2022

17. MAI

Dienstag um 15 Uhr · Eintritt 15,-€ · Vorverkauf ab dem 15.2.2022

Lars Redlich „Ein bisschen Lars muss sein“

Mit Lars Redlich begrüßen wir einen großen deutschen Entertainer und Musical Star im Ernst-Reuter-Saal. Er singt, swingt, springt von der Sopran-Arie in den Hip Hop, mimt den Rocker, die Diva und textet Hits einfach mal urkomisch um.

Seine eigenen Songs zeugen von Phantasie und grandiosem Humor.

Herrlich, wie sich der Musical-Star (Grease, Rocky Horror Show, Disney in Concert u.v.m.) selber auf die Schippe nimmt und am Klavier zusammen mit dem Publikum ein Medley aus zugerufenen Songs improvisiert.

Überzeugen Sie sich selbst und erleben Sie einen zweistündigen Frontalangriff auf Ihre Lachmuskeln!



31. MAI

Dienstag um 15 Uhr · Eintritt 10,-€ · Vorverkauf ab dem 15.2.2022

Die Hauptstadt Tenöre „Es leuchten die Sterne“

So heißt die neue Konzertreihe der beliebten Drei Hauptstadt Tenöre. Schöne Arien aus Oper, Operette und Filmschlagern – vorgetragen mit Schwung und Pep – werden Sie begeistern und zum Mitsingen einladen. Die sympathischen Tenöre von der Spree sorgen mit ihrem mitreißenden Programm für gute Laune beim Publikum.



Rasant, bunt und voller Überraschungen - so wie die Hauptstadt sind die eigenen außergewöhnlichen Arrangements der drei Tenöre. Sie verstehen sich hervorragend auf augenzwinkernden Witz und direktem Humor, mit dem sie dem Publikum Evergreens wie „Untern Linden“, „Dein ist mein ganzes Herz“ und „Mein kleiner grüner Kaktus“ elegant ins Ohr setzen.

Sie bieten Berliner Vielfalt, die keine Sperrstunde kennt. In ihren Konzerten begeistern

Die Hauptstadt Tenöre ihre Zuschauer mit Vitalität und Dynamik und bringen ihnen so das Lebensgefühl der sprichwörtlichen Berliner Luft näher.

Ein großer Teil ihrer Anziehungskraft sind klassische Opernarien wie Giacomo Puccini's „Nessun dorma“ aus der Oper Turandot, dargeboten mit einzigartigen und ausdrucksstarken Stimmen.

Duften Jungs im schwarzen Frack, aber alles andere, als Kinder von Traurigkeit!

9. - 12. JUNI

Seniorenreise nach München/ Tegernsee - Anmeldung erfolgt vom 7. bis 11. Februar 2022

München/Tegernsee

Reise für Seniorinnen und Senioren

Reisekosten pro Person im Doppelzimmer: 400,- € im Einzelzimmer: 450,- €
Bei Vorlage des Grundsicherungsbescheids oder Berlin Pass wird ein Reisezuschuss bewilligt. Sprechen Sie uns an!

Leistungen: Bustransfer Berlin-München-Berlin im Komfortbus mit Reiseleitung, 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer in 4*Hotel Leonardo City München incl. Frühstück, 2x Abendessen, Führung über den Viktualienmarkt incl. Verkostung, Besuch Hofbräuhaus incl. 3-Gang Menü, Tagesausflug zum Tegernsee, Berg- und Talfahrt mit der Wallbergbahn, Brotzeit im Bräustüberl im Ort Tegernsee, Lunchpaket bei der Rückreise.



8. JULI

Freitag von 11-16 Uhr - Eintritt: 2,- € - Vorverkauf ab dem 24.5.2022

Sternwanderung & Tag der Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren



Unter dem Motto „Wandern für den guten Zweck“ findet in diesem Jahr die 17. Sternwanderung zum zweiten Mal in Kooperation mit der Seniorenvertretung der Tag der Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren im Fontane-Haus statt.

Am Zielort, dem Fontane-Haus, erwarten Sie viele Informationsstände und ein Benefizkonzert mit vielen Künstlerinnen und Künstlern, lassen Sie sich überraschen!

Für kulinarische Köstlichkeiten ist gesorgt und Josef spielt auf zum Tanz. Ob zu Fuß, per Rad, per Auto oder mit anderen Fortbewegungsmitteln – kommen Sie in das Fontane-Haus und feiern Sie mit uns, spenden Sie für den guten Zweck.



Seit die aktiven Senioren von heute das Wandern für sich entdeckt haben, sind Herz-Kreislaufprobleme nur noch die zweithäufigste Erkrankung im Alter.

VORSCHAU: 16. - 20. SEPTEMBER

Seniorenreise nach Amsterdam - Anmeldung erfolgt vom 4. bis 8. Juli 2022

Amsterdam

Reise für Seniorinnen und Senioren

Reisekosten pro Person im Doppelzimmer: 420,-€ im Einzelzimmer: 460,- €
Leistungen: Bustransfer Berlin-Amsterdam/Amersfoort-Berlin im Komfortbus mit Reiseleitung, 4 Übernachtungen im gebuchten Zimmer im 3*Campanile Amersfoort incl. Frühstück, 1x2-Gang Menü, 1x3-Gang Menü, Besuch der Dinner Show incl. 3-Gang Menü, Eintritt u. Führung Diamanten Museum, Grachtenfahrt, Halbtagesausflug Mühlendorf incl. Eintritt, Tagesausflug Amsterdam, Lunchpaket auf der Rückreise.

Hinweis: Das Hotel Campanile liegt in einem Vorort von Amsterdam, verfügt aber über eine sehr gute Anbindung in die Hauptstadt. Es befinden sich diverse Restaurants, Cafés etc. im Umkreis des Hotels.

Sprechen Sie uns an!



Die Karten können im Fachbereich Senioren in den üblichen Vorverkaufszeiten (Di. und Mi. von 09:00-12:00) im Rathaus Reinickendorf, Zimmer 59 B oder unter der Rufnummer 90294-6391/-4051 erworben werden.

Die Veranstaltungen finden unter 2G+ Bedingungen statt. Das Tragen einer FFP2 Maske ist im Gebäude sowie auf den Sitzplätzen Pflicht.

Der Fachbereich Senioren wünscht Ihnen viel Freude bei den Konzerten.

Das Bezirksamt

Der Begriff Bezirksamt bezeichnet nicht nur die Verwaltung des Bezirks allgemein, sondern auch das politische Gremium bestehend aus dem Bezirksbürgermeister und den fünf Bezirksstadträtinnen und Bezirksstadträten.

Das Bezirksamt, verstanden als politische Führung des Bezirks, wird vom Bezirksbürgermeister geleitet. Gemeinsam entscheidet dieses sechsköpfige Kollegium über alle bezirklichen Fragen, die nicht ausdrücklich im Kompetenzbereich der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) liegen. Bei Stimmgleichheit zählt die Stimme des Bezirksbürgermeisters doppelt.

Mitglieder des Bezirksamtes Reinickendorf:

Eichborndamm 215, 13437 Berlin



Bezirksbürgermeister Uwe Brockhausen (SPD)

Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat für Finanzen, Personal und Kultur

Telefon: 90294-2301

uwe.brockhausen@reinickendorf.berlin.de



Stellvertretende Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU)

Stellvertretende Bezirksbürgermeisterin und Bezirksstadträtin für Soziales und Bürgerdienste

Telefon: 90294-2261

emine.demirbueken-wegner@reinickendorf.berlin.de



Bezirksstadträtin Korinna Stephan (Bündnis 90 / Die Grünen)

Leiterin der Abteilung Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr

Telefon: 90294-4852

korinna.stephan@reinickendorf.berlin.de



Bezirksstadtrat Harald Muschner (CDU)

Leiter der Abteilung Schule, Sport und Facility Management

Telefon: 90294-2291

harald.muschner@reinickendorf.berlin.de



Bezirksstadtrat Alexander Ewers (SPD)

Leiter der Abteilung Jugend, Familie und Gesundheit

Telefon: 90294-2331

alexander.ewers@reinickendorf.berlin.de



Bezirksstadträtin Julia Schrod-Thiel (CDU)

Leiterin der Abteilung Ordnungsangelegenheiten

Telefon: 90294-2360

julia.schrod-thiel@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 Präsentes 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

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

Jubilaren und die positive Resonanz bestärkt die Ehrenamtlichen bei ihrer Tätigkeit.

mister  phone

10% RABATT
auf
Reparaturen

SMARTPHONE
REPARATUR & MEHR

15 GB
Vodafone

Allnet-Flat
für nur
19,99 €

REPARATUR & SERVICE
ALLE HERSTELLER & MARKEN

Offizieller APPLE und SAMSUNG Distributor
Maximiliankorso 76 · 13465 Berlin
S-Bhf Frohnau · ☎ 030 - 759 495 12
misterphone@mail.de
Mo - Fr 10-18 Uhr · Sa 10-15 Uhr

WIR REPARIEREN AUCH
NOTEBOOKS!

GROSSE AUSWAHL & FAIRE PREISE
BEI UNS FINDEN SIE DAS RICHTIGE
SMARTPHONE & VIELES MEHR

mister  phone

Faszinierende Details:

Warum biometrisch exakte Gleitsichtgläser perfekt für Ihre Augen gemacht sind

Die Augen sind so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Für schärfstes Sehen müssen die Brillengläser deshalb mit präzisen Daten jedes einzelnen Auges berechnet werden. Jetzt gibt es Gleitsichtgläser, für jeden nicht als „Standard“, sondern individuell betrachtet – mit höchster biometrischer Präzision – „B.I.G. EXACT™ – biometrisch exakte Gleitsichtgläser von Rodenstock“.

Dahinter steckt eine beeindruckende Technologie. Mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock bei Optik Heyer wird jedes Auge individuell vermessen und dabei tausende Datenpunkte genau erfasst, wie z.B. Augenlänge, Brechkraft der Hornhaut, Pupillendurchmesser und Dicke der Hornhaut.

Die ermittelten biometrischen Daten werden direkt und vollständig in die Brillenglasproduktion übertragen. Bald ist es dann soweit und Sie genießen mit Ihrer biometrisch exakten Gleitsichtbrille eine neue Qualität des Sehens mit schärfster Sicht bei jedem

Blick und Winkel, in naher, mittlerer und weiter Entfernung sowie bei allen Lichtverhältnissen.

Erleben Sie es selbst und vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Expertenberatung inklusive biometrischen Sehtest.

Optikertipp:

„Diese Gleitsichtgläser machen den großen Unterschied“

OPTIK HEYER

Brillen in Tegel



Ihre Antje Fischer
und das Team von
Optik Heyer

Alt-Tegel 7 – 13507 Berlin
Tel.: 030 – 433 41 78

www.brillen-in-tegel.de

B.I.G. EXACT™: VON DER PRÄZISEN AUGENVERMESSUNG ZU ECHTER PRÄZISIONSSICHT – MIT BIOMETRISCHEN ERKENNTNISSEN

Die vom DNEye® Scanner erfassten Daten fließen unmittelbar in die Brillenglasproduktion ein.



VERMESSUNG DES INDIVIDUELLEN AUGES MIT DEM DNEye® SCANNER

Bei uns werden die Dimensionen eines jeden individuellen Auges mit dem DNEye® Scanner vermessen.

DATENÜBERMITTLUNG ZU RODENSTOCK

Andere Hersteller nutzen ebenfalls Messgeräte, jedoch kann niemand sonst tatsächlich einen vollen Datensatz direkt in die Brillenglasproduktion übertragen. Rodenstock schon.

BERECHNUNG DES BIOMETRISCHEN DATENSATZES

Rodenstock nutzt patentierte Berechnungsmethoden, um extrem umfangreiche biometrische Datensätze für jedes Auge zu erstellen.

ERSTELLUNG DES BIOMETRISCHEN AUGENMODELLS

Mit Hilfe der Datensätze wird ein exaktes, biometrisches Modell für jedes individuelle Auge erzeugt.

DIGITALE DATENÜBERTRAGUNG IN DIE GLAS-PRODUKTION

Das exakte, biometrische Augenmodell dient als Vorlage für die Brillenglasherstellung und wird digital in die Produktion übertragen. Jedes Glas wird entsprechend Ihrer biometrischen Parameter maßgefertigt.

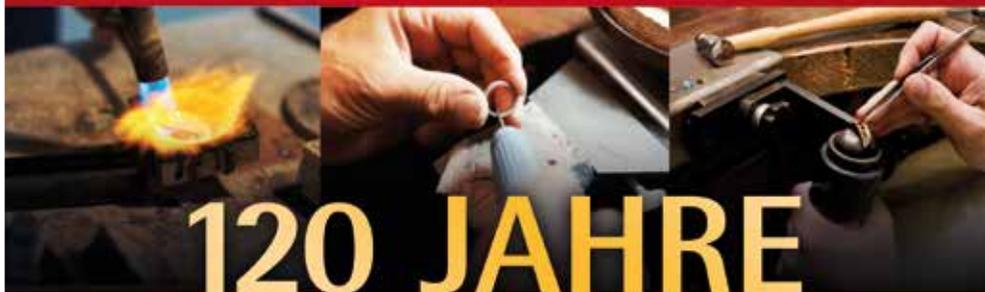
B.I.G. EXACT™: BIOMETRISCH EXAKTE GLÄSER

Am Schluss erhalten Sie von uns Ihre neue biometrisch exakte Gleitsichtbrille – und das in nur wenigen Tagen.



Gerald Denner

Goldschmiedemeister und Juwelier



120 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 · goldschmiede-denner.de



Montag – Freitag 9.30 – 18.00 Uhr
Uhrmacherservice Dienstag und Freitag

Tipps für eine nachhaltige und klimaschonende Ernährung



Weniger Bewegung und mehr Zeit für Essen - die Corona-Pandemie ist auch aus Ernährungssicht eine schwierige Situation. Gründe, sich gerade jetzt Gedanken über die eigene Ernährung zu machen, gibt es genug: Ein ausgewogenes und nachhaltiges Essverhalten stärkt die Abwehrkräfte, verbessert das Wohlbefinden und kann außerdem einen positiven Beitrag zum Klima leisten.

„Die Art und Weise, wie unsere Lebensmittel produziert werden, spielt eine entscheidende Rolle. Die Herkunft, der Transport, die Verarbeitung, die eigene Lebensmittelbeschaffung und das eigene Wegwerfverhalten kommen hinzu“, sagt Karolin Wagner, Ernährungsberaterin der AOK. Ein in Deutschland lebender Mensch produziert durchschnittlich rund elf Tonnen CO₂ pro Jahr. 1,75 Tonnen davon fallen auf den Bereich Ernährung.

Der CO₂-Ausstoß könnte jedoch reduziert werden, wenn weniger Lebensmittel im Abfall landen. Insgesamt fallen in privaten Haushalten jedes Jahr rund sechs Millionen Tonnen an Lebensmittelabfällen an. Dabei werden vor allem Obst und Gemüse weggeworfen, dies macht mehr als ein Drittel der Verschwendung aus. Am zweithäufigsten landen zubereitete Speisen im Müll, gefolgt von Brot und Backwaren.

„Dabei kann jeder und jede dafür ein besseres Bewusstsein entwickeln, denn so schont man nicht nur das Klima, sondern tut auch etwas Gutes für die eigene Gesundheit, das Tierwohl und den eigenen Geldbeutel“, betont Wagner und hat folgende Tipps:

1. Weniger tierische Lebensmittel konsumieren

Tierische Lebensmittel sollten nur in Maßen konsumiert werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche, das entspricht 15 bis 30 Kilogramm im Jahr. Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland fällt mit rund 60 Kilogramm jedoch deutlich höher aus. „Tierische Produkte haben die schlechteste CO₂-Bilanz, denn die Herstellung erfordert große Mengen an Futtermitteln, Wasser und Anbauflächen, die häufig durch Rodung entstehen, wodurch ganze Ökosysteme zerstört werden“, so die AOK-Ernährungsberaterin. So sind beispielsweise die Methan-Emissionen in der Landwirtschaft hierzulande fast vollständig auf die Rinder- und Milchkuhhaltung zurückzuführen.

2. Saisonale Produkte aus der Region wählen

Wenn eine heimische Frucht oder ein regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen. Der Aufwand der Erzeugung ist genau dann am geringsten, wenn das Obst oder Gemüse auch ohne viel Zutun im Garten wächst.

„Im Winter kommen Tomaten, Gurken, Paprika aus beheizten Treibhäusern, Erdbeeren zum Beispiel aus Peru und Weintrauben aus Indien. Diese sind nicht nur weit gereist, sondern wurden auch aufwendig produziert und schmecken nicht mal aromatisch, eher wässrig und teilweise sogar chemisch. Heimisches Wintergemüse ist da eine besonders gesunde Alternative. Auch Sprossen und Kräuter lassen sich wunderbar auf der Fensterbank ziehen, und man hat immer etwas Frisches im Haus“, empfiehlt Wagner.

3. Ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Ökologische Produkte sind in der Regel nachhaltiger als konventionelle. Vorteile sind der Verzicht auf mineralischen Stickstoffdünger und auf Pestizide in der Pflanzenzucht. In der artgerechte(re)n Tierhaltung, die ohne präventiven Antibiotikaeinsatz auskommt, verzichtet man auf Kraftfutter aus Südamerika. Gentechnik ist unzulässig. Am besten achtet man natürlich auch hier auf Regionalität und saisonale Produkte. „Es gibt unterschiedliche Siegel, die verschiedene Kriterien beinhalten. Das EU-Biosiegel stellt die Mindeststandards für ökologisch erzeugte Lebensmittel dar. Strenger sind Siegel von Verbänden wie Naturland, Bioland und Demeter“, so Wagner weiter.

Es gibt auch klimafreundlich arbeitende konventionelle Betriebe in der Region, die mit gutem Vorbild (zum Beispiel Weidehaltung) vorangehen. Flächen von Betrieben mit ökologischer Erzeugung und geschlossenem Kreislauf jedoch haben in der Regel humusreichere Böden, die mehr CO₂ binden können und somit eine bessere Klimabilanz aufweisen.

4. Frische und unverarbeitete Lebensmittel nutzen

Empfehlenswert sind frische und unverarbeitete Lebensmittel, nicht nur aus Gründen des Klimaschutzes. AOK-Expertin Wagner: „Auch der gesundheitliche Nutzen ist höher, wenn man sein Essen selbst aus frischen Zutaten energiesparend und schonend zubereitet.“ Tiefkühlung und eine starke Verarbeitung benötigen außerdem einen hohen Einsatz von Energie. Im Haushalt sollten daher möglichst energiesparende Geräte zum Einsatz kommen.

5. Auf klimafreundliche Beschaffung der Lebensmittel achten

Auch das beste Bio-Lebensmittel ist nicht mehr so ganz ökologisch, wenn man regelmäßig mit dem Auto zum Einkaufen fährt. Am klimafreundlichsten ist der Ein-

kauf mit dem Rad oder zu Fuß. „Wer zum Beispiel fünf Kilometer mit dem Auto fährt, um zehn Kilo Äpfel zu kaufen, verursacht zusätzlich 1.600 Gramm CO₂, also 160 Gramm CO₂ pro Kilogramm Äpfel“, rechnet Wagner vor (weitere Beispiele zum CO₂-Fußabdruck: siehe Kasten).

6. Möglichst verpackungsfrei einkaufen

Ogleich es mittlerweile zunehmend Verpackungen gibt, die aus recyceltem oder biologisch abbaubarem Material hergestellt werden - zu Beginn steht immer die Herstellung der Verpackung und am Ende die Entsorgung. Es lohnt sich ein verpackungsfreier Einkauf. Wer ganz konsequent darauf achten möchte, kann dies in Unverpackt-Läden machen, die es zunehmend in Deutschland gibt.

7. Lebensmittel nicht verschwenden

Das Mindesthaltbarkeitsdatum dient nur als Orientierung. In der Regel sind Lebensmittel noch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus sehr gut genießbar. Ausnahmen bilden rohes Fleisch und Fisch. Man sollte sich dabei auf seinen eigenen Instinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verlassen. Es gibt mittlerweile einige Start-Ups und Projekte, die gegen die Lebensmittelverschwendung ankämpfen. Dazu gehören zum Beispiel „Zu gut für die Tonne“, „ToGoodToGo“ oder „Foodsharing“.

Fazit:

„Fakt ist: Eine pflanzenbetonte Kost, mit wenig tierischen Produkten und nahezu ausschließlich saisonalen und regionalen Erzeugnissen, ist nicht nur für das Klima die beste Wahl, sondern auch für unsere Gesundheit. Die bewusste Ernährung ist ein wichtiger Teil eines nachhaltigen Lebensstils. Jeder kann mit seinem Konsum einen wesentlichen Beitrag leisten“, bilanziert AOK-Ernährungsberaterin Wagner. Die mediterrane Ernährungsweise schneide bei der Klimabilanz dabei fast so gut ab wie eine rein vegane/vegetarische Lebensweise. Quelle: AOK

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

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

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

Angebote:

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

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

„Seniorenclub Hermsdorf

Berliner Str. 105-107, 13467 Berlin

Tel./Fax: 404 40 28

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

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

Einmal in der Woche wird regelmäßig das

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

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

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

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

Wir sind der Club, der Spaß macht

Angebote:

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

Freizeitclub Tegel

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

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

kann.

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

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

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

Angebote:

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

Freizeitstätte Lübars

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

Klein aber weiterhin oho!

Seit 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 Dorfbanger 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

**Königshorster Straße 6, 13439 Berlin,
Im Fontanehaus
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.: 030-31 95 31 44**

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 Freizeitsstätte 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-

lich Willkommen!!!“

Der Vorstand

Angebote:

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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WAIDMANNSLUST

Seit 52 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

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil HERMSDORF

Im Norden 404 17 65

SUPPES & SPIESKE
 INSTALLATEURMEISTER

Berliner Str. 36 • 13467 Berlin-Hermsdorf

- Bad-Umbauten
- Kleinreparaturen
- Heizungs- und Gasanlagen



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



Besser Bestattungen

Mitglied der Bestatter Innung Berlin-Brandenburg e.V.

Inhaber U. Besser

Herbststraße 14, 13409 Berlin
S Bahn Schönholz, Bus 327, 150

www.besserbestattungen.de

Tag & Nacht ☎ 030 – 76 72 76 00

kostenfreie Hausbesuche allbezirklich



Erd-, Feuer-, Baum-, Natur-, Diamant- und Seebestattungen

Seriöse, respektvoll und würdevoll
gestaltete Bestattungen -
Preiswert und persönlich

Individuelle Gestaltung

Ausführliche Beratung

Kompetente Begleitung

Mitmenschlicher Service

Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

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

Wir sorgen dafür, dass Sie ausreichend Zeit für die Trauer haben und entlasten Sie, wo immer es uns möglich und von Ihnen gewollt ist. Sprechen Sie uns an.

Wir erledigen für Sie im Trauerfall die notwendigen Formalitäten, beraten Sie zu allen Fragen der Bestattung und übernehmen für Sie deren gesamte Organisation mit Herz und Einfühlungsvermögen.

Besser Bestattungen nimmt sich viel Zeit und hilft Ihnen bei der Regelung einer vernünftigen, individuellen Bestattung, sowie der Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten.

Besser Bestattungen, Inh. U. Besser, Herbststr. 14, 13409 Berlin,

Tag & Nacht 030 - 76 72 76 00

Info unter: www.besserbestattungen.de



Seniorentipps Reinickendorf

Sie möchten in den *Reinickendorfer* **Seniorentipps**

inserieren? Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädriich (Mediaberaterin)

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

oder

Gaby Bär, Mobil 0173-70 61 942 · kontakt@gabybaer.de



DAS ALBUM SAGT IHR MEHR ALS JEDES „WEISST DU NOCH?“

„Mit diesem Bilderalbum bringen wir Ordnung in Lisbeths Lebensgeschichte. Und füllen die Lücken – jeden Tag aufs Neue.“
Ruth V., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

**SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN.
 SCHÖN, ZU ERFAHREN, WIE WIR
 IHNEN EINFACH PERSÖNLICHER
 HELFEN KÖNNEN.**

BETREUUNGSDIENST BERLIN NORD BL GMBH

Am Borsigturm 13 · 13507 Berlin

Kunden-Telefon 030 43606600

berlin-reinickendorf@homeinstead.de

www.homeinstead.de/berlin-reinickendorf

EINFACH PERSÖNLICH

- Wir stellen den Menschen im Pflegefall. Wir betreuen ihn. Bei uns gibt es keine Pflegepläne.
- Wir finden die richtige Betreuung für Sie. Einsatz pro Woche bis hin zu 24 Stunden.
- Wir beraten kostenfrei, wenn Sie das wünschen, und bieten gratis eine Probepflege. Thema Demenzbetreuung.



HER

in den Mittelpunkt, nicht den
individuell, menschlich, flexibel.
ge im Minutentakt.

reungslösung: von einem
zur täglichen Betreuung.

elche Leistungen Ihnen
is Ratgeber an, z. B. zum
g.

Individuell geschulte Betreuungskräfte

- Unsere Betreuungskräfte werden nach einem qualifizierten, mehrstufigen Schulungsprogramm bestmöglich auf ihre Aufgaben vorbereitet – von Alltagsbegleitung bis zur Demenzbetreuung.

Persönliche Vorstellung

- Unsere leitenden Fachkräfte stellen Ihnen zu Beginn des Einsatzes Ihre persönliche Betreuungskraft vor.

Persönliche Entlastung

- Unsere individuellen Betreuungslösungen unterstützen auch Sie als pflegende Angehörige: flexibel nach Ihren Wünschen.

BETREUUNG ZUHAUSE

Z. B. Unterhaltung, Spielen, Vorlesen,
Terminplanung, Post



BETREUUNG AUSSER HAUS

Z. B. Spaziergehen, Einkaufen,
Terminbegleitung



HILFE BEI DER GRUNDPFLEGE

Z. B. beim An- und Auskleiden,
bei der Körperpflege



DEMENZBETREUUNG

Z. B. Alltagsbegleitung,
Betreuung zuhause / über Nacht



HILFE IM HAUSHALT

Z. B. Kochen, Staubsaugen, Waschen,
Bügeln, Bettenmachen



Durch eigenes Qualitätsmanagement und den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) geprüfte Qualitätsstandards.



Neues vom VfL Tegel

Tanzcafé im Spiegelsaal des VfL Tegel

Nach der langen Tanzcafé-Pause wegen SARS-CoV-2 will die Tanzabteilung des VfL Tegel nun wieder mit dem Tanzcafé weitermachen. Tanzbegeisterte können im Spiegelsaal des Vereinshauses Hatzfeldallee 29 in Berlin-Tegel in angenehmer Atmosphäre entspannt und voller Spaß tanzen und bei Kaffee und Kuchen miteinander plauschen.

Wie im letzten Jahr versprochen, wird der Abteilungssportwart das Tanzcafé gemeinsam mit Marco Schmidtchen



Tanzcafé

Tanzcafé. Schmecke über oder einfach nur zuschauen mit Gelegenheit zum Plauschen bei Kaffee und Kuchen. Erfahrene Tänzer stehen gerne beiseite zur Seite. Gäste sind herzlich willkommen!

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat von 16 bis 18 Uhr

Ort:
Spiegelsaal des VfL Tegel 1891 e.V.
Hatzfeldallee 29
13509 Berlin
www.tc-blaugold.de



Engagierte Seniorenpolitik für unseren Bezirk

Unser Fraktionsvorsitzender **Marco Käber** freut sich über Ihre Fragen und Anregungen. Sie erreichen uns unter:

SPD-Fraktion der BVV Reinickendorf
Rathaus Reinickendorf · Altbau · Zimmer 229
Eichborndamm 215-239
13437 Berlin (Wittenau)
Tel. 030-90294-2038 · Fax 030-90294-2139

Fraktion
Reinickendorf SPD

www.spd-fraktion-reinickendorf.de

und Claudia Will weiter ausbauen, so dass man zukünftig sowohl am 1. als auch am 3. Sonntag eines Monats ab 16:00 Uhr das beliebte Tanzcafé anbieten kann.

So wie beim Tanzen unsere Körper und Seelen nonverbal kommunizieren, hat sich das Tanzcafé auch zu einem kleinen verbalen Kommunikationsforum für die Öffentlichkeitsarbeit der Abteilung entwickelt. In maximal 300 Sekunden werden regelmäßig alle Teilnehmenden z. B. über bevorstehende Veranstaltungen und inspirierte Workshops oder über die Erfolge der Turnierpaare des TC Blau Gold im VfL Tegel informiert. Das nächste Tanzcafé ist für Sonntag, 15. Mai 2022, geplant. Einfach vorbeikommen, keine Anmeldungen erforderlich – wir freuen uns auf Euch!

HW

Kurzzeitsportangebote (KSA) - Die Alternative

Treiben Sie Fitness- und Gesundheitssport ohne langfristige Vereinsbindung. Die Kurzzeitsportangebote (kurz KSA) des VfL Tegel sind für alle interessant, die sich nicht dauerhaft an den Verein binden wollen. In den Kategorien „Mobil



und Fit 65+ Outdoor“ und „Mobil und Fit 75+“ sind noch Plätze frei. Hier können Sie wählen und Ihre Teilnahme auch online buchen. Zudem bieten wir Ihnen mit dem Sommerprogramm attraktive Kurse in den Sommermonaten an.

Anmeldebögen für alle Kurzzeitsportangebote (KSA) finden Sie im Foyer des VfL Tegel im Vereinshaus an der Hatzfeldtallee 29 in Berlin Tegel. Oder Sie besuchen uns auf unserer Internet-Seite www.vfl-tegel.de

Die regulären Öffnungszeiten unseres Büros sind: **Mo - Fr: 10.00 – 12.00 Uhr, Di: 16.00 – 19.00 Uhr, Mi: 16.00 – 19.00 Uhr.** Telefonisch erreichen Sie uns in den genannten Zeiten unter: **030/ 434 41 21.** „Mobil und Fit“

Mit Übungsleiterin Sigrun Hädrich bekommen Sie wieder **Freude und Spaß an Bewegung!** Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns alltägliche Bewegungen, die früher selbstverständlich waren. Oftmals beginnt man dann diese Bewegungen zu vermeiden. Die Konsequenz daraus: Die Muskeln bauen ab und die Bewegungsabläufe fallen noch schwerer.

Wir wollen Ihnen helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen!

In einer Gruppe Gleichgesinnter verbessern Sie mit einfachen aber wirkungsvollen

Übungen und kleinen Spielen Ihren Gleichgewichtssinn, Ihr Reaktionsvermögen, Ihre Koordination und üben das sichere Gehen in alle Richtungen.

Durch ein leichtes Ausdauertraining (z.B. Walking) stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, mit Hilfe von Kleingeräten bauen Sie Ihre Muskulatur wieder auf.

Mobil und „Fit 65+ Outdoor“ am Donnerstag 10:00 Uhr und 12 Uhr. „Mobil und Fit 75+“ am Donnerstag um 11:00 Uhr. Das Training findet bei schönem Wetter draußen statt.

Berlin Tegel im Mai 2022

Für die jungen Alten

Stretch & Relax Locker und entspannt ... oft wird unser Körper sehr einseitig belastet und zeigt Anzeichen von Verspannung, Erschöpfung und Schmerz.

Hier erwartet Sie ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele, das Ihnen helfen soll, die Belastungen des Alltags besser und gesünder zu bewältigen.

In diesem Angebot werden Ihnen gezielte, teils kräftigende, gleichzeitig aber auch entspannende Gymnastik- und Dehnübungen vermittelt, die Ihnen helfen Ihre Muskulatur zu entspannen und Dysbalancen zu mindern. Achtsamkeitsübungen schulen Ihre Körperwahrnehmung. Wohltuende Entspannungsübungen, z.B. Reise durch den Körper, Atemtraining, Elemente aus dem Faszientraining und ähnliches sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

Wann: Immer Mittwoch von
19.00 - 20.00 Uhr

Wo: Im kleinen Saal (1.OG) des
Vereinshauses des VfL Tegel,
Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin

Anmeldebögen für alle Kurzzeitsportangebote (KSA) finden Sie im Foyer unseres Vereinshauses.

Oder Sie besuchen uns auf unserer Internet-Seite www.vfl-tegel.de.

Ein würdevoller Lebensabend zu Hause Mit 24h Betreuungskräften den Alltag meistern

Viele Senioren wünschen sich ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Dazu gehört, die Vorzüge der eigenen vier Wände so lange wie möglich genießen zu können. Mit zunehmendem Alter steigt allerdings auch die Hilfsbedürftigkeit. Oft versuchen Familienmitglieder gemeinsam mit einem ambulanten Pflegedienst, die Senioren im Alltag zu unterstützen. Doch irgendwann funktioniert auch das nicht mehr. Dann scheint der Umzug in ein



Altenpflegeheim unumgänglich.

Es gibt aber eine Alternative, die es Senioren ermöglicht, weiterhin in der gewohnten Umgebung zu bleiben: Die sogenannte 24h-Betreuung ist ein Betreuungsmodell, das immer häufiger genutzt wird. Die Betreuungskräfte wohnen bei den Senioren im Haushalt und verfügen über langjährige Erfahrungen. Sie kommen aus dem europäischen Ausland, sprechen die deutsche Sprache in unterschiedlichem Niveau und können auch schwere Pflegefälle mit Demenz, Parkinson oder Lähmungskrankungen versor-

gen. Renommierte Agenturen unterstützen bei der Planung und dem Papierkram und helfen die geeignete Betreuungskraft für die individuellen Bedürfnisse zu finden. „Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass jemand da ist und hilft, wenn es notwendig ist,“ weiß Frank M. Kunde, Geschäftsführer der aurea Pflegevermittlung GmbH. „In der Regel dauert es eine Woche, bis die ausgewählte Betreuungskraft ihren Dienst antritt“.

Um den Senioren ein eigenständiges Leben zu ermöglichen, unterstützen die Betreuungskräfte in allen Bereichen des täglichen Lebens – sei es ein Arztbesuch, der Wocheneinkauf oder die Hilfe bei der Körperpflege. Dabei passen sie sich den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen bestmöglich an. Ob Frühaufsteher oder Nachtmensch, durch eine persönliche Betreuung

ist ein selbstbestimmtes Leben in gewohnter Umgebung möglich.

Ein erstes Beratungsgespräch empfiehlt sich auf jeden Fall, auch um die Kosten einschätzen zu können. Die Experten wissen um mögliche Zuschüsse der Pflegekassen.

Lassen Sie sich jetzt
gerne kostenlos
und unverbindlich
von uns beraten.

aurea
24h Pflege zuhause

Tel. 030-40540401

www.aurea-pflegevermittlung.de

Ob Pflegefall, Demenz, Parkinson oder Bewegungseinschränkungen – eine 24h Betreuungskraft erleichtert den Alltag zu Hause
Foto: bialasiewicz/123rf.com



Geschichtsforum Tegel
Veranstaltungen zur 700-Jahr-Feier
1322 – 2022



Zehn Führungen durch die Geschichte Tegels

mit Meinhard Schröder

Veranstaltet von der Arge Geschichtsforum Tegel

Anlässlich der 700-Jahr-Feier Tegels soll mit den zehn Führungen durch die Geschichte unseres Ortsteils insbesondere neuen Einwohnerinnen und Einwohnern ein Einblick in ihre Wohnumgebung gegeben werden. Aber selbst Alteingesessene können oft noch viel Neues erfahren.



Dorf Tegel 1793, nach Calau

1. Dorf Tegel: Die Reihe beginnt mit der Gründung des Dorfes und erläutert, wie Tegel über Jahrhunderte von der Landwirtschaft geprägt war. Das schloss eine wechselvolle, oft verheerende Geschichte nicht aus, seien es drastische Erhöhungen von Abgaben und Dienstverpflichtungen, seien es Verheerungen durch Kriege. Erst die allmähliche Aufhebung der Feudalordnung in Preußen erleichterte die Lage der Bauern. Als sie schließlich Grund und Boden für Schießplatz, Wasserwerk, Strafanstalt, Gaswerk und Wohnbebauung verkaufen konnten, ging es steil aufwärts. Aber das war dann schon das Ende der Landwirtschaft und des Dorfes als Produktions- und Lebensgemeinschaft.

2. Fließ, Forst und Mühle: Von Beginn an bildete das Fließ die Grenze der Dorfgemarkung gegenüber der Gemeinde Heiligensee. Die Wassermühle gehörte wohl schon immer zum Dorf, während das Waldgebiet nordwestlich des Tegeler Sees als zu Heiligensee gehörig behandelt wurde. Erst mit der Ausgliederung eines Vorwerks, beziehungsweise kleinen Gutes bei der Mühle entstand ein neuer Akteur zwischen Heiligensee und Tegel, der zudem noch die Mühle erhielt – eine wichtige Einnahmequelle für das nicht mit Leibeigenen ausgestattete kleine Gut. Die Kurfürsten und später die Könige nutzten ihren Wald als Jagdrevier.

3. Der Schlossbezirk: Mit der Zuordnung der Mühle zum Gut Schlösschen Tegel etablierte sich auch ein gewisser Gegensatz des Gutes zum Dorf, der sich auch in wiederkehrenden Streits über Fischfangrechte und über Zahlungen des Schlosses für die Dorfschule zeigte. - Der Humboldt-vater brachte das Gut wirtschaftlich voran; aber richtig aufwärts ging es im Schlossbezirk – ähnlich wie im Dorf – erst mit dem Verkauf von Grundstücken und der Bebauung von Parzellen mit Villen, sowie der Errichtung von großen luxuriösen Einrichtungen wie dem Restaurant Kaiserpavillon und dem Kurhaus Tegel, beide nach zähen Auseinandersetzungen mit dem Bezirk um 1976 abgerissen.

4. Der Spuk in Tegel: Unter dem abergläubischen König Friedrich Wilhelm II. konnten ansonsten in die Defensive gedrängte aufgeklärte Menschen bei der Aufklärung des Spuks in Tegel einen wichtigen Punktsieg erringen. Allerdings gönnte Johann Wolfgang von Goethe seinem Erz-

feind Friedrich Nicolai diesen Erfolg nicht und verfälschte das Geschehen in seinem Faust, in dem er Nicolai unter Bezug auf den Spuk in Tegel der Lächerlichkeit preisgab: „Wir sind so klug, und dennoch spukt's in Tegel.“

5. Infrastruktur für Berlin: Schon früh lagerte Berlin seine flächenfressenden Infrastruktureinrichtungen ins Umland aus, zumal dort die Grundstückspreise niedrig waren, beginnend 1828 mit dem Schießplatz in der Jungfernheide, für den die Tegeler Bauern gegen Entschädigung auf Hüterechte verzichten mussten. Auch der Verkauf von Grund und Boden für ein städtisches Wasserwerk wurde für die Bauern ein gutes Geschäft. An der Fernstraße nach Hamburg und an der Kremmener Bahn verkehrsgünstig gelegen, errichtete Berlin hier die Königliche Strafanstalt. Für den Bau des damals größten Gaswerks des Kontinents erwies sich vor allem die Nähe zum Tegeler See als entscheidend: Auf dem Wasserwerk brachten Schiffe den Rohstoff Kohle heran.

6. Borsig kommt: Für Borsigs Ansiedlung waren beide Verkehrsverbindungen entscheidend, der Wasserweg und die Eisenbahn. Die Großindustrie brachte einen brachialen Strukturwandel nach Tegel. Die Borsigs stellten ein modernes Werk auf die „grüne Wiese“ und entwickelten es ständig weiter – nicht nur zum zeitweise weltweit zweitgrößten Lokomotivproduzenten. Der Erste Weltkrieg bescherte Borsig einen gewaltigen Boom, und selbst nach der Niederlage verdienten die Borsig noch an den Reparationen – bis sie ihr Werk finanziell in den Abgrund steuerten.

7. Ausflugsboom am Tegeler See: Schon früh zog es Betuchte in die Naturidylle am Tegeler See, in den Wald und zum Humboldt-Schloss. Ausflüge mit dem Dampfer bildeten dann die nächste Attraktion. Mit der Entwicklung der Verkehrsmittel (Pferdebahn, Straßenbahn) konnten sich auch die Ärmern einen Ausflug „ins Jriene“, eine Landpartie leisten. Biergärten

mit hunderten von Sitzplätzen, Ausflugsdampfer und Vergnügenslokale am See- und am Havelufer bedienten den Trend „Mit Kind und Kegel auf nach Tegel!“

8. Neu-Tegel und der Tile-Brügge-Weg: Mit der Expansion des Borsigwerks stieg der Bedarf an Wohnungen: Östlich der Bahngleise plante die Gemeinde ein ganz neues Stadtquartier. Als erstes Gebäude errichtete sie mitten in Kornfeldern das Gymnasium, eine Bildungsburg. Aber richtig bebaut wurde Neu-Tegel hier erst in der Weimarer Republik – mit Wohnungen als Alternative zur Mietskaserne in den Innenstadtbzirken: drei- bis viergeschossig mit Licht, Luft und Sonne. Im Tile-Brügge-Weg zeigen solide Häuser in Blockbauweise, aber mit großen Innenhöfen, dass es schon in der Kaiserzeit gute Wohnarchitektur gab. In Nr. 97 fand das letzte Treffen der Widerstandsgruppe Mannhart statt.

9. Die Baugenossenschaft Freie Scholle: Als Bau-, Produktions- und Konsumgenossenschaft geplant, vergaß die Freie Scholle nie, Wohnraum für Ärmere zu schaffen, selbst wenn es nicht die ganz Armen waren. Häuser aus fünf Bauepochen machen den äußeren Reiz der Siedlung aus, der innere drückt sich in einem besonderen Zusammenhalt der BewohnerInnen bis heute aus, der sich auch im Widerstand gegen den Nationalsozialismus zeigte.

10. Die IBA-Häuser am Tegeler Hafen: Trotz U-Bahn-Anschluss 1958 verlor Tegel zu Mauerzeiten mit dem Niedergang Borsigs und der Schließung seines Hafens seine Funktion als wichtiges Zentrum im Nordwesten Berlins. Um so wichtiger war die Umgestaltung des Hafengeländes im Zuge der Internationalen Bauausstellung 1985/87 mit postmodernen Bauten; Stararchitekten durften sich austoben und schlugen ein Kultur- und Freizeitzentrum vor, das Tegel zum Zentrum des Bezirks gemacht hätte. Verwirklicht wurde allerdings nur die traumhafte Humboldt-Bibliothek.

Termine und Treffpunkte:

- 24.04.: Am Ursprung: Der alte Dorfkern – Treff: Alt-Tegel, hinter der Kirche
 08.05.: Fließ, Forst und Mühle – Treff: Eingang zum Medical Park, An der Mühle 2
 22.05.: Der Schlossbezirk: Gegenpol zum Dorf –
 Treff: Gabrielenstr./Zufahrt zum Schloss
 05.06.: Ein berühmter Spuk - Von Tegel in den „Faust“ –
 Treff: Alt-Tegel 43, Seniorenfreizeitstätte
 19.06.: Schießplatz, Wasserwerk, Gaswerk, Gefängnis – Infrastruktur für Berlin –
 Treff: Bernauer Str./Seidelstr.
 03.07.: Borsig kommt! Die Reste des Werks –
 Treff: U-Bahnhof Borsigwerke, am Borsigtor
 14.08.: Ausflugsboom am Tegeler See – Treff: Wilkestr. 1-5, Hafenbar
 28.08.: Neu-Tegel und der Tile-Brücke-Weg –
 Treff: Eschachstraße/Tile-Brücke-Weg, Humboldt-Gymnasium
 02.10.: Eine frühe Genossenschaft: Die Freie Scholle/Gast: J. Hochschild –
 Treff: Waidmannsluster Damm 77, Landhaus Tomasa
 16.10.: Postmoderne in Tegel – Die IBA 1984-87 –
 Treff: Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19
- Jeweils Sonntag, 14 Uhr – Eintritt frei - Info: 437 45 207

Empfehlungen in Ihrem Ortsteil

WITTENAU



Cornelius-Bestattungen

Erd-, Feuer-, See- & Baumbestattungen

Ihre ganz persönlichen Engel

Preiswert muss nicht Disount 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.

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

Montage-Service, Reparatur und Beratung vor Ort

Kunst in Tegel



Endlich wird auch in Tegel die Kunst für alle wieder sichtbar. Die Künstlerinnen und Künstler des Kunstzentrums Tegel-Süd in der Neheimer Straße 54-60 laden am 21 + 22. Mai 2022 alle Kunstinteressierten und Gäste ein.

Ein Kunstmarkt lädt in den Garten des Kunstzentrums und damit endlich auch hier mal mit einem behindertengerechten Zugang ins bzw. hinter das Atelierhaus.

Viele neue Arbeiten der Künstlerinnen und Künstler, die in den letzten beiden Jahren entstanden sind, zeigen auch den Einfluss des Corona-Stillstands oder der veränderten Situation in unserer Gesell-

schaft. Aber nicht nur diese Werke sind sehr interessant.

Wer von den 60 Künstlerinnen und Künstler direkt vor Ort und im Garten sein wird + welche Attraktionen, Überraschungen und Ideen noch zu erwarten sind – kurzfristig mal nachschauen unter **www.kunstzentrum-berlin-tegel.de**

Wer sich vor dem Kunstgenuss noch entspannen möchte, wählt seinen Weg zum Kunstzentrum von Alt-Tegel über die Greenwichpromenade weiter am Ufer des Tegeler Sees und biegt am Ende des Borsigdamms links in die Neheimer Straße ab, dann nur noch einige Schritte + der Kunstgenuss kann beginnen.

KUNST IM GARTEN

am 21. und 22. Mai 2022, 13-19 Uhr

Einladung zum Kunstmarkt im
Garten des Kunstzentrums Tegel-Süd
Neheimer Str. 54-60, 13507 Berlin

U-Holzhauser Str. + Bus 133 oder X33
zum Kamener Weg + 5 Min. Fußweg

Der Eintritt ist frei



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 Vorsteher der Bezirksverordnetenversammlung: Dr. Dieter Schramm (FDP)

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

CDU-Fraktion

18 Mitglieder

Fraktionsvorsitzender: Marvin Schulz

Raum: 343

Telefon: 90294-2029

Telefax: 90294-2036

E-Mail: Info@CDU-Fraktion-

Reinickendorf.de

Internet: www.cdu-fraktion-

reinickendorf.de

SPD-Fraktion

15 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

Fraktion Bündnis 90/Die Grünen**9 Mitglieder****Fraktionsvorsitzender:** Günes Keskin +
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**AfD-Fraktion****5 Mitglieder****Fraktionsvorsitzender:** Rolf Wiedenhaupt**Raum:** 335A**Telefon:** 902 94 – 61 24**Telefax:** 902 94 – 61 25**E-Mail:** fraktionsgeschäftsstelle@
afd-reinickendorf.de**FDP-Fraktion****4 Mitglieder****Fraktionsvorsitzende:** 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

AOK lenkt Aufmerksamkeit auf Depressionen im Alter



Mit einem neuen Online-Angebot will die AOK die Aufmerksamkeit für das Thema „Depressionen im Alter“ erhöhen: Ein spezieller Bereich im „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen betroffener Menschen ab sofort dabei, Altersdepressionen zu erkennen und die Erkrankten zu unterstützen.

„Dass depressive Erkrankungen jeden treffen können und gut behandelbar sind, ist inzwischen weitgehend bekannt. Aber die meisten denken bei dem Thema kaum an ältere oder hochbetagte Menschen“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Laut Studien sind 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahren von depressiven Symptomen betroffen; unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sind es bis zu 50 Prozent. „Wenig bekannt ist auch, dass die Suizidrate bei älteren Menschen mit Abstand am höchsten ist“, so Reimann. „Mit unserem neuen Angebot wollen wir Familienangehörige und Freunde von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren, sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren und bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung durch hilfreiche Tipps unterstützen.“ Das Angebot ist für alle Interessierten frei verfügbar.

Altersdepressionen oft mit schwerwiegenden Folgen

„Gerade bei Depressionen im Alter ist es oft so, dass die Betroffenen von sich aus keine professionelle Hilfe suchen würden. Daher sind das Einbeziehen und die Information

Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Familiencoach Depression“ bietet die AOK weitere Online-Coaches an: Der „Familiencoach Pflege“ soll die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen. Der „ADHS-Elterntainer“ richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen. Menschen, die von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind, hilft der „Online-Coach Diabetes“ die Erkrankung besser zu verstehen und motiviert sie, mit einem gesunden Lebensstil zu starten. Der „Familiencoach Krebs“ unterstützt Angehörige dabei, die Krankheit gemeinsam mit dem Betroffenen zu bewältigen, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen.

der Angehörigen besonders wichtig“, betont Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg. Sie hat das neue Modul „Depression im Alter“ in Zusammenarbeit mit Prof. Michael Hüll, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Emmendingen, entwickelt. „Im Kern geht es darum, sich auch im höheren Alter immer wieder an Veränderungen anzupassen - seien es körperliche Einschränkungen, der Eintritt in den Ruhestand, der Wegfall wichtiger Aufgaben oder der Abschied von langjährigen Weggefährten“, so Schramm. Depressive Störungen im Alter können laut der Expertin schwerwiegende Folgen haben: „Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher - und sie wirken sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus.“ Zudem würden die Symptome einer Depression im Alter manchmal auch mit einer beginnenden Demenz verwechselt. Quelle: AOK



SPD
Reinickendorf

AG

60 plus

**Arbeitsgemeinschaft der
Seniorinnen und Senioren
in der SPD Reinickendorf**

Kontakt:

SPD Reinickendorf
AG 60 plus

Waidmannsluster
Damm 149,
13469 Berlin

Tel.: (030) 411 70 36

E-Mail: info@
spd-reinickendorf.de

***Wir setzen uns für eine
solidarische Gesellschaft ein,
in der sich Alt und Jung
gegenseitig unterstützen.***



Imkerei und Bienenwachsmanufaktur

Lucie Frädrieh

Werdohler Weg 53, 13507 Berlin

0177-432 80 77

firma-fraedrich@arcor.de

**naturbelassen
kalt geschleudert
direkt vom Inker**



Bienenhonig



Tel.: 030-432 80 77

Die Seniorenwohnhäuser im Bezirk Reinickendorf

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

Verzeichnis der Seniorenwohnhäuser

Caritas-Seniorenwohnanlage

St. Hildegard

Servicewohnen

Tegernauer Zeile 8, 13469 Berlin

Telefon +49 30 40303335

Mail hildegard@caritas-altenhilfe.de

www.caritas-altenhilfe.de/st-hildegard

Pflegeeinrichtung

Karolinenstraße 21, 13507 Berlin

Telefon +49 30 33842855 01

www.johanniter.de

Johanniter – Service Wohnen Veitstraße

Veitstraße 6/6a, 13507 Berlin

Telefon +49 30 43806 121

www.johanniter.de

Seniorenwohnhaus

der Lange-Schucke-Stiftung

Büdnerring 25, 46,48, 13409 Berlin

Telefon +49 30 492 77 67

https://lange-schucke-stiftung.de

Seniorenwohnhäuser der Gewobag

- Bernauer Str. 141–145,
13507 Berlin
- Falkentaler Steig 47-51,
13467 Berlin
- Spießweg 38–38 B,
13437 Berlin
- Zobelitzstraße 117,
13403 Berlin

Telefon +49 800 4708-800 (kostenfrei)

www.gewobag.de

EJF e.V. - Diakoniezentrum Heiligensee

Keilerstr. 17, 13503 Berlin

Telefon +49 30 4306-683

Mail seniorenberatung@ejf.de

www.ejf.de

Johanniter-Stift Berlin-Tegel

Johanniter Seniorenhäuser GmbH –

Vollstationäre Pflegeeinrichtungen im Bezirk Reinickendorf

AGAPLESION BETHANIEN

HAVELSTRAND

Rohrweihestraße 15, 13505 Berlin

Telefon +49 30 37 030

Mail havelstrand@bethanien-diakonie.de

www.bethanien-diakonie.de

Mail fjs@caritas-altenhilfe.de

www.caritas-altenhilfe.de/franz-jordan-stift

Alloheim Senioren-Residenz Märkisches Viertel

Senftenberger Ring 2a, 13439 Berlin

Telefon: +49 30 4099940

www.alloheim.de

CASA REHA Seniorenpflegeheim GmbH

Haus am Kienhorstpark

Ollenhauerstrasse 26, 13403 Berlin

Telefon +49 30 4172740

Mail berlin-reinickendorf@korian.de

www.korian.de/einrichtungen

Caritas-Seniorenheim Franz-Jordan-Stift

Dianastr. 17, 13469 Berlin

Telefon +49 30 414050

Domicil-Seniorenpflegeheim

Amendestraße

Herbststraße 34, Ecke Amendestraße,
13409 Berlin

Telefon: +49 30 74 73 310

Mail info@domicil-amendestrasse.de
www.domicil-seniorenresidenzen.de

Domicil - Seniorenpflegeheim Residenzstraße

Thaterstraße 18, 13407 Berlin
 Telefon +49 30 2 46 480
 Mail info@domicil-residenzstrasse.de
www.domicil-seniorenresidenzen.de

Domicil - Seniorenpflegeheim Techowpromenade

Techowpromenade 9, 13437 Berlin
 Telefon +49 30 83 03 030
 Mail info@domicil-techowpromenade.de
www.domicil-seniorenresidenzen.de

domino-worldTM

Club Tegel
 Buddestraße 10, 13507 Berlin
 Telefon +49 30 303 62 020
 Mail Club-Tegel@domino-world.de
www.domino-world.de

Haus Friedenshöhe

Ev. stationäre Pflegeeinrichtung
 Sigismundkorso 68-70, 13465 Berlin
<https://tww-berlin.de>

Pro Seniore Krankenhaus Eichborndamm

Eichborndamm 176, 13403 Berlin
 Telefon +49 30 408010 |
 Mail berlin.eichborndamm@pro-seniore.com
<https://eichborndamm.pro-seniore.de>

RENAFAN GmbH

ServiceLeben Tegel
 Schloßstraße 6, 13507 Berlin
 Telefon +49 30 7202010
 Mail serviceleben-tegel@renafan.de
www.renafan.de

Service-Wohnen Max Grunwald Haus

Alt-Wittenau 32, 13437 Berlin
 Telefon +49 30 81868693
 Mail service-wohnen-altwittenau@ejf.de
www.ejf.de

Stephanus gGmbH

Wohnanlage Biberbau
 Am Biberbau 1-5, 13465 Berlin
 Telefon +49 30 40 60 52 0
 Mail biberbau@stephanus.org
www.stephanus.org

Vitanas Senioren Centrum Am Schäfersee

Stargardtstraße 14, 13407 Berlin
 Telefon +49 30 498 820
www.vitanas.de

Vitanas Senioren Centrum Frohnau

Welfenallee 37 – 43, 13465 Berlin
 Telefon +49 30 406 39 101
www.vitanas.de

Vitanas Senioren Centrum Märkisches Viertel

Senftenberger Ring 51, 13435 Berlin
 Telefon +49 30 400 570
www.vitanas.de

Vivantes-Hauptstadtpflege

Haus John F. Kennedy
 Alt-Wittenau 90 - 90a, 13437 Berlin
 Telefon +49 30 322 926 410
<https://hauptstadtpflege.vivantes.de>

Vivantes-Hauptstadtpflege

Haus Sommerstraße
 Sommerstr. 25c, 13409 Berlin
 Telefon +49 30 497 690 325 62
<https://hauptstadtpflege.vivantes.de>

Vivantes-Hauptstadtpflege

Haus Teichstraße
 Teichstraße 44, 13407 Berlin
 Telefon +49 30 417 275 2511
<https://hauptstadtpflege.vivantes.de>



Über 40 Jahre Ihr Fachberater
Arnim Schneider
Ihr Berliner Liegenspezialist

Mit Arnim Schneider liegen Sie immer richtig!

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



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

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

mister  makler

Traum-Villa

am See mit Bootssteg in Brandenburg
außergewöhnliches Objekt in traumhafter Lage



**Wenn Sie wirklich gute Angebote
suchen, kommen Sie zu uns!**

2.229,- €/m²

inkl. großes Seegrundstück mit Bootssteg,
beste Verkehrsanbindung, provisionsfrei

MISTER MAKLER, Maximiliankorso 76, 13465 Berlin

S-Bhf Frohnau, Tel: 030 759 495 14

Fax: 030 795 495 13, mistermakler@mail.de

Facebook.com/Mistermaklerfrohnau

Externe Beratungsangebote

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

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



**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

oder

Gaby Bär, Mobil 0173-70 61 942 · kontakt@gabybaer.de

Bürgerämter in Reinickendorf

Zum eingeschränkten Betrieb in den Bürgerämtern:

Aufgrund der derzeit zu beachtenden Hygienevorschriften werden die Terminkunden darum gebeten, das Bürgeramt erst ca. 10 Minuten vor dem Termin aufzusuchen.

Die Bürgeramtsfilialen Rathaus Reinickendorf, Heiligensee, Tegel, Märkisches Viertel und Reinickendorf-Ost stehen für Anliegen von Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung. Termine können online (<http://service.berlin.de/terminvereinbarung/>) oder über das Bürgertelefon 115 gebucht werden. Die Termine werden immer im Laufe des Mittwochs eingestellt und können dann gebucht werden. Derzeit werden Termine im Laufe des Mittwochs jeweils nur für zwei Kalenderwochen freigegeben.

Folgende Dienstleistungen sind ohne persönliche Vorsprache auf dem Postweg zu erledigen:

- Abmeldung einer Wohnung
- Beantragung von Meldebescheinigungen
- Beantragung von Melderegisterauskünften
- Sperren von Melderegisterauskünften
- Beantragung von Führungszeugnissen und Gewerbezentralregisterauskünften
- Widerspruchsrechte gegen Datenübermittlungen und Melderegisterauskünften
- Annahme von Anträgen auf Erteilung eines Wohnberechtigungsscheines
- Annahme von Wohngeldanträgen.

Fertiggestellte und abholbereite Dokumente können in den jeweiligen Filialen der Bürgerämter abgeholt werden.

Die Sprechstunden im Mobilien Bürgeramt entfallen auf unbestimmte Zeit.

Hinweis: In den Bürgeramtsfilialen werden keine Anträge für den Fachbereich

Wohnen (Wohngeld, Wohnungsberechtigungsschein) mehr angenommen. Diese sind bitte per Post an das Wohnungsamt zu senden:

BA Reinickendorf / Wohnungsamt – nur für Wohngeld und Wohnberechtigungsschein -

Teichstraße 65, 13407 Berlin

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

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/> oder telefonisch über die Servicenummer 115 möglich.

Bitte pro Person einen Termin beantragen

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 auf der Startseite Ihres Bürgeramtes.

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 notwendige Terminvereinbarung:

Annahme von Anträgen auf Erteilung eines Wohnberechtigungsscheines

Annahme von Wohngeldanträgen

Abgabe von Fundsachen

Verkauf von Familienpässen und Ferienpässen

Widerspruchsrechte gegen Datenübermittlungen und Melderegisterauskünften

Dienstleistungen ohne persönliche Vorsprache (schriftlicher Antrag ausreichend):

Abmeldung einer Wohnung

Beantragung von Meldebescheinigungen

Beantragung v. Melderegisterauskünften

Sperrungen 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.

Zahlungsmöglichkeiten

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

Eine Barzahlung ist in Ausnahmefällen (außer im Samstagsdienst) möglich.

Die Standorte

Bürgeramt Rathaus Reinickendorf

Eichborndamm 215, 13437 Berlin

Telefon: 115

U8 und Bus X33, 221 322 bis Rathaus

Reinickendorf

WC, Aufzug, Parkplatz, behindertengerechter Zugang

Bürgeramt Reinickendorf-Ost

Teichstr. 65, 13407 Berlin

Telefon: 115

S 25 bis Alt-Reinickendorf

U8, Bus 120,122,320,322 bis Parcel-

sus-Bad

WC, Parkplatz, behindertenger. Zugang

Bürgeramt Tegel

Berliner Str. 35, 13507 Berlin

Telefon: 115

S25 bis Tegel, U6 + Bus 133 bis Borsig-

werke

WC, Aufzug, behindertengerechter Zugang

Bürgeramt Heiligensee

Ruppiner Chaussee 268, 13503 Berlin

Telefon: 115

S25 +Bus 124 bis Schulzendorf

Bürgeramt Märkisches Viertel

Wilhelmsruher D. 142C, 13439 Berlin

Telefon: 115

S1, S26 + U8 bis Wittenau, dann

Bus X21, X33, M21, 120,122,124,221,222

WC, Aufzug, Parkplatz, behindertengerechter Zugang

Die Sprechstunden der mobilen Bürgerämter entfallen auf unbestimmte Zeit.

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 störungen.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
-------------	------------------

<https://prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de> (siehe auch Seite 4)

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**

F R O H N A U

**Empfehlungen in Ihrem
Ortsteil**

T E G E L

*Confiserie
Schiffke*

Süßes & Ambiente

Pralinen · Schokoladen · Gebäcke · Präsente

Zeltinger Platz 11 · 13465 B.-Frohnau

Tel.: 030/331 42 48

www.confiserie-schiffke.de



...mit Gardinen behaglich wohnen...

**Gardinen · Zubehör · Zierkissen
Deckchen · Rollos · Jalousien
Insektenschutz · Plissees**

Unser Service:

Vor-Ort-Beratung

Tel. 436 025 95

**Aufmaß · Montage · Lieferung
· Waschiedienst**

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

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 Berger, 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.

Eisen + DÖRING



116
Jahre



1906

info@eisen-doering.de

2022

- 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

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	Kinder- und	
Feuerwehrrnotruf	112	Jugendtelefon	0800 111 0 333
ADAC Festnetz kostenfrei	0800 510 11 12	Bankkarten-	
ADAC Mobil	22 22 22	Sperrung	+49 (0)1805 021021
ADAC aus dem		Sperrung elektronischer Medien	116 116
Ausland	+49 89 22 22 22	Sozialpsychiatrischer Dienst des	
Apothekennotdienst	22833	Bezirksamtes, Teichstr. 65, Haus 4,	
Auskunft	11833	13407 Berlin	90294-5010
Giftnotruf	(030) 1 92 40	Berliner Krisendienst	
Telefonseelsorge	0800-1110111	Berliner Straße 25, 13507 Berlin	
oder	0800-1110222		390 63 – 50
Elterntelefon	0800 111 0 550		



Die Grauen
Für alle Generationen



**Engagierte Politik
für unser Reinickendorf!**



Michael Schulz
Landesvorsitzender Berlin

„In schwierigen Zeiten wie diesen, dürfen unsere Seniorinnen und Senioren nicht vernachlässigt werden. In der Vergangenheit mussten Sie bereits genug einstecken. Sie sollen in unserem Bezirk das Leben wieder genießen können. Wir setzen uns ein dafür, dass die Menschen im Alter ordentlich gewürdigt werden.“

Die Reinickendorfer brauchen kürzere Wege der Verwaltung.

Wir setzen uns für ein seniorenrechtliches Wohnen ein.

Senioren benötigen einen Kiez zum Wohlfühlen und Erholen.

Pflegemissstände in Einrichtungen müssen aufgedeckt werden.

Nicht nur quatschen! Anpacken & mitmachen!

Die Grauen - Für alle Generationen * Postfach 26 01 74 * 13411 Berlin
Tel.: 030/41 47 20 40 * www.diegrauen-partei.de * E-Mail: info@diegrauen-partei.de

Collonil

BOOM!

**SNEAKER
CARE**



BOOM! Reinigung, Frische und Schutz für alle Sneaker aus Mesh, Textil, Leder oder Wildleder. Jung, frech, innovativ und nachhaltig - das ist BOOM! BOOM! von Collonil kann einfach mehr.

Salzenbrodt GmbH & Co. KG
Hermisdorfer Straße 70 • D-13437 Berlin
Telefon + 49 (0) 30-414 04-512 • www.collonil.de



Made in
Germany



NO ANIMAL
TESTING

