



Herbst 2016

*Frohe Stunden im Rosengarten**Mit drei PS auf Achse**Mitarbeitersuche „on air“***UNSERE THEMEN****Rentenerhöhung**

Muss ich Steuern zahlen?

Seite 4

Neues aus der Pflege

Seite 5

VS Bürgerhilfe bei Hitradio SKW

Seite 6

Hilfe im Haushalt

Seite 7

Aus den Mitgliedergruppen

Seite 8-12

Das große VS-Kreuzworträtsel

Seite 14

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Die Entlastungsangebote der VS Bürgerhilfe verschaffen pflegenden Angehörigen etwas Zeit für eigene Erledigungen und Termine. Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen finden in einer Betreuungsgruppe eine gelungene Abwechslung vom Alltag.



Baruth

Häuslicher Pflegedienst
Hauptstraße 95
15837 Baruth

Montag: 13.30 – 16.30 Uhr

Cordula Reisener
Telefon: 033704/61 844

Königs Wusterhausen

Mehrgenerationenhaus
Fontaneplatz 12B
15711 Königs Wusterhausen

Dienstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Doreen Nollau-Banis
Telefon: 03375 / 21 51 237

Schulzendorf

Rosa-Luxemburg-Straße 144-148
15732 Schulzendorf

Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr
Seniorenheim „Wilhelm Busch“
im 2. Obergeschoss

Stefanie Jainz
Telefon: 03375 / 52 98 504

Blankenfelde

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Dorfanger 48
15827 Blankenfelde

Montag: 10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr

Anette Berndt
Telefon: 03379 / 37 54 04

VOLKSSOLIDARITÄT
Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.

VS BÜRGERHILFE
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Ein Unternehmen der VOLKSSOLIDARITÄT



Wildau

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Hückelhovener Ring 34
15745 Wildau

Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Stefanie Jainz
Telefon: 03375 / 52 98 504

Friedersdorf

Häuslicher Pflegedienst
Kastanienallee 6
15754 Heidesee OT Friedersdorf

Dienstag: 09.00 – 13.00 Uhr

Doreen Nollau-Banis
Telefon: 03375 / 21 51 237

Ludwigsfelde

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Potsdamer Straße 51-53
14974 Ludwigsfelde

Mittwoch: 11.30 – 14.30 Uhr

Cordula Reisener
Telefon: 03378 / 51 44 14

Wünsdorf

Häuslicher Pflegedienst
Zum Bahnhof 57a
15806 Zossen OT Wünsdorf

Dienstag: 10.30 - 13.30 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Doreen Nollau-Banis
Telefon: 03375 / 21 51 237

Unser Inhalt:

2 Anzeigen

> Entlastungsangebote

3 Willkommen, Impressum

> Vorwort

4 Sozialpolitik

> Rentenerhöhung

5 VS als Arbeitgeber

> Fortbildungen

6 Übersicht

> Unsere Beratungsstellen

7 Reisen mit der VS

> Becker-Strelitz-Reisen

8 Aus den Mitgliedergruppen

> Friedersdorf und Mahlow

9 Aus den Mitgliedergruppen

> Wünsdorf, Lübben, KW

10 Aus den Mitgliedergruppen

> Wildau I, Schulzendorf 1/2

11 Aus den Mitgliedergruppen

> Wünsdorf, Erkner

12 Bewegung im Alter

> Sturzprävention

13 Aufnahmeantrag

> VS Mitgliedsantrag mit Lastschrift

14 Mitmachen und Gewinnen

> Das VS Kreuzworträtsel

15 Anzeigen

> Partnerunternehmen

16 Anzeigen

> Partnerunternehmen

Willkommen

Neues vom Vorstand

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Volkssolidarität, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH und der VS Haus-Technik-Service GmbH, liebe Leserinnen und Leser,



Urlaub und Ferien sind für die meisten von Ihnen vorbei und hoffentlich sind Sie gut erholt und gesund in den Alltag zurückgekehrt. Egal ob auf einer Auslandsreise, in einem Erholungsgebiet in der näheren oder fernerer Heimat, im eigenen Garten oder auf dem Balkon, die Welt mit ihren Problemen entrückt in dieser Zeit ein Stück weit.

Nun hat uns die Wirklichkeit wieder und die alltäglichen Sorgen und die entsetzlichen Nachrichten, mit denen wir nahezu täglich konfrontiert werden, ergreifen Besitz von uns. Und es rückt wieder stärker ins Bewusstsein, dass die soziale Ungerechtigkeit international und in unserem Land vielen Menschen keine Chance gibt, ihre einfachsten Lebensbedürfnisse zu befriedigen.

Die Staaten, die Europäische Union und andere Staatengemeinschaften, selbst die UNO versagen angesichts der humanitären Katastrophen, die durch Hunger und Krieg hervorgerufen werden.

Es sind vor allem nichtstaatliche Hilfsorganisationen und Sozial- und Wohlfahrtsverbände, aber auch viele kleine Organisationen und Privatinitiativen, die etwas zur Linderung der Not tun. Manchmal erscheint es einem wohl wie der berühmte Tropfen auf den heißen Stein. Aber letztlich bestehen auch Ströme aus vielen Tropfen.

Auch die Volkssolidarität Bürgerhilfe ist eine Quelle des Stromes der Solidarität. Ich rufe Sie auf dazu beizutragen, dass diese Quelle nicht versiegt.

Ihr Ekkehard Schulz

Miteinander · Füreinander

Unsere Redaktion



Dr. Ekkehard Schulz (ES)
Vorsitzender



Irmgard Hornung (IH)
stellv. Vorsitzende



Dr. Marion Sauer (MS)
Vorstandsmitglied



Carola Ahlert (CA)
Gesundheit, Vorstandsarbeit



Claudia Lengsfeld (CL)
Redaktionsleitung, Öffentlichkeitsarbeit



Thilo Knaack (TK)
Foto, Satz, Layout

Impressum

Jahrgang: Herbst 2016
Herausgeber: Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.
V.i.S.d.P.: Dr. Ekkehard Schulz
Kirchplatz 11, 15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 03375 / 2151 20 oder www.vs-buergerhilfe.de
Druck: Druckerei Rüss, Ulanenweg 4, 14467 Potsdam / www.druckerei-ruess.de
Erscheinungsweise: 4x pro Jahr
Haftung: Namentlich versehene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.
Auflage: 4.000 Stück oder im Internet unter www.vs-buergerhilfe.de
Fotos / Quelle: Thilo Knaack (TK), Claudia Lengsfeld (CL) oder im jeweiligen Foto aufgeführt
Kontakt: presse@vs-buergerhilfe.de oder 03375 / 21 51 217
Redaktionsschluss: Die Ausgabe Winter 2016 erscheint am 01. Dezember 2016.
Redaktionsschluss ist der 15. Oktober 2016.

Wie weiter mit der Rente?

<ES> Das Thema Rente ist ein Dauerbrenner. Gerade hat es eine Erhöhung der Rente gegeben, doch gelöst sind die Probleme damit nicht. Zum einen geht es um die Rentenanpassung, das heißt, dass die Renten der ständigen Preisentwicklung und damit dem Lebensniveau angepasst werden müssen. Das ist eine dauerhafte Aufgabe, auch wenn die Summen im Vergleich zu den Gehältern der Regierung und den Diäten der Abgeordneten geradezu lächerlich sind, ganz abgesehen von den Centbeträgen für Empfänger von Sozialleistungen. Zeitlich begrenzt dagegen sollte die Rentenangleichung zwischen Ost und West erfolgen. Die Regierung Kohl hatte das Ziel verkündet, diese Angleichung innerhalb von zehn Jahren zu erreichen. 2009 erklärte die Kanzlerin, dass das Problem innerhalb der folgenden zwei Jahre sich erledigt haben müsste. Nach der Bundestagswahl verzichtete die Regierung auf weitere Prognosen. Nun hat die Arbeits- und Sozialministerin Andrea Nahles einen Gesetzentwurf in die Debatte gebracht, der die Angleichung bis zum Jahre 2020

ermöglichen soll. Dieser wird vor allem vom Finanzminister heftig attackiert. Aber er würde auch für nachfolgende Generationen eher Einbußen bedeuten. Zumindest haben die Parteien wieder ein Wahlkampfthema. Was nach der Wahl geschieht, bleibt in den Sternen, denn ein Lösung kann es nur geben, wenn nicht die Finanzen, sondern die sozialen Erfordernisse den Weg bestimmen.



- 17.09. **2. Tag der Gesundheit** in Zeuthen mit der VS
9.30 - 18.00 Uhr,
Sport- und Kulturzentrum
- 18.09. **Burghoffest Storkow** mit der VS 11 - 18 Uhr, Burg Storkow
- 29.09. **Tag der Altenpflege**, in KW
Der Seniorenbeirat lädt ein
Rathaus Königs Wusterhausen
- 08.10. **„Lange Nacht der Gesundheit“**,
GeSoNet lädt ein: 17-23 Uhr,
Königs Wusterhausen
- 09.10. 74. Medizinische Sonntags-
vorlesung: **Darmkrebs**
11 Uhr, TH Wildau, Halle 14
- 28./29.10. **Ferien- und Gesundheits-**
messe Wildau mit der Volks-
solidarität A10-Center Wildau
- 13.11. 75. Medizinische Sonntags-
vorlesung: **Herz unter Stress**
11 Uhr, TH Wildau, Halle 14
- 03.12. **Weihnachtskonzert** Singekreis
Wildau 15 Uhr, Friedenskirche
Wildau, Eintritt frei

Aktuelles

Rentenerhöhung

Muss ich als Rentner Steuern zahlen?

<CL> Aufgrund der letzten Rentenerhöhung vom Juli 2016 erreichen uns seitens unserer Mitglieder nun viele Anfragen zum Thema „Steuererklärung für Rentner“. Eine Faustregel dafür, ob eine Steuererklärung gemacht werden muss, gibt es leider nicht. Jedoch kann jeder unter Berücksichtigung einiger Fakten selbst herausfinden, ob er zur Einkommensteuer belangt werden kann. Wichtig ist, dass jeder Steuerpflichtige selbst verpflichtet ist, sich um seine Steuerzahlungen zu kümmern. Nach dem Alterseinkünftegesetz vom 01.01.2005 kann dies auch auf Rentner zutreffen. Generell gilt: Wer mit seinem Einkommen nach möglichen Abzügen oberhalb des Grundfreibetrags liegt, der sollte damit rechnen, zur Einkommensteuer veranlagt zu werden. Der Grundfreibetrag für Ledige liegt für das Jahr 2016 bei 8.652€. Mögliche Abzüge können außergewöhnliche Belastungen (Medikamente, Beerdigungskosten), Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung oder Spenden- und Mitgliedsbeiträge sowie Haushaltsnahe Dienstleistungen sein.

Daneben gilt außerdem der Rentenfreibetrag, der angibt, welcher Anteil von der Rente unbesteuerbar bleibt. Er richtet sich nach dem Renteneintrittsjahr jedes Einzelnen und muss individuell berechnet werden. Wer vor dem 31.12.2004 in Rente ging, muss grundsätzlich 50% seines Einkommens, und die Rente gilt hier als solches, versteuern. Mit einem Renteneintrittsjahr ab 2005 steigt der zu versteuernde Anteil der Rente pro Jahr um 2%-Punkte. Wer also 2010 in Rente ging, der muss nicht mehr nur 50% versteuern, sondern 60% seiner Rente. Liegt der zu versteuernde Anteil der Rente nach allen möglichen Abzügen über dem Grundfreibetrag, so muss Einkommensteuer gezahlt werden. Hilfe bieten hier z.B. das Finanzamt oder der Lohnsteuer-Hilfverein, die konkrete Anfragen in Sprechstunden beantworten können.

(Quelle: neues-deutschland.de
<https://www.neues-deutschland.de/artikel/1005937.muss-ich-als-rentner-ueberhaupt-stuernzahlen.html>)

Veranstungstipp

Lange Nacht der Gesundheit

GeSoNet - 2017

<CL> Am 08. Oktober 2016 findet in Königs Wusterhausen die 2. Lange Nacht der Gesundheit statt. Auch die Volkssolidarität öffnet in der Zeit von 17.30 - 22.00 Uhr ihre Türen und wartet mit einem bunten Programm und Mitmach-Aktionen auf Jung und Alt.

Zeit	Programm
17.30	Tipps von der Ergotherapie
18.00	Lampionbasteln
19.00	Lampionumzug
20.00	Vortrag: Kommunikation und Umgang mit Demenzkranken
21.00	Vortrag: Pflegebedürftigkeit - Was ändert sich ab 2017?

Organisiert wird die Veranstaltung vom GeSoNet, dem Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V. Weitere Informationen zum Programm finden Sie auch unter:

www.gesonet-kw.de

Auf dem neuesten Stand

Weiterbildungen und Kurse

<CL> „Einmal gelernt, nie mehr vergessen“, heißt es in einem alten Sprichwort. Trotzdem kann jeder täglich Neues hinzulernen und muss es sogar – besonders in der Pflegebranche. Denn der tägliche Umgang mit Patienten erfordert eine konzentrierte und sorgfältige Arbeitsweise. Fort- und Weiterbildungen helfen, Gelerntes zu verinnerlichen und Neues richtig anzuwenden. Die Mitarbeiter der VS Bürgerhilfe werden regelmäßig durch Kurse und Fortbildungen in ihrer Tätigkeit geschult. Fachkräfte, Pflegehelfer, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten, Sozialarbeiter und ehrenamtliche Helfer erhalten dabei Informationen über neue Gesetze in der Pflege, über Krankheiten wie Demenz und Hygienevorschriften, aber auch Konfliktmanagement und Kommunikationstraining sind im Umgang mit Patienten sehr wichtig. Über „Erste-Hilfe“, den Umgang mit Medikamenten, Pflege von Schlaganfallpatienten und vielem mehr werden die Mitarbeiter regelmäßig geschult und das Wissen wird aufgefrischt. Die Schulungen werden von Qualitätsbeauftragten, in Seminaren durch Experten oder von der Pflegedienstleitung selbst durchgeführt. Außerdem dient die monatliche Teamsitzung in jeder einzelnen Einrichtung dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Hier werden Sonderfälle beispielhaft besprochen, um den Mitarbeitern das richtige Verhalten im Umgang mit Patienten zu verdeutlichen.

Die VS Bürgerhilfe trägt die Kosten dieser Kurse zu 100% und unterstützt so jeden Mitarbeiter ganz individuell

Wir stellen ein:

- engagierte **Pflegeschlüsselkräfte** (m/w) für unsere Pflegedienste Groß Körös, Schulzendorf, Baruth und Wünsdorf
- zuverlässige **Pflegeschlüsselkräfte** (m/w) für unsere Seniorenheime in Schulzendorf und Groß Körös
- **Pflegehelfer** (m/w) für die Pflegedienste Blankenfelde und Wünsdorf
- **Pflegehelfer** (m/w) für unsere Seniorenheime in Schulzendorf und Groß Körös
- **Ergotherapeut** (m/w) für das Seniorenheim in Schulzendorf
- **Hauswirtschaftskräfte** (m/w) in den Pflegediensten Wünsdorf, Ludwigsfelde und Groß Körös

Die Pflegestärkungsgesetze I, II und III

Das Wichtigste im Überblick

<CA> In Deutschland sind derzeit etwa 2,7 Millionen Menschen pflegebedürftig. Vor 20 Jahren wurde durch die Einführung der Pflegeversicherung eine wichtige neue Säule der Sozialversicherung etabliert. Die neuen Pflegestärkungsgesetze sind die größte Weiterentwicklung der Pflegeversicherung seit ihrer Einführung. Mit dem ersten und zweiten Pflegestärkungsgesetz wird die Pflege auf ein völlig neues Fundament gestellt. Das erste Pflegestärkungsgesetz unterstützt in besonderem Maße die Pflege zu Hause und die pflegenden Angehörigen. Das zweite Pflegestärkungsgesetz führt einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und eine neue Begutachtung ein.

Das Pflegestärkungsgesetz I

Mit dem ersten Pflegestärkungsgesetz erhielten zum 1. Januar 2015 pflegebedürftige Menschen verbesserte Leistungen der Pflegeversicherung. Deutlich mehr finanzielle Mittel stehen für die häusliche Pflege zur Verfügung, um die Betreuung und pflegerische Versorgung in den eigenen vier Wänden besser zu unterstützen. Der Anspruch auf Betreuungsleistungen in der ambulanten Pflege wurde ausgeweitet. Pflegebedürftige mit Pflegestufe I bis III ohne eingeschränkte Alltagskompetenz erhalten nun einen zusätzlichen Betreuungsbetrag von bis zu 104 Euro pro Monat. Neue Entlastungsleistungen wurden eingeführt, etwa für Hilfen im Haushalt oder Alltagsbegleiter. Die finanziellen Zuschüsse für Umbaumaßnahmen wie den Einbau barrierefreier Duschen steigen deutlich von bisher bis zu 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme an. Die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege wurden ebenfalls ausgebaut und können nun besser miteinander kombiniert werden. Tages- und Nachtpflege können ungekürzt neben den ambulanten Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden.

Das Pflegestärkungsgesetz II

Das zweite Pflegestärkungsgesetz trat am 1. Januar 2016 in Kraft. Damit wurden weitere zahlreiche Verbesserungen für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte auf den Weg gebracht. Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und das neue Begutachtungsverfahren gelten ab dem 1. Januar 2017. Die Begutachtung orientiert sich ausschließlich an den Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit und den Fähigkeiten der Betroffenen. Ab 2017 ersetzen fünf Pflegegrade die bisherigen drei Pflegestufen. Dabei stellt

das Gesetz niemanden schlechter, der bisher schon Leistungen bezieht. Sehr viele Menschen werden vielmehr höhere Leistungen als bisher erhalten oder weniger zuzahlen müssen. Niemand, der bereits pflegebedürftig ist, wird einen neuen Antrag stellen müssen, denn die Umstellung in das neue System erfolgt automatisch. Für bestimmte Hilfsmittel wie etwa Gehhilfen müssen Pflegebedürftige zukünftig keinen separaten Antrag mehr stellen, wenn im Pflegegutachten des Medizinischen Dienstes dies empfohlen wird. Dieses Gutachten erhält zukünftig jeder automatisch. Die Pflegestärkungsgesetze sorgen für bessere Voraussetzungen für pflegende Angehörige. Sie erhalten beispielsweise mehr Unterstützung, wenn sie selbst einmal krank sind oder Urlaub machen wollen. Die gesetzlichen Regelungen zur Information und Beratung werden neu strukturiert und ausgeweitet, sodass sich auch die Qualität der Beratung verbessert. Pflegekassen benennen feste Ansprechpartner, die Orientierung bieten. Zudem erhalten Angehörige, sofern Pflegebedürftige dies wünschen, einen Anspruch auf Pflegeberatung. Und auch für den Alltag in der Pflege gibt es Verbesserungen – in Form eines Anspruchs auf Schulung. Pflegekassen sind nun dazu verpflichtet, kostenlose Pflegekurse anzubieten.

Das Pflegestärkungsgesetz III

Das Bundeskabinett hat im Juni 2016 den Entwurf eines Dritten Pflegestärkungsgesetzes beschlossen. Das Gesetz bedarf der Zustimmung des Bundesrats. Die Regelungen des PSG III sollen überwiegend zum 1. Januar 2017 in Kraft treten. Das Gesetz möchte u.a. die Pflegeberatung in den Kommunen stärken. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen erhalten dadurch Beratung aus einer Hand. Ziele des Gesetzes sind Stärkung der Rolle der Kommunen in der Pflege, die Aufnahme des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs in das Sozialhilferecht (SGB XII) und in das Entschädigungsrecht nach dem Bundesversorgungsgesetz. Außerdem enthält das Gesetz Regelungen zur Abgrenzung zwischen Pflegeversicherung und Eingliederungshilfe, zur Vermeidung von Leistungslücken zwischen Pflege- und Krankenversicherung und zur Stärkung der Beteiligung der Selbsthilfe im Qualitätsausschuss.

(Quelle: <http://www.bmg.bund.de/themen/pflege/pflegestaerkungsgesetze.html>)

Aus unseren Einrichtungen

Myrian Seitz - 15 Jahre stark für die VS Bürgerhilfe

Herzlichen Glückwunsch

<CL> Glaubt man einer Umfrage der Online-Jobbörse StepStone, so wechseln deutsche Arbeitnehmer durchschnittlich alle vier Jahre den Arbeitsplatz. Wir von der VS Bürgerhilfe glauben dieser Statistik gern, bestätigen können wir sie aber nicht. Denn einige unserer Mitarbeiter sind bereits seit 10, 20 oder mehr Jahren für uns im Dienst. Im Juli 2016 durften wir unserer Pflegedienstleiterin in Ludwigsfelde, Myrian Seitz, zum Jubiläum gratulieren. Die gelernte Krankenschwester arbeitet seit nunmehr 15 Jahren bei der VS Bürgerhilfe. Seit ihrem Einstieg 2001 arbeitete sie als stellvertretende Pflegedienstleitung im Häuslichen Pflegedienst Ludwigsfelde und absolvierte von 2005 bis 2006 berufsbegleitend eine Weiterbildung zur verantwortlichen Pflegefachkraft. Bereits Ende 2006 übernahm sie die Leitung des Pflegedienstes und ist diesem bis heute treu. Myrian Seitz ist in ihrem Job absolut fachkompetent. Sie arbeitet professionell und strukturiert, denn alles muss seine Ordnung haben. Wer ihr Büro betritt, der findet, was er sucht - alles ist gut sortiert am richtigen Fleck. In der Prüfung des Medi-

zinischen Dienstes der Krankenkasse erhält ihr Pflegedienst seit Jahren die Bestnote.

Wir gratulieren Myrian Seitz herzlich, wünschen ihr weiterhin viel Kraft und Durchhaltevermögen und freuen uns auf die nächsten 15 Jahre mit ihr.



Foto: TK

Unternehmungen der Volkssolidarität

Mitarbeitersuche „on air“

VS Bürgerhilfe bei Hitradio SKW

<CL> Die Deutschen werden immer älter. Wir verdanken es der Medizin, dass unsere Lebenserwartung stetig steigt. Doch die steigende Anzahl an pflegebedürftigen Menschen stellt die Gesundheitsbranche vor eine große Herausforderung: Der Bedarf an Pflegepersonal muss gedeckt werden. Auf der Suche nach Fachkräften für Berufe in der Pflege geht die VS Bürgerhilfe immer neue Wege. Um sich Gehör bei den Menschen in der Region zu verschaffen, bietet wohl das Radio beste Möglichkeiten. Mit dem regionalen Sender Hitradio SKW haben wir bereits mehrfach für kurze Interviews zusammengearbeitet. Nun war es Zeit für eine ganze Stunde beim Sender. In einer Servicestunde stellten Geschäftsführerin Carola Ahlert und Personalleiterin Sabine Wojke das Unternehmen VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH als Arbeitgeber vor. Bei dem regionalen Wildauer Sender



Foto: privat

haben wir uns auf Anhieb wohl gefühlt. Auch Moderatorin Annemarie Plocke, die morgens von 6.00 Uhr bis 10.00 Uhr live auf Sendung ist, hat uns sofort das Lampenfieber genommen und uns mit ihrer lockeren und freundlichen Art toll unterstützt. Schließlich waren unsere Interviews nicht aufgezeichnet sondern live im Radio. Wer sich unsere Servicestunde anhören möchte, findet diese auf unserer Website unter:

www.vs-buergerhilfe.de

Unsere Beratungsstellen

Die kostenfreie Sozialberatung

Sprechzeiten und Kontakte

Königs Wusterhausen

Geschäftsstelle

Kirchplatz 11

Frau Nollau-Banis: 03375 / 21 51 237

Montag: 10.00 - 12.00 Uhr

Wildau

Begegnungsstätte

Hückelhovener Ring 34 (Villa 34)

Frau Jainz: 03375 / 52 98 504

Dienstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Mahlow

Haus der Begegnung

Immanuel-Kant-Straße 3-5

Frau Berndt: 03379 / 37 54 04

Freitag: 10.00 - 12.00 Uhr

Blankenfelde

Häuslicher Pflegedienst

Karl-Liebnecht-Straße 19 a-d

Frau Berndt: 03379 / 37 54 69

Dienstag: 08.00 - 12.00 Uhr

Ludwigsfelde

Begegnungsstätte

Potsdamer Str. 51-53

Frau Reisener: 03378 / 51 44 14

Dienstag: 12.00 - 14.00 Uhr

Wünsdorf

Häuslicher Pflegedienst

Zum Bahnhof 57a

Frau Nollau-Banis: 03375 / 21 51 237

nach telefonischer Vereinbarung

Lübben

Begegnungsstätte

Geschwister-Scholl-Straße 7

Frau Schuschies: 03546 / 22 56 977

Montag: 09.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch: 13.00 - 17.00 Uhr

Baruth

Häuslicher Pflegedienst

Hauptstraße 95

Frau Reisener: 033704 / 61 844

Mittwoch: 09.30 - 12.30 Uhr

Friedersdorf

Häuslicher Pflegedienst

Kastanienallee 6

Frau Nollau-Banis: 03375 / 21 51 237

nach telefonischer Vereinbarung

Schulzendorf

Häuslicher Pflegedienst

Richard-Israel-Straße 3

Frau Jainz: 03375 / 52 98 504

Montag: 14.00 - 16.00 Uhr

Hilfe im Haushalt

Unterstützung durch unsere Unternehmensgruppe

(CA) Wir hören des Öfteren, dass im Seniorenalter das Reinigen der Wohnung, das Fensterputzen oder Treppenreinigen sowie das Besorgen von Vorratseinkäufen immer schwerer fällt. Da haben wir als VS Bürgerhilfe eine Lösung. Seit einiger Zeit haben wir wieder verstärkt Hauswirtschaftlerinnen in unseren häuslichen Pflegediensten in Königs Wusterhausen, Ludwigsfelde, Wünsdorf, Groß Köris, Baruth, Blankenfelde, Friedersdorf und Schulzendorf eingestellt. Wer also Hilfe im Haushalt benötigt, kann sich stundenweise eine Hauswirtschaftlerin als Dienstleistung einkaufen. Diese macht dann die Wohnung sauber, geht einkaufen oder wäscht die Wäsche. Wer sogar eine Pflegestufe hat, kann sich diese Leistungen von der Pflegekasse bezahlen lassen. In der Pflegestufe 1 zum Beispiel kann man für 450 Euro pro Monat Pflegesachleistungen und hauswirtschaftliche Dienstleistungen einkaufen. Auch für pflegende Angehörige,

die sich aufopferungsvoll um ihre Angehörigen rund um die Uhr kümmern, halten wir als VS Bürgerhilfe betreuende und entlastende Angebote vor. Geschulte ehrenamtliche oder hauptamtliche Helferinnen und Helfer kümmern sich stundenweise um die pflegebedürftigen Angehörigen, entweder in der Häuslichkeit in der gewohnten Umgebung oder auch in Betreuungsgruppen. Die pflegenden Angehörigen können dann die freien Stunden genießen, sich ausruhen und auch persönliche Erledigungen machen. Unsere kostenfreie Sozialberatung berät und informiert in allen Fragen rund um die Betreuung und Pflege von Angehörigen und sie helfen bei Anträgen zu Pflege, Wohngeld, Sozialhilfe, Schwerbehindertenausweis oder wohnraumanpassenden Maßnahmen. Als haushaltsnahe Dienstleistung bieten wir auch unseren Hausnotruf der Volkssolidarität und Essen auf Rädern an. All diese Angebote erleichtern das

selbstbestimmte Wohnen in den eigenen vier Wänden enorm. Wenn Sie Hilfe im Haushalt von uns erhalten möchten, rufen Sie uns in einer unserer Beratungsstellen an, die Sozialberaterinnen vereinbaren einen Termin und kommen auch auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.



Foto: TK

Reisen mit der VS

Vorfreude auf 2017 - Der nächste Frühling kommt bestimmt

Gemeinsam reisen

(MS) Liebe Leserinnen und Leser, im Frühling 2017 bieten wir Ihnen einzigartige Tagesfahrten, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Hier einige Tipps:



Foto: Lichtschwärmer

Die Internationale Gartenausstellung

(IGA) findet nur alle 10 Jahre statt und lädt 2017 in die Hauptstadt ein. Vom 13. April bis zum 15. Oktober wird sie 186 Tage lang Besucher aus der ganzen Welt begeistern. Marzahn-Hellersdorf ist bekannt für eine der größten Plattenbausiedlungen in ganz Europa. Hier setzt die IGA 2017 an. Es sind unterschiedlichste Fachleute und Landschaftsarchitekten aus der ganzen Welt am Werk, Berlin in ein „Gartenlabor der Zukunft“ zu verwandeln. Es werden visionäre und grüne Landschaften mitten in der Stadt präsentiert. Nach 60 Jahren wird es in Berlin erstmals wieder eine Seil-

bahn geben, die bis mindestens 2020 in Betrieb bleiben soll. Durch ganz Marzahn werden IGA-Gondeln schweben. So können die Besucher aus 30 Meter Höhe das gesamte IGA-Gelände in Augenschein nehmen. Unsere Busse bringen Sie im Rahmen einer Tagesfahrt an die entscheidenden Punkte.

Die besondere Frauentagsfeier

Eine zweite Tagesfahrt, die wir Ihnen ans Herz legen möchten, findet am 5. und 6. März zum Frauentag statt. Besuchen Sie mit uns das H+Hotel Leipzig-Halle. Im Festsaal des 4-Sterne-Hotels werden Sie eine außergewöhnliche Frauentagsfeier erleben.



Foto: Becker-Strelitz-Reisen, Marion Sauer

Drei international bekannte Tenöre der heiteren Muse aus Mexiko, Holland und Deutschland, werden Sie mit immergrünen Melodien aus Operette und Tonfilm nicht nur erfreuen, sondern begeistern.

Sie genießen eine Kaffeetafel, tanzen und lassen sich von kleineren und größeren Überraschungen verzaubern.

Neujahrskonzert einmal anders:



Foto: Vincent Stephan

Konzerte zu Beginn des neuen Jahres erfreuen sich großer Beliebtheit und haben in Berlin eine lange Tradition. Erstmals laden wir alternativ oder ergänzend am 4. Januar 2017 in die Händelhalle nach Halle ein, wo sich die renommierte Neubrandenburgische Philharmonie mit Werken aus Oper, Operette und Musical präsentiert.

Anmeldungen für alle Fahrten bei Becker-Strelitz Reisen unter: Telefon 03375 / 21 51 221

Ein volles Haus

Neues aus der OG Friedersdorf

<Marianne Jacobs-Dahlmann> Was im Aufgabenfeld der Volkssolidarität als „Förderung geistig-kulturellen Lebens“ steht, setzen die Friedersdorfer mit Schwung und Elan in die Praxis um. Schlag auf Schlag wandern den 90 Mitgliedern Einladungen zu Unternehmungen und Mitmachaktionen in die



Foto: Jacobs-Dahlmann

Briefkästen, und wie es sich erst jüngst (16.6.) beim Grillnachmittag in der „Alten Scheune“ gezeigt hat, landen die auch auf fruchtbarem Boden. Nach Regentagen von der Sonne verwöhnt, geriet der Nachmittag mit fast 100 Gästen zu einem Treffen mit Freunden überwiegend im Seniorenalter. Doch auch jene, die nur mal reinschnuppern wollten, waren durchaus willkommen. Dass vor einem solchen Treffen erst einmal Organisationstalent und Fleiß zum Zuge kommen, weiß man. Doch was die Vorsitzende Heiga (sie heißt wirklich so!) Porschke mit ihren Aktiven im Vorfeld „bewegt“ hat, landete nicht nur auf dem Grill und im üppigen Salatbuffet, sondern mit herbeigeschafften Ruß'schen Bierzeltgarnituren auch im rustikal möblierten Garten.

„Unsere Männer sind aktive Mitläufer“, hofierte Heiga Porschke jene vier Helfer, die an 80 Steaks und 80 Bratwürste auf dem Grill erfolgreich Hand anlegten. Jedoch immerhin dreimal so viele sind jene Friedersdorfer Frauen, die köstliche Salate aus Kartoffeln und Bohnen, Nudeln und Schwarzwurzeln, Spaghetti, Tomaten und selbsteingelegten Gurken zauberten. Ohne die Hilfe derer, die sich ehrenamtlich in die sozial-kulturelle Betreuung einbringen, könnte so ein Fest der Begegnung nicht gestemmt werden“, ist die Vorsitzende überzeugt. Ein kraftvoller Applaus der Gäste hat das zwölf Frauen dankbar honoriert. Obwohl Austausch und Gespräche von Tisch zu Tisch – gefördert durch Weinbrand, Korn und Kräuterglut - im Mittelpunkt der Begegnung standen – (Senioren haben sich immer etwas zu erzählen!) - fehlte schwungvolle Musikberieselung. „Olle Kamellen“ haben nicht selten gezeigt, dass Senioren textsicher und durchaus auch noch gut bei Stimme sind. Bei Heiga Porschke ist auch dieser Wunsch angekommen. Schon plant sie, gemeinsam mit ihrer „Finanzchefin“ Karin Voss, für das kommende halbe Jahr weitere interessante Unternehmungen: Eine Kremserfahrt im Juli, von der im Text unten eindrucksvoll berichtet wird, eine Bus- und Schifffahrt nach Schwerin im August, daneben Vorträge, Spiele-Nachmittage, Rentner-Tage und, selbstverständlich, das monatliche Treffen aller Geburtstagskinder der Volkssolidarität in Heidensee-Friedersdorf.

Sommerfest in Mahlow

Die Ortsgruppe lud ein

<Margrit Knuth> Innerhalb der diesjährigen Seniorenwoche fand das Sommerfest traditionell für alle Senioren und Seniorinnen der Großgemeinde Blankenfelde-Mahlow am 15. Juni im Vereinshaus Mahlow statt. Und es kamen sehr viele Gäste, um am Nachmittag das Programm von den „Salzatalern“ zu erleben, dem Ehepaar Helmert, das unter dem Motto „Evergreens und schöne Zeiten“ neunzig äußerst abwechslungsreiche Minuten Unterhaltung bot. Angefangen mit bekannten Operettentiteln in klassischer Abendgarderobe, weiter mit spanischen Titeln und einem Catarina-Valente-Medley über Rock'n'Roll, Krimtiteln und Hawaii-Melodien, Schottenmusik, orientalischen und russischen Titeln bis hin zur Volksmusik, es war einfach alles vertreten. Und immer gab es jeweils die passenden Kostüme dazu, was von den beiden Akteuren eine schweißtreibende Umkleideaktion erforderte. Wie gut das Programm bei den Senioren ankam, konnte man daran erkennen, dass nicht nur ausgiebig mitgesungen und applaudiert, sondern auch getanzt worden ist. Vielen Dank an die Organisatoren für diesen schönen Nachmittag.



Foto: privat

Mit drei PS auf Achse

Kutschfahrt der OG Friedersdorf

<Marianne Jacobs-Dahlmann> „Außer Lesen und Schreiben kann ein Pferd alles!“ Landwirt und Tierzüchter, jüngst (21.7.) für die Volkssolidarität auch Kutscher Dr. Kurt Erxleben, ist fest davon überzeugt. Fast liebevoll streift er mit der sparsam eingesetzten Peitsche seinen Huzule-Wallach „Ass“, der den Wagen mit unternehmungslustigen Senioren von Friedersdorf ins „Bienenhaus“ nach Gräbendorf zieht. Zur „Kremserfahrt mit Kaffee und Kuchen“ hatte Heiga Porschke ihre Ortsgruppe eingeladen; 48 waren mit von der Partie, doch nicht alle fanden (oder suchten) einen Platz in den beiden Planwagen. Mit den beiden Schimmeln Donna und Willi, vor der Friedersdorfer Ruß'schen

Musikdroschke angespannt, war Frank Fiebinger dabei, der auch für Film und Fernsehen unterwegs ist. Die Stimmung stieg trotz Rütteln und Schütteln von Kilometer zu Kilometer. Dass sich die munteren Passagiere „hoch auf dem gelben Wagen“ wähten, ließen sie überzeugend und lautstark singend erklingen. Derweil zogen drei PS per Anweisung durch eine sanfte Peitsche im Wechsel mal gemächlich, dann wieder im Trab, offensichtlich zufrieden ihre lustige Fracht; hin und zurück rund 20 Kilometer Anschauungsunterricht über die markanten naturgegebenen Schönheiten von Heidensee und Umgebung inklusive. „Die Kaffeetafel ist für Mitglieder gesponsert und für lau“,

tat Heiga Porschke bei der Begrüßung im „Bienenhaus“ kund, was sie erfahrungsgemäß nicht abhielt, das kleine VoSo-Sparschwein von Tisch zu Tisch zu schicken. Klappern gehört nun mal zum Handwerk einer tüchtigen Vorsitzenden.



Foto: privat

Hoch auf dem gelben Wagen ...

OG Wünsdorf unterwegs



<Traute Meißner> Nein, gelb war der Wagen zwar nicht, auf dem 12 Seniorinnen und Senioren der Ortsgruppe der Volkssolidarität Wünsdorf am 22. Juni Platz genommen hatten, um eine gemütliche Kremserfahrt zu erleben. Dafür war er aber weich gepolstert und gefedert, also richtig schön bequem. Bei herrlichstem Wetter wurden die Mitreisenden vom Chef des Reitstalles "Memoiry" Töpchin mit einem Kleinbus abgeholt und zum Reitstall gefahren. Von dort ging dann die Kremserfahrt los. Der nette Kutscher fuhr uns durch die wunderschöne Märkische Landschaft, vorbei an grünen Wiesen und Wäldern. Wir genossen die herrliche Ruhe, die nur unterbrochen wurde vom Hufschlag der herrlichen Pferde, die auch zur Belustigung aller, ab und zu einmal etwas fallen ließen. Nach einer reichlichen Stunde waren wir wieder am Reitstall angekommen, wo auf uns im Garten unter schattigen Bäumen ein schön gedeckter Kaffeetisch wartete. Der leckere Kuchen schmeckte hervorragend, und alle waren sich einig: Das war ein gelungener Nachmittag, der auf jeden Fall bald wiederholt werden sollte. Ein ganz herzlicher Dank geht an die Organisatoren dieses Ausfluges.

Schon gewusst?

Ach, du grüne Neune

Woher die Redewendung kommt

Ausdruck des Erstaunens, der Überraschung. Der Ausdruck bezieht sich auf ein früher berüchtigtes Tanzlokal („Conventgarten“) im Berlin des 19. Jahrhunderts, das sich „Am grünen Wege Nr. 9“ befand und im Volksmund rasch „Die grüne Neune“ genannt wurde. Besonders die Eltern des jungen Publikums reagierten dann bei der bloßen Erwähnung des Lokals mit dem bekannten Ausruf des Entsetzens: Ach, du grüne Neune!

Quelle: Die schönsten Redewendungen / Garant-Verlag

Hockergymnastik bei der Ortsgruppe Lübben

Wer rastet, der rostet

<Roswitha Taube> Das sagten sich auch einige Mitglieder der Ortsgruppe Lübben der Volkssolidarität. Nach etlichen Überlegungen ging es los. Da die Mitglieder in einem Alter zwischen 75 und 95 Jahren und die alten Knochen schon etwas morsch sind, wurde zur Gymnastik auf Stühlen aufgerufen. Welche Freude! Jeden Dienstag treffen wir, acht Frauen und ein Mann, uns von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Kleist-Stube, Heinrich-von-Kleist-Straße 17, zum Sport. Nach einer freundlichen Begrüßung geht es los. Die Arme in die Höhe, tief Luft holen und dann geht es weiter. Alle Körperteile werden durchgerüttelt und geschüttelt. Unsere liebe Ruth Sluka, die hier Übungsleiterin ist, lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen. So singen wir Lieder und nach denen wird Sport getrieben, z.B. „Das Wandern ist des Müllers Lust“ und andere mehr. Jedoch wer denkt, man könnte sich ausruhen, der irrt sich. Jetzt muss jeder selbst die Initiative ergreifen und eine Übung vorgeben - alle freuen sich und machen mit. Auch werden viele Sportübungen mit dem Ball und mit Tüchern durchgeführt. Hier ist beson-

ders die Konzentration gefragt. Nicht immer fällt uns so schnell eine Stadt Blume oder Name ein, wenn wir mit Buchstaben spielen. Und schon ist eine Stunde herum und wir freuen uns alle auf das Wiedersehen in der nächsten Woche. Toll wäre es, wenn sich noch mehr Mitglieder unserer Sportgruppe anschließen würden.



Wer sich gerne den sportlichen Turnern und Turnerinnen anschließen und seine Fitness selbst in die Hand nehmen möchte, der meldet sich bei Frau Schuschies unter 03546 / 22 56 977.

Icke bin 88

Ein Gedicht von Horst-Ralph Neye aus der Ortsgruppe KW5

Icke bin 88, kann noch lofen, gehe singen, gehe schwofen
reise wohin et mir jefällt, mir jet's jut uf dieser Welt.

Wi ick da so neulich sitze, abens uf de Jartenbenk,
muß ick an de Menschen denken die so arm sind oder krank
die so einsam sind und weenen, die allein und traurig sind
denn die haben keenen der se anne Hand mal nimmt.

Liebe Leut ick frach euch, ob man det nich ändern kann?
Hör ich richtig? Ach wat sacht ihr? Fangen wir doch einfach an.
Die kann man doch nicht sitzen lassen, laden wir sie doch ein
Ob Harz 4, ob kleiner Rentner jeder soll willkommen sein.
Denn wir wissen aus Erfahrung wie die Sache besser jeht,
in Gemeinschaft mit uns allen inne Volssolidarität.

Da jibts Freunde, kann man reden und auch ofte fröhlich sein.
Ja man kümmert sich um jeden, keener ist jetzt mehr allein.

Dank den Menschen die uns helfend gehen zur Hand
Die bewirten uns mit Speisen aber bleiben ungenannt.
Die uns velle Freude bereiten mit Musike, Tanz, Humor,
lassen uns das Tanzbein schwingen, det kommt viel zu selten vor.

Solidarität bedeutet: andern helfen jederzeit
und wie ick euch alle kenne seid auch ihr dazu bereit.
So, det war jetz meine Meinung die ick euch hier überbracht
Ick mach mich jetz uf de Socken und wünsche ene jute Nacht.

Eine Frau - tausend Engagements

Irmgard Hornung

<CL> Frau Hornung ist seit vielen Jahren Mitglied im Vorstand der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. und hat seit mehreren Jahren die Funktion der stellvertretenden Vorsitzenden. Außerdem leitet sie die Ortsgruppe Wildau II mit fast 90 Mitgliedern. Für diese organisiert sie Veranstaltungen, Reisen und informative Vorträge und findet trotzdem immer noch Zeit, die Mitglieder zu besuchen, die nicht mehr mobil genug sind, um am Vereinsleben teilzuhaben. Auch zur Entstehung des VS Magazin trägt sie als Mitglied der Redaktionskommission fleißig bei. Die Volkssolidarität präsentiert sie immer gern auf Messen und Veranstaltungen in der Region. Nicht selten gesellt sie sich auf der jährlichen Ferien- und Gesundheitsmesse im A10-Center Wildau zu den hauptamtlichen Mitarbeitern und bewirbt den Verband und das Mitgliederleben. Neben diesen zahlreichen Aufgaben innerhalb der Volkssolidarität ist Irmgard Hornung auch noch Ortschronistin und Ehrenbürgerin der Stadt Wildau. In dieser Funktion organisiert und führt sie Bürger und Besucher durch den Ort und teilt ihr Wissen über Wildau - schließlich ist sie selbst seit vielen Jahrzehnten Bürgerin der Stadt und hat dort einiges miterlebt. Über die Stadt hat sie bereits zwei Bücher geschrieben, auch ein Touristenführer ist derzeit in Arbeit. Und natürlich muss



Foto: TK

auch ihr ehrenamtliches Engagement in Kreativzirkeln und Workshops erwähnt werden. Der Vorstand und die Geschäftsstelle der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. gratulieren von Herzen zum 80. Geburtstag. Wir wünschen ihr beste Gesundheit und freuen uns, eine so engagierte Frau Mitglied unseres Vorstandes nennen zu können.

Erinnerung an den Sommer

25 Jahre OG Wildau I

<Sabine Rosenbruch> Einen Grund zum Feiern braucht man eigentlich nicht; aber wir hatten einen: 25 Jahre Ortsgruppe. Ja, es ist wahr, bereits 1991 gründete sich in Wildau die Ortsgruppe 1 und so organisierten wir ein Fest wie immer im Sportcasino.

Am 15. Juni erlebten wir einen wunderschönen Nachmittag. Rund 80 Mitglieder waren der Einladung gefolgt. Nach dem leckeren Kuchen war niemand zu halten und es wurde sofort das Tanzbein geschwungen. Eine musikalische Darbietung gab es außerdem von 3 Laienkünstlern aus Schulzendorf, die die Anwesenden mit in ihr Programm einbezogen. Natürlich waren auch alle neugierig, was ihr Los bei der Tombola für einen Gewinn bringt. Jedes Los gewann und so war das Gelächter groß als z.B. ein Weinabend für 2 Personen (eine Zwiebel und Taschentücher) oder eine Sitzungsbeilage = 1 Rolle Toilettenpapier ihre Besitzer fanden. Zwischenzeitlich sorgte der DJ wie immer für ausgelassene Stimmung. Die Bratwürste vom Grill rundeten den Nachmittag ab und alle waren sich einig, wieder wunderschöne Stunden in geselliger Runde verbracht zu haben.

Nachruf

Rita Kusatz

Ehrendes Gedenken an unsere langjährige Vorsitzende

<Ina-Maria Teschendorf> Liebe Rita, fast ein halbes Leben lang warst Du Mitglied der Volkssolidarität. Deine Treue zu diesem Verband zeigte, wie Du die Ideale hoch geschätzt hast. Mit Deinem ehrenamtlichen, engagierten Wirken in den Ortsgruppe 1 und 2 unseres - Deines - Heimatortes Schulzendorf in den vielen Jahren Deiner Vorständigkeit brachtest Du vielen Deiner Mitmenschen Hilfe und Fürsorge, Wärme und Geborgenheit - eben Solidarität. Dafür sagen wir, die Mitglieder der Ortsgruppen 1 und 2, herzlichen Dank. Lass uns Deinem Vorbild folgen und helfen, wo Hilfe nötig ist. Liebe Rita, unser treues Gedenken an Dich und Deine Tätigkeit sei Zeichen unserer Dankbarkeit für Deine Liebe zu uns.



Foto: privat

Rita Kusatz verstarb am 14. Juli 2016. Auch der Vorstand der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. schließt sich den Beileidswünschen mit aufrichtiger Anteilnahme an.

Dankeschön

Leserumfrage VS Magazin

Wir sagen Danke

<CL> Mit der letzten Ausgabe des VS Magazins haben wir eine Leserumfrage an unsere Mitglieder verteilt. Für die zahlreichen Antworten, Tipps, Kritiken und für das Lob möchten wir uns herzlich bedanken. Die Anzahl der Rückmeldungen hat uns sehr überrascht und gefreut. Viele Mitglieder haben sich die Zeit genommen und uns eine Rückmeldung zu unserem Magazin gegeben. Die Rückmeldungen, die wir erhalten haben, helfen uns sehr, das Magazin für unsere Leser noch besser und interessanter zu gestalten. Wir freuen uns, dass das VS Magazin bei Ihnen so gut ankommt und werden es auch zukünftig nach Ihren Wünschen gestalten.

Aus den Mitgliedergruppen

Frohe Stunden im Rosengarten

OG und Seniorenheim feiern

<Traute Meißner> Endlich war es wieder soweit. Sehnsüchtig hatte man darauf gewartet, nämlich auf das alljährliche Sommerfest, das von der Ortsgruppe Wünsdorf der Volkssolidarität in Kooperation mit dem Seniorenheim „Am Rosengarten“ der VS Bürgerhilfe organisiert worden ist. Dazu waren alle Wünsdorfer Seniorinnen und Senioren und alle Heimbewohner und deren Angehörige am 9. Juli von 10.00-15.00 Uhr in das Seniorenheim eingeladen. Pünktlich waren alle da und hatten gute Laune mitgebracht, sodass die drohenden Regenwolken keine Chance hatten, sich zu entladen. Bunte Luftballons und Bänder und schön gedeckte Tische hatten die Parkanlage in eine schöne Sommerpartywiese verwandelt. Die Dahmeländer Blasmusikanten spielten flotte Melodien, zu denen mitgesungen und geschunkelt wurde. Unter der Leitung von Herrn Glaschke sang dann auch noch der Männerchor aus Blankenfelde. Die Seniorentanzgruppe zeigte uns wieder einmal, zur Freude aller, wie viel Spaß doch das Tanzen auch im Alter machen kann. Doch ein besonderer Höhepunkt war die „Kittelschürzenmodenschau“, bei der auch die Heimbewohner ihre schönsten Modelle präsentierten. Leckere Erbsensuppe und frischer Blechkuchen rundeten das gelungene Sommerfest ab. Ein besonderer Dank geht auf diesem Wege an das gesamte Team des „Rosengartens“, die wieder einmal alles perfekt organisiert hatten. Nach 5 Stunden hatte es immer noch nicht geregnet, welch ein Glück. Und als man sich trennte, war man sich einig, dass man der nächsten Einladung der Ortsgruppe Wünsdorf wieder nachkommen würde.



Foto: privat

Aus den Mitgliedergruppen

Immer auf Reisen

Aus dem Ortsgruppenleben in Erkner

<Marianne Schönfeld> Wir sind 35 Mitglieder und viele Gäste, die schon Stammgäste geworden sind. Es werden monatlich Treffen durchgeführt. Außerdem haben wir 9 Tagesfahrten und 2 Mehrtagesfahrten im Jahr geplant, die organisiert werden müssen. Unsere Treffen sind immer gut besucht. Es sind meist 45-50 Personen anwesend. An diesen Nachmittagen gibt es Kaffee, Kuchen, Unterhaltung, Musik, Tanz und zum Abschluss ein herzhaftes Abendessen. Obwohl die Kosten für die Speisen von jedem selbst getragen werden, ist doch der Hauptgrund die Begegnung mit alten Bekannten. Die Beglückwünschung der Geburtstagskinder wird ebenfalls monatlich durchgeführt. Somit wird ein bisschen Spaß und Freude gezaubert und der Alltag wird verdrängt. Im Februar veranstalteten wir ein Kappenfest. Es war für mich eine Freude, dass alle Teilnehmer mit einer



Foto: privat

Kappe oder Kopfschmuck erschienen. Die selbstkreierten Hüte waren natürlich der Renner. Der März verlief im Zeichen des Internationalen Frauentags und im Juni fand unser Sommerfest im Gar-



Foto: privat

tenlokal bei schönem Wetter statt. Wir hatten eine Bauchtänzerin engagiert, die uns 30 Minuten mit ihrem wunderbaren, tänzerischen Können unterhielt. Dann ist erst einmal Sommerpause. Für unsere zahlreiche Mehrtages- und Tagesfahrten haben wir ein Bus- und Reiseunternehmen, das schon über 25 Jahre für uns da ist und fährt. Das Verhältnis zueinander ist freundlich und aufgeschlossen. Im November stimmen wir ab, was im Folgejahr unternommen wird. Viele Vorschläge kommen vom Busunternehmen, aber auch unsere Wünsche werden berücksichtigt. Unsere Mitglieder und Gäste gehen immer begeistert von den Fahrten nach Hause und freuen sich auf die nächste Fahrt. Von der Organisation und vielen Arbeit im Vorfeld spürt man dann nichts mehr. Mit meinen engsten Mitstreiterinnen, besonders Maria Bühring, wird vieles abgesprochen und organisiert. Ich denke, es lohnt sich, für andere Menschen da zu sein, denen man eine Freude machen kann.

Das Reisefieber hat Sie gepackt?

Der Reiseklub der Volkssolidarität „Becker-Strelitz-Reisen“ informiert Sie telefonisch unter 03375 / 21 51 221 über Mehrtagesfahrten, Veranstaltungen, Tagesreisen und vieles mehr.

Anzeige

**Baustoffmarkt
Haus- und
Gartenmarkt**



**Raiffeisen
Genossenschaft
Friedersdorf eG**

Telefon: 033767 / 77 59 -0 • Telefax 80 219
Hauptstr. 6-8 • 15754 Heidensee OT Friedersdorf
Filiale Gräbendorf 033763 / 634 26
Tank- & Servicecenter 033763 / 804 35

**Raiffeisen -
Leistung für alle**

Holz, Kohlen und Heizöl

Bewegung im Alter

Bewegung im Alter

Bessere Balance = Geringere Sturzgefahr!

<CA> Senioren wollen heute selbstbestimmt und selbstständig leben. Sie möchten mobil bleiben, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und ihren Alltag gestalten. Mit steigendem Alter lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers allerdings nach. Doch es ist heute eindeutig nachgewiesen, dass diese Veränderungen nicht allein auf den Alterungsprozess zurückzuführen sind, sondern ganz erheblich vom Training beeinflusst werden. Das bedeutet, der Körper muss all seine Fähigkeiten ständig und regelmäßig üben, trainieren und einsetzen. Nur dann bleiben sie auch erhalten. Die Fähigkeiten, um den Alltag einfacher meistern zu können, sind vielseitig. Dazu gehören:

* Ausdauer, um weitere Wege zum Arzt oder Einkauf meistern zu können.

* Muskelkraft, um den Einkauf tragen (Arm- und Rumpfkraft) oder auch Treppen steigen (Beinkraft) zu können.

* Beweglichkeit, um sich leichter an- und ausziehen zu können.

Natürlich lieben nicht alle Senioren Sport. Teilweise wird Sport gar als Unwort empfunden, das bei vielen auf Abwehr stößt. Deshalb wollen wir zu einer moderaten Bewegung motivieren. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Bewegungsaktivitäten auch im fortgeschrittenen Alter einen hohen gesundheitlichen Nutzen haben. Das Risiko an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 zu erkranken, kann durch körperliche Aktivität gemindert werden. Aktuelle

Studien bestätigen, dass eine Steigerung von Bewegung im Alltag auch positive Effekte hat, wenn bereits Einschränkungen und Krankheiten vorliegen.

Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten Wohlbefinden bei. Sie trainiert u.a. das Gleichgewicht und die Koordination, fördert die Beweglichkeit und damit schlussendlich auch die Selbständigkeit im Alter.

Gerade auch ältere Menschen sollten gezielt ihr Gleichgewicht trainieren, denn: Im Alltag sind immer wieder Situationen zu meistern, die einem auf den ersten Blick banal und einfach erscheinen, die aber auch einmal „ins Auge“ gehen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren. Denken Sie beispielsweise an die Situation, wenn Sie beim Putzen auf eine Leiter steigen müssen. Vielleicht sind Sie auch schon einmal ins Straucheln gekommen, weil Sie ein Hindernis auf der Straße übersehen haben. Durch gezielte Gleichgewichtsübungen können Sie Ihre Standfestigkeit trainieren und so Stürzen vorbeugen.

30 bis 60 Prozent aller allein lebenden Menschen über 60 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr. Solche Stürze können zur Folge haben, dass die Angst vor weiteren Aktivitäten wächst und Sie sich vielleicht so manche Bewegung nicht mehr zutrauen. Sie können in einen Teufelskreis geraten, denn je weniger Sie sich bewegen, umso stärker geht das Gleichgewichtsvermögen verloren und damit auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Indem Sie gezielt Ihre Balance trainieren, reduzieren Sie die Sturzgefahr und erhöhen gleichzeitig Ihre Lebensqualität.

Gesundheit im Alter

Impfschutz

Aktion der Volkssolidarität

Die Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e.V. beteiligt sich derzeit an einer gemeinsamen Aktion „Impfen im Alter“. Partner dabei sind das „Bündnis Gesund Älter Werden“, ferner das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (MASGF), die Landesärztekammer Brandenburg sowie die Kassenärztlichen Vereinigung Brandenburg. Ziel ist es, allen Klienten der Volkssolidarität im Bereich Gesundheit und Pflege rechtzeitig, d.h.

im September, eine Information zukommen zu lassen, in der an die jährliche Gripeschutz-Impfung erinnert wird, sagte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Andreas Heil. Zu diesem Zweck wurde ein Informationsblatt erarbeitet, das versendet oder in den Häuslichen Pflegediensten im Flyer-Ständer ausgelegt wird.

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Unsere Glückwünsche

Wir gratulieren von Herzen:

September

zum 70. Geburtstag

Wolfgang Wantje, Schulzendorf
Heidemarie Hofmann, K. Wusterhausen
Hans-Joachim Handke, Schönefeld
Monika Wenzel, Ludwigsfelde
Helga Lehmann, Blankenfelde
Roswitha Birbach, Schulzendorf

zum 80. Geburtstag

Inge Bechstein, Motzen
Waltraut Behlau, Ludwigsfelde
Inge Berthold, Schulzendorf
Ursula Handtke, Lieberose
Irmgard Hornung, Wildau
Gertraud Jabczynski, Wildau
Marianne Jacobs-Dahlmann, Friedersdorf
Renate Klettke, Ludwigsfelde
Eva Moldenhauer, Eichwalde
Gisela Müller, Königs Wusterhausen
Hildegard Piesnack, Halbe
Marianne Richter, Königs Wusterhausen
Eva Schulze, Ludwigsfelde

zum 85. Geburtstag

Erika Glass, Königs Wusterhausen
Else Bauer, Wildau
Gisela Borchert, Bestensee
Christine Seefeldt, Schulzendorf
Gisela Simmchen, Zeuthen
Ingeborg Herzog, Schönefeld
Renate Wappler, Lieberose
Vera Kiesler, Ludwigsfelde
Windfried Zedler, Lübben
Marianne Ströse, Wildau

zum 90. Geburtstag

Ingeborg Mildner, Königs Wusterhausen
Erika Richtsteig, Ludwigsfelde
Ursula, Birmele, Königs Wusterhausen
Helga Reichard, Königs Wusterhausen
Jutta Wenzel-Schicht, Zeuthen

zum 95. Geburtstag

Gerda Stoy, Zeuthen

Unsere Glückwünsche

Wir gratulieren von Herzen:

Oktober

zum 70. Geburtstag

Anita Witzke, Mahlow
Dietmar Böhme, Blankenfelde
Veronika Scheller, Lübben
Karin Thamm, Königs Wusterhausen
Rosemarie Denke, Dahlewitz

zum 80. Geburtstag

Gisela Grünow, Wünsdorf
Herbert Kruwinnus, Eichwalde
Jutta Labitzke, Mahlow
Ruth Lehmann, Zossen
Dieter Schneeweiß, Wildau

zum 85. Geburtstag

Elfriede Grunnert, Ludwigsfelde
Hannelore Butters, Eichwalde
Lieselotte, Fehrmann, Wildau
Erika Böttcher, Königs Wusterhausen
Margot Mielecke, Erkner
Vera Nitz, Ludwigsfelde
Manfred Gollmitz, Bestensee
Lissi Bajor, Blankenfelde

zum 90. Geburtstag

Helene Stahr, Ludwigsfelde
Ursula Soor, Ludwigsfelde
Georg Lipke, Königs Wusterhausen
Inge Prosch, Bestensee
Gerda Leberecht, Schulzendorf
Irmgard Linke, Königs Wusterhausen

zum 95. Geburtstag

Martha Gabriel, Pätz
Alfred Rösenick, Zeuthen
Heinz Pflanz, Lübben
Joachim Riemer, Erkner

Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich meine Aufnahme als Mitglied der Volkssolidarität.

Kreis-/ Stadt-/ Regionalverband: **Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.**



Mitglieder-/ Ortsgruppe: _____ ab: _____

Name: _____ Vorname: _____
Geburtsdatum: _____ Straße: _____ Nummer: _____
PLZ: _____ Ort: _____ Telefon: _____

Ich bin bereit, entsprechend der Beitragsordnung* _____, _____ € zu entrichten.
folgenden monatlichen Beitrag in Höhe von:

Der Austritt bedarf der Schriftform und ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Wahrung einer vierteljährlichen Kündigungsfrist möglich. Ich ermächtige die Volkssolidarität, diese Daten zu speichern. Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes bleiben unberührt.
(*Der Mindestmitgliedsbeitrag beträgt 3 € pro Monat.)

Einwilligung

Die Volkssolidarität hat für Ihre Mitglieder einen Gruppenversicherungsvertrag abgeschlossen. Um die Vergünstigung des Gruppenversicherungsvertrages zu erhalten, willige ich ein, dass hierfür mein Name, die Anschrift und mein Geburtsjahr an den Versicherer weitergegeben werden.

ja nein Ich möchte eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bestätigung zur Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkssolidarität durch den

Kreis-/ Stadt-/ Regionalverband: **Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.**



die von mir zu zahlenden Mitgliedsbeiträge von meinem nachstehenden Konto bis auf Widerruf einzuziehen.

Name des Kontoinhabers: _____ Vorname: _____
Name des Geldinstituts: _____ Ort: _____
BIC _____ IBAN _____
Betrag monatlich: _____ € Abbuchungsbeginn Monat / Jahr: _____ 1/4-jährl. 1/2-jährl. jährlich

Ich ermächtige die Volkssolidarität, diese Daten zu speichern. Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes bleiben unberührt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mitgliedergewinnung

Ich habe ein Mitglied für die Volkssolidarität gewonnen und übergebe hiermit diesen Aufnahmeantrag.

Name: _____ Vorname: _____
Straße / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____
Mitglieder-/ Ortsgruppe: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

VOLKSSOLIDARITÄT
Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.

Das große VS-Kreuzworträtsel

Tragen Sie die Antworten in die dazugehörigen Kästchen ein! Sie wissen einmal nicht weiter? In dieser Ausgabe finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen. Leerzeichen sind schwarz markiert. Schreiben Sie Ü=Ü, Ä=Ä, Ö=Ö.

1. Wie heißt das Reiseunternehmen der Volkssolidarität?
2. Welche Pflegedienstleitung feierte im Juli 2016 ihre 15-jährige Firmenzugehörigkeit?
3. Welches Netzwerk organisiert jährlich die Lange Nacht der Gesundheit in Königs Wusterhausen? (Abkürzung)
4. Bei welchem Sender gab die VS Bürgerhilfe ein Radiointerview?
5. Welche Ortsgruppe war mit „drei PS auf Achse“?

6. Wie heißt die stellvertretende Vorsitzende der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V., die im September ihren 80. Geburtstag feierte?

7. In welcher Einrichtung der VS Bürgerhilfe feierten die OG Wünsdorf und die Heimbewohner ein Sommerfest?

Die Lösung

Sie haben das Lösungswort gefunden? **Einsendeschluss** ist der **15.10.2016**. Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an:

Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.
z. Hd. C. Lengsfeld
Kirchplatz 11
15711 Königs Wusterhausen



Das Lösungswort:



Quelle: www.xwords-generator.de

Fotos: Bundesverband, www.vs-shop.net

Herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner der letzten Ausgabe:

1. Wolfgang Geipel, Königs Wusterhausen
2. Annemarie Krüger, Lübben
3. Margarete Haufe, Königs Wusterhausen

Das Lösungswort war:

>> **Miteinander - Füreinander** <<



Auf Sie warten wie immer tolle Preise:

1. Armbanduhr
2. Handtuch
3. Krawatte

Wir gratulieren von Herzen:

November

zum 70. Geburtstag

Klaus Dehmel, Lübben
Eveline Erleben, Friedersdorf

zum 80. Geburtstag

Erika Lindemann, Wünsdorf
Christel Scherer, Königs Wusterhausen
Rita Specht, Mahlow
Hannelore Stephan, Blankenfelde
Christa Thieme, Erkner
Siglinde Trojak, Großbeeren
Hilde Weikert, Königs Wusterhausen
Leonhard Werner, Pätz
Liesbeth Adamek, Königs Wusterhausen
Brigitte Elmer, Mahlow
Jürgen Fagel, Motzen
Helga Freyer, Eichwalde
Helga Fuchs, Lübben
Irmgard Jakob, Königs Wusterhausen
Karin Kruse, Bindow

zum 85. Geburtstag

Jutta Thiele, Senzig
Irmgard Raasch, Friedersdorf
Otto Kopp, Wildau
Erna Stattaus, Lübben
Hanni Korn, Blankenfelde
Ludwig Meisel, Wildau

zum 90. Geburtstag

Käte Sagner, Wildau
Renate Neuke, Wildau
Ilse Gotzmann, Königs Wusterhausen
Harry Scharfschwerdt, Dannreich

zum 95. Geburtstag

Hannelore Faustmann, Zeuthen
Horst Großöhme, Eichwalde

zum 102. Geburtstag

Elisabeth Dros, Königs Wusterhausen





IGA Berlin 2017 Internationale Gartenausstellung

Der Countdown läuft! Am 13. April 2017 eröffnet in unserer Hauptstadt Berlin die erste Internationale Gartenausstellung. In Marzahn – Hellersdorf, inmitten einer der größten Plattenbausiedlungen Europas, dreht sich dann alles um grüne Stadträume und Kultur vielfältigster Art. Lassen Sie sich überraschen, wie hier internationale Gartenkunst zelebriert wird.

Reisetermin für Gruppen: nach Wahl

Eingeschlossene Leistungen

- * Fahrt im modernen Reisebus * Eintrittskarte
- * Seilbahnfahrt (so oft Sie mögen)

Preis pro Person: 45,- €



Frauentag mit den drei Tenören der Operette

Marion Sauer präsentiert Ihnen die drei Tenöre der heiteren Muse, die Sie mit Musical, Operette und beliebten Evergreens unterhalten. Freuen Sie sich auf den stimmungsvollen Frauentag 2017 in der Saale Unstrut Region

Reisetermin: 06.03.2017

Eingeschlossene Leistungen

- * Fahrt im modernen Reisebus * Veranstaltungsprogramm mit den drei Tenören der Operette und ausgewählten Tänzern im H+Hotel Leipzig- Halle * Musik & Tanz * kleine Frauentagsaufmerksamkeit * Tombola * Kaffee & Kuchen

Preis pro Person: 45,- €

Die Reise kann bis 10 Tage vor Reiseantritt durch den Reiseveranstalter abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 25 Reisenden nicht erreicht wird. Zustiegsmöglichkeiten sind: **Wildau, Königs Wusterhausen, Rangsdorf, Ludwigfelde**

Sichern Sie sich Ihren **persönlichen Reisekatalog** (auch für Alleinreisende) unter **039 81 / 23 710**.



Frühlingstreffen 2017

Nordfriesland & Insel Sylt

Herzlich Willkommen im schönen Nordfriesland, im Land der Leuchttürme und des Wattenmeeres. Entdecken Sie die einmalige Insel- und Halligwelt vor der Küste Schleswig Holsteins und spüren Sie das Salz auf den Lippen und den Wind in den Haaren. Beim Frühlingstreffen 2017 erwarten Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm und ein außergewöhnlicher Service.

Reisetermin: 23.04. – 27.04.2017

Eingeschlossene Leistungen

- * Fahrt im modernen Reisebus * Taxigutschein für Hin- und Rückfahrt * Reisebegleitung * 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet * 4 x Abendessen * Bahnfahrt zur Insel Sylt inkl. Inselrundfahrt * Halbtagesausflug Husum mit Reiseleiter * Genuss eines typischen Krabbenbrots mit Spiegelei * Abschlussveranstaltung

Preis pro Person: 519,- €
Frühbucherpreis bis zum 31.10.16 499,- €
Einzelzimmerzuschlag: 79,- €

Der Reiseclub der

VOLKSSOLIDARITÄT

Bitte den Coupon vollständig ausfüllen, abtrennen und senden an:

**Becker-Strelitz
Reisen**

Becker-Strelitz Reisen GmbH

Veltener Straße 12

16761 Hennigsdorf

Telefon: 03302 / 494 06 00

Fax: 03302 / 494 06 06

eMail: berlin@becker-strelitz-reisen.de

Wir möchten dabei sein!

Bitte senden Sie uns eine Anmeldung für folgende Reise(n):

Sylt 2017 IGA 2017 Frauentag 2017

Ortsgruppe / Personen

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, eMail



sabelusXXL

www.sabelus.de

Ihre großen Familienapotheken.



• Dauerhafte Tiefpreise für über 1000 rezeptfreie Medikamente!

• Top Beratung

• Freundlicher Service



Sie finden uns 6x in der Region



Besuchen Sie uns auf
www.facebook.com/SabelusXXL

Sabelus XXL Apotheke
Eichenallee 4
Königs Wusterhausen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 2 56 90

Sabelus XXL Apotheke
Karl-Liebnecht-Str. 179
Zeesen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 52 83 20

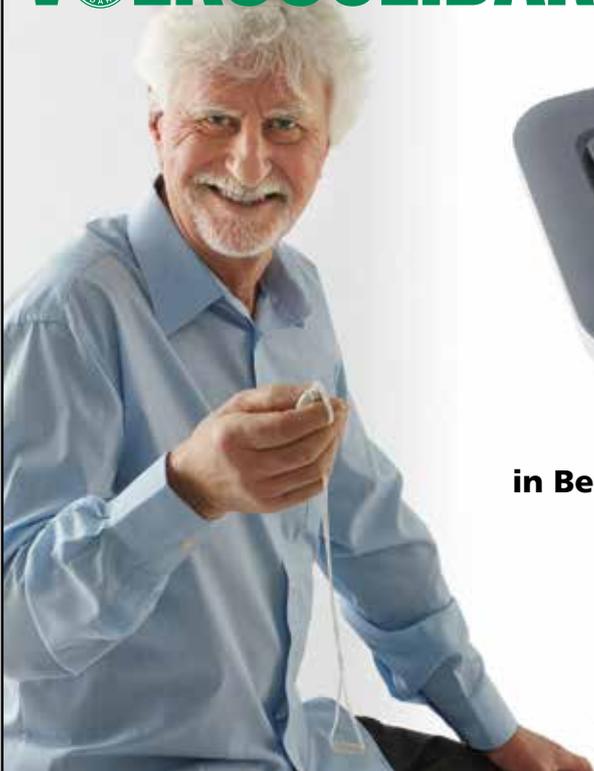
Sabelus XXL Apotheke
Am Kleingewerbegebiet 2
Wildau
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 52 60 00

Sabelus XXL Apotheke
Stubenrauchstr. 60b
Zossen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03377/ 20 36 50

Sabelus XXL Apotheke
Buntzelstr. 117
Berlin-Bohnsdorf
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 030/ 6 76 33 13

Sabelus XXL Apotheke
Albert-Tanneur-Str. 32
Ludwigsfelde
Inhaber Adelheid Sabelus
Tel.: 03378/ 51 82 80

VOLKSSOLIDARITÄT Hausnotruf



Ihre Adresse für
schnelle Hilfe im Notfall

in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern

E-Mail: hausnotruf-nord@volkssolidaritaet.de

Tel.: 0385-30347303 · Fax: 0385-30347222

Gutenbergstraße 1 · 19061 Schwerin

www.volkssolidaritaet.de

Leben retten · Sicherheit geben · Alltags helfen