

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 2 | 2023 · 9. Jahrgang · Dezember

Tagespflege

Freiwilliges
Soziales Jahr

Ausbildung

Reisetipp:
Erfurt

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

ASB Regionalverband Barnim e.V.

GESCHÄFTSSTELLE

Ansprechpartner: **André Mettin, Geschäftsführer**
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 78 62 11**
 MAIL **mettin@asb-barnim.de**

BEREICH SENIOREN UND PFLEGE

SENIORENEINRICHTUNG HOF AM TEICH

Ansprechpartnerin: **Sylvia Kreinsen, PDL**
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 78 62 17**
 MAIL **kreinsen@asb-barnim.de**

SERVICEBÜRO DES ASB

REGIONALVERBAND BARNIM, WANDLITZ

Ansprechpartnerin: **Silke Dahms, Koordination**
 Am Markt 4, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 64 63 94** FAX **033397 64 63 95**
 MAIL **dahms@asb-barnim.de**

AMBULANTER PFLEGEDIENST

DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM

Ansprechpartnerin: **Kathleen Rückert, PDL**
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 218 43 & 033397 688 46**
 MAIL **apda@asb-barnim.de**

SENIORENGERECHTES WOHNEN

Ansprechpartnerin: **Ines Mückstein**
 Ahornstr. 4 a/b, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 78 62 11**
 MAIL **mueckstein@asb-barnim.de**

BETREUTES WOHNEN ATRIUMHAUS

Ansprechpartnerin: **Ines Mückstein**
 Georges-Brassens-Platz 2,
 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 78 62 11**
 MAIL **mueckstein@asb-barnim.de**

TAGESPFLEGE IN DEN BASDORFER GÄRTEN

Ansprechpartnerin: **Kerstin Heinrich, PDL**
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
 TEL **033397 64 80 30**
 MAIL **tagespflege-basdorfer-gaerten@asb-barnim.de**

BEREICH BILDUNG

FREIES JOACHIMSTHALER GYMNASIUM

Ansprechpartnerin: **Petra Koglin, Schulleiterin**
 Brundoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal
 TEL **033361 728 11**
 MAIL **joachimsthal@freies-gymnasium.de**

BEREICH KINDER UND JUGEND

SERVICEBÜRO DES ASB

REGIONALVERBAND BARNIM, JOACHIMSTHAL

Ansprechpartnerin: **Anja Quilitz, Bereichsleitung**
 Templiner Straße 10, 16247 Joachimsthal
 TEL **033361 721919**
 MAIL **quilitz@asb-barnim.de**

HEIMVERBUND ADOLF REICHWEIN

Ansprechp.: **Ulrike Mertinkat, Einrichtungsleiterin**
 Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal
 TEL **033361 212**
 MAIL **bergvilla@asb-barnim.de**

WG Biberbau

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Die Börnicker

Börnicker Dorfstraße 7a, 16321 Börnicke

WG Schorfheide

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

Bölkendorfer Str. 29, 16278 Angermünde (OT Bölkendorf)

traumapädagogische WG

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Arche / Schülerhilfe

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt Schule/ Jugendhilfe 2030

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Tagesgruppe für Kinder mit

erhöhtem Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

KITA EICHHÖRNCHEN

Ansprechpartnerin: **Sandra Krämer, Leiterin**
 Unter den Eichen 1
 16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)
 TEL **033395 315**
 MAIL **kita-eichhoernchen@asb-barnim.de**

KITA ALFONS ZITTERBACKE

Ansprechpartnerin: **Lisa Wiedemann, Leiterin**
 Lanker Chausse 5a
 16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)
 TEL **033397 672820**
 MAIL **zitterbacke@asb-barnim.de**

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr begaben sich Mitglieder des Vorstandes unseres Regionalverbandes auf eine Tour durch verschiedene Einrichtungen des ASB in der Region Barnim. Diese Rundreise brachte – neben vielen Begegnungen mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor Ort – vor allem Erfahrungen und Erkenntnisse zum Alltag in unseren Einrichtungen und Diensten. Die Vorstandsmitglieder waren beeindruckt von der engagierten Arbeit, die Tag für Tag in den Betreuungseinrichtungen des Heimverbundes Bergvilla geleistet wird.

Davon können auch Sie sich in diesem aktuellen Journal überzeugen. Wir stellen Ihnen Menschen vor, die haupt- und ehrenamtlich für unseren Regionalverband tätig sind, und Sie erfahren viel über die Arbeit und das Leben in unseren Einrichtungen, über Projekte unseres Gymnasiums und den sportlichen Teamgeist unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wie immer finden Sie auch vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Buchempfehlungen, Reisetipps sowie unser Rätsel.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihre Journal-Redaktion!

EDITORIAL

INHALT

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 Jubiläum: 5 Jahre Tagespflege Basdorfer Gärten
- 08 Segeltörns auf dem Werbellinsee
- 10 Unser Vorstand auf Reisen
- 12 Betreuungsassistentin Dagmar Boock
- 14 Jubilare
- 15 Freiwilliges Soziales Jahr
- 16 Barnimer Firmenlauf - Wandlitz läuft
- 18 Bunttes Sommerfest der Bergvilla
- 20 Herbstfest: 25 Jahre Senioreneinrichtung Hof am Teich
- 21 Ausbildung zur Pflegefachfrau
- 22 Reisetipp: Erfurt
- 24 So können Sie uns helfen
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

News

Das gesündeste Lebensmittel

Unter den gesündesten Lebensmitteln der Welt, befinden sich nur sieben Obstsorten. So schaffte es die Zitrone als gesündestes Obst nur auf Platz 28 gefolgt von der Erdbeere auf Platz 30. Unter die Top Ten schaffte es keine einzige Obstsorte. Obst essen ist definitiv immer eine gute Idee. Noch gesünder ist allerdings Gemüse. Die Überraschung verbirgt sich auf dem ersten Platz: Das gesündeste Lebensmittel überhaupt ist die Brunnenkresse. Die unscheinbare Heilpflanze erreichte laut einer Studie auf 100 Kalorien 100 Prozent der empfohlenen Tagesdosis der 17 wichtigsten Nährstoffe. Auf Platz zwei der Studie landet der Chinakohl. Das Gemüse ist leicht bekömmlich und bringt viele gesunde Nährstoffe mit sich. Platz 3 sicherte sich Mangold. Grundsätzlich zählen grüne Gemüsesorten zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt.



Gesunder Spaziergang

Ein kleiner Spaziergang kurbelt die Verdauung an, reinigt den Geist, bringt neue Energie und kann sogar fit machen. Tägliches Spazieren ist ein richtiger Booster für die Gesundheit. Das liegt vor allem daran, dass so das Risiko für viele Krankheiten sinkt – zum Beispiel für Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen. Außerdem stärkt Spazieren das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und verbessert die Stimmung. Und ein besonderer Tipp: Forschende haben herausgefunden, dass das Rückwärtsgehen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen mit Schlaganfall die Balance und Mobilität verbessern kann. Ältere Menschen, die regelmäßig rückwärts gehen, erleiden seltener Stürze. Geht man regelmäßig rückwärts, wird auch der normale Gang ausgeglichener, weil man die Koordination trainiert.



Gesund durch den Winter

Empfehlung Nummer Eins ist und bleibt regelmäßiges Händewaschen! Denn diese Viren und ähnliche Krankmacher finden am häufigsten über unsere Hände den Weg in unsere Schleimhäute. Wer sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser reinigt, wird die meisten Krankheitserreger aber noch rechtzeitig los. Wenn man dann noch versucht, unnötiges Händeschütteln zu umgehen und den direkten Kontakt mit Handläufen, Türknäufen, Einkaufswägen etc. zu vermeiden, erhöht man seine Chancen auf Erkältungsfreiheit weiter.



Wetter- fühligkeit vorbeugen

Ein geregelter Tagesablauf, der regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten sowie Mahlzeiten umfasst, kann helfen, die Wetterfühligkeit zu verringern. Regelmäßiger Schlaf ist dabei besonders wichtig: Mindestens sieben Stunden sollten sich Wetterfühlige gönnen. Zudem sollten Sie möglichst auf Genussmittel verzichten und auf eine gesunde Ernährung achten. Ebenso kann ein leichtes Ausdauertraining helfen. Moderate Wanderungen, Walken, Radfahren oder Spaziergänge stärken den Kreislauf und beugen damit der Wetterfühligkeit vor. Bewegung fördert das hartnäckige Bauchfett ebenso wie eine ungesunde Ernährung.

Winter- Hautpflege

Raue Hände, spröde Nägel und Lippen, trockene Haut – mit den kühleren Temperaturen sind dies Begleiterscheinungen von Herbst und Winter. Das muss nicht sein. Zunächst gilt: Auch im Winter auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, Wasser und vor allem Kräuter- und Früchtetees sorgen für den nötigen Nachschub. Eine vollwertige Kost mit viel Gemüse und Obst liefert die Vitamine und Mineralstoffe für Ihre Haut. Regelmäßiges Eincremen pflegt Ihre Hände und Nägel, Handschuhe schützen vor übermäßiger Kälteeinwirkung. Die Lippen besitzen keinen eigenen Kälte- und Sonnenschutz, deshalb Lippenbalsam und Pflegestifte verwenden, die es auch mit Lichtschutz für die Wintersonne gibt.





Jubiläum: 5 Jahre Tagespflege Basdorfer Gärten

Aus diesem Anlass luden wir im September Tagesgäste, Angehörige und Dienstleister aus der Region zu einem sommerlichen Fest auf der Terrasse der Einrichtung ein.

Bestes Sommerwetter, gut gelaunte Gäste und eine amüsante Unterhaltung garantieren immer eine erfolgreiche Party. Und so wurde auch die Jubiläumsfeier anlässlich des 5-jährigen Bestehens unserer Tageseinrichtung in den Basdorfer Gärten in Wandlitz zu einem vollen Erfolg.

Herzliches Willkommen für treue Gäste

Viele Gäste konnten an diesem Nachmittag begrüßt werden – allen voran die treuesten Besucherinnen unserer Einrichtung. Christa Fischer, Gast der allerersten Stunde, erhielt einen farbenfrohen Blumenstrauß, stellvertretend für alle anderen Gäste. Mit lieben Worten wurde sie von Kerstin Heinrich, seit 2018 Leiterin der Tagespflege, begrüßt. Ebenso wie Ursula Neumann, die sich 4 Jahre bei uns als Tagesgast wohlfühlte. Mittlerweile lebt sie in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich, nur wenige hundert Meter entfernt. Nun genießt sie dort die fürsorgliche Rund-um-Betreuung unserer Mitarbeiter:innen.



Inspiration für viele weitere Jahre

Dem unterhaltsamen Travestie-Programm des Show-Acts „Die böse Peggy“ lauschten alle Besucher:innen mit sichtlicher Freude, unter ihnen Vertreter:innen des Sanitätshauses Köppe, der Physiotherapie Thomé und der Ergotherapie Voigt, der Apotheke Basdorf und der Arztpraxen Dr. Willamowski und Dr. Höhne.

Nur durch die professionelle Hilfe all dieser Partner und Dienstleister kann unsere Tagespflegeeinrichtung an fünf Tagen in der Woche eine aufmunternde, fürsorgliche und sichere Betreuung der Tagesgäste gewährleisten. Und so galt der Dank von Regionalverband und Team der Einrichtung an diesem Jubiläumstag vor allem auch diesen Partnern. Die heitere Atmosphäre des Nachmittags und die Besinnung auf eine erfolgreiche Arbeit in den ersten Jahren der Einrichtung inspirierte alle zu viel Lust und Elan auf die kommenden Jahre, die vor den Mitarbeiter:innen und ihren treuen, aber immer auch wieder neuen Tagesgästen liegen werden.



Rückblick und Ausblick

Neben dem Geschäftsführer unserer Regionalverbandes André Mettin, konnten wir auch den Vorsitzenden unseres Verbandsvorstandes Michael Finzelberg und die Vorstandsmitglieder Petra Berg und Michael Siebert begrüßen. Aber auch die vielen Vertreter:innen von Partnern und Dienstleistern unserer Tagespflegeeinrichtung ließen es sich nicht nehmen und überbrachten ihre Glückwünsche.

Gemeinsam feierten wir einen Nachmittag in entspannter Atmosphäre, an dem nicht nur an die Aufbauzeit der ersten Wochen erinnert wurde, in denen die neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Team zueinander fanden. Es ging auch um die bis heute anhaltenden Erfolge bei der Betreuung der Seniorinnen und Senioren in der Region. Die Gemeinde Wandlitz würdigte dies nicht zuletzt mit einem Besuch der Feier durch die Behindertenbeauftragte Nadja Bahro.

Segeltörns auf dem Werbellinsee



Im diesjährigen Sommer war die Klasse 7/2 unseres Gymnasiums gemeinsam mit ihrem Klassenlehrer in der Segelschule des Yachtclub Schorfheide e.V. zu Gast. Hier lernten die Schülerinnen und Schüler den Aufbau eines Bootes und die Technik des Segelns kennen. Helene und Emilia waren dabei und erzählen von fünf aufregenden Tagen:

Hinaus aufs offene Wasser

Noch auf dem trockenen Ufer übten wir ein Segelboot mithilfe einer Wende zu lenken – vielleicht das wichtigste Manöver auf dem Wasser. In kleinen Gruppen mit jeweils einem Erwachsenen zog es uns dann aber schnell hinaus auf den Werbellinsee. Wir bestiegen zwei Segelboote – jedes brachte es immerhin auf über 4 Meter Länge – und ein kleines Boot, eine sogenannte Jolle.

Am nächsten Tag übten wir uns dann in der Technik des Knotens: Wir lernten Achterknoten, Kreuzknoten und den Palstek, einen Rettungsknoten, kennen. Außerdem wurde uns gezeigt, wie eine Klampe, eine Vorrichtung zum Befestigen von Seilen an den Bootswänden, richtig belegt wird. Danach segelten wir schnell wieder hinaus aufs offene Wasser – denn natürlich machte uns das in jenen Sommertagen am meisten Spaß.

Wer segeln will, muss sich festhalten können

Schon am dritten Tag wurden wir mutiger: Wir trauten uns in Optimisten – kleine Ein-Personen-Boote, die viel Körperbeherrschung und Fertigkeit brauchen, will man nicht schon nach ein paar Metern kentern. Die kleinen Boote halten weniger Schräglage aus als die größeren. Also war es auch nicht schlimm, dass nicht jeder von uns das Ufer wieder in trockener Kleidung erreichte ...

Kentern gehört vielleicht zum Anfängerglück eines jeden Seglers. So durften wir es schließlich alle selbst probieren. Ein gekentertes Boot muss man auch selbst wieder aufrichten können. Aber leider laufen nun einmal Boote, die irgendwann kieloben im Wasser treiben, auch mit Wasser voll. Also gehörte für jeden nach den praktischen Segelübungen auch das Trockenschöpfen der Bootsrumpfe dazu.



Segeln nach Vorfahrt

Natürlich gibt es auch auf dem Wasser Regeln, die es einzuhalten gilt. Vor allem die Vorfahrt müssen Segler und Bootsführer jederzeit beachten. Wir erfuhren auch darüber eine Menge interessanter Dinge.

Zum Abschluss einer wundervollen Woche durften wir alle noch einmal in den Ein-Personen-Booten, Jollen und größeren Segelbooten das sichere Ufer verlassen. Manche wagten sich sogar in Trapez-Formation auf das offene Wasser. Dabei tragen Segler:innen eine besondere Trapezhose: Ein Drahtseil verbindet diese Hose mit dem Segelmast. So kann man sich weit über die Außenbordwand lehnen, um ein Segelboot optimal im Wind auszubalancieren. Es waren also wirklich aufregende Tage. Vielen Dank unseren beiden Segellehrern Alfred und Niklas! Es war ein tolles Erlebnis!

(nach einem Text von Helene und Emilia, Klasse 7/2 des Freien Joachimsthaler Gymnasium)



Unser Vorstand auf Reisen



Nach einer ersten Rundreise zu verschiedenen Einrichtungen unseres Regionalverbandes im letzten Jahr, machten sich die Mitglieder unseres Vorstandsvorstandes vor wenigen Wochen erneut auf eine Tour, um verschiedenen Einrichtungen vor Ort einen Besuch abzustatten.

Für 2023 hatte sich der Vorstand in den Jahresplan geschrieben, Einrichtungen und Dienste in der Region um Joachimsthal zu besuchen, um die Arbeit der dortigen Mitarbeiter:innen detailliert kennenzulernen. Und so begaben sich im September die Vorstände Michael Finzelberg, Michael Siebert, Petra Berg, Anita Stahnke und Toralf Stiebler gemeinsam mit Dr. Rüdiger Willamowski und Tobias Biermann von der Kontrollkommission und mit André Mettin, dem Geschäftsführer unseres Regionalverbandes, auf eine herbstliche Tour durch den Barnim.



Besuch von Wohn- und Tagesgruppen

Diesmal standen die Einrichtungen und verschiedene Wohngruppen des Heimverbundes Bergvilla Adolf Reichwein auf dem Programm. Die Kinder und Jugendlichen der WG Die Börnickcker waren 2020 vom alten Standort in Stolzenhagen in ein neues Haus in Börnickce umgezogen. In Eberswalde besuchte der Vorstand unsere pädagogische Wohngruppe. Hier können traumatisierte Kinder in einem Alter ab 4 Jahren betreut werden. Ebenfalls in Eberswalde ist unsere Tagesgruppe Lindenpark zu finden. Seit 2018 nutzen Kinder mit einem besonderen Unterstützungsbedarf aus verschiedenen Schulen des Landkreises diese Möglichkeit. Gemeinsam verbringen sie in der Tagesgruppe die Stunden nach dem Unterricht mit Spiel und Spaß, aber auch mit konzentrierter Arbeit.

Ihren Abschluss fand die diesjährige Rundreise in Bölkendorf. Das dortige Haus der heilpädagogischen Intensivgruppe Adlerhorst konnte 2014 umfassend saniert werden. Heute bietet es ein fast familiäres Zuhause für Kinder und Jugendliche mit vielen Spiel-, Sport- und Betreuungsmöglichkeiten. Erst im September lud diese WG im Rahmen eines großen Sommerfestes alle Wohngruppen der Bergvilla in den Garten des Hauses ein und feierte im großen Kreis ihr 20-jähriges Bestehen.

Individuelle Betreuungskonzepte für individuelle Zielgruppen

Auf der weitläufigen Tour stellte die Bereichsleiterin Kinder und Jugend, Anja Quilitz, den Vorstandsmitgliedern alle Bereiche in den einzelnen Einrichtungen vor. Sie erläuterte anhand konkreter Fakten und Beispiele, wie in der täglichen Arbeit garantiert ist, dass Ziele und Aufgaben der Einrichtungen der Satzung unseres Verbandes entsprechen. Anja Quilitz veranschaulichte insbesondere die einzelnen inhaltlichen Konzeptionen und die Ausrichtung der jeweiligen Einrichtungen auf ihre individuellen Zielgruppen.

Die Mitglieder des Vorstandes waren beeindruckt von der täglich in den Einrichtungen des Bereiches Kinder und Jugend erbrachten Arbeit, den zu bewältigenden Schwierigkeiten und Anforderungen. Dankbar war der Vorstand aber auch für einen Einblick in die schönen Seiten einer Arbeit, die Tag für Tag ihr lohnenswertes Ziel in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen sieht.

Die Mitglieder unseres Vorstandes dankten Anja Quilitz, stellvertretend für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für deren Engagement – gerade auch unter den Bedingungen einer nicht sehr familienfreundlichen, aber notwendigen Schichtarbeit, die die tägliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit sich bringt.

Die einzelnen Stationen der Rundreise brachten also jede Menge Begegnungen, neue Erfahrungen und Einsichten für die Mitglieder unseres Vorstandes. Den Abend verbrachten sie gemeinsam mit dem Geschäftsführer André Mettin und der Bereichsleiterin Anja Quilitz bei einem Essen in Angermünde. Dabei war in entspannter Atmosphäre eine gute Gelegenheit, die Impressionen des Tages Revue passieren zu lassen und festzuhalten, welche Erkenntnisse aus den Erfahrungen der Tagestour für die weitere Arbeit im Bereich Kinder und Jugendbetreuung unseres Regionalverbandes wichtig sein werden.

(nach einem Text von André Mettin, Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.)

Betreuungsassistentin mit Herz und Leidenschaft

Dagmar Boock arbeitet als Betreuungsassistentin im ATRIUM-Haus, unsere Einrichtung für Betreutes Wohnen im Wandlitzer Ortsteil Basdorf. In ihrem Beitrag erzählt sie von ihrem Engagement für einen spannenden, abwechslungsreichen Alltag der betreuten Seniorinnen und Senioren.

Seit mittlerweile zehn Jahren bin ich beim ASB Regionalverband Barnim beschäftigt. Meine Einsätze finden vorwiegend in der Einrichtung im ATRIUM-Haus in Basdorf statt. Die Freizeit- und Betreuungsangebote für die Bewohnerinnen und Bewohner sind sehr vielseitig. Zwei Mal wöchentlich organisiere ich für jeweils 60 Minuten eine Gymnastikstunde.

Diese ist sehr beliebt, mittlerweile nutzen schon 15 Seniorinnen und Senioren mit viel Freude die Angebote.

Die Begeisterung ist sehr groß, weil nicht nur der Körper, Übungen gemeinsam mit anderen Teilnehmer:innen ausgeführt. Das fördert den Kontakt untereinander. Immer wieder entwickeln sich dabei auch Freundschaften. Als Betreuungsassistentin ist es mir wichtig, Menschen zusammenzubringen. Natürlich Sorge ich bei der Auswahl meiner Aktivitäten dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.



Höhepunkt des Jahres: eine mehrtägige Reise nach Rheinsberg

Mehrmals im Jahr finden diverse Feste und Feiern statt. Ob Sommer- oder Herbstfest, Weihnachtsfeier oder Fasching, ob Frauentagfeier oder Geburtstagsanlässe – in unserer Einrichtung für Betreutes Wohnen gibt es immer einen Grund zum geselligen Beisammensein. Aber auch außerhalb des ATRIUM-Hauses planen wir immer wieder Höhepunkte. So organisiere ich als Betreuungsassistentin auch Dampferfahrten, gemütliche Essenrunden in Restaurants oder auch mal ein Kaffeetrinken direkt am schönen Wandlitzsee. Diese Ausflüge bereiten den älteren Menschen immer sehr viel Freude und bedeuten für sie eine erfreuliche Abwechslung.

Auf ein besonderes Erlebnis fiebern alle Seniorinnen und Senioren aber das ganze Jahr über hin: eine 5-tägige Reise nach Rheinsberg! Dann nehmen sich die Mitreisenden eine Auszeit. In einem altersgerechten Hotel genießen sie zusammen die Leichtigkeit des Lebens. Schnell ist der Alltag durch die vielseitigen Angebote vor Ort vergessen.

Mit Herz und Leidenschaft für ältere Menschen

Besonders gern wird das hoteleigene Schwimmbad besucht. Eine Dampferfahrt darf natürlich auch nicht fehlen. Und eine Rundfahrt auf einer Kutsche durch Rheinsberg rundet den Ausflug ab. Die strahlenden Gesichter, die tollen intensiven Gespräche und die Lebendigkeit innerhalb der Reisegruppe spornen mich immer wieder an, mich mit Herz und Leidenschaft auf die nächste Reise vorzubereiten.

Ich möchte den älteren Menschen ein sinnerfülltes Leben bieten mit Freude, Spaß und Abenteuer. Das spornt mich in meiner Arbeit als Betreuungsassistentin an. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass ich den Seniorinnen und Senioren noch viele schöne Stunden bereiten kann.

Dagmar Boock, Betreuungsassistentin im ATRIUM-Haus

Und so sehen die Seniorinnen und Senioren des ATRIUM-Hauses ihre Betreuungsassistentin Dagmar Boock ...

Vor einigen Jahren wurde in unserer Einrichtung für Betreutes Wohnen eine Sportgruppe gegründet. Mit viel Elan und Begeisterung betreut Frau Boock die zurzeit 15 Teilnehmer:innen. Wir freuen uns immer wieder darauf, uns gemeinsam zu treffen. Oftmals hat Frau Boock dann schon spezielle Sachen für die Sportstunde vorbereitet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sie gern Alltagsgegenstände als Sportutensilien verwendet.

„Unsere Dagmar“ ist umsichtig und einfallsreich. Sie geht auf uns ein und überfordert uns nicht. Wir alle sind bereits in einem fortgeschrittenen Alter. Aber Frau Boock achtet sehr darauf, dass die Übungen altersgerecht angepasst sind. Trotzdem ist natürlich auch bei den Sportübungen der Rollator unser ständiger Begleiter. (Dem Erfinder sei Dank.)

Entspannung im Gartenkaffee

Aber nicht nur der Sport macht uns Freude. Im ATRIUM-Haus wird oft gefeiert. Unsere Frau Boock vergisst keinen Anlass, kein Fest und keinen Feiertag. Bisher schaffte es noch niemand, den eigenen Geburtstag vor ihr zu verheimlichen. Mit viel Liebe organisiert sie solch besonderen Tage. Ob am Frauentag, zum Fasching oder einfach nur bei schönem Wetter – immer wieder motiviert sie uns zu einem Besuch in unserem „berühmten Gartenkaffee“ im Park unseres Hauses. Wir freuen uns immer über ihr rastloses Engagement. Ein Winter ohne Adventsnachmittag oder ein Herbst ohne unser Eisbein-Essen, organisiert von Frau Boock, sind gar nicht mehr vorstellbar.



Gemeinsam Sorgen und Freuden teilen

Doch es bleibt nicht nur beim Feiern. Gemeinsam mit unserer Betreuungsassistentin führen wir auch Diskussionen über Tagespolitik und Wirtschaft. Dabei kann jeder seine Sichtweise in die Runde einbringen. Und jeder erhält jederzeit auch ein offenes Ohr. So sind wir als Bewohner:innen des ATRIUM-Hauses zu einer kleinen Gemeinschaft geworden. Es ist schön, im Alltag immer eine Ansprechpartnerin wie Frau Boock zu haben und sich mit Menschen zu verbinden, die Sorgen und Ängste, aber auch Freuden teilen können.

Einige von uns haben sich durch die Sportgruppe näher kennengelernt. Nun treffen wir uns auch täglich zu Kaffee und leckerem Kuchen, den abwechselnd jeder von uns mitbringt. Auch die Abende verbringen wir inzwischen oft gemeinsam. Dann kann es auch mal lauter werden, denn wir bringen uns gern gegenseitig zum Lachen. Diese Begegnungsrunden im Foyer unseres Hauses sind kaum noch wegzudenken.

Im Alter nicht allein sein zu müssen, wünscht sich jeder. Gemeinsame Gespräche sind einfach wunderbar. Die Sorgen vom Alltag sind für diese Zeit vergessen. Das genießen wir sehr. Wir hoffen, dass es noch viele weitere schöne und gemeinsame Jahre gibt.

Bewohnerinnen und Bewohner des ATRIUM-Hauses



Jubilare: 30 Jahre dabei

Silke Dahms, Manuela Schuricht und Ulrike Mertinkat arbeiten seit 30 Jahren in unserem ASB Regionalverband Barnim. Was für ein außergewöhnliches Jubiläum für unsere Mitarbeiterinnen!

Ulrike Mertinkat ist heute Leiterin des Heimverbundes Bergvilla Adolf Reichwein. Sie absolvierte beim ASB ein Studium der Heilpädagogik und arbeitete viele Jahre als Teamleiterin, bevor sie im Sommer 2021 die Leitung des Heimverbundes übernahm.

Silke Dahms begann nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester in der Senioreneinrichtung Hof am Teich für den ASB zu arbeiten.

Nach einer Qualifikation für Leitungsaufgaben in der Pflege baute sie ab 2006 unseren Ambulanten Pflegedienst auf, den sie bis 2018 auch leitete. Heute ist sie als Koordinatorin unseres Bereiches Senioren und Pflege tätig.



Und Manuela Schuricht kümmert sich als gelernte Köchin von Beginn an um das leibliche Wohl in der Senioreneinrichtung Hof am Teich. Die Seniorinnen und Senioren schätzen ihr freundliches Wesen und ihren empathischen Umgang mit täglichen Wünschen und Bedürfnissen.

Seit 30 Jahren steht das Engagement aller drei Kolleginnen für Qualität und Leistung unseres Regionalverbandes. Wir gratulieren ganz herzlich zu diesem besonderen Anlass. Liebe Frau Dahms, liebe Frau Schuricht, liebe Frau Mertinkat – für Ihr jahrzehntelanges Engagement für das Unternehmen danken wir Ihnen ganz besonders. Bleiben Sie gesund und weiterhin so tatkräftig wie bisher!

Ihr André Mettin und alle Kolleginnen und Kollegen



Freiwilliges Soziales Jahr: Neues kennenlernen

Ich wollte Neues kennenlernen und mich weiterentwickeln – das waren am Anfang die Gründe, weshalb ich mich für ein FSJ in der ASB-Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf entschied. Aber schnell wurden mir auch die Menschen wichtig, die in der Einrichtung leben.

Eine jener Bewohnerinnen, die ich Tag für Tag betreue, ist mir dabei fast ein Vorbild geworden. Wir unterhalten uns oft. Ich finde, die ältere Frau hat eigentlich das Beste aus ihrem Leben gemacht. Sie strahlt eine große Warmherzigkeit aus. Ihre tolle Einstellung zum Leben hat sogar dazu geführt, dass ich meine eigenen Lebensansichten überdacht habe. Andere Dinge sind mir seitdem wichtiger geworden. Die Seniorinnen und Senioren in der Pflegeeinrichtung zeigen mir jeden Tag, dass man sein Leben genießen sollte. Solch eine positive Einstellung macht das Leben oft sehr viel einfacher.

Mein Freiwilliges Soziale Jahr hat mir schon in kurze Zeit viele besondere Momente gebracht. Und es ist tatsächlich so: Jeden Tag gehe ich mit Freude zur Arbeit und freue mich aufs Neue über Anerkennung oder ein Lob von den Bewohner:innen und Mitarbeiter:innen.

Tasmin Schirmmacher



Pflegehelferin: Helfen bedeutet auch Zuhören

Ich habe mich für den Beruf einer Pflegehelferin in der ASB-Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf entschieden, da ich gern mit Menschen zusammenarbeite.

Vor einigen Jahren war es notwendig, gemeinsam mit meinen Eltern meinen Großonkel zu pflegen. Das hat mir gezeigt, wie wichtig eine gute, tägliche Betreuung für ältere Menschen ist.

Meine Arbeit in der Senioreneinrichtung ist sehr vielseitig. Ich helfe bei der Pflege und Betreuung der dort wohnenden

älteren Menschen. Beim An- und Ausziehen und bei der täglichen Körperpflege unterstütze ich gern die Seniorinnen und Senioren.

Auch für eine Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme sind die älteren Menschen oft sehr dankbar. Mir sind dabei immer auch die Gespräche mit ihnen sehr wichtig, denn diese Menschen haben viel aus ihren bewegten Leben zu erzählen. Während man ihren Erlebnissen und Erzählungen zuhört, fällt einem die Arbeit oft viel leichter.

Lara-Sophie Marks

Barnimer Firmenlauf – Wandlitz läuft



Zum dritten Mal nahm ein Team unseres Regionalverbandes am Wandlitzer Jedermann- und Firmenlauf teil. Durch die ungewöhnlich hohen Lufttemperaturen im September waren die Bedingungen in diesem Jahr besonders herausfordernd.

Unser Team: Die Samariter

Die Koordinatorin unseres Servicebüros Senioren und Pflege, Silke Dahms, warb schon seit Januar für den diesjährigen Lauf. Es lohnte sich, denn 13 Teilnehmer ließen sich inspirieren, für den ASB zu laufen. Neben Silke Dahms, dem Geschäftsführer André Mettin und dem Mitglied unseres Ver-

bandsvorstandes Petra Berg, waren Mitarbeiter:innen unseres Heimverbundes Bergvilla, des Freien Joachimsthaler Gymnasium und unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich dabei. Aber auch vier Familienangehörige schlossen sich diesmal dem ASB-Team „Die Samariter“ an.

Bei allen Strecken dabei

Zur Auswahl standen auch in diesem Jahr eine 5-km-Strecke, die durch das Wandlitzer Dorf führte und eine 9-km-Strecke, die den Wandlitzsee umrundete. Für beide Strecken konnte unserer Regionalverband Teilnehmer:innen anmelden, und so trafen wir uns wieder eine Stunde vor dem Lauf, um unsere Startnummern und Starterbeutel in Empfang zu nehmen. Alle waren ziemlich aufgeregt, denn die Sonne brannte schon zu früher Stunde bei Temperaturen von fast 30 Grad.

Bei ausreichend Getränken machten wir uns an das Warm-Up. Eine gute Mischung aus rhythmischer Musik ließ uns schnell die Hitze vergessen: Arme hoch, in die Hocke, nach vorne und nach hinten ... Es war eine super Stimmung bei den über 600 angemeldeten Läufern – ein neuer Teilnehmerrekord.



Gänsehaut und Ansporn

Als es endlich losging, feuerten uns an der Laufstrecke viele bekannte Gesichter an. Das machte uns nicht nur Gänsehaut, sondern spornete uns enorm an. Erschöpft, aber glücklich erreichten alle Läufer:innen unseres Teams das Ziel. Dankbar nahmen sie die Finisher-Medaille, frisches Obst und kühlende Getränke entgegen.

Die Lauf-Zeiten unserer Samariter konnten sich jedenfalls sehen lassen. Jeder hatte bis zum Schluss gekämpft. Bei manchen Läufer:innen ließ sich sogar eine Verbesserung der individuellen Laufzeit gegenüber dem Vorjahr feststellen – allen voran André Mettin, der die 5-km-Laufstrecke diesmal unter 34 Minuten meisterte. Aber auch für alle anderen Teilnehmer unseres Teams steht bereits fest: Wir werden auch 2024 wieder beim Wandlitzer Firmenlauf dabei sein – noch stärker, noch besser, noch motivierter!

(nach einem Text von Silke Dahms, Koordinatorin des ASB-Servicebüros Senioren und Pflege)



Buntes Sommerfest und Geburtstagsfeier für Groß und Klein



Die Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen unserer Bergvilla Joachimsthal feierten im Juli ihr Sommerfest und gleichzeitig ein besonderes Jubiläum: das 20. Jahr des Bestehens der Wohngruppe Adlerhorst.

Perfektes Wetter mit blauem Himmel und Sonnenschein bildete den idealen Rahmen für ein unvergessliches Erlebnis. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher strömten nach Bolkendorf, um gemeinsam zu feiern und einen unvergesslichen Tag zu verbringen. Eltern, Familienangehörige, Freunde, Vertreterinnen und Vertreter von Jugendämtern waren zahlreich erschienen, um sich ein Bild von der Wohngruppe und ihrer Arbeit zu machen. Auch Nachbarn waren herzlich eingeladen und sorgten für eine tolle nachbarschaftliche Atmosphäre.

Ein liebevolles Zuhause

Die Wohngruppe Adlerhorst bietet seit zwei Jahrzehnten ein liebevolles Zuhause für Kinder und Jugendliche, die aus unterschiedlichen Gründen nicht bei ihren leiblichen Eltern leben können. Hier finden sie Geborgenheit, Sicherheit und vor allem Menschen, die ihnen zur Seite stehen und sie auf ihrem Weg begleiten.

Das 20-jährige Bestehen ist also nicht nur ein Grund zum Feiern, sondern auch eine Erinnerung daran, wie wichtig solche Einrichtungen sind.

Am Tag des Jubiläums verwandelten sich die Räumlichkeiten und der großzügige Außenbereich der Wohngruppe in ein wahres Festgelände. Die Kinder hatten die Möglichkeit, sich auf Hüpfburgen auszutoben oder ihre Geschicklichkeit an verschiedenen Spielstationen unter Beweis zu stellen. Ein Clown sorgte für Lachen und gute Laune bei Jung und Alt. Mit seinen lustigen Tricks und Einlagen verzauberte er das Publikum. Alle waren begeistert und applaudierten lautstark.

Zahlreiche Attraktionen konnten bestaunt werden: So präsentierte die Feuerwehr Fahrzeuge und Gerätschaften und informierte über ihre Arbeit. Die Kids durften sich wie echte Feuerwehrmänner und -frauen fühlen. Vielen Dank dafür!

Auch die Naschkatzen kamen nicht zu kurz. Die Besucher konnten sich an einem bunten Buffet mit selbst gebackenem Kuchen bedienen und viele süße Leckereien genießen. Besonders gut kam auch das Grillen an. Die köstlichen Bratwürste fanden bei den Gästen reißenden Absatz.



Großzügige Sponsoren und fleißige Organisatoren

Dank großzügiger Sachspenden konnten im Laufe des Nachmittags individuelle Präsente an die Kinder überreicht werden. Mit offenen Herzen nahmen sie diese entgegen. Vielen Dank an alle Sponsoren.

Es war ein Fest, das sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird. Die Kinder der Wohngruppen konnten zusammen feiern, viel Spaß haben und einfach einen unvergesslichen Tag verbringen. Es zeigt, wie wichtig es ist, solche Momente zu schaffen und gemeinsam schöne Erlebnisse zu teilen.

Ein großer Dank gebührt allen, die unermüdlich bei den Vorbereitungen und der Durchführung geholfen haben. Sie haben mit viel Engagement dafür gesorgt, dass dieser Tag zu etwas ganz Besonderem wurde.

Ulrike Mertinkat, Einrichtungsleiterin
Heimverbund Bergvilla

Herbstfest in Basdorf: 25 Jahre Senioreneinrichtung



Alljährlich begeht die Gemeinde Wandlitz einen Ehrenamtstag. Das war für uns Anlass, die Bewohner:innen unserer Senioreneinrichtung, Mieter:innen aus unseren Einrichtungen für Betreutes Wohnen in der Ahornstraße und im ATRIUM-Haus, sowie Angehörige und Mitarbeiter:innen zu einem Fest nach bayerischer Art einzuladen.

Vor allem aber feierten wir ein ganz besonderes Jubiläum, auf das André Mettin, Geschäftsführer unseres Regionalverbandes, in seiner Begrüßungsrede an die Gäste einging: die Eröffnung unserer damals neugebauten Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf vor 25 Jahren.

In guter Tradition für die älteren Menschen der Region

Seit jenem Eröffnungstag vor einem Vierteljahrhundert hat unsere Einrichtung ihren festen Platz bei der Betreuung der älteren Menschen in Wandlitz und den umgebenden Gemeinden. Dies ist nicht zuletzt dem fast familiären Miteinander zwischen Team und betreuten Seniorinnen und Senioren zu verdanken.

Unsere Arbeit für die Seniorinnen und Senioren der Region währt allerdings schon länger: Vor 30 Jahren übernahm der ASB die Trägerschaft über das Altenpflegeheim in Klosterfelde. Nach Eröffnung unserer neuen Einrichtung in Basdorf wurde uns bereits zweimal das Qualitätssiegel verliehen. Beständig arbeiten wir daran, die Leistungen und Angebote unserer Senioreneinrichtung zu verbessern. Seit 2014 orientieren wir uns am Kneipp'schen Gesundheitskonzept. Ab 2015 fanden Umbauarbeiten und Renovierungen statt. Durch die Schaffung von Einzelzimmern konnten wir eine erhebliche Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität für unsere Bewohner:innen erreichen.

Schunkeln, munkeln und einander kennenlernen

Es gibt also viele Gründe, in guter Stimmung zusammenzukommen. Nach einem ersten sommerlichen Terrassenfest mit allen Mitarbeiter:innen im Juni, wurde nun im herbstlichen September das runde Jubiläum mit allen Bewohner:innen, Angehörigen und Nachbarn gefeiert. Wie es sich für ein Fest nach bayerischer Tradition gehört, gab es Weißwürste, Brezeln und Leberkäse-Semmeln. Wurst und Fleisch vom Grill wurden gereicht, und neben Radler und nichtalkoholischen Getränken durfte natürlich auch ein zünftiges, in Bayern gebräutes Bier nicht fehlen. Nicht zuletzt vermittelten die von einigen Mitarbeiter:innen getragenen traditionellen Trachten das Flair typisch bayerischer Volksfeste.

Mit dem Interpreten-Duo „Schunkel und Munkel“ hatten wir zwei Künstler:innen gewinnen können, die uns am Festnachmittag mit unzähligen Herzensmelodien unterhielten. Die musikalischen Gesangsdarbietungen animierten alle zum Tanzen, Mitsingen und Mitschunkeln. Von den Besucher:innen der Veranstaltung nutzen viele die Gelegenheit, unsere Senioreneinrichtung in zwangloser Atmosphäre kennenzulernen. Der gemeinsame Spaß an einem vergnüglichen Unterhaltungsprogramm war auch in diesem Jahr wieder Beweis für ein gutes Miteinander im besten Sinne.

(nach einem Text von André Mettin, Geschäftsführer des ASB RV Barnim e.V. und Einrichtungsleiter der Senioreneinrichtung Hof am Teich)

Emily Piepkorn beendete als erste Auszubildende unserer Senioreneinrichtung die neue Ausbildung zur Pflegefachfrau

Geschafft! Ich bin ausgebildete Pflegefachfrau! Die Ausbildung war zwar eine ziemliche Herausforderung, aber trotzdem konnte ich pünktlich alle Prüfungen bestehen. Am 1. Oktober begann ich nun meine Arbeit als erste Pflegefachfrau, die nach einem völlig neuen Konzept ausgebildet wurde.

Neue Ausbildung mit neuen Schwerpunkten

Einfach war die Zeit nicht: Die Corona-Pandemie bedeutete für jeden von uns Homeschooling. Damit mussten wir Auszubildenden erst einmal klarkommen. Für unsere Lehrer:innen war zusätzlich das neue Ausbildungskonzept für Pflegefachfrauen und -männer eine Herausforderung.

Im Rahmen der neuen Ausbildung durchlief ich verschiedene Praxisbereiche: die Altenpflege, die Arbeit in einem Krankenhaus, die Krankenpflege für Kinder und die Ambulante Pflege für ältere Menschen. Ab dem dritten Lehrjahr konnten wir uns dann sogar mit der speziellen Arbeit in einer psychiatrischen Abteilung vertraut machen.

So hatte ich schon in den ersten Monaten gute Einblicke in die verschiedenen Arbeitsmöglichkeiten. Im zweiten Lehrjahr konnte ich mich dann für eine bestimmte Berufsrichtung spezialisieren oder die Ausbildung zur Pflegefachfrau abschließen. Ich entschied mich für die Altenpflege.

Praxis und Theorie und jede Menge Hilfe

Aber bei allen Einblicken in die praktische Arbeit musste ich natürlich auch jede Menge theoretisches Wissen lernen. So wechselte sich die Schulzeit immer wieder mit Praxis-einsätzen ab. Besonders half mir dabei, dass mir mit Frau Kühnast, Wohnbereichsleiterin in der Senioreneinrichtung, eine Praxisanleiterin bei der täglichen Arbeit zur Seite stand, die über viel Erfahrung verfügt. Trotz all der Neuheiten bei der Pflegeausbildung konnte sie mir immer mit Rat und Tat helfen. Auch alle anderen Kolleg:innen in der Senioreneinrichtung haben mich jederzeit sehr gut unterstützt. Ich freue mich, dass ich meine Ausbildung erfolgreich abschließen konnte. Am Anfang war der gesamte Lehrplan ja noch nicht vollständig zu Ende geschrieben. Alles war erst im Aufbau oder – wie unsere Lehrer:innen sagten – wir befanden uns noch in der Versuchsphase. Erst allmählich wurde klar, was genau wir in welchem Lehrjahr lernen würden. Das ging auch gar nicht anders, denn im Vergleich zur überholten Altenpflege-Ausbildung bestimmten nun viele neue Inhalte das veränderte Berufsbild einer Pflegefachfrau bzw. eines Pflegefachmanns.

Aber am Ende war alles rechtzeitig geklärt, und ich konnte meine Ausbildung zur ersten Pflegefachfrau in der Senioreneinrichtung Hof am Teich erfolgreich abschließen. Wie schon oben geschrieben: Ich hab's geschafft!

(nach einem Text von Emily Piepkorn, Pflegefachfrau in der Senioreneinrichtung Hof am Teich)



Kleine Großstadt mit großer Altstadt

Erfurt ist heute Hauptstadt des Freistaates Thüringen

Thüringen nennen so manche schwärmerisch „Grünes Herz Deutschland“ – mit dem Thüringer Wald und dem Thüringer Schiefergebirge. Über deren Kämme verläuft der Rennsteig, einer der schönsten Wanderwege Deutschlands. Zu DDR-Zeiten gehörten Teile Thüringens zu den Bezirken Erfurt, Gera, Suhl, Leipzig und Halle. Mit der deutschen Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 wurden die Teile zusammengeführt und der einstige Freistaat Thüringen wieder gegründet. Mit der Hauptstadt Erfurt.

Erfurt ist heute mit seinen rund 215 000 Einwohnern die größte Stadt des Freistaates. Ihr Kern ist zweifellos ihre fast drei Quadratkilometer große mittelalterlich geprägte Altstadt mit Mariendom und Severikirche, über 20 gotischen Pfarrkirchen, der ältesten Synagoge Mitteleuropas, der bekannten Krämerbrücke, der barocken Zitadelle Petersberg sowie aufwändig restaurierten Fachwerk- und Bürgerhäusern. Nicht verwunderlich, dass die komplette Altstadt von Erfurt auf der Denkmalliste der UNESCO steht.

Die Stadt wurde im Jahre 742 im Zusammenhang mit der Errichtung des Bistums Erfurt und des Doms durch Bonifatius erstmals urkundlich erwähnt und entwickelte sich rasch zum Zentrum des Thüringer Raumes. Im Jahre 1392 wurde die Universität gegründet, als deren berühmtester Student Martin Luther gilt, der hier seinen Magister der philosophischen Fakultät erhielt. Bis zum 16. Jahrhundert war die Stadt ein wichtiger Handelsplatz. Viele Händler mit gut gehenden Geschäften ließen sich in Erfurt nieder und bauten sich prachtvolle Häuser. Anlässlich des Fürstenkongresses im Jahre 1808 trafen sich hier unter anderem Zar Alexander

der Erste und Kaiser Napoleon. Aber auch viele Künstler, so auch Goethe und Schiller, liebten Erfurt.

Die Stadt und ihre Bürger haben aber auch schwere Zeiten durchlebt. In den Pestjahren 1682 und 1683 erlag über die Hälfte der Bevölkerung der tödlichen Krankheit. Und auch hier wurden angebliche Hexen verfolgt und hingerichtet. Davon sind allerdings nur noch wenige Prozessakten vollständig erhalten. Dokumentiert ist aber zum Beispiel der Fall der 42-jährigen Gänsehirtin Anna Martha Hausburg, die gefoltert, enthauptet und danach verbrannt wurde. Ihre siebenjährige Tochter musste bei der Hinrichtung ihrer Mutter zusehen.

Doch zurück zur Stadt und ihren Sehenswürdigkeiten: Die Krämerbrücke, die 1117 erstmals erwähnt und 1325 nach mehreren Bränden aus Stein gebaut wurde, ist mit ihren 32 erhalten gebliebenen Fachwerkhäusern nördlich der Alpen einzigartig und gilt als Pendant zur berühmten Ponte Vecchio in Florenz. Die 120 Meter lange Brückenstraße überspannt die „Wilde Gera“ und wird beidseits von diesen Häuschen gesäumt, in denen mittelalterliche Kleinhändler – sie nannten sich Krämer – ihre Waren anboten. Heute ist die Brücke, die eher wie eine historische Kleinstadt-Gasse mit interessanten Lädchen anmutet, ein beliebter Treffpunkt und eine Flaniermeile der Stadt.

Als eines der bedeutendsten Architekturensembles des Mittelalters gelten Dom und Severikirche – heute Wahrzeichen Erfurts –, von deren Eingängen eine imposante Freitreppe mit über 70 Stufen zum Domplatz führt. Die „Gloriosa“ ist

nicht nur die größte Glocke des Domes, sondern auch die größte frei schwingende mittelalterliche Glocke der Welt. Sie wurde 1497 gegossen, ist 2,57 Meter hoch, misst 2,54 Meter im Durchmesser und wiegt 11 450 Kilogramm. Die Gloriosa wird heute noch zu besonderen Ereignissen und an kirchlichen Feiertagen geläutet.

Eindrucksvolle Bauten säumen den Domplatz – so die „Grüne Apotheke“ aus dem 18. Jahrhundert und die 1538 errichtete Gaststätte „Hohe Lilie“. Im Nordosten des Platzes kann man die Zitadelle besichtigen, die der Mainzer Erzbischof Ende des 17. Jahrhunderts errichten ließ. Sie ist die einzige weitgehend erhaltene barocke Stadtfestung Europas. Der kurmainzische Pack- und Waagehof am Anger gilt heute als eines der schönsten Profangebäude von Erfurt. In dem reich verzierten Barockhaus befindet sich heute das Kunstmuseum.

Eine der ältesten Kirchen der Stadt ist die 1231 errichtete Barfüßerkirche, die einst zum Kloster der Franziskaner gehörte. Bei einem Bombenangriff im Jahre 1944 wurde die Kirche weitgehend zerstört. In ihrer Ruine finden im Sommer Theatervorstellungen unter freiem Himmel statt. Derzeit wird ein Überbau geplant, um die verbliebene historische Substanz als Kulturerbe zu erhalten.

Noch älter ist die Ägidienkirche am Wenigemarkt, die 1110 erstmals erwähnt wurde. Sie war eine der beiden Kopfkirchen der Krämerbrücke, ist aber heute als einzige erhalten. Der Zugang zur Krämerbrücke verläuft durch ein begehbares Tor in der Kirche. Ihr Turm kann bestiegen werden und bietet eine einzigartige Aussicht über die gesamte Erfurter Altstadt. Der mit 60 Metern höchste Turm der Altstadt ist der der Nikolaikirche in der Augustinerstraße.

Das 1277 erbaute Augustinerkloster gilt als bedeutende Lutherstätte. Nach Beendigung seines Studiums schloss sich Martin Luther den Augustiner-Eremiten an, lebte von 1505 bis 1511 im Kloster und wurde 1507 im Dom zum Priester geweiht. Heute wird das Augustinerkloster als internationale Begegnungsstätte genutzt. In den Sommermonaten finden im Renaissancehof des Klosters Konzerte und Theateraufführungen statt.



Zur Stadt gehören auch drei Synagogen. Die in der Nähe der Krämerbrücke gelegene Alte Synagoge ist mit über 900 Jahren eine der ältesten erhaltenen Synagogen Europas. Sie ist heute kein aktives Gotteshaus, sondern ein Museum. Zur alten Synagoge gehört die 2007 bei Bauarbeiten entdeckte, etwa 750 Jahre alte Mikwe. Damit wird im Judentum ein Tauchbad bezeichnet, dessen Wasser der rituellen Reinheit durch Untertauchen dient. Aktiv genutzt wird nur die im Jahre 1952 geweihte Neue Synagoge.

Fehlt noch das Rathaus der Stadt. Es ist zentral im Herzen der Stadt auf dem Fischmarkt gelegen, zwischen Anger und Domplatz. Der neogotische Bau wurde Ende des 19. Jahrhunderts errichtet. Im Treppenaufgang sind zahlreiche Wandgemälde mit Szenen der Erfurter und Thüringer Geschichte zu besichtigen.

Wer glaubt, genug von der Stadt gesehen zu haben, kann sich auf den Weg machen zum westlichen Stadtrand von Erfurt, zur Erfurter Gartenbauausstellung „egapark“. Das 36 Hektar große Areal wurde erstmals 1961 zur „Ersten Internationalen Gartenbauausstellung sozialistischer Länder („iga“) genutzt, steht heute unter Denkmalschutz und umfasst unter anderem das größte ornamental bepflanzte Blumenbeet Europas und den größten Spielplatz des Freistaates.

Neben einem Rosengarten und einem Japanischen Garten gibt es im egapark zahlreiche Themenhäuser – so das Tropenhaus, das Schmetterlingshaus, das Kakteenhaus und das Orchideenhaus. Das deutschlandweit einzigartige Gartenkmal wurde zur Bundesgartenschau saniert. Blütenpracht und Pflanzenfülle beherrschten von April bis Oktober 2021 das Bild der Stadt auf einzigartige Weise.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Ausbildung & Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns in der ambulanten oder stationären Pflege sowie in der Tagespflege.



Der ASB Regionalverband Barnim bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Auch als Arbeitgeber bietet der ASB Regionalverband Barnim ein attraktives Arbeitsumfeld mit einem tollen Team. Wir bieten unseren Mitarbeiter:innen ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.

Wir freuen uns auf Sie.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite www.asb-barnim.de

So können Sie uns helfen

Auch Helfer brauchen Hilfe!

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,4 Mio. – nimmt immer weiter zu. Aber auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB im Barnim bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit bis zu der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Um diese Leistungen anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,4 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.** Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB im Barnim und seine Arbeit in unseren Servicebüros in Wandlitz (OT Basdorf) und Joachimsthal zu informieren. **Der ASB freut sich auf Sie!**

Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer 033397 78 62 11

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V. · Eschenweg 1 · 16348 Wandlitz (OT Basdorf)



MASTERPLAN GESUNDHEIT

Jörg Blech

Den Geist jung halten und zwanzig Jahre länger leben – in seinem neuen Buch lüftet Bestsellerautor Jörg Blech das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt, weil das Herz und das Gehirn, die Gelenke und die Muskeln und andere Strukturen sich das ganze Leben lang erneuern können.



BRENNENDE FRAGEN

Margaret Atwood

In dieser lustigen, gelehrten, unendlich neugierigen und gespenstisch weitsichtigen Essaysammlung gibt die Kultur-Ikone Margaret Atwood Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit. In über fünfzig Texten richtet Atwood ihren erstaunlichen Intellekt und frechen Humor wie einen Scheinwerfer auf unsere Welt und berichtet uns dann, was sie dabei entdeckt. Es gibt niemand, der bessere Fragen stellt zu den zahllosen so unterschiedlichen Fragen unseres menschlichen Universums.



STILLE WASSER SIND FIES

Gisa Pauly

Eva und Moritz Ellenhans machen wie jedes Jahr Urlaub auf Schloss Oberwerries – allerdings zum ersten Mal ohne die Familie. Ein wahrer Luxus, bis die beiden im Schlosskeller eine entsetzliche Entdeckung machen: ein Skelett! Ihnen ist klar, die Familie Ellenhans hängt tief in der Sache drin. Das Skelett muss also weg! Allerdings ist es gar nicht so leicht, ein Skelett verschwinden zu lassen. Und so dauert es nicht lange, bis die gesamte Familie wieder auf dem Schloss vereint ist und alle tatkräftig mit anpacken ...



DIE WANZE

Paul Shipton

Wanze Maldoon ist, wie der Name schon sagt, ein Käfer – und von Beruf Privatdetektiv. Der beste und billigste Schnüffler im ganzen Garten (und auch der einzige). Wozu man im Garten einen Detektiv braucht? Weil auf der großen Wiese zwischen Gänseblümchen und Löwenzahn nicht nur friedfertige Krabbeltiere wohnen, sondern auch beinharte Schurken. Als Ohrwurm Eddie verschwindet, merkt die Wanze schnell, dass dies mehr als ein Routinefall ist. Der gesamte Garten ist in allerhöchster Gefahr!



NUR EINE LÜGE

Malin Stehn

Zwei Familien, erst Freunde, dann Feinde – verbunden durch eine tödliche Hochzeit. Emily Brandt hat ihre Schloßhochzeit mit William Nihlén minutiös geplant. Nur drei Dinge hat sie nicht unter Kontrolle: das Wetter, ihre Mutter Annika und ihren Bruder Erik. Das Wetter spielt mit, doch während der extravaganten Feier kommt es zu Spannungen, verschüttete Wahrheiten kommen an die Oberfläche – und kurz nach Mitternacht liegt eine Leiche am Ufer des Öresunds.

Mundart	Autor von „Sherlock Holmes“	Indogermane		Kosewort für Großmutter	Spaltwerkzeuge	Schiffswerkstatt		Abk.: in Insolvenz	spanisch: mir, mich	Tonbezeichnung		Schellfischart	Warenbestandszählung	
				Silvesterbrauch										
				wieder instandsetzbar		japanisches Längenmaß				Hast		Amtsprache in Laos		
Satzzeichen	See in Bayern			Felsen unter Wasser										
Ritter der Artusrunde												nicht ausgeschaltet		
				Palast des Sultans										
flüssige Fette	Sittenlehre			Abk.: Samstag								Neffe von Abraham (A.T.)	Bergübergang	
Fruchtäther												Kfz-Z. Trier		
lateinisch: Erde												engl.: jetzt		Vorname der Lemper
				weggebrochen (ugs.)								nicht gebraucht		
englisches Fürwort: sie	schmale Rinne, Rille											Tagesheim für Kinder		
Sylvesterkraher												Mixgetränk mit Früchten		

DEIKE/AS-1207-2-1

ein Lurchtier	Wohnanschrift	Rohkost		Weihnachtsbaumschmuck		US-Autorin (†, Anais)	stehendes Gewässer			verrückt	ein Schnellzug (Abk.)	Initialen der Nannini		afrikanische Kuhantilope	englisch: Weihnachten		
			6							französischer Weinbrand	7						
Bogengang		Christbaumschmuck		Rührgerät		3				Haremswächter					8		
										Frauenname				südamerikanischer Kuckuck	Nord-sudanesischen		
				englisch: klein						mit den Augen fixieren							
alt-niederl. Kupfermünze				engl. Männerkurzname		14											
Matrose		2												Fahrzeug (Kw.)			
				hoher dt. Adelstitel						Abk.: Seine Exzellenz				kurz für: an dem			
flüssiges Fett	dt. TV-Moderator (Jean)	flink, schnell								9					10		
Papstname										traditionelles portug. Lied				Filmlichtempfindlichkeit	Warn-töne		
ein Monatsname		Meeresbucht		Schiffsfracht							englisch: Zelt	dän. Filmkomiker †	100 qm in der Schweiz	franz.: Weihnachten	indische Insel	landwirtsch. Arbeit	
	12									lauter Ausruf	sati-rische Nachahmung						
sibir. Strom zum Ob-Busen				elastisch						4				Hebri-den-Insel			
kandierte Fruchtschale											Division (math.)					5	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ein Umlaut		
Schalter am Computer		Weihnachtsbaumschmuck			dt. Schauspieler, Joachim	an dieser Stelle	Vorname der Autorin Blyton	Werkzeug zum Kornputzen			Blut-ader	Back-zutat		unbe-festigt	Fremd-wortteil: vor		
Back-zutat					biolog. Treib-mittel						Gewebe-knoten					englisch: fragen	
Be-gründer des Zion-ismus †		getrock-nete Wein-beeren									chem. Zeichen für Natrium			chem. Zeichen für Law-rencium	englisch: oder		
			11		extra, speziell		13						südasiat. Staat				
Heiß-ge-trränk				unser Planet							Teil des Baums			1			

DEIKE 1720-1207-1

Impressum

Herausgeber
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Barnim e.V.
Eschenweg 1
16348 Wandlitz (OT Basdorf)
www.asb-barnim.de

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB Regionalverband Barnim e.V.,
Dietmar Haiduk, Deike Press
.....
Satz und Gestaltung
pool production GmbH
.....

Fotos
ASB RV Barnim e.V., Dietmar
Haiduk, Freies Joachimsthaler Gym-
nasium, B. Bechtloff, Deike Press,
AdobeStock

Anzeigenleitung
pool production GmbH
Am Turm 23
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50
.....

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
Regionalverband Barnim e.V.
WICHTIGER HINWEIS
Die Gesundheitstipps in diesem
Journal liefern nur allgemeine
Informationen und können einen
Arztbesuch nicht ersetzen.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
28. April 2024

Programminformationen werden
kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr
für die Richtigkeit der Angaben
kann nicht übernommen werden.
Für unverlangt eingesandte Bei-
träge wird keine Garantie übernom-
men. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe
geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Nachdruck
des gesamten Inhalts nur mit Ein-
verständnis des Herausgebers.

