

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 2 | 2022 · 8. Jahrgang · November

Krebsvorsorge

Nachhaltigkeit

30+1 Jahrfeier

Immunsystem
stärken

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

SENIOREN-EINRICHTUNG 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**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

der ASB feierte sein „30+1 Jahr“ Jubiläum mit zahlreichen Gästen und Mitarbeiter:innen mit einem Sommerfest im Garten der neugebauten Kita Alfons Zitterbacke in Wandlitz. André Mettin, Geschäftsführer des Regionalverbandes, dankte herzlich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre tägliche Arbeit im Unternehmen und dem Vorstand für sein ehrenamtliches Engagement für den ASB. Was der ASB alles in der Region leistet und wie unerlässlich viele Angebote für Alt und Jung sind, erfahren Sie auch wieder in dieser Ausgabe.

Es gibt Neuigkeiten aus dem Freien Joachimsthaler Gymnasium, es geht um Nachhaltigkeit in den Kitas, um sportliche Aktivitäten der Mitarbeiter:innen und um vieles mehr.

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!

INHALT

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 30 + 1 Jahrfeier des ASB im Barnim
- 08 Immunsystem stärken
- 10 Zufriedene Kunden
- 11 Firmenlauf "Wandlitz läuft"
- 12 Voller Einsatz für den ASB
- 13 Jubilare
- 14 Krebsvorsorge
- 16 Spenden für die Bergvilla
- 17 Nachhaltigkeits-Seminar der Kitas
- 18 Projektwoche am Gymnasium
- 20 Musik-Workshop am Gymnasium
- 22 Reisetipp
- 24 So können Sie uns helfen
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

News

Wann braucht man Antibiotika?

Antibiotika sind aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Sie gehören zu den bedeutendsten Meilensteinen der Medizin. Bei einigen Krankheiten werden Antibiotika aber oftmals unsachgemäß eingesetzt, wie z.B. bei Erkältungskrankheiten. Denn nur jede zehnte wird durch Bakterien ausgelöst. Fast immer sind Viren die Auslöser, gegen die Antibiotika aber wirkungslos sind. Bakterielle Lungenentzündung, fieberhafte Harnwegsinfektionen und Zecken-Borreliose dagegen sind mit Antibiotika gut zu kurieren. Falscher und zu häufiger Einsatz von Antibiotika fördert Resistenzen. Resistente Bakterien vermehren sich und werden zur Gefahr für den Menschen. Wer Infektionen vorbeugt, wird seltener krank und braucht kein Antibiotikum. Das verringert die Gefahr von Resistenzen. Körperhygiene wie regelmäßiges Händewaschen kann dabei helfen, einer Übertragung von Keimen über die Hände aus dem Weg zu gehen.



Blutgruppe kennen

A, B, AB oder 0? Viele Menschen kennen ihre Blutgruppe nicht. Dabei ist es nicht nur wichtig, die eigene Blutgruppe, sowie den Rhesusfaktor zu kennen. Betrachtet man die Verteilung der Blutgruppen in Mitteleuropa und Deutschland, fällt auf, dass die Blutgruppen A und 0 am häufigsten vorkommen. Die meisten Menschen haben Rhesus-positives Blut. Blutspender:innen bekommen einen Blutspendeausweis, auf dem die eigene Blutgruppe verzeichnet ist. Blut spenden hilft anderen Menschen, die zum Beispiel durch eine Verletzung massiv Blut verloren haben. Gleichzeitig wissen Blutspender:innen, welche Blutgruppe sie haben, was in einem Notfall lebensrettend sein kann. Werdende Mütter können ihre Blutgruppe in der Schwangerschaft erfahren, da sie getestet und im Mutterpass eingetragen wird.



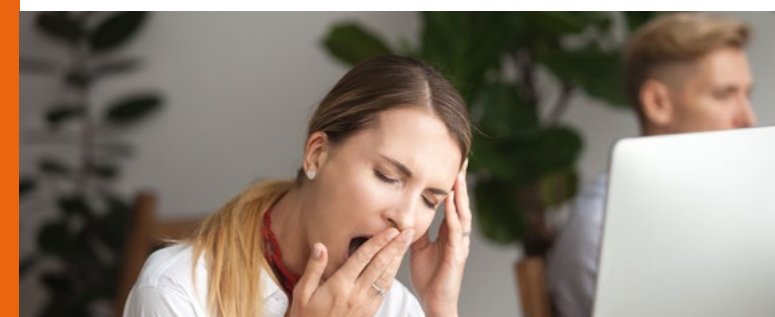
Avocado

Gegenüber den anderen Früchten stecken in der Avocado kaum Zucker oder Fruchtsäuren, gleichzeitig verfügt sie über einen weitaus höheren Nährstoffgehalt. Neben Kohlehydraten liefert die Avocado unter anderem auch: Vitamin C, Phosphor, Kalzium, Eisen. Andererseits hat das Fruchtfleisch der sogenannten Butterbirne auch mit weitem Abstand den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. So schlagen 100 Gramm Avocado-Fruchtfleisch mit gut 200 Kalorien und etwa 25 Gramm Fett zu Buche. Hierbei handelt es sich jedoch größtenteils um ungesättigte Fettsäuren, was die Avocado trotz der Kalorien zu einem wertvollen, gesunden Lebensmittel macht.



Jodmangel nimmt zu

Die Versorgung mit Jod wird immer schlechter. Rund jeder dritte Deutsche ist betroffen, mit einschneidenden Folgen für die Gesundheit, warnen jetzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Aktuell wird jodiertes Speisesalz immer weniger genutzt, da normales Speisesalz etwas kostengünstiger ist und somit in Lebensmitteln immer häufiger eingesetzt wird. Das verstärkt den Jodmangel in Deutschland. Die Böden in Deutschland enthalten von Natur aus wenig Jod und damit auch die darauf angebauten Agrarprodukte. Erst mit der in den 80er-Jahren empfohlenen Maßnahme, für Lebensmittel in Handwerk, Industrie und auch zu Hause jodiertes Speisesalz zu verwenden, verbesserte sich die Jodversorgung – was jetzt wieder stark rückläufig ist. Achten Sie also auf eine ausreichende Einnahme, da das Spurenelement Jod essenziell ist und unser Körper es nicht selbst herstellen kann.



Ausreichend Schlaf

Eine aktuelle Studie zeigt, dass 40 Prozent der Deutschen nach eigenen Angaben schlecht schlafen. Tatsächlich ist die Zahl der Menschen, die an Schlafstörungen leiden, in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Zu wenig Schlaf kann die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Diese Erfahrung hat wohl jeder schon einmal gemacht. Doch Schlafmangel kann längerfristig sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, wie nun eine Langzeitstudie aus Großbritannien aufzeigt. Schlafmangel fördert chronische Krankheiten, wie Diabetes, Krebs, Demenz, Depressionen oder Arthritis.



Wir feiern - hier und jetzt



Im Mai 1991 wurde unser Regionalverband Barnim als Basdorfer Ortsverband des ASB gegründet. Die geplante 30-Jahre-Jubiläumsfeier mussten wir aber leider pandemiebedingt bis in diesen Sommer verschieben. Im Juni 2022 war endlich Gelegenheit, die Party nachzuholen.

30+1



Wir feierten einfach „30 +1 Jahr“ und entschieden uns für ein Open-Air-Event im Garten unserer neuen, im letzten Jahr eingeweihten Kita Alfons Zitterbacke in Wandlitz, OT Stolzenhagen.

Mit viel Liebe für dekorative Details entstand auf offener Wiese, zwischen Klettergerüsten und Blumenbeeten, eine kleine Eventlandschaft: Weiß gedeckte Tische und bequeme Sitzgelegenheiten, ein Milchbar-Pavillon und verschiedene Stände für Getränke und leckere Speisen luden mit festlich-rustikalem Ambiente zu Gesprächen, Musik und Tanz ein. Unter den Gästen, die André Mettin, Geschäftsführer unseres Regionalverbandes, begrüßen konnte, waren neben vielen derzeitigen Mitarbeiter:innen und Mitgliedern des Vorstandes u.a. auch Prof. Dr. Brigitte Meier, langjährige Schulleiterin unseres Freien Joachimsthaler Gymnasium und Elvira Fenk, bis vor wenigen Monaten Teamleiterin unserer traumapädagogischen Wohngruppe in Eberswalde. Auch wenn an jenem Abend das warme Sommerwetter kurzzeitig von Regenschauern unterbrochen wurde – bis Mitternacht saßen viele Mitarbeiter:innen beisammen, um fernab der täglichen Arbeit ins Gespräch zu kommen, zur Musik einer DJane zu tanzen oder einfach nur einen entspannten Sommerabend unter dem Barnimer Himmel genießen zu können.

Aus Anlass der Jubiläumsfeier ließ es sich André Mettin nicht nehmen, stellvertretend für alle Mitarbeiter:innen des Regionalverbandes, zwei Mitarbeiterinnen Blumen zu überreichen: Sylvia Gensicke feierte an diesem Tag ihren Geburtstag und konnte sich somit auch über hundertfache Glückwünsche ihrer Kolleginnen und Kollegen freuen, während Jaqueline Schmidt an jenem Abend genau 10 Jahre + 1 Tag unserem Unternehmen angehörte.

Mit dem Dank an beide Frauen verband André Mettin stellvertretend auch den Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre tägliche Arbeit im Unternehmen. Auch das Engagement aller ehrenamtlichen Mitglieder im Vorstand unseres Verbandes fand an diesem Abend seine besondere Würdigung. Und nicht zuletzt waren wir jenen Mitarbeiter:innen dankbar, die auch an diesem Party-Abend den Betrieb in unseren verschiedenen Einrichtungen aufrecht hielten. Denn auch an einem solch besonderen Jubiläums-Abend standen wir selbstverständlich den uns anvertrauten Seniorinnen und Senioren, aber auch allen betreuten Kindern und Jugendlichen in den Wohngruppen ohne Einschränkungen helfend zur Seite.



Immunsystem stärken

Tipps für eine starke Immunabwehr

Ein starkes Immunsystem kann Schutz vor einer Vielzahl von Erkrankungen bieten. Nicht nur in der Erkältungszeit kann es daher für Erwachsene und Kinder sinnvoll sein, das Immunsystem zu stärken, um sich vor Erregern wie Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn die eigene Immunabwehr geschwächt ist – etwa durch Vorerkrankungen, Medikamente oder bestimmte Lebensgewohnheiten. Vitamine und Mineralstoffe spielen bei der Stärkung des Immunsystems eine zentrale Rolle, aber es gibt noch andere Faktoren, die für den Aufbau starker Abwehrkräfte wichtig sind.



Was ist das Immunsystem?

Die Immunabwehr besteht aus einem komplexen System, das überall im Körper verteilt ist, etwa in der Haut, den Schleimhäuten der Nase, den Lymphknoten, dem Darm oder dem Knochenmark. Unterschieden werden die spezifische und die unspezifische Immunabwehr:

- Die unspezifische Immunabwehr, auch als angeborenes Immunsystem bezeichnet, umfasst etwa den Säureschutzmantel der Haut, die Flimmerhärchen in der Nase oder die Fresszellen, die eingedrungene Fremdkörper beseitigen.
- Die spezifische Immunabwehr hingegen wird auch als erworbenes Immunsystem bezeichnet. Sie beinhaltet etwa weiße Blutkörperchen, die passgenaue Antikörper gegen ganz bestimmte Erreger bilden. Dafür muss der Erreger jedoch erst einmal erkannt werden. Dies geht im Falle einer Infektion schneller, wenn das Immunsystem den Erreger bereits von früher kennt, etwa durch eine Impfung oder eine vorausgegangene Infektion.

Wie stärke ich mein Immunsystem?

Eine starke Immunabwehr schützt vor der Ansteckung mit zahlreichen Erkrankungen – seien es leichtere Infekte wie eine Erkältung oder mitunter gefährliche Erkrankungen wie COVID-19. Darum ist es wichtig, sein Immunsystem zu stärken.

Folgende Tipps können helfen, das Immunsystem natürlich zu stärken und eine starke Immunabwehr aufzubauen:

- ausgewogene Ernährung
- Vitamine
- Mineralstoffe
- die richtigen Fette
- Ingwer
- Sport
- Erholung

Wie erkennt man ein geschwächtes Immunsystem?

Wer ein geschwächtes Immunsystem hat, leidet häufiger an Infekten wie Schnupfen, Bronchitis und vielen anderen Erkrankungen. Häufig sind die Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem eher ungefährliche Faktoren, denen man durch relativ leichte Änderungen im Alltag vorbeugen kann. Allerdings können dahinter auch ernsthafte Erkrankungen stecken, wie beispielsweise ein Lymphom oder eine Herzschwäche. Bei einer erhöhten Infektanfälligkeit unbekannter Ursache sollte daher immer eine ärztliche Abklärung erfolgen.



Wann ist das Immunsystem geschwächt?

Es gibt verschiedene Gründe, warum das Immunsystem geschwächt sein kann. Die wichtigsten Gründe dafür sind:

- Schlafmangel und Stress
- Medikamente, zum Beispiel Antibiotika
- Rauchen
- Alkohol
- Krankheiten
- hohes oder niedriges Alter
- Schwangerschaft

Daneben können auch viele andere Faktoren das Immunsystem schwächen, etwa Umwelteinflüsse wie Lärm und Feinstaub. Gerade ein Luftreiniger entfernt in aktuellen Zeiten nicht nur Coronaviren, sondern auch Pollen innerhalb von 20 Minuten.

Wir freuen uns über zufriedene Kunden

Seit der Eröffnung unserer Tagespflegeeinrichtung in den Basdorfer Gärten im Jahr 2018 helfen wir Tag für Tag vielen Seniorinnen und Senioren in ihrem Lebensalltag. Immer wieder spüren wir dabei die Zufriedenheit unserer Tagesgäste, manchmal erreicht uns die Dankbarkeit auch sehr unmittelbar.



So erhielten wir vor einiger Zeit von Barbara Halsinger. Über 4 Jahre lang war ihr Ehemann, Volker Halsinger, Woche für Woche Gast in unserer Tagespflegeeinrichtung in Wandlitz, OT Basdorf. Hier konnte er in gemeinsamen Runden mit anderen Senior:innen den Tag bei sportlicher Betätigung, bei Leserunden, in Entspannungspausen und bei gemeinsamen Mahlzeiten verbringen. Nachdem allerdings eine ausreichende Versorgung des Ehemanns abends und am Wochenende in der eigenen Wohnung nicht mehr gegeben war, bedeutete dies den dauerhaften Umzug in eine Pflegeeinrichtung in Berlin. Barbara Halsinger war es nun mit dem Brief ein Bedürfnis, dem ASB Regionalverband Barnim und dem gesamten Team unserer Tagespflegeeinrichtung für die vierjährige Tagesbetreuung ihres Ehemannes zu danken:

„Mit Frau Heinrich und Frau Bock, aber auch allen anderen Mitarbeiterinnen, sind aufmerksame und einfühlsame Menschen ‚am Werk‘. Alle Mitarbeiterinnen haben für mich als Ehefrau immer ein ‚offenes Ohr‘ gehabt und mir Tipps und Ratschläge für den Alltag gegeben.“

Die Mitarbeiter:innen unseres Regionalverbandes freuen sich über solch positive Resonanz und die Zufriedenheit unserer Tagesgäste. Wir wünschen dem Ehepaar Halsinger nun vor allem Gesundheit, alles Gute und viel Glück in den weiteren Lebensjahren.



Barnimer Jedermann- und Firmenlauf „Wandlitz läuft“

Im September 2022 fand zum vierten Mal der Barnimer Jedermann- und Firmenlauf am Wandlitzsee statt. Unser ASB Regionalverband Barnim nahm bereits zum zweiten Mal als Team teil. Silke Dahms, Koordinatorin unseres Servicebüro Senioren und Pflege, berichtet von dem ereignisreichen Tag.

Seit Jahresbeginn hatte ich die Werbetrommel für diesen Lauf gerührt und konnte acht Mitarbeiter:innen aus den unterschiedlichen Einrichtungen, unseren Geschäftsführer André Mettin und zwei Angehörige gewinnen. Wir liefen für den ASB unter dem Teamnamen „Die Samariter“. Einige kannten die Strecke vom letzten Jahr und hatten sich neue Ziele gesetzt. Zur Auswahl standen die 5-km-Strecke, die durch das Wandlitzer Dorf führte und die 9-km-Strecke, die den Wandlitzsee umrundete. Ich hatte für beide Strecken motivierte Läufer:innen anmelden können.

600 Läufer:innen – Teilnehmerrekord!

Wir trafen uns eine Stunde vor dem Lauf. Hier erhielten wir die Startnummern und jeder seinen Starterbeutel. Dabei stieg schon die Aufregung. Im Strandbad konnten wir die Warm-up-Übungen vor der Bühne mitmachen und uns gegenseitig motivieren. Es war eine super Stimmung bei über 600 angemeldeten Läufer:innen. Das war Teilnehmerrekord!

Bei strahlendem Sonnenschein fiel um 15.30 Uhr der Startschuss. Beide Strecken waren gut gekennzeichnet, sodass sich alle Läufer:innen gut orientieren konnten. Unterwegs sahen wir viele Bekannte, die uns anfeuerten und klatschten. Das machte eine Gänsehaut und spornte uns an.

Jeder kämpfte bis zum Schluss

Erschöpft, aber glücklich im Ziel angekommen, erwartete natürlich alle die Finisher Medaille, frisches Obst und ein kühles Getränk. Ein Kollege vom ASB, Herr Barth, hielt den Zieleinlauf mit der Kamera fest. Sofort konnten wir unsere frisch gedruckten Urkunden abholen. Unsere Zeiten konnten sich sehen lassen, jeder hatte bis zum Schluss gekämpft. Auch bei den Mannschaftswertungen sind wir auf alle Fälle nicht die Letzten geworden.

Am Abend gab es dann noch eine After-Run Party – das „Schwoofen nach dem Loofen“. Auch da waren wir dabei und konnten bis in den nächsten Tag feiern und tanzen. Wir fanden: Der 4. Barnimer Lauf war eine wirklich schöne Veranstaltung, die auch den Teamgeist unserer Kolleginnen und Kollegen stärkte.

Jens Barth – mit vollem Einsatz für den ASB

Von 2011 bis 2022 arbeitete Jens Barth in unserem ASB Regionalverband Barnim. Alle im Verein kannten ihn. Nun erschließt sich unser langjähriger Mitarbeiter eine neue Lebensperspektive.



Im Juni feierten wir im Rahmen eines Open-Air-Events im Garten unserer neuen Kita Alfons Zitterbacke in Stolzenhagen ein großes Jubiläum: 30+1 Jahre Arbeiter-Samariter-Bund im Barnim.

Unter den Gästen, die ich als Geschäftsführer unseres Regionalverbandes damals begrüßen konnte, waren auch Jens Barth und seine Fahrerkollegen. Bei warmem Sommerwetter saßen wir an jenem Abend bis weit nach Mitternacht beisammen. Fernab der täglichen Arbeit konnten wir alle einen entspannten Sommerabend unter dem Barnimer Himmel genießen. Für Jens Barth allerdings war dies das letzte gemeinsame Fest im ASB.

Jens Barth begann Anfang 2011 in unserem Unternehmen zu arbeiten. Zunächst Fahrer eines Schulbusses unseres Gymnasiums in Joachimsthal, koordinierte er schon zwei Jahre später auch den Einsatz aller Fahrzeuge. Aber dabei blieb es nicht. Im Laufe der folgenden Jahre erschloss sich Jens Barth kontinuierlich weitere Aufgaben in fast allen Einrichtungen

und Diensten unseres Regionalverbandes. So erledigte er Einkäufe für die Kita, kümmerte sich um die Autos des Pflegedienstes, übernahm fast täglich Fahrten von Bewohner:innen unserer Senioreneinrichtung in Arztpraxen der Umgebung und versorgte unsere Tagespflege-Einrichtung mit Mittagessen für die betreuten Tagesgäste. Darüber hinaus erledigte Jens Barth auch so manche Spezialaufgabe, bei der sein großer Einfallsreichtum gefragt war. Insofern ist es nicht erstaunlich, dass heute fast allen Mitarbeiter:innen unseres Vereins Jens Barth bekannt ist. Nun aber stehen ab Ende des Jahres Veränderungen an: Jens Barth wird für sich und seine Familie ein neues Lebensumfeld erschließen. An dieser Stelle gilt ihm mein Dank für seine engagierte Arbeit in den vergangenen Jahren. Wir wünschen Herrn Barth und seiner Familie Zufriedenheit, Erfolg und vor allem Gesundheit.

André Mettin
Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

Herzlichen Glückwunsch

Mit Herz und Engagement

Pflege ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben Teil an vielen Schicksalen und arbeiten in einem Beruf, der sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diesen Beruf entscheiden und die gerne in der Pflege arbeiten.

Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Für 10 Jahre Zugehörigkeit

Jens Barth
Rene Dausel
Danny Rösler
Nancy Spillmann
Jaqueline Schmidt
Bettina Pohl
Stephan Mehnert
Dorit Denner

Für 20 Jahre Zugehörigkeit

Anja Quilitz
Marina Albrecht
Bettina Kresser
Sieglinde Maaß
Anja Brauner



Senioreneinrichtung Hof am Teich und Ambulanter Pflegedienst

Helfen Sie mit als

examierte Pflegefachkraft (w/m/d)

Wir zahlen nach Tarif, achten auf Ihre Freizeit und bieten berufliche Entwicklungschancen.

Ihre Berufserfahrung macht uns neugierig - wir freuen uns aber auch über Berufs- und Wiedereinsteiger.

Wichtig sind uns vor allem Einsatzbereitschaft, Flexibilität und loyale Zusammenarbeit.

Was ist Ihnen wichtig?

Schreiben Sie uns: personal@asb-barnim.de oder rufen Sie an: 033379-786211

ASB Regionalverband Barnim e.V., Herr Mettin

Krebs vorbeugen – die größten Risikofaktoren



Jährlich erkranken fast eine halbe Million Menschen in Deutschland an Krebs. Nach Schätzungen gehen bis zu 50 Prozent aller Krebserkrankungen auf Umwelt- oder Genetikfaktoren zurück.

Doch es gibt viele Faktoren, die vor einer Tumorerkrankung schützen können: Vorsorgeuntersuchungen, Ernährung, Bewegung und vieles mehr.

Der von Krebsexperten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verfasste „Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung“ nennt Möglichkeiten, wie das persönliche Krebsrisiko gesenkt werden kann. Im Folgenden haben wir diese in elf Punkten für Sie zusammengefasst:

Die wichtigsten Punkte, die Sie zur Krebsvorbeugung wissen müssen

1. Rauchen Sie nicht

Tabakrauch ist der Gefahrenfaktor Nummer eins. Die zahlreichen karzinogenen Stoffe fördern die Entwicklung von Lungentumoren und lassen das Risiko für Mund- und Rachenraumkrebs sowie des Kehlkopfs und der Speiseröhre oder Leberkrebs stark steigen.

2. Vermeiden Sie Übergewicht

Langzeitstudien haben herausgefunden, dass Übergewicht das Risiko vor allem für Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs und Brustkrebs erhöht.

3. Bewegen Sie sich täglich

Wer zwischen drei und vier Stunden täglich auf dem Sofa sitzt, hat ein um 15 Prozent erhöhtes Krebs- und Herzerkrankungsrisiko.

4. Essen Sie frisches Obst und Gemüse

Fünf am Tag – diese Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die uns zu fünf Portionen Obst und Gemüse rät, ist gleichzeitig eine einfache Anti-Krebs-Regel.

5. Trinken Sie wenig Alkohol

Zwei Drinks am Tag für Männer, ein Drink für Frauen: Diesen Richtwert empfiehlt der Europäische Krebs-Kodex in Sachen Alkohol.

6. Vermeiden Sie stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren

Wissenschaftler der WHO raten dazu, weniger davon zu essen, um das Krebsrisiko zu senken. Die Ernährungsempfehlungen lauten: 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche.

7. Schützen Sie sich vor der Sonne

UV-Strahlen gehören zur Kategorie 1 der krebserregenden Stoffe. Für Hautkrebs ist die Sonne klarer Hauptrisikofaktor, der leicht mit Sonnencreme geblockt werden kann.

8. Meiden Sie krebserregende Stoffe

Dazu gehören beispielsweise Feinstaub oder ionisierende Strahlung wie sie während medizinischen Untersuchungen entsteht. Vermeiden Sie deshalb lange Spaziergänge, wenn die Feinstaub-Werte in Ihrer Stadt hoch sind, und fragen Sie bei Röntgen-Untersuchungen kritisch nach, ob sie wirklich notwendig sind.

9. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen

Leberzellkrebs entsteht oft nach einer Infektion mit Hepatitis B oder C. Das gilt vor allem für Kinder.

10. Stillen Sie ihr Kind

Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.

11. Gehen Sie zu Untersuchungen

Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programme sind essentiell. Besonders bei Darmkrebs, Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs.



Soziales Engagement auch in schwierigen Zeiten – der ASB im Barnim sagt:



Das Jahr 2022 hielt für zwei Wohngruppen des ASB Regionalverband Barnim unverhoffte Überraschungen bereit. Die betreuten Kinder konnten sich über zwei großzügige Geldspenden aus der Region freuen. Für dieses soziale Engagement möchten wir dem Unternehmen EWE AG Bürogesamtbetriebsrat und der Straßenbaufirma Wilhelm Meyer GmbH aus Müncheberg Danke sagen.

Die EWE AG Bürogesamtbetriebsrat ist in Sachen Energie-lieferung auch in Eberswalde tätig. Nun lieferte das Unternehmen mit einer Spende eine etwas andere Art von „Energie“ an die Wohngruppe Schorfheide. Ein Teil dieser finanziellen Unterstützung erfüllte unserer Wohngruppe einen langersehnten Wunsch nach einer modernen Spielekonsole. Der zweite Teil der Spende wurde für zusätzliche Freizeitaktivitäten während der diesjährigen Ferienfahrt der Wohngruppe an den Hölzener See, Landkreis Dahme-Spree, genutzt. Auch die Straßen-, Tief- und Rohrleitungsbaufirma Wilhelm Meyer GmbH engagierte sich mit einer großzügigen Geldspende. Der Bauleiter Herr Schirrmeister suchte, in Vertretung der Firma, Kontakt zu den Mitarbeiter:innen unserer

Wohngruppe Schönholzer Straße. Es bestand der Wunsch, den betreuten Kindern etwas Gutes zu tun. Mit Hilfe der Spende ermöglichte die Firma ihnen zusätzliche Freizeitaktivitäten in der Region und verschönerte damit gleichzeitig die Sommerferien. Auf diesem Wege möchten sich die Kinder, Jugendlichen und Erzieher:innen der beiden Wohngruppen noch einmal herzlich bei den Sponsoren und Helfern bedanken.

Kevin Brauner, Teamleiter der Wohngruppe Schönholzer Straße in der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Adolf Reichwein des ASB Regionalverband Barnim e.V.



Fußabdrücke hinterlassen: nachhaltig und gemeinsam

In unseren beiden Kitas Alfons Zitterbacke und Eichhörnchen betreuen wir über 100 Kinder. Den 17 Mitarbeiter:innen ist wichtig, die gemeinsame Arbeit nachhaltig, ökologisch und unter Beteiligung von Kindern und Eltern auszurichten.

Nachhaltige Betreuungsarbeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Um sich darüber zu verständigen, trafen sich im Sommer alle Mitarbeiter:innen zu einem gemeinsamen Seminar. Dabei ging es u.a. um nachhaltige Möglichkeiten, die sich schon heute in der Kita-Betreuung bieten, wie die Nutzung alternativer Energien oder von Spielgeräten aus Holz und Bastelmaterialien aus Altstoffen.

Der eigene Fußabdruck

Professionell angeleitet setzten sich unsere Mitarbeiter:innen am Seminartag zunächst theoretisch mit dem Thema „Nachhaltigkeit“ auseinander. So konnten sie ableiten, wie jeder selbst bereits nach ökologischen Gesichtspunkten lebt und wie groß der ökologische Fußabdruck ist, den jeder im Alltag hinterlässt. In kleinen Teams tauschten sich danach alle untereinander auch über die nachhaltige Wirkung der eigenen Kita-Arbeit aus und welche Ziele man sich zukünftig gemeinsam setzen will.



Beteiligung von Kindern und Eltern

Um auch die betreuten Kinder und deren Eltern in diesen Prozess einzubinden, wurden verschiedene Beteiligungsformen für gemeinsame Entscheidungsfindungen herausgearbeitet: Dazu gehört – neben Ideenbriefkästen und Eltern-Patenschaften – auch der sogenannte Morgenkreis, in dem sich Kinder und Betreuer:innen täglich über den bevorstehenden Tag in der Kita austauschen, gemeinsam singen und anstehende Fragen besprechen.

Das Erreichte sehen, um das Bevorstehende zu erkennen

An diesem Seminartag ging es vor allem darum festzuhalten, was wir in unseren Einrichtungen bereits erreichen konnten und was uns zukünftig wichtig sein wird. Damit auch unsere scheinbar kleinen Schritte in der alltäglichen Kita-Arbeit Beiträge leisten können zur Lösung der drängenden Frage, die vor uns allen steht: Wie können wir heute leben, ohne zukünftigen Generationen unnötige Lasten zu hinterlassen? Bei aller Suche nach Lösungen und dem Formulieren von Zielen hatten die Seminarstunden aber den schönsten Effekt ganz unmittelbar: Die Mitarbeiter:innen haben sich zusammengefunden, um sich als Team gemeinsam für anstehende Aufgaben zu engagieren.

Nachhaltiger leben – so kann es gehen!



Upgecycelte Kleidungsstücke und nachhaltige Verkehrskonzepte, Energiebilanzen unserer Körper, lehrreiche Bauarbeiten am Lehmhaus und vieles mehr erlebten die Schüler:innen unseres Freien Joachimsthaler Gymnasiums vor den Sommerferien. Sophie K., frisch gebackene Abiturientin des Gymnasiums, berichtet von einer ereignisreichen Woche.

Nachhaltigkeit – was ist das, und wie macht man das eigentlich?

Mit dieser Frage starteten die Schüler:innen aus den Klassen 7-9 kurz vor den diesjährigen Sommerferien in eine Projektwoche am Gymnasium. In gemischten Gruppen forschten sie als „Wasserstoff-Rebellen“, „Bio-Ultras“, „Local Food-Genies“ und „Klima-Heroes“ an mehreren Tagen rund um das große Thema Nachhaltigkeit.

Der erste Projekttag begann für die „Klima Heroes“ mit einer langen Wäscheleine. Die hatten Frau Dahlke und Frau

Zarske zum Thema „Die Reise (m)einer Jeans – Nachhaltigkeit und Globalisierung“ durch einen Raum gespannt. Wir hangelten uns an dieser Leine entlang und verfolgten dabei den umständlichen Weg einer Jeans von der Baumwolle auf den Feldern bis zu einem fertigen Kleidungsstück im Geschäft. Später testeten wir Alternativen und arbeiteten alte Kleidungsstücke neu auf. Dabei entstanden eine Menge bunter Kunstwerke...



Nachhaltigkeit selbst leben

Am zweiten Tag lernten wir bei Frau Köppen-Rung und Herrn Quilitz unter dem Motto „Know Yourself, Love Yourself“, dass Nachhaltigkeit nicht nur für Ressourcen gilt, sondern ebenso für den eigenen Körper. Wie viel Energie liefern verschiedene Lebensmittel? Wobei verbraucht der Körper Energie? Und welche Nährstoffe braucht der Körper? Nachdem wir diese Fragen beantworten konnten, erstellte jeder seinen persönlichen Ernährungsplan. Nun wissen wir, worauf in Zukunft geachtet werden muss.

Frau Ziethen und Frau Bhattacharya verdeutlichten uns am dritten Tag den enormen Ausstoß von CO₂ am Beispiel unserer eigenen Schulwege. In dem Projekt „Rolling into the future“ hatten wir die Möglichkeit in unterschiedlichen Quellen Verbesserungsvorschläge für nachhaltigere Verkehrswege zu sammeln. Am Ende des Tages konnten wir diese Ideen digital in einem „nachhaltigen Verkehrskonzept“ festhalten.

Bauen mit lokalen Rohstoffen

Im Rahmen des Projekts „Think global, build local – nachhaltige und recycelbare Baustoffe“ führen wir mit Frau Butterfield, Herrn Villain und Herrn Stiebler am vierten Tag nach Ringenwalde. Dort erklärten uns Renate und Karl Witt-huhn, wie sie ihr Haus so nachhaltig wie möglich – aus Stroh und Lehm – gebaut hatten. Während anschließend ein Teil unserer Gruppe den Lehmbau selbst ausprobieren konnte, lernte der andere Teil Pflanzen im Garten kennen und konnte daraus schmackhaften Tee für alle zubereiten.

Neben den Themen rund um ein nachhaltiges Leben fanden in dieser Woche aber auch viele andere nützliche Projekte statt: Gemeinsam mit Frau Streblov teilten einige Schüler:innen ihr Spanisch-Wissen und lernten dabei, durch gegenseitige Unterstützung, viel voneinander. Im Raum nebenan bildete Frau Schneiderheinze ein neues Mediator:innen-Team aus. Nachdem die Schüler:innen in diesen Stunden viel über Kommunikation und Problemlösung gelernt hatten, wollen sie in Zukunft als neue Mediator:innen helfen, Meinungsverschiedenheiten unter den Schüler:innen an unserem Gymnasium zu schlichten.

Und, auch spannend: Nazita und Emily aus der 9. Klasse bemalten während unserer Projektwoche mehrere Baumstämme im Stil der Aborigine-Kunst. Gemeinsam mit allen anderen arbeiteten auch sie am letzten Tag ihre gewonnenen Informationen auf. Jede Gruppe stellte nun die gemachten Erfahrungen vor. Dabei entstanden unterschiedliche Plakate, Computer-Präsentationen, MindMaps und Filme.

Nachhaltig zusammenwachsen

Eine erfahrungsreiche Schulwoche neigte sich kurz vor den Sommerferien dem Ende zu. Ich bin mir sicher, dass sich jede Schülerin, jeder Schüler mit Abschluss dieser Projektwoche die Frage „Nachhaltigkeit – was ist das und wie macht man das eigentlich?“ auf ganz persönliche Weise beantworten kann. Es war schön mitanzusehen, wie die Schulgemeinschaft in diesen wenigen Tagen – durch die Auflösung der Klassenverbände – ein deutliches Stück weiter zusammenrücken konnte.

Nach einem Text von Sophie K., Abiturientin des FJG 2022 und in der Projektwoche Begleiterin unserer Gastschülerin Vlada aus der Ukraine / überarbeitete Textfassung. Fotos: ASB RV Barnim e.V.



Ein bleibendes musikalisches Erlebnis an unserem Gymnasium



Nachwuchskünstler und Profis gemeinsam auf einer Bühne: Drei hochkarätige Gäste aus der klassischen Musikszene hatten sich am 23. September 2022 angesagt, um einen Workshop mit unseren Schüler:innen durchzuführen.

Wunderbare und tief ergreifende Klänge berührten die Herzen von Schüler:innen und Lehrer:innen des Freien Joachimsthaler Gymnasium am Nachmittag des 23. September 2022. Drei hochkarätige Gäste aus der klassischen Musikszene hatten sich angesagt, um einen Workshop mit unseren Schüler:innen durchzuführen. Wie kam es dazu?

Ein Workshop für unsere Schüler:innen

Die Idee hatten David Robert Coleman (Komponist und Dirigent) und Nadja Korovina (Opernsängerin, Sopranistin) vom Musiksalon Schorfheide in Joachimsthal. Sie wollten einen Tag später ohnehin in der Märchenvilla Eberswalde gemeinsam mit der französischen Harfenistin Marion Ravot und weiteren Künstler:innen auftreten. Deshalb ihre Idee: Warum nicht die Präsenz der Harfenistin nutzen und am Vortag des eigentlichen Auftritts einen Workshop für die Schüler:innen des Gymnasiums anbieten? Eine wunderbare Idee!

Stürmischer Beifall für Nadja Korovina und David Robert Coleman

So kam es, dass unsere Schüler:innen an diesem Freitag, statt wie gewohnt in ihren Arbeitsgemeinschaften ihren Neigungen nachzugehen, im Forum Platz nahmen und gespannt auf den angekündigten Workshop warteten. Nach einer kurzen Eröffnung durch die Schulleiterin übernahm David Robert Coleman die Moderation. Er nahm gemeinsam mit Nadja Korovina auch auf den Krieg in der Ukraine Bezug. Entsprechend begannen beide den Workshop mit der Aufführung zweier Lieder vom ukrainischen Komponisten Valentin Silvestrov, wobei David den Gesang seiner Frau Nadja am Flügel begleitete. Vom tief bewegten Publikum erhielten beide im Anschluss stürmischen Beifall.

Marion Ravot - wunderbare Klänge

Leider wurde die Harfenistin durch einen unfallbedingten Stau auf der Autobahn aufgehalten und traf erst einige Minuten später ein. Doch dieses Pech wurde zum Glück für zwei unserer Siebentklässler, Clark und Mario. Sie nutzten die Gelegenheit, ihre beachtlichen Künste am Flügel ebenfalls zu präsentieren und erhielten dafür sowohl vom Publikum als auch von den Profis anerkennenden Beifall. Nur schwer konnten sich die beiden von der Bühne trennen, doch dann war die junge Französin Marion Ravot schließlich eingetroffen und mit ihrer Harfe zum Auftritt bereit. Sie verzauberte uns mit wunderbaren Klängen, die noch lange in unseren Ohren nachhallten. Außerdem erklärte sie in einem entzückenden französischen Akzent, wie eine Harfe aufgebaut ist und wie sie gespielt wird. Die Schüler:innen hörten interessiert zu, beantworteten Marions Fragen und stellten neugierig ihre eigenen.

Eine gerissene Saite als Souvenir

Plötzlich, mitten in ihren Erklärungen, ein Knall! Eine Saite war beim Zupfen gerissen! Kein Problem für Marion! Sie nahm ihr Werkzeug, und während sie live auf der Bühne die Harfe reparierte, nutzen Clark und Mario erneut die Gelegenheit, ein paar Stücke am Flügel zum Besten zu geben. Die gerissene Saite wurde am Ende des Workshops sogar als Souvenir vergeben, und zwar an denjenigen, der die von Marion vorgespielten Töne nachspielen konnte. Bestimmt fünf Schüler:innen versuchten es vergeblich. Josephine aus Klasse 7 spielt ebenfalls Harfe und ihre Mitschüler:innen ermutigten sie, sie solle es versuchen! Und prompt schaffte sie es und durfte die Saite mit nach Hause nehmen.

Selbst einmal die Saiten zupfen

Nach abschließenden Stücken auf der Harfe, unter anderem das "Nachtstück", geschrieben vom anwesenden Komponisten David Robert Coleman, gab es noch eine letzte Fragerunde, die ausgiebig genutzt wurde. David beendete dann den Workshop und die Schulleiterin bedankte sich bei den drei renommierten Künstlern für ihre Zeit, zu uns zu kommen. Es gab Blumensträuße und einen letzten Applaus, bevor das Forum wieder geräumt wurde und alle die Schule gen Wochenende verließen. Einige nutzten die Gelegenheit jedoch auch, unter Anleitung von Marion an der beeindruckenden Harfe Platz zu nehmen und ein paar Saiten zu zupfen.

Dank an Künstler und Unterstützer

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an David, Nadja und Marion! Es war ein unvergessliches Erlebnis für uns alle! Für viele Schüler:innen ist es nicht selbstverständlich, solch hochkarätige Kunst live erleben zu können. Dieser Workshop hatte es ihnen ermöglicht! Danke auch an die Eltern, welche durch kleine Spenden an den Förderverein des Gymnasiums zur Finanzierung des Workshops beitrugen!

Petra Koglin
Schulleiterin des Freien Joachimsthaler Gymnasium





Beelitz hat mehr als Spargel zu bieten

Auf ehemaliger Industriebrache ist eine sehenswerte Gartenschau entstanden

Hand aufs Herz: Wer war schon mal in Beelitz? In der Kleinstadt südlich von Berlin und Potsdam? Oder was verbindet man mit dem Namen „Beelitz“? Den Spargel, natürlich. Hier findet sich ein großes Anbaugelände des begehrten Gemüses.

Und dann gibt es noch die Heilstätten Beelitz. Das ist das größte verlassene Krankenhaus in Europa. Um 1900 wurden die Heilstätten inmitten eines Waldes errichtet, um hier vor allem Lungenkranke zu heilen. In beiden Weltkriegen hat man aber statt der Tuberkuloseerkrankten verwundete Soldaten in Beelitz untergebracht. Nachdem die Rote Armee die 60 Gebäude 1945 als Militärhospital übernommen hatte und 1994 den Ort verließ, verfiel die Heilanstalt zusehends – und avancierte zu einem der angesagtesten „lost places“ in Deutschland.

Beelitz hat binnen eines halben Jahres über eine halbe Million Besucher begrüßt. Und damit sind weder Spargelstecher auf den Feldern noch Grusel-Abenteurer in den Ruinen der Heilstätten gemeint. Die Landesgartenschau – auf einer ehemaligen Industriebrache, inklusive Klärwerk – hat so viele Menschen angezogen. Als sie in diesen Tagen ihre Pforten schloss, war sie ein großer Erfolg – so Pressesprecher Enrico Bellin.

Und was das Beste ist: Die rund 15 Hektar große, neue Parkanlage, in die glücklicherweise auch eine Reihe alter Bäume integriert werden konnte, wird im Anschluss an die Schau nicht etwa abgerüstet und umgepflügt. Verschiedene Gärtnereien stehen schon unter Vertrag, um die sehenswerten Pflanzungen, Plätze und Arrangements weiter zu betreuen.

Das ist ja wohl auch klar. Wäre einfach sinnlos, wenn sechs Millionen Euro in den Sand gesetzt worden wären. So viel hat die Kommune nämlich ganz allein aufgebracht. Und jetzt können sich die Beelitzer doppelt freuen: Durch die vielen Besucher hat sich die Gartenschau bereits amortisiert und bleibt als einer der Anziehungspunkte des Städtchens mit ihren rund 13 000 Einwohnern, das auch gern von Berlinern und Potsdamern besucht wird.

Bei der Gestaltung der Schau hat auch der Spargel eine Rolle gespielt. Natürlich kulinarisch, aber nicht nur: Unter anderem lädt auf einem der größten Spielplätze des Landes Brandenburg ein zehn Meter hoher Spargelturm zum Rutschen ein. Im Märchenwald, in dem unter anderem die Geschichte des Froschkönigs erzählt wurde, gab es viel zu entdecken und zu staunen. Übrigens: Auch die Erwachsenen lauschten fasziniert.



Nicht nur dort war es den Kindern und Jugendlichen, die bis zum 15. Lebensjahr freien Eintritt hatten, nicht langweilig. Für sie wurden verschiedene Lesungen und Konzerte geplant. Und gemeinsam mit der Grünen Liga Berlin ist das Gelände zu einem außergewöhnlichen Ort des Lernens geworden. Das „Grüne Klassenzimmer“ war im „SlawenDorf“ angesiedelt – auf den Resten einer Slawenburg aus dem 10. Jahrhundert. 50 verschiedene Workshops sind gern angenommen worden.

Neu gebaut wurde eine Freilichtbühne im Stile eines Amphitheatere für die zahlreichen Veranstaltungen während der Gartenschau. Unter anderem waren Santiano, Vicky Leandros, Helge Schneider und Howard Carpendale zu Gast. Selbstverständlich bleibt auch diese Bühne den Beelitzern, ihren Gästen und den Künstlern erhalten. Unweit des Theaters befinden sich die Wasserspiele, mit einem erhöhten Rundgang, von dem aus man auch eine gute Aussicht auf das Laga-Gelände hat. Wer würde auf die Idee kommen, dass dieser Bereich auf einer ehemaligen Klärgrube errichtet wurde?



Ein ganz besonderes Highlight der Landesgartenschau war ohne Zweifel die Einbeziehung der Wallfahrtskirche „St. Marien und St. Nikolai“ in der nahe gelegenen Altstadt. Das evangelische Gotteshaus aus dem 13. Jahrhundert haben die Beelitzer – alle 14 Tage neu – in ein rauschendes Blumenmeer aus Frühblühern, Rosen, Dahlien, Hortensien, Kletterpflanzen und Astern sowie Gräsern und blühenden Gehölzen verwandelt.

Text & Foto: Eva-Maria Becker

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 1,3 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 1,3 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)

Intensiv-Wohngruppe Kranichzug unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Adolf Reichwein

Helfen Sie mit als

Erzieher oder Heilpädagoge [w/m/d]

Wir zahlen nach Tarif, achten auf Ihre Freizeit und bieten berufliche Entwicklungschancen.

Ihre Berufserfahrung macht uns neugierig - wir freuen uns aber auch über Berufs- und Wiedereinsteiger.

Wichtig sind uns vor allem Einsatzbereitschaft, Flexibilität und loyale Zusammenarbeit.

Was ist Ihnen wichtig?

Schreiben Sie uns: personal@asb-barnim.de oder rufen Sie an: 033379-786211

ASB Regionalverband Barnim e.V., Herr Mettin



DIE LIEBESLIEDER VON W.E.B. DU BOIS Honorée Fanonne Jeffers

Um ihren Platz in der Welt zu finden, muss Ailey die verschlungene Geschichte ihrer Familie verstehen. Denn sie trägt das Erbe der Unterdrückung und des Widerstands, der Sklaverei und der Selbstermächtigung in sich. Der Roman ist ein gewaltiges Epos über das wahre, bunte Amerika. Jeffers erzählt die Geschichte von Ailey Pearl Garfield, einer vor Leben sprühenden, selbstbewussten und witzigen Frau, und mit ihr über vierhundert Jahre amerikanischer Geschichte.



DIE SCHATTEN VON PARIS Ulrich Wickert

Es sieht fast aus wie eine Hinrichtung. Mit fünf gezielten Schüssen wurde ein Mann nahe des Genfer Sees ermordet. Das Brisante: Er gehörte zur Eliteeinheit des französischen Geheimdienstes! Ungewollt wird der Pariser Untersuchungsrichter Jacques Ricou in den Fall verwickelt und gerät in die Ränkespiele einflussreicher Politiker. Doch trotz aller Behinderungen gelingt es ihm zusammen mit der Journalistin Margaux und Kommissar Jean vielversprechenden Spuren in Paris nachzugehen. Was Ricou nicht ahnt: Zwei Spezialagenten haben den Auftrag, einen unliebsamen Untersuchungsrichter auszuschalten – und sie sind ihrem Ziel schon verdammt nah ...



SCHATTENGOLD – ACH, WIE GUT, DASS NIEMAND WEISS Christian Handel

Drei Dinge muss Farah ihrer Mutter versprechen: Iss nie etwas, das dir Feen anbieten. Verrate ihnen nicht deinen Namen. Und am wichtigsten: Lass dich unter keinen Umständen auf einen Handel mit dem Dunklen Volk ein. In diesem Sommer wird Farah jedes einzelne dieser Versprechen brechen.

Mit der düster-atmosphärischen Neuerzählung des Märchens „Rumpelstilzchen“ entführt Christian Handel in ein Königreich voller finsterner Feenwesen und Dämonen. Furchteinflößend, schauerlich und wunderschön zugleich!



WANDERER ZWISCHEN DEN WELTEN Caroline Ring

Halsbandsittiche im Rheinland, Nilgänse in Frankfurt, Nachtigallen in Berlin: Die Vogelwelt in den Städten verändert sich. Menschen vernichten Lebensräume und schaffen andernorts neue. Wie unter einem Brennglas lässt sich in Städten beobachten, was es bedeutet, dass der Mensch den Lebensraum für andere Organismen formt. Caroline Ring bereist das Land und erzählt spannende Geschichten: vom Verschwinden der Spatzen bis zur Rückkehr der Mauersegler. Die Biologin zeigt, wie das Zusammenleben von Mensch und Tier funktioniert – und warum wir einander brauchen.



DER KLANG VON LICHT Clara Maria Bagus

Kennen Sie dieses Gefühl? Manchmal möchte man einfach aus dem Leben verschwinden. Zwei Frauen, eine Entscheidung, fatale Konsequenzen. Ein vom Leben verwöhnter Mann, über den in einer Vollmondnacht das Schicksal hereinbricht, das alles verändert. Ein anderer, der noch immer die Scherben seiner Kindheit zusammensetzt. Immer wieder streifen sich die Leben dieser Menschen, berühren sich, hauchzart, ohne dass der eine vom anderen weiß. Bis das Schicksal aus ihren persönlichen Geschichten eine einzige macht. Ein Roman, der heilt und uns mit dem Leben versöhnt.

König d. Westgoten, † 415
letzte Ruhe
kurz für: lecker
die ,ewige Stadt'
Luft-post (engl.)
instabil
Senkbleie
legal, zulässig
dt. Internet-Kennzeichen
Rufname von Capone
Vorname Carrells
Silvesterkracher
Hawaii-Blumenkranz
Salz der Salpetersäure
georgischer Fürstename
italienische Tonsilbe
alkoholisches Mixgetränk
US-Bundesstaat
klösterliches Stift
fixe Idee
kleines Längenmaß (Abk.)
Kosewort für Großmutter

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.,
 ASB Landesverband Brandenburg,
 Dietmar Haiduk, Deike Press

Satz und Gestaltung
 pool production GmbH

Fotos
 ASB RV Barnim e.V., Dietmar Haiduk,
 Freies Joachimsthaler Gymnasium,
 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 2023

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

herbe Limonade
indischer Bundesstaat
wertneutrale Zahl
afrikanische Palmenart
Glückssymbol
Sieger
japanische Großfamilie
livländ. Längenmaß
von Sinnen
Ausdrucksform, Machart
Zeitungsbezugsart (Kw.)
lautes Geschrei
Tag nach Silvester
12
Buch der Bibel
9
ehem. Hafenstadt am Tiber
11
Küchengerät
10
franz. Departementhauptst.
dt. Quizmoderator
unbestimmter Artikel
Tonsilbe
offene Feuerstelle
Fleiß, Beflissenheit
5
böser Dämon (A.T.)
eingeschaltet
Glückssymbol
einer der vier Erzengel
Füchsin
eine Zitatensammlung
15
Kurort an der Lahn (Bad ...)
rote Filzkappe
Dekor
Vorfürer der EU
Pferdedressurübung
orientalische Rohrflöte
Segelmasthalte-seil
Silvesterkracher
englisch: Ohr
Fidschi-Insel
südam. Hahnenkampf
Silvesterbrauch
4
früherer österr. Adelstitel
8
hinterer Teil des Halses
Teil des Fingers
13
Schlagerfestival
1
2
3
4
5
6
dunstig
Wiesens-pflanze
veraltet: Beleidigung
7
böhm. Industrieller (Ritter von)
in Kürze
Sportgröße
Silbergras
12
13
14
15
Silvesterfreude
Abk.: neue Reihe
Hühnerprodukt
Beförderungsmittel im Kaufhaus
3
kanadischer Wapitihirsch
warme Pastete (engl.)
Aufforderung zur Ruhe
Figur der Quadrille
innerbetrieblich
Kunststil der 20er (Kw.)
Trick, Tücke
6
Fabeltier mit Raubtierkopf
1
Besitz (... und Gut)
Feuerwerkskörper

