## Miteinander

#### DAS SENIORENMAGAZIN



Ausgabe 01.2015



#### Inhalt/Grußwort

- Grußwort
- Neues aus den Häusern
- "Veggie"-Trend auch in Senioreneinrichtungen?
- Heimalltag im Kardinal-Bengsch
- Aktuelles
- Valentinsgeschichten
- Kurz notiert
- Angehörigengruppe
- Vorträge der Caritas
- Poesie
- Frühlingsgedichte
- Bunte Seite
- 3 in 1 Rätsel
- Sätze voller Unsinn und Bilderrätsel
- Hausportraits
- Impressum



Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte; Süße, wohlbekannte Düfte

streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon, wollen balde kommen. Horch, von fern ein leiser Harfenton! Frühling, ja du bist's! Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike



der Frühling ist da und mit ihm kommen blühende Krokusse, hellere Tage und die ersten Blätter an Bäumen und Sträuchern. Das schöne Wetter lädt

ein, sich wieder mehr draußen aufzuhalten. Im November hatten wir aufgerufen, uns Ihre ganz persönliche Valentinsgteschichte zu erzählen. Vielen Dank für die Zusendungen und das Aufschreiben! Eine Auswahl haben wir in dieser Ausgabe veröffentlicht.

Darüber hinaus gibt es einen Streifzug durch die vegetarische Küche und einen Einblick in den Alltag unserer Senioreneinrichtung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Rätseln und genießen Sie die schöne Frühlingszeit!

Rainer Flinks, Geschäftsführer





# "Veggie" - Trend auch in Senioreneinrichtungen?

## Fortbildung zur vegetarischen Ernährung

#### Streifzug durch die vegetarische Küche

Von Tanja Hofmann, Abteilungsleitung Dienstleistungen Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung - das sind die Experten für Ernährung in Deutschland - empfiehlt einen Fleischund Wurstkonsum von 300 – 600g beziehungsweise maximal drei Portionen Fleisch pro Woche. Die Realität sieht, auch in unseren Senioreneinrichtungen, oft anders aus: wir Deutschen essen zwei- bis viermal so viel Fleisch wie empfohlen.

Die Folgen sind vielfältig: Übergewicht, Krankheiten (wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen), Massentierhaltung und Tierquälerei, Lebensmittelskandale, Belastung des Klimas und Ausnutzung der Länder in der dritten Welt.

In den letzten Jahren setzt sich daher mehr und mehr ein neuer Trend durch: die vegetarische Ernährung. Immer mehr Deutsche essen kein Fleisch und keine tierischen Lebensmittel wie Eier und Milchprodukte. Die "Veganer" leben sogar völlig ohne tierische Produkte, verzichten beispielsweise auch auf Honig oder Lederschuhe. 65% der Deutschen sind bereit, weniger Fleisch zu essen, jeder zweite Deutsche befürwortet den "Veggietag", also einen komplett fleischlosen Tag pro Woche.





In unseren Senioreneinrichtungen bieten wir meist noch täglich ein Fleischgericht zum Mittagessen an, denn viele Bewohner/innen legen noch Wert auf die gute, alte Hausmannskost.

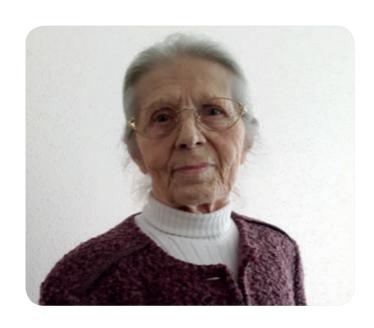
Da aber auch bei uns die Nachfrage nach vegetarischen Gerichten steigt, haben wir uns dazu entschlossen, die Küchenleitungen in diesem Bereich fortzubilden. Denn vegetarische Ernährung ist kein fester Bestandteil in der Ausbildung zum Koch und die meisten unserer Köche und Köchinnen haben keinen Bezug dazu. So standen diese der Fortbildung zunächst auch etwas skeptisch gegenüber: "Unser Bewohnerinnen und Bewohner wollen doch täglich ihr Fleisch und essen keine Gerichte, die sie nicht kennen", meinten einige von ihnen vor der Fortbildung.

Gemeinsam mit dem Portal "GV-nachhaltig", das sich die Aufklärung zur vegetarischen und veganen Ernährung auf Frau Hübner, 86 Jahre, aus dem Seniorenwohnhaus St. Josef in Stralsund isst gerne Fisch, freut sich aber auch über fleischlose Alternativen:

"Schon meine Großmutter hat auf gesunde Ernährung geachtet, es gab nur selten Fleisch und wenn dann selbstgezogenes Geflügel. Auch meine Mutter hat wegen einer Gallenkrankheit auf eine fett- und fleischarme Ernährung geachtet und das habe ich auch später versucht beizubehalten."

die Fahnen geschrieben hat, wurde die Fortbildung durchgeführt. Am ersten Tag starteten wir zu einer Tour durch das trendige Berlin-Kreuzberg. Wir besuchten vegetarische Cafés und Restau-

## Zeit für einen "Veggietag"



rants, schauten den dortigen Köchen über die Schulter und studierten die Speisekarten. Und auch die Verkostung durfte natürlich nicht fehlen. Sehr, sehr lecker waren die grünen "Smoothies", ein leckeres und dazu noch gesundes Getränk mit Spinat, Avocado und Minze und die veganen Torten haben alle überrascht und begeistert. Weiter ging es in den veganen Supermarkt, um die breite Palette der fleischfreien Lebensmittel kennenzulernen. Unsere Küchenleitun-

gen staunten nicht schlecht, welche Vielfalt sie dort antrafen.

Dieser Auftakt war schon mal sehr gelungen und die Küchenleitungen gingen hoch motiviert in den nächsten Tag. Zuerst wurde das Hintergrundwissen zur vegetarischen Ernährung aufgebessert und dann ging es mit dem veganen Koch, Serkan Tunca, in die Praxis: in kleinen Gruppen wurden verschiedene vegetarische und vegane Gerichte zubereitet, wie zum Beispiel "Afrikanischer





Eintopf" oder Gulasch aus Soja. In der vegetarischen Ernährung werden Gewürze und Lebensmittel verwendet, die für viele neu und exotisch waren: Koriander, Fenchelsamen, Kichererbsen, rote Linsen, Hirse oder Kokosmilch. Auch die Zubereitung von Sojawürfeln musste erst gelernt werden.

Zum Schluss waren alle überzeugt: vegetarische Gerichte sind lecker, einfach herzustellen und auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner geeignet. Wir hoffen diese nun mit unseren neuen Künsten von der vegetarischen Alternative zur Hausmannskost zu überzeugen!

"Ich denke jetzt persönlich mehr über meinen Fleischkonsum nach und war sehr überrascht, wie viele fleischfreie Alternativen es gibt. Demnächst steht das erste Mal Soja-Geschnetzeltes mit Pilzen auf dem Speiseplan und ich bin gespannt wie die Bewohner/innen reagieren",

sagt Raik Weidemann, der Küchenleiter aus dem Seniorenzentrum St. Benedikt in Brandenburg.

## Miteinander Heimalltag gestalten

## Eine ruhige und gemütliche Atmosphäre für Menschen mit Demenz

#### Neue Impulse für den Alltag im Seniorenheim

Von Annette Bomba. Redaktion Miteinander

Die meisten Menschen sehnen sich danach, dass sie selbständig bleiben und trotzdem mit jemandem den Alltag teilen dürfen. Dieser Wunsch besteht unabhängig davon, ob jemand gesund oder krank, orientiert oder nicht orientiert ist. In einer Pflegeeinrichtung verbringen viele Bewohner- und Mitarbeiter/innen den Tag zusammen. Damit in der räumlichen Nähe ein Miteinander entsteht, müssen sich alle auf dieses Wagnis einlassen. Dazu hat die Caritas Altenhilfe ein Projekt ins Leben gerufen, das von Januar 2013 bis November 2014 in sieben Einrichtungen durchgeführt wurde. Die Fachärztin für Gerontopsychatrie Frau Dr. Jurczok-Steding entwickelte ein Konzept für dieses Vorhaben. Die Leitungen der Pflege, des Sozialen Dienstes und der Hauswirtschaft der jeweiligen Einrichtung haben das Projekt gemeinsam geplant und durchgeführt.

Am 04.03.2015 fand im Seniorenzentrum Kardinal Bengsch die Abschlusspräsentation statt und das Ergebnis zeigte in eindrücklicher Weise das Engagement und die Kreativität der Mitarbeiter/innen. Viele tolle Umsetzungsideen sind entstanden, die den Alltag aller und nicht nur den der dementiell erkrankten Bewohner/innen bereichern.

In einer vorausgegangenen Schulung wurden die Teilnehmer/innen für die einzelnen Bereiche sensibilisiert.

Zuerst wurde überlegt, wie man einen Zugang zu einem Menschen mit Demenz

#### Themen des Projektes

- Die Persönlichkeit der Bewohner/innen kennen lernen
- Gestaltung der Ess- und Trinksituation
- In Bewegung bleiben und Ressourcen nutzen
- Alltagsbegleitung: zwischen Fürsorge und Autonomie
- Angehörigenbegleitung



bekommen kann. Insbesondere wurde an das Einfühlungsvermögen appelliert und ein besonderer Schwerpunkt wurde auf die Themen Sprache und Kommunikation gelegt: Sprache bestimmt das Handeln und so wie wir sprechen und denken handeln wir auch.

Der Heimalltag wird durch die Beziehungen zwischen den Menschen bestimmt. So sollten zunächst alle Teilnehmer beobachten, wie die übliche Begrüßungssituation im Seniorenheim ist. Wird Blickkontakt gehalten, der Bewohner oder die Bewohnerin mit ihrem Namen angesprochen? Wurde etwas persönliches gesagt oder nach dem Befinden befragt? Gibt es vorsichtige Berührungen? Und wie gestaltet man das Verabschieden? Eine wertschätzende Begrüßung und Verabschiedung beginnt beispielsweise schon damit, dass man bei Menschen, die sitzen, in die Hocke geht, um Augenkontakt herzustellen und dass man stets einfühlsam miteinander spricht. Das Projektteam im Seniorenzentrum

Kardinal Bengsch hat ganz gezielt kleine persönliche Eigenheiten über die einzelnen dementiell erkrankten Bewohner gesammelt, um deren Verhalten besser verstehen und auch auf den Menschen eingehen zu können. Die kleinen persönlichen Informationen zu den Bewohnern wurden an der Innenseite des Zimmertür angebracht. Zum Beispiel wurde notiert, was jemand früher von Beruf war oder wo die alte Heimat ist.

So kann jeder, der in das Zimmer eintritt, wie zum Beispiel eine Dame von der Reinigung oder eine neue Pflegerin, sofort einen freundlichen persönlichen Bezug im Kontakt mit dem Bewohner des Zimmers herstellen. Gerade für Menschen mit Demenz ist das sehr wichtig, dass Ihre Persönlichkeit wertgeschätzt wird und Ihre Erinnerungen wachgerufen werden, sodass ihre Identität gestärkt wird und sie sich zugehörig und wohl fühlen können.

# Fähigkeiten erhalten zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung

#### Es geht auch selbst und macht Freude!

Für die meisten Menschen ist Essen und Trinken der Inbegriff von Lebensqualität und diese Bedeutung ist für Menschen im späteren Lebensalter umso wichtiger. Daher haben einige Projektgruppen zur Gestaltung der Ess- und Trinksituation mit einfachen und kleinen Maßnahmen - aber großem Effekt - die Atmosphäre im Speiseraum verbessert, sodass es gemütlich wie zu Hause werden kann. Dazu gehört, dass der Geräuschpegel gesenkt wird: leise oder keine Hintergrundmusik, je nach Wunsch der Bewohner. Aber auch, dass der Geschirrspüler wirklich erst nach dem Essen angestellt wird und der klappernde Essenswagen außerhalb der Wohnküche steht. Rituale vermitteln Halt und Orientierung. So wird ein gemeinsames Tischgebet gesprochen und an Geburtstagen wird immer das Lieblingsessen serviert wie z. B. die heißgeliebten Kartoffelpuffer zum Mittagessen.

Mitarbeiter/innen laufen nun nicht mehr im Essensraum zwischen den Bewohnern hin und her oder reichen Essen im

Stehen. Sie setzen sich mit an den Tisch und nehmen sogar an der Tischrunde teil und trinken einen Kaffee mit. Das Essen wird nicht mehr auf dem Teller portioniert hingestellt, sondern in der Schüssel gereicht - wie zu Hause. "Damit verbessert sich nicht nur die Atmosphäre sondern die Fähigkeiten der Bewohner/innen werden gleichzeitig erhalten oder sogar wiedererlangt. Wenn sie sich das Essen selber schöpfen, ist das ein Ausdruck von Selbstbestimmung, weil man das nimmt was man gerade gerne möchte und auch wieviel. Das Herumreichen der Schüssel belebt die Tischgemeinschaft. So kann vermittelt werden, dass es auch selber geht und Freude macht." berichtet eine Pflegedienstleiterin. Und wenn versehentlich mal gekleckert wurde ist das überhaupt nicht schlimm.

Das Seniorenheim St. Josef hat darüber hinaus ein Frühstücksbuffet in der Wohngruppe eingeführt. Am Morgen wird das Buffet liebevoll aufgebaut mit verschiedenen Brotsorten und Brötchen, Wurst-



und Käseauswahl, Cornflakes, Quark, Marmelade, Honig und Obst. "Wenn ich mir mein Essen selber aussuchen kann, habe ich mehr Freude am Essen, überlege mir worauf ich heute Appetit habe und gehe selbst zum Buffet. Das ist schön!" berichtet eine Bewohnerin.

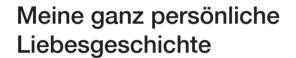
In Bewegung bleiben ist wichtig, denn wie heisst es? Wer rastet der rostet! So veranstaltet das Seniorenheim St. Albertus ein Rollstuhltraining, bei dem die Bewohner mit Freude und sportlichem Ehrgeiz trainieren, wie man sich selbst gut fortbewegen kann. Und da gemeinsam alles besser geht und mehr Spaß bereitet, machen auch die Angehörigen und Mitarbeiter/innen mit. Voll Freude berichtet eine Teilnehmerin: "Ich fühle mich jetz so sicher mit dem Rollstuhl, dass ich jetzt selbständig zu den Veranstaltungen bei uns gehen kann oder zum Essen fahre wann ich gerade möchte!"

Wichtig ist auch, dass Bewohner/innen nicht die Selbständigkeit durch gutgemeinte Übernahme des Rollstuhlschiebens genommen wird. Ein gutes Beispiel wird nun im Franz-Jorda-Stift praktiziert: Die Bewohner/innen sollen sich möglichst selbst fortbewegen und von Mitarbeiter/innen Seite an Seite begleitet werden. Nicht desto letzt wurden viele Ideen zur Verbesserung der Angehörigenarbeit umgesetzt. Die Bewohner/innen sind auch weiterhin selbstverständlich Teil

auch weiterhin selbstverständlich Teil ihrer Familie. So spielen Angehörige eine ganz wichtige Rolle, weil ein partnerschaftliches Miteinander allen Beteiligten, jedoch insbesondere den Bewohner/innen, zu Gute kommt.

Das Projektteam im Seniorenzentrum Albert Hirsch hat hierzu beispielsweise einen Restaurantabend, ein Familienfrühstück und Kaffeerunden veranstaltet. In einem solchen Rahmen können Angehörige eventuelle Probleme viel leichter einfach ansprechen, als wenn Sie erst einmal an einer Bürotüre klopfen. Und die Feste geben das schöne Gefühl willkommen und Teil einer großen Gemeinschaft zu sein.

## Liebe liegt in der Luft!



von Brigitta Scholz

"Ich habe gleich 2 Geschichten aufgeschrieben, da ich zwei ganz unterschiedliche Erlebnisse in meinem Leben hatte.

Die 1. Liebe mit 20 Jahren, die einem Mann gehörte, der 5 Jahre älter war als ich, ging nicht in Erfüllung. Er kam erst 1949 aus russischer Gefangenschaft nach Hause. Bis 5 Jahre nach Ende des Krieges war er in Sibirien in Hunger und Kälte zu einem Mann gereift. Wir kannten uns seit der Kindheit. denn seine und meine Mutter waren Schulfreundinnen. Wir gingen über den Sommer miteinander, meist am Sonntag, zum Tegler See zum Baden. Er kam von Reinickendorf mit dem Fahrrad und wir fuhren zu zweit durch den Tegler Forst zum See. Wie gesagt, er war eine Persönlichkeit, ich dagegen mit 20

Jahren noch sehr kindlich und unreif. Gott kennt uns besser als wir uns selber kennen und wußte, daß wir eigentlich nicht zusammen paßten. So scheiterte unsere Beziehung an den damaligen Zeitumständen: Es gab keine Wohnungen, keine Möbel und wir hatten beide nur wenig Geld. Die Trennung kostete mich schon ein paar durchweinte Nächte bis ich mich damit abfinden konnte, aber wie er, wollte auch ich nicht, daß uns etwas passiert, was wir beide nicht wollten, nämlich ohne Ehe, ohne den Segen Gottes und der Kirche zusammen zu kommen.

Ich blieb dann lange alleine. Viele Frauen meines Jahrgangs blieben für immer ohne Partner und ich dachte, das wäre auch mein Schicksal. Damals wußte ich noch nicht, daß Gott es für mich anders plante.

Während eines Urlaubs in Eisenach, Nahe der Wartburg, lernte ich eine Frau kennen, die 2 Jahre jünger war



als ich. [...] Am Ende des Urlaubs fragte sie mich, ob ich sie nicht ab und zu am Wochenende besuchen wollte. Sie wohnte in Neuzelle, Krüggasee, aber ganz oben, Nahe am Wald. Dort verbrachte ich später oft meinen ganzen Urlaub und aus diesen Begegnungen entstand eine Freundschaft, die erst 2009 mit ihrem Tod endete. Zugleich aber, ohne daß ich es ahnte, war es der Beginn meiner 2. Liebesgeschichte.

Als wir 10 Jahre befreundet waren, starb ihre Mutter und nach einigen, kurzen, fehlgeschlagenen Versuchen, eine gute Frau zu finden, fragte er die Tochter nach mir, der langjährigen Freundin, aus und warb dann um mich. Gesehen hatte er mich nur ein einziges Mal, als er nach dem Tod seiner Frau nach Neuzelle kam und ich zufällig gerade wieder mal bei Monika den Urlaub verbrachte. Ich sagte erst einmal "Nein", denn er war fast 20 Jahre älter als ich. Aber er blieb hartnäckig, schrieb mir immer

wieder Liebesbriefe. In denen wimmelte es von Fehlern und das schrieb er mir. die doch besonders gut in Deutsch und Grammatik war. Aber erstens sprach aus seinen Zeilen so viel Liebe und wohl auch so etwas wie Bewunderung für mich und zweitens wußte ich, daß er als Kind auf dem Dorf zur Schule gegangen war, wo der Lehrer zum Anfang 3 Jahrgänge gleichzeitig unterrichten mußte. Wo sollte da Zeit sein, die richtige Grammatik zu lernen? So dachte ich am Ende: Wenn ich ihn heirate, habe ich wenigstens einen Menschen, der mir mal etwas Gutes sagt, denn das kannte ich bis dahin überhaupt nicht. Das war sicher zu blauäugig von mir gedacht, es hätte auch schiefgehen können!

Aber Gott hat mich nicht hängen lassen. Er hat unsere Ehe gesegnet, sogar trotz meines / unseres Alters noch mit 2 Kindern. Wir hatten am 28. Dezember 1968 geheiratet, denn wir wollten nicht im Advent, in der "stillen Zeit" heiraten!

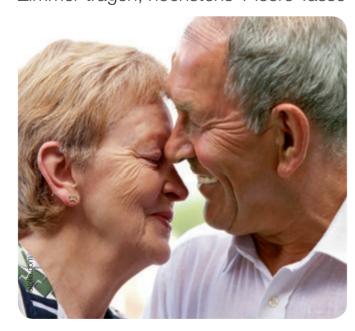
## Liebe liegt in der Luft!

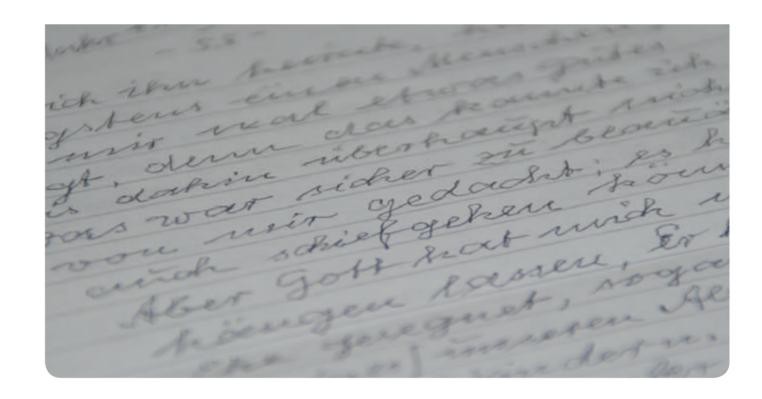
Am 28. Dezember 1969 feierten wir die Taufe unseres Sohnes, der am 4. Dezember geboren wurde. 1 Jahr und 10 Monate nach Markus wurde unsere Tochter geboren. Da war ich 42 ½ Jahre alt.

10 glückliche Jahre waren uns gegönnt, dann starb mein Mann nach einer OP an einer Galenblasenentzündung. Nicht gleich danach, er kam noch nach Hause, aber als wir alle dachten, jetzt geht es wieder aufwärts, da passierte es mitten in der Nacht. Als der Arzt kam. war alles vorbei. Nach meiner Schilderung konnte er nicht sagen, ob mein Mann an einem Herzinfarkt oder einer Lungenembolie gestorben war. Ich sagte: "Das ist mir egal, wenn Sie ihn nicht wieder lebendig machen können, dann schreiben Sie doch, was Sie wollen!" So schrieb er Herzinfarkt, da mein Mann Angina Pectoris hatte.

Die Kinder waren 9 ¼ und 7 ½ Jahre alt und ich mußte sie alleine großziehen.

Zwar bekam ich auf Antrag für 1 Jahr Übergangshinterbliebenenrente, da die Kindern noch so jung waren und ich seit der Geburt nur Hausfrau gewesen bin, aber dann mußte ich arbeiten, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, denn für die Pflege meiner Mutter bekam ich kein Geld. Da sie nur mit 2 Unterarm-Gehstützen laufen konnte, konnte sie sich keine Tasse Kaffee in ihr Zimmer tragen, höchstens 1 leere Tasse





in der Schürzentasche. So mußte ich ihr früh das Frühstück bereiten, ehe ich die Kinder in die Kita brachte und dann arbeiten ging. Das war eine harte Zeit! Und nur wenig Schlaf.

Aber auch in dieser Zeit spürte ich durch die Hilfe von Verwandten und Freunden immer wieder die Liebe Gottes zu mir und meinen Kindern. Jetzt bin ich 85 Jahre alt und seit 8 Jahren an "Morbus Parkinson" erkrankt. Da gibt es schon Momente, da der Lebensmut sinken will, aber zum Glück gibt es immer wieder Schönes, worüber ich mich freuen und dankbar sein kann, so daß ich mein Augenmerk nicht nur auf die Krankheit richten muß, z. B. diese Liebesgeschichte in die Erinnerung zu rufen."

## Liebe liegt in der Luft!



Von Wolfgang Prietsch

"Es lag noch Schnee, als sie ihn zum ersten Mal sah. Sie kam aus dem Fahrstuhl, um beim Empfang im Erdgeschoss einen Brief abzugeben.
Da betrat er mit einer jungen Frau die Eingangshalle. Draußen sah sie noch das Taxi, mit dem die beiden gekommen waren. Die junge Frau zog einen großen Koffer hinter sich her, die beiden hielten sich an der Hand. Sie gingen direkt auf den Empfangsbereich zu, das Gespräch mit der dortigen Mitarbeiterin konnte sie nicht verstehen. Ein Neuankömmling, dachte sie.

Als sie vor etwa einem halben Jahr dieses schöne Haus zum zweiten Mal betrat (das erste Mal diente der Vorbesichtigung), war sie selbst der Neuankömmling im gerade erst eröffneten Senioren-Pflegeheim. Sie hatte sich schnell eingelebt, fand gleich Kontakt

zu den Pflegerinnen und Therapeuten. Und besser und schöner kann man es sich unter den gegebenen Lebensumständen in den liebevoll eingerichteten Räumen wirklich nicht vorstellen, das war ihre Überzeugung.

Der Neuankömmling war ein älterer Herr, weißhaarig, sehr schlank, er dürfte etwa um die achtzig Jahre alt sein. Sie beobachtete die beiden von der Lese-Ecke links vom Eingang her, die junge Frau war sichtlich besorgt um den älteren Herren. Bald gingen beide sichtlich vorsichtig und langsam gemeinsam mit einer Mitarbeiterin des Hauses zum Fahrstuhl und verschwanden darin. Unsere Beobachterin, ihr Vorname ist Beate, dachte über die beiden nach. Das war wohl die Tochter, dachte sie. Ob er wohl bleibt?

Beate war stark gehbehindert, aber mit einem Rollator konnte sie sich doch zunehmend mehr und mehr ihre neue Lebensumwelt im Seniorenheim erobern. Seit dem Tod ihres Mannes vor



zwei Jahren ging es ihr hinsichtlich Beweglichkeit schlechter und schlechter, von einem eigenständigen Leben in der bisherigen Weise in der alten Wohnung konnte keine Rede mehr sein. Ihr Sohn lebte seit seinem Studium weit entfernt in München. So hatte sie sich für eine grundlegende Änderung ihrer bisherigen Lebensweise entschieden, und war in die nahe ihrer bisherigen Wohnumwelt gelegene Seniorenresidenz gezogen. Und sie hat es nicht bereut. Alles, was ihr bisher wegen ihrer Behinderung Probleme bereitete, war nun geregelt. Sie fühlte sich nicht abgeschoben, fand liebevolle Menschen um sich die ihr über ihre körperlichen Einbußen hinweghelfen. Eigentlich kann ich doch zufrieden sein, dachte sie.

Am nächsten Morgen sah sie den Neuankömmling im Frühstücksraum sitzen, er war schon vor ihr da. Ein Frühaufsteher wie ich, dachte sie. Auch an den nächsten Tagen sah sie ihn an den verschiedenen Orten im Heim immer wieder. Seltsam, dachte sie, jetzt suche ich ihn schon mit meinen Blicken, wenn ich einen Raum betrete.

An einem Nachmittag saß er ihr bei einer Gedichtlesung gegenüber. Ist gar nicht selbstverständlich, dass sich ein Mann für Lyrik interessiert, fand sie. Vielleicht hat er einen literarischen Beruf? Nach der Lesung wollte sie mit dem Rollator einen kurzen Spaziergang in den Garten unternehmen, es gab eine Rampe, über die man mit Hilfe gut ins Grüne fahren konnte. An der Tür zum Garten stand er, wollte wohl selbst ins Freie. Er hielt ihr die Tür auf, obwohl das durch die vorhandene Automatik eigentlich nicht notwendig war. Er lächelte sie an und wies ihr mit einer Handbewegung symbolisch den Weg in den Garten. Sehr langsam und vorsichtig folgte er ihr. Da sprach sie ihn an. An seiner freundlichen Reaktion war deutlich erkennbar, dass er auch schon auf sie aufmerksam geworden war. Nach einem ersten Gespräch

## Liebe liegt in der Luft!

an diesem Nachmittag trafen sie sich regelmäßig, nach dem Frühstück, nach Gruppen-therapeutischen Zusammen-künften mit der Ergo-Therapeutin, besonders aber an den Nachmittagen. Sie saßen auf einer Bank im Garten oder – bei schlechtem Wetter – im Lesesaal. Er konnte im Gegensatz zu ihr noch gut laufen, brauchte keine mechanischen Hilfen. Über sich selbst erzählte er wenig, nur, dass auch er Witwer ist. Die junge Frau, mit der er gekommen war, ist seine Tochter, sie arbeitet als Bibliothekarin in der Sächsischen Landesbibliothek in Dresden.

An einem Nachmittag begann er zu erzählen. Er berichtete von einer auch ihr gut bekannten Landschaft im Norden der Mark Brandenburg am sagenumwobenen Stechlinsee. Und wie er die Landschaft beschrieb! Jedes Detail wurde in leuchtenden oder auch dunklen Farben ausgemalt. Sie hörte fasziniert zu. Die Bäume am Ufer, die Kiesel im Wasser,

die Spiegelung des Lichtes auf dem See, die gekräuselten Wellen: Alles wurde wieder gegenwärtig, was sie mit ihrem Mann und ihrem Sohn vor Jahren selbst erlebt hatte, an den Wochenenden, die sie nach ihrer anstrengenden Arbeit als Krankenschwester so sehr zur Entspannung brauchte.

An einem der nächsten Tage – sie saßen am Frühnachmittag allein im Lesezimmer, draußen goss es wie aus Kannen erzählte er von einer Flusslandschaft, sie konnte den Fluss Mulde in seinem breiten Bett direkt sehen an so einem Frühlingstag, es war eine Hochwasser-Situation. Die Zeit floss immer schnell dahin bei seinen Erzählungen, und sie war glücklich und in Erwartung der nächsten Zusammenkunft. Sie reisten in Gedanken durch seine bildhaften Schilderungen an die Müritz, nach Rügen an die Ostseeküste, besuchten die alte Klassikerstadt Weimar, wanderten im Südharz und erlebten in Gedanken noch einmal Sommerabende an Spree und Havel.



Eines Nachmittags – es war schon im Spätherbst, und er hatte über das Erlebnis eines ganz besonderen Sonnenunterganges berichtet – gab er ihr ein A 4 -Kuvert und bat sie, dieses erst am nächsten Morgen nach dem Frühstück zu öffnen.

Am nächsten Morgen erschien er nicht zum Frühstück. Sie wunderte sich und war sehr besorgt. Bevor ich meine Pflegerin nach ihm frage, will ich doch erst das Kuvert öffnen, beschloss sie. In dem Kuvert befand sich eine wunderbar grazile Federzeichnung, die das im englischen Tudor-Stil erbaute Schloss Babelsberg zeigte. Bei näherer Betrachtung fand sie unten auf der Zeichnung die sehr kleine Signatur des Bildes: Hermann... Jetzt wurde alles klar: Er war Maler. Und in allen seinen Erzählungen hatte er ihr seine eigenen Bilder beschrieben.

Von der Therapeutin erfuhr sie (er hatte diese vorahnend dazu ermächtigt), was sie im Stillen manchmal schon geahnt hatte, er bewegte sich doch immer sehr langsam und vorsichtig, geradezu tastend, wenn er das auch sorglich zu verheimlichen suchte: Fr war sehr stark sehbehindert. Nie hatte er aber mit ihr darüber gesprochen, wollte wohl kein Mitleid. Weiter erfuhr sie, dass er heute früh zu einer Laser- Operation in eine Klinik gebracht worden war, er hatte sich kurzfristig dazu entschlossen, obwohl er eigentlich keinen weiteren Eingriff an sich wünschte, er keinen Sinn darin mehr sah, und auch, weil er die Hoffnung auf Besserung aufgegeben hatte. Nun, da er sie kennen gelernt hatte, war neue Lebenszuversicht und neue Hoffnung gewachsen. Sie dachte intensiv an ihn: Wie schön

wäre es, wenn er nach der OP mit verbessertem Sehvermögen zurück käme. Aber auch dann, wenn sich nichts verbessern würde: Hauptsache, er kommt zurück! Er fehlt mir schon, stellte sie lächelnd fest, und ich warte auf ihn."

#### Meine Auszeit am Mittwoch

## Jeden dritten Mittwoch im Monat von 14.30-16.00 Uhr

laden wir Sie herzlich zu unserer Angehörigengruppe "Meine Auszeit am Mittwoch" ein. Dies ist ein Angebot der Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg.

#### Wenn Familie Pflege braucht Trotz Pflege gesund bleiben

#### Wann:

Jeden dritten Mittwoch im Monat von 14.30-16.00 Uhr

#### Wo:

Im Grünen Salon des Seniorenzentrums St. Johannes Berlin

**Gruppenleitung:** Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin

#### Anmeldung:

Telefonisch unter 0163 170 25 28 oder per E-Mail unter info@my-kreativ-werkstatt.de

## Patientenverfügung und Begräbnisvorsorge

Sind sie unsicher, ob alle Papiere beisammen sind, Sie alle Angaben richtig gemacht haben? Was muss notariell

#### Die Caritas lädt ein: Vortragsreihe Vorsorge im Alter

Auch im neuen Jahr startet die Caritas wieder eine Vortragsreihe zur Vorsorge im Alter. Interessierte, die sich mit den einzelnen Themen auseinandersetzen möchten, sind herzlich eingeladen, kostenlos an folgenden Veranstaltungen teilzunehmen:

## Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Fragen Sie sich manchmal, ob alle Ihre Angelegenheiten geregelt sind, falls mal was passiert? Was zu beachten ist, erklären wir am

Montag, den 27.04.2015 und 07.09.2015, jeweils um 15 Uhr

#### Ambulante und stationäre Pflege

Wollen Sie mehr darüber wissen, welche Versorgungsmöglichkeiten es im Alter gibt, wenn Sie oder ein Angehöriger einen Pflegebedarf haben? Wir informieren Sie über die Wohn- und Pflegeangebote für Senioren und über die jeweilige Finanzierung am Montag, den 04.05.2015 und 14.09.2015, jeweils um 15 Uhr





## Patientenverfügung und Begräbnisvorsorge

Sind sie unsicher, ob alle Papiere beisammen sind, Sie alle Angaben richtig gemacht haben? Was muss notariell beurkundet werden? Wir klären auf am Montag, den 11.05.2015 und 21.09.2015, jeweils um 15 Uhr

## Erbrecht und Errichtung eines Testaments

Haben Sie möglicherweise nicht genug Informationen, um alle rechtlichen Dinge zu bedenken? Wir helfen weiter am Montag, den 18.05.2015 und 28.09.2015, jeweils um 15 Uhr Experten der Caritas aus den jeweiligen Fachgebieten beantworten kompetent Ihre Fragen.

#### Ansprechpartner:

Jutta Windeck Wir bitten um Ihre Anmeldung unter: Tel. 030 66633-1145 oder - 1144 Email: j.windeck@caritas-berlin.de

#### Veranstaltungsort:

Mai-Vorträge Haus der Caritas Tübinger Str. 5, 10715 Berlin (U-Bahnhof Bundesplatz) Der Raum wird Ihnen am Empfang beSeptember-Vorträge:
Haus der Caritas
Residenzstraße xyz
(U-Bahnhof Osloer Straße)

Der Raum wird Ihnen am Empfang bekannt gegeben.

#### Frühlings Ankunft

Grüner Schimmer spielet wieder Drüben über Wies' und Feld. Frohe Hoffnung senkt sich nieder Auf die stumme trübe Welt. Ja, nach langen Winterleiden Kehrt der Frühling uns zurück, Will die Welt in Freude kleiden, Will uns bringen neues Glück.

Seht, ein Schmetterling als Bote Zieht einher in Frühlingstracht, Meldet uns, dass alles Tote Nun zum Leben auferwacht. Nur die Veilchen schüchtern wagen Aufzuschau'n zum Sonnenschein; Ist es doch, als ob sie fragen: »Sollt' es denn schon Frühling sein?« Seht, wie sich die Lerchen schwingen In das blaue Himmelszelt! Wie sie schwirren, wie sie singen Über uns herab ins Feld! Alles Leid entflieht auf Erden Vor des Frühlings Freud' und Lust – Nun, so soll's auch Frühling werden, Frühling auch in unsrer Brust!

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

### Mit einem gemalten Band

Kleine Blumen, kleine Blätter Streuen mir mit leichter Hand Gute junge Frühlings-Götter Tändelnd auf ein luftig Band.

Zephir, nimms auf deine Flügel, Schlings um meiner Liebsten Kleid! Und so tritt sie vor den Spiegel All in ihrer Munterkeit.

Sieht mit Rosen sich umgeben, Selbst wie eine Rose jung. Einen Blick, geliebtes Leben! Und ich bin belohnt genug.

Fühle, was dies Herz empfindet, Reiche frei mir deine Hand, Und das Band, das uns verbindet, Sei kein schwaches Rosenband!

Johann Wolfgang von Goethe

#### Frühlingsbotschaft

Kuckuck, Kuckuck ruft aus dem Wald: Lasset uns singen, Tanzen und springen! Frühling, Frühling wird es nun bald.

Kuckuck, Kuckuck lässt nicht sein Schrei'n: Kommt in die Felder, Wiesen und Wälder! Frühling, Frühling, stelle dich ein!

Kuckuck, Kuckuck, trefflicher Held! Was du gesungen, Ist dir gelungen: Winter, Winter räumet das Feld.

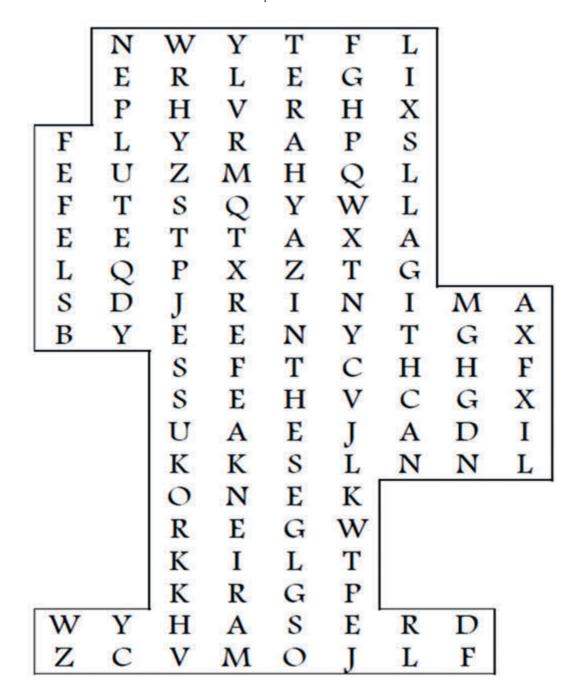
August Heinrich Hoffmann von Fallersleben





#### 3 in 1 Rätsel: Frühlingsboten

- 1. Aufgabe: Im Rätsel sind 7 Frühlingsboten (Tiere und Pflanzen) versteckt. Die Wörter sind senkrecht und waagerecht, vorwärts und rückwärts sowie diagnonal und von unten nach oben geschrieben. Umlaute wie "ä" sind als "ae" geschrieben.
- 2. Aufgabe: Einer der gesuchten Frühlingsboten kommt sogar 2x vor. Welcher Bote ist es?
- 3. Aufgabe: Welcher Buchstabe unseres Alphabets kommt nur 1x im Rätsel vor?



**Lösungen 3 in 1 Rätsel:** Die gesuchten Frühlingsboten sind Tulpen, Hyazinthe, Krokusse, Igel, Amsel, Marienkaefer und Nachtigall. Das Wort "Igel" kommt 2x vor. Der Buchstabe B kommt nur 1x vor.

#### Sätze voller Unsinn

Die folgenden Sätze sind leider durcheinander geraten. Wie lauten sie richtig?

Der Hund	können	seine Ostereier hinter dem Baum.
Der Osterhase	freut sich	morgen erledigt werden.
Der Lehrer Herr Müller	spielt	seinen Schülern die Zeugnisse.
Fridolin	versteckt	am Meer mit dem Ball.
Meine Aufgaben	aibt	über seine Geschenke.

#### Bilderrätsel

Auf dem Foto sehen Sie einen weiteren Frühlingsboten, der im Frühling aus seinem Winterschlaf erwacht. Welches Tier ist es?



Lösung Sätze voller Unsinn: Der Hund spielt am Meer mit dem Ball; Der Osterhase versteckt seine Ostereier hinter dem Baum; Der Lehrer Herr Müller gibt seinen Schülern die Zeugnisse; Fridolin freut sich über seine Geschenke; Meine Aufgaben können morgen erledigt werden. Lösung Bilderrätsel: Murmeltier

#### Berlin

#### Caritas-Seniorenzentren



Caritas-Seniorenzentrum Kardinal Bengsch

Iburger Ufer 14 10587 Berlin-Charlottenburg Tel.: 030 340010

Email: bengsch@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Verhinderungspflege, Tagespflege, Vollstationäre

Pflege: 152 Seniorenwohnungen mit Service, 12 Tagespflegeplätze, 63 Pflegeheimplätze in 43 Einzel- und 10 Doppelzimmern

Vollstationäre Pflege, Verhinderungs-

68 Pflegeheimplätze in 22 Einzel- und

24 Doppelzimmern, 12 Tagespflege-

pflege, Tagespflege Mo-Fr



Caritas-Seniorenzentrum St. Johannes Berlin

plätze



Caritas-Seniorenheim St. Albertus

Degnerstraße 22 13053 Berlin-Alt-Hohenschönhausen Tel.: 030 97997-0

Email: albertus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege 76 Pflegeheimplätze in 58 Einzel- und 9 Doppelzimmern, 12 Tagespflege-

plätze



Wilhelmstr. 122

10963 Berlin-Kreuzberg Tel: 030 2639320

Email: johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de



Caritas-Seniorenwohnhäuser

Caritas-Seniorenheim St. Josefsheim

Pappelallee 60/61 10437 Berlin-Prenzlauer Berg Tel.: 030 4471350

Email: josefsheim@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege

74 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und 7 Doppelzimmern



Caritas-Seniorenzentrum St. Konrad

Antoniuskirchstr. 3-5 12459 Berlin-Oberschöneweide Tel: 030 53828-0

Email: konrad@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Vollstationäre Pflege

64 Seniorenwohnungen mit Service. 14 Kurzzeitpflege- und 18 Tagespflegeplätze, 90 Pflegeheimplätze in 84 Einzel- und 3 Doppelzimmern

#### Caritas-Seniorenheime



Caritas-Seniorenheim Franz-Jordan-Stift

Dianastraße 17 13469 Berlin-Reinickendorf Tel.: 030 414050 Email: fjs@caritas-altenhilfe.de Vollstationäre Pflege

92 Pflegeheimplätze in 74 Einzelund 9 Doppelzimmern



Caritas-Seniorenheim Bernhard-Lichtenberg-Haus

10587 Berlin-Charlottenburg

Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege

62 Pflegeheimplätze in 60 Einzelund 1 Doppelzimmern



Caritas-Seniorenwohnhaus St. Martin

St. Hildegard

Tegernauer Zeile 8

Tel.: 030 40303335

Caritas-Seniorenwohnanlage

13469 Berlin-Waidmannslust

Wilhelmsruher Damm 148 13439 Berlin-Wittenau Tel.: 030 41508393

Email: martin@caritas-altenhilfe.de

Email: hildegard@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

148 Wohnungen in 3 Häusern



Alt-Lietzow 27/29

Tel.: 030 236314-0 Email: blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege

40 Pflegeheimplätze in Einzelzimmern



Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus

Gorgasring 11 13599 Berlin-Haselhorst (Spandau) Tel.: 030 3344038

Email: stephanus@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen 133 Wohnungen



Caritas-Seniorenheim St. Kamillus

Klausenerplatz 12/13 14059 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 326850

Email: kamillus@caritas-altenhilfe.de

Caritas-Seniorenwohnhaus Marianne Hapig

Bundesplatz 18 10715 Berlin-Wilmersdorf

Email: hapig@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen 92 Wohnungen



Caritas-Seniorenheim St. Josef

Dominicusstr. 13 A 10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 7879180 Email: josef.berlin@caritas-altenhilfe.de Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege

97 Pflegeheimplätze in 77 Einzel-

und 10 Doppelzimmern Tel.: 030 85784-214

Servicewohnen 48 Wohnungen

#### **Hausportraits**



Caritas-Seniorenwohnhaus Walther Adolph Grunewaldstraße 24A 12165 Berlin-Steglitz 030 8232262 Email: adolph@caritas-altenhilfe.de Servicewohnen 31 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen Goltzstraße 26 10781 Berlin-Schöneberg Tel.: 030 2196479-2

Email: galen@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen 115 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus Johannes Zinke Malteserstraße 171 D 12277 Berlin-Marienfelde Tel.: 030 7215080 Email: zinke@caritas-altenhilfe.de Servicewohnen 30 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus Maria im Felde Malteserstraße 169 12277 Berlin-Marienfelde Tel.: 030 7215080

Email: maria@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen 55 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus Erna Lindner Bahnhofstraße 7A 12305 Berlin-Lichtenrade Tel: 030 700720-27 Email: lindner@caritas-altenhilfe.de

10249 Berlin-Friedrichshain

Servicewohnen 77 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus Servicewohnen Servicewohnen im Hausburgviertel 66 Wohnungen Thaerstr. 30-30C

Tel.: 030 41934678 Email: hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

#### Brandenburg



Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth Elisabethstr. 20/21 16727 Velten Tel.: 03304 3640 Email: elisabeth@caritas-altenhilfe.de

68 Seniorenwohnungen mit Service, 6 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze. 131 Pflegeheimplätze in 87 Einzelund 22 Doppelzimmern

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-

pflege, Vollstationäre Pflege



Caritas-Seniorenzentrum Servicewohnen und St. Johannes Dallgow Vollstationäre Pflege Wilhelmstr. 1-3 14624 Dallgow-Döberitz Tel.: 03322 42860 Email: johannes.dallgow@caritas-altenhilfe.de

20 Seniorenwohnungen mit Service und 44 Pflegeheimplätze in Einzelzimmern



Caritas-Seniorenzentrum Servicewohnen, Kurzzeitpflege, St. Benedikt Neustädtische Heidestr. 18 14776 Brandenburg a. d. Havel Tel.: 03381 277-0 Email: benedikt@caritas-altenhilfe.de

Tagespflege, Vollstationäre Pflege 37 Seniorenwohnungen mit Service, 2 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze, 79 Pflegeheimplätze in 33 Einzel- und 23 Doppelzimmern



Caritas-Seniorenzentrum Albert Hirsch Prager Str. 18a 15234 Frankfurt (Oder) Tel.: 0335 6829-0

Email: hirsch@caritas-altenhilfe.de

pflege. Vollstationäre Pflege 83 Seniorenwohnungen mit Service, 5 Kurzzeit- und 18 Tagespflegeplätze, 80 Pflegeheimplätze in 40 Einzel- und 20 Doppelzimmern

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-



#### Vorpommern



Caritas-Seniorenzentrum St. Josef Jungfernstieg 2-3a 18437 Stralsund Tel.: 03831 242-0 Email: josef.stralsund@caritas-altenhilfe.de

pflege, Vollstationäre Pflege 78 Seniorenwohnungen mit Service, 8 Kurzzeitpflege- und 10 Tagespflegeplätze, 95 Pflegeheimplätze in 55 Einzel- und 24 Doppelzimmern

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-



Caritas-Seniorenzentrum Stella Maris Waldbühnenweg 6 17424 Heringsdorf Tel.: 038378 3360 Email: stella-maris@caritas-altenhilfe.de Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Vollstationäre Pflege

37 Seniorenwohnungen mit Service, 2 Kurzzeitpflegeplätze, 63 Pflegeheimplätze in 21 Einzel- und 22 Doppelzimmern

### Hausportraits

#### Caritas-Sozialstationen

#### Brandenburg

brandenburg		
Caritas-Sozialstation Oberhavel	Schönwalderstr. 17h 16761 Hennigsdorf Tel.: 03302 224 951 Email: cso@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Perleberg	Wittenberger Str. 58 19348 Perleberg Tel.: 03876 7973 0 Email: csp@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Vorpommern		
Caritas-Sozialstation Stralsund	Jungfernstieg 2 18437 Stralsund Tel.: 03831 30 74 0 Email: sozialstation.stralsund @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Heringsdorf	Waldbühnenweg 6 17424 Heringsdorf Tel.: 038378 336 - 220 Email: sozialstation.heringsdorf @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Berlin		
Caritas-Sozialstation Wedding	Residenzstr. 90   13409 Berlin Tel.: 030 666 33 129 -2/-4 Email: sozialstation.wedding @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Pankow Nord	Achillesstr. 52   13125 Berlin Tel.: 030 666 34 06-00 Email: sozialstation.pankow @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Pankow Süd	Berliner Allee 158   13088 Berlin Tel.: 030 666 33 8 -0 Email: sozialstation.pankow-sued @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Reinickendorf	Kurhausstr. 30   13467 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -0 Email: sozialstation.reinickendorf @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tegel	Brunowstr. 36   13507 Berlin Tel.: 030 430983 -0 Email: sozialstation.tegel @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Spandau	Westerwaldstr. 20   13589 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -60/-70 Email: sozialstation.spandau @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Charlottenburg-Tiergarten	Alt-Lietzow 31   10587 Berlin Tel.: 030 34001-410 Email: sozialstation.charlottenburg- tiergarten@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Rudow	Alt-Rudow 42-44   12357 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -50 Email: sozialstation.rudow @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof	Malteserstr. 170/172   12277 Berlin Tel.: 030 666 33 6 -50 Email: sozialstation.tempelhof @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof Nord	Felixstr. 33   12099 Berlin Tel.: 030 666 34 0 -00/-01 Email: sozialstation.tempelhof-nord @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf	Heimat 66   14165 Berlin Tel.: 030 666 34 1 -0 Email: sozialstation.zehlendorf @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Wilmersdorf-Schöneberg	Aachener Str. 12   10713 Berlin Tel.: 030 86 00 94 -11/-13 Email: sozialstation.wilmersdorf @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Köpenick	Bruno-Taut-Str. 1   12524 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -70 Email: sozialstation.koepenick @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Kreuzberg	Prinzessinnenstr. 30   10969 Berlin Tel.: 030 666 33 3 -25 Email: sozialstation.kreuzberg @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Marzahn	Helene-Weigel-Platz 10   12681 Berlin Tel.: 030 679 649 90 Email: sozialstation.marzahn @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Treptow	Mörikestr. 2   12437 Berlin Tel.: 030 666 33 30 -10/-15 Email: sozialstation.treptow @caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinde- rungspflege, Pflegeberatung

#### Miteinander - Das Seniorenmagazin

#### **Impressum**

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH

Redaktion und

Gestaltung: Claudia Appelt

Annette Bomba Diana Eileen Ferse

Tel. 030 85784-113, Fax 030 85784-235 Tübinger Straße 5, 10715 Berlin www.caritas-altenhilfe.de

