Miteinander

DAS SENIORENMAGAZIN

Ausgabe 02.2019

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH

Inhalt

03 Grußwort

04 **Neues aus unseren Häusern**
Daheim im Heim - so viel Nippes wie möglich

06 **Neues aus unseren Häusern**
40 Jahre Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus

10 **Ratgeber**
Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt

14 **Neues aus unseren Häusern**
Kleiner Reisebericht aus dem Hause
“Servicewohnen im Hausburgviertel“

16 **Bunte Seite**

17 **Veranstaltungen**

18 **Hausportraits**

24 **Impressum**

Fotos: © fotolia

Stand: Juli 2019
© Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Caritas Altenhilfe GGmbH, Tübinger Straße 5, 10715 Berlin.

Liebe Leserinnen und Leser,

Claudia Appelt
Pressesprecherin
Redaktion Miteinander

Was verbinden Sie mit dem Sommer?

Milde Nächte, Sonnenblumen, Wärmegewitter? Oder denken Sie an Sommerloch, Sonnenbrand und Hitze? Spätestens ab Mitte Oktober sehnen wir uns nach dem Sommerglück zurück, träumen vom Kribbeln im Bauch, wenn die Tage länger und länger werden, von grünen Ruheplätzen und den sommerlichen Hochgefühlen.

Also trotzen Sie den Wermutstropfen der heißen Jahreszeit; viel zu schnell geht sie vorbei. Genießen Sie jeden Sommerregen und alle Festlichkeiten. Sommerfeste (S. 6) und Ausflüge ans Meer (S. 14) sind Themen, die wir für Sie in dieser Ausgabe bereithalten. Vielleicht entdecken Sie Yoga für sich? Stuhl-Yoga (S. 14) lässt sich wunderbar auch im Freien praktizieren.

Wir wünschen Ihnen eine gute, sonnige und schöne Sommerzeit.

Sommer

Singe, meine liebe Seele,
denn der Sommer lacht.
Alle Farben sind voll Feuer,
alle Wett ist eine Scheuer,
alle Frucht ist aufgewacht.

Singe, meine liebe Seele,
denn das Glück ist da.
Zwischen Ähren,
welch ein Schreiten!
Flimmernd tanzen alle Weiten,
Gott singt selbst Hallelujah.

(Otto Julius Bierbaum, 1865-1910)

Daheim im Heim -
so viel Nippes wie möglich

Von Claudia Appelt,
Redaktion Miteinander

Daheim auf 15 Quadratmetern? Neben der schweren Erkenntnis, dass man alleine nicht mehr zurecht kommt, sehen viele Ältere einem Einzug in ein Pflegeheim aus einem weiteren Grund mit gemischten Gefühlen entgegen. War ihnen im bisherigen Zuhause alles vertraut, beginnt mit dem Umzug ein neuer Lebensabschnitt. Häufig wird die Veränderung vor allem mit Einschränkungen verbunden. Schließlich bietet ein Zimmer im Heim weniger Freiräume als eine Wohnung oder gar ein ganzes Haus.

Ein Bett, ein Schrank, ein Tisch: Viele Altenheime bieten eine Standardeinrichtung. Auf eigene Möbel oder liebgewonnene Gegenstände sollten Senioren aber nicht verzichten. Denn der gemütliche Ohrensessel mit den zerschlissenen Armlehnen kann genauso wichtig sein, wie eine gute Betreuung.

„Es ist sehr wichtig, sich sein Zimmer mit möglichst vielen persönlichen Gegenständen einzurichten“, betont Romana Pawlak, Leiterin Qualitätsmanagement der Caritas Altenhilfe in Berlin. „Das schafft ein Gefühl von Privatheit, stärkt die persönliche Identität und hat sofort Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.“ Das klingt logisch. Dennoch lassen viele einziehende Senioren ihre persönlichen Sachen zurück. Pawlak erklärt dazu: „Die Veränderung, die mit dem Heimeinzug einher geht, ist für viele zunächst wie ein Schock. Deshalb ist es

sehr wichtig, dass die Mitarbeitenden im Sozialen Dienst unserer Seniorenheime gerade das Mitbringen von privaten Sachen mit dem neuen Bewohner und dessen Angehörigen immer wieder besprechen. Es ist sehr tragisch, wenn die alten Menschen nicht mehr durch den Griff nach dem Familienalbum oder das Betrachten der Schneekugel mit dem Eifelturm in Erinnerungen schwelgen können.“ Ebenso seien vertraute Gewohnheiten, wie eben auch im Pflegeheim im zerschlissenen Sessel die Tageszeitung lesen, wichtig. „Warum sollte man das im Pflegeheim aufgeben?“, fragt Romana Pawlak. Privatheit ist für jeden Menschen wichtig, auch im Alter. Wie das jeweilige Heim mit dem Thema Privatsphäre umgeht, sollten Senioren und Angehörige am besten vorab herausfinden.

Ein paar Anhaltspunkte für die Wahrung der Privatsphäre sind: Beim Betreten eines bewohnten Zimmers wird angeklopft. Für eine Zimmerbesichtigung wird der Bewohner des Zimmers vorher nach seinem Einverständnis gefragt.

Ein schwieriges Thema sind Haustiere. Ist es möglich, die eigene Katze mitzubringen, die man seit 15 Jahren täglich um sich hatte? Dazu Romana Pawlak: „Das Thema sollte angesprochen werden. Sofern sich die artgerechte Versorgung und Betreuung eines Haustieres zusammen mit dem Bewohner und den Angehörigen regeln lässt, sollte das Mitbringen von Haustieren erlaubt sein. Es kommt natürlich auf die Art und Größe des Tieres an und die Mitbewohner sollten das Tier ebenfalls tolerieren.“

40 Jahre
Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus

Von Karolin Wels,
Redaktion Miteinander

Im Rahmen seines alljährlichen Sommerfestes zelebrierte das Seniorenwohnhaus St. Stephanus in Haselhorst, am 18. Juni 2019 das 40-jährige Bestehen.

Zeitgleich mit der Entscheidung für den Bau der gleichnamigen, 1982 geweihten römisch-katholischen Kirche St. Stephanus wurde die Caritas Altenhilfe im Jahre 1979 Generalmieter der Gewobag, ehemals "Gemeinnützige Wohnungsbau-Aktiengesellschaft Groß-Berlin" für das attraktiv gelegene Wohnhaus im begrünten Haselhorster Gorgasring.

Gut angebunden an die gemütliche Spandauer Altstadt und von einer großen Gartenanlage umgeben, bietet das Haus

Wohnraum für 94 Seniorinnen und Senioren, die mit ihren Gästen, prominenten Rednern und einer Live-Band, bei gutem Essen und schönstem Sonnenschein schnell in Feststimmung kamen.
Die 40-jährige Geschichte des Hauses lockte selbst den Bürgermeister auf die Gartenbühne St. Stephanus. Ganz dem feierlichen Anlass angemessen wurde Helmut Kleebank von den sogenannten „Kerls“ der historischen Spandauer Stadtgarde zum Rednerpodest geleitet. Die

Gardisten des 1985 gegründeten gemeinnützigen Vereins haben es sich zur Aufgabe gemacht die brandenburgisch-preußische Geschichte und die militärischen Traditionen zu Zeiten des „Alten Fitz“ zu bewahren und auf ihre ganz eigene Weise immer wieder neu aufleben zu lassen: Dreispitzhüte, Füsiliermützen, Koppelschuh und Bajonett. Dafür wird gerne jeder festliche Rahmen genutzt. Die Zeit des „Alten Fritz“ ist zwar vorbei, doch die „Kerls“ haben Bestand und marschierten in aufsehenerregender Uniform durch den festlich dekorierten Garten.

Nicht ganz so alt, um die originale Regimentsuniform noch persönlich bestaunt haben zu können, aber alt genug, um mitzufeiern ist Frau Hohoff, mit 94 Jahren die älteste Bewohnerin des Hauses. Das 40-jährige Jubiläum ist ein willkommener Anlass für Würdigungen und Ehrungen. Der am längsten hier lebende Bewohner ist Hans-Georg Guhlke und auch das Ehepaar Waltraut und Walter Diwok hat sich schon früh entschlossen eine andere Wohnform zu wählen. Seit mehr als 26 Jahren ist ➔

das St. Stephanus ihr zu Hause und das aus guten Gründen: Wer im St. Stephanus wohnt, kann sich vielen Aktivitäten anschließen, die direkt vor der Wohnungstür stattfinden: Singen, Skat spielen, Handarbeiten, Bingo, Sport. Den aktiven Charakter im Hinblick auf das Leben im Seniorenwohnhaus repräsentierte die im St. Stephanus ansässige Theatergruppe am eindrucksvollsten: So sorgte Tucholkskys „Danach“ für Momente zum Nachdenken oder die musikalische Aufführung „[…] Da steht ein Haus am Gorgasring […]“ (auf der bekannten Melodie von „House oft he Rising Sun“) für die Lacher des Tages. Der Zuschauer merkt schnell, dass die Theatergruppe im St. Stephanus das Theaterblut in sich - und ihre Schauspielleidenschaft nach außen trägt.

Die Besonderheit des Hauses liegt im „Urban-Gardening“-Gemeinschaftsprojekt begründet. Durch einen Vortrag in der TU Berlin erhielt Zentrumsleiter Uwe Guth im Jahr 2015 den ersten Kontakt zur BANA („Berliner Modell - Ausbildung für Nachberufliche Aktivitäten“), Studierenden

über 45, die als Gasthörer Vorlesungen und Seminare aus den Bereichen „Stadt“, „Umwelt“ und „Gesundheit“ besuchen können. Mit Unterstützung des BANA-Studenten, Michael Plögert, der sich dem Schwerpunkt „Bürgerschaftliches Engagement“ verschrieben hat, startete kurz darauf das Projekt „Bunter Mehrgenerationengarten“, an dem sich auch die benachbarten Kitas der katholischen und evangelischen Kirchengemeinde und die „Schule am Gartenfeld“ beteiligten. Dank der Hilfe durch

Materialspenden des Spandauer Metro Marktes "Metro Berlin-Berolina" und der vielen fleißigen Hände entstanden die ersten Hochbeete, die jeweils von einem Paten oder einer Patin bepflanzt und gepflegt werden. Im Mai 2017 kamen die ersten Weinreben hinzu. Der erste Wein konnte bereits im Herbst des Folgejahres geerntet werden. Klaus Niesel, Wein-Experte und Unterstützer der TU-Projektwertstatt „Wein“ begleitet den Weinanbau fachkundig und gibt sein Wissen an die insgesamt fünf Paten weiter, die sich künftig um die Reben kümmern. In naher Zukunft wird es sogar Obst aus dem eigenen Garten geben - dank der Zuwendung, die das Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus in diesem Jahr für freiwilliges Engagement in der Nachbarschaft erhält.

Das Wohnhaus setzt sich immer wieder neue Ziele. Das geräumige Gartenareal wird Dank des großen Interesses und der Unterstützung der Gewobag durch Erneuerung der Wege immer mehr erschlossen. Ein Barfußpfad ist das nächste große, mit der Gewobag geplante Vorhaben. Der angedachte Bienenstock konnte bislang nicht umgesetzt werden. Die Idee vom Summen und Brummen im Garten stößt nicht bei Jedermann auf Wohlgefallen. Vielleicht weckt die Lust auf frischen Bio-Honig ja doch noch das Interesse am Imkern, sodass die Bienen früher oder später in den schönen Garten Einzug halten dürfen.

Alle Projekte werden stets mit viel Engagement von Seniorenberater und Seele des Hauses, Christoph Giese, begleitet. Beständig wird daran gearbeitet, das Areal als attraktives Gelände zu erhalten und weiter auszubauen.
Der St. Stephanus-Garten mit all seinen Facetten bereichert den Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen und lässt sie draußen im Freien gemeinsam aktiv sein.

Wir dürfen uns also jetzt schon freuen auf das nächste Fest am Gorgasring, wenn wieder einmal Hand in Hand zusammengearbeitet wird, um eine gelungene Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Allen Beteiligten, Rednern, Gästen, Bäckern, Köchen, Künstlern und Helfern (insbesondere Stefanie Kirschnick von der Senioren Service Gesellschaft mbH und Dietmar Werner der Caritas Berlin für den Auf- und Abbau des Veranstaltungs-Equipments) sei ganz herzlich gedankt.

Yoga ist,
wenn der Geist zur Ruhe kommt

Von Karolin Wels,
Redaktion Miteinander

Wir alle tun es - doch tun wir es selten ganz bewusst: Atmen.

Dabei wussten schon vor 3500 Jahren die ersten Yogis in Indien, dass der achtsame Umgang mit der eigenen Atmung viele positive Vorgänge im Körper freisetzt. Eine tiefe Atmung baut Stresshormone ab; der Kopf wird mit frischem Sauerstoff versorgt und mit neuer Energie durchströmt.

In der Tradition des Yoga vereinen sich Philosophie, Spiritualität, Meditation und Konzentration mit Körperübungen (Asanas); im Mittelpunkt der Lehre steht die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch Achtsamkeit, bewusste Atmung und Körperübungen gelingt es, das Körpergefühl zu stärken, Konzentration zu üben und die eigene Mitte zu festigen. Wer in der Lage ist, sich auf seine Atmung zu konzentrieren und seinen Geist durch die körperliche Anstrengung zu beruhigen wird die positiven Veränderungen über kurz oder lang am eigenen Körper erleben.

Yoga-Lehrerin und Pflegedienstleiterin der Caritas-Sozialstation Marzahn, Tanja Heitmann, gewährt uns einen Einblick in die Welt des Yogas. Im Folgenden präsentieren wir Ihnen 8 Übungen für eine gesteigerte Durchblutung, bessere Beweglichkeit und Energie, die fließt: *Yoga auf dem Stuhl.*

Yoga eignet sich für jeden Menschen jeden Alters. Wie oft befürchtet, muss man auch nicht besonders beweglich sein. Jede Übung wird nach eigenem Ermessen praktiziert. Sollten Sie Bedenken haben oder an chronischen Erkrankungen leiden, kontaktieren Sie bitte vorher Ihren Arzt und sichern sich ab. Führen Sie die Übungen so aus, wie Sie sich dabei wohl fühlen und wie Sie sie im Rahmen Ihrer persönlicher Grenzen ausüben können. Alles ist richtig, was sich für Sie gut anfühlt!

Und nun : Viel Spaß und Entspannung beim Stuhl-Yoga! Namaste.

Übung 1: Die Ausgangsposition einnehmen

Suchen Sie sich eine bequeme Sitzposition auf Ihrem Stuhl. Stellen Sie die Beine vor sich auf dem Boden auf, ungefähr hüftbreit geöffnet. Die Füße berühren mit ganzer Sohle den Boden.

Versuchen Sie zu erspüren, wo Ihre Sitzbeinhöcker den Sitz berühren und richten Sie die Wirbelsäule auf. Machen Sie sich ganz gerade, so als ziehe Sie jemand an einem Faden nach oben. Fallen Sie dabei nicht in ein Hohlkreuz, halten Sie das Becken mittig-neutral und ziehen Sie leicht den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule.

Jetzt lösen Sie den Rücken von der Lehne und kommen auf dem Sitz ein kleines bisschen nach vorn.

Dies ist die Ausgangsposition.

Sie sitzen gerade aufgerichtet, mit festem Bodenkontakt unter den Füßen. Das Becken ist neutral, die Wirbelsäule bis in den Nacken lang und der Kopf aufgerichtet. Das Kinn ziehen Sie ein kleines bisschen in Richtung Brustbein.

Von hier aus schließen Sie die Augen (wenn es Ihnen unangenehm ist, lassen Sie die Augen ruhig geöffnet) und lassen Ihren Atem in langsamen Atemzügen ein- und wieder ausfließen.

Wie fühlt sich Ihr Sitz an?

Sie können jederzeit in diese Position des Sitzens zurückkommen. Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht hochziehen. Rollen Sie sie etwas nach hinten unten und bringen Sie die Schultern dadurch weg von den Ohren. Der Rücken ist gerade, die Beine und Füße bleiben stabil, Ihr Atem fließt.

Übung 2: Sie bleiben in Ihrer Ausgangsposition (Übung 1). Ihr Atem fließt weiter ganz ruhig ein und wieder aus.

Mit der nächsten Einatmung bringen Sie Ihren Kopf leicht in den Nacken. Vorsichtig und behutsam, so wie es sich für Sie gut anfühlt. Mit der Ausatmung bringen Sie Ihren Kopf zurück über die Mitte nach unten und senken das Kinn zum Brustbein. Einatmen: Der Kopf geht zurück in den Nacken. Ausatmen: Der Kopf geht mit dem Kinn zum Brustbein. Machen Sie diese kleine Bewegung Ihres Kopfes betont langsam und versuchen diese mit Ihrer Atmung in Einklang zu bringen. Spüren Sie bei der Rückbewegung des Kopfes die Dehnung der Halsvorderseite und bei der Vorwärtsbewegung die Dehnung Ihres Nackens.

Wiederholen Sie diese Bewegung in jede Richtung 5x.
Danach verweilen Sie mit Ihrem Kopf in der Mitte und spüren in Ihren Hals hinein.

Wie fühlen sich Vorder- und Rückseite Ihres Halses an?

Mit der nächsten Einatmung bringen Sie nun den Kopf zu Ihrer rechten Seite, drehen Sie den Kopf behutsam, als wollten Sie über Ihre rechte Schulter schauen. Mit Ihrer Ausatmung bringen Sie den Kopf zurück in seine Mitte. Einatmend drehen Sie dann den Kopf zu Ihrer linken Seite und versuchen über Ihre linke Schulter zu schauen. Ausatmend bringen Sie den Kopf zurück zur Mitte.

Wiederholen Sie diese Übung 3x zu jeder Seite und versuchen Sie, diese Bewegung Ihrem Atem anzupassen. Vielleicht gelingt es Ihnen in der Wiederholung ein kleines bisschen weiter zu drehen. Spüren Sie bewusst in Ihre Halsseiten hinein.

Zum Ende der Übung bringen Sie den Kopf zurück in die Mitte.

Fühlen sich beide Halsseiten gleich an?

Übung 3: Sie befinden sich in der Ausgangsposition (Übung 1).

Heben Sie nun beide Arme an, bringen Ihre Oberarme nach rechts und links zu den Seiten. Die Fingerspitzen Ihrer Hände berühren dabei die Schultern.

Öffnen Sie weit den Brustraum, indem Sie die Arme, angeführt von den Ellbogen, noch weiter zu den Seiten öffnen und versuchen Sie, Ihre Schulterblätter hinten am Rücken etwas zueinander zu bringen. Die Schultern sind dabei ganz weit weg von den Ohren.

Atmen Sie tief ein und wieder aus.

Jetzt beginnen Sie mit Ihren Ellenbogen Kreise zu beschreiben. Ihre Arme bleiben gehoben, die Unterarme parallel zum Boden, die Fingerspitzen berühren die Schultern. Kreisen Sie zunächst nach vorn, anschließend in die andere Richtung, nach hinten. Kreisen Sie in jede Richtung 5x.

Lassen Sie auch hier Ihren Atem mit der Bewegung fließen. Sie atmen ein und öffnen den Brustraum weit, Sie atmen aus und bringen die Ellenbogen nach vorn.

Danach lassen Sie die Arme sinken und legen die Hände auf Ihren Oberschenkeln ab.

Schließen Sie Ihre Augen und spüren der Bewegung nach.

Wie fühlen sich Ihre Schultern jetzt an?

Haben Sie Lust auf mehr? Dann dürfen Sie sich schon jetzt auf den 2. Teil freuen. In der nächsten Ausgabe Miteinander geht es von den Schultern zu den Schulterblättern, über die Wirbelsäule, hin zu den Beinen und Fußgelenken. Bis dahin festigen Sie die Ausgangsposition, den Hals und Ihre Schultern. Spüren Sie in sich hinein.

Kleiner Reisebericht aus dem Hause

“Servicewohnen im Hausburgviertel“

Von Jörg Steffen Mitbewohner des Hauses

Pünktlich standen zwei grüne Kleinbusse vor dem Haus. Unsere Gruppe -zehn Frauen, drei Männer - ich nenne Sie mal „80 plus“, begab sich mit großem Urlaubsgepäck zu den Fahrzeugen.
Das erste Einsteigen, weil ungewohnt, war noch mühsam. Unsere Fahrt nach Norden führte über das Barnimer Dreieck, die A11 und die A20 - vorbei an Pasewalk, Anklam in Richtung Zechniner Brücke-dem Tor zur Insel Usedom.

Unsere Augen erblickten links der Straße unwirkliche Natur - eine große Fläche abgestorbener Bäume. Dieser Ort ist wegen seiner Rarheit auch eines der größten Brutgebiete für Schwan, Möwe und Seeschwalbe. Statt blau war das Wasser glänzend weiß gefärbt von Gefieder der vielen Schwäne.
Von dort war es nur noch ein Katzensprung zum Ziel. Die Villa „Stella Maris“ auf dem Gelände des Caritas-Seniorenzentrums wurde nach netter Begrüßung

durch die Seniorenberaterin Frau Zander unser Quartier - eine Bleibe der Spitzenklasse. Am Nachmittag des Anreisetages begann die Erlebnisexkursion mit den Besuch der Stadt Swinemünde. Bisher vordergründig bekannt durch den langen Straßenmarkt gleich hinter der Grenze. Unser Weg führte uns aber in das moderne Swinemünde mit bombastischen Neubauten unmittelbar am Wasser. Zum Mittagstisch bekamen wir im Restaurant „Industrialna“ ausreichend Platz und gutes Küstenessen“ Fisch, Fisch und Fisch. Über die Bummelmeile spazierten wir dann an die Ostsee.

Am Folgetag ging es nach Kolberg.
Ein erlebnisreicher Tag - mit der Fähre über die Swine durch herrlich maigrüne Buchenwälder, auf Alleen Kilometer weit von Linden gesäumt, durch moderne Ortschaften, die dem Anschein nach gerade aus dem Boden gestampft wurden erreichten wir Kolberg.

In der Stadt interessierte uns der Hafenbereich mit den historischen Schiffen und das wie eine Festung aussehende Denkmal für auf See gebliebenen Menschen und die im 2. Weltkrieg gefallenen Soldaten.
Auf der Suche nach einem Mittagstisch entdeckten wir ein Lokal namens „Pacyfik“ - klingt groß - war aber so klein, dass wir gerade so hineinpassten. Unkompliziert erfolgte Bestellung und Service.

Es gab ein sehr schmackhaftes Essen auf Papptellern: Allerlei „Fisch, Fisch und Fisch gebacken oder frittiert.
Am Sonnabend hieß es dann „Schiff ahoi - bei der Fahrt nach Misdroy. Das Wetter war gut und die See ruhig.

Unser Ziel - das Miramare - für mich der Sieger im Wettstreit um den besten Mittagstisch. Zum Abschluss an diesem Tag nahm der Sprecher der Gruppe, Günter Müller, das Wort und überbrachte den Dank der „ 80 plus“ Gruppe unserer Seniorenberaterin Frau Mikolajetz.

Der Sonntag behielt sich die Heimreise vor. Koffer packen, Schlüssel abgeben und noch eine kleine Runde durch Heringsdorf. Dann ging es ab nach Rankwitz, einem kleinen Hafen wie kann es anders sein - dort genossen wir das letzte Mal frischen und geräucherten Fisch.

Mein Fazit – Die Reise war ein großer Erfolg - manchmal beschwerlich, aber wir haben es gepackt!

Bei dieser wunderbaren Reise haben wir unsere Bekanntschaften vertieft, viele entdeckten Gemeinsamkeiten der Gedanken. Die Buffets – Frühstück und Abendessen -wurden in hoher Qualität serviert und mit Appetit verzehrt. Wer Hilfe brauchte, dem wurde die Hand, der Arm oder das gesprochene Wort gereicht.

Buchstabensalat

Bei den **Mädchennamen** sind die Buchstaben durcheinander gekommen. Wie müssen die Namen richtig lauten?

K I M O A N	E S B A I N
D R A A S N	A E A N R
D O N Y E N V	N E I R E
A U L I C A D	E I N S C H R I T
K A L E I G A N	N O E M I S
T E E N A T	N A S E G
T A J A K	R E T D U R G

Quelle: www.brain-fit.com

Lösungen:

Bitte Magazin drehen!

Lösung Spalte 1:
Monika, Sandra, Yvonne, Claudia, Angelika, Anette, Katja

Lösung Spalte 2:
Sabine, Andrea, Irene, Christine, Simone, Agnes, Gertrud

Seniorenwallfahrt Alt-Buchhorst „Nur einer ist euer Lehrer, Christus“

am **Mittwoch, 28. August 2019**

Der Tag:

10:15 Uhr	**Wahlfahrtsweg** mit der Schutzmantelmadonna
11:30 Uhr	**Heilige Messe** mit Erzbischof Dr. Heiner Koch
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	**Kapelle** Gebetsstunde
13:30 Uhr	**Aula** Vortrag zum Thema der Wallfahrt Prälat Dr. Stefan Dybowski
13:30 Uhr	**Bühne** Wallfahrtsstunde
14:30 Uhr	Kaffeetrinken
15:30 Uhr	**Abschlussnacht**
16:00 Uhr	Abfahrt der Busse

Beginn: Am Denkmal an der Straße zwischen Grünheide und dem *Bhf. Fangschleuse* (ca. 700 m vom Bahnhof)

Keine Anmeldung notwendig.

Kostenbeitrag: 10,- Euro vor Ort in bar an den Eingängen des Geländes des Christian-Schreiber-Hauses

Information:
Über Ihre Pfarrgemeinde oder unter www.erzbistumberlin.de/senioren-wallfahrt - Tel.: (030) 32 68 41 86

Caritas-Vortragsreihe "Vorsorge im Alter"

Auch im **Oktober 2019** sind Interessierte herzlich eingeladen an den Veranstaltungen der Vortragsreihe teilzunehmen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Ansprechpartnerin: Jutta Windeck
Telefon: 030 / 666 33 11 44
030 / 666 33 11 45
E-Mail: j.windeck@caritas-berlin.de

Ort: Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen
Veranstaltungsraum
Goltzstraße 26, 10781 Berlin
(Bus 204)

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 9. Okt. 2019, 15 Uhr

Wohnen und Pflege im Alter

Mittwoch, 16. Okt 2019), 15 Uhr

Patientenverfügung und Bestattungsvorsorge

Mittwoch, 23. Okt. 2019, 15 Uhr

Erbrecht und Errichtung eines Testaments

Mittwoch, 30. Okt. 2019, 15 Uhr

Berlin

Caritas-Seniorenzentren

Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal Bengsch
Iburger Ufer 14
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 / 34 00 10
bengsch@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 152 Wohnungen
Tagespflege: 12 Plätze
Vollstationäre Pflege: 63 Plätze in 43 Einzel- und 10 Doppelzimmern
Verhinderungspflege

Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Berlin
Wilhelmstraße 122
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 / 263 93 20
johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de

Tagespflege: 12 Plätze
Vollstationäre Pflege: 68 Plätze in 24 Einzel- und 22 Doppelzimmern
Verhinderungspflege

Caritas-Seniorenzentrum
St. Konrad
Antoniuskirchstraße 3-5
12459 Berlin-Oberschöneweide
Tel: 030 / 53 82 80
konrad@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 64 Wohnungen
Tagespflege: 18 Plätze
Vollstationäre Pflege: 89 Plätze in 83 Einzel- und 3 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 14 Plätze

Caritas-Seniorenzentrum
St. Albertus
Degnerstraße 22
13053 Berlin-Alt-Hohenschönhausen
Tel.: 030 / 97 99 70
albertus@caritas-altenhilfe.de

Tagespflege: 12 Plätze
Vollstationäre Pflege: 76 Plätze in 58 Einzel- und 9 Doppelzimmern
Verhinderungspflege

Caritas-Seniorenheime

Caritas-Seniorenheim
Franz-Jordan-Stift
Dianastraße 17
13469 Berlin-Reinickendorf
Tel.: 030 / 41 40 50
fjs@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 92 Plätze in 74 Einzel- und 9 Doppelzimmern

Caritas-Seniorenheim
Bernhard-Lichtenberg-Haus
Alt-Lietzow 27/29
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 / 34 00 13 70
blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 43 Plätze in 43 Einzelzimmern
Verhinderungspflege

Berlin

Caritas-Seniorenheime

Caritas-Seniorenheim
St. Kamillus
Klausenerplatz 12/13
14059 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 / 32 68 50
kamillus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 40 Plätze in Einzelzimmern

Caritas-Seniorenheim
St. Josef
Dominicusstraße 13 A
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 / 787 91 80
josef.berlin@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 97 Plätze in 77 Einzel- und 10 Doppelzimmern
Verhinderungspflege

Caritas-Seniorenwohnhäuser

Caritas-Seniorenwohnanlage
St. Hildegard
Tegernauer Zeile 8
13469 Berlin-Waidmannslust
Tel.: 030 / 40 30 33 35
hildegard@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 143 Wohnungen in 3 Häusern

Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Stephanus
Gorgasring 11
13599 Berlin-Haselhorst (Spandau)
Tel.: 030 / 334 40 38
stephanus@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 92 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus
Marianne Hapig
Bundesplatz 18
10715 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 / 85 78 42 14
hapig@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 47 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus
Walther Adolph
Grunewaldstraße 24 A
12165 Berlin-Steglitz
Tel.: 030 / 823 22 62
adolph@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 30 Wohnungen

Berlin

Caritas-Seniorenwohnhäuser

Caritas-Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen
Goltzstraße 26
10781 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 / 21 96 47 92
galen@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 114 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus Johannes Zinke
Malteserstraße 171 D
12277 Berlin-Marienfelde
Tel.: 030 / 721 50 80
zinke@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 30 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus Maria im Felde
Malteserstraße 169
12277 Berlin-Marienfelde
Tel.: 030 / 721 50 80
maria@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 55 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus Erna Lindner
Bahnhofstraße 7A
12305 Berlin-Lichtenrade
Tel: 030 / 70 07 20 27
lindner@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 77 Wohnungen

Caritas-Seniorenwohnhaus Servicewohnen im Hausburgviertel
Thaerstraße 30-30 C
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel.: 030 / 41 93 46 78
hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 66 Wohnungen

Brandenburg

Caritas-Seniorenzentren

Caritas-Seniorenzentrum
St. Elisabeth
Elisabethstraße 20/21
16727 Velten
Tel.: 03304 / 36 40
elisabeth@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 68 Wohnungen
Tagespflege: 14 Plätze
Vollstationäre Pflege: 130 Plätze in 86 Einzel- und 22 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 6 Plätze

Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Dallgow
Wilhelmstraße 1-3
14624 Dallgow-Döberitz
Tel.: 03322 / 428 60
johannes.dallgow@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 20 Wohnungen
Vollstationäre Pflege: 44 Plätze in Einzelzimmern

Caritas-Seniorenzentrum
St. Benedikt
Neustädtische Heidestraße 18
14776 Brandenburg a. d. Havel
Tel.: 03381 / 27 70
benedikt@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 36 Wohnungen
Tagespflege: 14 Plätze
Vollstationäre Pflege: 75 Plätze in 33 Einzel- und 23 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 4 Plätze

Caritas-Seniorenzentrum
Albert Hirsch
Prager Straße 18 A
15234 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 682 90
hirsch@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 83 Wohnungen
Tagespflege: 18 Plätze
Vollstationäre Pflege: 80 Plätze in 40 Einzel- und 20 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 5 Plätze

Vorpommern

Caritas-Seniorenzentren

Caritas-Seniorenzentrum
St. Josef
Jungfernstieg 2-3 A
18437 Stralsund
Tel.: 03831 / 24 20
josef.stralsund@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 78 Wohnungen
Tagespflege: 11 Plätze
Vollstationäre Pflege: 95 Plätze in 55 Einzel- und 24 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 8 Plätze

Caritas-Seniorenzentrum
Stella Maris
Waldbühnenweg 6
17424 Heringsdorf
Tel.: 038378 / 33 60
stella-maris@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen: 37 Wohnungen
Vollstationäre Pflege: 63 Plätze in 21 Einzel- und 22 Doppelzimmern
Kurzzeitpflege: 2 Plätze

Caritas-Sozialstationen

Brandenburg

Caritas-Sozialstation Oberhavel
Schönwalderstraße 17 H | 16761 Hennigsdorf
Tel.: 03302 / 22 49 51
cso@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Vorpommern

Caritas-Sozialstation Stralsund
Jungfernstieg 2 | 18437 Stralsund
Tel.: 03831 / 307 40
sozialstation.stralsund@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Heringsdorf
Waldbühnenweg 6 | 17424 Heringsdorf
Tel.: 038378 / 33 62 20
sozialstation.heringsdorf@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Berlin

Caritas-Sozialstation Wedding
Residenzstraße 90 | 13409 Berlin
Tel.: 030 / 666 33 12 92 oder 030 / 666 33 12 98
sozialstation.wedding@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Pankow-Nord
Achillesstraße 52 | 13125 Berlin
Tel.: 030 / 666 34 06 00
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 80
sozialstation.pankow-sued@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Reinickendorf
Kurhausstraße 30 | 13467 Berlin
Tel.: 030 / 666 33 50
sozialstation.reinickendorf@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Tegel
Brunowstraße 36 | 13507 Berlin
Tel.: 030 / 430 98 30
sozialstation.tegel@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Berlin

Caritas-Sozialstation Spandau Westerwaldstraße 20 | 13589 Berlin Tel.: 030 / 66 63 35 60 sozialstation.spandau@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Charlottenburg-Tiergarten Alt-Lietzow 31 | 10587 Berlin Tel.: 030 / 34 00 14 10 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 / 66 63 37 50 sozialstation.rudow@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Tempelhof Malteserstraße 170-172 | 12277 Berlin Tel.: 030 / 66 63 36 50 sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf Heimat 66 | 14165 Berlin Tel.: 030 / 666 34 10 sozialstation.zehlendorf@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Wilmersdorf-Schöneberg Paretzer Straße 12 | 10713 Berlin Tel.: 030 / 86 00 94 11 sozialstation.wilmersdorf@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Köpenick Bruno-Taut-Straße 1 – 12524 Berlin Tel.: 030 / 66 63 37 70 sozialstation.koepenick@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Kreuzberg Prinzenstraße 103 – 10969 Berlin Tel.: 030 / 374 33 63 40 sozialstation.kreuzberg@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Marzahn Helene-Weigel-Platz 10 – 12681 Berlin Tel.: 030 / 67 96 49 90 sozialstation.marzahn@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**
Caritas-Sozialstation Treptow Mörikestraße 2 – 12437 Berlin Tel.: 030 / 666 33 30 10 sozialstation.treptow@caritas-altenhilfe.de	**Pflege zu Hause** **Ambulante Verhinderungspflege** **Pflegeberatung**

Stand: Juni 2019

Miteinander - Das Seniorenmagazin

Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH
Redaktion und Gestaltung: Claudia Appelt
Karolin Wels
Martina Bohr

Tel. 030 / 857 84 - 0
Fax 030 / 857 84 - 235
Tübinger Straße 5
10715 Berlin
www.caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH
caritas