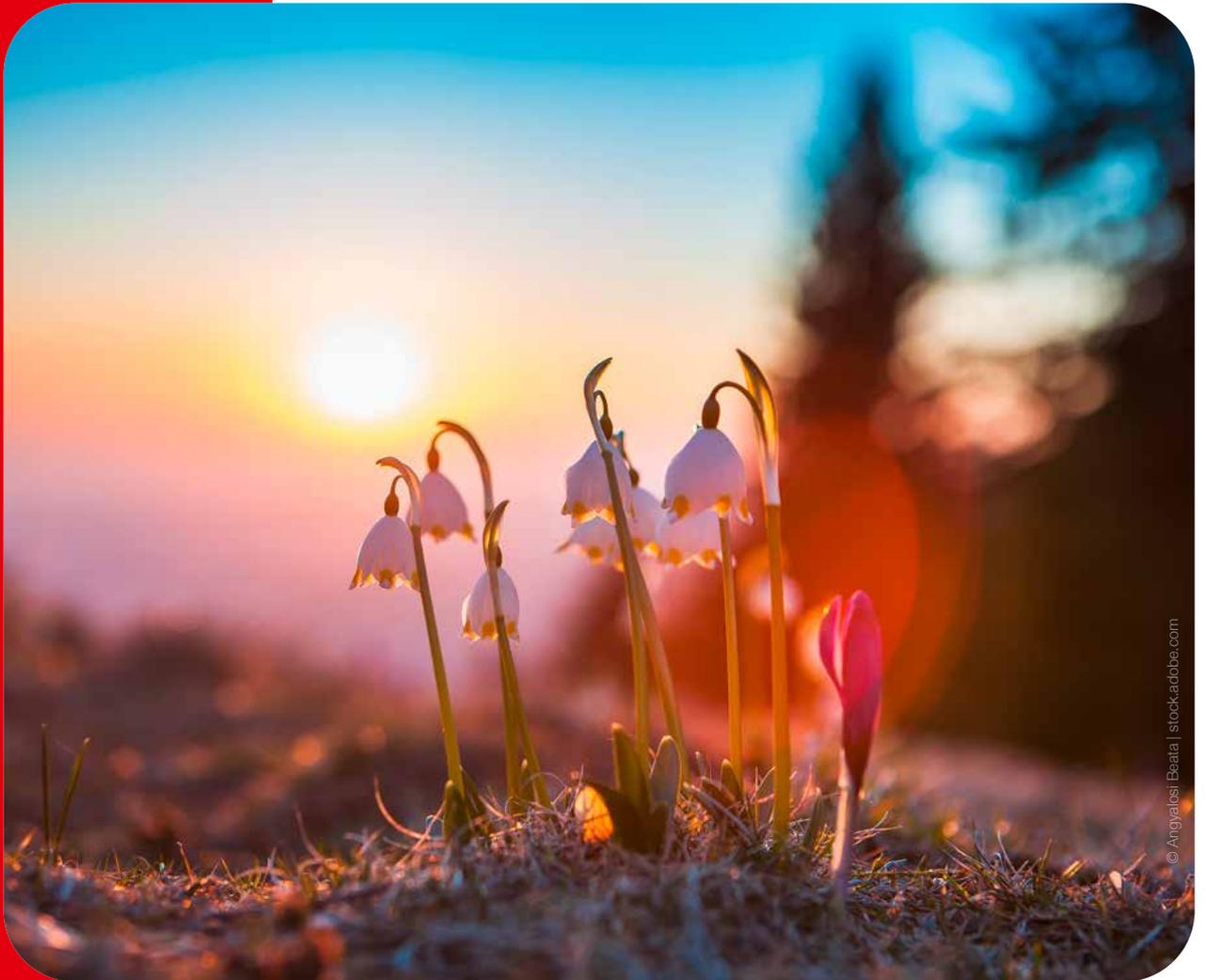


# *Miteinander*

## DAS SENIORENMAGAZIN



© Anjayasi Beata | stock.adobe.com

*Ausgabe 01.2022*

Caritas Altenhilfe  
gemeinnützige GmbH



- 03** Grußwort
- 04** **Seelsorge**  
Der immergrüne Zweig der Hoffnung
- 06** **Neues aus unseren Häusern**  
Zuversicht mit anderen teilen: Die kleinen Dinge, die die Welt vergrößern  
Tierischer Besuch im Seniorenzentrum Velten
- 14** **Wissenswertes**  
Kosten eines Pflegeheimplatzes
- 17** **Vortragsreihe Vorsorge im Alter**
- 18** **Buchtipps**  
Vom verunglückten Amseljungem
- 20** **Ausflugsziel**  
Es klappert im Storchendorf
- 22** **Ansichtssache**  
Es lebe das Alter
- 24** **Rätsel zu den Wintervogelarten**
- 26** **Hausportraits**
- 32** **Impressum**

Stand: März 2022

© Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Caritas Altenhilfe gGmbH, Tübinger Straße 5, 10715 Berlin.

# Liebe Leserinnen und Leser,



**Bärbel Arwe**  
Geschäftsführerin  
Caritas Altenhilfe gGmbH

die aktuelle Zeit bringt einen Anteil Unsicherheiten mit sich, die uns mit Sorge erfüllen, bei der Kenntnis der aktuellen Nachrichten oder auch in Bezug auf die Bewältigung der Corona-Pandemie, die uns jetzt schon so lange beschäftigt.

Mit dieser Ausgabe wollen wir den Frühling feiern – Frühling als Botschafter des Erwachens. Frühling als Ermöglicher neuer Gelegenheiten für schöne Momente. Und die wünschen wir Ihnen von Herzen!

Bleiben Sie wohlbehalten  
Ihre Bärbel Arwe, Geschäftsführerin

## Frühlingsbotschaft

Hab Sonne im Herzen,  
ob's stürmt oder schneit,  
ob der Himmel voll Wolken,  
die Erde voll Streit!

Hab Sonne im Herzen,  
dann komme, was mag:

Das leuchtet voll Licht dir  
den dunkelsten Tag!

Cäsar Otto Hugo Fleischlen (1864-1920)



# Der immergrüne

## Zweig der Hoffnung

von Erika Prinz,  
Redaktion Miteinander

Liebe Leserinnen und Leser,

der Abreißkalender wird schlanker, die Frühblüher drücken sich aus dem Boden, das letzte Jahr liegt zurück, das neue Jahr hat bis heute einen großen Schritt gemacht.

Obwohl die Müllabfuhr einen Stichtag hat, um die ausgedienten Weihnachtsbäume einzusammeln, finden sich auch heute noch vereinzelte Bäumchen in Winkeln unseres Straßenbildes. Wenn ich die Bäumchen so sehe, denke ich gerne an die Adventszeit zurück. Dass was ich letztes Jahr in der Adventszeit in Velten erlebt habe, möchte ich gerne mit Ihnen teilen:

Da stand er nun, der Weihnachtsbaum, im Lichthof des Seniorenwohnhauses in Velten. Was für eine schöne Tradition, aus einem eigentlich alten heidnischen Brauch, die immer grüne Tanne, als

Symbol in unser christliches Weihnachten mit aufzunehmen, als Zeichen für ewiges Leben und Treue. „Die Hoffnung und Beständigkeit gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit“, so heißt es in dem bekannten Weihnachtlied, „Oh Tannenbaum“ von Ernst Anschütz.

Mittlerweile ist der Christbaum nicht mehr vom Weihnachtsabend wegzudenken. Auch im vergangenen Jahr stand er wieder an seinem treuen und gewohnten Platz. Aber etwas ist anders. Er war geschmückt mit über hundert, selbst gebastelten Sternen. Sie glitzerten im Schein der Lichterkette. Die Seniorinnen selbst haben letztes Jahr ihren Baum gestaltet. In gemeinsamen Stunden war das Basteln begleitet mit Geschichten aus dem Leben, Erinnerungen, aktuellem aus der Politik und wie so oft hatte auch die Coronapandemie ihren Raum. Wie wertvoll waren diese Stunden. Ist doch das Zusammensein, der Austausch, die gemeinsam verbrachte Zeit, nicht das schönste im Advent?



Strahlend, wie ein schöner Traum,  
steht vor uns der Weihnachtsbaum.  
Seht nur, wie sich goldenes Licht  
auf den zarten Kugeln bricht.  
“Frohe Weihnacht” klingt es leise  
und ein Stern geht auf die Reise.  
Leuchtet hell vom Himmelszelt -  
hinunter auf die ganze Welt.

unbekannt

Wir dürfen uns an diese Stunden erinnern,  
in Dankbarkeit. Dürfen uns an die grünen  
Zweige halten, die uns das ganze Jahr  
hinweg, Hoffnung, Trost und Kraft  
spenden.  
Weihnachten endet nicht mit einem  
lauten Knall an Silvester. Die Sterne von

unserem Weihnachtsbaum sind längst  
verstaubt. Der Stern über Bethlehem aber  
leuchtet weiter. Er macht die dunklen  
Stunden hell und trägt uns. Ein Stern der  
Liebe, der sagt: Friede soll werden in der  
Welt und in deinem Herzen.



## *Zuversicht mit anderen teilen:* Die kleinen Dinge, die *die Welt vergrößern*

von Karolin Wels,  
Redaktion Miteinander

2022 hat kaum begonnen und weist schon erste Macken auf: Mit der Coronavirus-Variante Omikron ein höheres Ansteckungsrisiko als zuvor. Aber durch die Impfung auch ein guter Schutz vor schwerer Erkrankung. Starten wir ins dritte Jahr Corona? Erschöpft von den Belastungen, welche die vierte Welle mit sich brachte, setzen wir nun all unsere Hoffnung in das neue Jahr. Denn **Hoffnung** ist der Schlüssel. Sie lebt davon, dass man sie weitergibt und sie wächst im Akt des Teilens. Sie geht mit einer positiven Zukunftserwartung einher: Und diese Zuversicht befreit die Seele, lässt sie atmen. Viele haben

die Pandemie mit einem Blickwechsel auch als Chance erkannt. Das Virus greift gewaltig in unsere Routinen und Strukturen ein, das Lebenstempo passt sich an – wir entschleunigen. Denn Veränderung braucht eben Zeit. Die Pandemie verweist uns auf das Heute, lässt uns über den Sinn des Lebens nachdenken. Womöglich liegt er im Hier und Jetzt?

**“Es sind die kleinen Dinge, die die Welt vergrößern”**, schrieb einst Gottfried Keller. Wir lassen uns von der Sorge über die Zukunft nicht bestimmen, üben uns weiter in Geduld und erfreuen uns derweil an den großen und kleinen Dingen, die das Leben ausmachen. Ein kleiner Rückblick aus unseren Einrichtungen:



## **FAHRT ZUR PFAUENINSEL**

Ende Juli haben sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Servicewohnens im Hausburgviertel auf den Weg zur Pfaueninsel gemacht. Bei traumhaftem Wetter haben sie eine tolle Busfahrt genossen, durch den Grunewald, vorbei am Wannsee bis hin zur Fähre Pfaueninsel. Nach der Überfahrt

wurden sie überwältigt von der Natur und den schönen Pfauen, die dort frei in der Natur leben. Der Rosengarten und die schönen Blumen haben für Begeisterung gesorgt. Müde aber glücklich führen sie alle nach Hause und planen schon den nächsten Ausflug!





## ENDLICH WIEDER EIN SOMMERFEST IM CARITAS-SENIORENWOHNHAUS ST. STEPHANUS

Das hatten sich alle schon lange ersehnt: Die Bewohner\*innen des Caritas-Seniorenwohnhauses St. Stephanus in Haselhorst kamen im August bei angenehmen Temperaturen zum Sommer- und Grillfest im Garten zusammen. Und weil dies seit Monaten endlich wieder möglich war, feierten einige Ehrengäste, wie die Geschäftsführerin der Caritas-Altenhilfe Bärbel Arwe, der Regionalleiter Michael Fitzek, der Bezirksstadtrat Frank Bewig, Pfarrer Dr. Hausenbiegl und der Spandauer SPD-Abgeordnete Daniel Buchholz gleich mit. Gute Stimmung, die Lust zum Tanzen und schunkeln kam durch die tolle musikalische Begleitung mit Klassikern von Frank Sinatra und Udo Jürgens auf. Wirklich lecker fanden alle auch die leckeren Kuchen und das Gegrillte. Die Senioren sind sich sicher: Das nächste

Fest kommt bestimmt ganz bald. Zum Schluss ein Dank an die fleißigen Helfer und Ehrenamtlichen, ohne die das Fest nicht so schön geworden wäre!



## ROTKÄPPCHEN UND DER BÖSE WOLF

In unserem Caritas-Seniorenzentrum Albert Hirsch öffnete sich im September der Vorhang für „Rotkäppchen und der böse Wolf“. Ganz liebevoll inszeniert von den Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes und dem ehrenamtlichen Mitarbeiter, Uwe Tuchen, als Märchenerzähler.



## FAHRT INS GRÜNE

Am Morgen des 15. September brachen die Bewohnerinnen und Bewohner des Servicewohnens im Hausburgviertel auf Richtung Lübben im Spreewald. Die Busfahrt führte uns durch bunte Wälder und Wiesen: traumhaft schön. Schon im Bus gab es Snacks und Getränke, und in Lübben wurde mit Fisch, Roulade und Schnitzel erst richtig aufgetischt. Auf der zweistündigen Kahnfahrt durch die zauberhafte Natur des Spreewalds erfuhren die Senioren viel über die lokale Geschichte. Hausgemachter Pflaumenkuchen krönte die Eindrücke des Tages. Beim "Gurken Paule" auf der Schlossinsel wurden dann noch Care-Pakete für Zuhause eingekauft. Ein wunderbarer Tag!

## WANDERTAG

Im September vergangenen Jahres hat sich die Wandergruppe aus dem Servicewohnen im Hausburgviertel auf den Weg zum Schlachtensee gemacht. Die Fahrt mit der S-Bahn verlief problemlos und endlich hatten wir den Schlachtensee erblickt. Nach dem leckeren Mittagessen im Restaurant „Fischerhütte am Schlachtensee“ spazierten die Wandersleute zwei Stunden um den See herum: Ganz schön anstrengend aber die Aussicht auf eine Tasse Kaffee mit Kuchen oder Eis hat die Senioren motiviert den Weg zu schaffen. Es war sehr lecker!



## TIERISCH GUT

Die #RollendeArche war Ende September wieder im Garten des Caritas-Seniorenzentrums St. Konrad zu Gast. Bei herrlichem Wetter konnten die Bewohnerinnen und Bewohner die Tiere beobachten. Der Besuch der Tiere ist immer ein absolutes Highlight und ein besonderes Vergnügen für alle!



## LECKER GEGRILLT

Der September im letzten Jahr wurde im Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth in Velten mit einem großen Grillfest eingeläutet. Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen des Sozialen Dienstes begannen das Fest mit einem Kaffeetrinken im Wohnbereich. Petrus hatte leider nicht von dem Grillfest erfahren und sorgte leider für sehr wechselhaftes Wetter (von Regen über Sonnenschein). Bei dann doch 25 Grad und bedeckt-sonnigem Himmel feierten alle ein fröhliches Kaffee-/Grillfest. Damit der verspeiste Kuchen aber keine Zeit hatte, sich auf den Hüften breitzumachen, gab es Musik und es konnte getanzt und geschunkelt werden. Am frühen Abend haben die ehrenamtlichen Helfer mit dem Grillen begonnen. Neben Steaks, Würstchen und Buletten gab es leckere Salate aus der Küche und ein kühles Bierchen. Alle Feiernden fiebern schon dem nächsten außerordentlichen Event entgegen.



## DABEISEIN IST ALLES!

Dieser olympische Gedanke war auch Antrieb für viele Bewohner\*innen sich in diesem Jahr wieder beim Sportfest im Garten des Seniorenzentrums St. Elisabeth in Velten zu beteiligen. So ging es bei den einzelnen Disziplinen nicht unbedingt darum, über Geschwindigkeit, Weite oder Höhe möglichst viele Punkte zu erreichen, sondern häufig war Geschicklichkeit erforderlich. Die durch den Sozialdienst mit viel Einfallsreichtum vorbereiteten Wettkämpfe hatten für jeden Teilnehmenden etwas im Angebot: Gummistiefelweitwurf, Klettballwerfen, Basketball und Würfeln mit einem großen Schaumstoffwürfel waren die Disziplinen, die alle Teilnehmenden absolvieren mussten. Zur Stärkung der Sportler\*innen gab es eine Saftbar, an der leckere Säfte und andere Getränke zur Erfrischung angeboten wurden. Selbstverständlich durfte eine ordentliche Siegerehrung am Ende des Nachmittags nicht fehlen. Unter großem Jubel und mit viel Applaus wurden dabei die treffsichersten und geschicktesten Teilnehmenden für ihren Einsatz mit einer Urkunde und einer Medaille geehrt.

# Tierischer Besuch im Seniorenzentrum Velten

von Dagmar Quirin,  
Seelsorgerin im Caritas-  
Seniorenzentrum St. Elisabeth, Velten

Auf Initiative der Zentrumsleitung und Seelsorgerin, Leonie Schmale und Dagmar Quirin, konnte das Ehepaar Nora und Joachim Kuntzagk mit ihrem Alpaka „Karal“ für einen Besuch im Seniorenzentrum gewonnen werden. Diese Idee kam bei den Bewohner\*innen sowie Mitarbeiter\*innen sehr gut an und sorgte für viel Freude in der schwierigen Zeit.

Erwartete das Leitungsteam des Seniorenzentrums Velten, dass der tierische Besuch mit einem Pferdeanhänger vorfahren würde, war die Überraschung doch sehr groß, als nur ein normaler VW-Bus zum vereinbarten Termin auf den Parkplatz eintraf. Als jedoch Familie Kuntzagk die Heckklappe öffnete und Alpaka Karal das Empfangskomitee freudig begrüßte, war das Eis schnell gebrochen. Mit der entsprechenden Arbeitskleidung ausgestattet, begann dann auch gleich die Besuchstour durch die einzelnen



Wohnbereiche. Bereits im Foyer des Seniorenzentrums gab es die ersten Begegnungen mit Bewohner\*innen, die gleich damit begannen, das Alpaka zu streicheln und zu umarmen. Auch erste Fotos sollten als Beweis für die Angehörigen gemacht werden. Bevor die Tagesräume besucht wurden, stand eine Tour durch die Zimmer der Bewohner\*innen an, die bettlägerig sind. Auch hier gab es durchweg nur glückliche Gesichter. Überall wurde Karel gestreichelt, gedrückt, umarmt und manchmal sogar geküsst.



„In unserem Alter hat man nicht mehr so oft die Chance gedrückt, gestreichelt und geküsst zu werden“, so eine Bewohnerin mit verschmitzten Lächeln auf den Lippen. Auch der überraschende Besuch in den Gemeinschaftsräumen zauberte den Anwesenden ein breites Lächeln ins Gesicht. „Viele unserer Bewohner\*innen kommen vom Land und waren den Umgang mit Tieren gewöhnt“, so eine

Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes als Erklärung für die freudigen Reaktionen. Zum Ende des Besuches waren sich alle Beteiligten schnell einig, dass dies sicherlich nicht der letzte Besuch des



Alpakas im Seniorenzentrum Velten gewesen ist. „Die zahlreichen positiven Reaktionen der Bewohner\*innen haben uns gezeigt, dass die Idee angekommen ist und angenommen wurde.“, so Leonie Schmale bei der Verabschiedung.



# Kosten eines Pflegeheimplatzes

von Claudia Appelt,  
Redaktion Miteinander

3.690 Euro kostet ein Pflegeheimplatz durchschnittlich bei der Caritas Altenhilfe, das sind 44.280 Euro im Jahr. Je nach Pflegegrad, Bundesland und Einrichtung rangieren die Kosten zwischen monatlich 2.970 Euro und 4.000 Euro.

## Was ist darin alles enthalten und welche Kosten muss ich als Heimbewohner selbst tragen?

Die Pflegekassen bezuschussen die Leistungen für Pflege und Betreuung mit

- 125 Euro (Pflegegrad 1),
- 770 Euro (Pflegegrad 2),
- 1.262 Euro (Pflegegrad 3),
- 1.775 Euro (Pflegegrad 4) und
- 2.005 Euro (Pflegegrad 5).

Ein Beispiel: Herr M. ist gerade von Zuhause in unser Seniorenheim St. Josef in Berlin-Schöneberg gezogen. Mit Pflegegrad 3 kostet der Heimplatz dort für ihn pro Tag 126,06 Euro. Abzüglich

Pflegekassenzuschuss verbleibt ein selbst zu zahlender Tagessatz von 84,57 Euro bzw. 2.572 Euro im Monat.

Ein weiteres Beispiel: Frau K. hatte vorher schon 3 Jahre in einem Pflegeheim eines privaten Trägers gewohnt und ist nun ebenfalls in unser Seniorenheim St. Josef gezogen. Sie hat auch Pflegegrad 3. Da sie schon länger in einem Pflegeheim wohnt, erhält sie von der Pflegekasse seit dem 01.01.2022 einen zusätzlichen Leistungszuschlag, dessen Höhe sich danach richtet, wie lange man schon in einer vollstationären Einrichtung versorgt wird. Frau K. zahlt für den Heimplatz im St. Josef 50,95 Euro pro Tag und 1.550 Euro im Monat.

## PFLEGE UND BETREUUNG

In unserem Pflegeheim wird nicht nach Minuten gepflegt. Auch wenn Herr M. für den Erhalt von Pflegegrad 3 dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen einen Unterstützungsbedarf von täglich 3 Stunden nachweisen musste, erhält er im Seniorenheim St. Josef die individuelle Pflege, die er benötigt. Und zwar bei



Bedarf rund um die Uhr. Dabei steht ganz klar im Vordergrund, die persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen von Herrn M. zu erhalten und zu fördern, sodass er möglichst viel selbst tun kann.

An Aktivitäten und Betreuungsangeboten, die täglich stattfinden, kann er nach Wunsch teilnehmen. Auch die seelsorgerlichen Angebote unserer Ordensschwestern im Haus sind für ihn sehr wichtig. Benötigt Herr M. einen Arzttermin, möchte zur Physiotherapie oder zum Friseur, wird dies für ihn organisiert. Im Kontakt mit Behörden müssen oft Anträge ausgefüllt, Unterlagen bereitgestellt werden. Auch das sind inkludierte Leistungen.

### **ESSEN UND GETRÄNKE**

Neben Pflege und Betreuung ist auch eine Vollverpflegung inbegriffen: Frühstück, Zwischenmahlzeit,

Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen sowie die Getränke.

### **UNTERKUNFT**

Auch die Unterkunftskosten, wie die Zimmerreinigung, Wäscheservice, Haustechnik, etc. sind im Preis enthalten.

### **INVESTITIONSKOSTEN**

Schlussendlich muss der Betreiber eines Seniorenheimes dafür sorgen, dass die Gebäude zur Verfügung stehen, erhalten bleiben und den geltenden Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen. Auch sollen sich alle Bewohnerinnen und Bewohner Zuhause fühlen. Wohnlichkeit und eine seniorengeeignete Ausstattung sind dabei wichtig. Dies ist in den Investitionskosten abgebildet.

Im St. Josef betragen diese 14,71 Euro pro Tag und sind im Tagessatz inbegriffen.

### AUSBILDUNG NEUER PFLEGEFACHKRÄFTE

Damit Herr M. sich darauf verlassen kann, dass die Pflege und Betreuung genau auf seine Bedürfnisse passen, ist uns eine hohe fachliche Professionalität wichtig. Um dies auch künftig zu gewährleisten, bilden wir kontinuierlich aus. Im St. Josef sind immer fünf bis sechs Auszubildende tätig und finden in der Regel bei uns auch ihre berufliche Zukunft.

### FAZIT

84,57 Euro pro Tag ist viel Geld? Ja, durchaus. Aber Herrn M. stehen dafür vielfältige Leistungen zur Verfügung, die ihm eine passgenaue Versorgung und Betreuung, eine Verpflegung nach seinen Bedürfnissen und privaten Wohnraum gewährleisten. Darüber hinaus hat er die Sicherheit, dass im Notfall immer jemand in der Nähe ist sowie ein Umfeld, welches ihm erleichtert, soziale Kontakte zu pflegen.

Will man einen Vergleich ziehen, kann man sich ein Hotel mit vielen Serviceleistungen vorstellen. Ein solches mit ähnlichen Leistungen zum gleichen oder niedrigeren Preis zu finden, fällt sicherlich schwer.

Ein Pflegeheim sollte natürlich keinesfalls einen Hotelcharakter haben, denn es ist keines, es ist ein Zuhause.



### Neue Leistungszuschläge der Pflegekassen

Je länger Pflegebedürftige in Pflegeheimen leben und vollstationäre Leistungen in Anspruch nehmen, desto höher ist der Zuschuss. Der Zuschuss wird von der Pflegekasse an das Pflegeheim gezahlt, dadurch verringert sich der Eigenanteil für den Bewohner.

Für Bewohner\*innen in Pflegeheimen mit Pflegegrad 2 bis 5 beträgt der neue Leistungszuschlag an den Pflegekosten ab 01.01.2022:

- 5 Prozent bei einer Verweildauer von bis zu 12 Monaten,
- 25 Prozent bei einer Verweildauer von 12- 23 Monaten,
- 45 Prozent, wenn Sie mehr als 24 Monate und
- 70 Prozent, wenn sie mehr als 36 Monate in einem Pflegeheim versorgt werden.



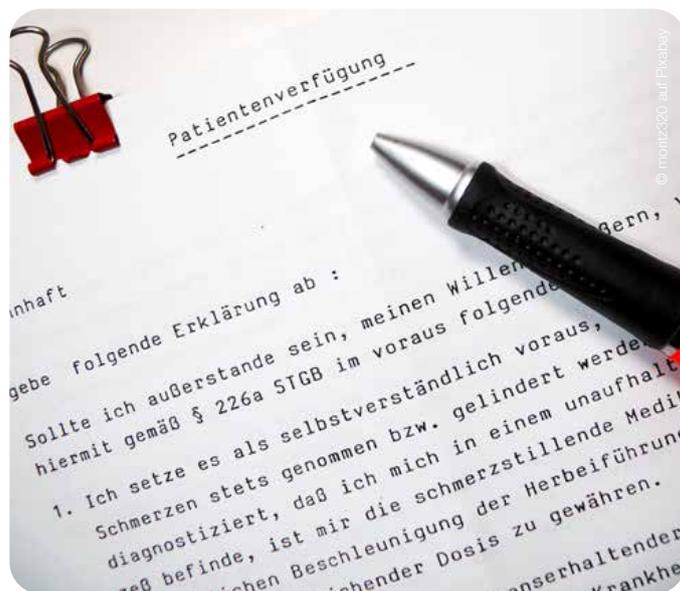
Liebe Leserinnen und Leser,

gerne würde ich Sie auf einem unserer beliebten Vorträge zum Thema „**Vorsorge im Alter**“ persönlich begrüßen. Präsenzveranstaltungen können derzeit unter dem Vorbehalt der weiteren Corona-Entwicklung wieder stattfinden. Selbstverständlich beachten wir dabei sehr genau die so wichtigen Corona-Schutzmaßnahmen!

Hier unser Angebot bis Mai 2022:

- 19. April 2022, 14:00 Uhr  
in der Residenzstr. 90, 13409 Berlin  
**„Hausstifterrente“  
Präsenzveranstaltung**  
Anmeldung erforderlich.  
Weitere Informationen unter  
Tel. 030/666331145
- 28. April 2022, 10:00 bis 12:00 Uhr  
und 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Telefonsprechstunde zum Thema  
„Vererben ohne Streit“**  
unter Tel. 030/666331144  
Es besteht die Möglichkeit zu einem  
kostenlosen, vertraulichen Erstgespräch

## Vortragsreihe Vorsorge im Alter



mit einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt vermittelt zu werden.

- 25. Mai 2022, 15:00 Uhr in der  
Residenzstr. 90, 13409 Berlin  
**Präsenzvortrag Vorsorgevollmacht,  
Betreuungsverfügung,  
Patientenverfügung**  
Anmeldung erforderlich. Weitere  
Informationen unter 030/666331144.

Präsenzveranstaltungen unter dem Vorbehalt der weiteren Corona-Entwicklung.

Wenn Sie Fragen haben oder einen persönlichen Termin vereinbaren möchten, können Sie mich erreichen unter der Nummer: 030-666331144.

Jutta Windeck

Beauftragte für Vorsorge im Alter /  
Caritasverband Berlin

# Vom verunglückten

# Amseljunges

## Eine Kurzgeschichte von Brigitte Musche

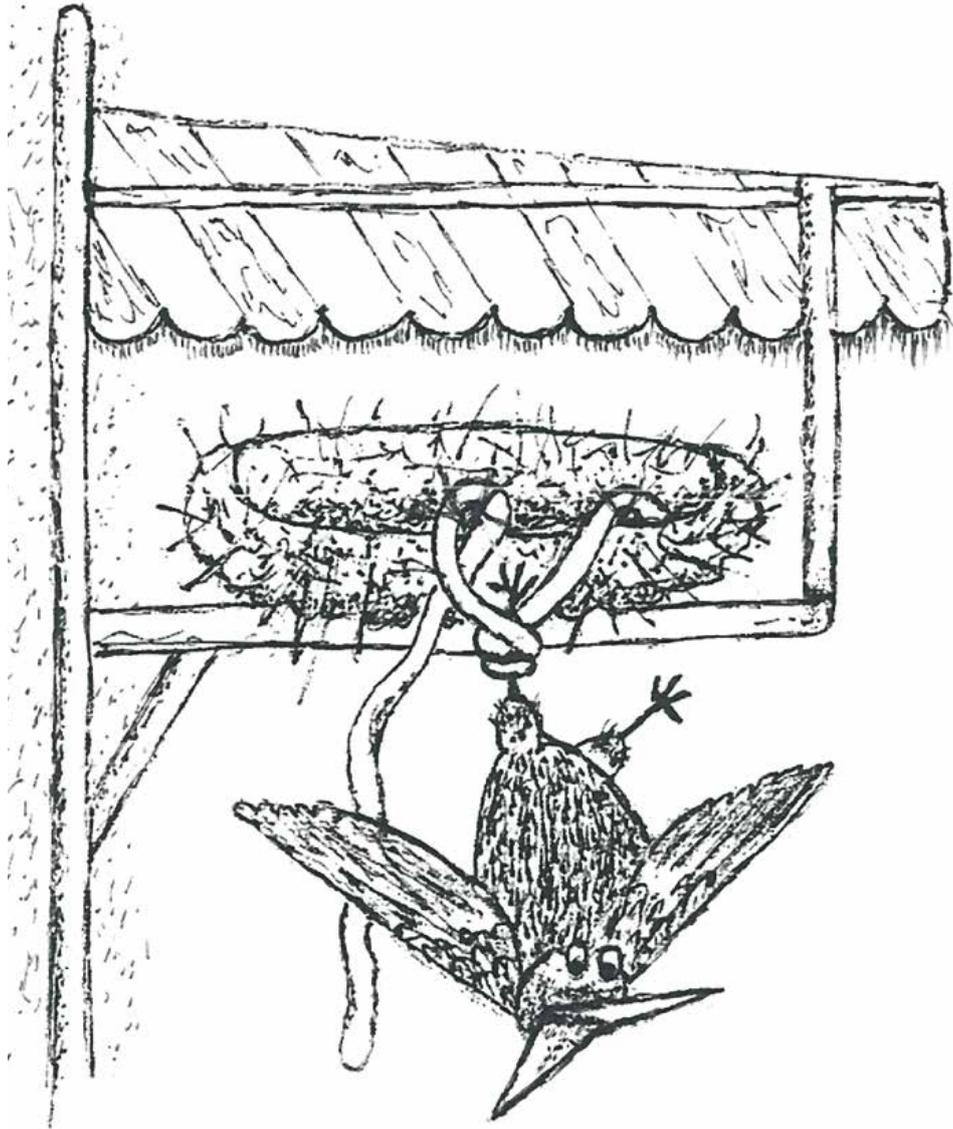
Unter der Markise, in deren Gestänge, direkt angrenzend an mein Wohnzimmerfenster, haben Amseln sich ein Nest gebaut. Eines Morgens, noch recht früh, piepst es ungewöhnlich laut, ausdauernd, aufgeregt, aber auch ein bisschen ängstlich von dort her.

Neugierig geworden gehe ich, noch im Nachthemd, hinaus, um nachzusehen, was dort los ist. Was sehe ich? Ein junges Vögelchen hängt kopfüber aus dem Nest. Wegfliegen kann es nicht, denn eins seiner Beinchen ist von einer langen, mit dem Nest verflochtenen Schnur umwickelt.

Ich überlege, was ich tun kann und hole einen Stuhl, eine Schüssel und eine Schere, um den Vogel aus seiner verwickelten Lage zu erlösen.

Als ich auf den Stuhl steige und mich dem Nest zuwende, hören alle Vögel in den umstehenden Bäumen zu zwitschern auf. Kein Laut ist mehr zu hören, es ist totenstill, geradezu unheimlich still. Es ist, als verfolgt alle Vögel, was ich tue. Ich bekomme geradezu ein wenig Angst. Dann schneide ich die Schnur durch und das Vögelchen fällt in meine darunter gehaltene Schüssel. Ich steige erleichtert vom Stuhl und schaue mir das verunglückte Vögelchen genauer an. Ganz langgezogen ist sein eines Beinchen, an welchem es gehangen hat.

Wie ich jetzt sehe, ist es umwickelt von einem grünen Plastikband, wie man es zum Geschenke einpacken benutzt. Offenbar haben die Vögel Eltern das grüne Band als Gras angesehen und zum Nestbau verwendet. Ich befreie das Beinchen, ohne den Vogel anzufassen, vom Band. Dann schubse ich das kleine Vögelchen, wiederum ohne es zu



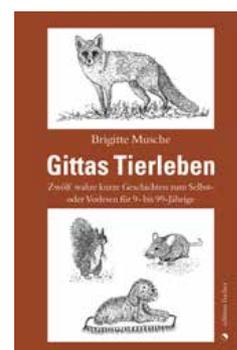
berühren, behutsam aus der Schüssel vor eine meiner Blumenwannen auf der Terrasse.

Kaum liegt es dort, kaum habe ich mich entfernt, kommt schon die Amselmutter angefliegen, hüpfert um das piepsende Jungvögelchen herum, betrachtet es von allen Seiten – traut sich aber offensichtlich nicht, es zu füttern.

Nun fliegt der Vater herbei, begutachtet ebenfalls das Vögelchen kritisch von allen Seiten und füttert es, woraufhin die

Mutter wieder kommt und es ebenfalls füttert. Das Vögelchen hat sich bald erholt und ist verschwunden.

### Buchtip:



»Gittas Tierleben«  
Zwölf wahre kurze  
Geschichten zum  
Selbst- oder Vorlesen  
für 9- bis 99-Jährige.  
ISBN 9783864557187  
edition fischer



# Es klappert im *Storchendorf*

Mit freundlicher Unterstützung von  
„Die Storchenschmiede“,  
[storchenschmiede.org](http://storchenschmiede.org)

## **VIELE STÖRCHE STEHEN IN DEN STARTLÖCHERN**

Jedes Frühjahr kommen die Weißstörche zurück ins Storchendorf. Bis zu 10 Storchenpaare ziehen hier regelmäßig

ihren Nachwuchs groß. Damit ist Linum eines der größten Storchendörfer in Brandenburg. Während der Storchensaison von April bis August ist in der Storchenschmiede einiges los. Die Störche kommen aus ihren Winterquartieren, um die Horste zu besetzen und ihren Nachwuchs großzuziehen. In dieser Zeit kann man bis zu 10 Storchenpaare im Dorf bei der



Aufzucht ihrer Jungen beobachten. Aber auch viele andere Brutvögel, wie Dohlen, Schwalben und Turmfalken nisten im Ort und auch im angrenzende Teichgebiet gibt es viel zu entdecken.



In der Storchenschmiede kann man in dieser Zeit ein vielfältiges Angebot nutzen. Über eine Live Kamera kann man in der Ausstellung und online unter [www.storchenschmiede.org/stoerche/#StorchenKamera](http://www.storchenschmiede.org/stoerche/#StorchenKamera) das Geschehen im Horst auf dem Dach der Storchenschmiede beobachten. Das Team der barrierefreien Station bietet Führungen und Exkursionen an, die auch für Besucher mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind. Sie können in der Ausstellung spielerisch die Reiserouten der Störche erforschen, mit Naturmaterialien basteln und malen oder

verschiedene Stationen auf dem Gelände der Storchenschmiede entdecken. Mit dem Herbst wird es in Linum wuselig, am Himmel ziehen zehntausende Gänse und Kraniche dahin, die die umliegenden Flachwasserflächen als Rastplatz auf ihrem Zug in Richtung der Überwinterungsquartiere nutzen.



Mit ihnen kommen tausende Menschen in das kleine Dorf, die durch das beeindruckende Schauspiel dieses Vogelzuges angezogen werden. Die sonnigen, wenn auch kühlen, Oktoberwochenenden sorgten auch im letzten Jahr für zahlreiche Besucher\*innen in der Storchenschmiede. Mit einer Spende kann man die Storchenschmiede unterstützen! Jeder Beitrag zählt!

Das Spendenkonto:  
IBAN DE72 1605 0000 1000 5875 30  
Verwendungszweck:  
Storchenschmiede Linum

### **Besucherinfo:**

Storchenschmiede Linum  
Nauener Str. 54  
16833 Linum  
Tel. 033922 50500  
[www.storchenschmiede.org](http://www.storchenschmiede.org)



## Es lebe das *Alter*

**Von Monika Zimmermann,  
geschrieben für caritas.de**

Unsere Gesellschaft stemmt sich mit aller Macht und vielen Mittelchen gegen das Unvermeidliche: Wir werden alle älter! Na und, ist denn das Alter verwerflich oder gar eine Krankheit? Für mich nicht. Ich genieße eine lustvolle und stressfreie Zeit und schätze zum Beispiel die grauen Haare bei gut aussehenden Männern.

Beim Nachdenken über das Alter – ich schwamm höchst vergnügt und zufrieden in meinem See und fühlte mich mit meinen 66 Jahren unglaublich jung – fiel mir auf, dass seit geraumer Zeit die Anti-Aging-Produkte und -Bücher nur so aus dem Boden sprießen. Anti heißt normalerweise, man ist gegen etwas wie bei Anti-Faschismus, Anti-Atomkraft, Anti-Körper, Anti-Haft-Beschichtung. Und dann: ANTI-AGING!

Schon das Wort! Man ist also gegen das unvermeidliche Altern. Man stellt sich gegen die Wirklichkeit. Und das mit allen Mitteln. Altwerden gibt es nicht. Jung und dynamisch ist die Devise! Ja ist denn Alter verwerflich? Ist es gar eine Krankheit?

- Muss man sich seines Alters schämen?
- Muss man sein Alter geheim halten?
- Muss man sich jünger machen als man ist?
- Muss man jede graue Strähne unter Farbe – oft schlechter – verstecken?
- Ich finde graue Haare attraktiv, besonders bei gut aussehenden Männern. Man stelle sich Richard Gere gefärbt vor!

### **ICH MUSS ES NICHT ALLEN RECHT MACHEN**

Ich bin für das Alter. Altern hat für mich etwas höchst Vorteilhaftes: Es ist mir so herrlich egal, was andere von mir denken. Den Stress, es Anderen recht machen zu müssen, habe ich abgeschafft. Wunderbar! Mein kleines Bäuchlein – na und? Ich esse und koche für mein Leben gern. Kalorienzählen? Ernährungsbücher wälzen? Die gute Butter aufs Brot kratzen oder gar Margarine – wie furchtbar – nehmen? Den Cappuccino ohne Zucker? Eine Beleidigung für jeden Cappuccino-Freund. Keine Cantuccini oder anderes leckere Gebäck oder gar ein Stückchen Schokolade zum Kaffee oder Tee oder als Betthupferl?

### **GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN**

Nur noch figur-freundliches stilles Mineralwasser zum Essen statt eines guten Tropfens, der den Gaumen kitzelt und das Essen erst so richtig zum Genuss werden lässt? Spaghetti Pesto ohne viel Olivenöl? Die müssen drin schwimmen! Kein Schwarzwälder Schinken mit wenigstens einem kleinen Fettrand? Stattdessen Du-darfst-Wurst und Light-Produkte? Auf alles, was lecker ist, soll ich verzichten, nur weil mir magersüchtige Models als Vorbild hingestellt werden, wo ich doch die meisten dieser Klamotten sowieso nicht tragen kann und auch gar nicht wüsste wo?

### **DAS ALTER KANN WUNDERBAR UND STRESSFREI SEIN**

Nein, da trage ich gerne meine figurumschmeichelnden Schlapperblusen über Schlapperhosen mit Gummibund und freue mich diebisch auf das nächste wunderbare Essen, das der Chef eines wunderbaren kleinen italienischen Restaurants für mich bereitet. Tutto fatto a mano. Delizioso! Das ist nur eine von vielen Komponenten, die mein Herz erfreuen und es – und damit auch mich – jung erhalten. Ach, das Alter kann so wunderbar und stressfrei und vergnüglich sein. Von der zunehmenden Klugheit, Lebenserfahrung und Weisheit ganz zu schweigen. Es lebe das Alter!

Hier sitzt eine kleine  
Weidenmeise...



# Kennen Sie diese Wintervögel?

Vom 6. bis 9. Januar 2022 fand zum zwölften Mal die bundesweite „Stunde der Wintervögel“ statt: Der NABU und sein bayerischer Partner Landesbund für Vogelschutz (LBV) riefen Naturfreund\*innen auf, eine Stunde lang die Vögel am Futterhäuschen, im Garten, auf dem Balkon oder im Park zu zählen und zu melden.

Im Mittelpunkt der Aktion standen vertraute und oft weit verbreitete Vogelarten wie Meisen, Finken, Rotkehlchen und Spatzen.

**Raten Sie einfach mal mit, welche Vögel hier auf dieser Seite in der Winterlandschaft herumflattern!**



**Lösung:** 1. Kleiber, 2. Haubenmeise, 3. Buntspecht, 4. Blaukehlchen, 5. Eichelhäher, 6. Amsel

*Viel Glück beim Raten!*

## Berlin

### Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum  
Kardinal Bengsch**  
Iburger Ufer 14  
10587 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 34 00 10  
bensch@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**

Tegnauer 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**

Maltesserstraße 171 D  
12277 Berlin-Marienfelde  
Tel.: 030 / 721 50 80  
zinke@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen:** 30 Wohnungen

---



**Caritas-Seniorenwohnhaus  
Maria im Felde**

Maltesserstraße 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  
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  
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**

## Miteinander – Das Seniorenmagazin

### Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe gGmbH

Redaktion und Gestaltung: Claudia Appelt

Karolin Wels

Erika Prinz

Wolfgang Pellicci

Tel. 030 / 857 84 - 0

Fax 030 / 857 84 - 235

Tübinger Straße 5

10715 Berlin

[www.caritas-altenhilfe.de](http://www.caritas-altenhilfe.de)

Caritas Altenhilfe  
gemeinnützige GmbH

