

Miteinander

DAS SENIORENMAGAZIN



Ausgabe 01.2016

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH



- 03 Grußwort
- Portrait
- 04 Soheil Nasseri: Ein Missionar mit Ecken und Kanten
- Neues aus unseren Häusern
- 08 Kaffeemusik und Trommeln - Musizieren im St. Elisabeth
- 12 Ein Netz voller Knoten: Wenn das Leben in Vergessenheit gerät
- Aktuelles
- 16 Veranstaltungen
- Poesie
- Bunte Seite
- 20 Bücher, Bücher und nochmals Bücher
- 21 Anfang ohne Ende und Schriftstellerquiz
- Hausportraits
- Impressum



Der Frühling kommt bald

Herr Winter,
geh hinter
der Frühling kommt bald!
Das Eis ist geschwommen,
die Blümlein sind kommen
und grün wird der Wald.

Herr Winter,
geh hinter,
dein Reich ist vorbei.
Die Vögelein alle,
mit jubelndem Schalle,
verkünden den Mai!

Christian Morgenstern

Liebe Leserinnen und Leser,



ganz im Sinne von Christian Morgenstern wünschen wir, vom Redaktionsteam der Miteinander, Ihnen und uns, dass der Frühling nun in großen

Schritten kommen mag. Um Ihnen die Zeit bis dahin noch ein wenig zu vertreiben, laden wir Sie wieder ein, in unserem Seniorenmagazin zu lesen.

Besonders freuen wir uns, dass drei unserer Pflegeschüler in dieser Ausgabe unter die Autoren gegangen sind. Sie geben uns Einblicke darüber, welche Erfahrungen und Gedanken sie sich rund um die Betreuung von Menschen mit demenzieller Veränderung machen.

Im Seniorenzentrum St. Elisabeth in Velten waren wir bei einem besonderen Musikangebot dabei: Trommeln auf Gymnastikbällen. Musikalisch wird es auch in unserem Portrait über den Pianisten Soheil Nasseri.

Claudia Appelt
Pressesprecherin/Redaktion Miteinander

Soheil Nasseri:

Ein Missionar mit Ecken und Kanten

Beethoven, Schubert und Chopin

von Claudia Appelt, Redaktion Miteinander
Es hat etwas kuscheliges, das Klavierkonzert mit dem amerikanischen Star-Pianisten Soheil Nasseri. Andächtig schweigt das kleine Auditorium dem Spiel seiner flinken Finger. Über einige der faltenreichen Gesichter legt sich ein verzücktes Lächeln. Nasseri spielt an diesem Dezembernachmittag in der Cafeteria des Caritas-Seniorenzentrums St. Konrad in Berlin-Oberschöneweide. Es ist hier sein dritter Auftritt in diesem Jahr.

„Die ältere Generation ist für mich ein gutes Publikum. Viele Senioren lieben Klassik. Früher wurden klassische Komponisten viel stärker in der Schule behandelt und es gehörte dazu, das Spielen eines Instrumentes zu erlernen. Auch sind viele früher in klassische Konzerte gegangen. So gesehen finde ich in Senioreneinrichtungen mehr Leute, die Kenner sind, als wenn ich in der Öffentlichkeit auftrete. Aufgrund ihres Alters können die meisten

heute nicht mehr in Konzerte gehen, die auf einem hohen Niveau stattfinden. Ich kann ihnen das durch meine Auftritte hier bieten. Sie schätzen und lieben das.“

Soheil sitzt an dem alten Flügel, die Tasten knarzen, die Fußpedale quietscht und der Hocker knarrt; trotzdem liegt Selbstvergessenheit in seinem Spiel. Er spürt jedem einzelnen Ton nach, interpretiert die Kompositionen von Chopins 1. Ballade in G-Moll, Schuberts letztem Satz der G-Dur-Sonate oder den Variationen von Beethovens ‚God save the King‘. Der Vollblut-Musiker mit den schwarzen Locken und dem intensiven Blick aus dunklen Augen bezeichnet Ludwig van Beethoven als Held seiner Kindheit. Beethovens Musik – insbesondere seine fünfte Sinfonie – haben den 37-Jährigen schon immer berührt. „Er hat mit seiner Gabe sein Schicksal besiegt. Ich kann seine Musik spüren. Und - ich bin ein bisschen wie er“, schmunzelt der Wahl-Berliner „Beethoven war



sehr leidenschaftlich, aber auch witzig. Seine Variationen von ‚God save the King‘ zeigen, dass er Humor hatte.“ Auch Soheil hat Humor, das bekommt das Publikum zu spüren, wenn er das nächste Klavierstück ankündigt. Mit Witz, Charme und einer Prise Bescheidenheit begegnet er den rund vierzig Senioren. Eine Ahnung seiner Leidenschaft erhält man durch sein Minenspiel, welches seine Hände am Klavier begleitet: Mal ernst bis fordernd, mal friedlich bis fröhlich, oft erwartungsvoll und manchmal erstaunt, tritt er in den Dialog mit seinem Instrument. Dahinter lässt sich ein aufgeschlossener Mensch mit vielen Facetten vermuten, der sich nicht zurücknehmen und verbiegen lassen will.

Er habe immer getan, was er tun wollte, sagt der Musiker über sich selbst. Oftmals frage er Menschen in seinem Umfeld und mache dann das Gegenteil, was sich bisher als richtig erwiesen habe. Ein Beispiel hierfür ist sein Schulabbruch

nach der elften Klasse. Er entschied, nur noch Konzerte zu spielen. Er ging nach New York und auf einem seiner damaligen Gratis-Konzerte im Sommer 1997 hörte ihn die Münchnerin Greta Katzauer spielen. Sie war Laborantin, lebte in New York und liebte die großen klassischen Komponisten. Sie wurde seine Förderin und finanzierte und organisierte seine anfänglichen Konzertauftritte. Sein Schulabbruch und die Bekanntschaft mit seiner künftigen Förderin fielen zeitlich zusammen. Dies wäre damals großes Glück gewesen, erinnert sich Soheil. Es hätte anders ausgehen können, aber bisher hätten seine Instinkte ihn immer richtig geführt.

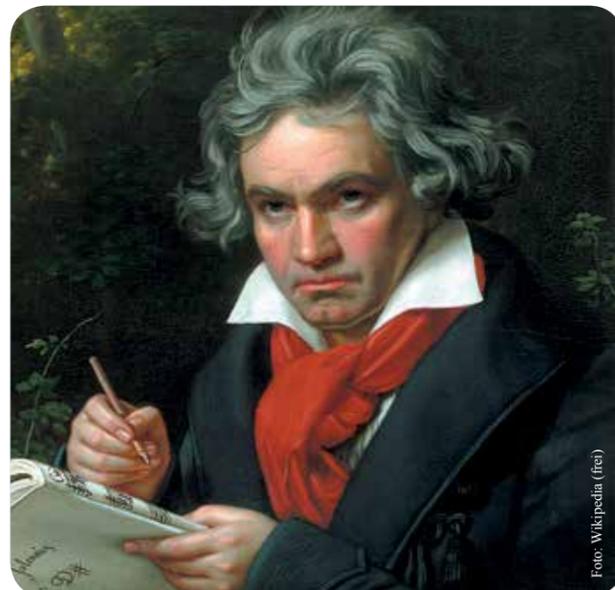
Aufgewachsen ist der Amerikaner als Kind iranischer Einwanderer in Santa Monica in Kalifornien. Von ihnen hat er seine Liebe zur klassischen Musik. Als Dreijähriger entdeckte er im Kindergarten das Klavierspielen, als Fünfjähriger ging er in die Musikschule und als Siebenjäh-

„Musik ist mehr als eine Berufung.“

riger wusste er, dass er Konzertpianist werden wollte. „Die Musik ist für mich nicht nur Berufung, sie ist meine Religion. Ich möchte ihre Botschaften und ihre Ausdrucksstärke, ihre Dynamik und ihre vielfältige Schönheit, möglichst vielen Menschen zugänglich machen. So gesehen bin ich ein Missionar der Klassik.“

Vor zehn Jahren verlegte Soheil Nasserri auch seinen Lebensmittelpunkt in das Land seiner Lieblingskomponisten, nach Deutschland. Berlin wählte er wegen der Stadt so eigenen Energie. Für ihn macht die Hauptstadt aus, dass sich dort viele interessante Künstler versammeln, die Politik stattfindet und die Medienpräsenz hoch ist. „Mich interessieren Leute, die forschen und Dinge ändern oder neu schaffen. Die möchte ich um mich haben, das genieße ich.“ Seine Vision als Künstler und Musiker ist es, alle Stücke von Beethoven zu spielen. Hunderte von Stücken und über 30 Stunden Musik. Diese zu lernen, zu interpretieren und

vor allem gerade die vielen unbekanntenen Stücke anderen Menschen zugänglich und bekannt zu machen, wäre eine Aufgabe, die nach seinen Worten viele Jahrzehnte benötigt. Nach seinem Konzert erntet er anhaltenden Beifall von den Seniorinnen und Senioren. Einige gehen zu dem 37-Jährigen, um ihm noch ein paar persönliche Worte zu sagen. Vor allem seine



besondere und überzeugende Art der Interpretation sind Teil des Feedbacks. Eine Seniorin äußert, sie habe Beethovens Fünfte auf diese Weise noch nie gehört. Manch einen kennt Soheil schon seit Jahren und spricht die bekannten Gesichter mit Vornamen an. In seiner lockeren Art ist er ein Künstler zum Anfassen, einer, der berührbar ist.

Wenn man Nasserri nach seiner persönlichen Vorstellung des Alters fragt, antwortet er: „Ich möchte gerne Konzerte spielen bis ich neunzig bin. Ich hoffe, da wo ich dann wohne, ist Platz für einen Flügel. Ernsthaft - ich werde nie in Rente gehen und habe vor zu arbeiten, bis ich sterbe – das ist möglich als Konzertpianist.“

Vielleicht war Soheil Nasserri auch schon in Ihrem Haus und Sie konnten seinem Können lauschen?



Informationen und Konzertanfragen:

www.sohelnasserri.com
Email: soheil@soheilnasserri.com

Nächstes Konzert:

21.02.2016, 16 Uhr
Berliner Symphoniker
Großer Saal der Philharmonie

Kartenbestellung:

Email:
Kontakt@Berliner-Symphoniker.de

Kaffeemusik und Trommeln

- Musizieren im St. Elisabeth

Mitmach-Musik zur Kaffezeit

von Diana Eileen Ferse, Redaktion Miteinander
Nichts ruft die Erinnerung an die Vergangenheit so lebhaft wach wie die Musik - Anne Louise Germaine de Staël

Um 14 Uhr ist es für die Bewohner im Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth in Velten wieder soweit: „Kaffeemusik“ steht auf dem Plan. Corinna Constantin, freiberufliche Musiktherapeutin, geht bepackt mit Keyboard, Akkordeon und Klangstäben in die Wohnküche, wo die Kaffezeit anfängt. „Endlich sind Sie wieder da. Ich habe Sie schon vermisst“, begrüßt sie eine Bewohnerin. Voller Elan und Euphorie fängt die quirlige Musiktherapeutin an, auf ihrem Akkordeon alte Volkslieder zu spielen und zu singen. Zu Anfang beginnt sie erst einmal, mit einem einfachen Mitsinglied „A, a, a, der Winter, der ist da“ die Aufmerksamkeit der Anwesenden zu bekommen, die sogleich anfangen mit einzustimmen. Damit die Bewohner aktiv mitmachen können, gibt sie einigen kleine Klangstäbe in die Hand und fordert sie freudig auf, im Takt mitzuspielen. „Es geht

bei der Kaffeemusik vor allem darum, den Bewohnern ganz unaufdringlich ein paar bekannte Lieder aus der Vergangenheit in Erinnerung zu rufen, während sie Kaffee trinken. Meist ist es dann so, dass sie nach kurzer Zeit mitsingen oder mitsummen“, so Constantin, „und deshalb begleite ich ihre Kaffezeit mit ein bisschen Live-Musik auf dem Akkordeon oder dem Keyboard und freue mich über jeden, der mitmacht.“

Nachdem sie mit dem rumänischen Winterlied „Schnee fällt leis“ fertig ist, beginnt



sie den Walzer „An der schönen blauen Donau“ von Johann Strauss auf dem Keyboard zu spielen. Bewohner schwingen freudig mit ihren Köpfen zum Takt oder summen leise mit. Corinna Constantin studierte Musikwissenschaft sowie Grundschulpädagogik und hat seit ihrem 16. Lebensjahr mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. 2007 fing sie an, ehrenamtlich mit den Bewohnern zu arbeiten. Vor sechs Jahren entschloss sie sich, eine Weiterbildung zur Musiktherapeutin zu absolvieren. „Es war mir wichtig zu prüfen, ob die Sachen, die ich bereits im Seniorenzentrum für die Bewohner anbot, auch methodisch richtig waren. Und glücklicherweise waren sie es“, lächelt sie. Musiktherapeutik ist eine noch recht junge Wissenschaft, die sich der musikalischen Bildung im Alter annähert. „Musiktherapeutik liegt zwischen Musiktherapie und Musikpädagogik als eine Art Schnittfeld. Anders als z. B. bei der Musikpädagogik, in der es ja eher um Kinder und Jugendliche geht, hat man bei

der Arbeit mit älteren Menschen andere Situationen vor sich und entsprechend auch andere didaktische Herangehensweisen, um diese zu erreichen,“ erklärt die junge Frau. Daher sind Themen wie Musik- und Alterspsychologie, Biografiearbeit oder musikalische Einflüsse auf Stimme und Gehör beim älteren Menschen mit daraus resultierenden notwendigen Maßnahmen Inhalte der Ausbildung in Musiktherapeutik.

Nach der Kaffeemusik stehen plötzlich einige Bewohnerinnen auf, gehen mit strammen Schritten und in Begleitung von Petra Hamann, Mitarbeiterin im Sozialen Dienst, den Flur entlang und verschwinden im Gymnastikraum. Dort findet ein weiteres musikalisches Highlight von Corinna Constantin statt: Trommeln auf Gymnastikbällen. Eine kleine Musikanlage, 12 Teilnehmerinnen sitzen in einem Kreis auf Stühlen, vor ihnen liegen Gymnastikbälle auf Eimern, welche den Bällen den nötigen Halt geben sollen. In den Händen halten alle Stäbe zum Trommeln.

Musik hält Herz, Körper und Geist in Schwung

Trommeln, trommeln...

Zum Aufwärmen gibt es Fingerübungen: „Jetzt halten alle einen Stab zwischen Daumen und Zeigefinger und wippen ihn auf und ab...jetzt beide Stäbe in die Hände nehmen, die Handgelenke leicht drehen...Super!“ Die Bewohnerinnen folgen den Anweisungen voller Konzentration und Spaß.

Diese Art von Trommeln kommt aus der neuen Fitnessrichtung „Drums alive“ (deutsch: Trommeln lebt/belebt). Zu verschiedenen Rhythmen und Musikstilen werden einfache und dynamische Bewegungen ergänzt. „Dadurch werden nicht nur geistige Fähigkeiten, sondern auch körperliche trainiert. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Koordination von Händen und Füßen wird geübt, Serotonin, Endorphine und Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet. All diese positiven Effekte erlebe ich oft in den Kursen. Alles zusammen macht: Glück“, beschreibt die Musikgeragogin. Das spürt man auch im Raum. Begeisterung und strahlende Gesichter sind nicht nur zu se-

hen, sondern auch zu fühlen. „Das macht viel Spaß. Hier können wir Krach machen, uns zum Rhythmus bewegen und mitsingen“, sagt die Seniorin Anneliese Trautvetter. Corinna Constantin spielt abwechselnd ruhige und peppige Musikstücke, zu denen sie Trommelvariationen und Bewegungen zeigt – in den Händen immer die beiden Stäbe. „Und nach vorne, nach hinten, jetzt mit beiden Stäben trommeln, in der Luft die Stäbe zusammenschlagen und wieder abwechselnd mit jeweils einem Stab trommeln...“ Alle sind



bei der Sache, trommeln kräftig auf die Bälle und machen die Übungen passend zum Rhythmus des Liedes nach. „Jetzt kommt aber Elvis“, bittet Helga Urbschat, und die Musikgeragogin spielt lächelnd den Song „Look like an Angel“. Am Schluss gibt es für alle noch ein Tücher-Schwingen zum Lied „Wiederseh'n ist wunderschön“. „Es ist toll zu sehen, welchen Spaß die Bewohner dabei haben. Zumal die meisten schon eine fortgeschrittene Demenz haben“, erklärt Mitarbeiterin Petra Hamann. Tatsächlich merkt man während der gemeinsamen Zeit im Gymnastikraum nichts von der Demenz. Ein wundervoller Effekt, der mit Hilfe der Musik bewirkt wird: Musik öffnet, lenkt ab, ruft Erinnerungen hervor, fördert die gute Stimmung und das soziale Miteinander. Eine Mischung aus Volksliedern, alten Schlagern und klassischer Musik ist Corinna Constantin wichtig. Gerade alte Lieder sind für die Biografiearbeit bedeutend, da Erinnerungen zurück kommen, die man mit den Liedern verbindet. Vier-

mal die Woche ist sie im St. Elisabeth unterwegs und bietet für die Wohngruppen sowie für Gäste der Tages- und Kurzzeitpflege ihre Kurse an. Sowohl Mathias Gerwig, Zentrumsleiter im St. Elisabeth, als auch Simone Krienke-Schäfer, Pflegedienstleiterin in der vollstationären Pflege, sind von ihrer Arbeit begeistert. „Sie ist so eine Bereicherung für uns. Die Bewohner blühen bei ihren musikalischen Angeboten auf. Außerdem bietet sie für unseren Sozialen Dienst Fortbildungen im Bereich der Musik an“, erklärt die Pflegedienstleiterin. Mathias Gerwig ergänzt noch, dass „man so viel mit Musik bewirken kann, gerade bei Menschen mit Demenz. Daher fördern wir das gerne.“ Ein Tag mit kleinen Sternstunden, die der Musikeinsatz möglich macht, und wertvollen Erfahrungen geht für Corinna Constantin zu Ende. „Ich bin sehr glücklich, dass ich den Bewohnern mit der Musik eine Freude machen kann. Jeder Tag ist anders und das macht meine Arbeit so spannend.“

Ein Netz voller Knoten:

Wenn das Leben in Vergessenheit gerät

Rituale und Gedankenmemories

von Eva-Maria Henze, Jana Wernitz und Matthias Bauerkamp, Auszubildende
Teil unserer Ausbildung zum/zur examinierten Altenpfleger/in, ist die Auseinandersetzung mit den sogenannten neurodegenerativen Erkrankungen. Das sind Erkrankungen mit chronisch fortschreitender Schädigung von Nervenzellen. Dazu zählen eine Menge bekannter Krankheitsbilder, wie Morbus Alzheimer oder auch Morbus Parkinson. Die Auswirkung dieser Erkrankungen ist häufig eine Demenz, wobei die Demenz eigentlich nur einen Symptomenkomplex beschreibt, nicht aber die konkrete zugrunde liegende Krankheit. Die Demenz spielt in der Altenpflege eine große Rolle. Laut Gesundheitsberichtserstattung des Bundes gehört sie zu der häufigsten und folgenreichsten psychiatrischen Diagnose im höheren Alter. Der Abbau des Gedächtnisses, das Vergessen in seinen unterschiedlichsten Ausprägungen, ist allen Demenzformen eigen. Aber Vergessen ist

nicht gleich Vergessen, denn jeder vergisst anders und Anderes. Wie wirkt sich nun eigentlich das individuelle Vergessen unserer Bewohner, Kunden und Gäste auf unseren pflegerischen Alltag aus? Und was können wir tun? Hierzu ein Ausschnitt aus einem Gespräch zwischen den drei Schülern der Altenpflege Jana Wernitz, Eva-Maria Henze und Matthias Bauerkamp zu diesem Thema:

Jana: In der Tagespflege im Caritas-Seniorenzentrum Kardinal Bengsch in Charlottenburg gibt es unter anderem ein Betreuungsangebot für dementiell erkrankte Senioren, dort wird individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Betroffenen eingegangen.

Eva: Wie kann ich mir diese individuelle Betreuung vorstellen?

Jana: Es sind häufig Dinge des normalen Alltags, Dinge aus dem Milieu der Betroffenen, die eingesetzt werden, um



den Tag zu strukturieren, beispielsweise das gemeinsame Kochen. Das klingt erst einmal banal, aber mit Hilfe dieser Tätigkeit gibt man den Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit, da das Zubereiten der Mahlzeit einen wichtigen zeitlichen Marker darstellt.

Matthias: So wie ein Ritual?

Jana: Ganz genau. Selbst wenn wir uns jeden Morgen die Hand geben oder ein Tischgebet sprechen, ist das ein Ritual. - Überlegt einmal selbst, wie viele Rituale ihr eigentlich täglich ausführt.

Eva: Auf das Jahr gesehen, gibt es ja unendlich viele: Geburtstage, Wochenenden, morgendliche Rituale...

Matthias: Ja, ohne eine Dusche morgens geht bei mir überhaupt nix!

Eva: Und was wäre das Jahr ohne das Weihnachtsfest?

Jana: Ihr seht, jedes Ereignis ist wie ein Knoten in einem Netz, das uns schützt und uns vor einem Absturz bewahrt...

Eva: Und wir pflegen stark beanspruchte Netze...

Matthias: ...und ersetzen auch mal einen Knoten, der partout nicht mehr halten will.

Jana: Ja, und kommen mit den Bewohnern oder Gästen zusammen und tauschen uns aus, es wird erzählt, gelacht und Zeit miteinander verbracht.

Eva: Bei uns im Seniorenzentrum St. Elisabeth in Velten haben wir auch Bewohner mit dementiellen Erkrankungen, so wie in fast jedem Seniorenzentrum. Da wir viele dementiell erkrankte Bewohner in unserem Haus haben und diese besondere Aufmerksamkeit brauchen, gibt es einen extra auf sie zugeschnittenen Speise- und Beschäftigungsraum.

Matthias: Wie kann ich mir das genau vorstellen?

Eva: Die Betroffenen haben ja häufig ein ganz anders Zeitverständnis und benötigen Hilfe beim Essen; dafür sollte eine stressfreie Zone geschaffen werden - frei



Was Hänschen nicht lernt.... ...lernt Hans nimmer mehr.

von überflüssigen Reizen. In diesem Raum sitzt bei den Mahlzeiten auch immer jemand vom Betreuungspersonal mit am Tisch. Das Betreuungspersonal hilft auch, wo Hilfe gebraucht wird.

Jana: Es wird also eine gewisse Normalität vermittelt?

Eva: So kann man das sagen. Jeder darf in seinem Tempo und auf seine Art und Weise essen, ohne das der- oder diejenige sich schämen muss oder argwöhnisch beäugt würde.

Matthias: Warum isst eigentlich jemand vom Betreuungspersonal mit?

Eva: Manch ein Bewohner weiß auf einmal nicht mehr, wie man beispielsweise den Löffel zum Mund führt. Er kann es

sich dann bei der Mitarbeiterin anschauen. Wie schon gesagt, ist dieser besondere Raum auch für die Beschäftigung der dementiell erkrankten Bewohner, dort macht das Personal vom Betreu-

ungsteam einen großartigen Job. Sie machen zum Beispiel sehr viele Gedächtnisspiele mit den Bewohnern, immer auf spielerische Weise, so dass es jedem von ihnen großen Spaß macht, daran teilzunehmen.

Jana: Kannst du uns vielleicht ein Beispiel geben wie so eine Gedächtnisspiel abläuft?

Eva: Klar. Ein voller Bauch...

Matthias: ...studiert nicht gern?

Eva: System erkannt, Matthias.

Jana: Geben ist seliger...

Eva: ...denn nehmen.

Matthias: Hunger ist der beste...

Jana: ...Koch.

Alle lachen.

Eva: Ihr seht, es geht um das Vervollständigen. Wie ein Gedankenmemorie bringt man zwei zugehörige Teile zusammen. Das Ganze funktioniert auch mit Liedern. Der Mitarbeiter beginnt ein bekanntes Volkslied zu singen und die



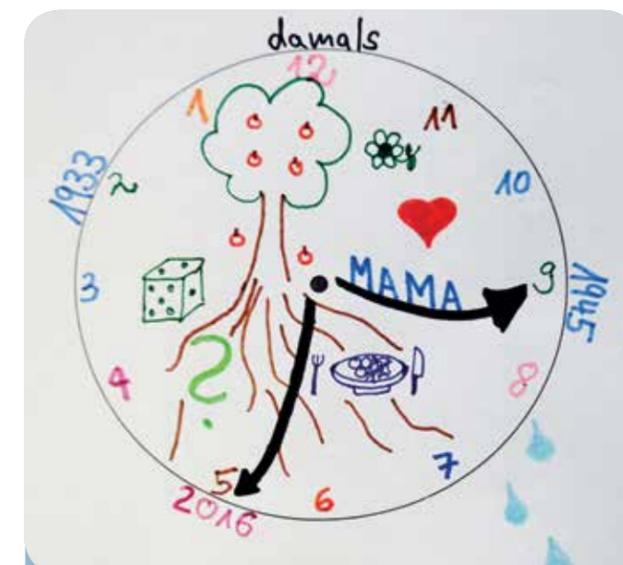
Foto: Fotogalerie FOX / Uwe Völkner

Bewohnerin singt dann die Strophe zu Ende.

Matthias: Ja, viele Dinge sind sehr einfach aber doch sehr wirkungsvoll. Das konnte ich im Seniorenzentrum St. Konrad auch feststellen.

Eva: Wie meinst du das?

Matthias: Naja, man stimmt ein Lied an, oder auch ein Gedicht und ist überwältigt, was dann alles passieren kann. In der Weihnachtszeit sangen wir ‚Vom Himmel hoch, da komm ich her‘ im Tagesraum mit allen Bewohnern. Normalerweise sangen wir von jedem Weihnachtslied nur drei Strophen. Auch bei diesem Lied war das unser Vorhaben, doch eine Bewohnerin sang einfach weiter. Mit einer Inbrunst und Freude schmetterte sie uns fünfzehn Strophen ohne Fehler, geschweige denn einer Ahnung von kognitiver Einschränkung. Alle waren baff und ich hatte einen meiner schönsten Weihnachtsmomente 2015.



Im Unterricht entstand in der Schulklasse von Jana, Eva und Matthias dieses Bild. Was verbindet jeder Pflegeschüler mit dem Thema Demenz? Der Uhren-Zeichen-Test, der als Schnell-Screening im Rahmen der Diagnose einer Demenzerkrankung angewandt wird, mal anders.



Februar / März 2016, jeweils 15:00 Uhr

Berlin-Charlottenburg

Caritas-Vortragsreihe

„Vorsorge im Alter“

Auch dieses Jahr startet die Caritas wieder eine Vortragsreihe zur Vorsorge im Alter. Interessierte sind herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen:

24. Februar 2016

**Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung**

2. März 2016

Wohnen und Pflege im Alter

9. März 2016

**Patientenverfügung und
Bestattungsvorsorge**

18. März 2016

**Erbrecht und Errichtung eines
Testaments**

Experten der Caritas aus den jeweiligen Fachgebieten beantworten kompetent Ihre Fragen.

Wo: Caritas-Seniorenzentrum Kardinal Bensch, Iburger Ufer 14, 10587 Berlin
Raum Speisesaal

Anmeldung unter:

Jutta Windeck
Tel. 030 66633-1145 oder -1144
Email: j.windeck@caritas-berlin.de

Eintritt: kostenlos

März / April / Juni 2016, jeweils ab 9:00 Uhr

Berlin-Charlottenburg

Kurse für pflegende Angehörige

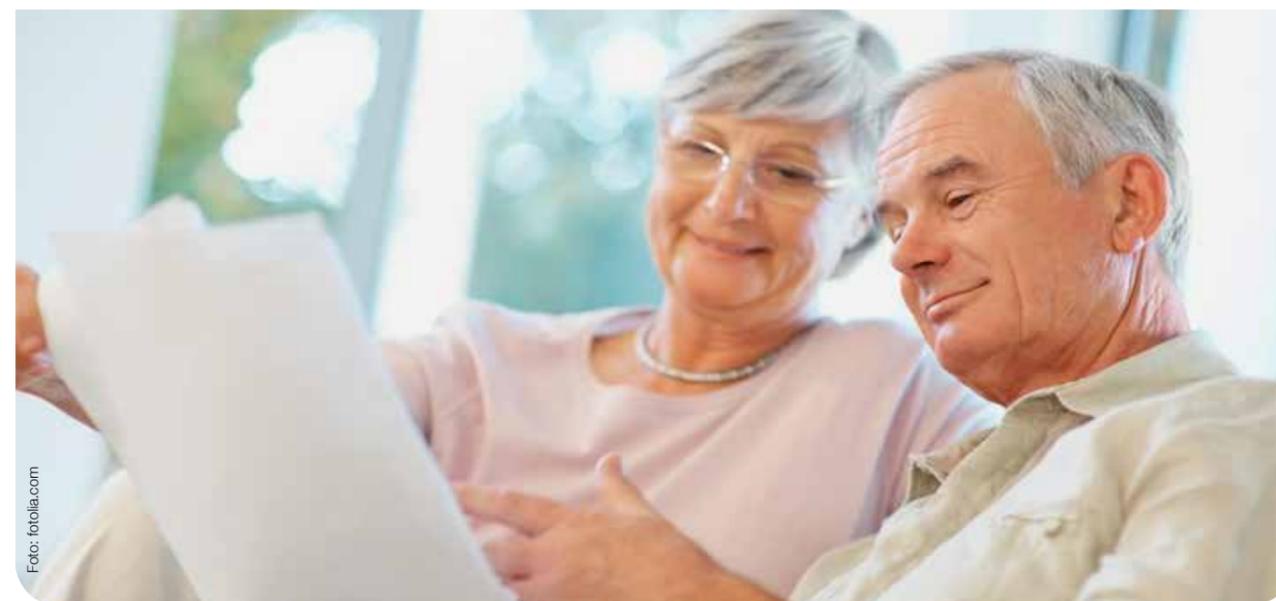
Informationen rund um Pflege und Versorgung sowie praktische Übungen. Gerne können Sie zu folgenden Terminen kommen:

5. März 2016, 9:00 bis 18:00 Uhr

23. April 2016, 9:00 bis 18:00 Uhr

4. Juni 2016, 9:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Malteser-Krankenhaus, Pillkaller Allee 1, 14055 Berlin



Infos und Anmeldung unter:

Tel. 030 300 017 00

Eintritt: kostenlos

12. Februar 2016, 14:30-16:00 Uhr

Berlin-Spandau

Habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegever- sicherung?

Unsere Case-Managerin und Pflegefachberaterin Sabine Sommer informiert über die Voraussetzungen zur Erlangung einer Pflegestufe. Wie kann ich mich vorbereiten, welche besonderen Voraussetzungen müssen dementiell Erkrankte mitbringen um eine Pflegestufe zu erhalten.

Wo: Caritas-Sozialstation Spandau, Westerwaldstraße 20, 13589 Berlin

Anmeldung bis zum 9.2.2016 unter:

Tel. 030 66633-560

Eintritt: kostenlos

27. Mai 2016, 14:30-16:00 Uhr

Berlin-Spandau

Wenn der Gutachter der Pflegeversicherung kommt

Wenn ein Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung gestellt wurde, meldet sich innerhalb kurzer Zeit der beauftragte Gutachter der Pflegekasse, um die Pflegebedürftigkeit zu überprüfen. Aber was möchte der Gutachter wissen? Wie kann man sich auf diesen Besuch vorbereiten? Gibt es besondere Kriterien für Menschen mit dementiellen Erkrankungen? Unsere Case-Managerin und Pflegefachberaterin Sabine Sommer informiert Sie und beantwortet Ihre Fragen.

Wo: Caritas-Sozialstation Spandau, Westerwaldstraße 20, 13589 Berlin

Anmeldung bis zum 23.5.2016 unter:

Tel. 030 66633-560

Eintritt: kostenlos

Karwoche

Aus Arbeiten (seit Wochen)
reiß ich mich los:
Eigentlich hat alles Zeit.

Da zwingen mich andere Dinge,
die ich in Bewegung gebracht,
laufen und führen ein Eigendasein.
Und kommen auf mich zurück
ungeplant, ungewollt, jetzt,
wo's mir nicht passt.

Da geh ich und entferne mich
von Pflichten.
Müd, hör ich,
unter vielen mit mir allein,
Töne: Des Matthäus Bericht.
Wieder und wieder zu dieser Zeit (Karwo-
che):
Bach's Chorwerk.

Rezitative hör ich
und auch des Evangelisten Wort.

Da erreicht mich
dies einfache Lied.
Und wirkt, wiewohl bekannt,
ganz neu auf mich ein:
Ich will hier bei Dir stehen.....

Und, ganz diesseitig,
sehe ich Dich.
Da ist eine Angst in mir,
Dich zu verlieren.
Und Hoffnung doch auch wieder,
auf Tage, Wochen, und Jahre noch
mit Dir.
Und auf Deine Hand,
in meiner Hand.
Und auf einen langen Blick am Schluss,
wenn die Zeit da ist.
Karwoche.
Memento mori.

Wolfgang Prietsch



Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
»Er kam, er kam ja immer noch«,
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttele ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh':
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodor Fontane



Die Nachtigall

Das macht, es hat die Nachtigall
Die ganze Nacht gesungen;
Da sind von ihrem süßen Schall,
Da sind in Hall und Widerhall
Die Rosen aufgesprungen.

Sie war doch sonst ein wildes Blut
Nun geht sie tief in Sinnen,
Trägt in der Hand den Sommerhut
Und duldet still der Sonne Glut
Und weiß nicht, was beginnen.

Das macht, es hat die Nachtigall
Die ganze Nacht gesungen;
Da sind von ihrem süßen Schall,
Da sind in Hall und Widerhall
Die Rosen aufgesprungen.

Theodor Storm

Bücher, Bücher und nochmals Bücher

Welche Buchtitel suchen wir? Die Titel haben Buchstaben verloren, die Sie ergänzen müssen. Die Buchstaben, die ein Kästchen haben, ergeben der Reihenfolge nach ein bestimmtes Wort.

1. Da_ i_ d n i_ _ e s _ o r _ a n G _ a _
2. _ o _ i _ s W e _ _
3. Ka _ _ e u n _ L _ _ b _
4. _ e _ k _ i n _ P _ _ n z
5. _ _ r m d _ r T i _ r _
6. St _ _ z _ _ d V o _ u _ t e _ l
7. D _ e _ l e _ h t r _ m _ e l
8. V o _ M ä _ s _ _ u _ d _ e n s c _ e _
9. _ o m e _ _ n d J _ l _ a
10. D i _ P _ y s _ _ e r

Das Lösungswort lautet: _____

TIPP: Der Ort, an dem man oft Bücher liest.

Lösungen Bücher raten: Das Bildnis des Dorian Gray; Sofies Welt; Kabale und Liebe; Der kleine Prinz; Farm der Tiere; Stolz und Vorurteil; Die Blechtrommel; Von Mäusen und Menschen; Romeo und Julia; Die Physiker.
Das Lösungswort lautet: Bibliothek.

Anfang ohne Ende

Die Wörter haben alle einen Anfang, aber (noch) kein Ende. Das gesuchte Endwort ist bei allen gleich. Wie lautet es?

Hand_____

Morse_____

Verkehrs_____

Licht_____

Stern_____

Lebens_____

Lese_____

Kenn_____

Wort_____

Schriftstellerquiz

Nachfolgend sind verschiedene Bücher aufgeführt. Welche Schriftsteller haben die Bücher geschrieben?

1. Also sprach Zarathustra

4. Frühlings Erwachen

2. Die Dreigroschenoper

5. Alice im Wunderland

3. Nathan der Weise

6. Oliver Twist

Lösung Anfang ohne Ende: Das gesuchte Wort lautet „zeichnen“.
Schriftstellerquiz: 1. Friedrich Nietzsche, 2. Bertolt Brecht, 3. Gottfried Ephraim Lessing, 4. Frank Wedekind, 5. Lewis Carroll, 6. Charles Dickens

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



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Berlin**
Wilhelmstr. 122
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 2639320
Email: johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege Mo-Fr
68 Pflegeheimplätze in 22 Einzel- und 24 Doppelzimmern, 12 Tagespflegeplätze



**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 Einzel- und 9 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
Bernhard-Lichtenberg-Haus**
Alt-Lietzow 27/29
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 236314-0
Email: blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege
62 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und 1 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Kamillus**
Klausenerplatz 12/13
14059 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 326850
Email: kamillus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
40 Pflegeheimplätze in Einzelzimmern



**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



**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 Tagespflegeplätze



**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-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnanlage
St. Hildegard**
Tegernauer Zeile 8
13469 Berlin-Waidmannslust
Tel.: 030 40303335
Email: hildegard@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
148 Wohnungen in 3 Häusern



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Martin**
Wilhelmsruher Damm 148
13439 Berlin-Wittenau
Tel.: 030 41508393
Email: martin@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
133 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Stephanus**
Gorgasring 11
13599 Berlin-Haselhorst (Spandau)
Tel.: 030 3344038
Email: stephanus@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
92 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
Marianne Hapig**
Bundesplatz 18
10715 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 85784-214
Email: hapig@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
48 Wohnungen



**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

Servicewohnen
77 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
Servicewohnen im Hausburgviertel**
Thaerstr. 30-30C
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel.: 030 41934678
Email: hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
66 Wohnungen

Brandenburg



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

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
68 Seniorenwohnungen mit Service,
6 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze,
131 Pflegeheimplätze in 87 Einzel-
und 22 Doppelzimmern



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

**Servicewohnen und
Vollstationäre Pflege**
20 Seniorenwohnungen mit Service
und 44 Pflegeheimplätze in Einzel-
zimmern



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

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege,
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

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

Vorpommern



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

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
78 Seniorenwohnungen mit Service,
8 Kurzzeitpflege- und 10 Tagespfe-
geplätze, 95 Pflegeheimplätze in
55 Einzel- und 24 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
Stella Maris**
Waldbühnenweg 6
17424 Heringsdorf
Tel.: 038378 3360
Email: stella-maris@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Voll-
stationäre Pflege**
37 Seniorenwohnungen mit Service,
2 Kurzzeitpflegeplätze, 63 Pflege-
heimplätze in 21 Einzel- und
22 Doppelzimmern

Caritas-Sozialstationen

Brandenburg

Caritas-Sozialstation Oberhavel	Schönwalderstr. 17h 16761 Hennigsdorf Tel.: 03302 224 951 Email: cso@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Perleberg	Wittenberger Str. 58 19348 Perleberg Tel.: 03876 7973 0 Email: csp@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung

Vorpommern

Caritas-Sozialstation Stralsund	Jungfernstieg 2 18437 Stralsund Tel.: 03831 30 74 0 Email: sozialstation.stralsund@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Heringsdorf	Waldbühnenweg 6 17424 Heringsdorf Tel.: 038378 336 - 220 Email: sozialstation.heringsdorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof	Malteserstr. 170/172 12277 Berlin Tel.: 030 666 33 6 -50 Email: sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, 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 Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Kreuzberg	Prinzenstr. 103 10969 Berlin Tel.: 030 37 43 36 34 -0 Email: sozialstation.kreuzberg@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, 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 Verhinderungspflege, Pflegeberatung

Miteinander - Das Seniorenmagazin

Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH

Redaktion und

Gestaltung: Claudia Appelt
Diana Eileen Ferse
Inga Meyerdierks

Tel. 030 85784-113, Fax 030 85784-235

Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

www.caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH

