

Miteinander

DAS SENIORENMAGAZIN



© fotolia: Halfpoint

Ausgabe 03.2017

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH



03 Grußwort

Weihnachten

04 Rituale
zur Weihnachtszeit

Neues aus unseren Häusern

08 Caritas Potpourri
Ausflüge, Veranstaltungen & Co

10 Mobiler Streichelzoo
Die "Rollende Arche" zu Gast

Ehrenamt

12 Leinen los!
Ehrenamtsfest 2017

Neues aus unseren Häusern

16 "Falkner der Herzen"
Kuscheln mit den Therapieeulen

Weihnachten

20 Ein Platz bleibt frei

Ratgeber

22 Die Förderung der Bewegung
begünstigt das Leben

Bunte Seite

24 Kreuzwörtertsel

Veranstaltungen

25 Verschiedenes

26 Hausportraits

32 Impressum

Stand: NOVEMBER 2017

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Es wächst viel Brot ...

Es wächst viel Brot in der
Winternacht,
weil unter dem Schnee
frisch grünet die Saat;
erst wenn im Lenze die
Sonne lacht,
spürst du, was Gutes der
Winter tat.

Und deucht die Welt dir öd
und leer,
und sind die Tage dir rau
und schwer,
sei still und habe des
Wandels acht:

Es wächst viel Brot in der
Winternacht.

Friedrich Wilhelm Weber (1813-1894)



Claudia Appelt
Pressesprecherin
Redaktion Miteinander

Haben Sie schon einmal mit einer Eule gekuschelt? Oder hat Sie ein Lama im Schlafzimmer besucht? Nein? Einige unserer Senioren konnten das erleben - die Freude kann man gut an den Gesichtern ablesen.

Neben tierischen Impressionen haben wir in diesem Heft auch nach Weihnachtsbräuchen von früher gefragt. Was war oder ist für Sie immer das Schönste an Weihnachten?

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche und gemütliche Zeit und einen guten Start in ein zufriedenes und gesundes Jahr 2018!

Rituale

zur Weihnachtszeit

Von Sophie Sell, Redaktion Miteinander

Es duftet nach Plätzchen und Glühwein. Der Weihnachtsbaum leuchtet. Geschenke werden gebastelt und verpackt. Die einen lieben sie, die anderen nicht! Die Weihnachtszeit. Sie kommt mit vielen Traditionen daher. Gans oder gar nichts - was wird aufgetischt? Basteln oder kaufen - was wird geschenkt? Allein oder gesellig – was wird gemacht? Gäste und Mitarbeiter der Tagespflege des Caritas-Seniorenzentrums Kardinal Bengsch erzählen von ihren liebsten Traditionen und wie sie die weihnachtlichen Feiertage verbringen.

Erinnerung an Weihnachten



Barbara Petrasch:

"Am Heiligen Abend, nach dem Kirchengang, gab es bei uns im Erzgebirge immer Neinerlaa (Neunerlei).

Das Neinerlaa ist das Weihnachtsessen der Erzgebirger, welches aus neun verschiedenen Speisen besteht: Nudelsuppe mit Geflügelfleisch, grüne Klöße, Putenbraten, Kompott, Brot und Salz, Rotkohl,

Bratwurst, Mandeln und Nüsse, Pilze. Das typische Neinerlaa gibt es nicht. Was im Erzgebirge aufgetischt wird, geht auf die Familie zurück. Der Jüngste musste beten. Erst nach dem Essen wurden die Kerzen vom Weihnachtsbaum angezündet, dann wurden Weihnachtslieder gesungen. Danach war die Bescherung. Bis heute ist es so geblieben. Einmal habe ich mit meinen Söhnen Berliner Weihnachten, mit Kartoffelsalat und Würstchen, gefeiert. Nach dem Fest haben sie gesagt: Das machen wir nie wieder."



Ruth Golde:

"Ich habe an das Christkind geglaubt. Ab 18 Uhr kam es durch das Fenster.

Daran habe ich fest geglaubt. Als wir endlich in die Stube durften, sang die Familie zusammen Weihnachtslieder. Die Geschenke lagen immer unter dem Weihnachtsbaum, vom Christkind dorthin gelegt. Heutzutage bin ich froh, wenn Weihnachten vorbei ist. Es sind lange einsame Tage an denen ich alleine bin."



Maria de Ghetti

Fernandez:

"Ich bin Spanierin. Bis zu meinem achten Lebensjahr kannte ich Weihnachten nicht. Meine

Eltern haben das nicht gefeiert. Mit acht Jahren kam ich zu meiner Tante nach Pamplona. Da war der Heilige Abend ein richtig großes Fest. Zum Essen gab es eine klare Brühe mit ganz wenig Fleisch, leckeres Gemüse, gebackenes Fleisch und gebackenen Fisch. Lecker! Dazu trank man viel Wein und Champagner. Am ersten Weihnachtsfeiertag aßen wir immer das gleiche Essen wie am Heiligen Abend. Nur gab es dazu Reis oder Kartoffeln, um das Essen zu verlängern.

In die Kirche ging es dann um Mitternacht. Das Schönste war für mich, dass ich dem Jesuskind die Füßchen küssen durfte. Das was so süß. Gebetet wurde bei uns nicht. Weihnachtslieder wurden gesungen. Die waren ganz anders als die Lieder in Deutschland. Lustig und unanständig. An eine Zeile erinnere ich mich noch. Ich kam aus der Kneipe und konnte kaum stehen ... Jeder musste singen. Wer dran war musste den Text des Liedes ändern. Weihnachten war immer lustig. Geschenke gab es am Heiligen Abend nicht. Die bekamen wir immer am 6. Januar. Nur die Kinder. Bis vor Kurzem haben wir Weihnachten noch immer genauso gefeiert."



Evelin Zühlsdorff:

"Bescherung war bei uns am Abend. Gegessen wurde danach. Es gab Kartoffelsalat mit Würstchen, später

Gänsebraten mit Rotkohl, Grünkohl und Klößen. Einmal kam der Weihnachtsmann. Ich war noch sehr klein und hatte fürchterliche Angst. Als er im Jahr darauf wieder kam, hatte ich keine Angst mehr. Ich kannte ihn ja schon. Mein schönstes Geschenk war eine Puppe. Weihnachten wird bei meinem Mann und mir jetzt nicht mehr gefeiert. Wir sind ja alleine.



Agnes Weber:

"Weihnachten? Was ist schon Weihnachten? Früher war Weihnachten viel schöner. Geheimnisvoller. Heutzutage glaubt

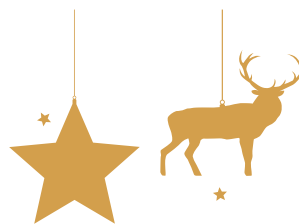
keiner mehr an den Weihnachtsmann. Es geht nur noch um Geschenke. Früher hat man sich viel mehr über die kleinen Dinge gefreut. Alle waren zusammen, der Zusammenhalt war größer. Als ich Kind war, gingen wir am Heiligen Abend immer in die Kirche. Vater sang im Kirchenchor. Wir haben viele Weihnachtslieder gesungen. Das Singen galt an Weihnachten als Pflicht: Erst wurde gesungen und man hat ein Gedicht aufgesagt, erst dann war die Bescherung. Der Weihnachtsbaum wurde erst am Abend aufgestellt. Ein Baum mit richtigen Kerzen. Das fand ich immer besonders schön. Am Heiligen Abend gab es bei uns immer Gänsebraten mit Rotkohl, Grünkohl und Kartoffelklößen."



Ruth Schneider:

"Weihnachten auf dem Land ist besser als in der Stadt. Es gibt viel mehr lebendige

Rituale. Damals, als ich klein war, haben wir es so zu Weihnachten gemacht: Vor der Bescherung war allzeit der Kirchgang. Die Familie hat immer Weihnachtslieder zusammen gesungen. Ich habe Klavier gespielt. Als wir Kinder waren, gab es keine Berge von Geschenken zum Weihnachtsfest. Die Puppe bekam ein neues Kleid oder ein Bett, der Teddy hatte wieder beide Arme, der Holzroller war neu gestrichen. Jedes Jahr habe ich mich auf das Essen gefreut. Auf den Karpfen, Gänse- oder Entenbraten, Grünkohl. Meistens gab es dazu Kartoffeln, manchmal aber auch Klöße. Als ich selbst Kinder hatte, habe ich es genauso gemacht."



Krystyna Wysocka

Tagespflegerin:
"Bei uns war es am Heiligen Abend üblich, dass sich auf dem Tisch ein zu-

sätzliches Gedeck befand. Dieses war für einen unerwarteten Gast da, für den Fall, dass ein Reisender, ein Familienmitglied oder ein Freund an der Tür klopft. Einer war jederzeit willkommen. Bis heute ist es so geblieben."



Caritas Potpourri

Ausflüge, Veranstaltungen & Co.

Von Sophie Sell, Redaktion Miteinander

Tierpark, Dampferfahrt und Internationale Gartenausstellung in Marzahn...es war wieder viel los in den Häusern der Caritas Altenhilfe. Regelmäßig erhalten wir Berichte zu den verschiedensten Veranstaltungen und Unternehmungen aus den Häusern. Daraus haben wir ein buntes Potpourri aus kurzen Beiträgen für Sie gemacht.



Ab ins Blütenmeer!

Ambulante Pflege Wohngemeinschaft Marzahn
Heftiger Regen konnte die kleine Gruppe nicht stoppen! Acht Bewohnerinnen und Bewohner der Demenz-WG am Blumberger Damm machten sich auf, um die Internationale Gartenausstellung (IGA) zu besuchen. Nachdem die Regenphase zunächst im Café überbrückt wurde, ging es los! Aus der Seilbahn wurde das ganze Gelände überblickt, vom chinesischen Garten bis zum englischen Garten. Sehr zufrieden, sehr müde und bei strahlendem Sonnenschein ging es dann am Nachmittag zurück nach Hause.



Ahoi – unterwegs auf der Havel!

St. Josefsheim – Im Sommer legte die Havelqueen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Caritas-Seniorenheims St. Josefsheim am Hafen in der Greenwichpromenade ab und schipperte 2 Stunden über die Havelseen. Dabei wurden zahlreiche Erinnerungen geweckt. Bei Kaffee und Kuchen wurden die Sonnenstrahlen ausgiebig genossen.

Tierisch viel Spaß

St. Albertus – In kleinen Gruppen besuchten die Bewohnerinnen und Bewohner des Caritas-Seniorenzentrums St. Albertus den Tierpark in Berlin. Bei schönem Wetter spazierten sie gemütlich durch den grünen Landschaftspark und beobachteten dabei die vielfältigen Tierarten. Nach einem leckeren Picknick galt die Aufmerksamkeit besonders den freilaufenden Pelikanen vor dem Schloss Friedrichsfelde. Die Eisbären und der kleine Elefant Edgar erfreuten ebenfalls die Herzen.



Kieztour – Dit is Berlin!

St. Josefsheim – Den Kiez mal ganz anders erleben. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenheims St. Josefsheim im Prenzlauer Berg lernten ihren Kiez mal aus einer anderen Perspektive kennen. In wärmende Decken eingemurmelt, erkundeten sie die Straßen rund um die Pappelallee mit der Kutsche. Da viele der Bewohner im Prenzl' Berg groß geworden sind, wurden viele Erinnerungen geweckt. Zudem wurden zahlreiche neue Eindrücke gesammelt, da sich Berlin stets und stetig im Wandel befindet.

Mobiler Streichelzoo

Die "Rollende Arche" zu Gast

Von Sophie Sell
Redaktion Miteinander

Tierischen Besuch hatten die Bewohnerinnen und Bewohner des Caritas-Seniorenzentrums St. Konrad in Oberschöneweide. Knut Samuel war mit seinen tierischen Begleitern der „Rollenden Arche“ zu Gast. Lama Oskar, Alpaka Cindy, Ziege Emma, Schwein Tofu und weitere grasten entspannt in dem großen Garten des Seniorenzentrums. Die Bewohner konnten die Tiere hautnah erleben, streicheln, beobachten und füttern. Und wer aufgrund eingeschränkter Mobilität nicht zu den Tieren in den Garten konnte, zu dem kamen die Tiere ins Zimmer. Die Bewohnerinnen und Bewohner schwärmten noch Tage später von dem schönen Nachmittag.

Ursprünglich war ein Ausflug in den Tierpark geplant. Da jedoch alle

Transportunternehmen absagten, fand Manuela Radtke, die Leiterin des Sozialen Dienst, kurzfristig eine andere Lösung. „Ich erinnerte mich an die Empfehlung einer Kollegin. Da wir einen großen Garten haben, stand der Sache zum Glück nichts im Weg. Für die Bewohner war es sehr schön, da sich viele an die eigenen Haustiere erinnerten. Im nächsten Jahr werden wir das wiederholen“, so Manuela Radtke.





Leinen los!

Ehrenamtsfest 2017

Von Martina Bohr
Redaktion Miteinander

"Leinen los!" hieß es am 5. September um 15 Uhr. Und die "MS Alexander von Humboldt", mit ihren 62 Metern, legte sanft von der Anlegestelle an der Jannowitzbrücke Richtung Mühlendamm Schleuse ab. Dabei wurde eine Fallhöhe von 1,51 m überwunden. Der sonnigen Spreefahrt, vorbei an zahlreichen zentralen Sehenswürdigkeiten, stand nichts mehr im Wege.

So klang der Start des diesjährigen Ehrenamtsfestes der Caritas Altenhilfe. Deren Einladung folgten fast 200 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den verschiedenen Caritas-Einrichtungen aus Berlin und Brandenburg.

Bei Kaffee und Kuchen lauschten die geladenen Gäste den Eröffnungs- und Dankesreden der mitgereisten

Geschäftsführung und Regionalleitungen. Sie bedankten sich in ihren Ansprachen für die tolle, engagierte und wichtige Arbeit der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.



"Jemand hat, als lieber Mensch von Tat: mir zugelächelt, mir Linderung gefächelt,..." heißt es aus einem Gedicht "Dank zur Nächstenliebe".

Es folgte Aufschlussreiches über die Geschichte des Ehrenamtes: "In der gesamten abendländischen Tradition

gehört der individuelle Beitrag zum allgemeinen Wohl unverzichtbar zu einem sinnerfüllten Leben." Eine andere Wurzel des ehrenamtlichen sozialen Engagements findet sich in der christlichen Tradition des Liebesgebots der Bibel, erfahren wir weiter.

Danach konnte bei strahlendem Sonnenschein das geräumige Sonnendeck erobert werden.



Hier bot sich die schöne Gelegenheit, bekannte Berliner Sehenswürdigkeiten vom Wasser aus zu entdecken.

"Bitte hinsetzen" ertönte es aus dem Lautsprecher. In weiser Voraussicht kündigte der Kapitän die erste niedrige Brücke an, und der Stahlunterbau fegt knapp über unseren Köpfen hinweg. Guter Rat!

Gemütlich und wellenlos ging die Fahrt weiter. Jetzt die Möglichkeit ergreifen dem Bundespräsidenten zuzuwinken: Das Schloss Bellevue. "Gleich kommt

die schwangere Auster", auch die Spitznamen der Berliner für die Sehenswürdigkeiten ihrer Stadt machten die Runde.



Währenddessen folgte unter Deck das nächste kulinarische Highlight: ein großes Buffet lud zum herzhaften Zugreifen ein. Fleißige Kellner und Kellnerinnen kümmerten sich aufmerksam um jeden Gast.



Dieser Art gestärkt, genossen viele die wohltuenden Sonnenstrahlen an Deck und gingen dabei mit ihren Blicken auf weitere Entdeckungstouren. Der Westhafen: Auf Augenhöhe mit vorbei →

schnellenden Autos auf der A100.
Zeit, ein paar Stimmen einzufangen:

"Ich habe mich schon sehr auf das Ehrenamtsfest gefreut und war ganz aufgeregt", so Frau Rösler aus dem Seniorenzentrum Kardinal Bengsch. Sie lässt den Garten ehrenamtlich erblühen. Das Wir-Gefühl und die große Gemeinschaft im Haus macht sie ganz glücklich.



Für Ingeborg Lange aus dem Seniorenzentrum Kardinal Bengsch ist es das 2. Ehrenamtsfest. "Ich bin ganz fasziniert über das Gesamtpaket der Angebote der Caritas Altenhilfe. Sie kümmert sich seit 3 Jahren um das Kuchenbuffet im Seniorenzentrum Kardinal Bengsch. "Das Ehrenamtsfest ist eine tolle Sache."

"So etwas habe ich vorher noch nicht erlebt!" Monika B. genießt das Dankeschön das ihr auf dem Fest gezeigt wird.

Sie ist als Sitzwache im Seniorenzentrum St. Benedikt tätig, und begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg. Dass die Geschäftsführung ihr auf diese Weise persönlich dankt, findet sie sehr schön und aufmerksam.

Nach dem Westhafen folgte das Museum der Gegenwart der "Hamburger Bahnhof", vorbei an der geschichtsträchtigen Charité türmte sich der gläserne Berliner Hauptbahnhof auf. Die wunderschöne Museumsinsel mit ihren Prachtbauten säumte den Rückweg.

Zum Abschied noch einmal durch die Schleuse, dann neigte sich der unterhaltsame Nachmittag auch schon dem Ende.

Von Bord gingen strahlende Gesichter. Als Wegzehrung diente eine Rotsternschokolade, bekannt aus der ehemaligen DDR und seit 2012 im Besitz der Caritas-Behindertenwerke Burgenlandkreis in Thüringen. "Vollmilch oder Edelbitter?" Die Tafeln waren liebevoll mit einem letzten Dankeschön von fleißigen Händen aus dem Seniorenzentrum St. Benedikt geschmückt.

Ein toller, interessanter und warmherziger Nachmittag auf der Spree. Danke!



"Falkner der Herzen"

Kuscheln mit den Therapieeulen

**Von Sophie Sell
Redaktion Miteinander**

Das Café im Caritas-Seniorenzentrum St. Konrad in Oberschöneweide füllt sich nach und nach mit Seniorinnen und Senioren. Die Stühle sind zu einem großen Kreis formatiert. „Wo sind sie denn?“, hört man viele fragen. Vorfreude, Neugier und Skepsis liegen in der Luft. Dann ist es so weit: die Jäger der Nacht kommen – um zu kuscheln.

Der pfälzische Falkner Achim Häfner ist mit seinen friedlichen Therapie- und Kuscheleulen zu Besuch. Seit über 20 Jahren ist der Pfälzer mit Eulen in ganz Deutschland unterwegs und besucht Einrichtungen für Demenzkranke, Senioren, Behinderte, Autisten, Blinde,





Gehörlose und Kinderhospize. Mit der Weißgesichtseule Merlin, Brilleneule Lilli, Schleiereule Obelix und Co. bescherte er den Bewohnerinnen und Bewohnern des St. Konrad sowie den Gästen der Tages- und Kurzzeitpflege im November ganz besondere Stunden. Er stellt jede seiner Eulen einzeln vor und gibt ausgiebig zahlreiche Informationen zu den mysteriösen, faszinierenden Vögeln.

Für viele Senioren war es ein einzigartiger Moment, den Tieren so nah zu sein. Eulen strahlen eine innere Ruhe aus, die sich leicht auf die Menschen überträgt. Daher wirken Streicheln und Kuseln mit den Greifvögeln besonders beruhigend und entspannend. Diese Wirkung kann man bereits beim Beobachten des Geschehens spüren. Als der lustige Pfälzer einer bettlägerigen,





96-jährigen Besucherin der Kurzzeitpflege die Eulen direkt ins Bett setzt, strahlt sie und bekommt feuchte Augen. „Ich habe Hunde und Katzen gestreichelt, aber noch nie eine Eule“, erzählt sie begeistert. Falkner Achim Häfner kennt diese Wirkung seiner Eulen, selbst Wachkomapatienten reagieren auf die Tiere.

Bewohner, Gäste und Mitarbeiter wollen die Tiere am liebsten gar nicht mehr loslassen, doch der Nachmittag neigt sich dem Ende. Eine gute Nachricht gibt es am Ende noch: der Falkner und seine Eulen werden im Januar wiederkommen – und dann wird wieder geschmust und gekuschelt.



*„Schmelzt dich eine Eule
voll, hast Glück“
(griechische Mythologie)*



Senioren Förderclub Berlin e.V.

Ansprechpartner

Uwe Grof

Waldenserstrasse 23, 10551 Berlin

Tel.: 030 / 94 04 97 40

www.Seniorenfoerderclub-Berlin.de

uwe.grof@seniorenfoerderclub-berlin.de

weitere Infos:

"Falkner der Herzen"

Ansprechpartner

Achim Häfner

www.falknerderherzen.de

info@achim-haefner.de

Ein Platz bleibt frei

Von Annika Beetz,
Redaktion Miteinander

Früher gab es den Brauch bei Tisch ein Gedeck mehr vorzubereiten als Gäste zum Essen erwartet wurden. Dann sprach man vielleicht das Tischgebet „Komm Herr Jesus, sei unser Gast...“. In der Advents- und Weihnachtszeit gibt es viele Anlässe, sich um einen gemeinsamen Tisch zu versammeln, miteinander zu Essen, zu plauschen, einander zu begegnen. Wir treffen Familie, Freunde und Bekannte, um uns gemeinsam einzustimmen auf das Weihnachtsfest. Im Evangelium erwarten uns ebensolche Begegnungen mit den Weggefährten der adventlichen Reise nach Bethlehem. Aus den Mosaiksteinen all dieser Erlebnisse setzt sich ein Bild der Krippe zusammen, in der uns am Heiligen Abend die bedeutendste aller Begegnung noch bevorsteht und an der auch für uns immer noch ein Platz frei ist.

„So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete.“



Josef

„Ich weiß gar nicht, wie ich das alles schaffen soll. Vor mir liegt ein anstrengender Weg. Meine Verantwortung lastet schwer auf meinen Schultern. Was, wenn nicht alles klappt wie geplant? Dann muss

ich mir schnell etwas einfallen lassen. Am liebsten würde ich bleiben wo ich bin, dann wäre alles einfacher. Ach, wir machen das jetzt so. Vielleicht wird ja auch alles gut. Egal was kommt, wir machen dann eben das Beste draus!“

Wie schön wäre es, wenn wir uns öfter, wie im Beispiel Josefs, beharrliche Zuversicht begleiten würde.

„In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde.“

Hirten

„War ja klar, dass das jetzt wieder an mir hängen bleibt. Es könnte ja auch mal jemand anders hier bleiben und die ganze Arbeit machen, als hätte ich nicht schon genug um die Ohren. Ich wäre jetzt viel lieber woanders, am besten zu Hause und würde schön die Füße hochlegen. Was ist denn da vorne los? Wird es etwa schon wieder hell....?“

Manchmal erscheint es uns nicht so, aber vielleicht sind wir genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

„Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und [...]sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll“

Zitate: Aus dem Heiligen Evangelium nach Lukas

Engel

„Es ist so schön, gute Neuigkeiten zu erzählen! Und wenn man den anderen mal so richtig was Gutes tun kann – das macht mir so viel Freude! Erst, wenn ich denen dann in die Augen schaue, wird's mir so richtig weihnachtlich zumute!“

Hoffentlich begegnet auch Ihnen solch weihnachtliche Freude.

„So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie von dem Wort, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen von den Hirten erzählt wurde.“

An der Krippe

„Ich hab gehofft, dass du kommst und auf dich gewartet. Hattest du eine gute Reise? Wen hast du denn unterwegs getroffen? Hast du mir etwas mitgebracht? Kann ich dir etwas abnehmen? Schön, dass du jetzt da bist!“

Wir sind angekommen an der Krippe. Mit uns sind es auch Maria, Josef, die Hirten, Engel, alle, die sich wie wir auf den Weg gemacht haben. Wir sind eingeladen. Wir sind erwartet worden. Jeder von uns hat seinen Platz an der Krippe. In dieser Heiligen Nacht begegnen wir Gott selbst in unserer Mitte.

**Ein frohes und gesegnetes
Weihnachtsfest!**

Die Förderung der Bewegung *begünstigt das Leben*

**Von Claudia Appelt,
Redaktion Miteinander**

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897)

Bisher ist es der Menschheit nicht gelungen, ein Mittel zu erfinden, welches den Alterungsprozess aufhalten kann. Aber man kann gut mit diesem Leben. Tatjana Jurczok-Steding, Ärztin und freie Dozentin betont: „Wir müssen uns bewusst machen, was Altern bedeutet, uns klar sein, mit welchen Einschränkungen wir leben müssen, lernen zu akzeptieren, dass unser Körper und unser Kopf abbaut. Einher geht damit die Erkenntnis,

was die Bedeutung von Leben ist: so zu leben, dass es mich zufrieden macht. Das kann ich bis zuletzt.“



Gisela Koehncke ist 91 Jahre alt. Sie ist regelmäßiger Gast der Tagespflege im Caritas-Seniorenzentrum Kardinal Bensch. Ihre Bürde ist vor allem die Demenz, die ihr schleichend immer mehr Gedächtnislücken verschafft. Ein Rollator gibt ihr Sicherheit und Halt für die deutlich



schwindenden Kräfte. „Ich bin ein glücklicher Mensch. Mir geht es wirklich gut.“, sagt sie. Dabei läuft sie an diesem kühlen Herbstmorgen mit bloßen Füßen durch das kalte und feuchte Gras im Garten des Seniorenzentrums. Sie genießt das Gefühl von Lebendigkeit unter ihren Füßen. Perlen baumeln an den Ohren und die dunkle Hose hat sie hochgekremgelt.

Das Kneipp-Gesundheitstraining in der Tagespflege ist eines der Angebote, welches die Gesunderhaltung fördern soll. Weiterhin nimmt Gisela Koehncke auch regelmäßig am Balance-Training teil. Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination werden dabei altersgerecht trainiert. Die Mitarbeitenden verstehen es, alle Angebote mit Spaß zu verknüpfen. So sieht man auch des öfteren

Seifenblasen in den Himmel aufsteigen – eine wunderbare Atemübung, die die Lunge frei macht.



„Bewegung kostet kein Geld.“, bringt es Dr. Jurczok-Steding auf den Punkt. Bewegung lässt sich immer einbauen, sie hält gesund, zusammen macht sie Spaß und sie hat ihren Anteil, um gut und selbstbestimmt ein hohes Alter zu erreichen.

Finden Sie **Dinge** die man **essen** und **trinken** kann.

Suchrichtung: → und ↓ z. B.: **Fisch**



www.land-der-woerter.de



Lösungen:
Bitte Magazin
drehen!

Trinken
Bier, Cola, Kaffee,
Kakao, Limo, Milch,
Mineralwasser, Radler,
Saft, Schnaps,
Tee, Wein

Essen:
Apfel, Banane, Brot, Brötchen,
Butter, Eis, Fisch, Fleisch, Honig,
Käse, Kartoffeln, Nudeln,
Obst, Reis, Salat,
Torte, Wurst

Caritas-Vortragsreihe "Vorsorge im Alter"

Auch im Februar 2018 sind Interessierte herzlich eingeladen an den Veranstaltungen der Vortragsreihe teilzunehmen. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.

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

Ort: Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal Bengsch, Speisesaal
Iburger Ufer 14, 10587 Berlin
(Nähe U-Bhf. Richard-Wagner-Platz)

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 7. Feb. 2018, 15 Uhr

Wohnen und Pflege im Alter

Mittwoch, 14. Feb. 2018, 15 Uhr

Patientenverfügung und Bestattungsvorsorge

Mittwoch, 21. Feb. 2018, 15 Uhr

Erbrecht und Errichtung eines Testament

Mittwoch, 28. Feb. 2018, 15 Uhr

Tag der offenen Tür mit Adventsmarkt

Der Adventsmarkt wird von stimmungsvoller Leierkastenmusik begleitet. Handarbeiten können erworben werden. Bratwurst, Waffeln und Glühwein sorgen fürs leibliche Wohl. Ab 15 Uhr, immer zur vollen Stunde, trifft man sich am Empfang um die Einrichtung mit ihren vielfältigen Angeboten zu besichtigen.

Eintritt: frei

Ort: Caritas-Seniorenzentrum
St. Konrad
Antoniuskirchstr. 3-5, 12459 Berlin
Freitag, 08. Dez. 2017, 14–17 Uhr

Lichterfest im St. Josefsheim

Das erste Lichterfest im letzten Jahr war ein voller Erfolg. Auch in diesem Jahr soll der Garten wieder mit Kerzen und Lichterketten hell erleuchtet werden. Ein vielfältiges Programm wird für viel Abwechslung sorgen.

Eintritt: Spende

Anmeldung:
Am Empfang unter 030 / 447 13 50

Ort: Caritas-Seniorenheim
St. Josefsheim
Pappelallee 60/61, 10437 Berlin
Donnerstag, 21. Dez. 2017, 17 Uhr

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
22 Einzel- und 24 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 / 236 31 40
blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 62 Plätze in
60 Einzel- und 1 Doppelzimmern
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-Seniorenheim
St. Josefsheim**
Pappelallee 60/61
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel.: 030 / 447 13 50
josefsheim@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege: 74 Plätze in 60 Einzel- und 7 Doppelzimmern

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

Berlin

Caritas-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnhaus
Walther Adolph**

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

Servicewohnen: 30 Wohnungen



**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: 131 Plätze in
87 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
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
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

Maltesserstraße 170-172 | 12277 Berlin
Tel.: 030 / 66 63 36 50
sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de

Pflege zu Hause
Ambulante Verhinderungspflege
Pflegeberatung

Caritas-Sozialstation Tempelhof-Nord

Felixstraße 33 | 12099 Berlin
Tel.: 030 / 66 63 40 00
sozialstation.tempelhof-nord@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
Sophie Sell
Martina Bohr
Annika Beetz

Tel. 030 / 857 84 - 0

Fax 030 / 857 84 - 235

Tübinger Straße 5

10715 Berlin

www.caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH

