

VS



MAGAZIN



Neues und Aktuelles von der VOLKSSOLIDARITÄT BÜRGERHILFE

Sommer 2016



UNSERE THEMEN

Wie sicher ist die Rente wirklich?

Seite 4

VS Bürgerhilfe mit neuem Praxisanleiter

Seite 5

Projekt: Bürgerhelfer

Seite 6

Aufruf des Seniorenbeirats KW: Pflege fürs hohe Alter

Seite 6

Bewegung im Alter

Seite 12

Das große VS-Kreuzworträtsel

Seite 14



www.ergo.de/vereine-und-verbaende

Vorsorge für den Trauerfall.

Als Mitglied der Volkssolidarität können Sie besonders günstigen und speziellen Schutz genießen.

Sterbegeld-Vorsorge Plus

- Sterbegeld von 1.000 bis 15.000 Euro
- Aufnahme bis 80 Jahre; ohne Gesundheitsfragen
- Keine Wartezeit, lediglich Staffelung der Versicherungssumme im 1. Versicherungsjahr
- Doppeltes Sterbegeld bei Tod durch Unfall
- Beitragsbefreiung bei Eintritt der Pflegestufe 3 nach dreijähriger Wartezeit während der Beitragszahlungsdauer
- Assistance-Leistungen im Trauerfall z. B. 24-Stunden-Service-Hotline



Wenn Sie künftig unsere interessanten Angebote nicht mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen. Informieren Sie uns hierzu einfach über www.ergo.de/info oder rufen Sie uns an unter: 0800 3746-925 (gebührenfrei).

Ja, ich möchte mehr über die Sterbegeld-Vorsorge Plus wissen: Herr Frau

Nachname: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____ Haus-Nr.: _____ Pl.Z: _____ Ort: _____

Telefon (für eine Terminvereinbarung innerhalb der nächsten Wochen): _____

Bitte ausfüllen und einsenden an:
ERGO Beratung und Vertrieb AG, ERGO Stamm-Organisation / 55plus, Regionaldirektion Berlin, Hohenzollerndamm 183, 10713 Berlin, Tel 030 8609-4424

Unser Inhalt:

2 Kooperationspartner

> ERGO-Versicherung

3 Willkommen, Impressum

> Vorwort

4 Sozialpolitik

> Wie sicher ist die Rente wirklich?

5 Aktuelles

> Pflegestärkungsgesetz II

6 Aufruf

> Pflege fürs hohe Alter

7 Vorgestellt

> Jutta von Thile

8 Aus den Mitgliedergruppen

> OG Ratingen stellt sich vor

9 Aus den Mitgliedergruppen

> Märkisch Buchholz, Wünsdorf, Blankenfelde

10 Aus den Mitgliedergruppen

> Wildau I, Mahlow, Zernsdorf am See

11 Aus den Mitgliedergruppen

> Mahlow, Wildau II

12 Bewegung im Alter

> Sportlich in den Sommer

13 Aufnahmeantrag

> VS Mitgliedsantrag mit Lastschrift

14 Mitmachen und Gewinnen

> Das VS Kreuzworträtsel

15 Anzeigen

> Entlastungsgruppen

16 Anzeigen

> Partnerunternehmen

Geburtstag, Frauentag oder Jugendweihe -

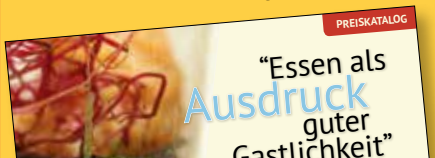
Ihre Party - unser Service

Wir beraten Sie gern. **Andrea Kienberg:**

Party 033 762 / 22 53 235

VS HTS GmbH | Partyservice

Kirchplatz 11 · 15711 Königs Wusterhausen



Willkommen

Neues vom Vorstand

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Volkssolidarität, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH und der VS Haus-Technik-Service GmbH, liebe Leserinnen und Leser,



wenn Sie diese Ausgabe unseres Magazins in den Händen halten, sind schon wieder Wochen seit seinem Entstehen vergangen. Deshalb ist das, was Sie lesen dadurch nicht falsch geworden, aber die Zeit ist schnelllebig und Neues erleben wir alle Tage, in unserem persönlichen Umfeld wie in der Weltgeschichte. Und vieles verändert sich.

Vor allem in der Politik müssen wir uns immer wieder auf neue Sichtweisen, Ereignisse und Orientierungen einstellen. Bestimmte noch vor Monaten der Ruf nach einer Willkommenskultur die Regierungserklärungen, so ist das längst durch einen Kurs der Abschottung und drastischen Beschränkung der Einreisemöglichkeiten für Flüchtlinge abgelöst worden. Viele Flüchtlinge vegetieren an den Außengrenzen der EU unter unsäglichen Bedingungen dahin und bleiben ausgesperrt und wieder erreichen uns die fast schon vergessenen Bilder von im Mittelmeer ertrinkenden Kindern, Frauen und Männern, die versucht haben ihrem bedrohten Leben zu entfliehen.

Der optimistische und mutige Satz der Kanzlerin „Wir schaffen das“ ist längst – wenn auch nicht ausgesprochen – durch das Wort „nicht“ ergänzt worden. Dennoch sind weiter tausende hilfsbereite Menschen, unter ihnen auch viele Mitglieder der Volkssolidarität, weiter bemüht, den Gästen und künftigen Bürgerinnen und Bürgern unseres Landes die Integration in das gesellschaftliche Leben ihrer neuen oder auch zeitweiligen Heimat zu erleichtern.

Egal, welche Schlingerkurse die Regierenden fahren, wir bleiben unserem Motto „Miteinander – Füreinander“ verpflichtet und werden denen beistehen, die unserer Hilfe bedürfen. Und auch Sie können uns dabei helfen.

Ihr Ekkehard Schulz

Impressum

Jahrgang: 2016 / Sommer
Herausgeber: Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.
V.i.S.d.P.: Dr. Ekkehard Schulz
Kirchplatz 11, 15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 033 75 / 21 51 20 oder www.vs-buergerhilfe.de
Druck: Druckerei Rüss, Ulanenweg 4, 14467 Potsdam / www.druckerei-ruess.de
Erscheinungsweise: 4x pro Jahr
Haftung: Namentlich versehene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.
Auflage: 3.200 Stück oder im Internet unter www.vs-buergerhilfe.de
Fotos / Quelle: Thilo Knaack (TK), Claudia Lengsfeld (CL) oder im jeweiligen Foto aufgeführt
Redaktion: Dr. Ekkehard Schulz (ES), Carola Ahlert (CA), Claudia Lengsfeld (CL), Irmgard Hornung (IH), Thilo Knaack (TK)
Kontakt: presse@vs-buergerhilfe.de oder 033 75 / 21 51 217
Redaktionsschluss: Die Ausgabe 2016 / Herbst erscheint am 01. September 2016.
Redaktionsschluss ist der 31. Juli 2016.

Wie sicher ist die Rente wirklich?

<ES> Die Bundesregierung feiert sich dafür, dass es in diesem Jahr zum 1. Juli die größte Rentenerhöhung seit 1993 geben wird. Doch ist das wirklich der Schritt in die richtige Richtung? Ja, die Richtung stimmt schon, aber es ist kein entscheidender Schritt, um die katastrophalen Folgen der Rentenreformen von 2001 (die sogenannte Riester-Reform) und 2004 (die sogenannte Nachhaltigkeitsreform) zu mildern oder gar zu beseitigen und die Sicherungsziele der gesetzlichen Rentenversicherung wieder umzusetzen, nämlich den Lebensstandard im Alter zu sichern und Altersarmut zu vermeiden.

Beide Ziele sind jahrzehntelang durch die Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung weitgehend erfüllt worden. Das Rentenniveau der gesetzlichen Rentenversicherung hat bis zum Jahr 2000 den Rentnerinnen und Rentnern nach einem erfüllten Arbeitsleben und langjähriger Beitragszahlung einen „ausreichenden“ Lebensstandard im Alter gewährleistet und zugleich Leistungen deutlich oberhalb der Armutsgrenze ermöglicht.

Mit dem gegenwärtigen Rentensystem droht vielen Rentnerinnen und Rentnern Altersarmut schon heute, aber in Zukunft wird sie zu einer Massenerscheinung. Es wird vorausgesagt, dass mehr als die Hälfte einmal Zusatzleistungen zu ihrer Rente werden in Anspruch nehmen müssen, um ihre Existenz zu sichern.

Seit dem Jahr 2001 ist das Rentenniveau von ca. 53% auf 47,7% im Jahr 2016 und damit um insgesamt 10% (5,3 Niveaupunkte) abgesenkt worden. Erreicht wurde die Niveauabsenkung im Wesentlichen durch Kürzungen bei den jährlichen Rentenanpassungen. Dies hat in den letzten 15 Jahren zu Nullrunden und Mini-Anpassungen und damit zu erheblichen Kaufkraftverlusten bei den Renten geführt und entscheidend dazu beigetragen, dass die Rentnerinnen und Rentner zunehmend von der allgemeinen Wohlstandsentwicklung in unserer Gesellschaft abgekoppelt worden sind. Der permanente Wertverfall der Renten wird in Zukunft weiter zunehmen, denn nach Schätzungen der Bundesregierung im Rentenversicherungsbericht 2015 wird das Rentenniveau im Jahr 2029 nur noch 44,6% betragen, und dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, wann das Rentenniveau die gesetzliche Mindestgrenze von 43% erreicht haben wird.

Die Leistungskürzungen in der gesetzlichen Rentenversicherung konnten durch Leistungen der privaten Vorsorge trotz erheblicher staatlicher Förderleistungen nur unzureichend ausgeglichen werden. Für viele erwies sich die Riester-Rente zunehmend als Flop. Und auch die betriebliche Altersvorsorge hat die in sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen können.

Die Grund“idee“ der Riester-Reform, Leistungskürzungen in der gesetzlichen Rentenversicherung durch eine Ausweitung von Leistungen der privaten Vorsorge zu kompensieren, hat sich als Schnapsidee erwiesen und ist in der Lebenswirklichkeit gescheitert.

Um zum Ziel der Lebensstandardsicherung der Rentenversicherung zurückzukehren, bleibt eigentlich nur ein Weg, die Anhebung des Rentenniveaus wieder auf 53 %, was sicher nur schrittweise erfolgen könnte. Das aber hätte seinen Preis, nämlich die Erhöhung des Versicherungsbeitragssatzes auf das gesetzlich festgelegte Höchstmaß von 22 Prozent, die aber im Gegensatz zur privaten Altersvorsorge von Arbeitgebern und Arbeitnehmern anteilig zu tragen wären.

Eine Umfrage der IG Metall bei 18 bis 34-Jährigen ergab, dass fast ein Viertel der Befragten skeptisch sind, von ihrer gesetzlichen Rente später einmal gut leben zu können. Genauso viele aber wären auch bereit, höhere Beiträge zu zahlen, wenn sie im Alter davon profitieren könnten. Das sollte uns optimistisch trotz allem stimmen.



Foto: Franzis Verlag

04.06. Landeswandertag der Volkssolidarität in der Region Niederlausitz

12.-19.06. 23. Brandenburgische Seniorenwoche:
„Für ein lebenswertes Brandenburg – sicher und geborgen“

17.06. VS Bürgerhilfe präsentiert sich bei der Seniorenwoche im Klubhaus Ludwigsfelde, Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

18.06. Stadtfest Wildau mit der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.

Das Reisefieber hat Sie gepackt?

Der Reiseklub der Volkssolidarität „Becker-Strelitz-Reisen“ informiert Sie telefonisch unter 03375 / 21 51 221 über Mehrtagesfahrten, Veranstaltungen, Tagesreisen und vieles mehr.

Aufruf

Unterstützung für die Website

GeSoNet sucht Helfer

<CL> Das Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen (GeSoNet) benötigt Unterstützung für die Internetseite. Gesucht wird ein ehrenamtlicher Helfer oder eine ehrenamtliche Helferin, die sich um die Website des Netzwerkes kümmert. Regelmäßig müssen Themen und Veranstaltungen auf Zuarbeit der Mitglieder aktualisiert, Stellenanzeigen veröffentlicht und Änderungen am bestehenden Inhalt vorgenommen werden. Um gut informiert zu sein, ist die regelmäßige Teilnahme an den Mitgliederversammlungen des GeSoNet erforderlich, die ca. zweimonatlich stattfinden. Die Website wird mit dem Programm PortUNA bearbeitet, erste Kenntnisse mit Content Management System sind daher hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Es erfolgt eine detaillierte Einarbeitung. Das GeSoNet ist ein gemeinschaftlich handelndes Netzwerk, das sich der Gesundheitsförderung und -entwicklung im Großraum Königs Wusterhausen verschrieben hat. Wer das Netzwerk gern durch die Bearbeitung seiner Website unterstützen möchte oder Fragen zu diesem Ehrenamt hat, wendet sich bitte an Lisa Schulze unter: gesonet@klinikum-ds.de

Wir bilden aus und weiter

1. Treffen der Azubis

<CL> Am 10. Mai 2016 fand in Königs Wusterhausen das erste Treffen der Auszubildenden der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH statt. Insgesamt 14 Teilnehmer waren zum Kennenlernen und zur Vorstellung des neuen Praxisanleiters gekommen. Im Mai 2016 hat Herr Michael Wendt, examinierter Altenpfleger vom Häuslichen Pflegedienst in Friedersdorf, zusätzlich die Funktion des Praxisanleiters übernommen. In dieser Funktion begleitet er die Azubis während der praktischen Prüfungen, überwacht die Pflichtstunden und Lernabschnitte der Ausbildung und fungiert somit als Schnittstelle zwischen den Berufsfachschulen und der Personalleitung. Kurzum ist er der direkte Ansprechpartner für die Auszubildenden und steht mit Rat und Tat zur Seite, um sie auf ihre zukünftigen Aufgaben als Fachkraft vorzubereiten. Das Treffen der Azubis nahm auch Geschäftsführerin Carola Ahlert zum Anlass, den Auszubildenden zu zeigen, wie wichtig sie für die VS Bürgerhilfe sind. Kämpft die Gesundheitsbranche doch schon viele Jahre mit dem Fachkräftemangel; da ist jeder einzelne Auszubildende Gold wert und das weiß die VS Bürgerhilfe auch zu schätzen.

Das Treffen der Azubis bot gleichzeitig die Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen - sind diese doch derzeit



Foto: CL

sowohl in unseren drei Seniorenheimen als auch in den acht Pflegediensten eingesetzt. Insgesamt absolvieren derzeit vier Azubis die dreijährige Erstausbildung, neun Azubis streben berufsbegleitend in vier bis viereinhalb Jahren den Abschluss als Fachkraft an.

Im Sommer 2016 stehen für zwei Azubis die Endprüfungen an. Die VS Bürgerhilfe wünscht maximale Erfolge und freut sich auf die Zusammenarbeit mit Praxisanleiter Herrn Wendt.

Wir möchten Danke sagen

OG Wernsdorf unterstützt Flüchtlinge

<Hella Frick> Anfang Dezember 2015 kamen 90 Flüchtlinge nach Wernsdorf, darunter 35 Kinder. Diese Kinder benötigten dringend Spiel- und Bastelmaterial, um sich beschäftigen zu können, denn zur Schule oder zur Kita konnten sie erst ab Anfang Februar gehen. Die Bürger von Wernsdorf und den benachbarten Gemeinden organisierten Spielenachmittage. Es fehlten

räte aufgestellt wurden, noch nicht fertig. Die Kinder mussten lange warten, aber am 15. April 2016 war es endlich soweit: Das Zelt und die Spielgeräte konnten die Kinder endlich in Besitz nehmen. Dies war möglich, weil die Hausmeister der VS Haus-Technik-Service GmbH, einem Unternehmen der Volkssolidarität Bürgerhilfe die Geräte vorher aufgebaut hatten. Dr. Ekkehard



aber noch größere Spielgeräte. Da kam uns der Vorstand der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. zu Hilfe: Dr. Ekkehard Schulz und Carola Ahlert brachten zwei Tischtennisplatten, ein Tischfußballspiel (Flipper), viele Bälle usw. zur Flüchtlingsunterkunft Wernsdorf. Leider war das große Zelt, wo die Ge-

Schulz, Vorsitzender der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V., konnte sich davon überzeugen, wie viel Spaß die Kinder mit den tollen VS-Spenden haben. Die Mitgliedergruppe Wernsdorf der Volkssolidarität bedankt sich herzlich beim Vorstand der VS, insbesondere bei Herrn Dr. Schulz.

Die neue Pflegeversicherung –

Orientierung an Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit

<CA> Im zweiten Pflegestärkungsgesetz ist ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff definiert, der auch demenzkranken Menschen und psychisch Erkrankten Anspruch auf Pflegeleistungen gewährt. Das Gesetz zielt auch darauf ab, dass es pflegenden Angehörigen leichter gemacht werden soll, Beruf und Pflege zu vereinbaren. Alle Pflegebedürftige mit einer Pflegestufe haben jetzt schon neben den Pflegeleistungen auch Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen. 80.000 Pflegebedürftige im Land Brandenburg haben Anspruch auf 104 Euro pro Monat. 77% der Pflegebedürftigen im Land Brandenburg werden derzeit zu Hause gepflegt. 2015 waren 106.000 Menschen pflegebedürftig im Land Brandenburg. Im Jahr 2030 rechnet man mit 160.000 Pflegebedürftige. Die heute noch gültigen Pflegestufen sollen ab 2017 durch fünf Pflegegrade ersetzt werden. Im neuen Begutachtungsassessment werden je nach Schwere der Beeinträchtigung der Selbstständigkeit

Punkte vergeben. Anhand einer Skala von 0 bis 100 wird der Pflegegrad ermittelt. Das Gesetz wird im kommenden Jahr wirksam. Niemand soll durch die Umstellung von Pflegestufen in Pflegegraden schlechter gestellt werden. Es gibt einen Bestandsschutz, auch für diejenigen, die sich in der Hoffnung auf eine höhere Einstufung neu begutachten lassen. Wenn sich also eine Pflegebedürftigkeit abzeichnet, wird empfohlen, Leistungen aus der Pflegeversicherung bei seiner Pflegekasse zu beantragen. So werden Ansprüche derzeit noch wie bisher nach Pflegestufen berechnet. Nach der Umstellung auf Pflegegrade Anfang nächsten Jahres wird auch bei geringerem Anspruch nicht herabgestuft. Wer Beratung oder Hilfestellungen bei der Antragstellung benötigt, erhält kostenlose Sozialberatung der VS Bürgerhilfe in den Regionen Königs Wusterhausen, Ludwigsfelde, Wünsdorf, Baruth, Lübben, Wildau, Blankenfelde und Mahlow, Friedersdorf, Schulzendorf und Groß Köris.

Bestens versorgt im Alter

VS Bürgerhilfe unterstützt mit Pflege und ehrenamtlichen Helfern

<CL> Pflegebedürftige und Demenzkranke Menschen benötigen viel Unterstützung, um ihr Leben zu meistern. Ein ambulanter Pflegedienst hilft bei der medizinischen Versorgung, oft sind es aber auch die nahen Angehörigen, die sich um den Pflegebedürftigen kümmern müssen. So erging es auch Frau Sommer mit ihrem Vater, der seit einem Schlaganfall die Pflegestufe 2 hat und auf tägliche Unterstützung angewiesen ist. Bis zum letzten Herbst pflegte der Vater noch jahrelang seine demenzkranke Frau, nun ist er selbst auf Hilfe angewiesen. Für Frau Sommer und ihre Schwester ist es selbstverständlich, dass sie ihren Vater nun unterstützen, doch da beide ganztags berufstätig sind, ist zusätzliche Hilfe nötig. Diese Hilfe kommt von der VS Bürgerhilfe. Schon die pflegebedürftige Mutter wurde damals durch zwei ehrenamtliche Helferinnen der VS Bürgerhilfe unterstützt, um die Angehörigen zu entlasten. Frau Sommer hatte vor Jahren in der Zeitung gelesen, dass die VS Bürgerhilfe ehrenamtliche Unterstützung für pflegebedürftige und demenzkranke Menschen anbietet. In der kostenfreien Sozialberatung erhielt sie dann alle Informationen über die Hilfe, die ihr zusteht. „Wir sind sehr froh, dass es eine Stelle gibt, bei der man solche Auskunft bekommt“, fügt Frau Sommer erleichtert hinzu.. Außer-

dem nahm sie im letzten Jahr an der Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ teil, welche die VS Bürgerhilfe mehrmals jährlich kostenfrei anbietet. Nun, da auch ihr Vater an Demenz erkrankt ist, kann Frau Sommer besser mit der Krankheit umgehen: „Das Seminar hat uns sehr geholfen, da wir viel über das Krankheitsbild Demenz erfahren“, so Frau Sommer. Auch bei der Suche nach einer Kurzzeitpflege unterstützte die Sozialberatung. So war der Vater gut betreut während Frau Sommer und ihre Schwester sich eine Auszeit vom Pflegealltag nahmen. Auch im Falle des pflegebedürftigen Vaters steht die Sozialberatung der VS Bürgerhilfe Frau Sommer mit Rat und Tat zur Seite und wird, wenn gewünscht, wieder ehrenamtliche Helfer und den Pflegedienst organisieren, damit die Familie einen bestmögliche Unterstützung erfährt.



Pflege fürs hohe Alter

Seniorenbeirat KW ehrt Helfer

<CL> Über 2,7 Mio Menschen in Deutschland sind laut Statistischem Bundesamt pflegebedürftig. Dank stationärer und ambulanter Betreuung durch Pflegepersonal erhalten diese Menschen täglich die Versorgung, die sie benötigen. 77% der Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt, hier unterstützen oft auch Angehörige und ehrenamtliche Helfer. Sie sorgen zusätzlich zur professionellen Pflege eines ambulanten Pflegedienstes für Sicherheit und Abwechslung im Alltag und leisten einen unverzichtbaren Beitrag im Leben des Pflegebedürftigen. Ehrenamtliche Helfer sind so zu einem wichtigen Bestandteil des Pflegealltags geworden. Ihre Tätigkeit reicht vom netten Zeitvertreib beim Gesellschaftsspiel über Spaziergänge bis hin zum geselligen Austausch, um den Pflegebedürftigen weiterhin an der Gesellschaft teilhaben zu lassen. Oft bedeutet dies auch eine große Entlastung für die pflegenden Angehörigen. Am 29.09.2016 werden in Königs Wusterhausen im Saal der Stadtverwaltung gemeinsam der „Tag der Altenpflege“ und der „Weltalzheimertag“ vom Seniorenbeirat, der Stadt und dem „Fachtisch Demenz“ mit einer kulturell umrahmten Veranstaltung feierlich begangen. Hierzu sollen, insbesondere von Hochbetagten aus Königs Wusterhausen, pflegende Angehörige, Helfer, Betreuer oder Pfleger eingeladen werden, die sich aufopferungsvoll um unsere Ältesten kümmern. Der Seniorenbeirat Königs Wusterhausen ruft unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Renate Grupe dazu auf, die pflegenden Angehörigen, ehrenamtlichen und hauptamtlichen Helfer und Pfleger von Hochbetagten für diese (geschlossene) Veranstaltung anzumelden, um sich bei Ihnen für ihre tolle Arbeit bedanken zu können. Auszeichnungsvorschläge bitte an Fr. Prof. Dr. Grupe unter 0163 / 33 57 871 oder den Seniorenbeirat unter 03375 / 52 50 00.



Projekte der VS

Neue Unterstützung für unsere Mitglieder

Projekt Bürgerhelfer gut angelaufen

<CL> Lange wurde organisiert und geplant. Lange wurden geeignete Ehrenamtliche gesucht. Im April war es schließlich soweit: Der Bürgerhelfer ist fest in der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. angekommen. Realisiert wurde das Ehrenamt als erstes in der Mitgliedergruppe Stadt KW, die schon seit längerer Zeit um die Organisation ihrer monatlichen Treffen bangte. Nach Unterstützung für die Gruppe wurde lange gesucht, im Januar dann kam der erlösende Anruf zweier Frauen, die nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit suchten. Nun sind Christa Hillmann und Elisabeth Hilbrecht fester Bestandteil im Team der Bürgerhelfer bei der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. Zusammen organisieren die beiden die

monatlichen Treffen der 70 mitgliederstarken Gruppe. Abwechslungsreiche Nachmittage mit informativen Vorträgen und gemütlichen, saisonalen Feierlichkeiten füllen nun regelmäßig das Programm. Und auch um die weniger mobilen Mitglieder kümmern sich die beiden Bürgerhelfer. Wer nicht an den Treffen teilnehmen kann, der darf sich über regelmäßige Besuche freuen, in denen die Bürgerhelfer Gesellschaft leisten, Unterstützung vermitteln und unser MitgliederMagazin verteilen. Die Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. freut sich über den erfolgreichen Start des Projekts und auf eine gute Zusammenarbeit mit Christa Hillmann und Elisabeth Hilbrecht.

Jutta von Thile

Die VS bereichert mein Leben

<CL> Schon fast 50 Jahre wohnt Jutta von Thile nun in Eichwalde, zur Volkssolidarität fand sie vor über drei Jahren durch ihre Mitgliedschaft im Heimatverein Eichwalde. Seitdem rührt sie fleißig die Werbetrommel für die VS in der Region, denn sie selbst fühlt sich hier sehr gut aufgehoben: „Jetzt bin ich da und ich habe es noch keinen Tag bereut“. In der Volkssolidarität hat sie Menschen kennengelernt, die sie nicht mehr missen möchte und tolle Freundschaften



Foto: TK

geschlossen. Von der gefürchteten Einsamkeit im Alter ist sie weit entfernt. „Für mich ist die VS eine Bereicherung für das Seniorenleben“, sagt Jutta von Thile. Dass der Wohlfahrtsverband in ihrem Leben eine große Rolle spielt, merkt man sofort, wenn sie von den vielen Ausflügen schwärmt. Angefangen bei Neujahrskonzerten, über Mehrtages- und Tagesfahrten im gesamten Jahr bis hin zu Weihnachtsfahrten verbringt sie viele, schöne Stunden innerhalb der Mitgliedergruppe Eichwalde. Es klingt fast so, als würde sie den Koffer gar nicht mehr auspacken. Die reiselustige Rentnerin war 14 Jahre lang als Kämmerin in der Gemeinde tätig, davon 10 Jahre als stellvertretende Bürgermeisterin. Außerdem engagierte sich die studierte Volkswirtschaftlerin sieben Jahre lang in der Arbeitsgruppe „Wohnen im Alter“ in Eichwalde. Auch heute noch liegt ihr dieses Amt sehr stark am Herzen, ist doch altersgerechter Wohnraum heutzutage Mangelware. Bei der Volkssolidarität Bürgerhilfe als Betreiber von drei altersgerechten Wohnobjekten ist eine derart engagierte Bürgerin herzlich willkommen, daher ist Jutta von Thile seit 2015 auch Gesellschaftsverteterin in der Gesellschafterversammlung für die VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH.

Klaus Alm

Ein Brunch zum 80. Geburtstag

<CL> Im April durften wir Herrn Klaus Alm herzlich zum Geburtstag gratulieren. Der stellvertretende Vorsitzende der Gesellschafterversammlung der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH feierte seinen 80. Geburtstag am 13. April mit einem lockeren Brunch in seiner Wohnung in Bestensee. Familie, Sportfreunde und regionale Politiker waren gekommen und natürlich schloss sich auch die Volkssolidarität Bürgerhilfe diesen Glückwünschen an. Geschäftsführerin Carola Ahlert, Vorsitzender der Gesellschafterversammlung Horst Singer und Vorsitzender der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. Dr. Ekkehard Schulz ließen es sich nicht nehmen, dem langjährigen Mitglied herzlichste Glückwünsche zu übermitteln. Nach dem Motto „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ bringt der Ingenieur und Ökonom seine Fachkompetenz seit über 15 Jahren ein. In der Ortsgruppe



Foto: TK

Motzen war er über ein Jahrzehnt lang Vorsitzender und trug entscheidend zur Entwicklung des Vereinslebens und zur Mitgliedergewinnung bei. Wir wünschen ihm alles Gute und Gesundheit, damit er der Volkssolidarität noch lange mit Rat und Tat zur Seite stehen kann.

Nachruf

Sigrid Kleina

<Karin Weber> Die Ortsgruppe der Volkssolidarität Lübben gedenkt ihrer langjährigen Vorsitzenden Sanitätsrat Dr. Sigrid Kleina.

Unser Ehrenmitglied wurde am 25. Juli 1936 geboren. Als Kriegskind lernt sie Not und Leid kennen und entschloss sich, nach dem Abitur Medizin zu studieren. Ärztin sein war ihr nicht nur Beruf sondern auch Berufung. Patientinnen und Mitarbeiterinnen brachten ihr großes Vertrauen und hohen Respekt entgegen.

Nach dem Systemwechsel 1989 trug Dr. Sigrid Kleina maßgeblich zum weiteren Bestehen der Ortsgruppe der Volkssolidarität in Lübben bei.

Den Transformationsprozess der Volkssolidarität zu einem leistungsstarken Sozialverband organisierte Sie mit Ideenreichtum und Durchsetzungsvermögen. Unter ihrer Leitung entwickelte sich ein reichhaltiges kulturelles Leben für Seniorinnen und Senioren der Stadt Lübben und deren Ortsteile.

Sie setzte sich mit ihrer ganzen Kraft dafür ein, dass innerhalb der Volkssolidarität auch für die Stadt Lübben

wieder professionelle Strukturen im Sozialbereich entwickelt wurden.

Als Stadtverordnete der Stadt Lübben und Mitglied des Kreistages vertrat sie offensiv und kämpferisch die sozialen Interessen der Bürger und setzte sich streitbar für die Belange der Seniorinnen und Senioren ein. Nach ihrem Ausscheiden aus der aktiven Vorstandarbeit begleitete sie die Arbeit in der Ortsgruppe als Ehrenmitglied mit hohem kritischem Interesse.

Am 13. Februar 2016 vollendete sich ihr Lebenskreis.



Foto: TK

10 Jahre Volkssolidarität Ratingen in Nordrhein-Westfalen

Die VS bundesweit

<Manfred Evers> Voriges Jahr feierte die Volkssolidarität ihr 70-jähriges Bestehen. So lange gibt es uns in Ratingen (NRW) noch nicht. Aber am 1. August 2016 bestehen wir auch schon 10 Jahre. Wir waren 2006 die erste Ortsgruppe in den sogenannten „Alten Bundesländern“. Sieben von dreizehn Mitgliedern waren

(überwiegend Nichtmitglieder der Volkssolidarität) eingetragen. Da wir ja auch ein Sozialverband sind, sollte auch eine Sozialberatung stattfinden. Dies war zu Beginn mangels Räumlichkeiten nicht möglich. Mittlerweile bieten wir zweimal im Monat eine kostenlose Sozialberatung durch eine Rechtsanwältin, die fast immer

Arbeitskreis bei uns mitmachen könnten. Der Vorstand hatte keine Bedenken. Der AK LIS ist bei uns für die Flüchtlingsarbeit zuständig, die wir im Rahmen unserer personellen Möglichkeiten leisten. Dank dieser Arbeit geben zwei syrische Flüchtlinge mittlerweile Kurse für die Volkssolidarität. Eine Kunstlehrerin erteilt in Zusammenarbeit mit einer städtischen Begegnungsstätte zweimal die Woche Porträtzeichnenkurse. Und mittwochs findet in unserem Büro ein Arabischkurs statt, der von einer Arabischlehrerin geleitet wird. Nicht zu vergessen ist auch ein Deutschkurs für Aussiedler, den wir Anfang 2015 übernommen haben. Die Kosten hiervon werden teilweise von der Stadt bezuschusst, der Rest kommt aus Eigenmitteln unserer Ortsgruppe. Aus Platzmangel kann nicht alles aufgeführt werden, was wir so machen, aber wir würden uns über Kontakt mit anderen VS-Gruppen freuen. Worauf wir aber immer wieder hinweisen: Die gesamte Arbeit der Ratinger VS ist zu Hundert Prozent ehrenamtlich. Sämtliche Kosten werden durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert. Mittlerweile gibt es noch zwei weitere Ortsgruppen, in Castrop-Rauxel (auch NRW) und ganz frisch in Mannheim (Baden-Württemberg). Somit sind in den alten Bundesländern z.Zt. über 100 Mitglieder in drei Ortsgruppen organisiert. Mal sehen, wie sich das weiter entwickelt.



bei der Gründung im Jugoslawischen Zentrum anwesend. Uns war von Anfang an klar, dass vor uns ein hartes Stück Arbeit lag. Außer unserem Enthusiasmus hatten wir eigentlich nicht viel. Die Mitgliederzahl war sehr überschaubar, die Vorstandstreffen fanden im städtischen Jugendhaus statt und bekannt waren wir auch nicht. Zehn Jahre später sieht es aber schon ganz anders aus. Wir haben eine Entwicklung erlebt, an die keiner der Gründungsmitglieder geglaubt hätte. Die Mitgliederzahl beläuft sich heute auf 76. Seit dem 1. April 2011 verfügt die Ortsgruppe über ein eigenes Büro. Anfangs bestand es aus einem Raum, mittlerweile haben wir uns auf zwei Räume vergrößert. Das Büro ist dreimal in der Woche besetzt, wobei es montags und freitags in der Zeit von 9 – 12 für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Mittwochs wird die anfallende Büroarbeit erledigt. Seit Ende 2010 geben wir auch eine Zeitung mit dem Titel „Nachrichten aus Ratingen“ heraus, die mittlerweile viermal im Jahr erscheint. Eine unserer ersten Aktivitäten war die Gründung eines Kulturkreises. Er besucht kulturelle Veranstaltungen, wie Oper, Konzerte, Theater, Schauspielhaus. Auch hier wurde klein angefangen. Beim ersten Opernbesuch konnten wir acht Teilnehmer begrüßen. Mittlerweile gehen schon mal bis zu 50 Personen mit. Anfang 2015 haben wir den Kulturkreis neu aufgestellt. Dort haben sich bisher fast 100 InteressentInnen

ausgebucht ist. Etwas später kam noch eine Schuldnerersterberatung hinzu. Im Mai 2014 fanden Wahlen zum Integrationsrat der Stadt Ratingen statt. U.a. kandidierte die Liste Internationale Solidarität (LIS). Sie errang auf Anhieb 3 von 10 Sitzen. Da einige Mitglieder der LIS auch in der VS organisiert waren, trat man mit dem Vorschlag an uns heran, ob sie nicht als



Anzeige

**Baustoffmarkt
Haus- und
Gartenmarkt**



**Raiffeisen
Genossenschaft
Friedersdorf eG**

Telefon: 033 767 / 77 59 -0 • Telefax 80 219
Hauptstr. 6-8 • 15754 Heidesee OT Friedersdorf
Filiale Gräbendorf 033763 / 6 34 26
Tank- & Servicecenter 033763 / 8 04 35

**Raiffeisen -
Leistung für alle**

Holz, Kohlen und Heizöl

Aus den Mitgliedergruppen

Vielen Dank für die Blumen

Frauentag in Märkisch Buchholz



Foto: privat

<Arnica Ring> Drei Monate sind seit der Weihnachtsfeier der Ortsgruppe Märkisch Buchholz vergangen und es war an der Zeit, den Frühling wieder in Märkisch Buchholz einzuläuten. Am 08. März feierten die Frauen der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. ihren Frauentag und die Männer das Frühlingsfest. Pünktlich zum Festbeginn schien die Sonne in die alte Radsporthalle und brachte die bunte Deko, die seit den



Foto: privat

letzten Festen eine fröhliche Atmosphäre in den großen Raum zaubert, zum Leuchten. Der Ansturm auf das Kuchen-Bufferet wurde vom Entertainer Alf Weiss mit Musik von früher bis heute begleitet. Da schmeckten frisch gedeckter Apfelkuchen und Schwarzwälder Kirschtorte mit Schuss nochmal so gut. Auch die jüngsten Tänzer unserer Stadt vom Tanzatelier Spreewaldkäfer zeigten ihre fröhlichen Tänze und erteten dafür viel Beifall. Das Publikum wurde zum Mitsingen und Schunkeln animiert, es wurde getanzt und natürlich viel geschnackt. Bei duftendem Kaffee und Schlagermusik weiß man, warum feiern bei der Volkssolidarität so „gemütlich“ ist und einen den Alltagsstress vergessen lässt. Also, an alle, die sich noch zu jung oder schon zu alt für die VS fühlen, einfach mal vorbeischaun und mitfeiern.

Aus den Mitgliedergruppen

Senioren feierten Frauentag

OG Wünsdorf

<Traute Meißner> Am 19. März 1911 demonstrierten Frauen aus Deutschland, Dänemark, Österreich, der Schweiz und der USA zum 1. Mal für Ihre Gleichberechtigung und das Frauenwahlrecht. Dinge, die für uns heute einen Selbstverständlichkeit sind. Damit war der Internationale Frauentag geboren, der seitdem jährlich von Frauen in der ganzen Welt gefeiert wird. Auch die Frauen aus Wünsdorf, die von der Ortsgruppe der Volkssolidarität zu einem gemütlichen Nachmittag am 8. März in die Gaststätte „Hubertus“ eingeladen wurden, feierten diesen Tag. Es waren 60 Frauen, teilweise auch mit ihren

Männern, gekommen. Auch einige neue Gäste fanden dieses Mal den Weg zu uns, worüber sich der Vorstand sehr freute. Bei Kaffee und Kuchen und einem leckeren Abendimbiss, begleitet von „Kalles“ flotter Tanzmusik, wonach natürlich auch fleißig getanzt wurde, vergingen die Stunden wie im Fluge. Bevor es zu dunkeln begann, machten sich alle froh gelaunt auf den Heimweg. Alle freuten sich nun schon auf die nächste Feier, die gar nicht so lange auf sich warten ließ, denn der Vorstand hatte zum 23. März um 14.00 Uhr zum „OSTERWASSERTRINKEN“ in den Häuslichen Pflegedienst eingeladen.

Aus den Mitgliedergruppen

Von russischen Tänzen und deutschen Schlagnern

OG Blankenfelde feiert den Abschluss des Frauenmärz

<Gerhard Both> Zum Abschluss des Frauenmonats März 2016 trafen sich die Mitglieder der Blankenfelder Ortsgruppe der Volkssolidarität im Festsaal der „Grünen Passage“ traditionell zu einem gemütlichen Nachmittag. Weit über 100 Mitglieder und Gäste waren der Einladung der Ortsgruppenleitung gefolgt und ließen sich zunächst den Kaffee und leckeren Kuchen schmecken. Viele stärkten sich auch mit den belegten Brotscheiben. Nach der Geburtsgratulation und der Weitergabe von wichtigen Terminen und Informationen begrüßten die Anwesenden als Höhepunkt der Veranstaltung den russischsprachigen Chor Birusa aus Königs Wusterhausen. Der gemischte Chor, der schon mit den prachtvollen farbenfrohen Kleidern für gelöste Stimmung sorgte, präsentierte nicht nur russische Volkslieder und Tänze, sondern begeisterte auch mit



Foto: privat

französischen Chansons und einem aktuellen deutschen Schlager von Helene Fischer.

Zweimal wurde die Bühne dem sympathischen 10jährigen Alexander überlassen, der uns mit schwungvoller englisch gesungener Popmusik überraschte. Alles in allem wurde uns ein Programm geboten, dass mit langem Beifall honoriert wurde.



Foto: privat

Aus den Mitgliedergruppen

Helau und Alaaf

Rosenmontag in der OG Wildau I

<CL> Dass zur Karnevalszeit auch eine neckische Verkleidung gehört, ist selbstverständlich. Da ließen sich auch die Mitglieder der Ortsgruppe Wildau I nicht lange bitten. Zur Faschingsfeier am Rosenmontag hatte sich jeder etwas Besonderes einfallen lassen und sich in seinem wunderschönsten Faschingsoutfit zur Feier begeben. Die lustigen und vielfältigen Verkleidungen trugen ungemein zur Stimmung am Nachmittag bei und so wurde herzlich gelacht, gefeiert und auch getanzt. Auch eine zünftige Polonaise durfte nicht fehlen, die sich bis vor die Türen

der Begegnungsstätte zog und sicher so manchen Nachbarn aufhören ließ. Alles in allem war der Rosenmontag in Wildau eine gelungene Veranstaltung für alle Mitglieder, die sich für die tolle Vorbereitung und Organisation auch immer herzlichst bedanken. Und das ist für die Vorsitzende Doris Glesche der allerschönste Lohn. Sie findet in der Dankbarkeit ihrer Mitglieder die Kraft, die Ideen für neue Veranstaltungen zu verwirklichen. Einen besonderen Dank möchte Frau Glesche auch an Frau Stippekohl aussprechen, die für die Vorbereitung tatkräftig zur Seite stand.



Foto: privat

Aus den Mitgliedergruppen

Frühlingsfest

OG Mahlow begrüßt den Frühling

<Margrit Knuth> Die Ortsgruppe Mahlow der Volkssolidarität hatte im Rahmen der Frauenwoche 2016 zum Frühlingsfest eingeladen, und so kamen am 16.3.2016 ca. 120 Gäste ins Vereinshaus Mahlow, um gemeinsam mit der Sängerin Dagmar Hoffmann und ihrem Begleiter Frank Asmis am Flügel sowie einigen Mitgliedern des Frauenchores Mahlow bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen vom umwerfenden Kuchenbuffett den

Frühling zu begrüßen. Fast alle vorgebrachten Lieder stammten aus der Feder von Gertrud Landeck, der ehemaligen Einwohnerin Glasows. Und diese hatte es tatsächlich gut verstanden, die Natur in allen Facetten musikalisch und textlich zu beleuchten. Und weil der Frühling dabei wirklich die Hauptrolle spielte, lugte zum Abschluss der gelungenen Veranstaltung tatsächlich die Sonne hinter den Wolken hervor.



Foto: privat

Aus den Mitgliedergruppen

OG Zernsdorf am See

Neue OG im Wohnpark Zernsdorf

<CL> Seit dem 21. Februar ist die Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. um eine Mitgliedergruppe reicher. Im Wohnpark in Zernsdorf entstand bei der Silvesterfeier 2015 die Idee, eine eigene Ortsgruppe zu



Foto: privat

gründen. Grundgedanke war die Entstehung einer Gemeinschaft, an der auch die weniger mobilen Mieter teilhaben konnten. Innerhalb von 2 Monaten ist die Gruppe von 16 Gründungsmitgliedern nun schon auf 21 Mitglieder angewachsen und auch das Programm für das Jahr 2016 ist schon fast bis auf den letzten Tag verplant. So wurde bereits am 1. Mai das Maifest mit leckerer Maibowle gefeiert. Ein Gartenfest und Herbstfest sowie eine Lichterfahrt in Potsdam oder Dresden seien in diesem Jahr noch fest eingeplant, gibt der Vorsitzende Dieter Kempe bekannt. Gemeinsam mit Herrn Dr. Nobis und Frau Schmidt, die ihm als Stellvertreter und Kassiererin zur Seite stehen, trifft er sich einmal monatlich, um Pläne für die Gruppe zu schmieden. Zeitnah ist auch eine Tour mit dem Kleinbus durch Zernsdorf geplant, damit



Foto: privat

alle Mieter des Wohnparks, die kürzlich nach Zernsdorf gezogen sind, ihre neue Heimat kennenlernen. Auch zur bestehenden Zernsdorfer Ortsgruppe hat Dieter Kempe bereits Kontakt aufgenommen, damit sich beide Gruppen einander kennenlernen können. Ein ganz besonderes Projekt der Ortsgruppe ist die angestrebte Patenschaft mit einer Zernsdorfer Schule, die anlässlich des Kindertages am 01. Juni 2016 entstehen soll. Auch diese Kontakte sind bereits geknüpft.

Erste Radtour 2016

Im Süden Berlins

<Werner Skoda> Mit der ersten Radtour 2016 wurde die Besichtigungsreihe zu den Denkmälern der Befreiungskriege von 1813 bis 1815 gegen Napoleon auf dem Kreuzberg in Berlin fortgesetzt. Das Kreuzbergdenkmal erinnert unter anderem auch an die Schlachten von Großbeeren und Dennewitz in unserer Gegend. Eine echte Überraschung war die Besichtigung des Wohnparks auf dem Gelände der ehemaligen Schultzeiße-Brauerei am Fuße des Kreuzberges. Mitten in Berlin ein ruhiges, autofreies Wohnviertel mit sanierten Brauereigebäuden und mit Blick auf einen kleinen Weinberg und das Kreuzbergdenkmal – schöner kann man wohl in einer Metropole nicht wohnen. Höhepunkt der Radtour war die Besichtigung der Moschee am Columbiadamm. Wir wurden auf dem Moscheegelände sehr freundlich empfangen, und es wurde für uns eine Moscheeführung organisiert, obwohl an diesem Tag keine Führungen mehr vorgesehen waren. Die Führung erinnerte an die guten deutsch-türkischen Beziehungen in der Preußen- und Kaiserzeit und gab einen Einblick in das Wesen des Islam. Den Abschluss der Radtour bildete die Fahrt auf der ehemaligen Start- und Landebahn des Flugplatzes Tempelhof.

Schon gewusst?

Sein blaues Wunder erleben

Eine große Überraschung erleben

„Blau“ ist die Farbe der Überraschung, weil sie im älteren Sprachgebrauch als Farbe der Täuschung und der Lüge galt. Die Zauberkünstler, die früher auf den Jahrmärkten auftraten, hüllten sich bei ihren Tricks gerne in einen blauen Dunst, damit das Publikum ihren Täuschungen nicht auf die Schliche kam.

Etwas in petto haben

Etwas vor- / in Bereitschaft haben

„In petto“ stammt aus dem Italienischen und bedeutet wörtlich „in der Brust“. Die Redewendung ist seit dem 18. Jahrhundert auch in Deutschland bekannt.

Osterreise

OG Wildau II im Frankenland

<Irmgard Hornung> Osterbräuche gibt es ja genügend: Osterwasser schöpfen, Eier bemalen, Eier suchen, Eier wettkullern und so weiter... Wildauer Senioren und ihre Freunde aus Bestensee machten auf ihrer Osterreise nach Franken tolle, neue Entdeckungen. In der Umgebung von Schlüsselfeld ist es Sitte, die Dorfbrunnen zu schmücken. Der Landfrauenverein, die Jugend des Dorfes und sonstige Vereine binden Girlanden, die über dem Brunnen angebracht werden und die dann mit vielen, vielen bemalten Eiern und Blüten bestückt



werden. Dass unter den Dörfern dabei ein Wettbewerb entstanden ist, versteht sich von selbst. Richtige Kunstwerke konnten wir besichtigen. Unser Reiseleiter hatte sich vorher gut informiert und zeigte uns natürlich die schönsten, wie die Fotos auch beweisen. Sehr oft hörte man im Bus ein „Oh“ oder „Ah“. Eine Osterüberraschung hatte er aber noch für uns. Er führte uns auf ein Weingut, wo wir mit einem zünftigen, fränkischen Frühstück empfangen wurden. Oh, wie war das lecker! Der Wein natürlich auch.



In Erbach machten wir einen Zwischenstopp und besichtigten die Kirche. Groß, üppig und in zarten Farben gehalten – einfach sehenswert. Am nächsten Tag lud die Hotelleitung zum Ostereiersuchen in den Stadtpark ein. Eine zünftige Schifffahrt auf dem Main schloss sich dem an. Das Frühlingsgrün leuchtete schon aus allen Ecken. Wir erlebten wunderschöne Osterfeiertage, haben viele neue Eindrücke gewonnen und waren nicht allein, denn das ist wichtig in unserem Alter. Ein dickes „Dankeschön“ unserem Heino für die Vorbereitung. (Fotos: privat)



Bewegung im Alter

Sportlich in den Sommer

Fahrradfahren ist gesund

<CA> Nach dem langen Winter wird es Zeit, wieder mit mehr Bewegung etwas für seine Gesundheit zu tun. Körperliche Aktivität regt das Herz-Kreislaufsystem an und führt so zu einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur. Auch das Gehirn profitiert dann von der verbesserten Durchblutungssituation. Sportwissenschaftler haben nachgewiesen, dass sich schon bei einem 20 minütigen Spaziergang an der frischen Luft die regionale Durchblutung im Gehirn um bis zu 20 Prozent verbessert. Beim Fahrradfahren, was aus sportmedizinischer Sicht ein idealer Sport auch besonders für Senioren ist, reagiert das Gehirn mit einer Erhöhung der Durchblutung um bis zu 30 Prozent. Da das Körpergewicht beim Fahrradfahren vom Sattel getragen wird, entstehen kaum Überlastungsschäden. Stoffwechsel, Muskulatur und Immunabwehr werden aktiviert. Radfahren kann selbst bei Hüft- oder Kniebeschwerden Linderung bringen. Die Hauptsache ist, dass sich gerade ältere Menschen viel bewegen. Wer aktiv



Foto: privat

bleibt, bleibt länger jung. Körperliches und geistiges Training, dazu gesunde Ernährung und ein anregendes soziales Umfeld sind für Senioren sehr wichtig. Auch bei uns in unseren Sport- und Interessengruppen der Volkssolidarität Bürgerhilfe können Sportinteressierte in der Gemeinschaft Sport treiben. Wenn Sie erfahren wollen, wo in Ihrer Wohngegend Sportgruppen aktiv sind, rufen Sie uns unter der 03375/215120 für weitere Auskünfte an.

Bewegung im Alter

Sport trainiert auch das Gehirn

Mentales Training kann das Gehirn fördern

<CA> Auch das Gehirn kann trainiert werden. Durch ein regelmäßiges mentales Training kann das Gehirn gefordert und gefördert werden. Indem man dem Gehirn ständig neue Reize gibt, kann die geistige Fitness erhalten oder wieder aufgebaut werden. Dazu bieten sich Kreuzworträtsel und Sudoku an. Es gibt aber noch einen weiteren, oft unterschätzten Faktor, nämlich die Bewegung. Nach Professor Ingo Froböse



Foto: fotolia.de

der Sporthochschule Köln hat Sport und somit körperliche Aktivität im Hinblick auf die geistige Fitness eine bedeutende Rolle. Das Gehirn hat bereits im Ruhezustand einen sehr hohen basalen Stoffwechsel, ein Fünftel des gesamten Sauerstoffbedarfs des Körpers liegt beim Gehirn. Mit körperlicher Aktivität wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, was dazu führt, dass es zu einer besseren Durchblutung in der Muskulatur und auch im Gehirn kommt. Durch die erhöhte Atemfrequenz bei sportlichen Aktivitäten wird mehr Sauerstoff im Körper aufgenommen, so dass dieser dann auch dem Gehirn zur Verfügung steht. Das verbessert wiederum die Arbeitsleistung des Gehirns. Mehr Sauerstoff für das Gehirn bedeutet mehr Frische und mehr Leistungsfähigkeit. Also, raus an die frische Luft und Spazieren gehen oder auch moderat Fahrrad fahren. Schon die alten Griechen wussten, dass Körper und Geist eine Einheit bilden und ihre Gesundheit voneinander abhängig sind. Schon Leonardo da Vinci sagte: „So wie das Eisen außer Gebrauch rostet, so verkommt der Geist ohne Übung“.

Unsere Glückwünsche

Wir gratulieren von Herzen:

JUNI

zum 70. Geburtstag

Monika Ehrlich, Blankenfelde

zum 80. Geburtstag

Magda Brauer, Zeuthen

Gerti Grzondziel, Friedersdorf

Georg Tietze, Ludwigsfelde

Lisa Kühn, Gräbendorf

Günter Pur, Schönefeld

Tilo Kretzschmar, Zeuthen

Adelheid Fischer, Blankenfelde

Gisela Fuchs, Königs Wusterhausen

Ingeborg Werner, Blankenfelde

Ruth Friedrich, Königs Wusterhausen

Renate Rudolph, Wildau

Johanna Wolksi, Ludwigsfelde

Lilo Gieler, Pätz

zum 85. Geburtstag

Ruth Krüger, Königs Wusterhausen

Manfred Klemm, Königs Wusterhausen

Gerald Hölzchen, Ludwigsfelde

Ursula Gerlach, Eichwalde

Christa Adam, Blankenfelde

Helga Franik, Königs Wusterhausen

Werner Menzel, Blankenfelde

Juliane Zeth, Ludwigsfelde

Ruth Falk, Lübben

zum 90. Geburtstag

Ingeborg Grewe, Eichwalde

Helga Fricke, Ludwigsfelde

Margarete Lafin, Eichwalde

zum 95. Geburtstag

Ilse Kohlheim, Zossen OT Wündsdorf



Unsere Glückwünsche

Wir gratulieren von Herzen:

JULI

zum 70. Geburtstag

Erwin Mendel, Wildau
Marianne Mikeska, Zossen OT Waldstadt
Hiltrud Pietsch, Königs Wusterhausen
Karin Thamm, Königs Wusterhausen
Bernd Theinert, Zeesen

zum 80. Geburtstag

Elsbeth Brüdigam, Dabendorf
Gisela Elster, Königs Wusterhausen
Egon Beckstein, Motzen
Jörg Becker, Schulzendorf
Christel Toleikis, Ludwigsfelde
Rosemarie Reiser, Königs Wusterhausen
Edith Schmidt, Schönefeld
Ursula Balzer, Lübben
Vera Schedalke, Königs Wusterhausen
Brigitte Kramer, Eichwalde
Christa Idzakowsky, Märkisch Buchholz
Günter Rocke, Zeuthen
Ella Hanff, Königs Wusterhausen
Renate Pacholke, Märkisch Buchholz

zum 85. Geburtstag

Gisela Delta, Rangsdorf
Inge Popp, Zeuthen
Gerlinde Redel, Zeuthen
Elisabeth Marquardt, Ludwigsfelde
Horst Gebel, Zeuthen
Vera Sauerwald, Bestensee
Heinz Witkowski, Blankenfelde
Leona Schneider, Halbe
Ursula Herold, Bestensee
Christa Keyselt, Ludwigsfelde
Nietrun Hummel, Schulzendorf
Helene Matuscheck, Erkner

zum 90. Geburtstag

Gerda Bukausch, Ludwigsfelde
Anneliese Gruß, Zeuthen
Hilde Mildner, Motzen
Erika Naumann, Motzen
Elfriede Pollenhauer, Ludwigsfelde
Doris Acker, Mahlow

zum 95. Geburtstag

Ella Frentzel, Wünsdorf

Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich meine Aufnahme als Mitglied der Volkssolidarität.

Kreis-/ Stadt-/ Regionalverband: **Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.**



Mitglieder-/ Ortsgruppe: _____ ab: _____

Name: _____ Vorname: _____
Geburtsdatum: _____ Straße: _____ Nummer: _____
PLZ: _____ Ort: _____ Telefon: _____

Ich bin bereit, entsprechend der Beitragsordnung* _____, _____ € zu entrichten.
folgenden monatlichen Beitrag in Höhe von:

Der Austritt bedarf der Schriftform und ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Wahrung einer vierteljährlichen Kündigungsfrist möglich. Ich ermächtige die Volkssolidarität, diese Daten zu speichern. Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes bleiben unberührt.
(*Der Mindestmitgliedsbeitrag beträgt 3 € pro Monat.)

Einwilligung

Die Volkssolidarität hat für Ihre Mitglieder einen Gruppenversicherungsvertrag abgeschlossen. Um die Vergünstigung des Gruppenversicherungsvertrages zu erhalten, willige ich ein, dass hierfür mein Name, die Anschrift und mein Geburtsjahr an den Versicherer weitergegeben werden.

ja nein Ich möchte eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bestätigung zur Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkssolidarität durch den

Kreis-/ Stadt-/ Regionalverband: **Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.**



die von mir zu zahlenden Mitgliedsbeiträge von meinem nachstehenden Konto bis auf Widerruf einzuziehen.

Name des Kontoinhabers: _____ Vorname: _____
Name des Geldinstituts: _____ Ort: _____
BIC _____ IBAN _____
Betrag monatlich: _____ € Abbuchungsbeginn Monat / Jahr: _____ 1/4-jährl. 1/2-jährl. jährlich

Ich ermächtige die Volkssolidarität, diese Daten zu speichern. Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes bleiben unberührt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mitgliedergewinnung

Ich habe ein Mitglied für die Volkssolidarität gewonnen und übergebe hiermit diesen Aufnahmeantrag.

Name: _____ Vorname: _____
Straße / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____
Mitglieder-/ Ortsgruppe: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

VOLKSSOLIDARITÄT
Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.

Das große VS-Kreuzworträtsel

Tragen Sie die Antworten in die dazugehörigen Kästchen ein! Sie wissen einmal nicht weiter? In dieser Ausgabe finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen. Leerzeichen sind schwarz markiert. Schreiben Sie Ü=Ü, Ä=Ä, Ö=Ö.

1. Wer übernahm im Mai 2016 die Position des Praxisleiters bei der VS Bürgerhilfe?
2. In welcher Gemeinde war Jutta von Thiele Kämmerin?
3. Welches Ehrenamt führen Frau Hillmann und Frau Hilbrecht bei der Volkssolidarität aus?
4. Welche Ortsgruppe aus den alten Bundesländern wird in dieser Ausgabe vorgestellt?
5. Welche Veranstaltung fand am 23.03.2016 in der OG Wünsdorf statt?

6. Wie heißt der russischsprachige Chor, der in der OG Blankenfelde zu Gast war?
7. Wie heißt die neu gegründete Ortsgruppe in Zernsdorf?
8. Wohin fuhr die Ortsgruppe Wildau über Ostern?
9. Wie heißen die japanischen Zahlenrätsel, die das Gehirn fithalten?

Die Lösung

Sie haben das Lösungswort gefunden? **Einsendeschluss** ist der **15.07.2016**. Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an:

Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.
z. Hd. C. Lengsfeld
Kirchplatz 11
15711 Königs Wusterhausen

Herzlichen Glückwunsch!

Das Lösungswort war:
>> Frühling <<

Die Gewinner der letzten Ausgabe:

1. Günter Weiher, Märkische Heide
2. Brigitte Scharp, Heidensee
3. Günter Thiele, Königs Wusterhausen

Quelle: www.xwords-generator.de
Fotos: Bundesverband, www.vs-shop.net

Das Lösungswort:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Wir gratulieren von Herzen:

AUGUST

zum 70. Geburtstag

- Karin Allert**, Ludwigsfelde
Rosemarie Fey, Ludwigsfelde
Hildegard Franke, Wildau
Erika Haake, Königs Wusterhausen
Beate Peter, Mahlow

zum 80. Geburtstag

- Horst Wolf**, Königs Wusterhausen
Elli Bullmann, Königs Wusterhausen
Eva Deweller, Bestensee
Lisa Geike, Halbe
Waltraud Marschloch, Märkisch Buchholz
Brunhilde Klanowski, Mahlow
Sieglinde Neubauer, Bestensee
Eberhard Szafrzynski, Wildau
Waltraud Kampusch, Lübben/Treppendorf
Heinz Sonnenberg, Mahlow
Ilse Grahn, Königs Wusterhausen
Anneliese Roth, Bestensee
Gerda Furchest, Lieberose
Renate Zachert, Friedersdorf
Anneliese Schade, Blankenfelde

zum 85. Geburtstag

- Hannelore Neumann**, Mahlow
Marianne Teschke, Mahlow
Gertraud Scharfschwerdt, Dannreich
Waltraud Schwarz, Rangsdorf
Siegfried Rodig, Eichwalde
Aloysius Kretschmann, KW
Gisela Schneider, Ludwigsfelde
Rolf-Dieter Bomm, Blankenfelde

zum 90. Geburtstag

- Willy Schwarz**, Wildau
Günter Apelt, Lübben
Eckart Lausch, Lübben
Herbert Klinger, Königs Wusterhausen

zum 90. Geburtstag

- Edith Kurth**, Wildau
Susanne Griefsig, Pätz

zum 100. Geburtstag

- Wilhelmine Joester**, Mahlow
Peter Helmuth, Ludwigsfelde



Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Die Entlastungsangebote der VS Bürgerhilfe schenken pflegenden Angehörigen eine Atempause von der täglichen Pflege. Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen finden in einer Betreuungsgruppe eine gelungene Abwechslung vom Alltag.

Baruth

Häuslicher Pflegedienst
Hauptstraße 95
15837 Baruth

Montag: 13.30 – 16.30 Uhr

Cordula Reisener

Telefon: 033704/61 844

Königs Wusterhausen

Mehrgenerationenhaus
Fontaneplatz 12B
15711 Königs Wusterhausen

Dienstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Doreen Nollau-Banis

Telefon: 03375/21 51 237

Schulzendorf

Seniorenheim „Wilhelm Busch“
Rosa-Luxemburg-Straße 144-148
15732 Schulzendorf

Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr
im 2. Obergeschoss

Stefanie Jainz

Telefon: 03375/52 98 504

Blankenfelde

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Dorfanger 48
15827 Blankenfelde

Montag: 10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr

Anette Berndt

Telefon: 03379/37 54 04



Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.



Ein Unternehmen der VOLKSSOLIDARITÄT

Wildau

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Hückelhovener Ring 34
15745 Wildau

Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Stefanie Jainz

Telefon: 03375/52 98 504

Friedersdorf

Häuslicher Pflegedienst
Kastanienallee 6
15754 Heidensee OT Friedersdorf

Dienstag: 09.00 – 13.00 Uhr

Doreen Nollau-Banis

Telefon: 03375/21 51 237

Ludwigsfelde

Begegnungsstätte Volkssolidarität
Potsdamer Straße 51-53
14974 Ludwigsfelde

Mittwoch: 11.30 – 14.30 Uhr

Cordula Reisener

Telefon: 03378/51 44 14

Wünsdorf

Häuslicher Pflegedienst
Zum Bahnhof 57a
15806 Zossen OT Wünsdorf

Dienstag: 10.30 - 13.30 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Jürgen Esbold

Telefon: 033702/60 090

Essen auf Rädern - wir liefern's

Der **mobile Mahlzeitservice** der VS HTS GmbH **liefert** Ihnen ein frisch zubereitetes Essen **täglich nach Hause**.

Nutzen Sie die **gewonnene Freizeit** ganz nach Ihrem Belieben und lassen Sie sich von uns **kulinarisch verwöhnen**.

Ohne viel Aufwand können Sie gemütlich zu Hause in Ihrer **gewohnten Umgebung** essen.

Lassen Sie sich beraten und probieren Sie uns aus. Ihr Ansprechpartner, Thorsten Polinowski, unterstützt Sie gern bei der Auswahl Ihrer Lieblingsgerichte.



Unsere aktuellen Liefergebiete:



Ihre Vorteile auf einen Blick:

- eine gesunde Ernährung ohne selbst zu kochen
- schonende Zubereitung
- unkomplizierte Hauslieferung
- Produkte von Händlern aus der Region
- abwechslungsreiche Küche

So erreichen Sie uns:

Ihr Ansprechpartner:
Thorsten Polinowski

Servicenummer 03375 / 21 51 293

menuesservice@vs-hts.de

VS Haus-Technik-Service GmbH
Essen auf Rädern
Kirchplatz 11
15711 Königs Wusterhausen



VOLKSSOLIDARITÄT Hausnotruf



Ihre Adresse für schnelle Hilfe im Notfall

in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern

E-Mail: hausnotruf-nord@volkssolidaritaet.de

Tel.: 0385-30347303 · **Fax:** 0385-30347222

Gutenbergstraße 1 · 19061 Schwerin

www.volkssolidaritaet.de

Leben retten · Sicherheit geben · Alltags helfen