



Mit Herz + Hand

Mitgliederzeitung des Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.

Ausgabe 01 / 2007



Gemeinsam alt werden

Liebe Freunde der Arbeiterwohlfahrt,

heute halten Sie die erste Ausgabe der Mitgliederzeitung des AWO Bezirksverband Potsdam e.V. in den Händen. Wir haben sie „Mit Herz + Hand“ genannt, weil wir ein offenes Herz für soziale Belange haben und überall dort Hand anlegen, wo soziales Engagement gefordert ist.

Die regelmäßig erscheinende Zeitung soll Ihnen die Vielfältigkeit des gemeinnützigen Bezirksverbandes vorstellen. Es gibt viele Projekte, die interessant sind und zur Nachahmung anregen. Die Zeitung soll ein Forum sein und

Ihre Erfahrungen allen Lesern zugänglich machen. Mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren sollen nicht nur die Mitglieder, sondern auch die Nutzer der Einrichtungen, Freunde, Verwandte und Bekannte erreicht werden.

Die vorliegende Ausgabe legt den Schwerpunkt auf die Arbeit der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH und lässt auch Mitglieder zu Wort kommen. Georg Bardeleben, 86jährig, vital und politisch engagiert, schildert in seinem Artikel auf Seite 5 eindrucksvoll seine Probleme mit dem Alter und lässt uns daran teilhaben.

Dass der Tagesablauf in einem Seniorenzentrum keinesfalls eintönig und langweilig ist, lesen Sie schließlich im Beitrag über die Einrichtung „Am Schwalbenberg“ in Werder/Havel auf Seite 6.

Ich hoffe, dass ich Sie neugierig auf die Zeitung gemacht habe und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe.

Angela Basekow
Geschäftsführerin des AWO
Bezirksverband Potsdam e.V.



Themen

Seite 3
INTERVIEW:
CHRISTINA NASE

Seite 5
KOMMENTAR:
SENIORENGERECHTES
LEBEN?

Seite 6
BERICHT: BESUCH „AM
SCHWALBENBERG“

Seite 8
TERMINE

Seite 10
SERVICE:
BLUTZUCKER SENKEN

Seite 12
IMPRESSUM

Ansprechpartner für Mitgliederbetreuung

POTSDAM ■ Der AWO Bezirksverband Potsdam e.V. hat seit dem 01. September 2006 einen persönlichen Ansprechpartner für seine Ortsvereine.

Claus Wartenberg ist vorrangig für die Mitgliederbetreuung zuständig. Er hat inzwischen schon mit den meisten Ortsvereinen des AWO Bezirksverband Potsdam Verbindung aufgenommen und sich dort persönlich vorgestellt. Herr Wartenberg ist direkter Ansprechpartner für alle Fragen im Zusammenhang mit der Vereinsarbeit und wird Sie auf Wunsch dabei unterstützen. Er ist in der Geschäftsstelle des AWO Bezirksverband Potsdam in der August-Bebel-Str. 86



Claus Wartenberg

in 14482 Potsdam-Babelsberg täglich erreichbar unter der Telefonnummer 0331 7482049 sowie per E-Mail: mitglieder@awo-potsdam.de.

Als Kontaktperson zur Geschäftsführung und dem Vorstand des AWO Bezirksverband Potsdam e.V. wird er Ihre Fragen und Probleme direkt dort vortragen und sich um eine schnelle Lösung bemühen.

Seniorenzentren präsentieren sich auf Vital&50plus



Unser Stand auf der Vital&50plus

POTSDAM ■ Die AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH hat sich Mitte März auf der 2. Brandenburg Gesundheits – und Seniorenmesse Vital&50plus präsentiert.

An dem Stand in der Messehalle konnten sich die Besucher über das Angebot der Seniorenzentren informieren.

Christina Nase, Geschäftsführerin der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH sagte, speziell am dritten Ausstellungstag habe man alle Hände voll zu tun gehabt, den Andrang zu bewältigen. Laut Veranstalter ist die Vital&50plus, mit mehr als 150 Ausstellern, die größte Gesundheits- und Seniorenmesse des Landes Brandenburg.

AWO-Seniorenzentrum erhält erneut Pflege-Gütesiegel

JÜTERBOG ■ Das Seniorenzentrum in Jüterbog hat sich erneut als Träger des Qualitätsgütesiegels der Deutschen Gesellschaft zur Zertifizierung von Management-Systemen bewährt.

Cornelia Peter, Gutachterin der Gesellschaft sagte, „Es ist beeindruckend, selbst nach dem guten Ergebnis der ersten Begutachtung hat man hier einen weiteren, professionellen Schub beobachten können“.

In festlicher Runde und in Anwesenheit der Landtagsabgeordneten Sieglinde Heppener überreichte Frau Peter die Zertifizie-

rungsurkunde. Durch die Befragung von Bewohnern, Patienten, kooperierenden Ärzten und Pflegepersonal wurde ermittelt, mit welchen Konzepten und wie weit über die Vorgaben der Standardnorm hinaus gearbeitet wird.

Vor zwei Jahren hatte sich das Seniorenzentrum mit seinen 177 Betreuungsplätzen zum ersten Mal um das brandenburgweite Qualitätssiegel beworben. Mit 78 MitarbeiterInnen und 177 Betreuungsplätzen ist Jüterbog zugleich das größte der zehn AWO-Seniorenzentren.



Seniorenzentrum Jüterbog, Ausblick auf den Lichthof

„Wir setzen auf das Ehrenamt!“

Interview mit AWO Seniorenzentren Brandenburg Geschäftsführerin Christina Nase.



Christina Nase, Geschäftsführerin der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH

POTSDAM ■ Christina Nase ist seit dem Jahr 2005 Geschäftsführerin der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH. Davor war sie Geschäftsführerin des AWO - Bezirksverband Potsdam e.V.. Sie ist seit 1991 aktives Mitglied der AWO. Als Geschäftsführerin ist sie für insgesamt zehn Seniorenzentren, ein Hörtherapiezentrum und rund 635 MitarbeiterInnen verantwortlich. Die 46jährige Mutter zweier Söhne reist gern in englischsprachige,

europäische Länder und entdeckt die dortige Kultur für sich. Lesen und Malen sind ihre Lieblingsbeschäftigungen, wenn die knappe Freizeit es zulässt.

• Frau Nase, als Geschäftsführerin der Seniorenzentren Brandenburg hat man bestimmt eine Menge zu tun, oder?

Ja, schon. Als einen Halbtagsjob würde ich es nicht bezeichnen. Spätestens um 08.30 Uhr fängt mein Arbeitstag an und das Ende ist offen.

Hauptteil meiner Arbeit ist die Anleitung der Einrichtungsleiter, der Pflegedienstleiter und der Mitarbeiter, die am Qualitätsmanagement-Prozess beteiligt sind. Aber auch die Wirtschaftsfragen spielen in meiner Tätigkeit eine zentrale Rolle.

• Wie halten Sie sich körperlich und geistig fit für Ihre Arbeit?
(lacht). Wenn das Wetter und der innere Schweinehund es mitmachen, dann walke ich jeden Morgen eine Stunde. In diesem Jahr habe ich wieder

mit Autogenem Training begonnen. Dann brauche ich mehrere Tage im Jahr die Ostsee, um das Gehirn wieder freiblasen zu lassen. Und meine Urlaubsziele sind natürlich mehr ruhigere Gegenden wie England, Irland und Nordfrankreich. Gebiete mit wenigen Menschen und viel Wetter.

• Frau Nase, die Deutschen werden immer älter. Spüren Sie diesen Trend auch in Ihren Einrichtungen?

Wissen Sie, die Leute, die vor fünf Jahren in unsere Einrichtungen gekommen sind, hatten einen Altersdurchschnitt von 78 Jahren. Mittlerweile liegt der Durchschnitt bei 85 Jahren. Der Trend ist ganz klar zu erkennen. Vor wenigen Wochen hatten wir in einer unserer Einrichtungen wieder einen 100. Geburtstag. Man merkt eindeutig, dass die Menschen immer älter werden.

• Welche Möglichkeiten der Pflege, der Betreuung und der Mitarbeit bieten die AWO Seniorenzentren an?

Wir übernehmen nicht nur die stationäre Pflege, sondern unsere Zentren bieten viel mehr an. Dazu gehören zum Beispiel ehrenamtliche Tätigkeiten. Ruheständler können bei uns durch ehrenamtliches Engagement langsam aus dem Arbeitsprozess gleiten und haben gleichzeitig eine Funktion. Angehörige, die bei uns aktiv sind, erkennen, dass sie bei uns ein Mitspracherecht haben. ▶

Jeder kann auch jederzeit zu uns kommen und sich engagieren. Es gibt auch Möglichkeiten der Tagespflege und ein Probewohnen. Das betreute Wohnen schließlich bietet eine weitere Möglichkeit der Pflege. Wir bieten jedem Menschen genau die Betreuung an, die er nötig hat.

- Wie schaffen Sie es, einen Qualitätsstandard bei der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen zu gewährleisten?

Vor 9 Jahren hat sich in Brandenburg die Qualitätsgemeinschaft Pflege gebildet. Seitdem sind neun von zehn AWO-Einrichtungen Mitglied in dieser Gemeinschaft. Wir haben damals mit der Erarbeitung eines Management-Handbuchs begonnen. In allen Einrichtungen arbeiten von uns ausgebildete Qualitätsmanager. Im Jahr 2003 wurde von uns eine hauptamtliche Qualitätsmanagementbeauftragte eingestellt. Ihre Aufgabe ist es, in allen Einrichtungen die Qualität zu prüfen. Seit 2003 haben wir außerdem damit begonnen, die erste Einrichtung zu zertifizieren. Das bedeutet aber auch, dass wir nicht eine einmalige Zertifizierung haben. Alle zwei Jahre gibt es eine Folgezertifizierung, die den Qualitätsstandard hält. Mittlerweile sind acht von zehn Einrichtungen zertifiziert.

- Wie wichtig sind Ihnen hochmotivierte Mitarbeiter? Ganz wichtig! Ich denke, wer ein großes Pensum bewältigen muss, der ist auf gute Mitarbeiter angewiesen. Ich mache gelegentlich Stichproben, aber das reicht natürlich nicht aus. Es ist mir sehr wichtig,



Freundschaftliches Miteinander im Seniorenzentrum Werder „Wachtelwinkel“

tig, sehr gute Einrichtungsleiter vor Ort zu haben, diese zu kennen und über ihre Arbeit Bescheid zu wissen. Darüber

Jeder trägt seine Verantwortung und das alles hochmotiviert

hinaus haben wir auch die Pflegedienstleiter zu leitenden Angestellten befähigt. Jeder trägt seine Verantwortung und das alles hochmotiviert. Dadurch können auch vor Ort eigene personelle Entscheidungen getroffen werden. Aber auch gute Arbeitsbedingungen und ein gutes Arbeits-

klima spielen für uns eine große Rolle.

- Wenn Sie einen Moment über die Zukunft nachdenken, wo sehen Sie dann die Aufgaben der Seniorenzentren Brandenburg in unserer Gesellschaft?

Der Wettbewerb wird immer schwieriger. Die Klientel ist da, allerdings werden wir uns im Wettbewerb mit anderen Einrichtungen auch mit neuen Krankheitsbildern, speziell im Bereich der Demenz, auseinandersetzen müssen, mit völlig neuen Angeboten. Da haben wir bisher große Dinge

geleistet und neuen Projekten werden wir uns auch in Zukunft stellen. Wir brauchen hochqualifiziertes und engagiertes Pflegepersonal. Dabei ist und bleibt uns das Ehrenamt wichtig. Dieses wollen wir noch mehr in unsere Einrichtungen einbinden. Und wir werden auch in Betreuungsformen sehr auf dieses Ehrenamt angewiesen sein. Das Potential haben wir bisher nicht ausgereizt. ■

Gedanken zum älter werden.

Seniorengerechtes Leben? – von Georg Bardeleben



Georg Bardeleben

GROSS GLIENICKE ■ Oh ja, in der Anfangs keiner den Anderen kennt, jeder mehr oder weniger allein mit dieser neuen, unbekanntem Art des Lebens fertig werden muss! Was gilt der eigene Wille? Wird man ihn durchsetzen können? Ist man noch selbständig genug in seinem eigenen Denkver-

mögen? Nach wenigen Tagen merkt man, es steckt System in der Sitzordnung, zumindest hat sich jemand Gedanken gemacht, wen man miteinander an einen Tisch setzt, und wer besser räumlich voneinander getrennt wird. „Altersdemenz“ ist der Begriff, mit dem man konfrontiert wird. Bisher ohne wesentliche Bedeutung, rückt dieser Begriff mehr und mehr in den Mittelpunkt der Gedanken.

Wir haben statistisch eine höhere Lebenserwartung und wir gehören zu der Generation, die sich darüber freuen kann, länger zu leben als unsere Vorfahren. Aber wie jedes Geschenk, das uns aus Forschung, Wissenschaft und veränderter Lebensweise zufällt, hat auch dieses seine Schattenseiten, die man entweder bewältigt, oder vor denen man kapituliert!

Nun heißt länger leben nicht unbedingt, länger gesund zu leben. Krankheiten, die wir früher gar nicht kannten, können unsere Lebensfreude mindern. Alterskrankheiten, die entweder überwunden werden, oder die langer Pflege bedürfen und oft genug das Ende des Lebens ankündigen. Das Leben aus einer negativen Stimmung heraus selbst zu beenden, wird uns vom Gesetzgeber her verboten. Aktive Sterbehilfe ist ebenso strafwürdig. Was bleibt uns, um über unseren Körper

und unseren letzten Willen selbst zu entscheiden? Denjenigen, die sich darüber hinwegsetzen, die sich erhaben dünken, sei warnend gesagt: Wartet ab, die beste Absicherung, die erste Vorsorge kann von einem Tag zum anderen wertlos sein, wenn der eigene Kopf nicht mehr wie gewohnt funktioniert, man auf fremde Hilfe angewiesen ist. Wohl dem, der sich dann auf die eigenen Kinder verlassen, ihnen rückhaltlos vertrauen kann! Ich bin allerdings auch der Ansicht, dass man sich selbst nicht zu wichtig nehmen sollte.

Man hat sein eigenes Leben gelebt, auch das versprochene „längere Leben“ geht einmal zu Ende und jeder hofft im Stillen, es möge nicht eine so lange Leidenszeit damit verbunden sein! Darum: Keine lebensverlängernden Maßnahmen um jeden Preis! Ich vertraue hier der Urteilskraft meiner Kinder!

Georg Bardeleben

Georg Bardeleben lebt im „Waldhaus“ – Seniorengerechtes Wohnen nahe Potsdam.

Der 86jährige ist Gründungsmitglied des AWO-Ortsverein Groß Glienicke und seit 10 Jahren erster Vorsitzender. Außerdem engagiert er sich seit Jahren politisch in seinem Ort.

„Ach, wär' ich ein Schwalbenkind“

Besuch im AWO Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“

WERDER ■ Die Sonne lacht von einem strahlend blauen Himmel an diesem Donnerstag in Werder, der Blütenstadt an der Havel. Irgendwie scheint das Wetter genau hier hin zu gehören, jeden Tag könnte die Sonne scheinen und keinen würde es wundern. Hier, etwas oberhalb der Altstadt, gelegen an den Gewässern der Havel, befindet sich eine der größten Senioren-„Wohngemeinschaften“ in der Umgebung. Wie ein kleines Schloss thront das Gebäude auf dem sogenannten „Schwalbenberg“.

Es ist 11 Uhr und schallendes Gelächter ist aus dem unteren Stockwerk zu hören. Plötzlich setzt Musik und Gesang ein. Auch das gehört genau hier her, so kommt es einem vor. Eine Runde fröhlicher Frauen sitzt im Aufenthaltsraum zusammen und feiert den 8. März, den Frauentag. Der ehrenamtliche Mitarbeiter Herr de Vries ist da und lässt

Oft sind die Lieder das Einzige, was noch übrig geblieben ist aus der Vergangenheit, aus einem erfüllten Leben.

das Akkordeon zum Takt hin und her wippen. Der sympathische Mann mit dem grauen Haar und der roten Weste wohnt nicht



Seniorenzentrum Werder „Am Schwalbenberg“

hier. Trotzdem gehöre er hier her, sagt er. Seine Frauen hätten ihn ins Herz geschlossen und er sie. Die Frauen sind offensichtlich begeistert, denn Musik lieben sie über alles. Oft sind die Lieder das Einzige, was noch übrig geblieben ist aus der Vergangenheit, aus einem erfüllten Leben. De Vries schmunzelt, der Glanz in den Augen der Frauen, das sei sein Lohn an diesem und anderen Tagen, an denen er hierher komme. Dann denkt er für einen Moment nach. Neu-

lich sei er sogar zu einer Bewohnerin ins Zimmer gegangen, weil sie nicht in der Lage war, an seiner Musikstunde teilzunehmen und dort habe er nur für sie persönlich gespielt. „Am Brunnen vor dem Tore“ habe sie sich gewünscht, denn das würde sie immer an ihren ersten Kuss erinnern. De Vries lächelt. Jetzt hat auch er einen Glanz in den Augen.

Die Tür geht auf und eine weitere Dame kommt in den Aufenthaltsraum. Sie

ist der heimliche Star im Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“. Man merkt es schnell, an den liebevollen Blicken des Pflegepersonals und an den bewundernden Gesichtern der anderen Bewohner. Vor wenigen Wochen habe sie ihren 100. Geburtstag gefeiert, flüstert jemand voller Respekt. Alma Buckow, so heißt die alte Dame, hat einen Blumenkranz auf ihrem Kopf und eine Schärpe kleidet ihren Oberkörper. Selbstbewusst und voller Stolz erzählt sie ihre Geschichte



Alma Buckow, 100 Jahre alt und amtierende Senioren-Blütenkönigin im Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“

und die anderen hören gespannt zu. Im letzten Jahr sei sie Senioren-Blütenkönigin geworden, erzählt Buckow voller Inbrunst. Der Kranz rutscht dabei etwas zur Seite und wird im nächsten Moment von der Sozialbetreuerin Katja Pompe liebevoll zurechtgerückt. Sie fühle sich hier sowohl, erzählt Alma Buckow, und an keinem Tag einsam.

Wie auch, das tägliche Programm hält die Bewohner „Am Schwalbenberg“ auf Trab. Gedächtnistraining, Gymnastik, Spiele-Nachmittage, Gesangsstunden - das lässt keine Langeweile aufkommen. Sich selbst einbringen, auch das sei möglich, erzählt eine andere Frau. Aus Spaß habe man den Schwalbenchor gegründet. Allerdings gebe es im Moment nur ein einziges Lied – Das Schwalbenlied von Heintje. Keines jedoch

würde besser passen in das Leben der Frauen. In seinen jungen Jahren sang der Schlagerstar „Da sieh nur, wie glücklich die beiden sind: Sie fliegen hin und her, sie fliegen hin und her! Ach Mutterl, ach wär' ich ein Schwalbenkind - Wie schön, wie schön das wär'!“. Und Schwalbenkinder sind sie hier alle, die Bewohner des Seniorenzentrums „Am Schwalbenberg“.

Frau Funk ist erst seit einigen Wochen im Zentrum. Freiwillig sei sie hier her gekommen, nachdem sie sich andere Einrichtungen angeschaut hatte. Hier, erzählt sie, sei sie sofort integriert worden. Alle hätten sich rührend um sie gekümmert. Während sie das sagt, hat sie Tränen in den Augen. Frau Funk erzählt aus ihrem Leben. Von den Kriegsjahren, davon, wie sie ihren ersten Mann in den Wirren

der damaligen Zeit verlor. Dann spricht sie von den Jahren danach, als es keine Arbeit und wenig zu essen gab. Doch arbeiten hätte sie gemusst, schließlich galt es eine kleine Familie zu ernähren. Jetzt sieht Frau Funk wieder traurig aus. Sie spricht von ihrer Tochter und von ihren Enkel- und

Wie gern würde sie denen etwas wiedergeben...

Urenkelkindern. Wie gern würde sie denen etwas wiedergeben, jahrelang wurde sie im Haus ihrer Tochter gepflegt. Irgendwann wollte sie keine Belastung mehr sein, da entschied sie sich für einen Aufenthalt im Heim. Das Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“ hätte es ihr sofort angetan. Die Lage, die Leute, die Luft, einfach alles, freut sie sich. Und ihre Tochter? Die wür-

de sie ganz oft sehen, strahlt sie.

Es ist 13 Uhr, Frau Buckow, die Hundertjährige liegt in ihrem Bett und schaut stolz zur Wand in ihrem kleinen Reich. Dort hängen Bilder ihrer Verwandten und ein Zeitungsartikel, der über ihren Geburtstag berichtet. Ihre Ahnentafel, so sagt sie, hängt normalerweise auch dort, doch erst kürzlich habe sie den Hausmeister damit beauftragt, einen Rahmen dafür zu gestalten – auch so etwas sei hier möglich, flüstert eine Pflegerin und streichelt den Arm von Alma Buckow. Es ist Mittagsruhe. Keine Geräusche sind im Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“ zu hören. Und währenddessen lacht die Sonne nach wie vor von einem wolkenlosen Himmel. Nur weitergezogen ist sie mittlerweile. ■



Seniorenzentrum
„Wiesengrund“ Trebbin

2. Mai

Tanz in den Mai

12. September

Herbstfest und 5-jähriges Bestehen



Seniorenzentrum
„Am Wald“ Bad Wilsnack

26. Juli, 14.30 Uhr

Sommerkonzert

28. August Sommerfest mit Tag der offenen Tür

11. Oktober Herbstfest



Seniorenzentrum „An der Dosse“ Wittstock

24. Mai, ab 10 Uhr
kleines Sportfest

14. Juni

Nachmittagsveranstaltung im Rahmen der Seniorenwoche der Stadt Wittstock

28. Juni, ab 16 Uhr

großes Sommerfest mit Angehörigen

11. Oktober, ab 14 Uhr

Herbstfest



Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“ Potsdam

September 2007

Grillfest mit den Angehörigen anlässlich des 7-jährigen Bestehens der Tagespflege (genauen Termin bitte erfragen)

17. September,

15.30 Uhr Weinfest des Heimbeirates



Seniorenzentrum
Jüterbog

15. August

Grillabend mit vorheriger musikalischer Unterhaltung und einem Programm, vorgestellt von Bewohnern



Seniorenzentrum „Havel-land“ Friesack

13. Mai

Muttertagsfeier

10. Juli

großes Sommerfest

Oktober:

Erntedankfeier und Herbstfest

3. Oktober

Feier zum Tag der deutschen Einheit



Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“ Werder

09. Mai Blütenfest mit Blütenköniginwahl

18. September

großes Sommerfest

18. November

Karneval

11. bis 15. Juni

14. Brandenburgische Seniorenwoche: Individuelle Veranstaltungen in den Seniorenzentren

Genauere Terminabsprache bitte mit den Einrichtungsleitern vor Ort!



Seniorenzentrum „Havel-park“ Zehdenick

14. Juli

Sommerfest „Die vier Jahreszeiten“

13. September

„Herbstzeit-Pilzzeit“

21. Oktober:

Eisbeinessen mit Blasmusik



Seniorenzentrum „Wachtelwinkel“ Werder

11. November

Eröffnung der Karnevalssaison 2007/2008 durch den Karnevalsverein Werder/Havel



SZ „Dr. Margarete Blank“ Prenzlau

10. Juli Gartenfest

28. August Sommerfest

16. Oktober Herbstfest

AWO-HelferInnen stellen sich vor



Ursula Müller

WERDER ■ Mein Name ist Ursula Müller und ich war seit der Eröffnung am 1. Mai 1991 bis zum Renteneintritt im Jahr 1999 im AWO Seniorenzentrum „Wachtelwinkel“ in Werder tätig. Da ich auch im Rentenalter meinen Alltag sinnvoll gestalten wollte,

suchte ich nach einer gemeinnützigen Aufgabe. Also lag es nahe, mich weiterhin im Seniorenbereich nützlich zu machen und hilfsbedürftige Menschen zu betreuen.

Ich begann als gewähltes Heimbeiratsmitglied im AWO Seniorenzentrum „Wachtelwinkel“ in Werder und verstärkte den Kontakt zu den Senioren und ehemaligen Kollegen. Nach der Eröffnung des AWO Seniorenzentrums „Am Schwalbenberg“ in Werder im September 2004, ergab sich dort die Möglichkeit zu einer erweiterten ehrenamtlichen Tätigkeit. Seitdem bin ich 3-mal wöchentlich in diesem Hause, wirke aktiv im

Heimbeirat mit, helfe bei der Beschäftigung und Betreuung und begleite „meine“ Senioren bei Ausflügen. Aufgrund der vielen kleinen Hilfeleistungen besteht inzwischen ein sehr enges, familiäres Verhältnis zwischen mir, den Bewohnern und den Mitarbeitern. Ich kenne alle Bewohner und auch die täglichen Abläufe im AWO Seniorenzentrum so gut, dass ich mich selbständig und auch verantwortungsbewusst einbringen kann. Diese Aufgaben machen mir Spaß und Freude und ich fühle mich sehr wohl dabei.

Ursula Müller

Was ist das Ehrenamt?

In Deutschland sind 23 Millionen Menschen über 14 Jahre ehrenamtlich in Vereinen, Verbänden, Initiativen oder Kirchen tätig. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne Ehrenamtliche kaum mehr existieren. Neben Betreuung von Kindern und alten Menschen zählen dazu: Dienste bei Tierschutz, Telefonseelsorge, Hilfsorganisationen, Spitälern, ambulante Hospizarbeit, Altenheimen und Behinderteneinrichtungen; in Sport- und anderen Vereinen.

Der AWO Bezirksverband Potsdam e.V. wird in seinen Einrichtungen von vielen ehrenamtlichen Helfern unterstützt.

AWO Beitrittsformular

Ja, ich möchte Mitglied der AWO werden!

Ja, ich möchte mich ehrenamtlich engagieren.

Persönliche Daten:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail



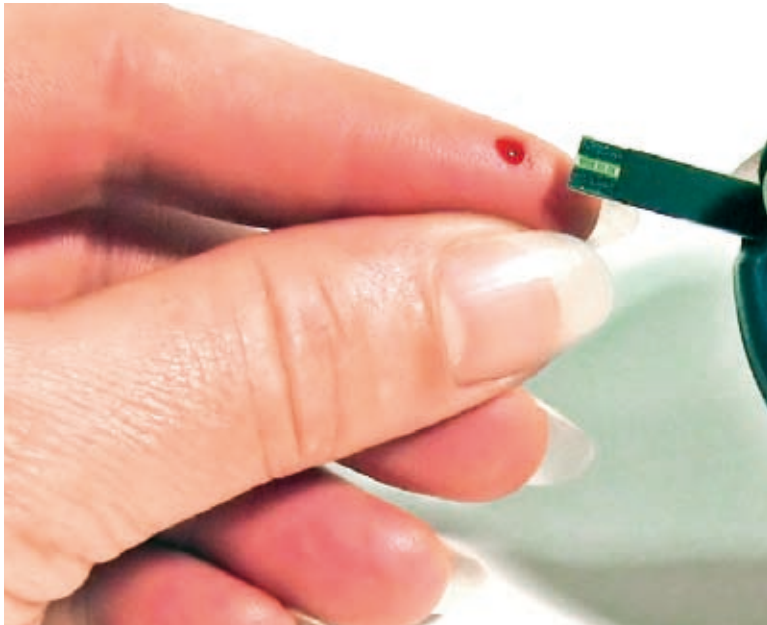
Einfach ausfüllen, ausschneiden und an folgende Adresse senden:

AWO Bezirksverband
Potsdam e.V.
August-Bebel-Straße 86
14482 Potsdam

Wir schicken Ihnen umgehend unser Beitrittsformular zu.

Gesund und fit mit dem AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

Blutzucker natürlich senken



Spurenelemente Zink, Chrom und Zimt zur Blutzuckerregulation bei Diabetes

Zink, Zimt und Chrom können bei Diabetikern sogar die „Zuckertabletten“ überflüssig machen

Neben Bewegung und medikamentöser Therapie spielen die Spurenelemente Zink und Chrom sowie Zimt eine wichtige Rolle in der Blutzuckerregulation von Diabetikern, betont Diabetesexperte Sven-David Müller-Nothmann vom Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik. Zink, Zimt und Chrom können sogar helfen, den Blutzucker zu senken und die Insulinwirkung zu verbessern. Sie beugen damit auch dem Diabetes melli-

tus Typ 2 vor, erläutert Müller-Nothmann. Aktuelle Studien zeigten, dass die Gabe von Zimt bei Typ 2 Diabetikern den Blutzucker um bis zu 30 Prozent senken kann, ohne Unterzuckerungen hervorzurufen. Ideal sei es, wenn Diabetiker Chrom und Zimt zusammen, aber von Zink getrennt, einnehmen. Zink und Chrom hemmen sich sonst gegenseitig bei der Aufnahme. Eine optimale Zinkversorgung ist für Diabetiker nur über eine gezielte Nahrungsergänzung möglich, da die meisten Lebensmittel eher zinkarm sind. Es ist zu beachten, dass organische Zinkverbindungen wie Zinkorotat oder Zinkhistidin anorganischen wie Zinksulfat überlegen sind, da ihre Bioverfügbarkeit höher ist. Der Konsum von

Cola-Getränken, auch Cola Light, verhindert eine gute Zinkversorgung!

Wichtige Mineralien

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Diabetiker bis zu zehnmal mehr Zink und Chrom über den Urin verlieren als Gesunde. Daher leiden viele Diabetiker unter einem Zink-Chrom-Mangel und das lässt das Insulin schlecht wirken, erklärt Müller-Nothmann. Da Zink, Zimt und Chrom insbesondere die Wirkung des Insulins verstärken, indem sie die Insulinresistenz vermindern und die Wirkung des Hormons an den Zellen verbessern, eignen sie sich zur Stoffwechseleoptimierung bei Typ 1 und Typ 2 Diabetikern, betont Sven-David Müller-Nothmann, der selbst seit 1976 Diabetiker ist.



Zimt, natürliches Mittel zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

Abnehmen gegen Blutzucker

Müller Nothmann weist darauf hin, dass bei übergewichtigen Diabetikern oft schon eine zehnpromtente Gewichtsreduktion den Blutzucker normalisieren kann. Es ist also ausreichend, wenn ein 90 Kilogramm schwerer übergewichtiger Patient innerhalb von 6 Monaten 9 Kilogramm abnimmt. Ernährung ist die beste Diabetestherapie, die sogar zur „Heilung“ des Typ 2 Diabetes führen kann, betont Müller-Nothmann aus seiner langjährigen Erfahrung in der Diabetikerschulung am Universitätsklinikum Aachen.

Diabetiker sollten täglich mindestens 15, aber höchstens 30 Milligramm Zink einnehmen. Und eine Dosis von 200 Mikrogramm Chrom täglich bedeutet für Zuckerkrankte eine Stoffwechsellastung. Nachdrücklich weisen die Autoren darauf hin, dass auch viele übergewichtige Diabetiker Mangelzustände aufweisen. Überernährung bedeutet in der Regel keine ausreichende Vitalstoffzufuhr, und ein dicker Bauch ist lediglich Zeichen eines Kalorienüberschuss, so Müller-Nothmann.



Arbeiterwohlfahrt Seniorenzentren Brandenburg gGmbH

Geschäftsstelle

Hans-Albers-Straße 1
14480 Potsdam
Tel.: 0331 64907-0
Fax: 0331 64907-49
info@awo-seniorenzentren.de
Geschäftsführerin: Frau Nase



Seniorenzentrum „Havelland“

Passage 1
14662 Friesack
Tel.: 033235 295-0
info@friesack.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Gliewe



Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“

Zum Kahleberg 23 a
14478 Potsdam
Tel.: 0331 8870-0
info@potsdam.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Kienitz



Seniorenzentrum „Wachtelwinkel“

Hamburger Ring 25
14542 Werder/Havel
Tel.: 03327 788-0
info@werder.awo-seniorenzentrum.de
Leiter: Herr Preiß



Seniorenzentrum „Wiesengrund“

Am Mühlengraben 3
14959 Trebbin
Tel.: 033731 313-0
info@trebbin.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Schröder



Hörtherapiezentrum Potsdam

Zum Jagenstein 20
14478 Potsdam
Tel.: 0331 6012331
htz.potsdam@web.de
Leiter: Herr Dr. Dahme
Herr Dr. Nubel



Seniorenzentrum „Am Schwalbenberg“

Rotkehlchenweg 1
14542 Werder
Tel.: 03327 565-0
kontakt@werder.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Schuldt



Seniorenzentrum „An der Dosse“

Rosa-Luxemburg-Str. 42
16909 Wittstock
Tel.: 03394 4011-0
info@wittstock.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Lemke



Seniorenzentrum „Havelpark“

Friedhofstraße 28
16792 Zehdenick
Tel.: 03307 463-0
info@zehdenick.awo-seniorenzentrum.de
Leiter: Herr Kurmann



Seniorenzentrum „Dr. Margarete Blank“

Schwedter Straße 10
17291 Prenzlau
Tel.: 03984 830-0
info@prenzlau.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Grünhaldt



Seniorenzentrum Jüterbog

Zinnaer Vorstadt 45-46
14913 Jüterbog
Tel.: 03372 440-100
info@jueterbog.awo-seniorenzentrum.de
Leiterin: Frau Hoßbach



Seniorenzentrum „Am Wald“

Legder Chaussee 2
19336 Bad Wilsnack
Tel.: 038791 801-0
info@bad-wilsnack.awo-seniorenzentrum.de
Leiter: Herr Merten



Impressum

Mit Herz + Hand

Mitgliederzeitung des AWO
Bezirksverband Potsdam e.v.

August-Bebel-Straße 86, 14482 Potsdam
Tel.: 0331 74 00 01 23
Fax: 0331 740 90 54
info@awo-potsdam.de

Geschäftsführerin, V.i.S.d.P.:
Angela Basekow

Gerichtsstand: Registergericht: Potsdam
Registernummer: VR435
Steuernr: 046/141/01615

Redaktion: Steve Haak
Layout: Marcel Schönebeck
Redaktionsanschrift:
Frenkelson Werbeagentur
Eisenhartstraße 4, 14469 Potsdam
Tel.: 0331 270 65 95
Fax: 0331 201 09 88
office@frenkelson.de

Druck: Union Druckerei Berlin
Druckauflage: 10.000