

34 Jahre ehrenamtliches Engagement für ein Leben in Selbstbestimmung und Würde

Ausgabe: Oktober 2024

„INFO“

Das INFO- Heft des Stargarder Behindertenverbandes e.V. erscheint monatlich. Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Monats.

Auflagenhöhe: 160

Herausgeber: Vorstand des Stargarder Behindertenverbandes e.V.
Walkmüllerweg 4a, 17094 Burg Stargard

Copyright: Das Copyright sowie die Verantwortlichkeit für Inhalte und Texte liegen beim Herausgeber, vertreten durch den Vorsitzenden, Herrn Peter Braun.

Fon / Fax **039603 2 04 52/ 2 28 51**

E-Mail kontakt@bhv-ev.de

Homepage: <http://www.bhv-ev.de>

Spendenkonto: IBAN DE 68 150517320036014045 BIC NOLADE 21 MST

Öffnungszeiten: Geschäftsstelle

Montag-Donnerstag 08.00 – 16.00 Uhr / Freitag 08.00 – 14.30 Uhr

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder.

Sehr geehrte Mitglieder und Freunde,

die Zeit die geht im Sauseschritt und wir, wir sausen mit!
So sind schon wieder 2 Jahre vergangen; so dass der Verein laut Satzung auf seiner nächsten Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand wählen muss. Deshalb lade ich Sie auf Beschluss des Vorstandes, hiermit, zur nächsten Mitgliederversammlung, am 21. November, ab 14:00 Uhr wieder in das Cafe` am Markt, ein.

Auf dieser Mitgliederversammlung gibt der Vorstand einen Bericht über seine Arbeit und über die Finanzen für das Jahr 2023 und nach der Entlastung wird turnusgemäß (gemäß unserer Satzung) ein neuer Vorstand und die Revisoren gewählt.

Ich freue mich darüber, dass sich Vorstandsmitglieder erneut zur Wahl stellen werden und auch ich werde wieder als Vorsitzender kandidieren.

Selbstbestimmung bedeutet immer auch Selbstaktivierung zur Selbsthilfe. Also, jeder sollte prüfen wie er den Verein unterstützen kann. Gern nehmen wir auch Ihre Anregungen und Vorschläge entgegen und versuchen ein vielfältiges Vereinsleben zu organisieren. Bitte, nehmen Sie an der Mitgliederversammlung teil und bestimmen Sie auf demokratischem Wege, die Entwicklung des Stargarder Behindertenverbandes e.V. mit. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Mit besten Grüßen und Wünschen „Für Selbstbestimmung und Würde“ P. Braun, am 01.10.24

Einladung zur Mitgliederversammlung des SBV e.V. am 21.11.2024 in Burg Stargard, Marktstr. 8 – Cafe` am Markt

Beginn: 14:00 Uhr

0. Begrüßung der MV durch den Vorsitzenden
- 0.1 Vorstellung und Bestätigung der Tagesordnung
- 0.2 Vorschläge zur Tagungsleitung
- 0.3 Bestätigung: der Tagesordnung
Antrag: 01/24/ Zeitplan / Geschäftsordnung
- 0.4 Wahl einer Mandatsprüfungskommission

1. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
- 1.1 Vorstandsarbeit: Herr Braun
- 1.2 Kulturarbeit: Frau Lips
- 1.3 Lagebericht 2023 Herr Braun
- 1.4 Bericht der Revisionskommission
Diskussion und Anfragen zu den Berichten
2. Feststellung der Mandatsprüfungskommission

3. Bestätigung und Annahme des Rechenschaftsberichtes
und der Geschäftsberichte
- 3.1 Antrag R 01/23 Rücklagenbildung
- 3.2 Antrag: E 01/23 Entlastung des Vorstandes für 2023

- 3.3 Diskussion zur weiteren Entwicklung unseres Verbandes

4. Wahl einer Wahlkommission
5. Wahlvorgang eines neuen Vorstandes nach Wahlordnung

Ab 16.00 Uhr

Zusammenfassung und Schlusswort des Vorsitzenden
Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Landesvorstand in Ueckermünde

Wenn gleich es, wegen der vielen Baustellen, immer noch nicht möglich ist mit der Bahn anzureisen, kamen Mitglieder des Landesvorstandes und des Vorstandes des BV Ueckermünde e.V. zur Sitzung und am Nachmittag zum Forum:

Selbstbestimmt Leben ohne Barrieren, Einfach Wohnen in Ueckermünde, aber wo und wie?

am 19. September in Ueckermünde zusammen.

Die Tagung fand bei gutem Ambiente und bei einer super Versorgung, in der Strandhalle statt.

Wir sind alle gern gekommen, um unsere Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu ermutigen und zu stärken! Besonders entspannend war es, dass wir, durch die finanzielle Unterstützung der ARGE Selbsthilfeförderung der Krankenkassen, die Dienstleistung des Hauses in Anspruch nehmen konnten. So haben wir uns voll auf die Themen und die Diskussionen konzentrieren können.

Der Austausch am Nachmittag mit Herrn Behnke, Bauamtsleiter der Stadt, mit Frau Stahl, Geschäftsführung der Wohnungsgesellschaft – UWG, mit Herrn Mielke, Referent im Ministerium Bau in MV sowie mit Frau Spielvogel, Vorsitzende des Behindertenbeirates des LK VPG, haben uns wichtige Informationen und neue Erkenntnisse gebracht. Aber ich glaube bei dem konstruktiven Austausch haben alle gespürt, wie wichtig die Sensibilisierung für die Belange, des jeweils Anderen, ist; aber mit Gut-Will alleine ist es nicht getan, denn ohne eindeutige landesgesetzliche Regelungen und ohne entsprechende Fördertöpfe, kommen wir beim Wohnungsbau ohne Barrieren vor Ort in den Gemeinden nicht voran!

Denkt nicht nur Peter Braun, Landesvorsitzender des ABiMV
Foto: Jürgen Wolter



Gesundes Frühstück am 02. September 2024



Am Frühstückstisch sitzen Fr. Strübing, Fr. Kuhnt, Fr. Keck, Fr. Schulz und Fr. Staffeldt



Am 02. September trafen wir uns wieder zum gesunden Frühstück. Frau Köster hatte den Tisch dekorativ eingedeckt. Leider waren wir nur fünf Mitglieder, die sich um die Tafel versammelt haben.

Wir würden uns freuen, wenn beim nächsten Treffen unsere Frühstücksrunde wieder größer sein würde.

Kommen Sie und genießen ein rundum schönes Frühstück.

A. Keck



Ermäßigung und Befreiung vom Rundfunkbeitrag

Eine vollständige Befreiung des Rundfunkbeitrages erhalten:

- Taubblinde Menschen
- Blinde Menschen, die [Blindenhilfe](#) (§ 72 SGB XII) erhalten
- Bezieher von Sozialhilfe, Bürgergeld oder Grundsicherung

Nachfolgender Personenkreis kann eine Ermäßigung auf ein Drittel des Beitrages in Anspruch nehmen:

- blinde oder sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 60 wegen der Sehbehinderung
- hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist
- behinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 und wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können

Die Befreiung oder Ermäßigung beginnt mit der Antragstellung, eine rückwirkende Befreiung oder Ermäßigung ist nicht möglich.

Die Befreiung oder Ermäßigung eines Berechtigten (Kinder sind nicht berechtigt) kann auf folgende Personen übertragen werden, so dass die Befreiung oder Ermäßigung für den gemeinsamen Haushalt gültig ist:

- auf den Ehegatten
 - auf den eingetragenen Lebenspartner
 - auf die Wohnungsinhaber, die bei der Gewährung einer Sozialleistung als Teil einer Einsatzgemeinschaft berücksichtigt worden sind
 - **Weitere Informationen** ARD ZDF-Beitragservice
- ### **Rechtsgrundlagen**
- § 4 RBStV (Rundfunkbeitragsstaatsvertrag)

Gern unterstütze ich Sie bei der Antragstellung.

Susanne Budde

Behinderten-Beraterin im SBV

Urania-Vortrag – Reiseberichte

Herr Meier, von der Urania, unternahm mit einigen Mitgliedern der Agrarwissenschaftlichen Gesellschaft eine 20.ig tägige Auslandsreise.

Ihre erste Station waren die Vereinigten Arabischen Emirate. Die VAE bestehen aus 7 Emiraten. Die Grenzen können übergangslos überschritten werden. Sie unternahmen einen Ausflug in die Wüste, besuchten viele Sehenswürdigkeiten, wie die historische Altstadt von Dubai, den Gold Markt in Dubai und das größte Gebäude in Dubai, den 828 Meter hohen Wolkenkratzer Burj Khalifa.

Das nächste Ziel war Sri Lanka.

Sri Lanka ist ein Inselstaat im indischen Ozean.

Der Besuch einer Elefantenfarm war ein großes Erlebnis für die Reisegruppe.

Hier werden verwaiste Elefantenkinder die ihre Mütter durch Wilderei verloren haben aufgenommen.

Weiterhin besuchten Sie den Nationalpark, sowie verschiedene Tempel und die Königsstadt Kandy.

Es war ein sehr interessanter Vortrag und wir freuen uns auf einen nächsten Reisebericht im nächsten Jahr.

A. Keck





Geburtstag des Monats August am 10.09.2024



Am 10. September 2024 folgten Mitglieder und mehrere Gäste der Einladung zum Geburtstag des Monats. Hab mich sehr über so viel Publikum gefreut, denn im August hatten folgende Mitglieder Frau Blum, Frau Krage, Frau M. Schulz, Frau V. Schulz, Herr K. Witt und Herr Hormann Geburtstag, die Gäste beziehungsweise Freunde mitbrachten. Nach der Begrüßung tranken wir auf die Gesundheit mit einem Glas Sekt. An der festlich geschmückten Kaffeetafel, abgerundet bei netter Musik ließen wir es uns gut gehen. Frau M. Schulz brachte eine Mohrenkopftorte und Familie Tieschert spendierte die gleiche Torte, es sollte ein Geschenk für Herrn Hormann sein.

Dank auch an Familie Hormann für die Erdbeertorte und einer Bananensplitt Torte von Familie Witt, Frau Blum brachte einige Flaschen Wein und Sekt mit, so waren Alle glücklich! Die Torten haben alle sehr lecker geschmeckt!

Es ist zur Tradition geworden, dass ich bei dieser Geburtstagsrunde etwas zum Schmunzeln oder nachdenkliches vortrage. Das gefällt den Mitgliedern immer wieder, denn Lachen ist die beste Medizin.

Alle Geburtstagskinder wurden wieder wohlbehalten nach Haus gebracht. Text und Fotos K. Köster

Zur Erinnerung an unseren Geburtstag des Monats



v. r n. l. Fam. Witt, Fr. Blum, Fr. Burgartz, Fr. M. Schulz. Fr. Staffeldt und Fr. Will



v. r. n. l. Hr. Tieschert, Fam. Hormann, Fr. V. Schulz, Fr. Tieschert, Fr. Krage u. Fr. Strübing



Geburtstagspruch

Sonne und Regen die wechseln sich ab,
mal geht's im Schritt,
mal geht's im Trab.

Fröhlichkeit, Traurigkeit beides kommt vor.

Eines ist nur wichtig:

Tragen Sie es immer mit Humor!



Auf zu den Hexen



Vom 19.09 / 21.09. 2024 unternahmen 10 Mitglieder unseres Stargarder Behindertenverbandes mit Dem Reiseunternehmen Schumachers Reisedienst eine Urlaubsreise in den Harz.

Wir wohnten in Halberstadt im Hotel Ambiente. Von dort aus ging es täglich auf Exkursion durch den schönen Harz. So erkundeten wir die Altstadt von Halberstadt, fuhren durch die Städte Blankenburg und Thale zum Hexenplatz.

Überwältigend war die Besichtigung der Rappbodetalsperre mit der Hängebrücke und der Jumpinganlage. 2017 wurde diese Brücke eröffnet diese 483 m lange Fußgängerhängebrücke im Harz. Die Seilbrücke befindet sich in den Gebieten von Oberharz am Brocken und Thale im sachsenanhaltischen Landkreis, deren Grenze mittig durch die Brücke.

Die Städte Quedlinburg und Wernigerode beeindruckten uns mit ihren wunderschönen Fachwerkhäusern.

Alle Besichtigungen und Exkursionen fanden mit einem Reiseführer statt, der uns interessantes vermittelte.

Höhepunkt war der Besuch auf der Burg Falkenstein mit dem mittelalterlichen Ritteressen.

Eine Bimmelbahn und die Harzer Schmalspurbahn haben uns so manchen Weg erleichtert.

Am letzten Tag besuchten wir eine Glasbläsermanufaktur in Derenburg, mit einer Vorführung des manuellen Glasblasens.

Die Stimmung in der Gruppe war lustig und unterhaltsam.

Dank auch dem netten Busfahrer, so konnte diese Fahrt zu einem Erfolg werden.

Es waren interessante und abwechslungsreiche Tage.

V. Schulz

Erinnerungsfotos von der Urlaubsreise in den Harz



v. l. n. r. Fr. Siratzki, Fr. V. Schulz und Fr. Keck



v. l. n. r. Fr. Schneider, Fr. M. Schulz, Fr. Staffeldt und Fr. Weiß

**Frau Köster
mit
Frau
Blum**



Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder des Behindertenverbandes

jetzt ist er da, **der Herbst**, der uns in diesem Jahr nach dem wirklich heißen Sommer mit kühleren Temperaturen, mit Regen und Wind, aber auch ab und an mit Sonne im Gepäck, durch die nächsten Monate begleitet.

Viele von uns mögen diese Zeit, in der sich die Natur auf die Stille des Winters vorbereitet. Sie genießen die Spaziergänge jetzt besonders in der Zeit, wo die Laubfärbung beginnt und sind dankbar für die Früchte, das Gemüse und das Getreide, was in den Gärten und auf den Feldern gedeihen konnte und unsere Ernährung sichert. In den Zeiten des Klimawandels, und den damit verbundenen Katastrophen in der Welt, hat für uns alle wohl **die Bitte „Unser täglich` Brot gib uns heute“** eine ganz besondere Bedeutung erlangt.

Das Erntedankfest ist auch in diesem Jahr gefeiert worden und wir durften ehrlichen Herzens den Menschen Danke sagen, die das ganze Jahr fleißig dafür gesorgt haben, dass in unserem Land niemand Hunger leiden muss!

Ich habe für die Broschüre für Sie zur Einstimmung auf den Herbst eine:

Kurzgeschichten von Elke Bräunling,

ausgesucht und wünsche ihnen damit ein wenig Freude.

Ihre Heidemarie Wossidlo

Erinnerungen an eine Zeit, in der es fast nur Rüben zu essen gab



Das Feld lag weit vor ihr. Die Furche, in der sie hockte, schien kein Ende zu nehmen. Wie viele Rüben sie heute schon aus der Erde gezogen und wie viele Körbe sie mit Rübenknollen gefüllt und zur Sammelstelle

geschleppt hatte, konnte sie nicht mehr sagen. Es waren viele. Sie hasste Rüben und sie verabscheute die Gerichte, die ihre Mutter aus ihnen zubereitete. Dieser Ekel, wenn sie vor einem Teller Rübensuppe oder Rübengemüse saß! Trotz des Hungers, der im Magen schmerzte, fiel es ihr schwer, auch nur ein paar Löffel davon zu essen. Aber es gab fast nichts anderes. Ein Jahr war der Krieg vorbei und sie aßen noch immer nur Rüben und Kartoffeln, ein Stück Brot, Äpfel. Von allem nicht viel. Am meisten noch von den Rüben.

Und nun musste sie auch noch helfen, dieses verhasste Gemüse zu ernten.

Es waren Ferien und die Mutter hatte sie mit ihrer älteren Schwester Marie zur Rübenernte aufs Land geschickt. So viel kostbare Zeit für dieses grässliche Gemüse! Das Schlimmste daran war der Lohn: Rüben satt. Zwei große Körbe Rüben, ein Stück Speck, ein Pfund Butter, Äpfel und ein Sack Kartoffeln für jeden. Das sollte bis in den Winter reichen, um den Hunger, den man in der Stadt erleiden musste, zu mildern.

Manchmal würde Lina lieber verhungern, doch das klang bitter und Bitterkeit, sagte die Mutter, dürfe man sich in Zeiten wie diesen nicht erlauben. Man müsse dankbar sein, den Wahnsinn des Krieges überlebt zu haben. Alles andere sei Sünde.

Lina beeilte sich. Nur diese Furche noch, dann gab es eine Vesper: Brot mit dieser würzigen, harten Blutwurst. Wie hungrig

sie danach war! Schnell. ernten. Rübe für Rübe, für Rübe. All diese Rüben führten zum Blutwurstbrot. Rübe für Rübe, für ... Das Feld schien kein Ende zu nehmen. Es wurde größer, weiter, die Furche verlängerte sich mehr und mehr und sie erntete und erntete und hasste. Es war Sünde, Nahrungsmittel, die satt machten, zu hassen. Aber sie war doch noch so jung und sie verabscheute diese Rüben. Die aber wuchsen wieder und wieder aus der Erde und es nahm kein Ende und...

„Sünde!“ Lina schrie auf. „Alles, ich tu alles. Nur keine Rüben, hörst du?“

Ein Sturm kam auf. Er rüttelte an ihr, nahm ihr die Luft, ließ sie nicht weiter- sprechen.

„Alles ...“, keuchte sie. „Nur ... keine ... Rüben. Ich ...“

„Wach auf, Lina! Du träumst! Aufwachen! Alles ist gut. Hörst du? Alles ist gut.“

Es war Hannes Stimme. Seine ruhige, freundliche, so sehr geliebte Stimme. Hannes! Er war da.

„Gut? Alles?“ Sie setzte sich auf, wischte sich ein paar Schweißtropfen von der Stirn. Ja, alles war gut. Sie hatte nur geträumt. Alles war gut.

„Es war wieder der Traum“, sagte sie.

Er nickte. „Ich weiß. Beruhige dich und versuche noch ein wenig zu schlafen! Nachher kommen die Kinder.“

„Ja, die Kinder. Sie wollen Gemüse ernten. Den Mangold, die rote Beete; all den Rübenkram. Sie lieben es. Kannst du das verstehen?“

Er schüttelte den Kopf, lächelte. „Nicht wirklich“, murmelte er.

„Aber man muss nicht alles verstehen und das ist gut so. ... Lass uns noch ein Stündchen schlafen. Dann ... Lina?“

Lina antwortete nicht mehr. Sie war eingeschlafen. Ernten war ermüdend. Besonders das Ernten jener Früchte, die man niemals ausgesät hatte!

© Elke Bräunling

Wir feiern 23ig jähriges Bestehen der Wohnanlage „Am Walkmüllerweg



Hier ein paar Eindrücke von unserem Geburtstag im Saal Am Walkmüllerweg



Zum Geburtstag viel Glück!

Bewegungstherapie im Gruppenkreis

Am 30. September trafen sich Mitglieder zur Sitzgymnastik in der Begegnungsstätte. Unter Anleitung von Frau Giesela Blum wurden unsere Gelenke von den Zehen bis zu den Halswirbeln durch kreisende Bewegungen gelockert. Dabei konnte einiges an Rost und Kalk entfernt werden.

Die Durchblutung wurde mithilfe eines Noppenballes gefördert, der über Beine, Arme, Rücken und Hals gerollt wurde – nicht grob, sondern ganz leicht versteht sich.

Nach dem Körpertraining konnten wir auch unser Gedächtnis schulen. Beim gedanklichen Einkauf konnten wir Waren nach freier Wahl in den Einkaufskorb legen; es sollte nichts fehlen, es durfte aber auch nichts doppelt aufgezählt werden. Die Lehre, die daraus zu ziehen ist: Wir lassen es am besten doch beim alt bewährten Einkaufszettel, den man dann, aber nicht zu Hause liegen lassen sollte.

Zum Ausklang gab es noch einen leckeren, gesunden Imbiss. Das Mehrkornbrot mit Kräuterquark oder Frischkäse, Weizenbrot mit leckerer Erdbeermarmelade schmeckten allen vorzüglich. Frisches Obst und ein kleiner Kuchen rundete die gesunde Kost ab.

Es war ein wunderschöner Nachmittag, der einiges für Körper, Geist und Seele brachte.

Vielen Dank Frau Blum!

K. Köster



Sport im Gruppenkreis am 30. September



v. l. n. r. Fr. Rammin, Fr. Blum und Fr. Krüger



v. r. n. l. Hr. Hormann, Hr. Menzel
und Hr. Keck





Geburtstag im Monat Oktober 2024 feiern

Alles Liebe und Gute! Alle guten Wünsche und viel Glück für Ihre Zukunft!

Frau Helga Köpnick

Herr Dieter Dahm

Herr Horst Rump

Frau Brigitte Fettkulin

Herr Horst Heise

Frau Helma Witt

Frau Heide-Marie Geiseler

Frau Loni Münch

Frau Ursula Klimmt

Frau Helga Lehmann

Frau Brigitte Will

Frau Erika Schulz

Herr Gerd Müller

Frau Renate Gäth



© www.kitipf...

Vielleicht sehen wir uns ja zur Feier der Geburtstage des Monats am **Dienstag, dem 12. November 2024** um **14.00 Uhr** in der Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a. Sie sind herzlich willkommen!

Sternzeichen:

Die Waage vom 24.09. – 23.10. 2024

Waagemenschen sind Optimisten, die bereit sind, jeder Schwierigkeit Frau entgegenzutreten bzw. diese zu bewältigen. Sie wünschen sich Gerechtigkeit, Klarheit und Harmonie.

Waagegeborene stellen hohe Ansprüche an sich und ihrer Umwelt, dadurch geraten sie oft unter Leistungsdruck.

Sie lieben alles Schöne und sind sehr kontaktfreudig. Ihr Wunsch nach Harmonie macht sie zu exzellenten Diplomaten.



Waage



24.09-23.10

Informationssplitter

Vorankündigung für die Monate November und Dezember 2024

- 21.11.2024 Mitgliederversammlung
in der Kaffeestube Am Markt
- 03.12.2024 Weltbehindertentag in NB
- 11.12.2024 Große Weihnachtsfeier des
Stargarder
Behindertenverbandes
In der Kaffeestube Am Markt
- 16.12.2024 Kleine Weihnachtsfeier in der Begegnungsstätte



Mitgliedsaufnahmen:

Frau Christa Prinz
Frau Regine Gottschalk

Ein herzliches Willkommen und viele schöne Erlebnisse, sowie zahlreiche interessante Stunden in unserem Verein.

Lebensweisheiten über die Freundschaft:

Sei höflich zu allen, aber freundschaftlich mit wenigen und diese wenigen sollen sich bewähren, ehe du ihnen Vertrauen schenkst. Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen und trotzdem zu uns halten.

Freundschaft ist eine Tür zwischen zwei Menschen. Sie kann manchmal knarren, sie kann klemmen, aber sie ist nie verschlossen



Unsere bunte Ecke

Das richtige Wort!

EIERSPALT	RATESPIEL	
ABTRUEGST		?
LUTSCHNER		?
ZIEGENUHR		?
BANANENMUT		?
ABBRUCHEI		?
ATOMRECHTE		?
HALSTUDCH		?
MAUERFINKE		?



WITZECKE

Der Ehemann liest Zeitung, plötzlich meint er:“ Die größten Esel heiraten die schönsten Frauen!“ Seine Gattin lächelt: Oh, du alter Schmeichler!“

Ein Polizist stoppt ein Auto und ermahnt den Fahrer. Wie können Sie denn bei Rot über die Kreuzung fahren? Zeigen Sie mir mal Ihren Führerschein.

Mit leiser Stimme gesteht der Autofahrer: Den Führerschein? Ich habe keinen. Da schaltet sich seine nebensitzende Frau ein: Glauben Sie ihm kein Wort Herr Wachtmeister. Er hat mächtig einen sitzen.

Nun beugt sich vom Rücksitz das Töchterchen vor, sieht den Vater liebevoll an und sagt: Weißt du Vati, heute haben wir mit dem gestohlenen Auto aber auch gar kein Glück

Kleine Tricks mit großer Wirkung

Fisch macht klug

Ein bis zwei Fischgerichte pro Woche (z.B. Lachs, Hering, Makrele) schützen unser Gehirn vor Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Grund: Fisch enthält Omega-3 Fettsäuren, die außerdem noch eine Cholesterin regulierende Wirkung haben.



Bananen fürs Gehirn

Wissenschaftler warnen: Wer nicht genug Kalium zu sich nimmt, hat ein dreifach erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Bananen (Kaliumlieferanten) helfen, denn nur eine täglich essen und Hirninfarktisiko sinkt um 30%.



Power fürs Herz im Tee

Die tägliche Teestunde ist eine richtig gute Idee und das nicht nur, weil sie zur Entspannung beiträgt. Forscher haben herausgefunden:

Schwarzer und grüner Tee sind perfekt u unsere Gefäße vor Verkalkung und damit das Herz und den Kreislauf zu :



Festes Gewebe mit Grünzeug

Natürlich ist Sport optimal, aber es kann nicht schaden, den Effekt durch gezielte Ernährung noch zu erhöhen. Kräuter und Gemüse, die auf natürliche Art entwässernd wirken, unterstützen das Bindegewebe und helfen es zu festigen.

Besonders zu empfehlen: Bärlauch, Artischocken, Fenchel und Spargel.



Schlanker mit Fettsparmaßnahmen

Sie müssen weder hungern noch ein Mammut- Sport Programm absolvieren, wenn Sie ganz nebenbei ein paar Pfunde loswerden möchten. Sparen Sie doch einfach überflüssigem Fett, z.B. so: Suppen und Saucen öfter mit püriertem Gemüse oder mit Kartoffelpüree-Pulver binden statt mit Sahne.

Veranstaltungskalender Behinderten und Seniorentreff November 2024

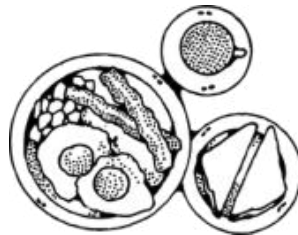
04.11.2024

GEMÜTLICHE FRÜHSTÜCKSRUNDE

Lecker & Gesund

Beginn: 09.30 Uhr

Preis pro Person: 4,50 €



11.11.2024

Karten & Brettspiele

anschl. gemeinsame Kaffeerunde

Preis pro Person: 2,50 €



18.11.2024

Bewegung im Gruppenkreis

anschließend gesunde Kost

Preis pro Person: 2,50 €



25.11.2024

Fahrt zum Kindergarten

„Am Märchenwald“ / gemeinsames Basteln zum Advent

anschließend Kaffee und Kuchen



Alle Veranstaltungen finden in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr statt.

Außer das Frühstück / Beginn: 09.30 Uhr

Kultur- und Veranstaltungsplan des Stargarder Behindertenverbandes e.V.
--

Monat November 2024

Montags 14.00 – 16.00	Behinderten- u. Seniorentreff für jedermann mit Kathrin	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
Montags 16.30 – 17.30	Behinderten- und Seniorensport mit Frau Galinsky	Turnhalle der Grundschule Burg Stargard
06.11.2024(Mi.) 10.00 – 13.00	Fahrt zum Einkauf nach Globus	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 09.30 Uhr Preis pro Person: 5,00 €
12.11.2024(Di.) 14.00 – 16.00	Geburtstag des Monats Oktober in gemütlicher Runde	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
14.11.2024(Do.) 08.00 – 15.00	Fahrt in die Therme nach Templin , anschl. Mittagstisch im Grünling	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 07.30 Uhr Preis pro Person: 15,00 €
19.11.2024(Di.) 08.00 – 16.00	Fahrt zum Einkauf nach Polen , anschl. Mittagstisch und Besuch der GW in Woldegk	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 07.30 Uhr Preis pro Person: 15,00 €
20.11.2024(Mi.) 15.00 – 17.00	Bowlingnachmittag bei einem Kaffeegedeck	Bowlingbahn der Gaststätte „Zur Linde“ Preis pro Person: 7,00 €

21.11.2024(Do.) 14.00 – 16.00	Mitgliederversammlung des SBV e. V. anschl. Kaffeegedeck	Kaffeestube „Am Markt“
26.11.2024 (Di.) 11.30 – 14.00)	Fahrt zum Chinahaus in der Innenstadt / Büffet essen	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 10.45 Uhr Preis pro Person:5,00 €
27.11.2024(Mi.) 09.30 – 14.00	Wir backen Plätzchen für die Adventszeit	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
28.11.2024(Do.) 10.00 – 13.00	Fahrt zum Marktplatzcenter / Besuch Wochenmarkt / individuelle Freizeit	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 09.00 Uhr Preis pro Person:5,00 €

Altweibersommer

Ist die Bezeichnung für eine meteorologische Singularität. Es handelt sich um eine Phase gleichmäßiger Witterung im Herbst, oft Ende September und Oktober, die durch ein stabiles Hochdruckgebiet und ein warmes Ausklingen des Sommers gekennzeichnet ist. Das kurzzeitig trockenere Wetter erlaubt eine gute Fernsicht, intensiviert den Laubfall und die Laubverfärbung.



Mitglieder und Nichtmitglieder sind zu den Veranstaltungen herzlich eingeladen! Anmeldungen bitte unter Tel.-Nr. 03 96 03 / 2 04 52 vornehmen.