



35 Jahre ehrenamtliches Engagement für ein Leben in Selbstbestimmung und Würde

Ausgabe: **Januar 2025**

„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: Sparkasse Mecklenburg- Strelitz
IBAN DE 68 150517320036014045 BIC NOLADE 21 MST

Öffnungszeiten: Geschäftsstelle
Montag-Donnerstag 08.00 – 16.00 Uhr / Freitag: 08.00 – 14.30

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder

Sehr geehrte Mitglieder, Mitarbeiter, Angehörige und Freunde,

kaum zu glauben in diesem Jahr besteht unser Behindertenverband bereits 35 Jahre. Am 15. Februar 1990 fand die Gründungsversammlung von über 100 Aktiven aus dem Landkreis Neubrandenburg in der KÖS statt.

Die Eintragung in das neue Vereinsregister **mit der** Nr. 1 lautete „Behindertenverband der DDR e.V. Kreisverband Neubrandenburg/Mecklenburg Stadt und Land“

Seit dieser Zeit gibt es viele Veränderungen, nach der 1.Landkreisreform gab es den Kreis Neubrandenburg nicht mehr und wir gründeten einen eigenständigen Verein, den Stargarder Behindertenverband e.V.

Bereits am 03. Oktober 1990 wurden wir als Zivildienststelle mit 3 Plätzen MSHD (Mobiler Sozialer Hilfsdienst) und 3 Plätzen für den ISB (Individuelle Schwerbehinderten Betreuung) anerkannt. Schon im Dezember nahmen wir dann den Behindertenfahrdienst mit 2 Trabis auf, wie Sie auf der Zeittafel auf der nächsten Seite lesen können.

Seit 1990 sind wir durch Höhen und Tiefen gegangen. In diesem Jahr droht schon wieder Ungemach, die Landesregierung will an den Fördertöpfen für Behinderte Menschen streichen, das trifft dann auch unseren Verein.

Wenn die Sozialdemokraten und die Linken in MV Überlegungen anstellen hier einfach einsparen zu können, erfüllt es mich schon mit Sorge!!!

Na klar der Landes-Haushalt 2025 kommt wegen Einnahmeausfälle ins Wanken und der erste Reflex, sparen bei Leistungen für „Behinderte“! Dies ist ja nicht neu! Gerade mal drei Wochen von 2025 sind um und schon stelle ich mir die Frage, was es über unsere Gesellschaft aussagt, wenn Mittel für Barrierefreiheit und die Unterstützung von Menschen mit Behinderungen und chronisch Kranken als letztes geplant werden, wenn Geld da ist und als erstes gekürzt werden, sobald gespart werden soll? Denn die Erfüllung der Bedürfnisse behinderter Menschen und chronisch Kranker, zumeist älterer Menschen, gilt viel zu oft als „Freiwillig“ und nicht als Grundrecht. Jedoch der Wert einer Gesellschaft zeigt sich daran, wie sie mit den Schwachen umgeht, die auf Unterstützung angewiesen sind! Mit der Kraft unserer Gemeinschaft, unserem Verein, werden wir die Probleme auch im 35 Jahr überwinden, meint, Peter Braun, Vors. 20.01.25

Zeittafel

- 15.02.1990** Gründung der Ortsgruppe Burg Stargard des Behindertenverbandes Neubrandenburg
- 30.03.1990** Eintragung in das Vereinsregister Nr. 1 Behindertenverband der DDR e.V. Kreisverband Neubrandenburg/Mecklenburg Stadt und Land
- 12.04.1990** Gründungsmitglied des Allgemeinen Behindertenverbandes in Deutschland e.V. / ABiD mit Sitz in Berlin
- 13.05.1990** Gründungsmitglied des Allgemeinen Behindertenverbandes in M.-V. e.V. / ABiMV mit Sitz in Schwerin
- 03.10.1990** Anerkannte Zivildienststelle des Zivildienstes
- 01.12.1990** Aufnahme des Behindertenfahrdienstes
- 30.11.1992** Ausgründung eines selbständigen Vereines Stargarder Behindertenverband e.V.
- 30.01.1993** Mitgliedschaft im Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband M.-V. e.V.
- 01.01.1994** Einzug ins Walkmüllerhaus und Eröffnung der Begegnungsstätte
- 01.04.1995** Anerkennung unseres Pflegedienstes von den Kranken- und Pflegekassen
- 01.03.1996** Eröffnung der Kontakt- und Beratungsstelle im Walkmüllerhaus
- 01.04.1998** Anerkennung der Tagesstätte für psychisch Kranke und Behinderte in der Bachstraße 8
- 08.12.1999** Eröffnung des Tageszentrums in der Bachstraße
- 06.09.2001** Eröffnung des barrierefreien Wohn- und Vereinshauses am Walkmüllerweg 4a-b
- 07.11.2001** Eröffnung des Behinderten- und Seniorentreffs am Walkmüllerweg 4a
- 01.02.2010** Schließung des Tageszentrums in der Bachstraße 8

Wir sind Mitglied im:

Allgemeinen Behindertenverband in Mecklenburg-Vorpommern e.V.

www.abimv.de

Allgemeiner Behindertenverband in Deutschland e.V. www.abid-ev.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband in Mecklenburg-Vorpommern e.V.

<https://paritaet-mv.de>

Rückblick auf die Vereins- und Kulturarbeit 2024

Zum Ende des alten Jahres haben wir alle noch einmal tüchtig gefeiert. Kaum zu glauben 65 Mitglieder kamen zur Weihnachtsfeier und fanden alle einen Platz.

Aber wir haben 2024 nicht nur gefeiert, sondern ein vielfältiges Vereins- und Kulturleben entfaltet.

Insgesamt haben wir 166 Veranstaltungen organisiert, an denen 1516 Mitglieder teilgenommen haben.

92 Teilnehmer*innen trafen sich 12mal zum Bowling, 69 verschiedene Angebote wurden in der Vereins- und Kulturarbeit mit 741 Teilnehmer*Innen durchgeführt und 430 Teilnehmer*Innen kamen 44mal im Behinderten- und Seniorentreff zusammen. Unter der Anleitung von Frau Galinsky fand wieder regelmäßig 31mal, jeden Montag, der Behinderten- und Seniorensport in der Schulsporthalle mit 258 Teilnehmer*Innen, statt.

Einige Aktivitäten möchte ich hier besonders hervorheben. Unser großes Inklusionsfest auf der Burg, am 11. Mai, oder auch den Ausflug zu den Ivenacker-Eichen und zum Baumwipfelpfad. Unsere Ferienfahrt führte in den Harz. Die Busreise war zwar anstrengend, aber alle die dabei waren schwärmen noch heute von der Ferienreise! Auch der Austausch zwischen den Freunden in Neubrandenburg und Ueckermünde fand großen Anklang und nicht vergessen, unsere Patenschaft mit der KITA-Märchenwald, unter dem Motto: Große Leute brauchen kleine Freunde!

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Veranstaltungshöhepunkte, die wir für 2025 geplant haben.

Gern können Sie aber auch für die Kultur- und Vereinsarbeit im neuen Jahr Vorschläge machen und auch gern in unserem Infoheft berichten.

Rückblick, P. Braun, am 19. Januar

Veranstaltungs-Höhepunkte 2025

- Januar:** 27.01.2025 Holocaustgedenktag in Ueckermünde
- Februar:** 06.02.25 Fahrt in die Konzertkirche
25.02.25 Fahrt nach Polen zum Einkauf
- März:** 11.03.25 Frauentagfeier
- April:** 12.04.25 Frühjahrsputz
- Mai:** 06.05.25 Städtetest in Burg Stargard
10.05.25 Wir feiern mit Freunden und
Unterstützer*Innen eine große Inklusionsparty – 35 Jahre
SBV für ein Leben in Selbstbestimmung und Würde.
- Juni:** 11.06.25 Bauerngarten Manufaktur
Naturprodukte aus unserer Region
- Juli:** 26.07.25 Sommerfest auf dem Innenhof
„Am Walkmüllerweg“
31.07.25 Schlossgartenfestspiele in Neustrelitz
Operette „Die Zirkusprinzessin“
- September:** 23.09.25
„Tag der offenen Tür“
24ig jähriges Bestehen der Wohnanlage
- Oktober:** Mittagstisch / Hausmannskost
Kaffeestube „Am Markt“
- Dezember:** 03.12.25 Weltbehindertentag
10.12.25 Große Weihnachtsfeier
15.12.25 Kleine Weihnachtsfeier

Änderungen vorbehalten

Am 27. Januar – Erinnern-Betrauern-Wachrütteln

Der 27. Januar, der Tag der Befreiung des Konzentrationslager Auschwitz 1945, wurde vom damaligen Bundespräsidenten Roman Herzog, mit der Zustimmung aller Fraktionen des Deutschen Bundestages, 1996 zum offiziellen „Gedenktag an die Opfer des Nationalsozialismus“ proklamiert – vor allem in dem Willen, **„die Erinnerung wachzuhalten für die lebendige Wirklichkeit, in Gegenwart und Zukunft!“**

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen erklärten den Tag, 9 Jahre später, im Jahr 2005, zum Internationalen Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust.

Wir gedenken, an diesem Tag besonders der Menschen, die wegen einer physischen oder einer psychischen Erkrankung und/oder einer Behinderung im Rahmen der T 4 Aktionen vergast oder von ihren Ärzten, Pflegerinnen und Pflegern durch eingeleitete „medizinische Behandlungsmaßnahmen“ vor Ort in den Kliniken zwischen 1939 bis 1945 getötet worden sind.

Das landesweite Gedenken, findet, am 27. Januar, in der Helios Klinik-Schwerin, ab 10:00 Uhr, statt und im kleineren Rahmen ab 11:00 Uhr, in der AMEOS-Klinik Ueckermünde.

Hier sind 4000 Patienten ein Opfer der sogenannten „Euthanasie“ geworden. Darüber hinaus fanden mit rassenhygienischen Begründungen Sterilisierungen statt.

Zwangssterilisierte und „Euthanasie“-Geschädigte und deren Angehörige, die durch den nationalsozialistischen Massenmord an Kranken, Behinderten und sozial Stigmatisierten ihre nächsten Angehörigen verloren haben, gehören zu den **ausgegrenzten NS-Opfern** und sind bis heute nicht den anerkannten NS-Verfolgten gleichgestellt. Sie tragen zudem schwer an dem Vorurteil, sie selbst oder ihre Familien seien „minderwertig“ oder „lebensunwert“ gewesen.

Der Vorstand wird an der Gedenkfeier in Ueckermünde teilnehmen.

Nachteilsausgleiche bleiben leider noch ungenutzt!

Ich weise erneut darauf hin, dass die zahlreichen Neuerungen im Schwerbehindertenrecht, welche bereits zum 1. Januar 2021 gegriffen haben, bislang oftmals nicht in Anspruch genommen werden. „So gelten Behinderten-Pauschbeträge mittlerweile auch für all jene Menschen, welchen ein Grad der Behinderung (GdB) von lediglich 20 zuerkannt wurde. Man muss allerdings einen Antrag auf Schwerbehinderung beim Versorgungsamt stellen, gerade bei nur leichten körperlichen, seelischen oder kognitiven Beeinträchtigungen sollte sie auf die Beantragung einer entsprechenden Zuerkennung der Behinderteneigenschaft nicht verzichten oder auch bei altersbedingten Einschränkungen“, so Susanne Budde. „Damit gehen vielen Mitgliedern erhebliche Steuerentlastungen verloren, die sie Pauschal beantragen könnten. Gern helfe ich Ihnen bei der Antragstellung im Jahr 2025“

Grad der Behinderung	Pauschbetrag
20	384 Euro
30	620 Euro
40	860 Euro,
50	1140 Euro
60	1440 Euro
70	1780 Euro
80	2120 Euro
90	2460 Euro
100	2840 Euro

Für Menschen mit dem [:Merkzeichen](#) Bl, Tbl oder H (blind, taubblind, hilflos, oder Pflegestufe 4+5) erhöht sich der Pauschbetrag unabhängig vom GdB auf 7400 € zudem wird der Pflegepauschbetrag von 924 auf 1800 EUR erhöht Pflegst. 3 auf 1100. Susanne Budde, Beraterin 20.01.2025



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag im Monat
Januar 2025

Alles Liebe, alles Gute und ganz viel Glück!

Frau Heidemarie Lekhy

Frau Frieda Kleim

Frau Regina Tichel

Frau Elke Schulz

Frau Gertraud Mietzner

Frau Erika Boettcher

Herr Hans-Joachim Rotzoll

Herr Bernhard Strugal

Frau Anita Vogt

Frau Heidemarie Wossidlo

Frau Inge Leiß

Frau Christa Prinz

Frau Marita Höhne

Frau Helga Schmidt

Frau Hille Siems

Herr Bernd Swedik

Herr Hans-Ulrich Käming

Frau Heike Rossow



Tierkreiszeichen Steinbock vom 22.12. / 20.01.25



Menschen mit dem Sternzeichen Steinbock sind sehr fleißig und drücken sich nie vor einer Herausforderung. Steinböcke beißen sich durch. Steinböcke definieren sich durch ihre Aufgaben und dadurch, dass sie Problemlöser sind. Menschen mit diesem Sternzeichen scheuen sich nicht vor Verantwortung und arbeiten häufig in Führungspositionen. Doch manchmal verliert der Steinbock

Sich auch in seinen Aufgaben und vergisst die Welt um sich herum. Dadurch schreckt er die wenigen vertrauten Menschen in seinem Leben ab und zieht sich in sein Einzelgängertum zurück. Steinböcke können sehr sture Charakterzüge entwickeln und vergessen leicht, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht. Doch der leichtabweisend wirkende Steinbock ist weitaus sinnlicher als man auf den ersten Blick vermuten würde.

Lustiger Spruch zum Geburtstag

1x täglich kräftig lachen,

1x täglich Witze machen, 1x Schadenfreude pur ist gut fürs Herz und die Figur, bei Nebenwirkungen trösten Sie ihren Arzt und küssen Sie ihren Apotheker. Alles andere ist kalter Kaffee.



Informationssplitter



Mitgliedsaufnahmen:

Als neue Mitglieder in unserem Stargarder Behindertenverband e. V. begrüßen wir

Herr Bernd Pommerening

Frau Ina-Margitta Ortmann

Frau Christel Oppelt

Herr Gerhard Oppelt

Frau Ingrid Gößler

Herr Burghard Dehmlow

u. Frau Herta Hohm

Ein herzliches Willkommen und viele schöne Erlebnisse sowie zahlreiche interessante Stunden in unserem Verband!

Zum runden **Jubiläum** gratulieren wir:

Ihren **80. Geburtstag** feiert am

23. Januar 2025

Frau Hille Siems

Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit, viel Kraft und Zuversicht sowie viel Freude in Ihrem weiteren Leben!

Ein jeder wünscht sich von ganzem Herzen Freude, Glück & niemals Schmerzen!

Geburtstag



Geburtstagsgedicht

Wer morgens dreimal nüchtern schmunzelt,
mittags nicht die Stirne runzelt
und abends singt, dass es schallt,
wird sicher 100 Jahre alt.



Sport im Gruppenkreis am 13.01.2023



Dehnungsübungen mit einem Gummiband, vorn im Bild Fr. Rammin



v. l. n. r. Fr. Hormann, Hr. Hormann, Hr. Witt, Fr. Witt und Hr. Menzel



Geschichte des Kalenders

Kalender helfen uns, die Zeit in ein System einzuordnen. Im Laufe der Jahrtausende haben sich immer wieder Fehler in die Berechnung des Kalenders eingeschlichen. Alte Systeme mussten überarbeitet oder neue entwickelt werden.

- Um 4000 vor Christus: ein Jahr hat 365 Tage
- Um 3000 vor Christus: der 24-Stunden-Tag
- Um 2000 vor Christus: der Monat hat 30 Tage
- 753 vor Christus: Gründung Roms
- Um 700 vor Christus: zwölf Monate
- Um 528 vor Christus: der Schaltmonat
- 432 vor Christus: der griechische Kalenderzyklus
- 153 vor Christus: Jahresbeginn am 1. Januar
- Um 45 vor Christus: der Julianische Kalender
- 325: Frühjahrsbeginn, Ostern und Sieben-Tage-Woche
- 525: Jesus' Geburt als Jahr Null
- 1582: die Gregorianische Kalenderreform

1976: Kalenderwochen und Wochenbeginn

In Deutschland wird eine neue Norm zur Festlegung der Kalenderwochen umgesetzt. Ab dem 1. Januar 1976 ist der Montag Wochenbeginn. Die erste Kalenderwoche des Jahres ist die Woche, in die mindestens vier der ersten sieben Januartage fallen.

Deutschland und die meisten anderen Länder der Welt nutzen heute den sogenannten Gregorianischen Kalender.

Doch davor galt mehr als 1500 Jahre lang der Julianische Kalender.

Orthodoxe Christen richten sich bis heute danach – und feiern deshalb Weihnachten 13 Tage später.

Woher stammen unsere Monatsnamen?

Im Januar wird es nach den oftmals turbulenten Feiertagen wieder ruhig, und man hat Zeit, über Dinge: wie die Bedeutung der deutschen Monatsnamen nachzudenken.

Unsere Monatsnamen sind Lateinisch und stammen **von den alten Römern**. Einige sind nach Zahlen benannt, wie September (7. Monat), Oktober (8. Monat), November (9. Monat) und Dezember (10. Monat) – das römische Jahr begann nämlich nicht im Januar, sondern im März. Andere Monatsnamen stammen **von Göttinnen und Göttern**, Januar (Janus), März (Mars), Mai (Maia), Juni (Juno), oder **von römischen Kaisern**: Juli (Julius Cäsar) und August (Augustus). Februar (februare, d. h. reinigen) bezieht sich auf römische Reinigungsriten und April (aprire, d. h. öffnen) auf das Erblühen im Frühling.

Neben den lateinischen Monatsnamen gab es auch **altdeutsche Monatsnamen**, die sich oftmals auf bäuerliche Traditionen beziehen: Wintermonat (Januar), Hornung (Februar), Lenzmonat (März), Ostermonat (April), Wonnemonat (Mai), Brachmonat (Juni), Heumonat (Juli), Erntemonat (August), Herbstmonat (September), Weinmonat (Oktober), Windmonat (November) und Heiligen- oder Christmonat (Dezember).

Mein Ausflug in die Geschichte der Entstehung des Kalenders und der Herkunft unserer Monatsnamen war spannend und hat mir gezeigt, was für kluge Menschen es im Laufe der Jahrtausende gegeben hat, die sich mit dem System der Erdumdrehung beschäftigten und immer mehr wissenschaftlich begründete Erkenntnisse gewannen, die uns heute von Nutzen sind.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes Jahr 2025, bleiben Sie neugierig und vor allem gesund.

Heidemarie Wossidlo

2015

January							February							March							April						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9

May							June							July							August						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5

September							October							November							December						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9

Tipps für ein gesundes Leben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen weltweit an erster Stelle der Todesursachen. Doch wie gestaltet sich ein Lebensstil, der das Herz und den Kreislauf schützt? Und wie können wir aktiv dazu beitragen, uns vor schweren Herzerkrankungen zu bewahren?

Rauchen Sie nicht

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich! Nikotin ist ein starkes Gift für die Gefäße und Rauchen ein starker Risikofaktor für [Herzinfarkt](#), [Schlaganfall](#) und Arterienverkalkung (z. B. pAVK). Auf den Tabakkonsum gehen hierzulande 120.000 vorzeitige und vermeidbare Todesfälle pro Jahr zurück: verursacht durch Herzinfarkt und Schlaganfall, bösartige Tumoren und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Mit dem [Rauchen aufzuhören](#) ist nach einem Herzinfarkt unverändert die wirksamste Einzelmaßnahme und reduziert das Wiederholungsrisiko für einen weiteren Infarkt um weit über 50 Prozent! Auch das dauerhafte Rauchen von E-Zigaretten

Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig

Regelmäßiger und ausreichender [Schlaf](#) ist für das seelische Gleichgewicht und die Herzgesundheit wichtig. Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem wird gestärkt und zelluläre Reparaturprozesse werden angestoßen. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz: Dauerhaft zu wenig oder schlechter Schlaf kann das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen oder bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit oder das metabolische Syndrom beschleunigen. Besonders das Risiko für [Herzinfarkt](#) und [Herzschwäche](#) steigt. Insbesondere bei auffälliger Müdigkeit am Tag sollte überprüft werden, ob eventuell eine schlafbezogene Atemstörung (Schlafapnoe) vorliegt. Quelle Deutsche Herzstiftung

Gesunde Ernährung

Die gesunde Ernährung ist für jedermann wichtig, aber woher soll man wissen ob das was man isst auch gesund ist?

Dazu hier ein paar Tipps für die richtige Ernährung:

Eine gesund erhaltende Ernährung lässt sich kurz zusammenfassen.

Vier Dinge die man meiden sollte und vier andere sollten täglich gegessen werden.

Zu meidende Speisen

1. Auszugsmehlprodukte
2. Alle Fabrikzuckerarten (weißer Zucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, usw.)
3. Alle raffinierten Fette (Margarinen, gewöhnliche Öle)
4. für Magen, Darm und Gallenempfindliche: alle Säfte aus Obst und Gemüse, gleichgültig ob selbsthergestellt oder gekauft!

Speisen die täglich gegessen werden sollten

1. Vollkornbrote möglichst viele verschiedene Sorten
2. täglich 3 Esslöffel Getreide oder Müsli in Form eines Frischkorngerichts (zum Beispiel in Joghurt, Qaurk oder Milch)
3. eine Frischkostbeilage, bestehend aus rohem Gemüse und rohem Obst zum Beispiel als Salat
4. naturbelassene Fette, dass heißt Butter, Sahne und kaltgepresste Öle.

Bei bestimmten Erkrankungen ist die Vermeidung bzw. Einschränkung von Tierereiweiß empfehlenswert. Alle übrigen nicht erwähnten Speisen können täglich genossen werden.



Unsere bunte Ecke

Witzecke

Arzt: Warum haben Sie sich eigentlich nicht mal sauber gewaschen, ehe Sie zu mir in die Sprechstunde gekommen sind?

Ich wusste ja nicht, dat das nötig war,

Herr Doktor.

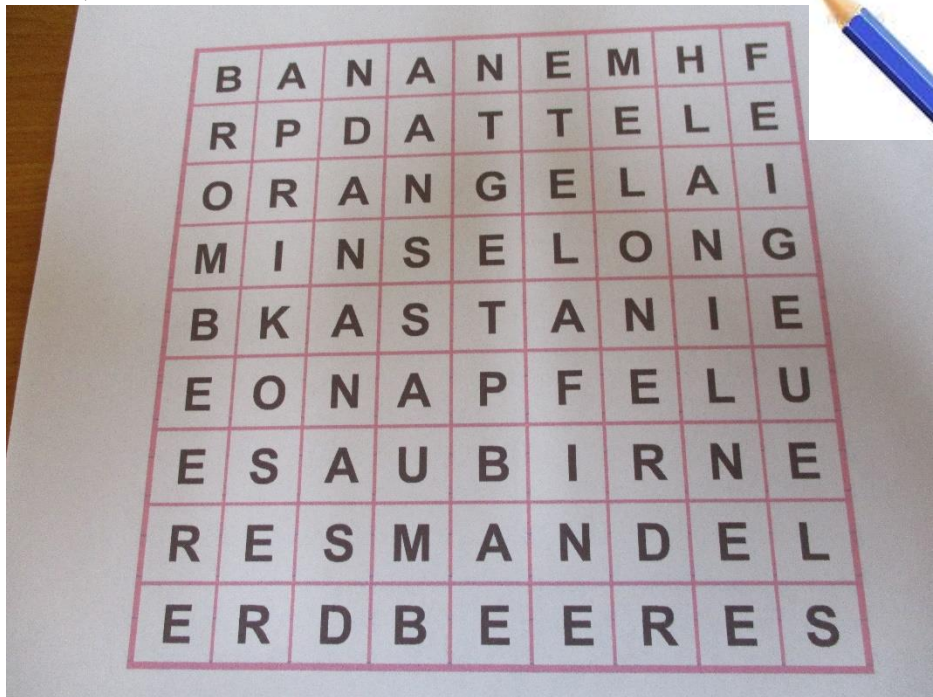
Ich dachte, es handelt sich um eine innere Krankheit.



Unsere bunte Ecke

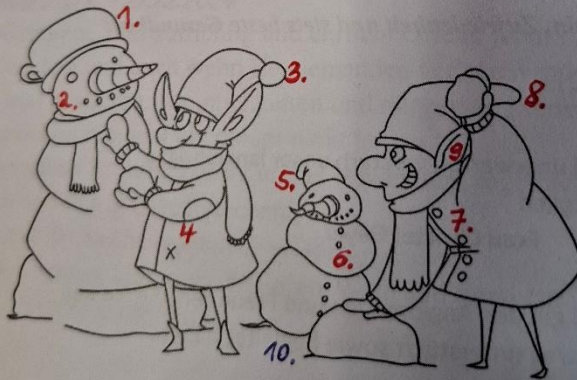
Buchstabengitter „Früchte“

In diesem Buchstabengitter sind Früchte versteckt, die Sie finden sollen. Diese Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie eine Frucht gefunden haben, streichen Sie es mit einem Stift durch.



Auflösung des Weihnachtsrätsels

Weihnachtsrätsel 10 Fehler finden



www.raetseldino.de

Lösung auf Seite 2

Veranstaltungskalender Behinderten und Seniorentreff Februar 2025

03.02.2025

Spielnachmittag

anschließend Kaffeegedeck

Preis pro Person: 2,50 €



10.02.2025

Sport im Gruppenkreis

anschließend gesunde Kost

Preis pro Person: 2,50 €



17.02.2025

Gesundes Frühstück

Lecker und Schmackhaft

Preis pro Person: 4,50 €



24.02.2025

Buchlesung mit Frau Wossidlo

anschließend gemeinsame

Kaffeerunde

Preis pro Person: 4,50 €



Alle Veranstaltungen finden in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr statt.
Außer das Frühstück das beginnt um 09.30 Uhr.

<p>Kultur- und Veranstaltungsplan des Stargarder Behindertenverbandes e.V.</p>

Monat Februar 2025

Montags 14.00 – 16.00	Behinderten- u. Seniorentreff für jedermann mit Kathrin	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
Montags 16.30 – 17.30 03.02 kein Sport Ferien bis 10.02.	Behinderten- und Senioren sport mit Frau Galinsky	Turnhalle der Grundschule Burg Stargard
05.02.2025(Mi.) 10.00 – 13.00	Fahrt zum Einkauf „ Globus “	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 09.30 Uhr Hin & Rückfahrt: 5,00 €
11.02.2025(Di.) 14.00 – 16.00	Geburtstag des Monats Januar	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
12.02.2025(Mi.) 11.30 – 14.00	Fahrt zur GW W nach Woldegk, Mittagstisch und Einkauf im Hofladen	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 10.30 Uhr Hin & Rückfahrt: 7,00 €
13.02.2025(Do.) 10.00 – 13.00	Fahrt zum Einkauf „ Kaufland “	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 09.30 Uhr Hin & Rückfahrt: 5,00 €

19.02.2025(Mi.) 15.00 – 17.00	Bowlingnachmittag bei einem Kaffeegedeck	Bowlingbahn Gaststätte „Zur Linde“ Preis pro Person: 7,00 €
20.02.2025(Do.) 10.00 – 13.00	Fahrt zum Marktplatzcenter Besuch des Wochenmarkts Individuelle Freizeit	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 09.00 Uhr Hin & Rückfahrt: 5,00 €
25.02.2025(Di.) 08.00 – 16.00 (wetterabhängig)	Fahrt nach Polen zum Einkauf, Mittagstisch, Besuch der GWW	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 07.30 Uhr Hin & Rückfahrt: 15,00 €
27.02.2025(Mi.) 12.00 – 14.00	Fahrt zum Mittag essen ins „Badehaus NB“ (Selbstzahler)	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg 4a 11.00 Uhr Hin & Rückfahrt: 5,00 €

Zur Erinnerung An unsere Weihnachtsfeier am 11.12.24

