



FSE Gruppe
Faires Soziales Engagement

04/2019

magazin

25 Jahre FSE

Sommerfeste und
Mitarbeiterfeier

Unsere Prag-Reise

Ausflug von Bewohnern der
PE Käthe Kern und Marzahn

Essen zu Silvester

Fondue in verschiedenen
Variationen



Korporatives Mitglied
der Arbeiterwohlfahrt



IMPRESSUM

Herausgeber

FSE
Förderung Sozialer
Einrichtungen gGmbH
FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH

Satz / Druck

vorDruck GbR
Tel. 030 349978-0

Bilder

FSE gGmbH,
FSE PE gGmbH,
vorDruck GbR
Titel: ©adisa –
www.stock.adobe.com;
US IV: ©ver0nicka –
www.stock.adobe.com;
Alle anderen Bilder sind
direkt ausgezeichnet.

V.i.S.d.P.

FSE gGmbH und
FSE PE gGmbH

VORWORT 3

AUS DEN HÄUSERN

25-Jahre-Jubiläums-Feiern und Sommerfeste
in den PE Käthe Kollwitz und Treptow-Johannisthal 4–5

KOLUMNE

Hausarbeit –
Im Dialog mit Engelchen und Teufelchen 6

NEUIGKEITEN

Ergotherapie – ein neues Angebot im House of Life 7
FSE-Pflege macht Schule –
wie man Schülern den Pflegeberuf näher bringen kann 8
Lachen ist mehr als gesund 9

RÄTSEL • HUMOR 10–11

MAL WAS ANDERES

Unsere Reise nach Prag –
ein einmaliges Erlebnis für Bewohner der PE Marzahn 12–13
Wunder der Natur –
Polarlichter im hohen Norden 14

LITERATUR

200 Jahre Theodor Fontane –
Leben und Zitate 15

FSE CATERING

Was wollen wir Silvester essen? –
Verschiedenes zum Fondue 16

AKTUELLES

Das Reh ist Wildtier des Jahre 2019 –
Impressionen zur Jagd 17
5. Sternenmarkt in der PE Käthe Kern 18
Glückwünsche zu Dienstjubiläen im IV. Quartal 18

ÜBERSICHT ÜBER UNSERE PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Adressen und Ansprechpartner 19



**Vážení čtenáři.
Vítejte v našem aktuálním vydání.**

Liebe Leserinnen und Leser
unseres FSE-Magazins,

Warum begrüße ich Sie auf Tschechisch?
Weil wir es zum ersten Mal gewagt haben,
mit unseren Bewohnern ins Ausland zu
fahren, und zwar nach Prag. Einen aus-
führlichen Reisebericht dazu können Sie in
dieser Ausgabe lesen.

Auch das Thema Weihnachten kommt
natürlich zur Sprache. Der Sternenmarkt
feiert sein fünfjähriges Jubiläum. Die Dar-
bietungen haben ihren Abschluss in einem
großem Feuerwerk.

Und weitere kulturelle Themen finden sich
in dieser Ausgabe wieder, wie das Fontane-
jahr in Neuruppin oder die Nordlichter
über Island.

Unsere Küche vermittelt Wissenswertes
über Fondue und bietet ein Rezept zum
Nachkochen.

Was aber nicht fehlen darf, ist ein Resümee
der sehr gelungenen 25-Jahr-Feier der FSE
im Columbia-Theater in Tempelhof.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen
dieser Ausgabe.

Ihr Kjell Dittner
Einrichtungsleiter der FSE PE
Käthe Kern und Marzahn

25 Jahre FSE – Große Feiern

Die Jubiläumsparty im Columbiatheater

25 Jahre FSE – allen war klar, dass das gebührend gefeiert werden musste.

Freiwillige, die ein rauschendes Fest planen wollten, waren schnell gefunden. Das FSE-Party-Komitee tagte fortan in regelmäßigen Abständen. Es sprudelte nur so vor Ideen in dieser Runde, jeder konnte sich einbringen, und nach kurzer Zeit stand das Konzept.

Als wir dann auch noch die Zusage vom Columbiatheater hatten und die ersten Zusagen der Künstler ins Haus flatterten, war allen klar, es wird großartig werden!!!

Insgesamt schien alles wie am Schnürchen zu laufen. In unserer Planungseifer gab es auch



keinen Platz für Nervosität. Die machte sich dann aber breit, als es an den Aufbau ging. Haben wir an alles gedacht? Werden auch alle kommen? Wird es den Gästen gefallen, oder war alles für die Katz?

Unsere Sorgen blieben unbegründet, es wurde getanzt, gelacht und gefeiert bis tief in die Nacht. Für jeden war etwas dabei, selbst die Kleinen kamen

Sommer, Sonne, 25-Jahr-Feier mit Glanz

Es hätte keinen besseren Tag geben können als den 10. Juli, an dem wir unser 25-jähriges Jubiläum gefeiert haben. Die Sonne war uns sprichwörtlich wohl gesonnen und brachte milde Temperaturen, so dass gelacht und getanzt wurde, bis dann auch noch der Clown kam. Aufgeheizt von der heißen Sohle, die aufs Parkett gelegt wurde, gab es viele Liter Softeis, die für Abkühlung sorgten.

Für jeden Gaumen war etwas dabei - von Ananas-Minz-Bowle bis Kirschtörtchen und Grillgut. Bei „Bella Ciao“ und „Sierra Madre“ hat der ganze Garten geschunkelt, weswegen an den darauffolgenden Tagen sogar die locker getanzten Bodenplatten von den Haushandwerkern wieder befestigt werden mussten.

Wir sagen Danke für Speis und Tanz und hoffen, nächstes Jahr wieder so jung und munter zusammen zu kommen.

Annabel Bauermeister
KOB PE Treptow-Johannisthal



auf ihre Kosten, konnten sich die Bäuche mit Eis und Popcorn vollschlagen oder in Superhelden oder Feen verwandeln. Wer wollte, konnte sich auch noch in der Fotobox austoben und einen lustigen Schnappschuss als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Rückblickend sind alle der Meinung, dass es ein wunderbares Fest war, mit einer unglaublich tollen, familiären Atmosphäre und zahlreichen, gut gelaunten, zufriedenen Gästen. Es hat zwar viel Kraft und zuletzt auch einige Nerven gekostet, doch insgesamt hat es dem Festkomitee viel Spaß gemacht.

Vielen Dank an alle Künstler und an alle Gäste, die dieses Jubiläum zu einem tollen Sommerfest und einer einzigartigen Jubiläumsfeier gemacht haben!

Charlyn Branig
Zentrale Verwaltung



Jubiläumsparty wurde ein wunderschönes Sommerfest

Bei bestem Wetter konnten wir ein wunderschönes 25-jähriges Jubiläum und Sommerfest im Garten der Käthe Kollwitz Einrichtung feiern! Es war wirklich grandios, voller Genuß und Flair. Wir freuen uns riesig, dass so viele Besucher zu uns gefunden haben und mit uns und den Bewohnern der Einrichtung den Nachmittag genossen haben.

Mit kühlen Getränken, Leckerem vom Grill und aus der Eismaschine verging nicht nur der Nachmittag, sondern auch der Abend wie im Flug. Mit Italienischer Musik, der Clownerie und der musikalischen Darbietung aus unserer Nachbareinrichtung Treptow-Johannisthal ist die Jubiläumsfete sehr kurzweilig gewesen.

Jeder, der in die Runde der Gäste an den Tischen blickte, konnte in den Gesichtern Zufriedenheit und Freude sehen. Das große Lob von allen Seiten für den tollen Tag sagt uns, dass das Veranstaltungsteam alles richtig gemacht hat. Dafür ein dickes Dankeschön an alle teilnehmenden Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Astrid Schöpke, Einrichtungsleitung PE Käthe Kollwitz



HAUSARBEIT von Narrator

Als ich heute früh aus dem Badezimmer kam, fielen mir einige helle Krümel auf dem dunklen Korridorteppich auf. Da ich sonst keinen Frühsport mache, tat es dem Rücken ganz gut, dass ich zur genaueren Betrachtung in die Knie gehen musste. Ich stellte fest, dass es sich um Flusen und Krümel handelte, die mit schöner Regelmäßigkeit auf meinem Teppich erscheinen.

Während ich mich erhob, verließ ein leichtes „oh nein“ meinen Mund, weil ich nun wusste, dass Teppichsaugen angesagt war.

Auf dem Weg zur Küche ging ich schon einmal die Termine des heutigen Tages durch:

Punkt 1: Nicht zu früh aufstehen: erledigt!

Punkt 2: Frühstück und Zeitung lesen: es ist gleich soweit!

Durch die Frühstücksvorbereitung wurde ich von meinen Gedanken abgelenkt. Kaffeemaschine in Gang setzen. Einen Teller, Besteck, Butter, Wurst und vieles mehr auf dem Tablett drapieren. Der Kaffee ist fertig. Nur der Ordnung halber: erst kommt Milch in die Tasse, dann der Kaffee – Abwasch sparen! Ich trage das Tablett ins Wohnzimmer. Beim Abstellen auf den Esstisch, schwappt natürlich etwas Kaffee aus der Tasse und erzeugt auf dem Tablett eine Pfütze, die sich sofort bis zum Salzstreuer vergrößert. Mit leichtem Murren greife ich zur Serviettenbox – sie ist leer! Meine Mutter hat gesagt: „Vorräte immer sofort nachfüllen“, aber wer hört schon immer auf seine Mutter. Aus der Küche hole ich mir eine neue Box und freue mich, dass sie farblich zur Tischdecke passt. Die Pfütze ist schnell weggewischt und ich schneide mir ein Brötchen auf. Beim Schneiden mit dem Sägemesser ergießt sich ein Schwall Krümel ungehindert auf den Teppich, nur den Korridor saugen wird wohl nicht reichen. Beim Biss ins Brötchen fallen mir wieder die heutigen Termine ein.

Punkt 3: Einkaufen nicht vergessen! Danach ist unter Punkt 4 Kaffeepause angesagt und dazu gibt es ein Stück Apfelkuchen. Also, da freue ich mich ja jetzt schon drauf. Übrigens, zu Kaffee und Kuchen, schalte ich immer den Fernseher ein. Um diese Zeit kommen nämlich die öffentlich-rechtlichen Tierfilme, die ich gerne liegend von der Couch aus anschau und dabei, meist nahtlos, im Mittagsschlaf versinke.

Auf einmal ist Stress pur angesagt. Da erscheinen bei mir plötzlich Teufelchen und Engelchen auf meinen Schultern. Rechts, weiß gekleidet das Engelchen mit leichtem Flügel-schlag, links mit Hörnern, Pferdefuß und mit an der Spitze hin und her zuckendem langem Schwanz, der kleine Teufel. Und beide beginnen mir abwechselnd ins Ohr zu flüstern. Links: „Saugen kannst Du doch morgen oder nächste Woche, so schlimm sieht es doch nicht aus. Du brauchst noch Kuchen zum Kaffee, geh Einkaufen.“

Das hat man rechts natürlich gehört: „Lass Dir nichts erzählen, die Krümel müssen weg!“

„Nun hört sich aber alles auf“, klingt es empört von links, „nachher haben die nur noch Blätterteig, den magst Du doch nicht und die Krümel klaut Dir doch keiner!“

Jetzt wird Engelchen aber unwirsch. Es hält sich an meinem Ohrläppchen fest, beugt sich nach vorne und schnauzt an meinem Gesicht vorbei: „Du hast letzte Woche schon das Saugen verhindert, weil Du ihm den Film von den Schweizer Bergen eingeredet hast. Pfui Teufel!“

Engelchen zog sich an meinem Ohrläppchen wieder bis zur Ohrmuschel zurück, und sprach jetzt ganz leise hinein: „Wenn Du immer auf ihn hörst, kannst Du hier drin bald nur noch auf Knien laufen.“

Jetzt muss ich meinen Bericht mal ganz kurz unterbrechen. Ich bin überzeugt davon, dass meine beiden Gäste sich auch in anderen Wohnungen herumtreiben. Haben Sie die beiden auch schon mal gesehen? Ja? Dann wissen Sie ja, wie schwer es ist, sie wieder los zu werden oder wenigstens zu ignorieren.

Nun setzt ein fürchterliches Geschnatter auf meinen Schultern ein, und meine Ohren brummen, als hätte sich ein Bienenschwarm eingenistet.

„Hört beide auf“, rufe ich und schaue nach rechts und dann nach links. Einzige Reaktion: die Stimmen werden lauter.

„Gut jetzt!“, fange ich nun an zu keifen, „Ich entscheide selber, was ich mache. Schluss jetzt oder ich hole das Deo-Spray!“ Zack, sind beide weg.

Das muss ich kurz erklären: Beim letzten Besuch waren die beiden nicht zu beruhigen und ich bin ins Badezimmer gegangen, habe nach dem Deo-Spray gegriffen und über jede Schulter einmal kräftig auf die Düse gedrückt. Das machte die beiden sprachlos und weg waren sie.

Zur Beruhigung schalte ich das Radio ein und muss gleich laut und ein bisschen falsch mit Johanna von Koczian mitsingen: „Das bisschen Haushalt macht sich von allein, ...sagt mein Mann...“ und ich denke mir, der hat's gut, er hat ja Johanna – ich nicht!

Übrigens: Engelchen hat gewonnen, ich hole jetzt den Staubsauger!

Nebenbei muss ich aber schon ans Kochen denken, denn, wenn um 19 Uhr die heute-Nachrichten kommen, steht bei mir warmes Essen auf den Tisch.

Heute gibt es Nudeln mit Tomatensauce – immer lecker, immer wieder gern!

Ergotherapie – ein neues Angebot im House of Life

Die FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH hat ihre erste Ergotherapiepraxis eröffnet. Hier finden Menschen aller Altersstufen Unterstützung, deren Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht ist.

Unsere Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sind die Experten für Ihren Alltag. Ob Sie durch eine körperliche oder psychische Erkrankung, eine angeborene oder erworbene Behinderung oder einen Unfall in Ihrem Alltag eingeschränkt sind – das Team begleitet und unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu höchstmöglicher Selbständigkeit und Lebensqualität. Dafür nutzen wir individuelle Aktivitäten, Behandlungsmethoden und Umweltanpassungen, die wir mit Ihnen gemeinsam erörtern und auswählen.



In unserer geräumigen Praxis ist alles vorhanden, vom Werkraum über den Bewegungsraum bis zur Therapieküche. Neben der ambulanten Ergotherapie in der Blücherstraße bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Angebot in Ihren Wohn- und Pflegeeinrichtungen sowie bei Ihnen zu Hause wahrzunehmen.

Ergotherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine entsprechende Heilmittelverordnung erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin.

Schauen Sie doch einfach bei uns vorbei und lassen sich alles in Ruhe erklären.

Ausgabe 4/2019



Sie erreichen uns unter:
FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH
Ergotherapiepraxis Blücherstraße
Blücherstraße 26 b
10961 Berlin

Telefon: 030 32 52 82 33
E-Mail: ergo@lwnet.de

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag: 9:00 bis 17:00 Uhr
Freitag: 8:00 bis 16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Elvira Mehic
Fachliche Leitung Ergotherapiepraxis HOL



FSE-Pflege macht Schule



„Was willst du mal werden?“

Eine Frage, die sich die Schüler der 9. und 10. Klassen von Verwandten und Bekannten dauernd anhören müssen. Und was bekommen diese zur Antwort? „Weiß ich nicht. Irgendwas mit Technik, Soziales oder Kosmetik.“ In die Pflege will meist niemand. Kein Wunder, in den Medien wird ja auch ordentlich geschimpft.

Die Negativ-Berichte stimmen so nicht!!! Darum haben Frau Branig und ich uns auf die Fahne geschrieben: Wir räumen auf mit den Vorurteilen, besuchen die 9. und 10. Klassen der Schulen und berichten von den schönen Seiten der Pflege, aber auch darüber, welche Anforderungen an Auszubildende gestellt werden.

Erwartet werden Pünktlichkeit, Teamgeist, Verantwortungssinn, Organisationstalent und Freude an der Arbeit mit Menschen, denn die Pflege ist interdisziplinär. Dafür bekommt man aber auch viel zurück – die Bewohner und ihre Angehörigen sind unglaublich dankbar, ein tolles Team, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Aufstiegsmöglichkeiten.

Wir berichten nicht zuletzt über die neue Ausbildung in der Pflege, denn, wie in der letzten Ausgabe schon zu lesen war, lernen ab 2020 alle gemeinsam einen Beruf. Die Schüler interessiert vorrangig, was man verdient und was die Arbeit der Pflegekraft tatsächlich ausmacht, denn der/die eine oder andere hat schon einmal im Rahmen eines Schulpraktikums in den Beruf reingeschnuppert.

Darum lassen wir sie auch ein bisschen ausprobieren, z.B. beim Blutdruck oder Blutzucker messen. Wenn wir dann anhand der Werte sagen können, wer



gefrühstückt hat und wer nicht, bekommt der/die eine oder andere große Augen. Frau Branig und ich reisen natürlich nicht allein, im Gepäck haben wir unsere Pflegepuppe, an der sich die Schüler beim lustigen Organ-Puzzle beweisen können.

Wir erreichen gewiss nicht alle, denn nicht jeder ist für den Pflegeberuf gemacht. Umso eindringlicher vermitteln wir die Freude an unserem Beruf in der Hoffnung, möglichst viele junge Menschen begeistern zu können.

Carolin Wosnizek
Koordinatorin Praxisanleiter

Lachen ist mehr als gesund!



Wussten Sie, dass, wenn ein Mensch lacht, innerhalb der Gesichtsregion 17 und am ganzen Körper 80 Muskeln betätigt werden. Neben den Muskelreaktionen, die ein Lachen ermöglichen, schießt die Luft mit bis zu 100 km/h durch die Lunge. Beim Lachen werden zudem die Stimmbänder in Schwingung versetzt. Der Schall der dabei entsteht, hat bei Männern mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, bei Frauen sogar 500.

Im Gegensatz zu den angespannten Muskeln erschaffen die Muskeln in der Beinregion. Daher beugt man sich beim Lachen nach vorne bzw. kann „sich vor Lachen kaum halten“. Nicht nur die Beinmuskulatur entspannt sich, auch die Blasenmuskulatur gibt nach. Hierzu dürfte dem einen oder anderen die Redensart „sich vor Lachen in die Hose machen“ einfallen.

Allein durch 10 Minuten herzhaftes Lachen werden ca. 50 Kalorien verbrannt! Lachen sorgt also für eine schlanke Taille – und macht glücklich. Denn durch ein einfaches Lächeln werden Endorphine freigesetzt, und der Serotoninspiegel steigt an. Zudem senkt Lachen den Blutdruck. Lachen oder Lächeln hält somit gesund.

Ein weiterer Nebeneffekt des Lächelns ist, dass es Menschen automatisch jünger und attraktiver aussehen lässt. Menschen, die viel und oft lächeln, hinterlassen einen positiven Eindruck bei ihren Mitmenschen, wirken auf Anhieb sympathisch und knüpfen schnell Kontakte zu ihren Mitmenschen. Zudem steigert Lachen die Produktivität auf der Arbeit und hat damit Anteil am beruflichen Erfolg.

Also jetzt, wo der Sommer zu Ende geht, die Tage wieder grauer und kürzer werden, sollten wir im Umgang miteinander Herzen und Gesichter zum Lachen und Strahlen bringen! Es lohnt sich.

Übrigens: Am. 4. Oktober ist Tag des Lächelns, machen Sie mit ;-) !!!

C. Branig
Zentrales Belegungsmanagement



Foto: ©motortion - www.stock.adobe.com

Sudoku

In jede Zeile, jede Spalte und in jedes Feld mit jeweils 3 x 3 Kästchen muss jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal eingetragen werden.

5		4	6			7		
	8			1			5	4
	1		5		4	8		
7			2	5				8
9		3			8	2		
		5			6	1		3
1	7		3	6			8	9
					7	5		
	5	8	4		1		2	

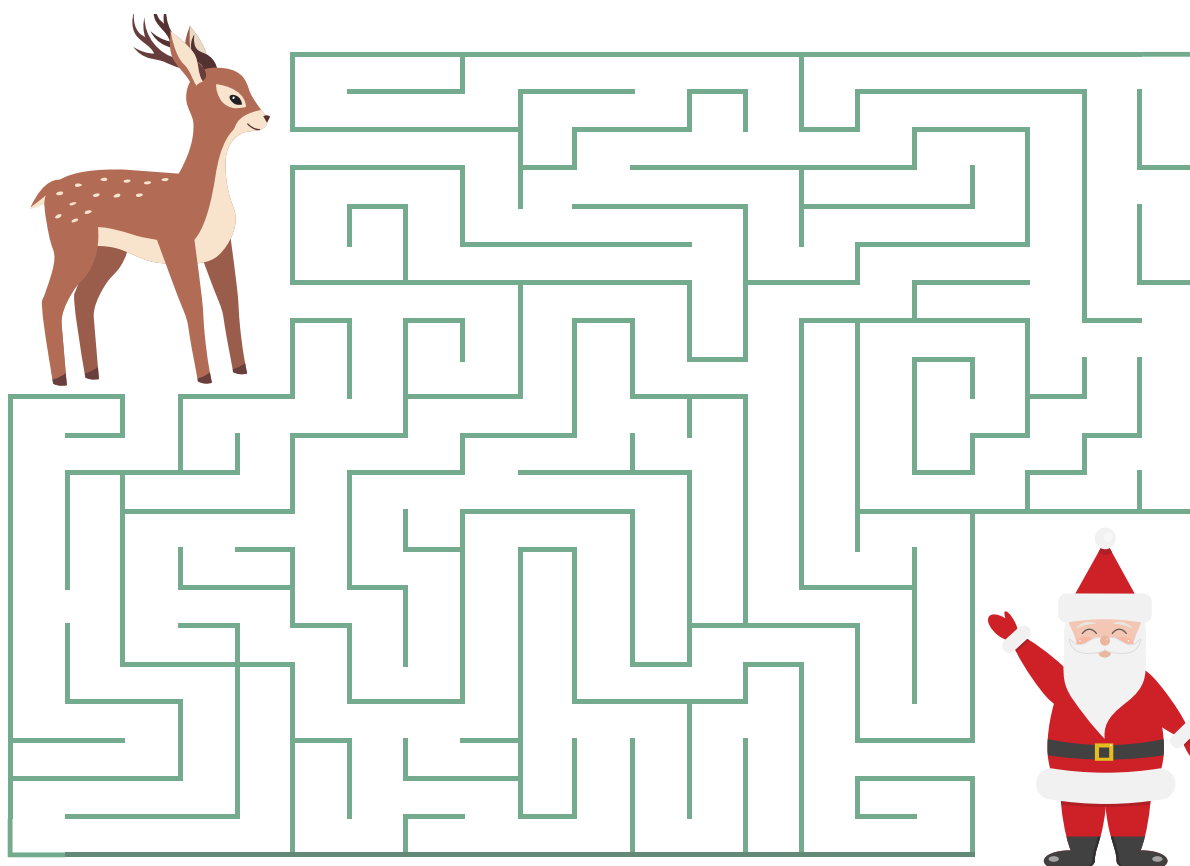
Humor

Geht eine Oma zum Arzt und sagt:
„Herr Doktor, Sie sagten mir doch, ich solle nicht mehr so viel Treppen steigen.“
 Sagt der Arzt: *„Ja, das stimmt.“*
 Sagt die Oma: *„Ok, aber ich habe keine Lust mehr, an der Regenrinne hoch- und runter zu klettern.“*

Ein wütender Mann schreit seinen Nachbarn an: *„Ist das etwa Ihre Katze, die in meinem Garten die ganzen Möhren ausgräbt?“* – Brüllt der Nachbar zurück: *„Aber selbstverständlich, denken Sie etwa, ich hätte Zeit dafür?“*

Beim Doktor: *„Haben Sie meinen Ratschlag befolgt und mit offenem Fenster geschlafen?“* „Ja, habe ich.“
„Und, ist der Husten verschwunden?“
„Das einzige, was verschwunden ist, ist mein Laptop und mein Smartphone.“

Wie kommt der Weihnachtsmann zum Rentier?



Kammrätsel

Gesucht wird ein ehemaliger Bischof, der der Legende nach jedes Jahr an seinem Todestag im Dezember die Kinder beschenkt.

				P						Sättigende Suppe
										Jahreszeit
			O							Beschluss, Vereinbarung
	I									Wissenschaft der Lebewesen
				T						Heimischer Vogel
					S					Europäische Hauptstadt
						E				Planet unseres Sonnensystems
			F							Kurze Reise

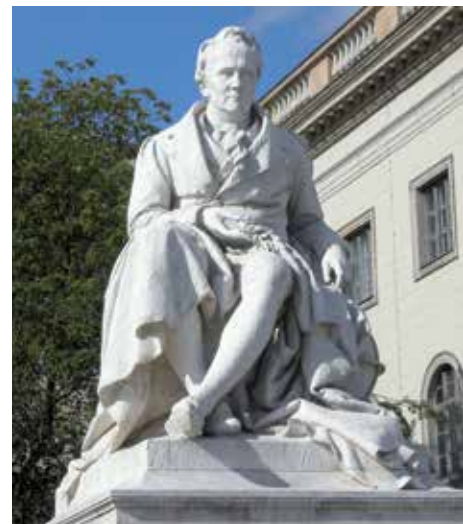
Berühmte Persönlichkeit gesucht

In unserem heutigen Prominenten-Rätsel suchen wir einen deutschen Naturforscher, der weit über Europa hinaus wirkte. Seine Lebensdaten beinhalten in diesem Jahr gleich zwei Jubiläen: im September vor 250 Jahren wurde er in Berlin geboren und 90 Jahre später ist er auch hier gestorben.

Seine früh verwitwete Mutter schickte ihn und seinen älteren Bruder zum Studium nach Frankfurt an die Viadrina. 1789 immatrikulierten beide für Naturwissenschaften an der Universität Göttingen, dem damaligen Zentrum aufklärerischer Wissenschaft in Deutschland. Nach dem Studium arbeitete er im Staatsdienst, zog später für 20 Jahre nach Paris, der damaligen Hauptstadt der Wissenschaften, bevor er nach Berlin zurück kehrte.

In seinem über einen Zeitraum von mehr als sieben Jahrzehnten entstandenen Gesamtwerk schuf er „einen neuen Wissens- und Reflexionsstand des Wissens von der Welt“ und wurde zum Mitbegründer der Geographie als empirischer Wissenschaft. Seine mehrjährigen Forschungsreisen führten ihn nach Lateinamerika – u.a. ins Quellgebiet des Amazonas, zum Chimborazo, zu den Überresten der Inkastätten in den Anden und nach Mexiko –, in die USA sowie nach Zentralasien. Über den Zweck seiner Reisen schrieb er selbst: „Ich werde Pflanzen und Fossilien sammeln, mit vortrefflichen Instrumenten astronomische Beobachtungen machen können ...“

In Deutschland erlangte er vor allem mit den „Ansichten der Natur“ und dem „Kosmos“ außerordentliche Popularität. Sein bereits zu Lebzeiten hohes Ansehen spiegelt sich in Bezeichnungen wie „der zweite Kolumbus“, „wissenschaftlicher Wiederentdecker Amerikas“ oder „Wissenschaftsfürst“ wieder. Nach ihm wurden zahlreiche Pflanzen- und Tierarten benannt, außerdem geografische Objekte, Orte, Schulen und Institutionen, u.a. auch eine Berliner Universität. Trotzdem stellt er zum Lebensende für sich fest: „Dies ist das Schicksal des Menschen: Man erreicht das Ende des eigenen Lebens und vergleicht, nicht ohne Traurigkeit, das Wenige, das man hervorgebracht hat, mit all jenem, was man hätte unternehmen wollen, um das Reich der Wissenschaften zu erweitern.“



Quellen: Humor: www.aberwitzig.com; Bilderrätsel: Foto ©kristina – www.stock.adobe.com; Prominentenrätsel: www.wikipedia.org, Foto ©ArTo – www.stock.adobe.com



Unsere Reise nach Prag

3:30 Uhr, der Wecker klingelt. „Morgenstund´ hat Gold im Mund“ war noch nie mein Lebensmotto gewesen, eher: „Der späte Vogel kriegt auch seinen Wurm“. Also quäle ich mich aus dem Bett und erreiche unter großen Mühen die Dusche. Nach der Dusche bin ich nicht wirklich wach, aber der Kaffee, der in der Küche auf mich wartet, wird mich schon munter machen.

Gegen 4:30 Uhr steige ich ins Auto und fahre in die PE Marzahn. Auf den Weg dahin muss ich an die Warnungen meiner Kollegen denken, die, als ich die Idee hatte, einen Tagesausflug mit den Bewohnern nach Prag zu machen, zu mir sagten: „Das geht nicht, die Bewohner schaffen das nicht mehr“, „unsere Bewohner sind zu pflegebedürftig“. Ob ich da vielleicht doch etwas danebengegriffen hatte mit dieser Idee, und meine Kollegen recht haben? Mute ich den Bewohnern zu viel zu?

Ich komme an, und Frau Wurch, die uns als Betreuungskraft begleitet, wartet schon im Foyer auf mich. Der Bus kommt auch gerade an. Frau Wurch holt die Bewohner von den Etagen ab. Ob alle schon fertig sind wie besprochen, frage ich mich und kaum hatte ich den Gedanken zu Ende gedacht, erscheinen unsere vier Bewohner für die heutige Fahrt. Zugleich muss ich feststellen, dass alle fitter aussehen als ich.

Die Bewohner steigen in den Bus, wir laden alles, was benötigt wird, ein. Auf diesem Wege ein großes Dankeschön an die Küche für das tolle Essen. Die Fahrt geht gegen 6:00 Uhr los. Es ist recht ruhig im Bus. Es ist eben doch noch früh, und alle (außer dem Fahrer) dösen noch etwas vor sich hin. Gegen 8:30 Uhr machen wir Rast auf einer Autobahn-Station und frühstücken ausgiebig. Weiter geht's, und nach ein oder zwei kurzen Pausen sind wir gegen 11:00 Uhr in der Tschechischen Hauptstadt Prag angekommen.

Wir laufen durch die wunderschöne Altstadt und widmen uns dem Sightseeing. Die Goldene Stadt Prag (benannt nach den goldschimmernden Sandsteintürmen) ist die historische Hauptstadt Böhmens und war eine bedeutende königliche Residenzstadt. Hier wurde 1348 die erste Universität in Mitteleuropa gegründet.

Wir schauen uns in verschiedenen Läden nach Andenken um und sitzen nach ca. zwei Stunden in einem Restaurant und essen zu Mittag. Landestypische Speisen werden bestellt. Wenn schon, dann richtig. Nachdem wir gestärkt sind, schlendern wir noch etwas weiter, rasten zwischendurch an der Moldau, und alle erzählen Geschichten von früher. Manch Spannendes aus dem Leben der Bewohner wird preisgegeben.

Gegen 16:00 Uhr machen wir uns auf den Rückweg zum Bus. Eine vier- bis fünfstündige Rückfahrt steht uns bevor, aber alle sind gut gelaunt. Alle haben Eindrücke zu verarbeiten, und das wird die Rückfahrt ein wenig angenehmer machen, denke ich. Nachdem wir noch das Abendbrot auf einer Raststätte eingenommen hatten, waren wir gegen 21:45 Uhr wieder zurück in der Einrichtung. Müde, aber froh, diesen Ausflug bzw. dieses Abenteuer bestanden zu haben.

Mal sehen, wo es nächstes Jahr hingeht...

Kjell Dittner

Einrichtungsleitung PE Käthe Kern und Marzahn





links oben: Das Prager Gemeindehaus befindet sich am Platz der Republik, neben dem Pulverturm und ist heute Sitz des Prager Symphonieorchesters.
oben rechts: Das Altstädter Rathaus von Prag an der südöstlichen Ecke des Altstädter Rings, dem zentralen Marktplatz der Prager Altstadt, mit der 600 Jahre alten mechanischen Uhr.

Mitte links: Die St.-Nikolaus-Kirche in der Prager Altstadt ist ein nach Plänen von Kilian Ignaz Dientzenhofer in den Jahren 1732 bis 1735 errichteter Barockbau. Die Sehenswürdigkeiten der Altstadt kann man auch im Fiaker erkunden.
unten links: Die Mánes-Brücke ist eine der vielen Brücken über die Moldau, welche auch regen Schiffsverkehr hat.



Wunder der Natur – hoch im Norden

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Ich habe das Vergnügen, über die Nordlichter von Island zu berichten. Persönlich habe ich die Nordlichter, die auch Polarlichter genannt werden, noch nicht gesehen, leider. Vielleicht war der eine oder andere von Ihnen bereits dort und konnte das spektakuläre Naturschauspiel erleben.

Wo kann man Polarlichter erleben?

Am besten bekommt man die Polarlichter zu sehen, wenn man zwischen September und Mai in Island ist. Dann ist die Chance am größten. Je höher man im Norden des Landes weilt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Natur derart spektakulär präsentiert.

Akureyri und Myvatn sind bekannte Orte, wo man gute Chancen hat, die Polarlichter zu sehen. Auch die Westfjorde eignen sich relativ gut, da hier wenig Menschen leben und man dadurch kaum künstliches Licht um sich hat. Generell eignet sich also der gesamte Norden ziemlich gut.

Los geht es am besten in der Hauptstadt Reykjavik. Von da aus starten regelmäßig geführte Northern Lights Touren. Die Tourenbegleiter haben gute Kontakte zu Einheimischen, die besondere Erfahrung haben, wo und wann Nordlichter auftauchen.

Quelle: <https://www.island-ringstrasse.de>
Foto: ©Parilov - www.stock.adobe.com

Was sind Polarlichter?

Kurz und knapp: Die Aurora Borealis entsteht, wenn Teilchen, die von der Sonne ausgestoßen werden, mit Luftteilchen in unserer Atmosphäre kollidieren.

Farben

Die Nordlichter sind meistens grün. Ihre Farbe hängt von den „gekitzelten“ Gasen ab. Die grünen Nordlichter, die man von Videos und Bildern kennt, sind beschleunigte Sauerstoffteilchen. Deren Kollision geschieht in etwa 100 km Höhe, also etwa sechs bis zehn Mal so hoch, wie ein Flugzeug unterwegs ist. Jeder Mensch nimmt die Farben der Polarlichter verschieden wahr. Der eine dunkler, der andere heller.

Formen

Nordlichter können viele verschiedene Formen annehmen. Am häufigsten sind Bänder zu sehen, aber es gibt auch kreisförmige Formationen (Corona) sowie Vorhänge und Bögen. Meist endet ein Nordlicht, wenn es die Form wechselt, also aus einem Band etwa ein Bogen wird.

So, ich hoffe, ich habe Sie neugierig gemacht auf ein Wunder der Natur.

Ihre C. Hotescheck
Einrichtungsleiterin im House of Life



200 Jahre Theodor Fontane

Bedeutendster deutscher Vertreter des Realismus, literarischer Spiegel Preußens



Theodor Fontane wurde am 30.12.1819 in Neuruppin geboren. Nach der Schulzeit erlernte er den Beruf des Apothekers und übernahm die Apotheke seines Vaters.

Ab 1849 arbeitet er nur noch als freier Schriftsteller für diverse Zeitschriften in verschiedenen Ländern. 1850 heiratet er Emilie Rouanet-Kummer. Neun Jahre später kehrt die Familie von London nach Berlin zurück. Fontane schreibt Romane und Novellen, z.T. mit einem gerüttelten Maß gesellschaftskritischer Ironie. Seine Lust zu Reisen führt ihn unter anderem auch nach Dänemark, Frankreich, Italien und in die Schweiz.

1894 erhält er die Ehrendoktorwürde der Philosophischen Fakultät der Berliner Universität. Am 20.09.1898 verstirbt er nach langer schwerer Krankheit in Berlin.

Bekannte Werke: Effi Briest, Irrungen und Wirrungen, Wanderung durch die Mark Brandenburg, Der Stechlin, Reiseberichte, Herr von Ribbeck, und vieles mehr.

Einsichten eines großen Schriftstellers: Humor mit Tiefgang

*„Ohne Vermögen, ohne Familienanhang,
ohne Schulung und Wissen,
ohne robuste Gesundheit
bin ich ins Leben getreten,
mit nichts ausgerüstet
als einem poetischen Talent
und einer schlecht sitzenden Hose.“*

*„Wenn man älter wird,
so lernt man eben einsehen,
dass man von einem Menschen
nicht alles verlangen kann
und dass man zufrieden sein muss,
wenn ein Weinstock Trauben trägt.
In jüngeren Jahren verlangt man auch noch
Erdbeeren und Himbeeren dazu.“*

*„Leicht zu leben ohne Leichtsinn
Heiter zu sein ohne Ausgelassenheit
Mut zu haben ohne Übermut
Vertrauen und freudige Ergebung zu zeigen
Ohne Fatalismus – das ist die Kunst des Lebens“*

*„Ein Optimist ist ein Mensch,
der ein Dutzend Austern bestellt,
in der Hoffnung,
sie mit einer Perle, die er darin findet,
bezahlen zu können.“*

*„So muss man leben!
Die kleinen Freuden aufpicken,
bis das große Glück kommt.
Und wenn es nicht kommt,
dann hat man wenigstens
die – kleinen Glücke – gehabt.“*

Maria Falkenberg
Einrichtungsleitung PE Treptow-Johannisthal

Foto: Fontanes Denkmal in Neuruppin (privat)
Quelle: Brigitte Birnbaum, Rhino Verlag

Was wollen wir Silvester essen?

Manche Fragen stellen wir uns jedes Jahr aufs Neue, dabei kennt man die Antwort eigentlich schon. Weihnachten und alles, was das Fest und die Tage drumherum betrifft, ist ein gutes Beispiel dafür. Ich erinnere mich dabei vor allem an die Frage, was auf den Tisch kommt: Was wollen wir Silvester essen?

Dabei wird in den meisten Familien an Silvester Fondue gegessen. So auch, mit wenigen Ausnahmen, bei uns. Als Heranwachsender hat mich die Frage meiner Mutter immer etwas irritiert, schließlich war das doch klar. Heute verstehe ich, dass die Frage dazu diente, sich der Tradition zu vergewissern. Meine Mutter wollte von uns als Familie ein klares Bekenntnis zum Brauchtum.

Mein Bild von Weihnachten und Silvester ist ziemlich definiert, was nicht bedeutet, dass ich nicht offen bin für Abwandlungen oder Veränderungen. Es ist eher ein klares Bild von dem, was die Weihnachtszeit im Kern ausmacht. Es geht nicht darum, ob die Deko rot oder grün ist, sondern um das Wissen und Bewusstsein über die Dinge, die das Fest besonders machen. Ich glaube, dass es sogar nebensächlich gewesen wäre, ob wir nun Fondue oder Würstchen mit Kartoffelsalat gegessen hätten. Entscheidend war viel mehr das wiederkehrende Muster und das Drumherum. Eben eine verinnerlichte Tradition.

Das Schöne an Fondue ist, dass man es super vorbereiten kann, sich jeder während des Essens hier und dort bedienen kann und es sehr gesellig ist, da alle lange zusammensitzen. Ich kenne Fondue mit Brühe oder heißem Fett, in das die diversen Fleischsorten, auf einen Spieß gesteckt, eingetaucht werden. Auch Fisch und Gemüse kann man so garen. Dazu gibt es allerhand Beilagen: Kartoffeln, Baguette, Mais, Gewürzgurken, eingelegte Tomaten, Rote Beete, Salat etc. und natürlich unzählige Saucen wie Sour Creme, Kartoffelcreme, Tzatziki, Remoulade – am besten selbstgemacht.

Seinen Ursprung hat das Fondue in der Schweiz, wo man es seit Jahrhunderten kennt. Dort traditionell als Käsefondue. In diesem Fall ist die Hauptzutat, wie der Name schon sagt, geschmolzener Käse. Das Käsefondue wurde in den Alpen von den Sennen erfunden. Diese schufen die Kreation aus der Not heraus: Da sie ziemlich von der Umwelt abgeschnitten waren, gestaltete sich die Nahrungsbeschaffung sehr schwierig. Die einzigen Lebensmittel, die sie selber produzieren konnten, waren Brot und Käse. So kam eins zum anderen... In Legenden ist zudem die Rede von Mönchen, die in der Fastenzeit keine feste Nahrung verzehren durften. Um diese Bestimmung zu umgehen und nicht zu sündigen, schmolzen sie den Käse.

Heutzutage gibt es in der Schweiz und weiteren Ländern zahlreiche Abwandlungen und verschiedene Rezepte und Zutaten des Traditionsgerichts. Grundsätzlich wird jedoch immer etwas in einem großen Topf geschmolzen oder erhitzt, in das verschiedene Lebensmittel eingetaucht werden. Für das traditionelle Fondue verwendet man Käse, Wein, Gewürze sowie Maisstärke zum Binden. Es darf jedoch nicht irgendein Käse sein. Die Sorten Vacherin und Greyerzer werden halb und halb gemischt. Für ein Fondue mit kräftigerem Geschmack mischt man Greyerzer mit Emmentaler, Appenzeller oder Ziger.



Foto: ©sumnersgraphicsinc – www.stock.adobe.com

Die Käsemischung wird in einem Keramiktopf über einer kleinen Flamme geschmolzen. Darauf folgt die Würzung. Abgeschmeckt wird mit Knoblauch, Pfeffer und einem Schuss Kirschwasser, um das Aroma zu verfeinern. Nach der Tradition wird zu der Käsesauce nur Weißbrot (beliebt und bestens geeignet ist etwa Baguette) gereicht. Dieses wird in mundgerechte Stücke geschnitten, auf die Fonduegabel aufgespießt und in das Fondue getaucht. Wer von diesem geselligen Brauch nicht genug bekommen kann und in seinem Magen noch Platz findet, gönnt sich als süßen Abschluss noch ein Schokoladenfondue. Dies ist die süße Variante des Schweizer Nationalgerichtes. Es eignet sich als Hauptmahlzeit ebenso wie als Dessert. Dabei wird Schokolade, je nach Vorliebe Vollmilch, Bitter oder Weiße, im Topf geschmolzen. Darin werden verschiedene kleine oder zerkleinerte Früchte eingetaucht.

Von hier an heißt es guten Appetit!

Markus Kretschmer
Gastronomieleiter FSE Catering

Waidmannsheil, liebe Naturbegeisterte!

Geht es Ihnen genauso wie mir? Jede Jahreszeit hat ihre Reize in der Natur. Ja, das Wetter spielt ab und zu verrückt. Mein Motto: Die Kleidung muss angepasst werden und dann nix wie raus in Wald und Flur.

Allein? Nein, der Liebste bleibt zwar daheim, aber der Hund kommt mit. Und der brachte mich dazu, den Jagdschein zu machen. Nachdem wir unsere alte Hündin einschläfern lassen mussten – 16 Jahre lang hat sie uns begleitet – merkten wir schnell, ohne Hund ist das Leben zwar weniger chaotisch, aber nur halb so schön. Und nach einem Jahr war es dann soweit, ein Großhundwelpen zog bei uns ein.

Eins war klar, unser Schätzchen musste von klein auf erzogen werden. Ausgewachsene 70 Kilo müssen aufs Wort hören. Also flott zum Hundetrainer, der neben seinem Hauptberuf leidenschaftlicher Jäger ist.

Wenn man dann gemeinsam durch Wald und Flur streift, unterhält man sich über den Hund und die Natur. Puh, wie wenig wusste ich! Jeden Tag geht man Gassi, aber wie die Holzstangen mit der kleinen Querlattung heißen, wozu diese überhaupt da sind, darüber hatte ich mir noch nie Gedanken gemacht. Hatte ich sie überhaupt bemerkt?

Wie heißen die Bäume, ja Kastanie und Birke, na klar, und die Eichen kennt man ja auch, aber sind es Trauben- oder Stieleichen? Womöglich läuft man nur umher und nimmt die Schönheit und die Lebewesen in der Natur gar nicht richtig wahr, weil man an seine Arbeit denkt und sich den nächsten Tag strukturiert...

Mein Interesse war geweckt, und ich besuchte beim Landesjagd-Verband einen Jagdkurs. Eigentlich wollte ich nur einen Monat Reinhören und mich ein wenig informieren. Doch nach den vier Wochen hatte es mich gepackt. Die weiteren elf Monate waren zwar lerntechnisch gesehen die Hölle, aber vor der Prüfung kneifen? Nein, niemals. Prüfung bestanden!

Seither setze ich das Bild des schießwütigen, blutrünstigen Jägers ins rechte Licht. Wie oft fahre ich ins Revier und beobachte still und höre nur in den Wald hinein. Aber, es wird auch Wild geschossen und mit Respekt versorgt.

2019 ist das Reh das Wildtier des Jahres

Rehe sind die kleinste und häufigste Hirschart Europas. Sie sind standorttreu und territorial. Die mehrjährigen Böcke verteidigen ihr Revier, die geschlechtsreifen einjährigen Böcke müssen sich ein eigenes Revier suchen.

Im Mai kommen die Rehkitze zur Welt, die darauffolgende Paarungszeit beginnt dann erst im Spätsommer. Vater Rehkitz heißt Rehbock, die Mutter nennt man Ricke. Damit der Nachwuchs nicht im Winter geboren wird, hat Mutter Natur einen Trick parat, die sogenannte Eiruhe. Erst ab Dezember entwickelt sich das befruchtete Ei weiter.

Eine Ricke setzt zumeist zwei Kitze, sehr viel seltener bringt sie ein oder drei Kitze zur Welt. Das Fell der Rehe variiert in der Farbe, je nach Jahreszeit. Im Sommer ist es rotbraun, im Winter graubraun.

Die männlichen Tiere werfen ihr Gehörn im Herbst ab, aber sie bleiben nicht ohne, denn bis zum Frühjahr wächst es wieder nach. Die Hinterbeine der Rehe sind länger als die Vorderbeine. Damit sind sie perfekt gebaut, um dichtes Unterholz sicher zu durchqueren.

Rehe sind reine Vegetarier. Junge Triebe von Bäumen und Sträuchern, frische Knospen sowie Kräuter, Gräser und Obst stehen auf ihrem Speiseplan.

Und was steht auf Ihrem Speiseplan? Lassen Sie sich im Herbst doch mal wieder vom Wild inspirieren.

Daniela Jacke

Foto: ©MaZiKab – www.stock.adobe.com



5-jähriges Jubiläum Sternenmarkt

Am 07.12.2019 feiern wir unser 5-jähriges Jubiläum des Sternenmarktes. Wer hätte gedacht, was aus der Idee von vor fünf Jahren, einen Kiezweihnachtsmarkt zu organisieren, geworden ist. Besucherrekorde jedes Jahr gebrochen. Immer mehr Stände sind dazu gekommen und immer mehr Attraktionen für Groß und Klein. Mittlerweile haben wir auch immer mehr Stammesbesucher und Stamm-Standbetreiber, die uns seit der ersten Stunde begleiten.

Da wir schon von Anfang an groß gedacht haben, wollen wir unser Jubiläum auch entsprechend groß feiern. Es wird um 18:00 Uhr ein 10-minütiges Feuerwerk geben. Synchronisiert nach Musik. Sie alle sind herzlich dazu eingeladen.

5 Jahre Jubiläums-Sternenmarkt
FSE PE Käthe Kern & Volkssolidarität
Seniorenheim Helmut-Böttcher-Haus

7. Dezember 2019
14:00 – 19:00 Uhr

Der Kiezweihnachtsmarkt auf dem Gelände der Einrichtungen Käthe Kern und Helmut-Böttcher-Haus Woldegker Straße 21 und 5

18:00 Uhr
Große musiksynchronisierte Feuerwerks-Show von 1-2-3Feuerwerk.de

Alle Hohenschönhausener und Lichtenberger sind herzlich eingeladen!

Ponyreiten, Alpakas, Button-Bastelstand, Glücksrad mit Preisen, kostenloser Süßigkeitenstand, Stockbrotbacken, Wii-Chillout-Area

Glühwein, gebratene Champignons, kandierte Früchte, Kuchen, Waffeln, Rostbratwurst

Kunstgewerbe, Bücher, Infostände, Korbwaren, selbstgemachte Lebkuchenhäuser, Stricksachen u.v.a.m.

Einziges Strandbar mit Lagerfeuer und Eierpunsch

FSE Pflege VOLKSSOLIDARITÄT Demerndorf-Kommune Wartenberger Hof

K. Dittner, Einrichtungsleitung PE Käthe Kern

Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön!

Wir gratulieren herzlich unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die im IV. Quartal ein Dienstjubiläum feiern und bedanken uns hiermit für die geleistete Arbeit! Weiterhin alles Gute und viel Freude bei Ihrer Arbeit in unseren Einrichtungen!

zum 5-jährigen Jubiläum für

Natalia Atanasova in der PE Marzahn
Kjell Dittner in der PE Marzahn/Käthe Kern
Anna Swierczyna in der PE Käthe Kollwitz
Michael Bohlmann im FSE Facility Management

zum 10-jährigen Jubiläum für

Till Mörer in der PE House of Life

zum 20-jährigen Jubiläum für

Anja Gericke und Verena Dammaß in der PE Käthe Kern
Natalia Milbach, Sylvia Palmer und Christiane Hübner in der PE Marzahn

zum 30-jährigen Jubiläum für

Isa Schmolke in der PE Käthe Kern
Kati Röhl in der PE Marzahn
Christine Frese in der PE Treptow-Johannisthal



**Zentrale
FSE gGmbH & FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH**
Kaulbachstraße 63–67,
12247 Berlin
Tel. 030 6706568-0
Hotline 030 6706568-888

Pflegeeinrichtung Käthe Kern
Woldegker Straße 21, 13059 Berlin
Herr Dittner Einrichtungsleitung
Tel. 030 927076-18
Frau Jäckelmann Pflegedienstleitung
Frau Brack Pflegedienstleitung
Tel. 030 927076-26
Frau van Vügt Sozialdienst
Tel. 030 927076-17

Pflegeeinrichtung Marzahn
Wittenberger Straße 38, 12689 Berlin
Herr Dittner Einrichtungsleitung
Tel. 030 936670-19
Frau Müller Pflegedienstleitung
Tel. 030 92253-141
Herr Loitesberger Pflegedienstleitung
Tel. 030 92253-145
Frau Ehrenteit Sozialdienst
Tel. 030 92253-179
Frau Franke Sozialdienst
Tel. 030 936670-21



3



1



2



3



4



5

**Pflegeeinrichtung
Käthe Kollwitz**
Kaulbachstraße 63–67, 12247 Berlin
Frau Schöpke Einrichtungsleitung
Tel. 030 771108-11
Frau Prignitz Pflegedienstleitung
Tel. 030 771108-12
Herr Ziaja Pflegedienstleitung
Tel. 030 771108-23
Herr Khan Sozialdienst
Tel. 030 771108-13

**Pflegeeinrichtung
House of Life**
Blücherstraße 26 B, 10961 Berlin
Frau Hotescheck Einrichtungsleitung
Tel. 030 306458-18
Frau Schuster Pflegedienstleitung
Tel. 030 306458-19
Herr Mörer Pflegedienstleitung
Tel. 030 306458-92
Frau Louis Sozialdienst
Tel. 030 306458-11

**Pflegeeinrichtung
Treptow-Johannisthal**
Südostallee 212, 12487 Berlin
Frau Falkenberg Einrichtungsleitung
Tel. 030 632235-11
Frau Stammnitz Pflegedienstleitung
Frau Ottenberg Pflegedienstleitung
Tel. 030 632235-12
Frau Blänsdorf, Herr Khan Sozialdienst
Tel. 030 632235-13

Theodor Fontane (1819-1898)
Spätherbst

Schon mischt sich Rot in der Blätter Grün,
Reseden und Asten sind im Verblühn,
Die Trauben geschnitten, der Hafer gemäht,
Der Herbst ist da, das Jahr wird spät.
Und doch (ob Herbst auch) die Sonne glüht, –
Weg drum mit der Schwermut aus deinem Gemüt!
Banne die Sorge, genieße, was frommt,
Eh' Stille, Schnee und Winter kommt.

www.lyrik-lesezeichen.de/gedichte/theodor_fontane.php