



15 Jahre ehrenamtliches Engagement für ein Leben in Selbstbestimmung und Würde

Ausgabe: Februar 2009

„INFO“

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

Auflagenhöhe: 200

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: 36014045 BLZ: 15051732 Sparkasse Mecklenburg- Strelitz

Öffnungszeiten: Geschäftsstelle
Montag-Freitag 8.00 – 16.00 Uhr

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder.

Sehr geehrte Mitglieder und Freunde,

der Winter will in diesem Jahr überhaupt nicht weichen und schickt uns immer wieder Eis und Schnee, der häufig auf den Fußwegen liegen bleibt. Und weil die Schneeberäumung der Stargarder zu wünschen übrig lässt, streiten die Stadtvertreter/innen indes schon wieder darum, wer die Fußwege zukünftig frei räumen muss. Vorsicht - Stargard bleibt damit auch in diesem Winter ein schwieriges Pflaster! Unser Behindertenfahr- und begleitdienst wird Sie natürlich durch diese schwierigen Zeiten begleiten. Bitte seien Sie beim Ein- und Aussteigen aber besonders vorsichtig! und berücksichtigen Sie, dass es unvorhergesehene witterungsbedingte Verspätungen und Einschränkungen geben kann. Ich wünsche Ihnen gute Fahrt und beräumte Wege!

Sehr geehrte Mitglieder und Freunde,

ein wesentlicher Aspekt unseres Wohnprojektes am Walkmüllerweg 4a/b besteht in der barrierefreien Ausgestaltung des Wohnumfeldes unter Einbeziehung der „Parkanlage“ am Lindenbach als barrierefreien öffentlichen Erholungs- und Begegnungsraum mit Anbindung an das Stadtzentrum. Hier soll nun endlich in diesem Jahr ein barrierefreier Zugang entstehen und die Anlage neu gestaltet werden. Wir sind mit Frau Schüler, Bauamtsleiterin, seit Januar wieder in Kontakt. Unser Vorstand und auch die Bewohnerinnen des Wohnhauses am Walkmüllerweg 4a/b stehen dem geplanten Vorhaben grundsätzlich positiv gegenüber. Es ist seit 2001 ein lang gehegter Wunsch, dieses Areal auch für die Bewohner/innen des Hauses als Begegnungs- und Erholungszone nutzbar zu machen. Die Aufstellung von Spielgeräten im „Stadtpark“ wird von uns aber nicht unterstützt, da damit Nutzungskonflikte vorprogrammiert werden. An Stelle von Spielgeräten könnte besser der naturnahe Gewässerbereich auch für Kinder erlebbar gestaltet werden, denn Wasser ist überhaupt das attraktivste Spielelement für Kinder! Ich hoffe, dass dies in der Planung nochmals überdacht wird.

Sehr geehrte Frauen, den Frauentag feiern wir in diesem Jahr bereits am 6. März traditionsgemäß im Hotel „Zur Burg“. Allen Frauen in unserem Verband übermittle ich anlässlich des diesjährigen Internationalen Frauentages schon jetzt das Allerbeste. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Selbstbestimmung und Würde weiterhin erhalten können und verbleibe herzlichst als Ihr Peter Braun, Vorsitzender.

Mitglieder des Stargarder Behindertenverbandes e.V. nahmen an Gedenkfeier in Rostock - Gehlsheim teil

Der 27. Januar ist „Internationaler Holocaustgedenktag“. Er fällt zeitlich zusammen mit dem in Deutschland vor 13 Jahren eingeführten „Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus“.

Aus Anlass dieses Gedenktages nahm die Landtagspräsidentin, Frau Sylvia Bretschneider, in Rostock – Gehlsheim die Einweihung eines Mahnmals für die Opfer der „Euthanasie“- Aktionen und der Zwangssterilisationen vor.

Mit diesem Mahnmal wird der Opfer gedacht, die von Ärzten der Klinik im Rahmen der Aktion T4 in den Tod geschickt wurden. Über 200 Teilnehmer/innen nahmen sich Zeit, zum Erinnern, Betrauern und Wachrütteln und hörten die mahnenden Worte von Frau Bretschneider und Frau Dr. Sabine Herpertz. Die Ansichten des Künstlers Christian Cordes zur Entstehung des Mahnmals brachten neue Einsichten. Ein wichtiger Schritt in der Erinnerungskultur und in der Aufarbeitung der Verbrechen der NS – Zeit; aber es steht auch als mahnendes Zeichen gegen neue Gefahren und heutige Bedrohungen durch die Medizin und Mediziner.

Unsere Mitglieder des Stargarder Behindertenverbandes e.V., Frau Herta Voigt, Frau Christel Kaser und Peter Braun, gefahren und begleitet von Ronny Schwenk, legten als Mitglied des Landesverbandes Sozialpsychiatrie MV und als Mitglied des Allgemeinen Behindertenverbandes in MV e.V. am neuem Mahnmal einen Kranz nieder.

Bericht und Bild von P. Braun, Vorsitzender



Mit Schumachers – Reisen in die

Ferien nach Binz

vom 10.05. – 14.05.2009 5 Tage

Inklusivleistungen:

4 Übernachtungen inkl. Frühstücksbüffet
Übernachtung im IFA Ferienpark Rügen in Binz
4x Abendessen im Hotel
1x Mittagessen in Altefähr am Anreisetag
1x Mittagessen auf Tagesausflug
1x Mittagessen in Wieck bei der Rückreise
Ganztagesausflug Nordrügen mit ortskundiger Gästeführung
Besuch Kap Arkona
Fahrt mit der Arkonabahn
Besuch des Schulmuseums inkl. historischer Schulstunde
Besuch des Puppen und Spielzeugmuseums
1x Kaffeetrinken
1x Halbtagesausflug (Ostseeküste)
Kurtaxe

Preis pro Person im DZ: 420,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 65,00 €

Voranmeldungen nimmt Frau Köster gern entgegen unter der
Telefonnummer: 039603 / 20452

Der Reiseabschluss erfolgt direkt über Schumacher –
Reisedienst
Frau Christine Schumacher 039603 2390

In Planung - Tagesfahrten für die Mitglieder des Stargarder Behindertenverbandes e.V.

- Mai 26.05.2009
Fahrt zur Großbäckerei Neubrandenburg
mit einer Führung durch die Bäckerei
(max. 20. Pers.)
anschließend gibt es Kaffee und Kuchen
Preis pro Person: 10,00 €
- Juni 04.06.2009
Bundesgartenschau / Buga 2009 in Schwerin
Busfahrt / Eintritt
7 Gärten mittendrin um das Schweriner Schloss
Preis pro Person: 38,00 €
- Juli 17.07.2009
Schlossgartenfestspiele in Neustrelitz
„Die Fledermaus“/10 Karten sind zum Verkauf!
Preis pro Karte: 19,00 €
Fahrkosten: 5,00 €
- August 26.08.2009
Tagesfahrt nach Warnemünde
Mittagsmenü in „Meyers – Mühle“
Hafenrundfahrt mit Kaffeegedeck
geführter Stadtrundgang mit Reiseleiter
Preis pro Person: 48,00 €

Damit ich die Veranstaltungen besser vorbereiten kann, können Sie sich bei Interesse schon jetzt schon unter der Tel.: (039603 / 20452) voranmelden!

Gerne trage ich Sie heute schon in die Teilnehmerlisten ein.
Rufen Sie ruhig an, ich würde mich freuen! Ihre Kathrin Köster

Informationssplitter

Neuaufnahmen:

Als neue Mitglied in unserem Stargarder Behindertenverband e.V. begrüßen wir:

Herrn Hermann Frehse
Frau Helga Köpke
Herr Erich Köpke



Ein herzliches Willkommen in unserem Verband. Mit vielen schönen Erlebnissen und interessanten Stunden in und mit unserem Verband!

Frauentagsfeier

Im Hotel „Zur Burg“ wird am 06.03.09, ab 14.00 Uhr der Frauentag in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen und einem Überraschungsprogramm gefeiert. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung für die Veranstaltung sowie auch für den Fahrdienst. Wir wünschen allen Frauen viel Spaß und Freude bei der Frauentagsfeier!

Theater!

Wer eine Karte für die Schlossgartenfestspiele in Neustrelitz, am 17.07.2009 erwerben möchte, kann diese Karte zum Vorzugspreis von 19,00 € noch bis zum 30.März bei Frau Köster erwerben.

Veranstaltungshinweis

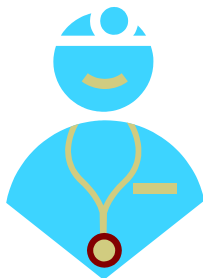
19.03. 2009 (Do.) zwischen 14.00 – 16.00 Uhr
Gesundheitsnachmittag mit Frau Bock zum Thema:
„Aromatherapie“

Zu diesem Thema laden wir Sie herzlich in die Begegnungsstätte am Walkmüllerweg 4a ein. Im Anschluss können Fragen gestellt werden bei einer Tasse Kaffee.

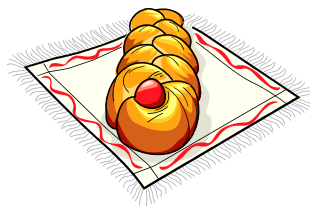
Veranstaltungskalender für den Behinderten und Seniorentreff März 2009

02. März 2009

Einladung zur kleinen **Frauentagsfeier**
mit kleinem **Kulturprogramm** und **Kaffeetafel**



19. März 2009
Gesundheitsnachmittag
„Aromatherapie“



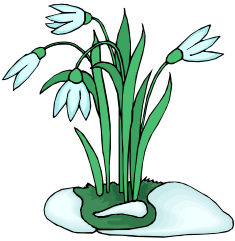
23. März 2009
Rezeptvorschlag
„Osterbrot“ mit Verkostung

30. März 2009
Kreatives Gestalten der Fenster
zum „Osterfest“



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

Geburtstage im Monat Februar 2009



Wir gratulieren Ihnen zum **Feste**
und wünschen von **Herzen** nur das **Beste!**
Das neue Lebensjahr soll glücklich sein und immer
voller **Sonnenschein**.

Frau Jutta Hamann

Frau Elisabeth Daedelow

Frau Gertrud Schatte

Frau Emmi Bahls

Frau Ilse Hecksel

Frau Erika Gladki

Frau Elli Schulz

Herr Horst Suckow

Frau Ursula Freitag

Frau Ilse Friedrich

Herr Helmut Göbler

Frau Eva-Maria Knopp



Vielleicht sehen wir uns ja zur Feier
der Geburtstage des Monats
am Dienstag, dem **10. März 2009**,
um **14.00 Uhr**, in der Begegnungsstätte
Walkmüllerweg 4a.

Der Wassermann 21. Dezember - 19. Februar 2009

positive Eigenschaften eines Wassermanns:

*problemorientiert, visionär, charismatisch, einfallsreich, originell,
prinzipientreu, Menschenfreund, tolerant*

negative Eigenschaften:

*verschlossen, kühl, distanziert, aufsässig,
rebellisch, Bindungsprobleme, Taktlosigkeit, engstirnig,
depressiv*



Wassermann-Gesundheitshoroskop

*Wassermann-Menschen sind echte Frostbeulen, da sie ständig frieren.
Kälte ist daher auch ein ganz zentrales Problem. So sprunghaft wie
Wassermänner eben sind, nehmen sie sich auch zu wenig Zeit,
Krankheiten auszukurieren.*

Aus dem Kulturleben des Stargarder Behindertenverbandes e.V.

Willkommen im Seehotel „Ecktannen“ in Waren

Am Vormittag des 15. Januar 2009 fuhren die Mitglieder und Gäste des Stargarder Behindertenverband e.V. nach Waren zu einem verspäteten Neujahrsempfang.

Herr Schaffer erwartete uns bereits und begrüßte alle persönlich. An festlich gedeckten runden Tischen ließen wir uns nieder, bestellten Getränke und bekamen das Mittagsmenü.

Champignonsuppe, Krustenbraten mit Beilagen sowie ein Kirsch-Eis-Dessert wurden uns serviert. Es schmeckte prima!

So gestärkt erlebten wir ein Programm voller Überraschungen. Immer wieder verstand es Herr Schaffer, uns zum Lachen zu bringen.

Als Cowboy tanzte er mit Kathrin „Komm hol das Lasso raus.....“ einen flotten Westerntanz. Wir klatschten begeistert Beifall. Zwischen den einzelnen Darbietungen konnte getanzt werden. Dies wurde gern angenommen. So verging die Zeit viel zu schnell.

Zum Abschluss gab es Kaffee satt mit einem Stück Blechkuchen.

Per Handschlag wurden wir verabschiedet.

Der Bus mit Herrn Schmidt von Schumachers Reisedienst brachte uns wohlbehalten zurück nach Burg Stargard.

Auf Wiedersehen, bis zum nächsten Mal im neu eröffneten „Ratskeller“ in Waren.



Renate Natsch

Ätherische Öle – Aromatherapie



Die Wohlgerüche ätherischer Öle wirken harmonisierend, anregend, beruhigend und heben die Stimmung. Sie verhelfen zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und lindern die verschiedensten Beschwerden auf eine sanfte Weise.

Bei den alten Griechen hieß es schon: „Das beste Rezept für die Gesundheit besteht darin, dem Gehirn süße Düfte zuzuführen“. Bei den alten Römern badete man gerne in duftenden Ölen.

Nutzen auch Sie die Heilkraft der ätherischen Öle für mehr Ausgeglichenheit, eine innere Harmonie sowie eine dauerhaft stabile Gesundheit.

Ätherische Öle heilen auf natürliche Weise und verursachen bei richtiger Anwendung keine schädlichen Nebenwirkungen. Sie mobilisieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Probieren Sie ruhig mal ein paar Anwendungen mit ätherischen Ölen aus und finden Sie ihr optimales Rezept.

Belebendes Bad

2 Tropfen Wacholder

2 Tropfen Rosmarin

2 Tropfen Pfefferminze

Bei Vollbädern ist es empfehlenswert, dem Wasser neben den ätherischen Ölen einen halben Becher Sahne zuzufügen, damit die Haut sanft gepflegt wird.

Hautentzündungen – Dermatitis

Unter dem Oberbegriff Hautentzündung fasst man alle entzündlichen Erscheinungen der Haut zusammen wie Ekzeme, Hautreizungen oder nässende, geschwollene, juckende Stellen.

Vollbad

Zur Entgiftung und Hautregeneration.

3 Tropfen Wacholder

3 Tropfen Zypresse

3 Tropfen blaue Kamille auf 250 g Meersalz

Pflegendes Hautöl

Bei Ekzemen und juckender Haut.

5 Tropfen Myrrhe

Lavendel fein und Kamille blau auf 50 ml. Jojobaöl sowie 50 ml.

Hagebuttenkernöl. 2 - 3 mal täglich auftragen.

Ergänzende Maßnahmen

Versuchen Sie, die tieferen Ursachen für Ihr Hautproblem herauszufinden.

Sehr häufig liegen seelische Faktoren mit zu Grunde, wenn die Haut rebelliert. Lassen Sie auch Ihren Darm untersuchen und achten Sie auf ausgewogene, vitaminreiche Kost. Denn ein durch Ernährungsfehler übersäuertes Gewebe kann ebenfalls Ekzeme und Allergien verursachen.

Magenbeschwerden

Bei vielen Menschen schlagen Kummer, Stress und Sorgen auf den Magen.

Die Folgen sind Magenschmerzen, Sodbrennen und Verdauungsstörungen.

Gegen Magenschmerzen und Verdauungsstörungen:

Basilikum, Fenchel, Ingwer, Kamille, Majoran, Melisse und Lavendel

Magenprobleme sind hervorragend durch äußere Maßnahmen wie

Aromamassagen und Kompressen behandelbar. Die heilenden ätherischen Substanzen dringen dabei über Haut und Atemwege ein.

Inhalation

Bei akuten Beschwerden geben Sie ein bis zwei Tropfen Basilikumöl auf ein Taschentuch und atmen mehrmals tief ein.

Kompresse

Lindert Schmerzen!

3 Tropfen Koriander und 3 Tropfen Fenchel auf 1 Liter warmes Wasser.

Damit ein Baumwolltuch tränken, auf den Magen legen und darüber ein Handtuch wickeln.

Ergänzende Maßnahmen

Magenprobleme haben meistens negativen Stress als Ursache. Deshalb helfen langfristig vor allem Entspannungsmethoden. Als Akutmaßnahme gegen Sodbrennen empfiehlt sich eine Suppe aus Pfeilwurzelmehl oder Bullrichsalz. Hilfreich für die innerliche Einnahme sind auch Heilerde, Kieselgel und der bekannte Kamillentea. Bei starken Schmerzen müssen Sie auf jeden Fall zum Arzt.

Kultur- und Veranstaltungsplan des Stargarder Behindertenverbandes e.V.

Monat März 2009

Montags 14.00 – 16.00	Behinderten- u. Seniorentreff mit Kathrin	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
Montags 16.30 – 17.30	Behinderten- und Seniorensport mit Frau Galinsky	Turnhalle der Grundschule Burg Stargard
06.03.2009 (Fr.) 14.00 – 16.30	Frauentagsfeier in gemütlicher Runde im Hotel „Zur Burg“ Kaffeetafel mit Unterhaltungsprogramm	Preis pro Person: 10,00 € Nichtmitglieder: 12,00 €
10.03.2009 (Di.) 14.00 – 16.00	Geburtstag des Monats Februar	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
12.03.2009 (Do.) 10.00 – 13.00	7.Philharmonisches Konzert in der Konzertkirche NB	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg: 09.00 Uhr Preis pro Person: 15,00 €
18.03.2009 (Mi.) 10.00 – 13.00	Einkauf mit dem Kleinbus ins „Marktplatzcenter“	Abfahrt ab Parkplatz Walkmüllerweg: 09.30 Uhr Preis pro Person: 5,00 €
19.03.2009 (Do.) 14.00 – 16.00	Gesundheitsnachmittag zum Thema „Aromatherapie“	Begegnungsstätte Walkmüllerweg 4a
23.03.2009 (Mo.) 08.00 – 16.00	Fahrt in die Therme Templin mit anschl. Mittagstisch	Preis pro Person: 15,00 €
25.03.2009 (Mi.) 14.30 – 16.30	<i>Bowlingnachmittag</i>	Bowlingbahn Gaststätte „Zur Linde“ Preis pro Person: 5,00 €

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