



## 20 Jahre ehrenamtliches Engagement für ein Leben in Selbstbestimmung und Würde

Ausgabe: März 2011

### „INFO“

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

**Auflagenhöhe:** 230

**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,*

Am 17.03.2011 haben 51 Mitglieder über die weitere Entwicklung des Verbandes im Saal „Zur Linde“ beraten. Es ist uns gelungen, unsere Mitgliederzahl zu erhöhen, gegenwärtig sind wir 223 (202) zahlende Mitglieder (202 Mitglieder im Jahr 2010). Der Stargarder Behindertenverband e.V. bleibt damit einer der mitgliederstärksten Einzelverbände in Burg Stargard und auch im Landesverband. In unseren Projekten arbeiten gegenwärtig 14 Mitarbeiter/innen und Mitarbeiter, davon sind immerhin 13 Mitarbeiter/Innen auf dem ersten Arbeitsmarkt beschäftigt! Alle haben einen großen Anteil an der erfolgreichen Arbeit unseres Vereines. Dafür besten Dank!

Am Vereins- und Kulturleben unseres Verbandes haben im Jahr 2010 insgesamt 1823 Mitglieder, Angehörige und Freunde aus der Stadt und dem Amt Burg Stargard/Land, an 156 Veranstaltungen teilgenommen. In der Begegnungsstätte findet regelmäßig wöchentlich der Behinderten- und Seniorentreff statt. Insgesamt 32 Mal traf sich die Behinderten- und Seniorensportgruppe in der Schulsporthalle mit Frau Galinsky. Jede Woche nehmen 8 bis 12 Mitglieder dieses Angebot wahr und finden bei Sport- und Spaß und Freude und tun etwas für ihre Gesundheit, genauso wie beim Bowlen ( 12 Mal ) oder beim Schwimmen in der Therme (9 Mal). Insgesamt haben 447 Teilnehmer/innen den Seniorentreff besucht.

Besonderer Höhepunkt im Vereinsleben war im vergangenen Jahr die Weihnachtsfeier mit fast 100 Teilnehmer/Innen.

Mit unterschiedlichsten Angeboten im monatlichen Kultur- und Arbeitsplan sollen die verschiedenen Interessen unserer Mitglieder Berücksichtigung finden.

Der Vorstand gab einen Rechenschaftsbericht über die Vereinsarbeit und einen Geschäftsbericht für das Jahr 2010. Durch die Schließung der Tagesstätte in der Bachstrasse 8 sind dem Verband erhebliche Schäden entstanden, deshalb war die Bilanz für 2010 negativ.

Der Vorstand ist weiterhin um Schadensbegrenzung bemüht.

Die Einnahmen aus dem Fahrdienst von insgesamt 17 227,10 € und die Einnahmen aus der MSHD Pauschale von 1140,00 € sind nicht ausreichend, um die Kostensteigerungen für Benzin, Versicherungen, Reparaturen und die Personalkosten zu decken.

Der Behindertenfahrdienst wurde mit 3 Kommunal-Kombi, 1 Helfer und 4 Fahrzeugen auch 2010 abgesichert. Im Jahr 2010 wurde das Mobilitätsangebot unseres Verbandes von den Mitgliedern stark

genutzt. Insgesamt sind wir dabei rund 50 000 km für sie gefahren, dies bedeutet z.B. pro Tag 10 -15 Einzelfahrten.

Leider erhielten wir auch im Jahr 2010 keine Zuschüsse für unseren Behindertenfahrdienst weder vom Amt Stargard- Land, noch der Stadt Burg Stargard und dem LK Mecklenburg - Strelitz. Unsere Anträge zur Förderung des Mobilitätsangebotes wurden wie in den Vorjahren abgelehnt. Auch die ARGE MST hat uns 2010 keine Beschäftigungsteilnehmer, so genannte 1 Euro Jobber, zur Verfügung gestellt.

Die Erneuerung des Fahrzeugparks und die Bildung von Rücklagen sind unter diesen Umständen nicht zu realisieren. Die Betriebssicherheit und Reparaturen unserer PKW wird jedoch durch das Tuning Center Burg Stargard abgesichert.

Obwohl unsere Projekte und Angebote in der Stadt und im Amt eine große Akzeptanz bei unseren Mitgliedern und bei den Bürger/Innen haben, ziehen sich die Stadt Burg Stargard und der Landkreis Mecklenburg - Strelitz immer weiter aus der Förderung der Behinderten- und Seniorenarbeit zurück und unterstützen uns erstmalig in diesem Jahr nicht. Dies ist wirklich enttäuschend!

Auf unseren Antrag „Gemeindenaher Sozialdienste erhalten“, den wir am 12.08.2010 beschlossen haben, gibt es bisher weder vom Bürgermeister, Amtsvorsteher noch vom Landrat irgendeine Antwort oder Reaktion.

Wir müssen als Verein, unter den gegebenen kommunalpolitischen und finanziellen Bedingungen, auf unsere eigenen Selbst-Hilfkräfte setzen, damit wir die Angebote unseres Vereins aufrechterhalten können. Der Vorstand legte der Mitgliederversammlung zwei Anträge S 01 und L 01 zur Abstimmung vor. Wegen der immer geringeren Unterstützung unseres Vereines durch die Stadt und den Landkreis Mecklenburg - Strelitz (im letzten Jahr nur 403,00 €) hat die Mitgliederversammlung eine Erhöhung des Mitgliedsbeitrages auf monatlich 7,50 € beschlossen und einer moderaten Erhöhung im Behindertenfahr- und begleitdienst zugestimmt. Damit werden nach fast genau 10 Jahren die Leistungssätze und der Mitgliedsbeitrag nunmehr ab 1. April 2011 angehoben.

Die anwesenden Mitglieder stimmten der Satzungsänderung und der moderaten Erhöhung einstimmig zu. Die neuen Leistungssätze können Sie der nächsten Seite entnehmen.

Die Revisionskommission bescheinigte dem Vorstand eine ordnungsgemäße Buchführung und Mittelverwendung und beantragte die Entlastung des Vorstandes.

Die Entlastung wurde einstimmig durch die Mitglieder erteilt.

Die Berichte des Vorstandes, des Schatzmeisters und der Revisionskommission sowie die Beschlüsse liegen im Verband aus und können dort eingesehen werden. Auf Anforderungen können Sie auch Kopien erhalten.

Selbstbestimmung bedeutet immer auch Selbstaktivierung zur Selbsthilfe. Also, jeder sollte prüfen wie er den Verein unterstützen kann, ob durch ehrenamtliche Mitarbeit, durch Werbung von neuen Mitgliedern, Vertretung unserer Positionen und Forderungen in der Öffentlichkeit insbesondere auch in der Kommunalpolitik, selbst durch Überzeugung in der eigenen Familie kann man etwas für den Verein tun, aber auch eine bewusste Entscheidung für unsere Sozialstation bei notwendiger Pflege hilft uns ein großes Stück weiter.

Eine regelmäßige und zeitnahe Beitragszahlung und natürlich auch mit einer Spende kann man unseren Verein unterstützen.

Abschließend möchte ich mich bei allen Mitgliedern, den Vorstandsmitgliedern, den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und allen Helfern, Angehörigen, Freunden, Sponsoren und Zuwendungsgebern recht herzlich für Ihre geleistete Arbeit und Ihre Unterstützung im vergangenen Jahr bedanken.

Der Stargarder Behindertenverband e.V. hat durch seine unterschiedlichen Aktivitäten in den letzten 20 Jahren zur weiteren Entwicklung des Gemeinwesens beigetragen und das Unterzentrum Burg Stargard als Standort von sozialen Diensten weiter gestärkt. Dies ist ein echter Standortvorteil für eine zukunftsfähige Kommune! Dafür werden wir uns auch weiterhin einsetzen sowie für Demokratie und Vielfalt und

Für Selbstbestimmung und Würde  
Peter Braun, Vorsitzender

**Leistungssätze und Mitgliedsbeitrag  
des Stargarder Behindertenverbandes  
ab 01.04.2011**

**Beschluss auf der Mitgliederversammlung am 17.03.2011**

**Ja: 51            Nein: 0            Enth.: 0**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>Leistungsangebote</b>   | <b>Neu ab 01.04.2011</b>       |
|  |                                |
| <b>Grundpreis</b>  | <b>0,90 € pro km</b>           |
| <b>Bei Einzelfahrt über 20 km</b>                                  | <b>0,60 € pro km</b>           |
| <b>Stadtverkehr BST</b>  | <b>2,00 €pauschal</b>          |
|  | <b>für Einzelfahrt</b>         |
| <b>und Vereinsveranstaltung</b>                                    | <b>4,00 €pauschal</b>          |
|  | <b>für Hin - Rückfahrt</b>     |
|  |                                |
| <b>Hol- und Bringendienste</b>                                     |                                |
| <b>Botengänge</b>  | <b>4,00 € pauschal</b>         |
|  |                                |
| <b>MSHD – Pauschale</b>  | <b>20,00 € monatlich</b>       |
|  | <b>50,00 € vierteljährlich</b> |
|  | <b>180,00 € jährlich</b>       |
|  |                                |
| <b>Plus Grundpreis pro km</b>                                      | <b>0,40 €</b>                  |
|  |                                |
| <b>Rollstuhlausleihe</b>   | <b>2,00 € pro Tag</b>          |
|  |                                |
| <b>Mitgliedsbeitrag</b>  | <b>7,50 € pro Monat</b>        |
|  |                                |
|  |                                |
| <b>Diese Leistungssätze gelten nur für Mitglieder des SBV e.V.</b> |                                |

## **Themenschwerpunkt: Patientenverfügung**

### **Was heißt Patientenverfügung?**

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung einer einwilligungsfähigen volljährigen Person für den Fall ihrer Einwilligungsunfähigkeit, ob sie in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende Untersuchungen des Gesundheitszustands, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder sie untersagt.

### **Wie ist die Rechtslage in Deutschland**

Die Patientenverfügung ist von einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung zu unterscheiden.

In der Patientenverfügung bestimmt der Verfügende, welche medizinischen und pflegerischen Untersuchungen, Behandlungen und Eingriffe nach seinem Willen durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Die Patientenverfügung regelt dagegen nicht, welche Personen die sich daraus ergebenden Entscheidungen treffen dürfen und dafür sorgen sollen, dass der Patientenwille in die Tat umgesetzt wird.

Als Ergänzung zur Patientenverfügung ist daher eine Vorsorgevollmacht ratsam. Mit dieser wird ein Bevollmächtigter (für den Fall, dass der Vollmachtgeber seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann) ermächtigt, ihn in allen Angelegenheiten zu vertreten, für die der Vollmachtgeber ihn bevollmächtigt, z. B.

- \*in Angelegenheiten der Gesundheitspflege und der Pflege,
- \*in Aufenthalts- und Wohnungsangelegenheiten,
- \*in der Vermögenssorge
- \*in Behördenangelegenheiten

### **Rechtliche Verbindlichkeit**

Die Frage der Verbindlichkeit einer Patientenverfügung stellt sich dann, wenn der Patient nicht einwilligungsfähig ist, denn jegliche medizinische Behandlung bedarf der Einwilligung des Patienten. Kann der Patient nicht selbst einwilligen oder seinen Willen nicht selbst äußern, wird der Patient durch einen Betreuer oder einen Bevollmächtigten vertreten!

Wir freuen uns, dass wir zu diesen schwierigen Fragen, einen kompetenten Partner gefunden haben und laden Sie herzlich am **28. April 2011** in die Begegnungsstätte zu diesem Thema ein!

**Aus dem Kultur- und Vereinsleben des Verbandes  
Frauentagsfeier am 08. März 2011**

Wir feiern.... und wie gut es die Stargarder Frauen können, beweisen Sie immer wieder jedes Jahr zum 8. März. Es jährte sich zum 100-mal der Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frauen in der Welt, kurz der Frauentag. Inzwischen spielt auch wieder der Muttertag, besonders für die Rentnerrinnen als erfahrene Mütter und Omas eine große Rolle – aber gemeinsam feiern wir doch gerne den Frauentag. Wenn auch nicht mehr für Verdienende im Beruf, so ernten wir doch Dank und Anerkennung für Ehrenämter im Verein und Familie. Der Behindertenverband ist immer für uns da und deshalb feiern wir gemeinsam. Dann vergessen wir die Problemchen und Weh-Wehchen und freuen uns auf jeden neuen gesunden Tag der als Geschenk uns bringen mag. Aber der 8. März ist ein Ehrentag nur für uns Frauen, dass ist auch heute noch wichtig, das daran gedacht wird, was wir noch leisten können. Dank unserem Vorsitzenden und auch Frau Köster für die nette Begrüßung und Dank an Frau Bergmann für die schönen einfühlsamen Worte. Der Eröffnungstanz gehörte Frau Köster, die auch ihren ganz persönlichen Ehrentag mit uns feiern konnte. Ich bin gerne für alle da und es gibt mir viel Kraft zurück und in diesem Sinne, werden wir noch viele Stunden mit guter Stimmung und Humor in unserem Verein verbringen. Die weiteren Klänge der Tanzmusik entsprachen ganz der Vorstellung unserer Jahrgänge und ließen den 8.März 2011 bei Wein, guter Laune und eine Rose für den Heimweg ausklingen.

I.-Brigitta Hinz



Fr. Schulz und Frau Jähn stoßen auf den Frauentag an. Auf die Frauen!

### **Aus dem Kultur und Vereinsleben - Seniorenfasching**

Am Sonntag, den 20.02.2011 feierten 30 Mitglieder des Stargarder Behindertenverband e.V. und keine weiteren Gäste aus Burg Stargard in der Gaststätte auf dem Klüschenberg den Seniorenfasching. Einige Mitglieder unseres Vereins hatten sich mit bunten Hüten auf diesen Nachmittag eingestellt.

Eigentlich schade, dass sich so wenige Mitglieder zu diesem Spektakel verkleidet haben. Schön das Frau Bergmann sich getraut hat als Kapitän da zu sein! Vor dem Auftritt des Karnevalclubs konnte man Getränke bestellen und an festlich geschmückten Tischen mit anderen



Frau Bergmann erschien als Kapitän und Fr. Lange freut sich.

Mitgliedern plaudern. Nun war es soweit, pünktlich um 15.00 Uhr trat der Büttenredner, Herr Bredemeyer vors Publikum und begrüßte mit ein dreimaliges Helau die Gäste. Schon etwas in Stimmung gebracht, begann das Programm mit einem Tanz der Mädels des Karnevalclubs. Als im Anschluss das Männerballett in lustiger Kleidung auftrat, waren manche außer Rand und Band. Zu Gast war auch „Andrea Berg“ alias Frau Harder und belustigte mit ihrem spaßigen Lied was ein wenig umgewandelt wurde unsere Frauen. Zwischendurch wurden wir zu einer Schunkelrunde eingeladen und wer wollte konnte aus Leibeskräften mitsingen. Aber irgendwie kam an diesem Nachmittag keine Stimmung auf. Manchmal dachte ich schon, nicht dass noch welche einschlafen. Es lag vielleicht auch daran, dass der Saal viel zu klein war und deshalb kamen die Darbietungen des Karnevalclubs nicht so richtig rüber. Ich habe schon bessere Faschingsfeiern miterlebt, aber diese war die schlechteste. Trotzdem erhielt der Karnevalsclub kräftigen Beifall, denn alle Mitwirkenden haben sich sehr viel Mühe gegeben. Daran kann es bestimmt nicht gelegen haben! Nach der Darbietung konnte noch ein wenig das Tanzbein geschwungen werden, aber auf der Tanzfläche tanzten wieder rum auch nur 2 Paare. Eigentlich alles irgendwie traurig! Wir ließen den Nachmittag in netter Runde ausklingen. K.Köster

## **Informationen aus unseren Landesverbänden**

### **Hartz IV - Leistungskürzungen für "Behinderte"**

Presseerklärung - 04.02.2011 von– Ilja Seifert, MdB  
Hartz IV-Vermittlungsausschuss ignoriert  
UN-Behindertenrechtskonvention

„Erwachsenen Menschen mit Behinderungen, die bei ihren Eltern leben, die Grundsicherung mit der Hartz-IV-Reform um 68 Euro zu kürzen, ist an sich schon ein Skandal. Darüber aber im Vermittlungsausschuss nicht einmal reden zu wollen - trotz Protesten der Betroffenen - belegt die Ignoranz der CDU/CSU-FDP-Koalition, aber auch von Grünen und SPD“, erklärt Ilja Seifert. Der behindertenpolitische Sprecher der Fraktion DIE LINKE fährt fort:

„Die mit der Einführung einer Regelbedarfsstufe 3 verbundene Kürzung der Grundsicherung ist ein Verstoß gegen die UN-Behindertenrechtskonvention, die ausdrücklich nicht nur ein menschenwürdiges Existenzminimum, sondern volle Teilhabe und selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderungen zu verbindlichen Leitbildern erklärt. DIE LINKE hatte deswegen bereits zur 2. Lesung der Hartz-IV-Reform im Bundestag einen Änderungsantrag eingebracht (Drucksache 17/4084). Dieser Antrag wurde in namentlicher Abstimmung am 3. Dezember 2010 mit der Koalitionsmehrheit abgelehnt. Ich fordere alle Mitglieder des Vermittlungsausschusses auf, dieses Problem endlich auf die Tagesordnung zu setzen und eine Lösung im Interesse der betroffenen Menschen mit Behinderungen zu finden.“

### **Eingliederungsleistungen nicht auf Kindergeld anrechnen!**

Der ABiD e.V. fordert, dass das Bundesministerium der Finanzen und die Bundesagentur für Arbeit, die in einem Brief v. 22.11.2010 bzw. einer Dienstanweisung DA-FamESTG vom Januar 2009 an die Familienkassen angewiesen haben, Eltern von erwachsenen schwerstbehinderten Kindern den bisherigen Kindergeldanspruch abzusprechen, diese Anweisungen zurücknehmen und entsprechend dem § 82 Abs. 1 SGB XII Eingliederungshilfeleistungen nicht als Einkommen des Kindes anrechnen.

Seit einigen Monaten werden aufgrund o. g. Schreiben bzw.

## **Informationen – Informationen – Informationen**

Dienstanweisungen von den Behörden den Familien behinderter Kinder die Kindergeldansprüche abgesprochen bzw. Abzweigungen an die Sozialhilfeträger verstärkt ermöglicht. Damit werden Familien dringend erforderliche Finanzen mit bürokratischen Begründungen entzogen. Sie werden bei ohnehin starker physischer und psychischer Belastung zusätzlich auf zeitaufwendige "Rechtswege" geschickt, um nachzuweisen, dass sie das Kindergeld für behinderungsbedingte Bedarfe ausgeben.

Immerhin fallen mit den 184 € Kindergeld seit 1. Januar 2011 meist zusätzlich mit Absenkung der Regelsätze um 68 bzw. 72 € für erwachsene Menschen mit Behinderung, die bei ihren Familien leben (müssen), insgesamt 250 € weg. Und das bei Menschen, die in fast allen Belangen auf Hilfen angewiesen sind und aufgrund ihrer Behinderungen von vielen Teilhabemöglichkeiten noch immer ausgeschlossen sind.

Dr. Jürgen Hildebrand, 07.03.2011

### **DB - Chef will Barrieren abbauen!**

13. Januar, Berlin, Potsdamer Platz, Bahntower: DB-Chef Dr. Rüdiger Grube traf sich mit Dr. Ilja Seifert zu einem Gespräch. Dabei war Ellen Engel, zuständig bei der DB für alle Fragen von barrierefreien Reisen für Menschen mit Behinderungen.

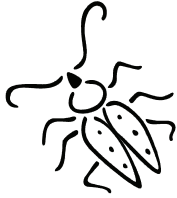
Sehr interessiert war Dr. Grube an den Reise-Erfahrungen von Menschen mit Behinderungen. Für Ilja Seifert kein Problem und schnell war man bei den großen und kleinen Barrieren – von der Buchung bis zum Ein- und Ausstieg auf Bahnhöfen.

Auf Seiferts Kritik an den vielen nicht barrierefreien Bahnhöfen und der bestehenden „1000er-Regelung“ sowie dem Tempo der Umbauten antwortete der Bahnchef, dass sein

Ziel sei, dass alle 5400 Bahnhöfe der DB barrierefrei werden.

Gern will er das Tempo erhöhen und prüfen, ob und wie bis 2025 alle Bahnhöfe barrierefrei sein können. Mit auf dem Zettel stehen beim Bahnchef nun auch die Gebührenfreiheit beim telefonischen Mobilitätsservice, die Schaffung weiterer Rollstuhlplätze in Fernzügen sowie von barrierefreien Toiletten auf den Bahnhöfen.

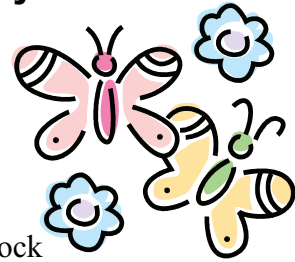
Bericht: A. Nowak



## Geburtstage für den Monat März 2011

Wir gratulieren Ihnen zum **Feste** und wünschen alles **Gute** im neuen **Lebensjahr!**

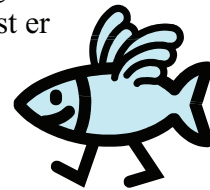
|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| Herr Hans-Joachim Köpke | Frau Inge Ciolek        |
| Frau Anna Neitzel       | Frau Luzie Stark        |
| Frau Rita Köhn          | Frau Lotte Weber        |
| Frau Elli Meyer         | Herr Frank Goll         |
| Frau Ilse Staffeldt     | Frau Adele Wessel       |
| Frau Marie-Luise Scheel | Frau Angelika Villwock  |
| Frau Anegret Arndt      | Frau Gertrud Kluck      |
| Frau Ursula Franz       | Frau Liesbeth Flade     |
| Herr Dieter Lips        | Frau Irene Schalk       |
| Frau Erdheide Koester   | Herr Friedrich Riechert |
| Frau Minna Arndt        | Herr Hermann Frehse     |
| Frau Ingeborg Wichtrey  |                         |



Vielleicht sehen wir uns ja zur Feier der Geburtstage des Monats am Dienstag, den **05. April 2011**, um **14.00 Uhr**, in der Begegnungsstätte.

### Die Fischgeborenen vom 20. Februar – 20. März 2011

Der Fischgeborene zeichnet sich besonders durch seine Bescheidenheit und sein überdurchschnittliches Mitleid gegenüber hilfsbedürftigen Menschen aus. Der Fischtyp ist ein einfühlsamer und gefühlsvoller Mensch. Gegenüber seinen Freunden und Bekannten ist er sehr gesellig und liebt humoristische Gespräche in gemütlicher Runde. Durch seine offene Mentalität ist der Fischgeborene sehr schnell beeinflussbar. Er lässt sich spontan für außergewöhnliche Ideen begeistern und führt sie sehr gerne gemeinschaftlich aus. Die Umgebung nimmt der Fisch meist mit Wohlwollen zur Kenntnis und seine gute Laune strahlt Sympathie gegenüber seinen Mitmenschen aus. Dadurch entsteht auch dass Interesse für soziale Belange.



## **Informationssplitter**

### **Mitgliedsaufnahmen:**

In unserem Stargarder Behindertenverband e.V. begrüßen wir im März

**Frau Marianne Knaack**  
**Frau Helga Kuhnt**  
**Frau Christa Koch**

als neue Mitglieder.

Wir wünschen den neuen Mitgliedern bei ihrer Mitarbeit und den zahlreichen Veranstaltungen in unserem Verein viel Freude.



Zum 80. Jubiläum übermitteln wir nachträglich viele Grüße und Glückwünsche

an **Frau Luzie Stark**  
sowie **Frau Lotte Weber**



Die Mitarbeiter/innen und der Vorstand gratulieren und wünschen zum Geburtstag alles erdenklich Gute sowie einen unvergesslichen Tag im Kreise der Familie.

### **Wir trauern um Herrn Heinz Köhn und Herrn Heinz Ganske**

Im März 2011 verstarben unsere Verbandsmitglieder

und **Herr Heinz Köhn**  
**Herr Heinz Ganske**

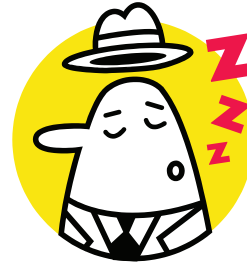
Unser Beileid gilt den Angehörigen und Freunden, die sie auf Ihren Lebensweg begleiteten!

In tiefer Betroffenheit  
P. Braun  
Vorsitzender des SBV e.V.



## **Unser Gesundheitsthema des Monats Volksleiden Schnarchen:**

Wer schnarcht, hat mehr Platz im Bett, denn das permanente Säegeräusch hält kein Mitmensch aus und wenn es ganz hart kommt, auch die eigene Gesundheit nicht.



### Wie entsteht überhaupt das Schnarchgeräusch?

Allgemein durch erschwertes Einatmen, weil die Atemwege im Rachenraum verengt sind. In meisten Fällen entsteht die unerwünschte Nachtmusik durch ein schlaffes Gaumensegel, auch weicher Gaumen genannt. Dieses flattert im Sog der eingeatmeten Luft.

### Wie viele Menschen schnarchen?

Etwa jeder zweite Mann mittleren Alters. Männer sind zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Frauen.

### Hat Schnarchen irgendeinen Nutzen?

Nein womöglich hat sich der Mensch die Neigung zu schnarchen im Laufe der Zeit eingehandelt, als er Sprechen lernte. Denn zum Sprechen müssen Zunge, Kehlkopf und Stimmbänder anatomisch eng beieinander liegen.

### Welche Ursachen gibt es fürs Schnarchen?

Es kann ein anatomisches Problem geben, wie zu große Mandeln, ein zu schlaffes Gaumensegel, ein zu kleiner Unterkiefer. Zweite Möglichkeit ist Übergewicht, besonders ein großer Halsumfang und Doppelkinn sind hier entscheidend.

### Wie laut können Schnarchgeräusche sein?

Schnarchen kann immense Lautstärken bis zu 90 Dezibel annehmen, dass entspricht einem direkt am Bett vorbeifahrenden Sattelschlepper.

### Macht Schnarchen krank?

Schnarchen gilt nicht als Krankheit. Spätestens aber, wenn häufige Atemaussetzer hinzukommen, die so genannte Schlafapnoe, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Typische Warnzeichen sind

Konzentrationsstörungen sowie Tagesmüdigkeit, auch Sekundenschlaf am Steuer ist eine gefährliche Folge.

Zu wem geht man, wenn man sein Schnarchen untersuchen lassen will?

Zunächst sollte man sich mit einem Schlafanalysegerät für zu Hause untersuchen lassen. Dazu am besten beim Hausarzt fragen, welcher HNO- oder Lungenarzt über ein solches verfügt. Oder lassen Sie sich zu einem Schlafmedizinischen Zentrum überweisen.

Was hilft, wenn man tatsächlich Schlafapnoe hat?

Nächtliche Überdruckbeatmung mit einer Schlafmaske. Das ist gewöhnungsbedürftig, hilft aber zuverlässig. Diese Therapie wird bei diagnostizierter Schlafapnoe auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Aber auch Schnarcher ohne Schlafapnoe suchen Hilfe. Nicht zuletzt weil ihr Partner leidet. Was können diese Leute tun?

Zum Beispiel genug schlafen. Geht man mit Schlafdefizit ins Bett, erschlaffen die Muskeln im Rachenbereich noch stärker als sonst, was das Schnarchen verstärkt.

Außerdem: Übergewicht abbauen, Rauchen, Alkohol und unnötige Medikamente wie Schlaftabletten meiden.

Es werden sehr viele Mittel und Methoden angeboten. Was ist von denen zu halten?

Leider helfen nur wenige zuverlässig. Die Ursachen sind auch von Person zu Person verschieden. Man kann vieles durchaus ausprobieren. Aber wenn man merkt, dass eine Methode den Schlaf stärker stört, als das Schnarchen bekämpft: aufhören!

Was bringen Nasenpflaster?

Eines der wenigen Mittel, für die es Studien gibt. Verbessert die Atmung im Schlaf, weil es die Nasenflügel weitet. Das Schnarchen selbst behebt es aber nur selten.

Hilft das Uraltmittel Kinnbinde?

Manchen hilft sie. Die Binde verhindert, dass der Mund beim Schlafen aufklappt und dadurch der Zungengrund nochmals enger wird. Bevor man eine Kinnbinde kauft, kann man das Prinzip für eine Nacht mit einem um Kinn und Kopf gewickelten Schal bzw. Tuch testen.

## Veranstaltungskalender für den Behinderten und Seniorentreff April 2011

**04.04.2011**

*Vorstellung von **Naturprodukten HK**  
Natürliche Pflege für Körper & Gesundheit*



**12.04.2011**

*Beginn: 09.30 Uhr*

**Aktionsfrühstück**

*was uns munter macht*

*Preis pro Person: 3,00 €*



**18.04.2011**

*Einladung und Fahrt  
zu den Kindern „Am Märchenwald“  
**(kreative Ostereier)***



**25.04.2011**

**Ostermontag**  
*(kein Treff)*



 *Merçi*

*Vielen lieben Dank möchte ich allen Mitgliedern und Bekannten  
aussprechen für die liebevollen Glückwünsche, Blumen und  
Präsente anlässlich meines Geburtstages!  
Ihre Kathrin Köster*

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

## Unsere bunte Ecke

Achtung Rätselfreunde, hier ein Rätsel aus Mosaiksteinchen!

DEN            ENE            NNT  
AMM            MAN            RKK  
                  TAG            ORG



Werden die Kästchen richtig angeordnet und die Wörter sinngemäß getrennt, ergibt sich ein Sprichwort.

Viel Spaß beim lösen!

Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe von Monat April.

### **Etwas zum Schmunzeln**

Zwei Ameisen in der Wüste tragen ein Fenster.

Sagt die eine „Mir ist so heiß“

Darauf antwortet die andere dann mach doch das Fenster auf.



Was war denn das vorhin für ein Krach auf der Straße? fragte Meier.

Ein Auto wollte in eine Seitenstraße einbiegen, antwortete Müller.

„Und das macht so einen Lärm?“ „Tja“, meinte Müller, es war nämlich gar keine Seitenstraße da!

Dominik kommt auf den Schulhof gehastet. Als der Lehrer, der gerade keinen Unterricht hat, das sieht, ruft er entsetzt "10 Minuten zu spät!". Darauf Dominik "Ach, Sie auch!"

“Mit welchem Ergebnis haben Sie Ihre Knoblauchkur beendet?

“Ach, ich habe zwölf Kilo und alle Freunde verloren...”



## Wer wird Quizkönig?



### 1. Welche Vögel werden als „Briefträger“ eingesetzt?

- a.) Briefamseln                      b.) Brieftauben
- c.) Briefmöwen                      d.) Briefstörche

### 2. Franz Schubert komponierte...?

- a.) die Lachsmesse                      b.) die Heringssymphonie
- c.) das Forellenquintett                      d.) den Dorschwalzer

### 3. Ein Blatt von welchem Baum ziert die kanadische Flagge?

- a.) Buche                                      b.) Eiche
- c.) Birke                                      d.) Ahorn

### 4. Welche Figuren sind häufig in Gärten zu sehen?

- a.) Beetriesen                              b.) Rosengouvernanten
- c.) Wiesenkoblode                              d.) Gartenzwerge

### 5. Was für ein Vogel ist „das hässliche Entlein“ in Wirklichkeit?

- a.) Gans                                      b.) Storch
- c.) Hahn                                      d.) Schwan

### 6. Wie viel Grad hat ein rechter Winkel?

- a.) 45    b.) 60
- c.) 90    d.) 180

### 7. Welche Zahl steht unter dem Bruchstrich?

- a.) Nenner                                      b.) Sager
- c.) Sprecher                                      d.) Erzähler

### 8. Wie nennt man die Buchstaben Ä, Ö, und Ü?

- a.) Auflaute                                      b.) Ablaute
- c.) Vorlaute                                      d.) Umlaute

Die Auflösungen finden Sie im nächsten Infoheft der Ausgabe April!

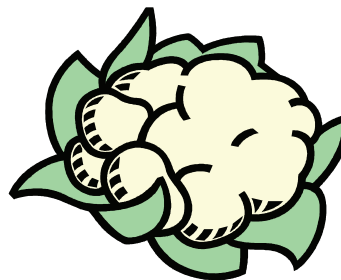
„Gesunde Eintöpfe die man schnell zubereitet und gut satt machen!“

Gesunde Gerichte sollten vitaminreich sein, fettarm zubereitet und ohne Alkohol gekocht werden. Daher eignen sie sich auch besonders gut als Diätrezepte. Gesunde Zutaten wie frisches Obst oder frisches Gemüse schmecken nicht nur besser, sondern helfen dem Körper durch Vitamine und Mineralstoffe dabei gesund zu bleiben. Bei jedem Gericht kann man Konservengemüse oder Obst aus der Konserve durch frisches Gemüse oder frisches Obst ersetzen. Das benötigt auch nur wenige Minuten an Mehrarbeit, wenn man das Gemüse z.B. noch putzen, klein schneiden und andünsten oder kochen muss. Gemüse sollte immer nur mit wenig Wasser gedünstet werden, damit die Vitamine nicht mit dem Kochwasser weggeschüttet werden müssen. Vielfach reicht es, wenn man Gemüse nur bissfest kocht. Besser als Konserven ist tief gefrorenes Gemüse, auf das man mal ausweichen kann, wenn kein frisches Gemüse im Hause sein sollte.

### **Blumenkohl-Hackeintopf**

#### Zutaten:

|        |                  |
|--------|------------------|
| 150 g  | Kartoffeln       |
| 200 g  | Blumenkohl       |
| 1 TL   | Öl               |
| 300 ml | Gemüsebrühe      |
| 150 g  | Schabefleisch    |
| 1 kl.  | Zwiebel          |
|        | Salz und Pfeffer |
|        | 1 EL Petersilie  |



#### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und würfeln, Blumenkohl in sehr kleine Röschen schneiden und in heißem Öl andünsten. Kartoffelwürfel zufügen, Brühe zugießen und aufkochen lassen. (ca. 10 Minuten garen)  
Schabefleisch mit der Zwiebel, Salz und dem Pfeffer verkneten. In die Brühe geben und zugedeckt 10 min. gar ziehen lassen.  
Zum Schluss einen Esslöffel Petersilie zufügen.

|  |
|--|
| <b>Kultur- und Veranstaltungsplan<br/>des Stargarder Behindertenverbandes e.V.</b> |
|--|

### Monat April 2011

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Montags</b><br>14.00 – 16.00  | Behinderten- u. Seniorentreff mit Kathrin   | Begegnungsstätte<br>Walkmüllerweg 4a   |
| <b>Montags</b><br>16.30 – 17.30<br><b>25.04. 2011</b><br>(kein Sport)<br>Ostermontag | Behinderten- und Seniorensport mit Frau Galinsky  | Turnhalle der<br>Grundschule<br>Burg Stargard  |
| <b>05.04.2011 (Di.)</b><br>14.00 – 16.00   | Feier der Geburtstagskinder<br>von <b>Monat März</b>  | Begegnungsstätte<br>Walkmüllerweg 4a   |
| <b>07.04.2011 (Do.)</b><br>10.00 – 14.30   | <b>8. Philharmonisches Konzert</b><br>mit Werken von<br>Ernest Moeran, Sergej<br>Rachmaninow/Violoncellokonzerte<br><u>Dirigent:</u> Stefan Malzew<br>anschl. Mittagstisch in der<br>Gaststätte „Zur Linde“<br>(Selbstzahler) | Abfahrt ab Parkplatz<br>Walkmüllerweg<br>09.00 Uhr<br>Eintrittskarte: 12,00 €<br>Hin & Rückfahrt: 5,00 € |
| <b>09.04.2011 (Sa.)</b><br>ab 10.00  | <b>Verbandstag</b> des ABiMV  | Behindertenverband<br>Neubrandenburg<br>Am Blumenborn 23<br>Abfahrt: 09.00 Uhr                           |
| <b>13.04.2011 (Mi.)</b><br>10.00 – 13.00   | Fahrt zum <b>Einkauf</b> nach „ <b>real</b> “   | Abfahrt ab Parkplatz<br>Walkmüllerweg<br>09.30 Uhr<br>Preis pro Person: 5,00 €                           |
| <b>14.04.2011 (Do.)</b><br>08.00 – 17.00   | Fahrt in die Ostsee <b>Therme</b> nach<br><b>Heringsdorf</b> mit individueller<br>Freizeit (Stadtbummel)  | Hin & Rückfahrt: 20,00 €<br>Eintritt Therme: 10,50 €   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>19.04.2011 (Di.)</b><br>12.00 – 16.30 | <b>Osterüberraschung</b> im Hotel<br>„Zur Burg“<br>3 Gänge Menü<br>Unterhaltungsprogramm<br>Kaffeegedeck | Preis pro Person: 20,00 €<br>Nichtmitglieder: 22,00 €             |
| <b>27.04.2011 (Do.)</b><br>14.30 – 16.30 | <b>Bowlingnachmittag</b> bei einem<br>Kaffeegedeck   | Bowlingbahn Gaststätte<br>„Zur Linde“<br>Preis pro Person: 5,00 € |
| <b>28.04.2011 (Do.)</b><br>14.00 – 16.00 | Vortrag zum Thema:<br>Patientenverfügung<br>anschl. gemeinsamer Kreis bei<br>kleinem Imbiss              | Begegnungsstätte<br>Walkmüllerweg 4a<br>Preis pro Person: 3,00 €  |

|   |
|---|
| <b>Hinweis zur Anmeldung einer Veranstaltung mit unserem<br/>Fahrdienst</b> |
|---|

**wir möchten Sie nochmals darauf aufmerksam machen, dass Sie sich nach Möglichkeit bitte 2 Tage vor Fahrantritt bei uns anmelden, wenn Sie den Fahrdienst benötigen. So können wir die Fahrt besser planen und für Sie absichern.**

**Vielen Dank!**

**Telefonnummer: 20452**

**Veranstaltungshinweis**

am **28.April 2011** (Do.) von 14.00 – 16.00 Uhr

Vortrag zum Thema: „**Patientenverfügung**“

Zu diesem Thema laden wir herzlich unsere Mitglieder und Freunde in die Begegnungsstätte am Walkmüllerweg 4a ein.

Im Anschluss können Fragen zu diesem Schwerpunktsthema gestellt werden.

Der Unkostenbeitrag beträgt 3,00 €. Dafür erhalten Sie eine Mappe mit allen wichtigen Unterlagen.

Für einen kleinen Imbiss ist ebenfalls gesorgt.



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