

Mittensirin

Das Infoblatt des Behindertenverbandes Rostock e.V.



«Das Lama wird in seiner Heimat als Tragtier benutzt,
steht hier, Tragzeit elf Monate.»

«Ja, ja, die Kordilleren,
und dann der weite Weg zum Bahnhof.»

Sommer

Ihr wunderschönen Sommertage,
Wie Augenblicke eilt ihr hin.
Wie bald, so ist's nur eine Sage,
Daß Linden duften, Rosen blüh'n.

Mich überrieselt schon die Trauer,
Wie schnell vergeht die schöne Welt,
Wenn leis' im warmen Sommerschauer
Die Blüte aus den Bäumen fällt.

Der Mensch hat dreierlei Wege,
klug zu handeln:
erstens durch nachdenken,
zweitens durch Nachahmen -
das ist der leichteste,
und drittens durch Erfahrung -
das ist der bitterste.

Konfuzius

Stellt der Juni mild sich ein,
wird mild auch der Dezember sein.

Soll gedeihen Korn und Wein,
muß im Juni Wärme sein.

> Die guten Stunden dauern
und werden
mit jedem Tag wichtiger <

Aus dem Inhalt:

- Der Vorstand informiert
- Informationen
- Buchtipps
- Rat & Tipps
- Treff der Selbsthilfegruppen
- Geburtstagskinder

Der Vorstand informiert

Leitartikel für den BVR e.V.

Liebe Mitglieder des BVR e.V.,

am 30. Juli ist es wieder soweit, wir wollen in unserer Kindertageseinrichtung Kringelhaus mit Ihnen zusammen ein Sommerfest feiern in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr.

Sollten Sie Lust haben, uns bei der Organisation des Sommerfestes zu unterstützen oder vielleicht auch etwas beizutragen, z. B. Kuchen backen, so teilen Sie bitte dieses an Frau Falck mit. Bitte hinterlassen Sie Ihre Tel.-Nr. bei Frau Falck, ich werde mich dann persönlich bei Ihnen zurückmelden.

An dieser Stelle möchte ich auch gleich die Gelegenheit nutzen, Sie zu ermuntern, in unserem Verband tatkräftig mitzuwirken. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Ideen und Verbesserungsvorschläge für unsere Arbeit im BVR e.V. haben. Wir haben in den letzten Jahren versucht, eine Selbsthilfegruppenarbeit aufzubauen. Leider nehmen an diesen Veranstaltungen nur wenige unserer Mitglieder teil.

Ich könnte mir vorstellen, dass wir zukünftig verschiedene Themenabende organisieren, die man für alle anbietet. Ich denke, dass wir uns auch Gedanken machen müssen, wie wir wieder junge Leute in den Verein bekommen.

Es ist ganz besonders wichtig, dass wir das was wir in den letzten 15 Jahren aufgebaut haben, z. B. den Fahrdienst, erhalten. Wir wissen aber alle, dass z. Z. überall gespart wird. Also glaube ich, dass wir unbedingt daran interessiert sein müssen, gemeinsam die Lobbyarbeit für den Verband und für Menschen mit Behinderung in der Stadt zu verstärken. Dieses geschieht schon an verschiedenen Stellen, wie z. B. durch unser Mitglied Frau Kornagel, die als Sprecher des Sprecherrates sowie des Behindertenbeirates der HRO für Gesundheit und Soziales arbeitet. Auch hier gibt es Arbeitsgruppen, die noch unterstützt werden könnten.

Es wird auch nicht ausbleiben, dass wir uns den Strukturveränderungen in der Gesellschaft stellen, auch diese werden bei uns im BVR e.V. nicht vorbeigehen, aber wir haben die Möglichkeit, sie mitzugestalten, und dieses sollten wir nutzen.

Ich freue mich jetzt schon auf das Sommerfest und auf eine rege Beteiligung. Bitte melden Sie sich bei Frau Falck Tel. 72 22 77.

Mit freundlichen Grüßen
Ralf Grabow

Sehr geehrte Mitglieder unseres Verbandes!

Der Vorstand informiert

- dass die Mitgliederversammlung Frau Annegret Kaczor auf ihren eigenen Wunsch von der Funktion als Schatzmeister entbunden hat.
- dass Herr Lothar Lesch von der Mitgliederversammlung als Schatzmeister bestätigt wurde.
- dass Herr Werner Langhans mit Wirkung vom 01.06.2005 aus dem Arbeitsverhältnis des Behindertenverbandes e.V. ausgeschieden ist.
- dass Herr Peter Cyrulies mit Wirkung vom 19.05.2005 aus dem Behindertenverband Rostock e.V. ausgetreten ist.

Lesermeinung

Als Mitglieder des Behindertenverbandes, SHG Dierkow, Toitenwinkel, Gehlsdorf, trafen wir uns am 4. Mai 2005 auf dem Universitätsplatz, anlässlich des Antidiskriminierungstages, der da ausdrückt: Gleiches Recht für alle Menschen.

Dazu gehört als wichtigster Aspekt mit, die Barrierefreiheit, ohne unüberwindbare Stufen für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer.

Wie sieht es mit dem Cafe Händikäff in der Wismarschen- Straße aus?

Hier heißt Händikäff gleich Handicap.

Rollstuhlfahrer und stark gehbehinderte Menschen haben hier große Barrieren zu überwinden, da diese Einrichtung nur so von Stufen strotzt. Der Treppenlift, ohne den ein hereinkommen ins Cafe gar nicht möglich ist, ist für schwere Elektrorollstühle nicht geschaffen.

Wir hätten als SHG hier gerne öfter Karten gespielt oder uns anderwärtig verlustiert, aber wir haben sechs Rollstuhlfahrer, die dort nicht ohne Barrieren hereinkommen. Und, sehr fatal, der Eingangsbereich kann zur Zeit immer nur einen Rollstuhl aufnehmen, ca. 10 Minuten dauert es, bis einer abgeliftet ist. Die anderen stehen auf der Straße, und warten und warten, der letzte von den sechs ca. 1 Stunde!!!

Wir sind fast alle über 50 Jahre alt. Die Werbung vom Cafe Händikäff heißt aber, Treffen 50 +, uns hat man damit bestimmt nicht gemeint.

Wie kommt ein Verein, mit der Bezeichnung „Ohne Barrieren e.V.“ dazu, uns so ein Cafe anzubieten, dafür im „Mittendrin“ des Behindertenverbandes ständig wirbt, aber von Anfang an Behinderte aussortiert.

Den Verein, mit der Bezeichnung „Ohne Barrieren“, Träger des Cafes, gab es bei der Eröffnung des Cafes bereits.

Anspruch, ohne Barrieren für Behinderte und Wirklichkeit, mit Barrieren für Behinderte.

Leider so, wie oft woanders auch, im genannten Cafe erlebt.

Gudrun Frahm

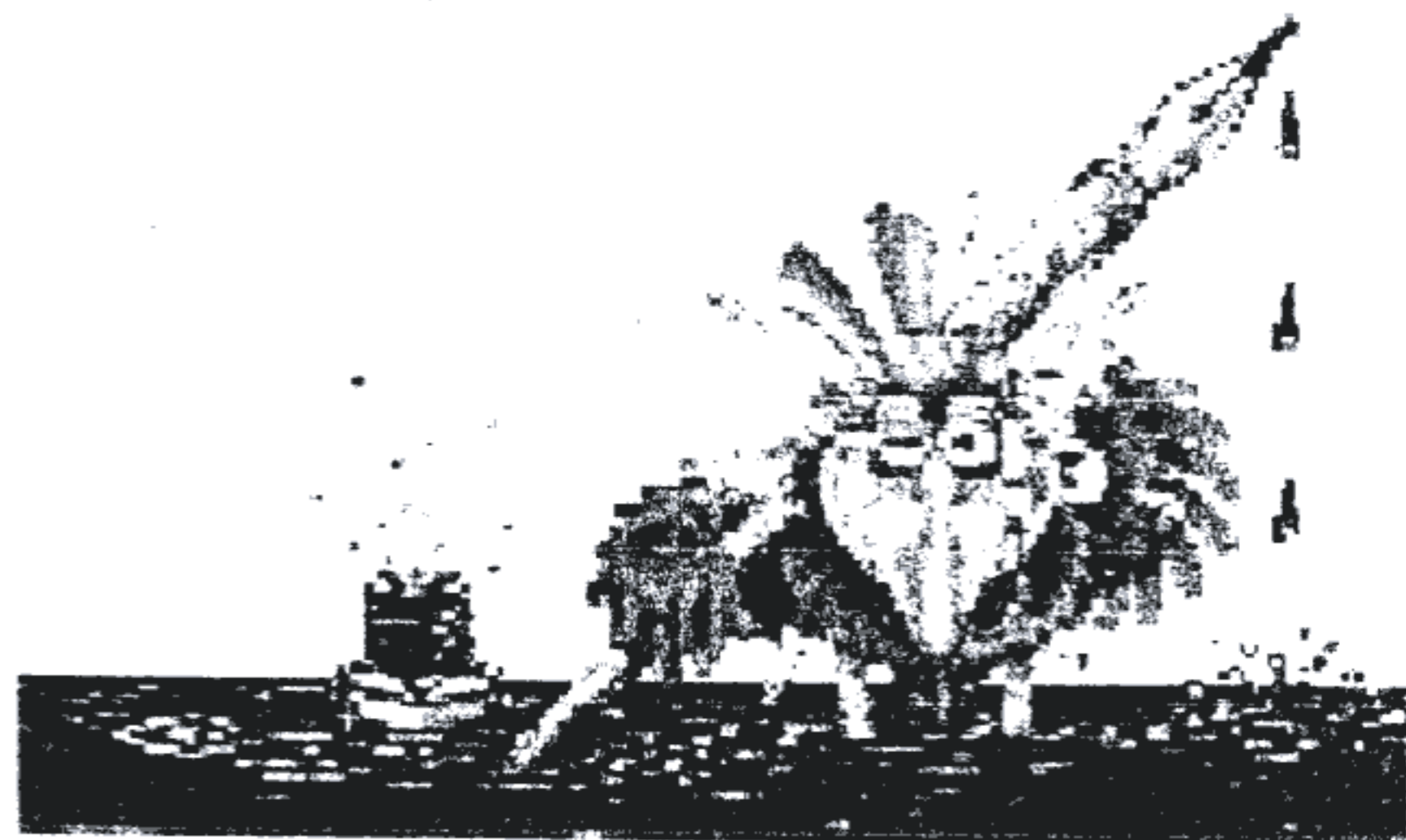
Danke

Anlässlich der 75. Wiederkehr meines Geburtstages sind mir auf vielfältige Art und Weise auch liebe Grüße, Glückwünsche und Aufmerksamkeiten vom Behindertenverband Rostock e.V. übermittelt worden. Ich freue mich auch über den persönlichen Besuch des Vorsitzenden unseres Verbandes, Herr Hermann Frahm, und nehme an dieser Stelle die Gelegenheit wahr und bedanke mich herzlich bei allen Mitgliedern des Vorstandes, bei allen Angestellten der Geschäftsstelle und ebenso herzlich bei den Mitarbeiterinnen der Kindertagesstätte „Kringelhaus“.

Werner Szillis

Die Dinge sind nie so, wie sie sind.
Sie sind immer das, was man aus ihnen macht

Jean Anauith



Die Summe unseres Lebens sind die Stunden,
in denen wir liebten

Wilhelm Busch

Vieles ist vergebens, aber nichts umsonst



Informationen

Endlich wissenschaftlich erwiesen: moderater Weingenuß ist gesund!

Goethe soll jeden Tag bis zu zwei Liter Wein getrunken haben., und wurde immerhin 82 Jahre alt. So viel Wein muß es sicher nicht sein. Erwiesen ist es aber, daß - regelmäßig und in Maßen genossen - Wein die Gesundheit fördert. Wieviel Wein darf man am Tag trinken, um seine gesundheitlichen Vorzüge zu nutzen und die Leber nicht durch übermäßigen Alkohol zu schädigen? Eine dänische Weinstube spricht zum Beispiel von 3-5 Gläsern. Weißwein ist dabei genauso gesund wie Rotwein. Das 1995 in Hargesheim gegründete „Forum Wein & Gesundheit e. V.“ hat folgendes herausgefunden:

Regelmäßiger und maßvoller Weinkonsum beugt Herzinfarkten vor - verbessert die Verdauungsleistung des Körpers und die Ausbeute an vielen wertvollen Stoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen u.a. - entschlackt den Körper- unterstützt die Abwehr von Krankheiten und steigert die körperlichen Immunkräfte des Menschen- verlangsamt die Knochenentkalkung und beugt Osteoporose vor - verlängert die Lebenserwartung, denn Wein enthält natürliche Antioxidantien- kann kreativitätssteigernd wirken und die Phantasie anregen - entspannt und baut Streß ab.

UND SCHMECKT !



Was Zahnersatz jetzt kostet

Was Krankenkassen jetzt noch übernehmen !

Seit Jahresbeginn ticken die Uhren beim Zahnarzt anders. Denn für Zahnersatz gelten neue Spielregeln: Wer eine Zahnlücke hat, kann selbst entscheiden, ob er sich eine einfache oder eine hochwertige Brücke anfertigen lässt, oder sogar ein Implantat - die Kasse zahlt immer denselben Zuschuss. Die Mehrkosten müssen aus eigener Tasche beglichen werden.

Ändert sich etwas beim normalen Zahnarztbesuch?

Nein. Bohren, Füllungen, Zahn ziehen, Zahnreinigung, Parodontosebehandlung usw. werden wie bisher voll und ganz von der Kasse bezahlt. Und für die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen und Zahnsteinentfernung (1x pro Jahr) entfällt auch weiterhin die Praxisgebühr.

Ist für Zahnersatz weiter ein Heil- und Kostenplan nötig?

Ja. Vor Behandlungsbeginn muss der Zahnarzt, wie in der Vergangenheit, einen Kostenplan aufstellen und von der Krankenkasse genehmigen lassen.

Kostet vergleichbarer Zahnersatz bundesweit das Gleiche oder gibt es regionale Preisunterschiede?

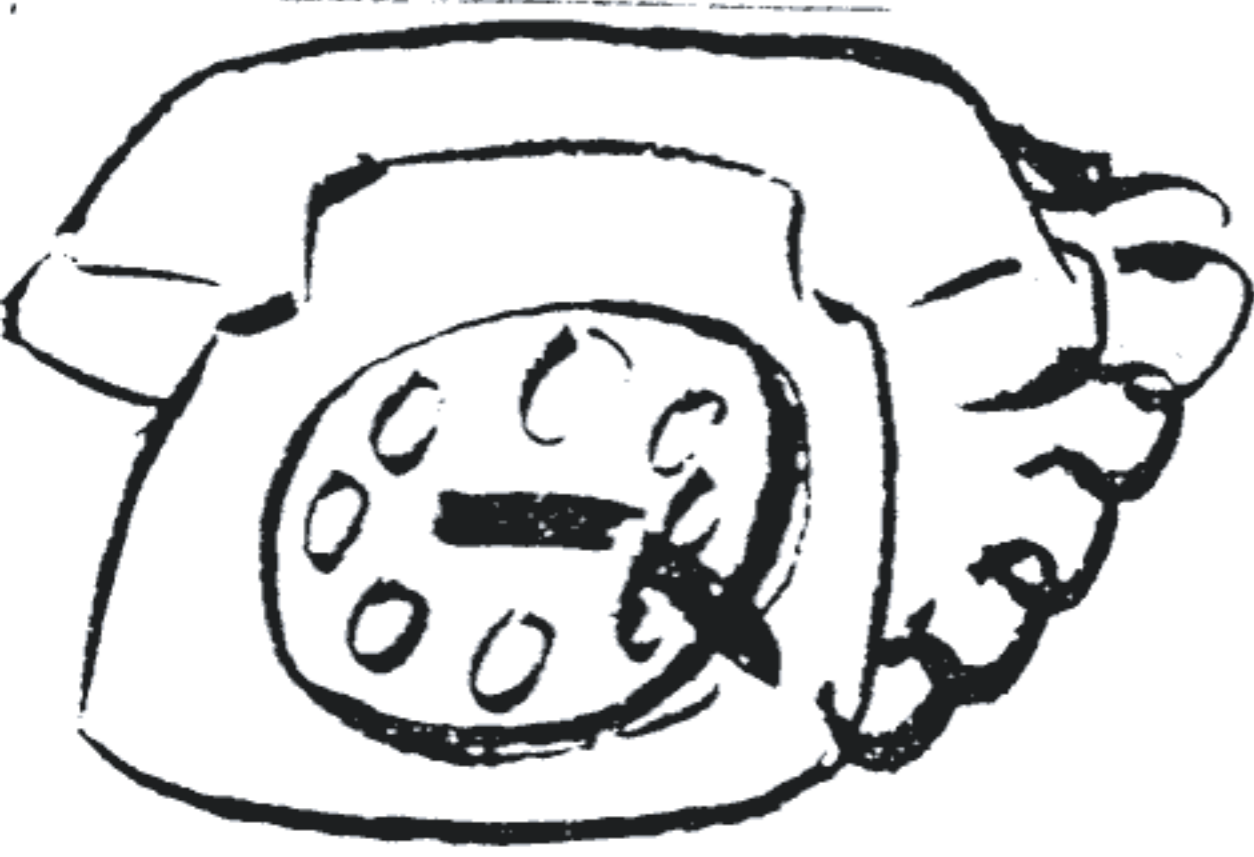
Da es sich bei Kassenleistungen annähernd um bundesweite Einheitspreise handelt, gibt es nur sehr kleine Preisunterschiede. Sowohl bei Zahntechnikern als auch bei Zahnärzten gelten bundesweite Gebührenordnungen.

Fortsetzung folgt

Rat & Tipps

Was wäre der Mensch ohne Telefon? Ein armes Luder.
Was ist er aber mit Telefon? Ein armes Luder.

Kurt Tucholsky



Buchtipps



Broschüre für Eltern behinderter Kinder

Hinweise auf finanzielle Unterstützung für Arzneimittel, Berufsausbildung, Wohnen und vieles mehr verspricht die 52 Seiten starke Broschüre „Mein Kind ist behindert - diese Hilfen gibt es“. Sie kann gegen 3 € (inkl. Porto und Verpackung) angefordert werden beim Bundesverband für Körper- und

Mehrfachbehinderte e.V. Stichwort

„Elternratgeber“

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

Apothekenschau 15.05.2005

Urlaubswegweiser für Behinderte

Bergen: Einen Urlaubskatalog der Insel Rügen für behinderte Menschen haben Jugendliche in zweijähriger Projektarbeit erarbeitet. „Wichtig war, zu überprüfen, ob ein Haus ohne Stufen zu erreichen ist, Flure breit oder Bäder groß genug für Rollstuhlfahrer sind“, berichtet Projektleiterin Silke Krumrey. Unterkünfte, aber auch Gastronomie, Museen, öffentliche Verkehrsmittel oder Strandaufgänge haben 20 Jugendliche getestet, die selbst behindert sind. Der 70 Seiten starke Katalog ist bei der Rügener Tourismuszentrale sowie in Touristinformati on und Kurverwaltungen auf der Insel zu bekommen.

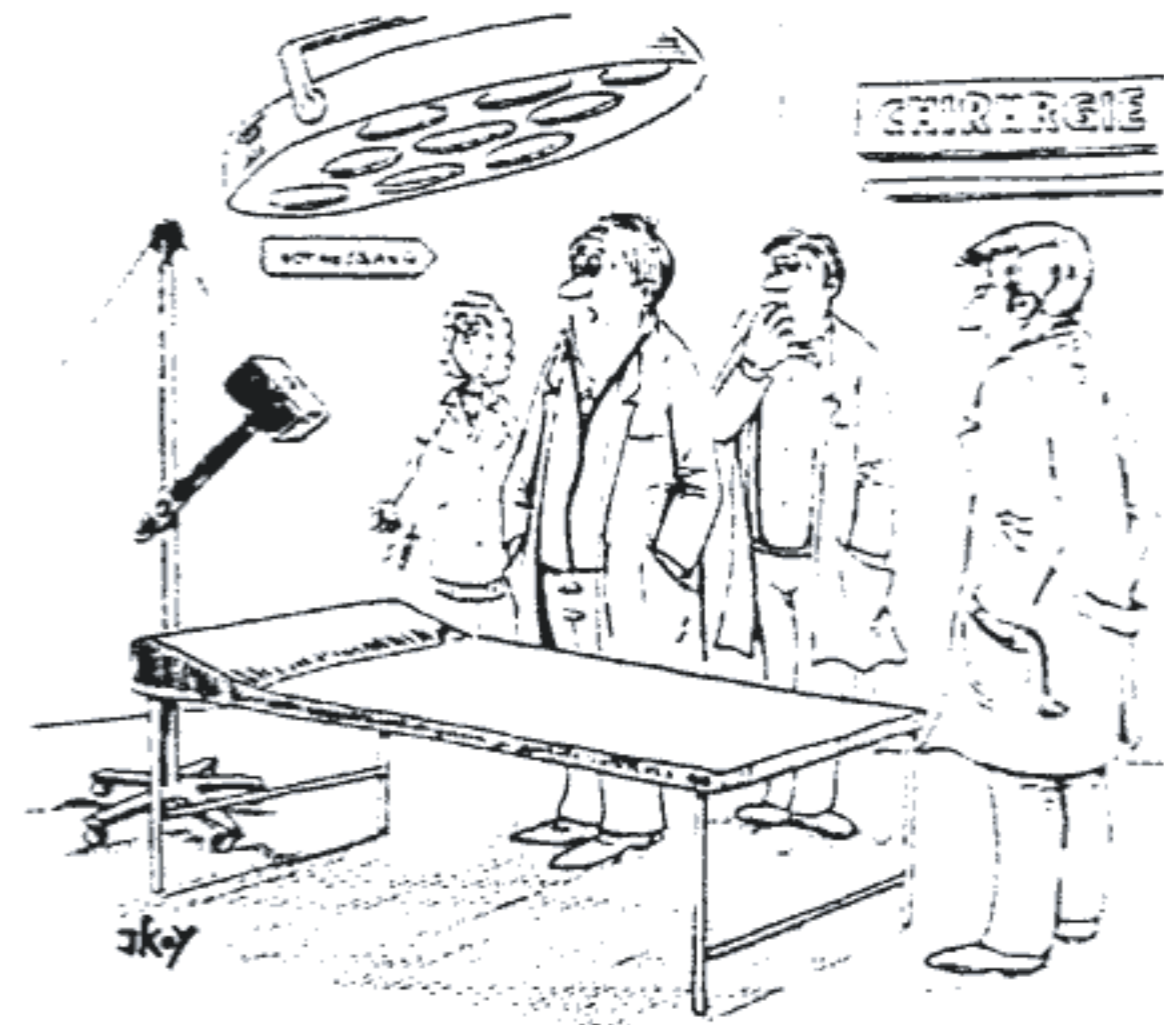
OZ 24.02.05

Teelöffel sind keine gute Dosierhilfe

Weil stark wirkende Medikamente in Saftform sehr genau abgemessen werden müssen, sind Ess- und Teelöffel nicht geeignet.

Wegen unterschiedlicher Größen schwankt das Fassungsvermögen dieser Bestecke erheblich: Es kann zu Unterdosierung bis zu 40 und Überdosierung bis zu 67 % kommen. Daher der Rat: Verwenden Sie bei flüssigen Medikamenten stets den beigegefügt en Messlöffel oder -becher. Manchmal wird die Verschlusskappe als Maßeinheit empfohlen. Beachten Sie die daran angebrachten Markierungen. Nach Gebrauch sollten Sie diese Teile gut abspülen und abtrocknen, um einer Keimbesiedlung vorzubeugen.

Apothekenschau 15.05.2005



✓ Natürlich müssen wir die Kosten dämpfen, liebe Kollegen ... aber auch bei der Narkose?

Was tun bei einem Gerstenkorn?

Zuerst beginnt das Augenlid zu jucken, danach rötet es sich und schwillt an. Nach etwa vier Tagen bildet sich eine eitrige Pustel, das Gerstenkorn. Es reift heran und entleert sich dann normalerweise von selbst. Dieser Prozess läßt sich mit trockener Wärme wie Rotlicht beschleunigen. Weniger sinnvoll ist feuchte Wärme, etwa mit Umschlägen, weil sie die Haut aufweicht. Dadurch werden die Keime verschleppt.

Das Goldene Blatt 52

Termine und Veranstaltungen

Juni 2005

Am 09.06.2005 findet ein gemütliches Zusammensein von 16.00-19.00 Uhr im Ostseeland Dierhagen statt. Es kann dort nach Belieben gegessen werden oder man macht einen ausgiebigen Spaziergang.

Abfahrt : 15.00 Uhr

Am 16.06.2005 wollen wir mal wieder dem Elbotel einen Besuch abstatten. Dort kann nach Belieben Kaffee getrunken oder Abendbrot gegessen werden!!

Abfahrt : 15.00 Uhr

Rückfahrt : 18.30 Uhr

Aus Grossmutter's Schatzkästchen

Siebenschläfer und Schafkälte



Zwischen dem 10. und 20. Juni kommt es häufig zu einem Kälteeinbruch, der so genannten Schafkälte (zur Zeit der Schafschur). Nach den alten Bauernregeln ist das Wetter am 27. Juni, dem so genannten Siebenschläfertag, Omen für den ganzen Sommer. „Ist Siebenschläfertag ein Regentag, regnet's noch sieben Wochen danach“, heißt die Regel oder auch: „Wenn die Siebenschläfer Regen kochen, so regnet's sieben ganze Wochen.“ Nichts zu tun hat der kalendarische Siebenschläfer mit der gleichnamigen Schlafmaus, der man nachsagt, dass sie von 12 Monaten des Jahres 7 verschlafe. Die bäuerliche Siebenschläferregel wird auch von den Meteorologen nicht einfach abgetan. Sie zählt zu den Singularitäten, wie regelmäßig sich wiederholende Wetterlagen im Jahresablauf bezeichnet werden. Die Regel für den 27. Juni weist eine erstaunliche hohe Treffsicherheit auf: Für Berlin zum Beispiel stimmte sie in 55 von 80 Jahren. Allerdings schränken Experten ein, dass das Wetter an einem einzigen Tag und noch dazu in jedem Jahr an demselben Datum nicht maßgeblich für das Wetter eines ganzen Zeitabschnitts sein könne. Wesentlicher sei die Lage in der Zeit um den Lostag herum.



Sonnabend, Sonnabend, dass mich nit's Feuer brennt,
dass ich bald z'heirate kummt, drum tanz ich um.



Treff der Selbsthilfegruppen



SHG Dierkow / Toitenwinkel / Gehlsdorf

Bis Redaktionsschluß lagen noch keine Informationen vor

Später Frühling

Als sie an ihm vorüberging,
ihr Blick in seinem sich verfang.
Ein Flammenstrom, bis in die Wangen,
nahm sie für diesen Mann gefangen.
Seit langem kannten sie sich flüchtig;
er war bisher für sie nicht wichtig.
Sie lebt seit vielen Jahren allein,
sollte Gott Amor am Werke sein?

Erstaunlich, daß es das noch gibt:
plötzlich ist sie - mit sechzig - verliebt
Vergessen sind Falten und graues Haar.
Er mag sie brutto - offenbar.

Verjüngt, beschwingt, geht sie dahin,
hat einen nur in ihrem Sinn;
träumt froh vom ersten Rendezvous,
von Küssen und vertrautem „Du“.

Verhalten schmunzeln Sonnenstrahlen,
die eine helle Zukunft malen.
Leichter ist vieles doch zu zwein.
Schön kann das Leben manchmal sein.
- Manchmal

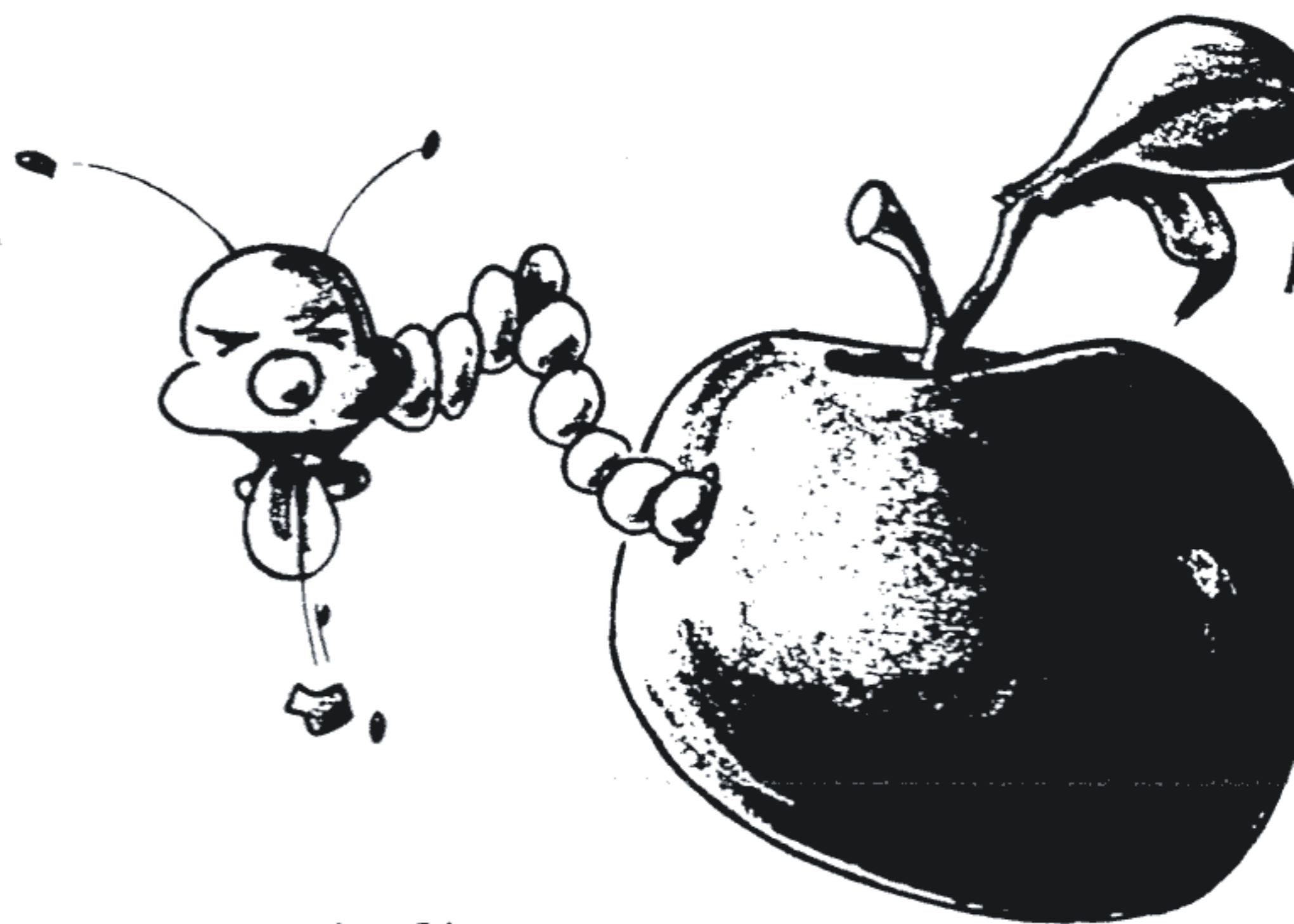
Käte Fritzsche

SHG Groß Klein

Am 08.06.2005 trifft sich unser Selbsthilfegruppe zu einem gemütlichen Spaziergang auf dem Gelände der IGA.
Zeitplan : 16.00- 18.00 Uhr

SHG Lütten - Klein

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr in der Diakonie, Helsinkier Str. 40



Damentoast im Obstgarten

Casanova sprach lächelnd zu seinen Gästen:
" Mit den Frauen ist es, ich hoffe, ihr wißt es,
wie mit den Äpfeln rings an den Ästen.
Die schönsten schmecken nicht immer am besten."

Erich Kästner

Herzlichen Glückwunsch unseren Geburtstagskindern

im Juni 2005

Petermann	Monika	1 06
Burchard	Hildegard	3 06
Mein	Ulla	3 06
Runge	Ursula	4 06
Lüders	Reinhold	6 06
Schulz	Gerhard	6 06
Gieseler	Kai	7 06
Kremer	Inge	7 06
Morawski	Rene	10 06
Kähler	Mirko	12 06
Minalga	Volker	14 06
Burkhardt	Thomas	15 06
Frahm	Hermann	15 06
Kung	Irmtraud	65 Jahre 16 06
Palmer	Sigrid	75 Jahre 17 06
Schomacker	Gerda	17 06
Hauschild	Friedrich	19 06
Gerwing	Jens	20 06
Malecha	Norbert	20 06
Leopold	Melanie	21 06
Westphal	Ruth	21 06
Karin	Diethard	22 06
Metzler	Angelika	23 06
Fischer	Irmgard	24 06
Holtfreter	Sabine	25 06
Horak	Angelika	25 06
Rühlmann	Hans-Ulrich	26 06
Brennigk	Heidtraud	28 06
Langhans	Werner	30 06

Sitz der Redaktion: Gemeinsames Haus
Henrik - Ibsen - Str. 20
18106 Rostock

Geschäftsstelle: 72 22 77
Fahrdienst: 72 10 20
Fax: 71 11 33

BVR e. V. : Vorsitzender Hermann Frahm
 Leiterin des Kindergartens : Waltraud Kohlmann
 Leiter des Fuhrparks : Stefan Munzert
 Geschäftsstelle : Birgit Falck
 Infoblatt wurde erstellt von:
 Frau Falck, Herr Munzert
 Endredaktion Herr Frahm

Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder; verantwortlich für den Inhalt bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen ist der jeweilige Verfasser.



Zweierlei Spargel mit Eier-Kerbel-Vinaigrette

800 g weißer Spargel, 800 g grüner Spargel

Salz, 1 Scheibe Weißbrot

5 cl Traubenkernöl, 1 TL Sherry-Essig

Saft von 1 Zitrone, 4 hart gekochte Eier

1 Bund Kerbel, 100 g Kapern

50 g Butter

★ Die beiden Spargelsorten schälen und in Salzwasser mit einer Scheibe Weißbrot (das nimmt die Bitterstoffe) in etwa 4-6 Minuten al dente kochen.

★ Die Spargelstangen herausnehmen und gut abgetropft auf eine Platte legen. Das Spargel-Kochwasser etwas einkochen lassen. Dann 0,2 l abnehmen und mit Traubenkernöl, Sherry-Essig und Zitronensaft in einem Topf um ein Drittel einkochen lassen.

★ Die Eier schälen und hacken. Den Kerbel (einige Zweige zum Garnieren aufbewahren) ebenfalls hacken. Eier und Kerbel mit den Kapern unter die reduzierte Soße geben. Die (gut gekühlte) Butter in kleinen Flöckchen unter Schlagen mit einem Schneebesen einrühren.

★ Den Spargel mit der Soße begießen und mit einigen Kerbelzweigen garnieren. Als Vorspeise servieren.

Wir wünschen allen kranken Mitgliedern gute Besserung und eine schnelle Genesung !

Notrufzentrale

„Sozialer Informations und Service Dienst“ (sisd)

Telefon-Nr.: 0381/76 99 0 44

oder 0381/76 97 0 00

besetzt von 6.00 Uhr - 21.00 Uhr