

MittendrIn

Das Infoblatt des Behindertenverbandes Rostock e.V.



Es knistert und flüstert betulich im Haus.
Geheimnisse gibt's und Verstecke.
Es raschelt und tuschelt tagein und tagaus
beim Basteln in heimlicher Ecke.

Mit Tannen und Schleifen wird alles geschmückt,
mit Kugeln und brennenden Kerzen,
Die Kinder bewundern und schauen entzückt
mit dankbaren, fröhlichen Herzen.

Sie stellen sich sehend den Christabend vor
und fiebern dem Feste entgegen.
Das Christkind lugt huldreich durchs himmlische Tor
und spendet den Wartenden Segen.



Aus dem Inhalt:

- Leitartikel
- Informationen
- Treff der Selbsthilfegruppen
- Backtip
- Buchtip
- Geburtstagskinder
- Buchtipps

H. Abend

24

Weihnachten

25

26

Ein frohes und gesundes
Weihnachtsfest und einen
Guten Rutsch
in's neue Jahr

wünschen der Vorstand,
die Geschäftsstelle und
das Team „MittendrIn“
des BVR e.V.



Silvester

31

Leitartikel

Zivildienst beim Behindertenverband Rostock e.V.

„Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden“ und „Wer aus Gewissensgründen den Kriegsdienst mit der Waffe verweigert, kann zu einem Ersatzdienst verpflichtet werden“.

Zivildienst ist staatlicher Pflichtdienst und eine Form der Erfüllung der Wehrpflicht. Er ist denjenigen vorbehalten, die aus Gewissensgründen den Wehrdienst nicht leisten können. Der Zivildienst wird überwiegend in gemeinnützigen Einrichtungen der freien Wohlfahrtspflege geleistet. Die Erfahrung im Einsatz von Zivildienstleistenden zeigt auch, daß ihre Leistung einen spezifischen Wert enthält : Flexibilität, Elan, die Kraft junger Männer, Zeit haben und zusätzlich nicht in voller Arbeitsplatzverantwortung zu stehen sind die Pluspunkte der Zivildienstleistenden, die die Einrichtungen zu schätzen wissen. Zivildienst ist in aller Regel Dienst am Menschen.

Der Kontakt zwischen Zivildienstleistenden und Klienten wird oft sehr eng. Diese enge menschliche Beziehung gilt es, während der Dienstzeit in allen Höhen und Tiefen durchzuhalten. Dank ihres tatkräftigen Engagements sind Zivildienstleistende in der Versorgung alter, kranker und behinderter Menschen zu einem wichtigen Bestandteil unseres Verbandes geworden. Ihre ergänzenden und unterstützenden Tätigkeiten ermöglichen den Einsatz von Zeit und Zuwendung für zwischenmenschliche Kontakte, die die Ganzheit und Menschlichkeit einer Leistung am Behinderten, Kranken oder Pflegebedürftigen erst sichern helfen.

Mit der Verkürzung der Dienstzeit auf 9 Monate und der höheren Kostenbeteiligung für die Beschäftigungsstellen hat sich für viele gemeinnützige Einrichtungen eine schwierige Situation ergeben. Die Klienten haben sich gerade an die Zivildienstleistenden gewöhnt und schon sind Sie wieder weg. Ich hoffe aber trotzdem, daß sie mit unseren Zivildienstleistenden zufrieden sind.

Wir wollen auch nicht unsere Mitarbeiter, die als Strukturanpassungsmaßnahmen bei uns zur Zeit beschäftigt sind, vergessen, die einen wesentlichen Beitrag mit dazutun.

Mit freundlichem Gruß
St. Munzert

Termine und Veranstaltungen

Dezember 2004

09.12.2004 und 16.12.2004
Weihnachtsfeiern des
Behindertenverbandes Rostock



Liebe im Winter



Wir wollen am **20.12.04** zum Weihnachtseinkauf in
den Erdbeerhof Rövershagen.
Es kann dort natürlich auch Kaffee getrunken werden
Abfahrt : 14.30 Uhr
Rückfahrt : 18.00 Uhr
Preis : 5,00 €
(dort gibt es keine rollstuhlgerechte Toilette)

Januar 2005

Am **01.01.2005** findet im elbotel um 12.30
ein Neujahrsbrunch statt

Preis p.P.: 14,00 €
Abfahrt : 11.00 Uhr
Rückfahrt : ca 15.00 Uhr

22.01.2005 Kaffeefahrt zur
Mecklenburger Mühle ???

Preis p.P.: 12,00 €
Abfahrt : 12.00 Uhr
Rückfahrt ca 18.00 Uhr

05.02.2004 Faschingsparty im elbotel mit
Begrüßungsschluck und Buffet
Bestes Kostüm wird prämiert
Preis p.P. : 15,00 €
Abfahrt : 15.00 Uhr
Rückfahrt ; 22.00 Uhr



Anmeldung bitte unter 72 22 77 !!!!

Informationen

Zahnersatz ab 2005

Neuregelung endgültig beschlossen

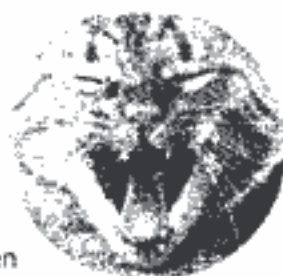
Am 1. Oktober wurde die Neuregelung für die Absicherung des Zahnersatzes endgültig beschlossen.

Demnach bleibt die Versorgung mit Zahnersatz im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung mit dem gleichen Anspruch auf Leistung wie bisher. Anstelle der ursprünglich vorgesehenen Pauschale wird ab dem 1. Juli 2005 ein einkommensabhängiger Beitrag in Höhe von 0,4 % des Bruttoarbeitsentgeltes (max. bis zur Beitragsbemessungsgrenze) erhoben, der von den Versicherten allein getragen werden muß (die Beteiligung des Arbeitgebers entfällt)

Quelle: ESSO BKK - November 2004

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass viele Katzen nur etwa 30 bis 40 Streicheleinheiten hintereinander ertragen können? Forscher haben herausgefunden, dass das Nervensystem mancher Katzen nach einer gewissen Anzahl von streichelnden Bewegungen überreizt ist. Danach schlägt die Katze zurück. Wir Menschen interpretieren die vom Gehirn ausgelöste Reaktion der Katze dann als Falschheit.



Für Diabetiker gilt:

Bei Unterzucker schnell handeln

Bei Unterzuckerung ist schnelles Handeln gefragt. Besonders gefährdet sind Diabetiker, bei denen die Einnahme von Tabletten oder die Behandlung mit Insulin die Gefahr birgt, dass der Blutzuckerspiegel zu stark sinkt. Das Problem: Menschen, deren Blutzucker stark abgefallen ist, können wie betrunken wirken und werden deshalb von Außenstehenden oft falsch eingeschätzt. Zu Unrecht werden sie dann verdächtigt, zu viel Alkohol getrunken zu haben.

Unterzuckerung äußert sich nach außen durch Schweißausbrüche, Zittern, Gangunsicherheit, Sprachstörungen und verlangsamtes Handeln. Es können Krämpfe und Bewusstlosigkeit eintreten. Der Betroffene selbst verspürt zudem Heißhunger, fühlt sich euphorisch oder gereizt. Manchmal kommt es auch zu Sehstörungen.

Ist der Betroffene bewusstlos muss sofort den Notarzt verständigt werden. In diesem Falle darf wegen der Erstickungsgefahr auf keinen Fall versucht werden, dem Patienten Flüssigkeit oder Nahrung einzuflößen. Ist der Patient ansprechbar und kann selbst schlucken, hilft die Gabe von Kohlenhydraten, die schnell ins Blut übergehen. Geeignet sind zuckerhaltige Limonaden, Fruchtsäfte, Traubenzucker oder auch Haushaltszucker.

Fehlt bei Unterzuckerten die Hilfe der Mitmenschen, drohen ein Unterzucker-Schock und Bewusstlosigkeit. Deshalb ist es wichtig, die Symptome richtig zu deuten anstatt den vermeintlich Betrunkenen sich selbst zu überlassen.

Quelle: ESSO BKK - November 2004

Informationen

Pflegefall - Was tun?

- Informationen und Tipps für Betroffene und Pflegepersonen

Der Ratgeber gibt ihnen die notwendigen Hilfestellungen und weist den Weg, wie die Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch genommen werden können. Zahlreiche Tipps erleichtern den „Papierkrieg“ oder helfen, die passende Hilfe auszuwählen. Der Ratgeber informiert u.a. über Leistungsvoraussetzungen, Antragsverfahren und Pflegestufen im Einzelnen. Ein Serviceteil bei der Suche nach kompetenten Beratungs- und Informationsstellen.

Broschüren der Verbraucherzentrale Bundesverband (VZBV), (früher : AgV / Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände)

In den Verbraucherberatungsstellen erhältlich oder zzgl. Porto und Vers. bei angegebener Adresse zu bestellen. 277 Seiten, Preis

9,97 Euro Bestell-Nr.: 541 ISBN 3-933705-34-7 4. Auflage 2000

Versandservice VZBV Postfach 11 16 59930 Olsberg Fax: 02962/908649

Deutsche Behindertenzeitschrift 3-2004

REHA-Verlag GmbH

Schwimmen

Schwimmen hat speziell für Behinderte einen hohen Stellenwert; das Wasser ermöglicht Bewegungen ohne Hilfsmittel, eine wichtige Erfahrung und ein Erlebnis für jeden Behinderten. Bei Querschnittsgelähmten sind die Auftriebsbedingungen relativ günstig. Hat der Schwimmer einmal gelernt, seine Position im Wasser zu kontrollieren, gewinnt er sehr schnell Vertrauen zum nassen Element.

Das Schwimmen mit Behinderten findet sowohl im Therapie- als auch Freizeitbereich Anwendung. Der psychologische und therapeutische Wert des Schwimmens ist gerade bei Behinderten sehr hoch durch die Entlastung des Körpers infolge des Auftriebs, durch die hilfsmittelfreie Fortbewegung und die Anregung aller Funktionen. Die Beweglichkeit der Gelenke wird gefördert, Kreislauf und Atmung angeregt.

Natürlich existiert auch das Wettkampfschwimmen. Hier finden auf nationaler und internationaler Ebene Schwimmen statt. Ausgeübt werden alle Schwimmtechniken auf den Strecken zwischen 25m und 400m, als Einzel- und Staffeltwettkampf. Entsprechend dem Handicap hinsichtlich der Schwimmtechniken werden 10 Klassen gebildet. Die Durchführung der Wettkämpfe erfolgt entsprechend den Regeln der FINA, soweit nicht durch schadensbedingte Besonderheiten Änderungen und Ergänzungen erforderlich sind. Es gibt kaum eine Sportart, die so gut für den Behinderten geeignet ist, wie das Schwimmen.

Deutsche Behindertenzeitschrift 3-2004

REHA-Verlag GmbH

Internet Apotheke

Das gilt seit diesem Jahr

Nach der Gesundheitsreform und einem Urteil des Europäischen Gerichtshofes ist der Internethandel ab dem 1. Januar 2004 auch in Deutschland offiziell erlaubt. Für die Online-Anbieter gelten jedoch dieselben Vorschriften wie in der Apotheke um die Ecke: Sie müssen ausgebildete Apotheker sein und die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung für Medikamente erheben.

Deutsche

Behindertenzeitschrift 1-2004

REHA-Verlag GmbH

Verkaufe fast neuen,
gefütterten Fußsack für
Rollstuhl

Preis : 50,00 €

Tel. 721020

Backtipp



Feiertagsschnecken

Zutaten

- 300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
1 Ei
150 g Speisequark
6 EL Milch
8 EL Öl
50 g Butter
100 g Marzipanrohmasse
- 50 g Rosinen
50 g Korinthen
50 g Mandeln, gehackt
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
- 175 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten aus Block 1 in eine Rührschüssel geben und mit dem Kneithaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen (etwa 45 cm lang und 35 cm breit).

Nun alle Zutaten aus Block 2 in einer anderen Schüssel vermengen und den Teig mit dieser Masse bestreichen.

Anschließend den Teig aufrollen und mit einem scharfen Messer Scheiben davon abschneiden. Diese Rollen geben wir auf ein Backblech und lassen sie bei etwa 225 Grad für 15 bis 20 Minuten backen.

Nach dem Erkalten überstreichen wir die fertigen Schnecken mit dem Zuckerguß aus Block 3.

Buchtipps



Zacherl einfach kochen!

Das klingt wirklich ungewöhnlich:

Schlüpferrösa Krautgulasch.

Ansonsten haben die Rezepte aus der angeblich frechsten Kochshow (worüber man geteilter Meinung sein kann) eher allen bekannte Namen.

Meine Meinung: Hübsches

Allround-Kochbuch. Empfehlenswert ist auch, dass man die meisten Zutaten im Haushalt direkt vorrätig hat!

ZS Verlag Zabert Sandmann GmbH

Barerstraße 9, 80333 München, Postanschrift:

80323 München Tel.:(089) 548 25 15-0 Fax:

(089) 550 18 91 E-Mail: contact@zsverlag.de

-Andrea Berreßem-

Silvester

Daß bald das neue Jahr beginnt,
spür ich nicht im geringsten.

Ich merke nur: Die Zeit verrinnt
genauso wie zu Pfingsten

Die Zeit verrinnt. Die Spinne spinnt
in heimlichen Geweben.

Wenn heute nacht ein Jahr beginnt,
beginnt ein neues Leben.

Joachim Ringelnatz



Prosit Neujahr

Treff der Selbsthilfegruppen



SHG Groß Klein

Am 07.12.04 machen wir mit unserer SHG von 16.00 Uhr-18.00 Uhr eine Weihnachtsfeier im Kinderhaus Warnowpark Segelmacherweg 25

SHG Dierkow / Toitenwinkel Gehlsdorf

Unsere Adventsfeier findet am 05.12.04 von 15.30 Uhr-17.30 Uhr im Kurhaus Warnemünde statt. Abfahrt: 14.00 Uhr

Die diesjährige Weihnachtsfeier ist am 13.12.2004 von 17.00 Uhr-20.00 Uhr im Begegnungszentrum Lorenzstr. 66
Abfahrt : 16.00 Uhr

Anmeldung bei Frau Frahm unter Tel.: 68 62 860

SHG Lütten - Klein

Treff jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr in der Diakonie, Helsinkier Str. 40



Achtung - Schwimmfreunde aufgepasst !

Es ist wieder soweit ! Schon zur Tradition geworden, das wir jedes Jahr beim letzten Schwimmen vor der Sommerpause bzw. zum Jahreswechsel essen gehen
Diesmal findet dieses gemütliche Beisammensein bei Speise und Trank auf Empfehlung von Frau Thierbach am 17.12.2004 ab 19.00 Uhr im „Sucullus - DREA 11“ Restaurant neben der Scandlines Arena (Tschaikowskiestr. 45) statt.
Wer daran teilnehmen möchte, bitte bis zum 10.12.2004 ab 19.00 Uhr bei Herr Zühlke unter Tel. 7681690 melden.

Nächstes Schwimmen ist dann wieder am 07.01.2005

Herzlichen Glückwunsch unseren Geburtstagskindern

Dezember 2004

und

Januar 2005

Mußmacher	Andreas	2	12
Wagener	Karin	3	12
Hantke	Manfred	4	12
Krause	Sven	4	12
Kölzow	Peter	5	12
Kelsch	Werner	6	12
Murr	Jutta	7	12
Mähl	Monika	9	12
Pole	Anni	10	12
Adrian	Bernd	11	12
Schaller	Doris	15	12
Steinbeck	Christa	15	12
Tietz	Michael	15	12
Zellmer	Ilse	15	12
Steinhagen	Waltraut	16	12
Wieden	Christiane	16	12
Wagner	Kathrin	17	12
Hoffmann	Simone	18	12
Hinkelmann	Christa	20	12
Hoffmann	Gabriele	20	12
Schmidt	Hans-Herbert	20	12
Gaede	Ingeborg	23	12
Gläser	Renate	23	12
Eichhoff	Danila	26	12
Schaer	Rudolf	26	12
Richter	Gudrun	27	12
Weiss	Hedwig	27	12
Burkhardt	Karla	28	12
Ruge	Gundula	28	12
Riechelmann	Frank	29	12
Schmidt	Petra	29	12
Hammel	Heike	30	12
Gilge	Jutta	31	12
Kelm	Irma	31	12

18106 Rostock

Geschäftsstelle: 72 22 77

Fahrdienst: 72 10 20

Fax: 71 11 33

BVR e. V.: Vorsitzender Hermana Frahm

Geschäftsführer: Werner Langhans

Infoblatt wurde erstellt von:

Frau Falck, Frau 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.

Gielau	Lothar	1	01
Ihm	Hannelore	1	01
Reetz	Peter	2	01
Stiebe	Petra	2	01
Feder	Marlies	4	01
Brandt	Hans-Jürgen	6	01
Kudlik	Christiane	7	01
Menge	Uwe	7	01
Schulz	Marie-Luise	7	01
Fischer	Mathias	8	01
Goiz	Sibylle	9	01
Koberstein	Hermann	9	01
Riebe	Heicko	9	01
Adrian	Bernd	11	12
Zakrzewski	Ingo	11	01
Ziegert	Marion	11	01
Krosch	Henni	12	01
Langhans	Erna	12	01
Müller	Holger	14	01
Geisler	Renate	16	01
Kneller	Klaus	16	01
Kujawa	Marion	17	01
Schulz	Marion	18	01
Kollwitz	Rita	19	01
Schaumburg	Gisela	19	01
Kholodova	Elena	21	01
Korsch	Dietrich	21	01
Robrook	Gisela	22	01
Strey	Hendrik	22	01
Blaurock	Erdmann	23	01
Draheim	Udo	23	01
Fuchs	Erich	23	01
Rechlin	Burkhart	26	01
Thurmann	Lothar	28	01
Rettinghaus	Heike	28	01
Augustin	Eckbert	29	01
Günther	Katharina	29	01
Grewatsch	Christel	31	01
Kullmann	Jörg	31	01
Siemon	Ilse-Marie	31	01

Allen kranken Mitgliedern wünschen wir 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

händikäff

PROGRAMM

Integratives Beratungs- & Kulturcafe'
Wismarsche Straße 43 – 45
18057 Rostock

Dezember

Ein Treff für Menschen mit und ohne Handicap



"Ohne Barrieren" e.V.
Elmenhorster Weg 36, 18109 Rostock
Tel: 2 52 48 48, Fax 46 13 97 21

Öffnungszeiten:	Montag bis Freitag Samstag ist Partytag	11.00 – 22.00 Uhr	nach Bedarf & Absprache länger
Laufende Angebote:			
Dienstag:	16.00 – 18.00 Uhr		
	18.00 Uhr		
	20.00 – 21.00 Uhr		
Mittwoch:	16.00 – 17.00 Uhr		
	18.30 – 19.45 Uhr		
	20.30 – 22.30 Uhr		
Donnerstag:	16.00 – 18.00 Uhr		
Täglich:			
			„Selbstbestimmt leben“ Information und Beratung für Menschen mit Behinderung mit Andreas Moritz
			Treff für gehörlose Menschen
			Experimentelles Frauentrommeln
			Rhythmik für Kinder
			Feldenkraismethode mit Heike Chudowski
			Käff – Clubkino (Eintritt 2,00 €)
			„Selbstbestimmt leben“ Information und Beratung für Menschen mit Behinderung mit Andreas Moritz
			Farbblütengerichte für 3,00 €

Programm für Monat Dezember

High-Lights im Händikäff

Fr,03.12.04	22.00 Uhr	Afrikanische Nacht	Eintritt 3,-Euro
Fr,10.12.04	19.00 Uhr	Mensa- Filmclubparty	
12.12.04	09.00 - 14.00 Uhr	Farb-Blüten-Brunch“ mit Kinderanimation	
		Kinder: (5 -12 Jahre)	6,-Euro
		Erwachsene:8,-Euro	
Do,16.12.04	20.00 Uhr	Rat & Tat Kino	„Farinelli“
So,26.12.04	20.00 Uhr	Weihnachts-Tanz	
Fr,31.12.04	20.00 Uhr	Sylvester-Party	
		Vorkasse: 3,-Euro; Abendkasse: 4,-Euro	

WANTED...

gesucht werden Abenteuerlustige für
Wochenendfreizeiten
für Kinder und Jugendliche mit Behinderung in Plau am See

Lust auf ein Dreitage - Powerwochenende?
„Ohne Barrieren“ e.V. bietet ab November 2004
monatlich eine Freizeit in Plau am See an.
Für die Unterbringung und Verpflegung ist in der
dortigen Jugendherberge gesorgt.

Steht Ihr auf Kino, Lagerfeuer mit Gitarrenmusik,
Shoppingausflüge oder Sport?

Wie wärs mit einer Chill out - Schiffstour auf dem
Plauer See?!!

Schon mal ohne Schnee gerodelt? Das geht auf der
Sommerrodelbahn bei Malchow.

Aufgepaßt!! In der Filzmanufaktur "Ölepfle" ist
etwas Fingerfertigkeit gefragt. Hier kann die alte
Kunst des Filzens gelernt werden.

Da sind die Affen los. Im Affenwald bei Malchow
gibts diese zum Anfassen.

Stein auf Stein, das Häuschen wird bald....
Aber wie entstehen diese roten Dinger?
Nicht nur Technikfreaks wird die Ziegelei Benzin
interessieren!
Ziegel - selbst gemacht...
Wir haun uns die "Leens" selber!!

Do it yourself. - Wir werden auch die Gelegenheit
haben, Essen am offenen Feuer selbst zu kochen.

Schon gewusst, was eine Falknerei ist?
Ihr könnt Greifvögel ganz nah und live erleben.
Die Burg Wredenhagen lädt dazu ein.

Im Aquatunnel des Natur- & Umweltparks Güstrow
„steht einem das Wasser nicht nur bis zum Hals“,
Hier gibts viel Sehenswertes und auch tolles Essen.

Für den Tag stellt die Jugendherberge Lunchpakete
bereit.
Frühstücks- & Abendbrotzeiten sind je nach
Tagesangebot variabel.

Anmeldungen & weitere Informationen
unter: 0179/ 6657879 oder 0381/ 2524848



„Ohne Barrieren“ e.V.
Eimendorfer Weg 36,
18109 Rostock
Tel.: 2 52 48 48,
Fax 46 13 97 21

Kommt doch
mit!!

19.11.-
21.11.2004
oder
10.12.-
12.12.2004
oder
14.01.-
16.01.2005



Das Freizeit - Team hat noch viel mehr Aktionen im Angebot. Ihr habt die Möglichkeit, Eure
Interessen anzusprechen. Vieles ist möglich..... Viel Spaß!!!!!!!!!!!!!!