

Ausgabe 61 · November 2016

# Unsere **VORWÄRTS**





## Inhalt

Editorial . . . . .	3	Ihr Glas ist immer halb voll –	
Modernisierung „Am Bärenschauenster“		Portrait Andrea Thamm . . . . .	9
abgeschlossen . . . . .	4	Herzlich willkommen! . . . . .	10
Umzug innerhalb der Genossenschaft – Story . . . . .	5	Einladung zum Weihnachtskonzert	
50 Jahre Rosenfelder Ring – ein Ehepaar berichtet. . . . .	7	Glückwünsche zum Jahreswechsel . . . . .	11
Was sind Pflegestützpunkte? . . . . .	8	Unsere Kinderseite . . . . .	12

## Impressum

### Herausgeber

Wohnungsbaugenossenschaft  
"VORWÄRTS" eG  
Robert-Uhrig-Straße 38 A  
10315 Berlin  
Tel.: 030 · 52 29 41 0  
Fax: 030 · 52 29 41 99  
Internet: [www.wg-vorwaerts.de](http://www.wg-vorwaerts.de)  
E-Mail: [info@wg-vorwaerts.de](mailto:info@wg-vorwaerts.de)

WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFTEN



BERLIN

### Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Peter Müller

### Realisierung

LAYON Werbedesign  
& Kommunikation GmbH  
Immanuelkirchstraße 3/4  
10405 Berlin  
[www.layon.de](http://www.layon.de)

**Textautoren** Tom Wünsche, Detlef Siedow, Mathias Nordmann,  
Ulrich Berger, Pflegestützpunkte Berlin, Hannelore und Winfried Boremski

**Fotos/Abbildungen** VORWÄRTS-Archiv, Hannelore und Winfried Boremski,  
fotolia-Pavol Kmeto, fotolia-Westend61, fotolia-ungarmedien

**Titelbild** Skulptur im Nibelungenkiez



Falls Sie dieses zugegebenermaßen etwas merkwürdig aussehende Wesen auf dem Titelblatt nicht erkennen konnten, es handelt sich um ein Kamel. Die Skulptur bereitet den Kindern im Nibelungenkiez schon seit vielen Jahren Freude. Nun haben wir sie etwas auffrischen lassen.



Tom Wünsche und Detlef Siedow

## Der Herbst kommt unerbittlich ...

■ Es nieselt und die Temperaturen sinken. Traurig klatschen die Blätter auf die nassen Straßen. Es wird spät hell und früh dunkel. Ohne Zweifel: Es ist Herbst.

Man hat es ja irgendwie gespürt, dass er kommen muss. Allerdings ist der Sommer noch total präsent. Man fühlt noch die warmen Tage, die lauschigen langen Abende und die wunderbaren Briesen, die eigentlich erst gestern noch vorbeiwehten. Selbst den Frühling hat man noch im Gedächtnis. Da scheint der Herbst nur wie ein kurzes Intermezzo zu sein, der doch bitte gleich wieder vorbei sein möge. Aber wir wissen es alle besser: Es wird bald Winter werden. Es wird noch kälter, die Straßen vereisen, die Leute werden mürrisch und Weihnachten scheint nur ein kleiner Trost zu sein.

Was hier eine Darstellung der derzeitigen allgemeinen Gefühlslage ist, kann gut eine Metapher für die Lebenslagen sein. Viele unserer Bewohner haben den Herbst ihres Lebens erreicht. Sie

fühlen sich fit, spüren noch die sommerliche Kraft und wollen diese in Zukunft bewahren. Wir sind heute in der Lage, durch Sport, gesunde Ernährung und Gesundheitsvorsorge die Lebensmöglichkeiten und körperlichen Bedingungen lange hochzuhalten. Es ist allerdings so, ob wir wollen oder nicht, dass unser Körper irgendwann den Winter erreicht und schwächer wird.

Dieser Situation müssen wir uns auch als Wohnungsunternehmen stellen.

So ist es nicht ganz einfach, Lebensentscheidungen wie den Umzug in eine neue Wohnung zu treffen. Das ist einschneidend, jedoch eine wichtige Gelegenheit, unangenehme Lebenssituationen abzufangen. Wir wollen mit dieser Ausgabe ein wenig auf die Möglichkeiten hinweisen, die wir als Wohnungsbaugenossenschaft anbieten, um einen herbstlichen oder winterlichen Lebensabschnitt in einem wohligh warmen Umfeld zu erleben, ohne dass die eisige Kälte des Win-

ters den Spaß am Leben nimmt. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich mit diesen „Herbst-Gedanken“ einmal beschäftigen und die auf den folgenden Seiten vorgestellten Ideen in Betracht ziehen, um möglichst frühzeitig die Angebote ehrlich und unbefangenen zu prüfen und dann rechtzeitig die richtige Entscheidung zu treffen.

Nichtsdestotrotz wollen wir, dass Sie die weihnachtliche Wärme spüren und die angenehmen Seiten des Winters genießen, die neben den Treffen mit den Lieben daheim (nebst Geschenken!) auch viel Musik wie unser Weihnachtskonzert oder festliche Weihnachtsmärkte wie den in der Späth'schen Baumschule (Gutschein!) umfassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und natürlich einen zauberhaften Winter, der Sie in den selbstverständlich kommenden Frühling geleiten wird.

Ihr Vorstand



radioBERLIN  
88,8 präsentiert



Die WG „VORWÄRTS“ eG  
lädt am 3. Dezember ein:

# Weihnachtsmarkt

## in den Späth'schen Baumschulen



an allen vier Adventswochenenden, Sa. + So. jeweils von 11–20 Uhr  
mehr als 100 Stände mit Geschenkideen, Weihnachtsmann mit Rentier, Bühnenprogramm, Theater, Märchen und die besten Weihnachtsbäume von Berlin!

Späthstraße 80/81 | 12437 Berlin-Treptow | [www.spaethsche-baumschulen.de](http://www.spaethsche-baumschulen.de)

1 Coupon  
freier Eintritt für  
2 Erwachsene am 3. Dezember  
von 11–20 Uhr  
Kinder bis 16 Jahre frei



Neuer Hauseingang

## Modernisierung „Am Bärenschauenfenster“ abgeschlossen

Vor 40 Jahren zogen die ersten Mitglieder in die neuen zehn-geschossigen Wohnhäuser in der Otto-Schmirgal-Straße 2 bis 8 und Am Tierpark 70 bis 80 ein. Die Häuser wurden unmittelbar gegenüber dem Tierpark-Eingang „Bärenschauenfenster“ gebaut. Für viele war es damals ein großes Glück, endlich eine zentralbeheizte Wohnung mit Inntoilette zu bekommen.

Doch der Zahn der Zeit macht auch vor Wohnhäusern nicht halt. Deshalb haben wir im vergangenen und in diesem Jahr das Wohngebiet komplett saniert. Die Gebäude wurden technisch auf den neuesten Stand gebracht, energetisch aufgewertet und die Fassaden erhielten ein modernes Erscheinungsbild. Besonders gut kommen bei den Bewohnern die neuen Hauseingänge an. Die Aufzüge, die bislang nur über eine halbe Treppe zu erreichen waren, fahren nun direkt im Hauseingang los. Die treppenlosen Zugänge zu den Häusern helfen Alt und Jung gleichermaßen. Egal ob mit dem Rollator, den schweren Einkäufen oder dem Kinderwagen, ab jetzt kommt jeder ganz bequem bis zur Wohnungstür. Ein weiteres Highlight für

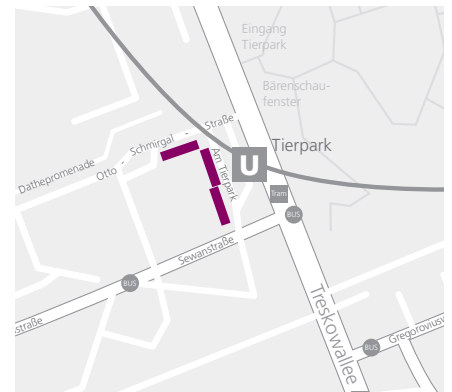


„Am Bärenschauenfenster“ straßenseitig

eine Vielzahl der Bewohner ist der Neubau von Loggien. Fast jede Wohnung dieser Wohnanlage verfügt nun über einen Balkon.

Im Rahmen der Sanierung wurden aber noch weitere Maßnahmen durchgeführt wie die Erneuerung der Heizungsanlagen, die Dämmung der Fassaden und die Schließung der Müllschächte.

Den letzten Schliff bekommt die Wohnanlage mit der Neubepflanzung der Vorgärten und der Umgestaltung



des Innenhofes. Die Arbeiten an den Außenanlagen werden 2017 zum Abschluss gebracht.



„Am Bärenschauenfenster“ hofseitig

Bei einem Investitionsvolumen von ca. 18 Mio. Euro wurden die Nutzungsgebühren weit unter dem gesetzlich möglichen Rahmen angehoben. So wären 2,50 € pro m<sup>2</sup> Wohnfläche möglich gewesen, aber unsere Genossenschaft entschied sich für eine durchschnittliche Erhöhung der Nutzungsgebühren um 0,90 € pro m<sup>2</sup> Wohnfläche. Damit bleiben die Nutzungsgebühren für alle Mitglieder bezahlbar und niemand muss fürchten, sich demnächst das Wohnen dort nicht mehr leisten zu können.

## Genossenschaft prämiiert Umzug mit bis zu 1.000 € Langjährige Nutzer zahlen monatlich weniger

### Ein letztes Mal Umziehen oder Bleiben?

Entspricht meine Wohnung noch meinen Bedürfnissen? Ist sie inzwischen nicht zu groß für mich? Werde ich mir die Wohnung auch später noch leisten können? Ist die Badewanne noch zeitgemäß oder wäre eine Dusche viel besser geeignet? Wielange schaffe ich die vielen Treppenstufen, wäre eine Wohnung mit Aufzug nicht viel bequemer?

kommt dann natürlich nicht mehr in Frage. „Gott sei Dank! Ich habe es ja versucht.“

Naturgemäß ist der Mensch ein Gewohnheitstier. Das heißt, er steht von Hause aus Veränderungen im täglichen Leben skeptisch gegenüber. Diese Eigenschaft ist bei dem einen mehr und bei dem anderen weni-

gedanken ins Gespräch zu kommen. Nur wenn wir von Ihren Absichten wissen, können wir nach einer geeigneten neuen Wohnung für Sie Ausschau halten.

Leider teilen uns viele Mitglieder sehr kurzfristig mit, dass ein Umzug sein muss. Immer wieder sind gesundheitliche Gründe hierfür ausschlaggebend. Oft können wir dann in der Kürze der Zeit kein passendes Angebot machen und der- oder diejenige muss sich außerhalb der Genossenschaft eine Wohnung suchen. Vielen bleibt dann nur noch der Weg ins Pflegeheim. Frühzeitig die Entscheidung für eine neue Wohnung zu treffen, die den gesundheitlichen Anforderungen entspricht, sichert in den meisten Fällen ein selbstbestimmtes Leben für einen langen Zeitraum.

Wir als Genossenschaft erleichtern Ihnen die Entscheidung zum Umzug mit einer Senkung der neuen Nutzungsgebühr um 0,50 € pro Quadratmeter Wohnfläche monatlich. Sie sparen also je nach Wohnungsgröße bis zu 50 € monatlich. Gleichzeitig bekommen Sie eine Umzugsprämie in Höhe von bis zu 1.000 €.



Hand aufs Herz, liebe Leser, wer hat sich nicht schon einmal eine dieser Fragen gestellt? Und wie oft haben Sie sich die Frage selber beantwortet mit: „Ach jetzt nicht umziehen, vielleicht später. Es geht doch noch alles ganz gut hier! Ausserdem ist es hier doch so schön und andere Wohnungen sind auch nicht besser.“ Wiederrum stellen wir fest, dass Mitglieder, die mit ihren Umzugsplänen schon etwas „weiter“ waren, gerne solange nach dem Haar in der Suppe suchen, bis endlich ein Grund gefunden wurde, um die neue Wohnung oder die neue Umgebung abzulehnen. Ein Umzug

ger stark ausgeprägt. Sie sorgt unter anderem dafür, dass man sich bei grundlegenden Entscheidungen, wie bspw. ein Umzug in eine neue Wohnung, schwertut. Dies ist auch nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass die Wahl des Wohnstandortes wohlüberlegt sein will. Ist die Not nicht groß genug, schiebt man die Umzugsgedanken lieber weg und widmet sich den angenehmeren Dingen.

Dies alles sind menschliche Eigenschaften, die wir als Genossenschaft verstehen. Dennoch möchten wir Sie ermuntern, mit uns über Ihre Umzugs-

Eine neue Wohnung hat auch Carola Mücke gefunden. Sie wohnte bislang in unserer Wohnanlage in der Rummelsburger Straße in einer Drei-Zimmer-Wohnung. Mitte 2015, nach dem Tod Ihres Mannes, kam Sie auf uns zu und informierte sich über aktuelle Wohnungsangebote. Zwei Zimmer sollten es sein und möglichst ein Haus mit Aufzug. Zunächst konnten wir ihr kaum passende Angebote machen. Nach ca. einem halben Jahr konnten wir ihr dann eine Wohnung in der gerade sanierten Anlage „Am Bärenschaufenster“ anbieten.



Wir haben Carola Mücke in ihrer neuen Wohnung besucht und wollten wissen, wie sie sich eingelebt hat:

#### ■ Frau Mücke, wie geht's Ihnen in der neuen Wohnung?

Vieles ist noch ungewohnt, aber ich lebe mich mehr und mehr hier ein. Dafür, dass ich erst vor drei Wochen umgezogen bin, klappt es aber schon erstaunlich gut. Vieles ist wieder an seinen alten Platz gekommen. Da die Wohnung nun etwas kleiner ist, muss ich auch nicht mehr so viel putzen.



Carola Mücke in ihrer neuen Wohnung

Die Nachbarn auf der Etage habe ich schon kennengelernt. Sie sind sehr freundlich und ich habe auch schon ein Päckchen für sie angenommen.

#### ■ Was gefällt Ihnen gut und was nicht so?

Besonders gut gefällt mir mein schöner großer Balkon. Da er zum ruhigen Hof und auch zur Südseite ausgerichtet ist, freue ich mich schon auf den nächsten Frühling. Da werde ich bestimmt die eine oder andere

Stunde drauf verbringen. Sehr schön ist auch der Wochenmarkt, der unten vor dem Einkaufszentrum dreimal die Woche viele schöne Dinge anbietet. Am besten gefallen mir die Obst- und Gemüsehändler, die noch in der Nacht zuvor das Gemüse vom Feld holen und dann erntefrisch verkaufen. Da ist noch richtig Geschmack drin. Woran ich mich noch gewöhnen muss, ist das viel quirligere und lebendigere Umfeld. In der Rummelsburger Straße war es ja doch eher beschaulich und ruhig. Hier ist immer etwas los und damit habe ich noch etwas zu tun. Aber das wird schon. Dafür kann ich direkt vor dem Haus in die U-Bahn steigen.

Achso, und dass der Aufzug demnächst bis runter zum Gehweg fährt, ist für mich von großem Nutzen. Nach einem Unfall ist das mit dem Treppensteigen für mich so eine Sache. Es fällt mir doch schwer und ich bin glücklich darüber, dass ich mir zukünftig keine Sorgen mehr darüber machen muss, ob ich in die Wohnung komme.

#### ■ Wie lief der Umzug, hatten Sie viel Stress?

Ich muss sagen, vor dem Umzug hatte ich Angst. Ich wusste gar nicht mehr richtig, wie man das macht. Gott sei Dank haben mir meine Kinder geholfen. Ich habe drei Umzugsunterneh-

men angerufen und die haben mir Angebote gemacht. Das günstigste habe ich dann genommen. Die Jungs waren wirklich toll. Es ist nichts kaputt gegangen und die Möbel, die ich nicht mehr wollte, haben sie auch gleich mitgenommen. Sogar meinen Keller haben sie komplett leer gemacht. Da hatte mein Mann früher seine schwere Werkbank und 1000 kleine Teile. Am Ende lag nicht mal mehr ein Nagel auf dem Boden. Das war wirklich gut. Da mir die Genossenschaft eine Umzugsprämie von 750 € gezahlt hat, war auch die finanzielle Belastung durch den Umzug überschaubar.

#### ■ Wie fällt Ihr Fazit aus?

Alles in allem war es die richtige Entscheidung umzuziehen. Man hat zwar vier Wochen lang etwas mehr um die Ohren, aber es lohnt sich. Außerdem war die Drei-Zimmer-Wohnung für mich eh zu groß. Da sollen mal die einziehen, die auch drei Zimmer brauchen. Die Miete ist zwar ähnlich hoch wie in der alten Wohnung, aber die Genossenschaft spendiert mir einen Treuebonus, weil ich schon so lange Mitglied bin. Ein bisschen leid tut es mir, dass ich die alten bekannten Nachbarn nicht mehr habe. Naja, einen habe ich schon auf dem Wochenmarkt getroffen und die neuen Nachbarn sind ja auch nett.

### *Bei einem Umzug innerhalb der Genossenschaft erhalten Sie:*

- bis zu 1.000 € Umzugsprämie\* und
- 0,50 €/m<sup>2</sup> Nachlass auf die Nutzungsgebühr\*\*

\* bei einer Wohnungsverkleinerung und bisheriger Wohndauer von mind. 5 Jahren

\*\* bei bisheriger Wohndauer von mind. 5 Jahren



Feierstunde der Hausgemeinschaft Rosenfelder Ring 34

## 50 Jahre Rosenfelder Ring

Seit 50 Jahren wohnen wir jetzt im Rosenfelder Ring. Wie glücklich waren wir 1966, als wir diese „Komfortwohnung“ erhielten. Endlich gab es ein Bad, eine Heizung, einen Fahrstuhl, helle Räume. Auch der Balkon fehlte nicht. Das tägliche Kohlschleppen, oftmals in den 4. oder 5. Stock, der Transport des Kinderwagens und der Einkäufe, alles wurde mit einem Male leichter. Dazu die hellen, freundlichen, gut geschnittenen Räume, herrlich!

Einige Einschränkungen musste man am Anfang in Kauf nehmen. Es gab keine Straßen, überall war Pampe und Sand, Sand, Sand. Wir nannten es „Schlammhausen“.

Nach und nach kamen Wege, Straßen, Bäume, Kindergärten, Schulen, Turnhallen und die Kaufhalle Nord hinzu. Das ist nun 50 Jahre her und wir wohnen noch immer hier. Viel hat sich in dieser Zeit ereignet, wie jeder weiß.

Wir sind alle erheblich älter geworden, aber der Zusammenhalt und die relativ gute Nachbarschaft blieb erhalten.

Einige aus dem Haus machen gemeinsame Ausflüge bzw. Wanderungen, andere laden sich zu Gartenpartys ein, feiern Geburtstage gemeinsam, basteln gelegentlich und seit 17 Jahren gibt es jeden Dienstag einen Spielenachmittag. Zunächst immer mit etwas Gehirnjogging, dann werden in lustiger Runde die verschiedensten Spiele ausprobiert.

In unserem Haus, dem Rosenfelder Ring 34, sind es noch 13 Mietparteien, die von Anfang an hier wohnen. Das musste gefeiert werden! Nach längerer Vorbereitungszeit war es am 16.07.2016 so weit.

Natürlich hatten wir auch die neu zugezogenen Mieter mit eingeladen.

In einer Gaststätte trafen wir uns, um einen gemeinsamen, netten Nachmittag und Abend zu erleben. Wir waren erstaunt, dass auch noch ehemalige Mieter und einige Kinder der Mieter (die ja hier groß geworden sind) dazukamen. Wir waren also insgesamt 35 Personen. Ein kleiner Lichtbildervortrag aus den Anfängen des Rosenfelder Rings und des Baugeschehens in der Straße Alt-Friedrichsfelde rundete die gemütlichen Stunden ab.

Die Wohnungsbaugenossenschaft „VORWÄRTS“ eG begrüßte unser Vorhaben und unterstützte es finanziell. Vielen Dank!

Viele der Hausbewohner bestätigten uns später, dass es ihnen gefallen hat. Also war es alles in allem eine gelungene Sache.

Hannelore und Winfried Boremski



Rosenfelder Ring in den 70er Jahren



## Was sind Pflegestützpunkte?

Das Gesundheitssystem mit all seinen Hilfsangeboten ist vielfältig und kaum zu durchschauen, wenn man Hilfe benötigt.

Um dem gesetzlichen Anspruch auf individuelle Pflegeberatung nachzukommen, wurden von den Kommunen und den Kranken- und Pflegekassen Pflegestützpunkte eingerichtet. Es sind neutrale, öffentliche Anlaufstellen für alle Menschen, die auf unterschiedlichste Art Information, Beratung und Unterstützung brauchen.

Ein Pflegestützpunkt ist mit vielen Trägern für pflegerische, medizinische

und soziale Leistungen vernetzt und hat die Aufgabe, Hilfe zu vermitteln und zu organisieren. Die Beratung in einem Pflegestützpunkt ist kostenlos. Sie erfolgt unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Pflege- bzw. Krankenkasse.

Die Kombination aus Information, Beratung und umfassender Fallsteuerung hat das Ziel, Pflege so lange wie möglich im häuslichen Umfeld zu ermöglichen und die pflegenden Angehörigen in ihrer wichtigen Aufgabe zu begleiten, zu unterstützen und zu entlasten.

Die Beratung kann telefonisch, im

Pflegestützpunkt oder bei Bedarf zu Hause erfolgen.

### In jedem Berliner Bezirk gibt es drei Pflegestützpunkte

Die Mitarbeiter haben Zeit für alle, die Fragen im Vorfeld von Pflege und zu Hilfen im Alter haben, für pflegebedürftige Menschen jeden Alters und deren Angehörige, Freunde und Bekannte, für pflegebedürftige Kinder und junge Menschen, die wegen verschiedener Beeinträchtigungen und Behinderungen Unterstützung und Förderung brauchen, für deren Eltern und alle, die Pflege und Beruf vereinbaren müssen.

#### Die Pflegestützpunkte in Lichtenberg

##### Einbecker Straße 85

10315 Berlin

Tel. 030 98 31 76 30

##### Rummelsburger Straße 13

10315 Berlin

Tel. 030 259 35 79 55

##### Woldegker Straße 5

c/o Seniorenheim

Helmut-Böttcher-Haus

13059 Berlin

Tel. 030 23 98 02 08

##### Sprechzeiten:

Dienstag 9:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag 12:00 – 18:00 Uhr

und nach vorheriger

Vereinbarung

## PFLEGESTÜTZPUNKTE BERLIN

Informieren · Beraten · Unterstützen



*Mit folgenden Fragen und Themen können die Menschen in die Beratung kommen:*

- Ich möchte auch bei Pflegebedürftigkeit zu Hause bleiben – welche Hilfen gibt es?
- Woher bekomme ich finanzielle Unterstützung und wer hilft mir bei der Antragstellung?
- Welche Hilfsmittel erleichtern mir den Alltag und wer bezahlt diese?
- Wie kann meine Wohnung auf meine Bedürfnisse angepasst werden?
- Betreutes Wohnen, Wohngemeinschaft, Pflegeheim – welche Wohnform ist die passende?
- Welche Angebote gibt es für Menschen mit Demenz?
- Wie kann Beruf und Pflege vereinbart werden?
- Wann erhalte ich einen Schwerbehindertenausweis und welche Nachteilsausgleiche gibt es?
- Wozu braucht man eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung und was bedeutet eine gesetzliche Betreuung?



## Andrea Thamm

Eine blonde, lebensfrohe und intelligente Frau. Sie ist eine der **erfolgreichsten Sportlerinnen Europas** und wohnt **bei VORWÄRTS in Karlshorst.**

### Ihr Glas ist immer halb voll

Es war im Jahre 1980, als die fünfzehnjährige EOS-Schülerin der 9. Klasse, Andrea, in Berlin beinahe ums Leben gekommen wäre. Abgelenkt und unkonzentriert überquerte sie eine Kreuzung, ließ eine Straßenbahn an sich vorüberfahren, übersah eine aus der Gegenrichtung kommende Bahn und prallte gegen deren Breitseite.

Sie überlebte diesen schweren Unfall – verlor aber ihren linken Unterarm. Nach ihrer Genesung verfiel sie nicht in Selbstmitleid, sondern verschrieb sich einer Lebensweisheit, der sie bis heute treugeblieben ist: „Ein Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll.“



Duathlon Langdistanz Europameisterschaft 2016

Andrea, 1964 in Apolda geboren und in Berlin beinahe ums Leben gekommen, ließ sich durch ihre Behinderung

nicht von ihren Lebenszielen abbringen. Sie machte ihr Abitur und studierte in Jena. Heute ist sie Lehrerin für Deutsch und Geschichte und Klassenleiterin einer 11. Klasse an einem Oberstufenzentrum in Berlin mit den Schwerpunkten Medizin und Gesundheit. Sie ist seit 29 Jahren verheiratet, heißt jetzt Thamm und ist Mutter zweier erwachsener Kinder, eines Sohnes und einer Tochter.

Ihr Leben hätte sozusagen in geordneten Bahnen weiterlaufen können, wenn sie und ihr Ehemann Thomas, ebenfalls Lehrer, nicht eines Tages zu der Auffassung gelangt wären, dass sie ein bisschen zu füllig geworden seien. Was sollte dagegen unternommen werden? Sie und ihr Mann waren sich schnell einig: Da hilft nur Laufen. Zu ahnen war da nicht, dass sich mit dieser Entscheidung für beide ein neuer Lebensinhalt auftun würde, zumal der erste Versuch mit einem Fiasko endete: Nach 300 Metern hatten beide keine Kraft und keinen Atem mehr.

Das Glas war ja aber noch halb voll und der Ehrgeiz angestachelt. Beharrliches Training schloss sich an, und die Strecken wurden immer länger. 2010 machte ihr Mann sie sogar auf den Para-Triathlon aufmerksam.

Laufen war längst kein Problem mehr, selbst Marathonstrecken wurden bewältigt. Schwimmen konnte sie auch, hatte sie das doch zu DDR-Zeiten beim Versehrtsport gelernt und betrieben – das Kraulen. Rennradfahren allerdings war neu zu lernen und zu üben. Mit unermüdlicher Energie und sportlichem Ehrgeiz nahm sie das neue Ziel ins Visier. Auch ein Para-Triathlon hat es in sich. Zu bewältigen

sind in dieser Reihenfolge: 1900 Meter im Schwimmen, 90 Kilometer im Radfahren und 21 Kilometer im Laufen.

Unterdessen füllen ihre sportlichen Erfolge ganze Seiten. Zwölfmal wurde sie Deutsche Meisterin, fünfmal Europameisterin und einmal Vizeeuropameisterin – von allen anderen Erstplatzierungen einmal abgesehen. Der Preis für diese sportlichen Erfolge aber ist hoch. Jede Woche trainiert sie zehn bis fünfzehn Stunden, und fast jedes Sommerwochenende ist sie in Europa unterwegs. So war sie schon in Kopenhagen, Rimini, London, auf Mallorca und sonst noch wo, und wer weiß, wo sie in Zukunft noch überall zu finden sein wird.

*Die Genossenschaft unterstützt Andrea Thamm bei der Sportausrüstung und wünscht weiterhin viele Erfolge.*

Freuen kann sie sich darüber, dass sie immer ihren Mann an ihrer Seite hat, der ihre Leidenschaft teilt, mit ihr gemeinsam trainiert und ihr mit Rat und Tat zur Seite steht.

Das Glas ist aber immer noch halb voll, und so verkündet sie lachend: „Ich werde hundert Jahre alt“. Was ihr zu gönnen wäre, zumal dann die sportliche Konkurrenz in ihrer Altersgruppe ja erst recht noch weitere Titel zulassen würde.

Wer mehr über Andrea Thamm erfahren möchte, ist eingeladen auf ihre Webseite [www.andrea-thamm.de](http://www.andrea-thamm.de).



## Herzlich willkommen!



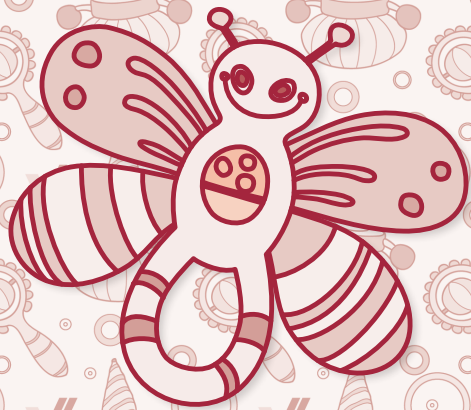
Jessika Priel  
mit Yannick geb. 8.01.2016



Julia und Alex Engel  
mit Erik geb. 12.04.2016



Janine Schiller und Tim Fischer  
mit Mathilda geb. 13.04.2016



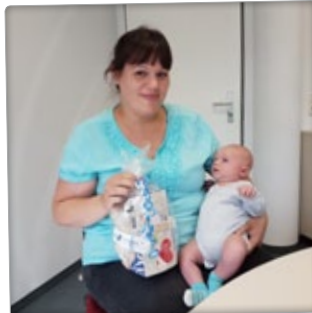
Wir begrüßen sechs weitere neugeborene „Mitglieder“  
in unserer Genossenschaft.

Natürlich spendieren wir auch weiterhin allen „neuen“ Eltern nach  
der Geburt ihres Nachwuchses ein **Baby-Starter-Paket**.

Bitte rufen Sie hierzu unter der Telefonnummer **52 29 41-0** bei  
Bettina Henke an und vereinbaren einen Termin.



Nicole Kasse  
mit Jonas geb. 29.06.2016

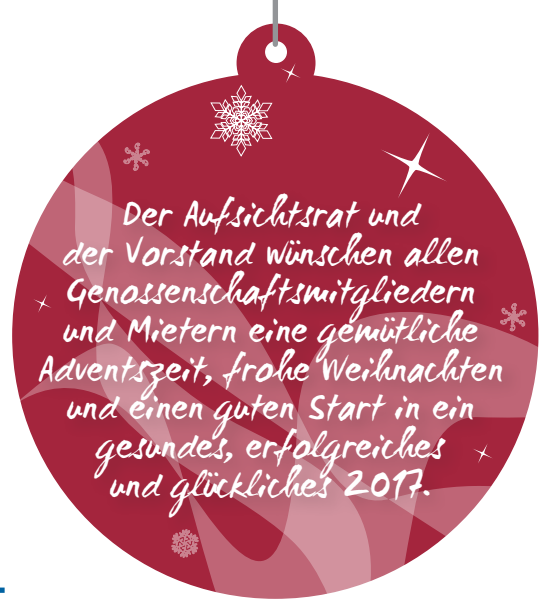


Franca Fischer  
mit Raphael geb. 4.08.2016



Karolin Staschke und Danny Nguyen  
mit Fynn geb. 28.08.2016





## Einladung zum Weihnachtskonzert

**Chor der Humboldt-Universität zu Berlin**

Leitung: Carsten Schultze

# Weihnachtskonzert

**Freitag, 9. Dezember 2016, 20 Uhr**

mit Werken von Heinrich Schütz, Felix Mendelssohn Bartholdy, Anton Bruckner, Robin Gritton, Helge Jung sowie weihnachtliche Liedsätze und Spirituals

Evangelische Dorfkirche  
Berlin-Friedrichsfelde  
Am Tierpark 28  
U5 Friedrichsfelde  
Tram: M17, 27, 37  
Bus: 194

**Eintritt: 7 Euro**

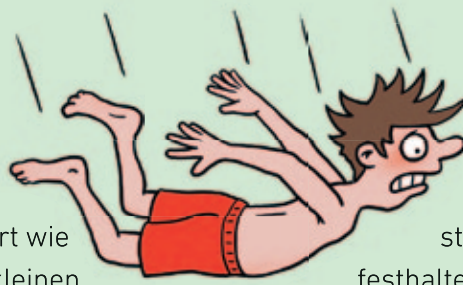
Kartenvorverkauf:  
Wohnungsbaugenossenschaft  
"VORWÄRTS" eG  
Geschäftsgebäude  
Robert-Uhrig-Straße 38 A  
zu den Geschäftszeiten und  
an der Abendkasse

[www.unichor.hu-berlin.de](http://www.unichor.hu-berlin.de)



## ▶ Weißt du was ...?! Warum tut ein Bauchklatscher weh?

Autsch...! Wasser kann ganz weich, aber auch hart wie Beton sein. Das liegt daran, dass Wasser aus kleinen Teilchen besteht, die sich regelrecht „aneinander festhalten“. Springst du schnell und mit deiner vollen Körperseite ins Wasser, können die Teilchen nicht so schnell auseinander weichen. Besser ist es daher, ganz gerade und spitz wie ein Pfeil einzutauchen. So wie Turmspringer, die eine hohe Geschwindigkeit draufhaben. Für sie gibt es im Training auch einen Trick: An der Eintauchstelle wird Luft in das Wasser gesprudelt. Dadurch sind



die Wasserteilchen schon in Bewegung und halten sich nicht so stark fest. Wie stark sich die Wasserteilchen

festhalten können, kannst du in einem **Experiment** ausprobieren: Du brauchst nur ein volles **Glas Wasser**, eine **Büroklammer** und ein Stückchen **Toilettenpapier** (etwas größer als die Büroklammer). Lege die Büroklammer auf das Toilettenpapier und beides vorsichtig auf die Wasseroberfläche. Das Papier saugt sich voll und sinkt. Die Büroklammer bleibt auf der „Haut“ des Wassers liegen. Was passiert, wenn du das Wasser neben der Büroklammer leicht bewegst?

## ▶ Lustiges Treiben Wo war nochmal das Frühstück?

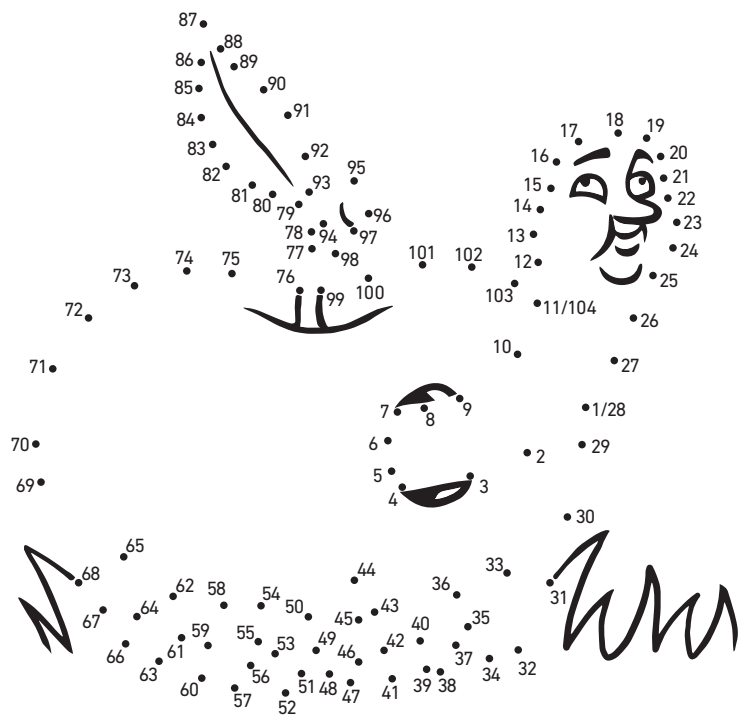
Beim Spielen im Park kannst du zurzeit emsige Eichhörnchen beobachten. Denn im Herbst sammeln sie ihre Vorräte und verstecken viele Nüsse für den Winter.



Oft so viele, dass sie im Winter nicht alle wiederfinden. Um ihre Schätze wieder aufzuspüren, müssen die Eichhörnchen diese erschnüffeln. Wenn sie ihre versteckten Samen und Zapfen jedoch nicht mehr auffinden, bleiben diese einfach im Boden. Und dann kann es passieren, dass ein neuer Baum aus dem versteckten Samen wächst. Eichhörnchen sind also auch wichtig da-

## ▶ Rätselecke

**Male nach Zahlen:** Wer wohnt hier wo?



für, dass neue Bäume wachsen können. Im Winter sind die Tiere auf ihre Vorräte angewiesen. Denn sie halten keinen Winterschlaf, sondern eine Winterruhe.

Das heißt, sie wachen zwischendurch auf und brauchen Nahrung. Dann holen sich die Eichhörnchen nach und nach ihre verbuddelten Vorräte.

**GEMEINSAM ENTDECKEN**  
Unsere Kinderseite

