



4. September – Stadtspaziergang durch den Prenzlauer Berg

Der geplante Stadtspaziergang durch den Prenzlauer Berg am 29. Mai musste witterungsbedingt leider ausfallen. Jetzt haben wir den Spaziergang nachgeholt!
Montag, 4. September – knapp 20 Interessenten von der mAX trafen sich am S-Bahnhof Schönhauser Allee. Von hier ging es los gemeinsam mit unserem Stadtführer Herrn Reichelt-Benario, den wir bereits vom vergangenen Jahr kannten. Die Tour hieß: Jüdische und andere Spuren der Geschichte im Prenzlauer Berg. Wir spazierten insbesondere in dem Teil des Prenzlauer Berges, der in jüngster Geschichte wechselvollen Veränderungen unterlag. Hier hatten zu DDR-Zeiten viele junge und zum Teil alternativ denkende Menschen gelebt. Ein bekannter

Aktionsort war die Gethsemanekirche, die als erstes auf unserem Weg lag. Wir machten immer wieder einen kleinen Halt an auffälligen Gebäuden, Kirchen oder Straßengemarkungen, zu denen unser Stadtführer spannende Geschichten zu erzählen wusste. Quasi als Tourist in der eigenen Stadt hatten wir doch einmal eine etwas andere Sicht auf die Fassaden der Häuser und die Plätze. Herr Reichelt-Benario warf auch immer wieder einen Blick zurück auf die DDR-Zeiten, wie die Menschen damals hier wohnten und schlug eine Brücke zu den heute sichtbaren enormen Veränderungen in diesen Stadtquartieren. Wir passierten dann Helmholtzplatz und Kollwitzplatz. In der Rykestraße, ganz in der Nähe des Wasserturms, befinden sich

eine Synagoge und eine jüdische Grundschule, vor denen wir ebenfalls einen Stopp einlegten. Zum Schluss warfen wir noch einen Blick vom Eingang auf den Jüdischen Friedhof an der Schönhauser Allee. Wir erfuhren dabei etwas über den Judengang, der hinter den Häusern der Kollwitzstraße entlang läuft und als jüdischer Begräbnisgang eine rituelle Funktion hatte. Am Senefelder Platz – beim Denkmal für Herrn Senefeld, Erfinder der Lithografie, war unsere interessante wie kurzweilige Tour zu Ende. Manch einer kehrte danach noch in eines der unzähligen Straßencafés ein, um die müde gewordenen Beine auszuruhen. ■■■



Horizontale Strangerneuerung – 3. Bauabschnitt beendet und 4. begonnen

Im dritten Bauabschnitt ging es um die Optimierung der Heizungsanlagen durch einen hydraulischen Abgleich. Dieser Abschnitt ist mit Wiederinbetriebnahme der Heizungsanlagen zu Mitte September erfolgreich abgeschlossen worden. In diesem Zusammenhang gilt ein großer Dank allen Bewohnern, die für die Entlüftung der Heizungsanlage den Zutritt zu ihren Wohnungen gewährleisteten. Das betraf vor allem die Wohnungen in den obersten Etagen, an deren Heizkörpern die Entlüftung der Stränge vorgenommen und die automatischen Entlüftungsventile montiert werden mussten. Positiv hervorzuheben ist dabei, dass zu den angekündigten

Terminen alle Bewohner anwesend waren oder eine Person ihres Vertrauens organisiert haben – so konnten die Arbeiten, einschließlich der abschließenden Prüfungen in allen Wohnungen am späten Nachmittag bzw. Abend nach Wiederbefüllung der Heizungsanlage, ohne Verzögerungen abgeschlossen werden. Selbst die erfahrenen Heizungsmonteur der tätigen Fachfirma waren von Organisation und Ablauf schwer beeindruckt – daher vielen Dank an unsere Bewohner für ihre aktive Mitwirkung!

Inzwischen hat der vierte und letzte Bauabschnitt mit der Erneuerung der horizontalen Leitungen in den Häu-

sern 48 E bis 48 A begonnen, der Mitte Dezember 2017 abgeschlossen sein soll. In bewährter Weise haben die betreffenden Bewohner dazu bereits die notwendigen Informationen erhalten. Der Hausmeister wird vor Ort ansprechbar sein, so manche Hilfestellung geben und Fragen beantworten. Wir hoffen weiterhin auf eine gute und kooperative Zusammenarbeit mit unseren Bewohnern und auf deren Verständnis für zeitweilige Einschränkungen, denn nur so kann das gesetzte Ziel des Bauprojektes „horizontale Strangerneuerung“ erreicht werden, nämlich die Versorgungssicherheit zu erhöhen und dauerhaft Energie und damit Kosten einzusparen. ■■■

Die nächsten Termine:

mAX-Tagesfahrt nach Gifhorn / Wolfsburg musste abgesagt werden, da sich zu wenig Teilnehmer gemeldet hatten. Wir haben nun eine Adventsfahrt vorbereitet und hoffen auf großes Interesse:
Am 8. Dezember (Freitag) geht es nach Goslar (Harz) – wir wollen uns die Stadt ansehen und über den Weihnachtsmarkt bummeln, vorher geht es zum Weltkulturerbe Bergwerk Rammelsberg – Details folgen im Aushang

11. November – nächster Büchertauschtag

23. November – mAXimal zum Thema „Das Alter-Blicke auf ein volles Leben“

10. Dezember – Adventsfeier

mAX Service-Notrufnummern

Unsere Nummern aus den Hauskästen hier zur Information:

Tepper Aufzüge GmbH
(Störung Aufzüge) 750 145 67

Ideal GmbH
(Rohrbruch, Heizungsausfall, Verstopfung Sanitär) 565 999 99

Fa. Schumacher
(Notöffnung Türen) 0172/324 00 40
oder 0174/ 960 06 84

Vodafone Kabel Deutschland GmbH
(Störungshotline) 0800/ 526 6625

Polizei, Wache am Nordgraben
4664 112 – 700 / 701

Hinweis im eigenem Interesse:

In den letzten Wochen und Monaten haben wir immer mal wieder besorgte Anfragen unserer Bewohner erhalten, die schilderten, dass sie von vermeintlichen Monteuren oder Beratern gedrängt wurden, Zugang zur Wohnung mit Verweis auf die mAX zu erhalten. Die betroffenen Bewohner waren verunsichert und fragten bei uns nach.

Grundsätzlich gilt folgendes:

Bitte lassen Sie keine fremde Person unangekündigt in Ihre Wohnung! Wir hatten in der Frühjahrsausgabe unserer Zeitung im Rahmen der Veranstaltung mit dem Mitarbeiter des LKA bereits darauf hingewiesen – seien Sie misstrauisch, weder Handwerker, noch Telefonberater, noch Polizist kontrollieren einfach so Ihre Wohnung. Sie haben das Recht, den Zu-

gang zu verweigern!

Sie sollten freundlich und bestimmt darauf verweisen, dass Sie sich ggf. erst bei der mAX informieren wollen. Frage Sie bei uns im Büro oder bei Ihrem Hausmeister nach oder holen sich Ratschläge bei Ihren Familienangehörigen.

Wie Sie wissen nutzt die mAX für Informationen nicht nur den Hausausgangskasten, sondern Sie erhalten bei wichtigen Informationen ein persönliches Schreiben. Das gilt erst recht, wenn wir Zutritt zu den Wohnungen benötigen. Im Falle von einer Reparatur ausschließlich in Ihrer Wohnung läuft der Erstkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Hausmeister, der Ihnen bestens bekannt sein dürfte – die nachfolgend beauftragten Firmen machen immer einen Termin mit Ihnen. ■■■

Wir sind für Sie da:

mAX-Haus
Senftenberger Ring 50 C

Unsere Hausmeister
• Herr Brendel
0177 / 52 46 132
• Herr Simader
0177 / 24 93 294

Öffnungszeiten:
Montag und Donnerstag
8.30 bis 13.00 Uhr
Mittwoch
13.00 bis 18.00 Uhr

Allgemeines:
40 20 99 69
Vermietung:
40 20 99 70 Frau Seyfarth
Verwaltung:
40 20 99 73 Herr Köhler
Fax:
40 20 99 72
email:
info@max-mv.de

**„mAX imal“
sozialer AlltagsService**
Frau Rösch
66 63 02 29
Montag 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr

www.max-mv.de

Impressum:

Herausgeber:



Wohnungsgenossenschaft eG
Senftenberger Ring 50 C
13435 Berlin
Telefon 030 / 40 20 99 70

Layout:
Rank & Grafik-Design, Brundorf

Redaktionsschluss:
25. September 2017



Dank an alle Helfer beim Sommerfest der mAX

Wir möchten die erste Seite dieser Ausgabe nutzen, um allen Helfern und Unterstützern ganz herzlich für ihr Engagement bei der Vorbereitung und Durchführung unseres Sommerfestes zu danken.

DANKE!

Unsere Unterstützer sind unsere Bewohner selbst – ob sie einen Kuchen gebacken oder beim Auf- / Abbau geholfen haben oder ob sie den ganzen Tag auf den Beinen waren, wie die Mitglieder des Siedlungsausschusses. In diesem Jahr wollen wir uns mit einem besonderen Dank an unsere Kuchenspender wenden! Hatten wir doch zunächst erst wenige Zusagen, strömten dann die Mieter mit den selbstgebackenen Kuchen zu unserem Fest, und manche brachten sogar zwei Kuchen mit! Auch wenn das nun so reichhaltige wie leckere Angebot nicht mit einmal auf das Kuchenbuffet passte, schlussendlich sind alle Kuchen verteilt worden. Danke für die erfolgreiche Aktion „Kuchenspende“!

Es ist ein schönes Selbstverständnis in unserer Genossenschaft, dass sich Bewohner engagieren und freiwillig helfen, um das Fest für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Mehr über unser Fest erfahren Sie auf Seite 2.





15. Juli - Sommerfest der mAX - Rückblick

Der in diesem Jahr ziemlich wechselhafte Sommer ist vorbei und auch unser Sommerfest ist gefühlt schon eine Ewigkeit her. Gern wollen wir noch einmal zurückschauen auf jenen Samstag Mitte Juli.

Um es vorwegzunehmen – das Wetter hielt sich bis auf eine kleine Schwäche ziemlich gut. Entsprechend gut gelaunt waren die Besucher. Angelockt vom Duft des Kaffee und der gegrillten Würstchen, trafen sich vor 14.00 Uhr die ersten Gäste ein. Unsere Band spielte wieder auf und der Vorstand eröffnete alsbald das Fest.

Das Programm war bunt und kurzweilig. Die Kinder tummelten sich auf der Hüpfburg, beim Torwandschießen, am Nagelbalken oder am Glücksrad. Beim Kinderschminken gab es immer eine Warteschlange – kein Wunder, denn unsere Maskenbildnerin verwandelte



die Gesichter der Kids in kleine Kunstwerke. Später ging es mit großem Hallo zum Café Züri, denn unser Dienstleister, Ideal Project Berlin GmbH, spendierte allen Kindern wieder eine Eistüte. Mit Infomaterialien und praktischen Hinweisen waren in diesem Jahr mit dabei: die Johanniter mit einem Krankenwagen, das Landeskriminalamt zum Thema Seniorensicherheit und beim TSV Wittenau ging es rund ums Thema Sport.

Das Showprogramm begann auch in diesem Jahr sportlich: mAX hatte die kleinen Cheerleader vom TSV Wittenau eingeladen. Die Acht- bis Zehnjährigen zeigten voller Begeisterung Ausschnitte aus Ihrem Showprogramm. Noch einmal begeisterte uns in diesem Jahr der Bauchredner Maike Markverick mit seiner Show. Und während des ganzen Tages verzauberte unserer Zauberkünstler Magic Man die Gäste –

die brauchten nicht einmal aufstehen, denn er kam zu den Besuchern an die Tische.

Viele Gäste fieberten dann dem Höhepunkt des Festes entgegen - der Auslosung der Tombolapreise. Das Interesse daran und die Hoffnung auf ein Losglück waren in diesem so riesig, dass alle Lose verkauft werden konnten. Natürlich war die Freude dann bei den Gewinnern groß – den anderen bleibt wie stets die Hoffnung auf ein Losglück im nächsten Jahr!

Wir hatten wieder ein sehr schönes Sommerfest. Als die letzten Klänge der Band verklungen waren, wurden die Helfer wieder aktiv, und auch manch Besucher packte mit an. ■ ■ ■



Mitte August 2017 – Balkone angesehen und ...

Wie stets mitten in der Sommerzeit streifte eine kleine Gruppe von Personen mit Notizblöcken in der Hand durch unsere Wohnanlage und warf

ständig Blicke auf die Balkone. Die Jury war wieder unterwegs und vergab Punkte für die Gestaltung der Balkone unserer Bewohner. Die Auswertung ist

abgeschlossen – die Preisvergabe an die Gewinner und Platzierten erfolgte am 25. September – siehe andere Seite. ■ ■ ■



„mAXimal“ Sozialer AlltagsService 17. August – Informationsnachmittag – Medikamente im Alter: zu viel? zu wenig?



Zu diesem Thema referierte am 17. August der Internist und Geriater Herr Pilgrim bei unserem Informationsnachmittag. Eines wurde schnell klar – einfach ist es nicht, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Deshalb rät Herr Pilgrim dringend, immer mit dem Hausarzt in Kontakt zu bleiben. Ihm sollte man alle Befunde von Fachärzten zugänglich machen und ihn über deren Verordnungen informieren. Jede Person sollte wissen, welche Medikamente sie für welche Erkrankung einnimmt. Ebenfalls sehr hilfreich, nein eigentlich unverzichtbar, einen Medikamentenplan mit allen einzunehmenden Medikamenten zu erstellen. Dazu gehören auch alle Präparate, die man sich selbst, also ohne Rezept in der Apotheke kauft, und regelmäßig einnimmt, wie z. B. Schmerzmittel, Vitamine, Gingko, o. ä.

Herr Pilgrim appelliert an die Selbstverantwortung, d. h. was man zur eigenen Gesundheit beitragen kann, sollte man

im eigenen Interesse auch tun! Denn gesund bleiben, ist immer noch die beste Medizin! Also Vorbeugen! Natürlich ist Rauchen tabu. Bewegung und Ernährung sollten so gestaltet sein, dass es unserem Körper gut tut!

Des Weiteren sollte man kritisch sein, und sich fragen, was bringt das Medikament? Geht es einem damit besser? Falls es nicht zur Wiederherstellung der Gesundheit führt, stellt sich die Frage, führt die Einnahme zu mehr Lebensqualität? Oder überwiegen die schädigenden Nebenwirkungen den Nutzen? Das alles sollte immer wieder mit dem Hausarzt anhand des Medikamentenplans besprochen werden. Ebenfalls zu bedenken gilt es, dass Medikamente nicht nur den Magen belasten, sondern hauptsächlich über die Nieren und Leber wieder abgebaut werden, deren Leistungsfähigkeit altersbedingt stetig nachlässt. Je mehr Medikamente, desto

höher die Wahrscheinlichkeit des Nebenwirkungsrisikos. Ab 5 Medikamente verdoppelt sich dieses Risiko und zwar nicht nur für die Nieren, sondern auch Herz und Magen können betroffen sein. Es werden zudem hohe Kosten zur Behandlung von Magenkrankungen aufgewendet, die durch die Einnahme von Schmerzmitteln verursacht wurden! Allerdings sollte man z. B. magenschonende Medikamente auch nicht vorbeugend einnehmen, denn das bringt die normale Funktion der Magensäure aus dem Gleichgewicht! So ist es dem Laien schwer möglich, alleine die Über-, Unter- oder Fehlversorgung zu erkennen! Fazit: In engem Kontakt mit dem Hausarzt bleiben! Wer sich selbst zu einzelnen Gesundheitsthemen informieren möchte greift am besten zur „Apotheken Umschau“ oder schaut auf die Seiten www.medikamente-im-alter.de oder www.gesundheitsinformation.de I.J. Rösch ■ ■ ■



25. September – Preisverleihung zum Balkonwettbewerb

Wir hatten die Sieger und Platzierten unseres diesjährigen Balkonwettbewerbes in traditioneller Weise wieder zu



einem gemütlichen Kaffeemittag eingeladen. Dazu hatten wir in diesem Jahr knapp 20 Balkone ausgewählt. Nach der Begrüßung startete der Nachmittag bei angeregter Unterhaltung mit duftendem Kaffee und leckerem Blechkuchen und bunten Torten. Thema der Unterhaltung war auch die Auswirkungen der diesjährigen Witterung: so manche Balkonpflanzen hatten es schwer gegen das wechselhafte, feuchte und stürmische Sommerwetter. Dennoch

gilt der Dank insbesondere jenen, die das Beste daraus gemacht hatten. Bei der anschließenden Übergabe der Preise gab es viele freudige Gesichter. Schließlich wurde noch ein wenig geplauscht – und dann verabschiedeten sich die Gäste von einem netten Nachmittag. ■ ■ ■

Wir gratulieren

Juli

Karin Wassermann, Henryk Kwiatkowski, Manuela Kloß, Hartmut Joswig, Margot Reschke, Christiane Szobries-Luhm, Hannelore Bihn, Melanie Könecke, Astrid Paeke, Hans Knauff, Sabine Kuhlmeier, Michael Sommerfeldt, Katrin Lehmann, Stephan Gerth, Boguslaw Kwiatkowska, Iris Kolle, Diana Steuermann, Salvatore Mastangelo, Susanne Behrendt, Monique Zernikow, Enrico Girnt, Thomas Engel, Dieter Bartels, Ursula Bartels, Sven Thilo, Hannelore Suckau, Nadja Antonczik, Barbara Remus, Peter Paek, Nikolai Tschchow, Marina Kelm, Marlies Wagner, Jörg Bernau, Edeltraud Kubig, Andrea Voge, Rita Küster, Editha Bode, Heinz-Dieter Küster, Beate Kleiber, Monika Mollier, Dennis Pfaff, Helga Krotke, Nina Penner, Cornelia Wandrey, Bärbel Breuer, Navina Pfaff, Andreas Schramm, Günter Grüneberg, Elke Seiler, Helena Rochow, Artur Bodner, Heinz Kuntze, Helga Schultz, Angelika Gotthardt, Helga Ullrich, Rosemarie Sommer, Manuela Cardinal, Markus Kleindick, Christopher Hohensee, Rolf Wende, Klaus Berger, Elleen Henschel, Michael Ziegler

August

Norbert Thieltges, Jacqueline Natalis, Emilie Knaub, Lothar Kubig, Thomas Seyfarth, Hannelore Albrecht, Liselotte Wollenschläger, Karin Schaffert, Bogica Thomann, Marina Kramm, Ingrid Staebe, Vera Lietzmann, Herta Wilcken, Thorsten Sommerfeldt, Marco Winkler, Hans-Joachim Miersch, Regine Steinhof, Peter Steinmann, Walter Eitz, Lisa Schneider, Steven

Kruger, Martina Muth, Cemal Agusi, Wolfgang Venz, Matthias Schröder, Jörg Kutschke, Dagmar Erdmannski, Franz Fischer, Angela Schramm, Gerda Loth, Helga Sawatzki, Karin Berger, Marija Amend, Brigitte Glembocki, Johann Hötzel, Wieland Brüder, Mauricio Rapsch, Marina Dürrhauer, Michael Schröder, Peter Böse, Karin Thomaschewski, Rainer Schrage, Henry Clicqué, Ingo Buhl, Irmgard Wittenzellner, Melanie Gotschke, Christina Simon, Joseph Lirche, Manfred Graupner, Rudolph Schroeder, Gerhard Fester, Gisela Schulze, Sinan

Soyumsen, Brigitte Behrendt, Jürgen Kroboth, Klaus-Dieter Hübner, Gerda Pflug, René Simader

September

Stephanie Bellmann, Renate Klein, Wolfgang Pavlik, Käthe Auersch, Jolanta Siernicki, Anna Seibold, Joachim Freese, Werner Boese, Thomas Preiß, Ute Klein, Marian Szerzant, Ursula Lind, Ursula Pross, Ingrid Kaminski, Elisabeth Wisniewski, Ingeborg Dachsel, Peter Clasen, Sergej Block, Norbert Krupek, Wladyslaw Sempryk, Bärbel Bradtner, Franziska Henke, Waltraut Frank, Ursula Horst, Peter Kramm, Evelyn Hohensee-Marstaller, Siegfried Köppen, Thomas Cappius, Rudi

