

IM BLICKPUNKT

Mitgliederzeitung

20. Jahrgang | Auflage Nr. 68 | 3. Quartal 2023



Inhalt

03 Vorwort

04 - 06 Ehrenamt

Im Notfall vor Ort

Training in Norwegen

Begegnungsstätte Bismark

07 Kinder, Jugend und Familien

Kita begrüßt den Herbst

Paddeln statt Pauken

10 Amicus

Leckerschmecker tischen auf

11 Migration

Fit und Fair

Besuch im ZÖNU

12 - 13 Kurzmeldungen

Trödel für einen guten Zweck

Bunte Lichter aus Müll

Bewohnerchor singt zum Jubiläum

Schlagerfest in Tangermünde

Stärker wurde ich

Tipis zum Weltkindertag

14 Rotkreuz-Worträtsel

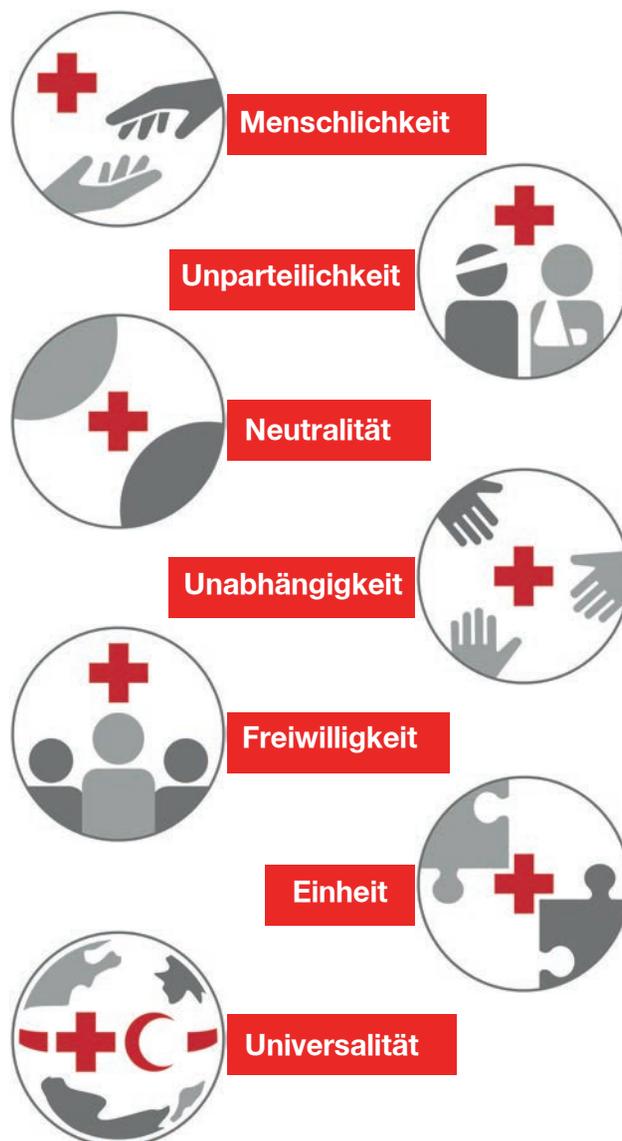
15 Blutspendetermine

Fragen und Antworten zur Blutspende?

Aktuelle Blutspendetermine

16 Kontaktdaten

Die 7 Grundsätze



Die Online-Ausgabe unserer Mitgliederzeitung finden Sie auf unserer Internetseite:

www.drk-stendal.de/imblickpunkt

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Rotkreuzler

unsere ehrenamtlichen Kameradinnen und Kameraden haben in den vergangenen Monaten wieder einige Veranstaltungen in unser Region, wie den Havelberger Pferdemarkt und das Tangermünder Burgfest sanitätsdienstlich abgesichert.

Ein Mitglied unserer Wasserwacht war gemeinsam mit anderen Ausbildern des Landesverbandes in Norwegen. Dort trainierten sie einige Tage im Wildwasser-Fluss und im offenen Meer.

In Bismark wurde Ende September mit Unterstützung der Einheitsgemeinde eine neue Begegnungsstätte für Bürgerinnen und Bürgern eröffnet.

Auch in unseren Einrichtungen gab es wieder Ausflüge und Veranstaltungen für Jung und Alt. Erfahren Sie in dieser Ausgabe des Blickpunktes z.B. wie in Osterburg der Herbst begrüßt wurde, an welcher Aktion sich die Stendaler Tagespflege zusammen mit Kindern des Färberhofs beteiligt haben und welche Projekte in der Bildungs- und Begegnungsstätte Amicus umgesetzt wurden.



Zukünftig planen wir auch weiterhin viele Projekte im Haupt- und Ehrenamt. Für die gute Zusammenarbeit in den verschiedenen Bereichen bedanke ich mich.

Die Unterstützung durch eine DRK Fördermitgliedschaft hilft dem Ehrenamt und bei der Umsetzung vieler Projekte in unserem Kreisverband. Vielen Dank, dass Sie sich daran beteiligen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Sven Theilemann
Vorstandsvorsitzender

Hilfe, die ankommt - Ihre Fördermitgliedschaft sichert die sanitätsdienstliche Versorgung bei regionalen Veranstaltungen ab, sorgt für ruhiges Fahrwasser der Wasserwacht und unterstützt Ehrenamtliche in den Ortsvereinen.

Im Notfall vor Ort

Ersthelfer des DRK Kreisverbandes Östliche Altmark e.V. sichern Großveranstaltungen in der Region ab



Absicherung auf dem diesjährigen Burgfest in Tangermünde

Wo viele Menschen zusammen kommen, wie Volksfeste und Sportevents, können kleinere und größere Notfälle passieren. Aus diesem Grund sind Veranstalter vom Gesetzgeber aufgefordert eine sanitätsdienstliche Sicherstellung nachzuweisen.

Das DRK nimmt diese Aufgabe mit ausgebildeten Ersthelfern und der nötigen Ausstattung wahr, um Besuchern die notwendige Sicherheit und im Ernstfall eine optimale Erstversorgung zu bieten. Sie sind oftmals die ersten Ansprechpartner vor Ort und koordinieren falls erforderlich die weitere Versorgung, wie den Transport in ein Krankenhaus.



In der östlichen Altmark finden jedes Jahr mehrere Großveranstaltungen statt, die von Ehrenamtlichen des DRK Kreisverbandes sanitätsdienstlich betreut werden. Sie alle nehmen sich in dieser Zeit Urlaub, um in ihrer Freizeit zu helfen.

Am Havelberger Pferdemarkt beteiligten sich in diesem Jahr 57 Einsatzkräfte des DRK. Unterstützung erhielten die Ehrenamtliche des Kreisverbandes Östliche Altmark auch von Mitgliedern des DRK aus Wernigerode. An den stark besuchten Tagen sind neben den Sanitätern auch immer zwei Notärzte dabei.

Bereits Tage vor der Eröffnung am Donnerstag waren Ehrenamtliche vor Ort, um den Aufbau zu organisieren. Seit Montag wurde der MED-Punkt als zentrale Anlaufstelle des Sanitätsdienstes und der Verpflegungsstützpunkt eingerichtet, um zu Beginn des Festes voll einsatzfähig zu sein.

Aus Sicht des Sanitätsdienstes verlief der Markt sehr ruhig. Es gab 102 Behandlungen, wovon drei Patienten ins Krankenhaus eingewiesen werden

mussten. Es gab keine lebensbedrohlichen Verletzungen oder Erkrankungen. Eine Person musste unter Beobachtung seinen Rausch ausschlafen. Insgesamt waren neun Fahrzeuge des Sanitätsdienstes im Einsatz.



Die Verpflegungsgruppe versorgte neben den Einsatzkräften des DRK auch die Polizei und die Feuerwehr mit Essen. Es wurde eine Rundumversorgung sichergestellt, die auch eine Nachtverpflegung für Polizei und Feuerwehr beinhaltete. Fünf Verpflegungsfahrzeuge waren vor Ort. Insgesamt wurden an diesen Tagen 888 Mahlzeiten zubereitet und verteilt.



Zum Burgfest in Tangermünde waren 34 Einsatzkräfte mit 3 Fahrzeugen im Dienst. Auch das Burgfest verlief mit 27 Behandlungen relativ ruhig. Aufgrund der warmen Temperaturen kam es zu mehreren Kreislaufdisregulationen, die jedoch alle vor Ort mit einfachen Maßnahmen behandelt werden konnten. Drei Patienten wurden am Samstag dem Rettungsdienst übergeben.

Verfasst: Franziska Präbke

Ehrenamt

Training in Norwegen

Die Ausbilder für Wasser- und Fließwasserrettung des DRK Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. trainierten mehrere Tage in Norwegen. Aus der Wasserwacht Ortsgruppe Tangerhütte nahm Steffen Dongowski teil.



Seit vielen Jahren besteht ein intensiver fachlicher und freundschaftlicher Austausch zwischen Mitgliedern der Wasserwacht Sachsen-Anhalt und Mitgliedern des Norwegischen Roten Kreuzes. Im jährlichen Wechsel besuchen sich beide Rotkreuzgemeinschaften. Die Kommunikation erfolgt auf Deutsch, Englisch und Norwegisch.

Das norwegische Arendal bot den Wasserrettern ganz verschiedene Trainingsmöglichkeiten. So konnten Einsatzszenarien sowohl im Wildwasser-Fluss als auch im offenen Meer geübt werden.

Die deutschen Ausbilder mussten mit ihren Übungspartnern verschiedene Szenarien meistern, wie z.B. das Schwimmen und Rettungsschwimmen im Fluss sowie das Queren von stark fließenden Flussabschnitten als Schwimmer mit Rettungsmitteln. Dazu gehörten auch Seiltechniken.

Übungen auf offener See wurden durch das Norwegische Rote Kreuz und die Besatzung des SAR-Rettungsschiffes "Inge Steensland" aus Oslo unterstützt. Es wurden Rettungsmanöver und -techniken trainiert.

Verfasst: Steffen Dongowski

Begegnungsstätte Bismark

Bürgertreffpunkt in der Bismarker Mehrzweckhalle feierlich eröffnet



Begrüßten die Gäste in der neuen Begegnungsstätte in Bismark: Heike Rödling, Annegret Schwarz und Frank Latuske

Einsamkeit kann jeden einmal im Leben treffen. Umso wichtiger ist es dann zu wissen, dass es Angebote gibt, bei denen das gemeinschaftliche Miteinander zählt und der generationsübergreifende Zusammenhalt gestärkt wird.

Für Bürgerinnen und Bürger in der Einheitsgemeinde Bismark hat der DRK Kreisverband Östliche Altmark e.V. deshalb eine neue Begegnungsstätte ins Leben gerufen.

Ende September erfolgte die Auftaktveranstaltung in der Aula der Bismarker Mehrzweckhalle, deren Einladung einige Gäste gefolgt waren. Frank Latuske vom DRK Kreisverband eröffnete die Veranstaltung und machte deutlich, dass die neue Begegnungsstätte eine Anlaufstelle für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren werden soll. Gemeinsam mit Bürgermeisterin der Einheitsgemeinde Bismark Annegret Schwarz unterzeichnete er die Nutzungsvereinbarung zur kostenlosen Nutzung der Aula. Der Schlüssel für die Räumlichkeiten wurde an Heike Rödling als Verantwortliche der Begegnungsstätte überreicht.

Zukünftig sind gesellige Zusammenkünfte bei Kaffee und Kuchen geplant, die auf Wunsch auch als Veranstaltungen mit informativen Charakter durchgeführt werden können.



Die Treffen finden alle 14 Tage am Donnerstag zwischen 14 und 16 Uhr statt. Zusätzlich werden einmal im Monat Erste-Hilfe-Kurse für Fahrschüler angeboten.

Wer mitwirken möchte und Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit hat, ist herzlich willkommen und kann sich gerne beim Kreisverband melden.

Verfasst: Cornelia Grothe-Muhl, Franziska Präbke

Kita "Sonnenschein"

Kita begrüßt den Herbst

Kinder feiern mit Erzieher-Team und Familie ein großes Fest mit einem bunten Programm



Viele tolle Spiele sorgten bei den Kindern für jede Menge Spaß

„Der Herbst steht auf der Leiter und malt die Blätter an“ – mit diesen Worten begann die seit August in der Einrichtung tätige Leitung Kristina Ziemann ihre Begrüßungsworte für alle kleinen und großen Gäste beim Herbstfest, bei dem alles im Zeichen der Ernte stand. Das Team aus technischen und pädagogischen Fachkräften plante und organisierte einen Vormittag bei dem Spiel und Spaß im Vordergrund standen.

Dank der großzügigen Unterstützung der Eltern bekam das Außengelände der Kita ein herbstliches Ambiente. Zunächst begeisterten die Kinder ihre Eltern, Geschwister, Großeltern und alle weiteren Gäste mit einem kleinen Programm. Lieder, Gedichte, Tänze und die Inszenierung des Märchens "Die Rübe" ließen den Beginn verkünden.

Danach verteilten sich die Kinder an den unterschiedlichen Stationen, die von den Mitarbeitern betreut wurden. So konnten die Kinder unter Beweis stellen wie zielsicher sie beim Büchsenwerfen "freche Früchtchen" sind. Bei der Suche nach Kartoffeln fühlte man sich, als sei man auf dem Acker, denn hier hieß es "ran an die Schippen",

damit alle Kartoffeln aus dem Sandkasten geerntet werden konnten. In der Bastelstraße wurden Drachen gebastelt und beim Kartoffelspiel wurde bewiesen wie treffsicher man ist. Der Barfußpfad und die Fühlkästen boten die Möglichkeit hautnah zu erleben, wie sich Weizen, Stroh, Mais oder Sonnenblumenkerne anfühlen. Reges Treiben konnte man auch an der Hüpfburg, dem Schubkarrenslalom und beim Kinderschminken beobachten.

Ein Highlight war sichtlich der große Trecker, den ein Papa an diesem Tag mitbrachte. Die Freude war riesig. Alle Kinder wollten einsteigen und sich wie ein Treckerfahrer fühlen und die Aussicht genießen. Als Andenken bekam jeder kleine Gast eine "Samenbombe", aus der eine Blume wachsen soll.

Das Elternkuratorium, bei dem sich das Team der Kita noch einmal besonders für das Engagement bedanken möchte, sorgte für die Verpflegung. Frisch gestärkt mit Bratwurst und selbstgebackenem saisonalen Apfel- oder Pflaumenkuchen fand das Fest seinen Ausklang.

Verfasst: Isabell Huth (Erzieherin)

Kinder- und Jugendhäuser "Anne Frank"

Paddeln statt Pauken

Natur pur erleben im und auf dem Wasser



Viel Spaß hatten die Mädels bei ihrem Paddelausflug

Zu einem erlebnispädagogischen Projekt brachen kürzlich 6 jugendliche Mädels der DRK Kinder- und Jugendhäuser „Anne Frank“ mit ihren Betreuerinnen zum Paddeln auf.

Das Programm "Paddeln statt Pauken" bietet ein ideales Lernumfeld im Kontrast zum Alltag. Die Jugendlichen wurden von Beginn an, mit in den Planungsprozess eingebunden. Es wurde im Vorfeld gemeinsam besprochen, was alles zum Zelten benötigt wird und welche Voraussetzungen es erfordert.



So starteten wir unsere Tour nach Mirow zur Kanu – Basisstation, wo wir zunächst unser erstes Zeltlager aufbauten. Alle Mädels waren schnell und fleißig dabei, ihre Zelte aufzubauen und alles einzurichten.



Danach erfolgte bereits eine Einweisung in Canadier fahren durch einen ausgebildeten Teamer. Wir übten gemeinsam das steuern der Boote und verschiedene Paddeltechniken. Um im Ernstfall handlungsfähig zu sein, musste ein Boot freiwillig kentern.

Mit Hilfe der anderen Boote gelang es uns, dass gekenterte Boot zu bergen und die „Mannschaft“ wieder an Bord zu bringen. Hier stand der Teamgeist sowie das ruhige und überlegte Handeln für uns alle im Fokus.



Als alle wieder in ihren Booten saßen, konnten wir kurz vor Einbruch der Dunkelheit erschöpft die Basisstation erreichen. Für die Mädels folgte das nächste Abenteuer, da sie größtenteils zum ersten Mal unter freiem Himmel im Zelt schliefen. Es war sehr aufregend, denn wir hörten die Blätter in den Bäumen über uns rauschen, dann knackte es wieder im Wald nebenan und wir vermuteten Tiere, die sich näherten, dann fing es an zu regnen und wir hofften, dass wir trocken blieben.

Am nächsten Tag starteten wir dann unsere große Tour. Jeder bekam eine wasserfeste Tonne, die wir mit unseren persönlichen Sachen für die nächsten Tage packen konnten. Wir mussten uns auf ein Minimum einstellen, da in diese Tonne auch unser Schlafsack, Geschirr, Waschzeug, etc. noch passen musste. Gemeinsam mit unserer Teamerin beluden wir unsere Boote und dann ging es los. Wir paddelten über Seen, Flüsse und motorbootfreie, naturbelassene Kanäle.

Wir waren so beeindruckt von der Natur und der Tierwelt, dass wir teilweise unsere Boote in die falsche Richtung steuerten. Wir nahmen es mit Humor und machten uns wieder auf den richtigen Weg. Das Highlight an diesem Tag war die Schleuse Diemitz. Neben großen Motorbootyachten überwinden wir in der Schleuse den unterschiedlichen Wasserstand des Kanals. Die Mädels hatten viele Fragen und waren fasziniert.

Am Abend fanden wir einen Naturcampingplatz, wo wir direkt am Kanal unsere Zelte aufbauten. Nun war es an der Zeit, sich um die Verpflegung zu kümmern.

Das eingeteilte Kochteam schnippelte Salat und kochte Nudeln, mit dem mitgebrachten Gaskocher. Zum Glück meinte es das Wetter gut mit uns, denn alles erfolgte unter freiem Himmel. So zogen wir weiter und erkundeten einen kleinen Teil der Mecklenburgischen Seenplatte.

Jeder hatte die Möglichkeit, die Natur ganz nah zu erleben und wieder schätzen zu lernen. Es war eine Zeit für viele Erfahrungen, Erlebnisse, Erlernen von neuen Stärken und vor allem zur Förderung des Teamgeistes. Die Jugendlichen haben schnell bemerkt, dass es unmöglich war, bestimmte Aufgaben allein zu bewältigen, sei es das Boot tragen und steuern, Zelte aufbauen und vieles mehr. Sie sind als Team zusammengewachsen und haben sich gegenseitig unterstützt. Es war eine Zeit, frei von sozialen Medien, da Handys nicht gestattet waren. Im Nachhinein genossen sie die handyfreie Zeit und hatten so die Möglichkeit sich nur um sich zu kümmern.

Finanzieren konnten wir dieses wunderbare Projekt unter anderem durch Spenden von den Humanas Wohnparks und der Kreissparkasse Stendal.



Wir hoffen, dass wir die Möglichkeit haben, dieses Projekt im nächsten Jahr wiederholen zu können, damit andere Jugendliche ebenfalls diese wertvollen Erfahrungen machen können.

Verfasst: Elfi Kobielski (Pädagogische Leiterin) und Janine Bullwan (Erzieherin Tangerhütte)

Leckerschmecker tischen auf

Kochkurs für Kinder des Amicus



Kinder lernen gemeinsam das Kochen

Aus dem von der Aktion Mensch geförderten Projekt "Inklusion einfach machen", entstand auf Wunsch der Kinder die Idee eines Kochkurses und so wurden die "Leckerschmecker" ins Leben gerufen.

Jeden Dienstagnachmittag trafen sich zehn Kinder in der Küche der Grundschule Juri Gagarin, um gemeinsam zu kochen. Im Vordergrund dieser erlebnisorientierten Methode des integrativen sozialen Lernens stand die spielerische Vermittlung der wichtigsten Ernährungsbotschaften.

Sie wurden Schritt für Schritt an den Umgang mit gesunden Lebensmitteln sowie Küchen- und Kochgeräten herangeführt. Zu Beginn jeder Kochstunde wurden die verwendeten Lebensmittel vorgestellt. Auch das gemeinsame Einkaufen der Zutaten war Bestandteil des Kurses. Nachdem die Leckerschmecker die Gerichte zubereitet hatten, wurde der Tisch gedeckt und gemeinsam gegessen.

Zum Ende des Schuljahres sollte es ein köstliches und festliches Abschlussessen geben, zu dem die Eltern eingeladen wurden. Dazu wählten sie im Vorfeld aus den Gerichten ihre Favoriten aus und stellten ein dreigängiges Menü zusammen.

Nach einer gelungenen Generalprobe in der Vorwoche luden die Leckerschmecker ihre Familien ein und bereiteten Ihnen ein gelungenes Menü aus einer Brokkoli-Kartoffelsuppe, Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark und zwei Dessertvarianten aus Griechischem Joghurt mit Pfirsichen und einem Schneewittchen Dessert. Alles gelang prima und die Kinder waren sichtlich stolz.

Bei dem gemeinsamen Essen in entspannter Atmosphäre war es möglich, dass die anwesenden Fachkräfte auf niederschwellige und angenehme Weise mit den Eltern ins Gespräch kamen. Den Eltern konnte ein positives Feedback zum Engagement und Können ihrer Kinder gegeben werden. Sie wurden ermutigt, gemeinsam mit ihren Kindern weiterzukochen.

Damit dies gut gelingt und auch als Anregung für neue gesunde Gerichte wurde jedem Leckerschmecker ein Kinderkochbuch als Abschlussgeschenk überreicht.

Verfasst: Tanja Noak und Susann Arndt-Zimmer

Migration

Fit und Fair

Im August fand das Begegnungssportfest für Klein und Groß in der Sportkurve am Stendaler Stadtsee statt. Das sportliche Event wurde vom Netzwerk „Integration durch Sport“ organisiert, an dem sich der MAD-Club, das Jugendfreizeitzentrum "Mitte", der Kreissportbund, das Stadtteilbüro, Kinderstärken e.V., die Integrationskoordination des Landkreises Stendal, die mobile Jugendarbeit, der Jugendclub Tangerhütte sowie die DRK Migrations- und Flüchtlingsberatung und die DRK Bildungs- und Begegnungsstätte Amicus beteiligten.

Begrüßt wurden die ca. 120 Teilnehmer aus 10 Nationen vom Oberbürgermeister der Hansestadt Stendal Bastian Sieler und Vertreter des DRK Viktor Schellert.



Auf dem Soccer-Court des Landessportbundes aus Halle traten 10 Mannschaften an. Gut besucht war der Fitness-Parcours, der mit verschiedenen Stationen zum Mitmachen einlud. Am Volleyballturnier nahmen 3 Teams teil und beim Scooter-Contest auf der Pipe zeigten 12 Kinder und Jugendliche in drei Kategorien ihre Tricks, die nach Punkten bewertet wurden. Für die Teilnahme gab es für alle Preise, die von den Stendaler Stadtwerken gesponsert wurden.

Ein großes Dankeschön für den gelungenen Nachmittag gehen an Herrn Sieler und Frau Fried von der Hansestadt Stendal, den Organisatoren "Integration durch Sport", der DRK Bereitschaft für die sanitätsdienstliche Absicherung, Edeka Apel für Obst und Getränke sowie den Stadtwerken für das Sponsoring der Preise.

Verfasst: Franziska Prábke

Migration

Besuch im ZÖNU

Die Frauensportgruppe machte im Sommer einen Ausflug nach Buch und besuchte das Zentrum für Ökologie, Natur- und Umweltschutz (ZÖNU).



Die 20 Mädchen und Frauen nutzten den Tag, um mehr über die Natur in der Altmark zu erfahren. Mit 2- und 4-Personen Rädern ging es zum Elberadweg. Einige Frauen hatten vor einiger Zeit ein Fahrradtraining absolviert und nun folgte die erste richtige Fahrradtour.

Auf dem Natur-Beobachtungsturm konnten verschiedene Vögel, wie Kraniche und Reiher beobachtet werden. Für die Besucherinnen gab es viele Informationen zur Flora und Fauna. Mit Ferngläsern konnten sie sogar die vielen Radtouristen beobachten, die in ihrem Urlaub an der Elbe unterwegs waren.



Für alle war es ein sehr schöner und interessanter Ausflug.

Verfasst: Franziska Prábke

Trödel für einen guten Zweck

Mit diesem Motto besuchten Cornelia Ketzla und Ilona Fietz die Kinder- und Jugendhäuser "Anne Frank" in Tangermünde. In ihrem Gepäck hatten sie eine Spardose mit dem Erlös ihres im Jahr zweimal stattfindenden Trödelmarktes. Die Leitung der DRK Kinderhäuser konnte sich über 1000 Euro riesig freuen. Aber das war nicht alles, im Kofferraum ihres PKW waren noch Spiele, Bücher, selbstgehäkelte Socken und vieles mehr.

Im Gespräch erfuhren wir, dass viele liebe Menschen den Trödel dort vor die Tür stellen oder die beiden Damen selber zu Haushaltsauflösungen fahren, um diesen dort abzuholen.

Bei der Übergabe hatten die beiden Damen, die Möglichkeit, sich unsere Einrichtung einmal anzuschauen. Sie waren sehr begeistert zu sehen, wie die Kinder und Jugendlichen hier leben und welche Möglichkeiten vorhanden sind.

Wir möchten uns recht herzlich bedanken bei den vielen Menschen, die ihren Trödel bereitgestellt haben und natürlich bei Cornelia Ketzla und Ilona Fietz für ihr großes soziales Engagement.



Verfasst: Elfi Kobielski

Bunte Lichter aus Müll

Eine nachhaltige Bastelaktion veranstaltete das DRK Senioren- und Betreuungszentrum "Am Schwanenteich" zusammen mit den Kitakindern des Färberhofs.



Inspiziert vom Bastelauftrag "Lasst alte Verpackungen leuchten" der Freiwilligen-Agentur Altmark wurden im Vorfeld Tetra Paks gesammelt. Die Kita holte die zahlreichen Verpackungen ab und bereitete sie für die gemeinsame Bastelzeit mit den Senioren vor. Am Donnerstagvormittag entstanden dann in den Räumlichkeiten der DRK Tagespflege und des Betreuten Wohnens viele bunte Tischlichter und Laternen. Dafür wurde in Teamarbeit fleißig ausgeschnitten und geklebt.

Verfasst: Franziska Präbke

Bewohnerchor singt zum Jubiläum

30 Jahre feierte das Altenpflegeheim "Am Kaland" in Seehausen. Für gute Unterhaltung sorgte der Bewohnerchor und die Seehäuser Tanzmäuse.

Blumen, Urkunden und Glückwünsche gingen an zwei Bewohnerinnen, die bereits seit der Eröffnung im Pflegeheim wohnen.

Verfasst: Franziska Präbke



Schlagerfest in Tangermünde



Am 14. September fand unser Schlagerfest mit Peer Reppert statt. Nach Kaffee und Kuchen machten unsere Bewohner eine Reise durch die Schlagerwelt. Viele sangen und klatschten zu den bekannten Schlagern. Dazu reichten wir Eierlikör, Bowle und Bier. Einige schwangen sogar das Tanzbein. Insgesamt war es ein sehr gelungener Nachmittag im neuen Veranstaltungsraum des Altenpflegeheimes "Goldener Herbst".

Verfasst: Lea Kienker

Stärker wurde ich

Vor einiger Zeit war für uns Frauen ein besonderer Tag. Wir hatten endlich einen ganzen Tag den Selbstverteidigungskurs für Anfänger:innen mit der Potsdamer Trainerin Franziska Herms im Amicus.

Wir haben viel Neues und Wichtiges über Selbstbehauptung und -verteidigung, Grenzverletzungen und Gewalt, Körpersprache und -reaktion, Wehren mit Worten, Wehren mit dem Körper und sexualisierte Gewalt.

Alle Übungen haben wir mit Sprache und Körper allein, in Kleingruppen und in der großen Gruppe wiederholt geübt. Die Trainerin war auch oft die Angreiferin. Wir haben viele neue Wörter und Sätze gelernt und zig Mal geübt, wie: "Lassen Sie mich in Ruhe! Gehen Sie weg! STOPP!"



Dieser Workshop war für uns sehr nötig und wichtig, weil wir eine andere Kultur und andere Regeln haben und anders erzogen wurden. Frau Herms hat uns sehr unterstützt beim Lernen. Es war oft nicht einfach, aber wir möchten stärker werden. Wir bedanken uns bei Frau Herms und dem Amicus Patenschaftsprojekt "Menschen stärken Menschen", dass dieser Workshop stattfinden konnte. Gleichzeitig möchten wir gern weiterlernen und nochmal so einen Workshop besuchen.

Verfasst: Samaa Ghazal (Teilnehmerin Frauenkurs Amicus)

Tipis zum Weltkindertag



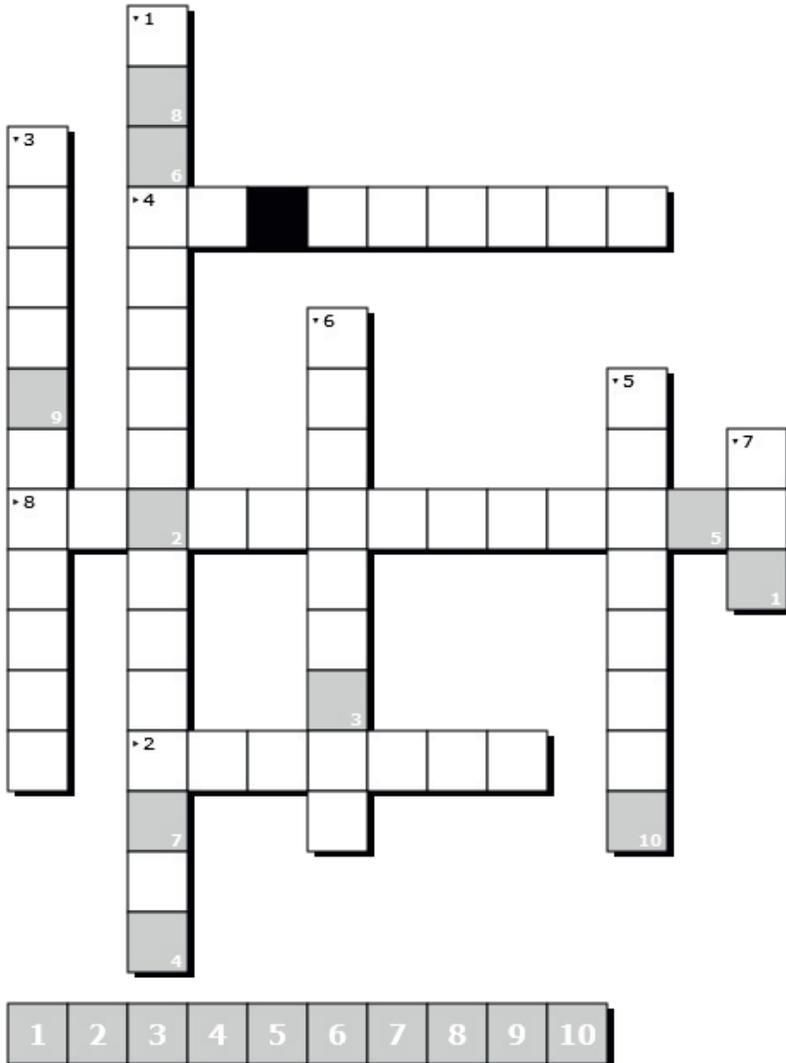
Über drei neue Tipi Zelte konnte sich die Kita "Columbus" freuen, die von der Winckelmann Apotheke gespendet wurden. Die Geschenke wurden direkt aufgebaut und von den Kleinen ausprobiert. Zum Naschen gab es einen leckeren Obstkorb. Die Kita bedankte sich mit einem selbstgebastelten Bild und einem Blumenstrauß.

Verfasst: Franziska Präbke



Rotkreuz-Worträtsel

Machen Sie mit und gewinnen Sie kleine Preise!



1. Grundsatz des DRK
2. Herbstgemüse
3. Volksfest in Havelberg
4. Names des Altenpflegeheims Seehausen
5. Laubbaum
6. Ort der Kita "Sonnenschein"
7. Kurzwort für Internet
8. Straße der DRK Kreisgeschäftsstelle

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Es warten attraktive Preise auf die Gewinner!

Lösungswort bis 30.11.2023 an

DRK Kreisgeschäftsstelle, Moltkestraße 33, 39576 Stendal
Stichwort: "Rotkreuz-Worträtsel"

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Wie finden Sie die Mitgliederzeitung? Schreiben Sie uns! Welche Themen interessieren Sie? Wir freuen uns über Ihre Antwort.

DRK Kreisgeschäftsstelle
Moltkestraße 33
39576 Stendal
z.Hd.: Öffentlichkeitsarbeit

Fragen und Antworten zur Blutspende?

Alle sieben Sekunden braucht laut Statistik ein Mensch in Deutschland ein Blutpräparat. Am häufigsten benötigen Krebspatienten Spenderblut: Eine Leukämiepatient bekommt bis zu 14 Konserven pro Woche. Mit einer Blutspende können bis zu drei Patienten, die auf Blutpräparate angewiesen sind, lebenswichtige Hilfe erhalten.

Wer darf Blut spenden?

Jeder gesunde Mensch ab einem Alter von 18 Jahren (voll geschäftsfähig) bis zu seinem 69. Geburtstag darf beim DRK zur Blutspende gehen. Erstspender werden bis zu ihrem 61. Geburtstag zugelassen. Die Zulassung von älteren Spendern oder Erstspendern über 60 Jahren, kann nach individueller ärztlicher Entscheidung möglich sein.

Zum Schutz des Empfängers, wie auch zu seinem eigenen Schutz darf man z.B. kein Blut spenden, wenn man dem Risiko für übertragbare Infektionen wie HBV, HCV oder HIV ausgesetzt ist oder von Ihnen betroffen ist. Das trifft auch für Angehörige zu, die im gleichen Haushalt leben. Nach größeren Operationen, Tätowierungen, Piercings, Ohrlochstechen etc. ist eine Blutspende nach einem Mindestabstand von vier Monaten wieder möglich. Wenn man Antibiotika genommen hat, kann man 4 Wochen nach Absetzen des Wirkstoffes wieder Blut spenden.

Wie oft darf ich Blut spenden?

Männer dürfen sechs Mal innerhalb von 12 Monaten zur Spende gehen, Frauen vier Mal innerhalb von 12 Monaten. Alle blutspendeabnehmenden Organisationen unterliegen Auflagen, die vom Paul-Ehrlich-Institut und der Bundesärztekammer vorgegeben sind. Die gesetzgebenden Institutionen berufen sich auf Studien, die besagen, dass Frauen grundsätzlich

weniger Eisen im Blut haben und durch die Menstruation auch noch zusätzlich Blut verlieren. Deswegen ist es aus Gründen der Spendersicherheit für Frauen sicherer, nur bis zu vier Mal innerhalb von 12 Monaten zu spenden.



Kann ich mit Diabetes Blut spenden?

Diabetiker mit Tabletteneinnahme dürfen spenden, als insulinpflichtiger Diabetiker ist man aus Gründen des Spenderschutzes ausgeschlossen. Hierbei geht es um den Insulinspiegel im Körper.

Kann ich während der Schwangerschaft Blut spenden?

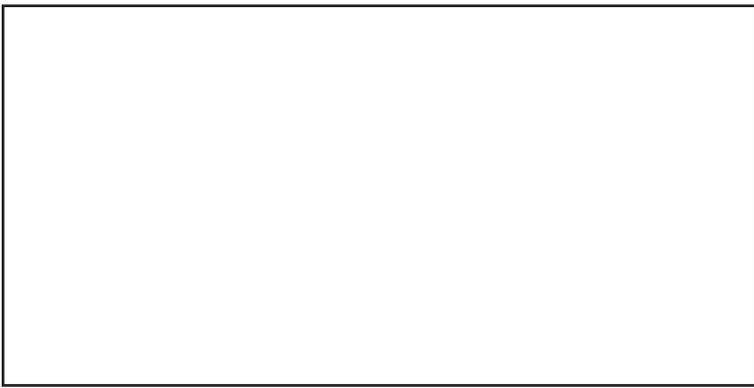
Nein, während der Schwangerschaft kannst du kein Blut spenden. Eine Blutspende ist erst sechs Monate nach der Entbindung wieder möglich unter der Voraussetzung, dass bereits abgestillt wurde.

Eine Information der DRK-Blutspendedienste

Alle Blutspendetermine in Ihrer Region finden Sie unter www.blutspende-leben.de oder Sie nutzen gleich den QR Code und schauen, welcher Blutspende-Termin demnächst in Ihrer Nähe stattfindet.



Spenden Sie Blut beim **Deutschen Roten Kreuz**



**Altenpflegeheim "Goldener Herbst" und Tagespflege
Tangermünde**

039322 | 25 91

**Senioren- und Betreuungszentrum "Am Schwanenteich"
Stendal Stationäre Hausgemeinschaft**

03931 | 58 99 11 31

Betreutes Wohnen und Senioren-WG Stendal

03931 | 58 99 11 20

Betreutes Wohnen "Haus Sorgenfrei" Osterburg

03937 | 29 23 228

Betreutes Wohnen "An der Wallpromenade" Osterburg

03937 | 20 39 952

Bildungs- und Begegnungsstätte Amicus Stendal

03931 | 51 98 87

Kita "Sonnenschein" Osterburg

03937 | 80 27 5

Kita "Columbus" Stendal

03931 | 58 98 886

Kita "Dorfkind" Hohenberg-Krusemark

039394 | 81 46 2

Kita "Sausewind" Tangermünde

039322 | 46 49 99

**Kinder- und Jugendhäuser "Anne Frank"
Tangermünde und Tangerhütte**

039322 | 72 21 10

**Wohnheim "Julianenhof" (für mehrfach geistig und
körperlich behinderte Kinder und Jugendliche) Havelberg**

039387 | 72 89 80

**Wohnheim "Am Seeberg" (für Menschen mit
Alkoholfolgeerkrankungen) Kehnert**

039366 | 216

Elbe-Havel-Werkstätten gGmbH Schönhausen

039323 | 84 40

Erste Hilfe Kurse (Onlineanmeldung)

www.drk-stendal.de

Blutspendetermine

www.drk-blutspende.de

Wichtige Rufnummern

DRK Kreisverband Östliche Altmark e.V.

03931 | 64 65 0

Mitgliederbetreuung und Ehrenamtskoordination

03931 | 64 65 33

Öffentlichkeitsarbeit

03931 | 64 65 44

Sonderfahrdienst GmbH (Privat und Krankenfahrten)

03931 | 64 65 39

Beratungs- und Interventionsstelle Miß-Mut

03931 | 21 02 21 und 03931 | 70 01 05

Migrationsberatung

03931 | 64 65 19

Senioren Begegnungsstätten

Havelberg 039387 | 207 30

Seehausen 039386 | 75 52 5

Tangerhütte 03935 | 28 334

Sozialstation Osterburg

03937 | 89 05 2

Sozialstation und Tagespflege Stendal

03931 | 64 63 0

Sozialstation und Pflegepension Tangerhütte

03935 | 92 73 6

Sozialstation und Tagespflege Seehausen

039386 | 580 921

Tagespflege Osterburg

03937 | 20 39 955

Tagespflege Hohenberg-Krusemark

039394 | 939 914

Seniorenberatung

03931 | 58 98 795

**Altenpflegeheim "Haus Sorgenfrei"
und Betreutes Wohnen Osterburg**

03937 | 29 23 0

Altenpflegeheim "Am Kaland" Seehausen

039386 | 93 0

Impressum

Herausgeber

DRK Kreisverband Östliche Altmark e.V.

Moltkestraße 33

39576 Hansestadt Stendal

Verantwortlich für den Inhalt:

Vorstandsvorsitzender Sven Theilemann

Redaktion, Layout & Umsetzung: Franziska Präbke

Druck FLYERALARM GmbH

Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg