

## 5 Termine

### Kreisverband Greifswald

Dienstags und donnerstags, 9–12 Uhr: Sprechzeiten und Sozialberatung.

6. April: Kreisverbandsitzung.

17. April, 14 Uhr: Frühlingsveranstaltung.

### Kreisverband Neubrandenburg

Dienstags, 9.30–12 Uhr: Treffen der Handarbeitsgruppe; und 9–13 Uhr: Sprechzeit, Am Blumenborn 23, Tel.: 0395/5441726.

17. April, 14 Uhr: Treff der Geburtstagskinder mit Musik, Kaffee und Kuchen, Anmeldung bis zum 9. April.

### Kreisverband Nordvorpommern

#### Ortsverbände Grimmen, Barth, Ribnitz, Stralsund Land

Jeden 1. Dienstag im Monat, 9.30–11.30 Uhr: Männerfrühstück.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30–11.30 Uhr: Frauenfrühstück. Beide Veranstaltungen sind im AWO-Café Grimmen.

### Kreisverband Wismar

10. April, 9.30–11.30 Uhr: Klönfrühstück

16. April, 14–16 Uhr: Start in den Frühling.

Anmeldung zu beiden Veranstaltungen bis zum 9. April.

**Vorschau:** 4. Mai: Dahlenburger Orchideenschau mit Schifffahrt (52 Euro).

25. Mai: Stettin mit Stadtrundfahrt (45 Euro).

Anmeldungen zu beiden Ausflügen ab sofort.

## Rechtsberatung

**Grevesmühlen/Wismar:** 3. April, **Parchim:** 10. April, **Parchim/Grevesmühlen:** 15. April, **Neubrandenburg/Demmin:** 17. April, **Güstrow/Schwerin:** 24. April. Es berät Doreen Rauch.

**Nordvorpommern:** 2. April, **Rügen/Stralsund:** 16. April, **Strelitz/Röbel:** 30. April. Es berät Donald Nimsch.

**Rostock:** jeden Mittwoch, bitte im Landesverband anmelden.

Bitte melden Sie sich zur Terminvergabe bei den Kreisverbänden zu den Geschäftszeiten! Die Nummern stehen unten bei „Kontakt“. Die Berater/-innen sind auch außerhalb der Beratung telefonisch erreichbar in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten, in der Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0381/76010911 (montags bis donnerstags, 8–16 Uhr, und freitags, 8–12 Uhr).

## Kontakt

**Kreisverband Demmin:** Schützenstraße 1 A, Raum 3, Friesenhalle, 17109 Demmin, Tel.: 03998/225124.

**Kreisverband Güstrow:** Clara-Zetkin-Straße 7, 18273 Güstrow, Tel.: 03843/682087.

**Kreisverband Ludwigslust:** Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883/510175.

**Kreisverband Röbel:** Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931/129617.

**Kreisverband Neubrandenburg:** Am Blumenborn 23, 17033 Neubrandenburg, Tel.: 0395/5441726, Fax: 0395/37951622.

**Kreisverband Nordvorpommern:** Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen, Tel.: 038326/465231.

**Kreisverband Nordwestmecklenburg:** Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881/713323.

**Kreisverband Parchim:** Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871/444231.

**Kreisverband Rostock:** Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381/7696130.

**Kreisverband Rügen:** Störtebeker Straße 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838/203481, Fax: 03838/404618.

**Kreisverband Schwerin:** Mehrgenerationenhaus, Dreescher Markt 02, 19061 Schwerin, Tel.: 0385/3977167.

**Kreisverband Stralsund:** Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund, Tel.: 03831/2299726.

**Kreisverband Vorpommern-Greifswald:** Makarenkostraße 9b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834/840488.

**Kreisverband Wismar:** Lübsche Straße 75, 23966 Wismar, Tel.: 03841/283033.

## Alternative Putztipps der Aktion DAS SICHERE HAUS

# Frühjahrsputz mit wenig Chemie

**Bald ist es wieder so weit: In vielen Haushalten steht der Frühjahrsputz an. Dabei sollte man es mit dem Einsatz von Chemikalien nicht übertreiben, rät die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg, sondern nach Alternativen suchen, die besser sind für die eigene Gesundheit und die Umwelt. Oft tun es auch bewährte Hausmittel.**

Putz- und Reinigungsmittel können für Kleinkinder oder ältere Menschen riskant sein, die sie versehentlich verschlucken. Zudem enthalten manche Reiniger Inhaltsstoffe, die die Haut oder Atemwege reizen. Sie sollten daher nur angewendet werden, wo es unbedingt nötig ist (etwa Schimmelreiniger) und es sollten dabei Haushaltshandschuhe getragen werden. Antibakterielle Putzmittel können das Immunsystem schwächen und das Auftreten von Allergien fördern. Diese Mittel sollten daher in Privathaushalten möglichst nicht eingesetzt werden. Haus und Wohnung werden oft schon mit einfachen Hausmitteln sauber:

- Fenster putzen: Gegen Schlieren und Streifen hilft etwas Essig, Spiritus, Natron oder Zitronensaft im Putzwasser. Die Mischung mit einer Sprühflasche auf dem Glas verteilen und die Scheiben dann mit Zeitungspapier oder einem Tuch trocknen. Ausran-

gierte Nylonstrümpfe entfernen auch hartnäckigen Schmutz.

- Fußböden aus Stein: Wasser mit einer Prise Kernseife oder haushaltsüblichem Spülmittel und ein weiches Tuch entfernen Schlieren, Staub und andere grobe Verunreinigungen. Anschließend mit klarem Wasser nach- und einem saugfähigen Baumwolltuch trockenwischen.
- Fußböden aus Parkett und Laminat: In der Regel reicht lauwarmes Wasser für die Reinigung. Kalter, schwarzer Tee lässt Parkett wieder schön glänzen. Laminat nur nebelfeucht reinigen. Angetrockneten Schmutz vorsichtig mit einem Plastikspachtel oder Essigessenz entfernen. Ein Radiergummi beseitigt Abriebspuren von Schuhen.
- Badezimmerecken und Duschkabinen: Verkalkte Fliesen und Armaturen mit einem Schuss Essigessenz im Wasser (Verhältnis 1:2) oder Zitronensäure (1-2 TL



Foto: antic/fotolia

**Für den Frühjahrsputz benötigt man kein großes Sortiment an Putzmitteln, die zudem auch viel Chemie enthalten.**

auf 1 Liter Wasser) reinigen. Auch Schimmel in der Dusche lässt sich mit Essig entfernen.

- Frischer Duft im Kleiderschrank: Ein Säckchen mit Lavendelblüten oder Zedernholzspänen füllen und im Schrank aufhängen. Das hält gleichzeitig Motten fern. *Quelle: Aktion DAS SICHERE HAUS*

## Barmer Präventionsprojekt jetzt auch in Mecklenburg-Vorpommern

# Senioren fit per Spielekonsole

**In Mecklenburg-Vorpommern startet in vier ausgewählten Pflegeeinrichtungen ein Trainingsprogramm für Seniorinnen und Senioren, das per Videospiele die körperlichen und geistigen Fähigkeiten trainieren und verbessern soll.**

Daddeln und dabei etwas für die Gesundheit tun? Das geht mit den therapeutisch-computerbasierten Trainingsprogrammen der MemoreBox. Die Spielekonsole der Firma RetroBrain wird über Gesten lebensnah gesteuert.



Foto: Ljupco Smokovski/fotolia

So kann im Stehen oder Sitzen, z. B. auch im Rollstuhl, gespielt werden. Ob Kegeln, Karaoke oder Tanzen, Ziel des digitalen Innovationsprojektes ist es, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten von Seniorinnen und Senioren zu fördern und die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen zu verbessern.

In einem zweijährigen Modellprojekt hat die Barmer

Krankenkasse die Spielekonsole in Pflegeeinrichtungen in Berlin und Hamburg getestet. Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind bemerkenswert: die Stand- und Gangsicherheit der Teilnehmenden wurden gefestigt, Motorik-, Ausdauer und Koordinationsfähigkeiten verbesserten sich und soziale Bindungen wurden gestärkt.

In Anbetracht dieser positiven Resultate wird das Präventionsangebot unter Schirmherrschaft von Sozialministerin Stefanie

Drese jetzt auch in Mecklenburg-Vorpommern in vier ausgewählten Pflegeeinrichtungen beginnen. *Quelle: Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern*

**Bei interaktiven Videospiele macht der Körper mit und Freude bringt es auch noch.**