

0,50 € erwünscht



Freizeit- programm für gesundheitsbewusste Menschen

Wanderungen, Führungen,
Doppelkopf, Skat u.a.

Februar - Juli 2019

**nr
bb**

Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

Foto: Dorothea Ehlers
Gestaltung: Wolfgang Behrens

Inhalt

Ansprechpartner	4
Information und Beratung	5
Infostände	5
Körper und Geist	6
Schulangebot	7
Doppelkopf	8
Preisskat	9
Nichtraucher-Treff	10
Besondere Veranstaltungen	10
Wichtige Hinweise zu unseren Veranstaltungen	11
Wanderungen, Vorträge und Führungen	12
Aufnahmeantrag	23
Der Nichtraucherbund	24

**Wir haben eine Menge zu bieten ...
... wenn es um Ihre Gesundheit geht!**

Vorträge, Seminare, Schulungen:
Naturheilkunde, Mineralsalztherapie Dr. Schüßler
Homöopathie, Physiotherapie, Vollwert-Ernährung
Fordern Sie unseren Veranstaltungskalender an !

**Biochemischer Verein
Groß-Berlin e.V.**

Gemeinnütziger Verein für Naturheilkunde
Gesundheitspflege und Ernährung
Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin
Tel.: 204 45 99, Fax: 201 20 47



Mitglieder des Biochemischen Vereins
und des Nichtraucherbundes können bei
Veranstaltungen beider Vereine
zu Mitgliederkonditionen teilnehmen.

Ansprechpartner

Geschäfts- und Beratungsstelle

Beratung für
Raucher und Nichtraucher

Tel.: 204 45 83
Fax: 21 98 47 09

Vorsitzender
Wolfgang Behrens
Publikationen
Internet

Tel.: 74 68 04 38
Fax: 74 68 04 39

Stellv. Vorsitzende
Ingrid Koßmann
Infostände

Tel.: 444 83 85

Schatzmeisterin
Erika Lange
Nichtraucherschutz

Tel.: 975 49 00

Schulangebot
„Rauchfrei aufwachsen“

Jörg Olschewski
Tabakprävention

Tel.: 834 11 19
Fax: 84 40 99 53

Preisskat
Werner Klöhn

Tel. 0174 3811833

Doppelkopf
Horst Kottenhagen

Tel.: 825 90 73

Karin Weinert
Sozialberatung

Tel.: 321 98 90

Vermittlung von Dienstleistungen

- Angebote auf Anfrage

Ansprechpartnerin: **Karin Weinert,**
Tel. 321 98 90



Wie wär's? Sie haben eine Idee für
eine Wanderung oder Besichtigung?
Wir helfen gern bei der Umsetzung.

Information und Beratung

In der **Beratungsstelle** in der Greifswalder Str. 4 erhalten Sie Informationen zum Themenkomplex Rauchen, Passivrauchen und Nichtrauchererschutz, Broschüren, Infofaltblätter, Poster, Aufkleber, Postkarten, Tischaufsteller und vieles mehr.

Lehrern und Schülern stellen wir für Unterrichtszwecke (Projektstage, Ausstellungen, Wandzeitungen, Referate) Infomaterial zur Verfügung. Besuchen Sie unsere Beratungsstelle zu den Öffnungszeiten (s. 2. Umschlagseite) oder nach Vereinbarung.

Mit dem **Schulangebot „Rauchfrei aufwachsen“** unterstützt der Nichtraucherbund die Bemühungen der Koordinatoren für Suchtprophylaxe in den Berliner Schulen. Mehr Infos hierzu auf Seite 7.

Das Aktionsbündnis Nichtraucher (ABNR), hat den Nichtraucherbund zur Nutzung des Prüfsiegels für unabhängige Prävention für sein Schulangebot „Rauchfrei aufwachsen“ berechtigt. Damit wird das jahrelange Engagement des Nichtraucherbundes zur Nikotinsuchtprävention in den Berliner Schulen gewürdigt.



Infostände

Für unsere **Infostände** bei Gesundheitstagen, auf Märkten und Gesundheitsmessen suchen wir Betreuerinnen und Betreuer, z.B. für den

02.06. Umweltfestival am
Brandenburger Tor

??.???. Eröffnung der Seniorenwoche
auf dem Breitscheidplatz

Kontakt: **Tel. 204 45 83 (Geschäftsstelle)**
Wegen weiterer Infostände bitte nachfragen.

Körper und Geist

Bewusstsein für und mit dem Körper - bioenergetische Übungen -

Termin	10.00 Uhr am Montag 18.00 Uhr am Mittwoch
Treffpunkt	Praxis Manteuffelstr. 8, Bln-Lichterfelde
Dauer	ca. 2 Stunden
Anfahrt	S1 bis Botanischer Garten
Hinweis	13,- Euro je Veranstaltung bitte leichte Kleidung mitbringen Offene Gruppe (max. 10 Tln.)
Anmeldung	bitte telefonisch
Veranstalter	Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19



Selbststärkende Gemeinschaft

- Geteiltes Leid ist halbes Leid
- Geteilte Freude ist doppelte Freude

Treffpunkt	Praxis Manteuffelstr. 8, Bln-Lichterfelde
Dauer	ca. 1,5 Stunden
Anfahrt	S1 bis Botanischer Garten
Hinweis	kostenlos, Spende erwünscht
Anmeldung	telefonisch
Veranstalter	Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19
Termine	auf Anfrage

Schulangebot

Der Nichtraucherbund stellt Grund-, Ober- und beruflichen Schulen in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.

Das Angebot hat eine ähnliche Zielsetzung wie das Projekt „Klasse 2000“ des Instituts für präventive Pneumologie, setzt aber im Gegensatz zu diesem nicht auf vorproduzierte Unterrichtsmedien, sondern stellt den Lehrern einen schulpädagogisch ausgebildeten Nikotintherapeuten zur Seite, der in den Unterricht eingebettet als schulfremde Person unmittelbar mit den Schülern diskutiert.

Rückmeldungen beteiligter Lehrkräfte zeugen vom Erfolg. Häufig wird darin auch eine Ausdehnung des Angebotes gefordert. Der Nichtraucherbund wendet jedoch für das Schulangebot **„Rauchfrei aufwachsen“** einen Großteil seines Jahresetats auf. Mehr ist leider aus eigener Kraft nicht möglich. Darum sind wir auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto siehe S. 2.

Kontakt: Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19

Bilder sagen mehr als Worte

Die Veranstaltungen des Nichtraucherbundes sind nicht nur beliebt, sondern geben auch häufig Anlass, den einen oder anderen Augenblick im Bild festzuhalten.

Die Redaktion würde sich freuen, Ihre Bilder im nächsten Heft veröffentlichen zu dürfen.

Doppelkopf

Doppelkopf

Möchtest Du mal heiraten?
Die Tulle nicht verbraten.
Dabei auch noch die Schweine haben?
Du freust Dich, wenn Karlchen sticht?
Auf ein „DOKO“ bist erpicht?
Dich kann nichts trüben,
Mit netten Leuten zu spielen.
Dann bist Du bei uns richtig.
Ach ja, die Details sind noch wichtig:

Treffpunkt 18.15 Uhr, Cunostr. 50,
14193 Berlin-Wilmersdorf
Anfahrt S-Bhf. Hohenzollerndamm, Bus 115 u. 110
Anmeldung ja bitte
Leitung **Horst Kottenhagen, Tel.: 825 90 73**
803 73 22 (priv.), Fax: 825 47 26
Email: horst.kottenhagen@t-online.de

Termine	25. Januar	08. Februar
	01. März	22. März
	12. April	
	03. Mai	24. Mai
	14. Juni	
	05. Juli	26. Juli



Doppelkopf-Kurs

auch für Spieler ohne Vorkenntnisse

1. Termin **Montag, 13. Mai, 18.30 Uhr**
(4 weitere Abende, jeweils montags)
Treffpunkt **Villa Mittelhof, Königstr. 42-43,**
14163 Berlin (nahe S-Bhf. Zehlendorf)
Dauer ca. 2 Stunden
Anfahrt S-Bhf. Zehlendorf, Bus „Zehlendorf Eiche“
Hinweis **10,- Euro** für den gesamten Kurs
Infos bei **Joachim Intek, Tel. 802 65 52**
Anmeldung **Mittelhof, Tel. 80 19 75 38** oder
hofbauer@mittelhof.org

Preisskat

Qualmfreier Preisskat

Die Veranstaltungen sind auch für Gäste offen und finden alle **zwei Wochen freitags** statt.

Treffpunkt 13.30 Uhr im Bürgertreff
im S-Bhf. Lichterfelde West
Dauer 3 - 4 Stunden
Anfahrt S1, Bus M11
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung **Werner Klöhn, Tel. 01 74 381 18 33**

Termine 11. und 25. Januar
08. und 22. Februar
08. und 22. März
05. und 12. April
03., 17. und 31. Mai
21. und 28. Juni
12. und 28. Juli

*Vielleicht kann man glücklich sein, wenn man es
sein will. Und ich habe einmal gelesen, man könne
das Glück lernen. Das hat mir gefallen.*
Theodor Fontane

*2019 ist Fontanejahr. Der Dichter wurde am
30. Dezember 1819 in Neuruppin geboren.*



*Mit Dorothea Ehlers im September 2018 bei strahlendem
Sonnenschein rund um den Wutzsee*

Geselligkeit

Nichtraucher-Treff

Kennenlernen sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch

Treffpunkt 16. März ab 14 Uhr im
„Café Rosenduft“
Jungfernstieg 4b, 12207 Berlin
(nahe S-Bhf. Lichtenfelde Ost)

Treffpunkt 13. Juli ab 14 Uhr im
Restaurant „Lenzig“ in der
Eisenacher Str. 75, 10823 Bln
U7 („Eisenacher Straße“)

Dauer ca. 2 Std.

Infos Tel. 204 45 83
(Geschäftsstelle)



Besondere Veranstaltungen

Am 16.02.2019

Wanderung am Ufer der Spree

(Details auf S. 12)

Am 25.05.2019

Wanderung am Scharmützelsee

(Details auf S. 19)

Am 28.07.2019

Von Chorin nach Brodowin

(Details auf S. 22)

Wichtige Veranstaltungshinweise

- Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt in **eigener Verantwortung**. Eine Haftung des Nichtraucherbundes oder der Veranstaltungsleiter ist ausgeschlossen.
- Bei allen Veranstaltungen sind **Gäste herzlich willkommen**. Die Gastbeiträge kommen dem Nichtraucherbund zugute. **Die Veranstaltungsleitungen sind ehrenamtlich**.
- Einige Veranstaltungen erfordern eine **vorherige Anmeldung** oder eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Beachten Sie darum die Veranstaltungshinweise. Sagen Sie unbedingt ab, falls Sie den Termin doch nicht wahrnehmen können.
- Denken Sie an **witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk** und daran, dass Wanderungen häufig über unbefestigte Wege führen.
- Bei einem Hinweis „**Kein Spaziergang**“ gehen Sie bitte davon aus, dass hierbei über längere Zeit ein „**strammer Schritt**“ gelaufen wird.
- Unsere Veranstaltungsleiter achten auf möglichst geringe Fahrkosten. Geben Sie den Veranstaltungsleitern darum Bescheid, falls Sie für die Fahrt ins Umland keine Fahrkarte benötigen.
- Es sollte selbstverständlich sein, zu den Veranstaltungen **pünktlich** zu sein. Besonders bei Führungen kann nicht gewartet werden.
- Bedenken Sie, dass die Veranstaltungen lange vorgeplant sind und sich **Abfahrzeiten bei Bussen und Bahnen ändern** können.
- Bei **Fragen** rufen Sie bitte die Veranstaltungsleiter an.
- Raucher sind willkommen, sofern sie während der Veranstaltung **nicht rauchen**.

Wanderungen-Vorträge-Führungen

Februar

Sonntag, 10.02.2019

Winterliche Stimmung im Spandauer Forst - Radeland / Eiskeller

Treffpunkt 11:00 Uhr, Endhaltestelle "Johannesstift"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 145 (ab Rathaus Spandau bzw. Zoo)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Samstag, 16.02.2019

Wanderung am Ufer der Spree

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Treptower Park
(Ausgang Treptower Park/Puschkinallee)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 8 km
Anfahrt S41, S42, S8, S9, S85
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 62 573 11 07**

Sonntag, 17.02.2019

Rundwanderung um den Gördensee

Treffpunkt 10:20 Uhr, Bhf. Friedrichstraße (Regio
bahnsteig, weiter 10:37 Uhr mit RE1
nach Brandenburg und weiter mit RB51)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 10 km
Anfahrt S/U-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Wanderungen-Vorträge-Führungen

Samstag, 23.02.2019

Auf dem nördlichen Teil des Wuhletal-Wanderweges

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Ahrensfelde
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt S7
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 24.02.2019

Kreuz und quer durch die Gatower Heide - Havelmatten nach Groß Glienicke

Treffpunkt 11:00 Uhr, Busendhaltestelle "Alt-Gatow"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134 ab Rathaus Spandau, X34 ab Zoo
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Der Zauber steckt immer im Detail.

Theodor Fontane.

März

Samstag, 02.03.2019

Wanderung von Borgsdorf durch das Briesetal nach Birkenwerder

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Birkenwerder
(auf dem Bahnsteig)
Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 11,5 km
Anfahrt S1, S8
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Sonntag, 03.03.2019

Auf den Spuren des Vorfrühlings - Düppeler Forst - Nikolskoe

Treffpunkt 11:15 Uhr,
Bushaltestelle "Schuchardtweg"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 316 ab S-Bhf. Wannsee
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Freitag, 08.03.2019

Ohrkerzen: Infos und Behandlung

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten),
Bus 283, 285, M85
Hinweis 10,00 € (zzgl. Materialkosten 7,00 €)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 06.03.2019
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

Samstag, 09.03.2019

Auf dem südlichen Teil des Wuhletal-Wander- weges

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bhf. Wuhletal
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt S5, U5
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

*Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend
Austern bestellt, in der Hoffnung, sie mit der Perle,
die er darin findet, bezahlen zu können.*

Theodor Fontane



**Jörg Olschewski
Heilpraktiker**
Tel.: (030) 834 11 19
Fax: (030) 844 09 953
e-mail: Jolei@t-online.de
www.praxis-joerg-olschewski.de
Manteuffelstr. 8 • 12203 Berlin

Bioenergetische Analyse
Rauchentwöhnung
Ohrakupunktur
Massage

Samstag, 23.03.2019

Wandern und Singen auf dem Rehfelder Liederweg

Treffpunkt 10:20 Uhr, Bhf. Lichtenberg (weiter 10:37
Uhr mit RB26 Ri. Kostrzyn bis Rehfelde)
Dauer Tagestour / ca. 12 km
Anfahrt S/U-Bahn
Hinweis Mögliche Fahrplanänderung beachten,
65plus-Ticket oder BB-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung ja, wenn BB-Ticket erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch anschließend
Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**



**Nicht vergessen: Uhren umstellen,
ab 31. März gilt die Sommerzeit**

Sonntag, 31.03.2019

Vier-Seen-Wanderung: Jungfern-, Lehnitz-, Sacrower und Krampnitzer See, Heilandskirche

Treffpunkt 11:30 Uhr, Bushaltestelle Alt-Kladow
(weiter um 11:49 Uhr mit Bus 697 bis
Schloss Sacrow)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134 oder 135 ab Rathaus Spandau
oder Bus 134 ab Bhf. Zoo
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

April

Sonntag, 07.04.2019

Drei-Seen-Wanderung von Hegermühle bis Strausberg-Stadt

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Hegermühle
(auf dem Bahnsteig)
Dauer ca. 3 Std./ca. 11 km
Anfahrt S5
Hinweis Tarifbereich C, Kosten für die Fähre
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Samstag, 13.04.2019

Ausflug zur Ackerbürgerstadt Kremmen

Treffpunkt 10:45 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(weiter mit RE6 oder RB55)
Dauer ca. 4 Std.
Anfahrt S25, mehrere Busse
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau,
Tel. 55 28 34 62**



Samstag, 20.04.2019

Wanderung durch Lankwitz und Lichterfelde zur Kirschbaumallee

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Attilastraße (Vorhalle)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 10 km
Anfahrt S2, Bus 184, 282
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 62 573 11 07**

*Gegen eine Dummheit, die gerade in Mode ist,
kommt keine Klugheit auf.*

Theodor Fontane

*Drüben (in Amerika) ist nicht der Platz,
Bescheidenheit und Zurückhaltung zu lernen...*

Theodor Fontane

Samstag, 27.04.2019

Ziesar: Stadtbesichtigung und Schachbrettblumenwiese

Treffpunkt 10:10 Uhr, Bhf. Charlottenburg
(Regiobahnsteig, weiter 10:21 Uhr
mit RE7 Ri. Magdeburg)
Dauer Tagestour
Anfahrt U7, S-Bahn, Regio-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung ja, wegen evtl. Fahrplanänderung
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Gisela Geiseler, Tel. 30 60 97 48**



**Berliner
Krebsgesellschaft e.V.**

Durch Wissen zum Leben

Rat und Hilfe bei Krebs für Patienten und Angehörige

Wir bieten:

- ▶ psychoonkologische Unterstützung
- ▶ sozialrechtliche Beratung
- ▶ finanzielle Hilfen

Sie erreichen uns:

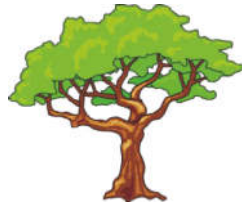
- ▶ Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr
unter der Telefonnummer: **(030) 2 83 24 00**
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (Mitte)

www.berliner-krebsgesellschaft.de

Sonntag, 28.04.2019

Spaziergang "Kladower Mosaik"

Treffpunkt 12:00 Uhr, Bushaltestelle "Waldallee"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 135
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Hans-J. Steinmetz,**
Tel. 365 89 24



Mai

Samstag, 04.05.2019

Systemische Aufstellungsarbeit Kennenlernen für die Lösung von Schwierigkeiten in der Familie

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten),
Bus 283, 285, M85
Hinweis 10,00 €
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 02.05.2019
Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

Samstag, 11.05.2019

Spaziergang - Den Fennpfuhlpark im Frühling erleben

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Storkower Straße
(auf dem Bahnsteig)
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S-Bahn und Busse
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

*Aber die Lebenskunst besteht darin, sein Pulver
nicht unnützlich und nicht in jedem Augenblick zu
verschleßen. (Theodor Fontane)*

Samstag, 18.05.2019

Tour im und zum Forstbotanischen Garten in Eberswalde

Treffpunkt 10:30 Uhr, Bhf. Gesundbrunnen
(Regiobahnsteig, weiter um 10:39 Uhr mit
RE3 Ri. Stralsund)
Dauer ca. 4 Std.
Anfahrt S41, S42
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 19.05.2019

Spaziergang im Landschaftspark Herzberge

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Landsberger Allee
(weiter mit Tram M8)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt S41, S42
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Wolfgang Behrens, Tel. 74 68 04 38**



Samstag, 25.05.2019

Wanderung am Westufer des Scharmützensees

Treffpunkt 09:40 Uhr, Bhf. Friedrichstraße
(auf dem Regiobahnsteig, weiter
09:55 Uhr mit RE1 Ri. Frankfurt/Oder,
Umstieg in Fürstenwalde)
Dauer Tagestour / ca. 14 km
Anfahrt S-Bahn, Regio
Hinweis Mögliche Fahrplanänderung beachten,
65plus-Ticket (evtl. BB-Ticket)
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung bis zum 20.05., wenn Bln-Brbg-Ticket
erforderlich
Rundkurs nein, zurück ab Wendisch-Rietz
Einkehr evtl. in Fischräucherei am Campingplatz
Wendisch-Rietz
Leitung **Dorothea Ehlers, Tel. 01 57 37 36 01 94**

Sonntag, 26.05.2019

Rundwanderung vom Bhf. Ludwigsfelde über die Ludwigsfelder Heide um den Siethener See

Treffpunkt 10:40 Uhr, Bhf. Ludwigsfelde
(auf dem Bahnsteig)
Dauer ca. 4 Std. /ca. 15 km
Anfahrt um 10:06 Uhr ab Hbf tief mit RE4
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann,
Tel. 0176 63 81 62 83**



Juni

Samstag, 01.06.2019

Zum Naturdenkmal Silkebuche in der Schorfheide

Treffpunkt 10:20 Uhr, Bhf. Gesundbrunnen
(weiter um 10:36 Uhr mit RE3 Ri.
Stralsund, weiter ab Eberswalde Bus 917)
Dauer Tagestour / ca. 11 km
Anfahrt S/U-Bahn, Regio-Bahn
Hinweis Mögliche Fahrplanänderung beachten
65plus-Ticket oder BB-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 20.05.2019
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch anschließend
Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**



**Sonntag, 02.06.2019: Treffen der
Veranstaltungsleiter zur Vorbereitung
des neuen Programms (Ort noch offen)**

*Sei heiter und vergnügt und nimm teil
an der Freude der anderen.
Dabei fällt dann immer auch etwas
eigene Freude ab.*

Theodor Fontane

Samstag, 15.06.2019

Vom Nauener Tor zum Förster-Garten

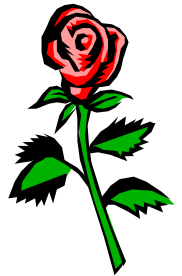
Treffpunkt 11:00 Uhr, Potsdam, HSt "Nauener Tor"
Dauer ca. 3 Std.
Anfahrt Tram 92, 96
Hinweis Tarif-Bereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Samstag, 22.06.2019

Fußreflexzonenmassage kennenlernen

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten),
Bus 283, 285, M85
Hinweis 10,00 €
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 20.06.2019
Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

*Ein bescheidenes Glück –
die beste Form des Glücks.
Theodor Fontane*



Samstag, 22.06.2019

Auf der Spur der Rosen

Treffpunkt 09:00 Uhr,
U-Bhf. Alt-Mariendorf
(Ausgang Alt-Mariendorf)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 9 km
Anfahrt U6, Bus M76, X76, 181
Hinweis Eintritt Britzer Garten 3,00 Euro
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 62 573 11 07**

Juli

Samstag, 06.07.2019

Bienen im Garten; Infos mit Honigverkostung

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde

Dauer ca. 2 Std.

Anfahrt S1 (Botanischer Garten),
Bus 283, 285, M85

Hinweis 10,00 Euro

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 04.07.2019

Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

*Luft und Bewegung sind die eigentlichen
geheimen Sanitätsräte.*

Theodor Fontane

Freitag, 12.07.2019

Spaziergang "Kladower Impressionen"

Treffpunkt 11:30 Uhr, Cladow-Center (vor EDEKA)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 134, 135, X34 oder
Fähre F10 (kurzer Fußweg)

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr im Landhausgarten möglich

Leitung **Hans-J. Steinmetz, Tel. 365 89 24**

Sonntag, 28.07.2019

Rundwanderung von Chorin über Kloster Chorin zum Ökodorf Brodowin

Treffpunkt 10:00 Uhr, Bhf. Gesundbrunnen (weiter
um 10:18 Uhr mit RE3 Ri. Schwedt (Oder))

Dauer ca. 3 Std. / ca. 12 km

Anfahrt S/U-Bahn

Hinweis 65plus-Ticket

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr in Brodowin möglich

Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**



Hiermit bitte ich um Aufnahme im



Nichtraucherbund

Berlin-Brandenburg e.V.

Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Name:

Vorname:

Anschrift:

Jahresbeitrag: (Höhere Beiträge willkommen)

Erwachsene: 30 Euro - Familien: 45 Euro

Erwerbslose, Schüler und Azubis: 15 Euro

Unternehmen und juristische Pers.: 100 Euro

Lebensmitgliedschaft: 300 Euro einmalig

Als jährlichen Mitgliedsbeitrag werde ich

___, __ Euro zahlen.

Für den Einzug des Beitrages von meinem
Konto ermächtige ich den Nichtraucherbund;
bitte SEPA-Mandat-Vordruck anfordern.

Der Betrag wird von mir auf das Konto des
Nichtraucherbundes überwiesen.
IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07

Beruf:

Geburtsdatum:

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Zur Unterstützung des Vereins kann ich folgende
Fähigkeiten einbringen:

Ich wurde auf den Nichtraucherbund aufmerksam
durch:

Datum: Unterschrift:

Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar!

Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und beruflichen Schulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Vorträge, Wanderungen, Führungen, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u. a. m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e. V.**



**Unterstützen Sie unsere
ehrenamtliche Tätigkeit.**

Werden Sie Mitglied.