

0,50 € erwünscht



Freizeit- programm für gesundheitsbewusste Menschen

Wanderungen, Führungen,
Doppelkopf, Skat u.a.

August 2018 - Januar 2019



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!

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

Information und Beratung

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

Lehrern und Schülern stellen wir für Unterrichtszwecke (Projekttag, 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

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 aufwachen“** 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, der neue Spielort ist noch wichtig:

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

Termine 31. August 21. September
12. Oktober 02. November
23. November 14. Dezember
04. Januar 2019 25. Januar 2019



Fototermin im Mai 2018 während einer Wanderung mit Dorothea Ehlers (links) rund um die Glubigseen

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 10. und 24. August
14. und 21. September
05. und 19. Oktober
02., 16. und 30. November
14. Dezember
Januar-Termine bitte erfragen



Am 18.09.1986 lud **Dietrich Masteit** (mitte) Skatfreunde des Nichtraucherbundes zum ersten Preisskatturnier. Inzwischen folgten viele weitere Spiele und so kann **Werner Klöhn** (halbrechts), der 2015 die Funktion des Turnierleiters übernahm, in diesem November die Skatfreunde zum **750. Mal** an die Tische im Bürgertreff Lichterfelde-West rufen.

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin „Gut Blatt“.

Geselligkeit

Nichtraucher-Treff

Kennenlernen sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch

Treffpunkt 01. September ab 14 Uhr im „Café Rosenduft“
Jungfernstieg 4b, 12207 Berlin
(nahe S-Bhf. Lichtenfelde Ost)

Treffpunkt 02. Dezember 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 09.09.2018

Per pedes durch Prenzlau

(Details auf S. 13)

Am 29.09.2018

Wanderung um den Wutzsee

(Details auf S. 14)

Am 01.01.2019

Mit Schwung ins neue Jahr

(Details auf S. 21)

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

August

Sonntag, 05.08.2018

Kunstwanderweg Hoher Fläming von Wiesenburg bis Borne (Südroute)

Treffpunkt 10:00 Uhr, Bhf. Friedrichstraße
(Regiobahnsteig, weiter 10:11 Uhr mit RE7)

Dauer ca. 3 Std. / ca 8,5 km
Anfahrt S- und U-Bahnen
Hinweis 65plus-Ticket (Rückfahrt mit Bus von Borne bis Bad Belzig)

Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 452 21 45**

Samstag, 18.08.2018

In die Fontanestadt Neuruppin

Treffpunkt 09:15 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(weiter um 09:22 Uhr)

Dauer Tagestour
Anfahrt S25, Bus 136
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**



Der Schlosspark Wiesenburg ist einen Besuch wert, auch wenn mal die Sonne nicht scheinen mag.

Wanderungen-Vorträge-Führungen

September

Samstag, 08.09.2018

Per pedes durch Prenzlau

Treffpunkt 08:10 Uhr, Bhf. Gesundbrunnen
(weiter um 08:18 Uhr mit RE3)

Dauer Tagestour
Anfahrt S-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Dienstag, 18.09.2018

Spaziergang zum und im Schlosspark von Wiesenburg

Treffpunkt 10:15 Uhr, Bhf. Charlottenburg
(Gleis 4, weiter 10:25 Uhr mit RE 7 Ri. Dessau)

Dauer ca. 5,5 Std. / ca. 6 km
Anfahrt U7, S-Bahn
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr möglich im Park
Leitung **Gisela Geiseler, Tel. 30 60 97 48**



Freitag, 21.09.2018

Spaziergang zum "Landhausgarten Dr. Max Fraenkel"

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**

Samstag, 22.09.2018

Unterwegs im Naturschutzgebiet Sutschketal

Treffpunkt 10:30 Uhr, Bhf. Königs Wusterhausen
(Vorhalle)

Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 10,5 km

Anfahrt S46, RE2, RB24

Hinweis Hinfahrt: Tarifbereich C,
Rückfahrt: außerhalb

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs zurück von Bestensee

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**



Samstag, 29.09.2018

Wanderung ab Lindow rund um den Wutzsee

Treffpunkt 09:15 Uhr, Bhf. Südkreuz (auf dem Fern
bahnsteig (Gleis 8), weiter 09:33 Uhr mit
RE5 Ri. Stralsund, Umstieg in Löwenberg)

Dauer Tagestour / ca. 12 km

Anfahrt S-Bahn, Regio

Hinweis Mögliche Fahrplanänderung beachten,
65plus-Ticket, festes Schuhwerk,
kein Spaziergang!

Gastbeitrag 4 Euro

Anmeldung bis zum 25.09., wenn Bln-Brbg-Ticket
erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch anschließend

Leitung **Dorothea Ehlers, Tel. 01 57 37 36 01 94**

Oktober

Samstag, 06.10.2018

Im goldenen Oktober von Buckow über Britz nach Mariendorf

Treffpunkt 10:30 Uhr, U-Bhf. Johannisthaler
Chaussee (auf dem Bahnsteig)

Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 7 km

Anfahrt U7

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr Proviant

Leitung **Wolfgang Behrens, Tel. 74 68 04 38**

Sonntag, 07.10.2018

Wanderung von Brück zum Teil entlang der Plaue bis Baitz

Treffpunkt 10:00 Uhr, Bhf. Friedrichstraße
(Regiobahnsteig, weiter 10:11 Uhr
mit RE7 Ri. Dessau)

Dauer ca. 3 Std. / ca. 9 km

Anfahrt S- und U-Bahnen

Hinweis 65plus-Ticket oder Tarifbereich C zzgl.
Tageskarte Seddin-Baitz

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr Proviant

Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 452 21 45**

Samstag, 13.10.2018

Zahn- und Zahnprothesenprobleme mit systemischer Aufstellungsarbeit betrachtet

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 11.10.2018

Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

Sonntag, 14.10.2018

Spaziergang zwischen Havel und Groß-Glienicker See

Treffpunkt 12:00 Uhr, HSt. Waldallee

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 135 ab Rathaus Spandau oder
Fähre F10 (kurzer Fußweg)

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr auf Wunsch

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

Der Herbst ist der Frühling des Winters.

Henri de Toulouse-Lautrec

*Das Geheimnis des Glücks ist,
statt der Geburtstage
die Höhepunkte des Lebens zu zählen.*

Mark Twain

Samstag, 20.10.2018

**Auf dem 66-Seen-Wanderweg von Wensickendorf
zum Wandlitzsee**

Treffpunkt 10:40 Uhr, Bhf. Karow
(weiter um 10:57 Uhr mit RB27)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 9 km
Anfahrt S2
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs zurück von Wandlitzsee
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**



**Berliner
Krebsgesellschaft e.V.**

Durch Wissen zum Leben

**Beratung und Krisenhilfe
für Krebspatienten und Angehörige**

Sie erhalten:

- ▶ medizinische Informationen
- ▶ psychoonkologische Unterstützung
- ▶ sozialrechtliche Beratung

Sie erreichen uns:

- ▶ Mo. bis Fr. 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr
unter der Telefonnummer: **(0 30) 2 83 24 00**
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (Mitte)

www.berliner-krebsgesellschaft.de



**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

Sonntag, 21.10.2018

**Goldener Herbst im Neuen Garten
(Schloss Cecilienhof, Grotte, Meierei,
Sacrow-Paretzer Kanal)**

Treffpunkt 11:30 Uhr, HSt. Schloß Glienicke
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 316 (ab S-Bhf. Wannsee)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Samstag, 27.10.2018

An der Havel (Tegelort bis Heiligensee und zurück)

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bus-HSt. Aalemannkanal oder
11:20 Uhr in Tegelort, Jörsstr. (Fähre)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 136 bzw. Bus 222
Hinweis Fährgeld (0,60 €)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**



**Nicht vergessen: Uhren umstellen,
ab 28. Oktober gilt Winterzeit**

*Man kann nicht jeden Tag etwas Großes tun,
aber gewiss etwas Gutes.*

Friedrich Schlegel

November

Samstag, 03.11.2018

Rundgang durch's "Gelbe Viertel" und zum Kienbergpark

Treffpunkt 11:00 Uhr, U-Bhf. Kienberg
(Ausgang Gärten der Welt)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt U5
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 35 62**



**Sonntag, 10.11.2018: Treffen der
Veranstaltungsleiter zur Vorbereitung
des neuen Programms (Ort noch offen)**

Sonntag, 11.11.2018

... auch im November gibt es schöne Tage ...

Wanderung rund um den Hahneberg; vielleicht sehen wir noch Drachen steigen

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bus-HSt. Reimerweg
(Fußgängerbrücke)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 137, M37 (ab Rathaus Spandau), M49
(ab Bhf. Zoo)
Hinweis Festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Leitung **Karin Rottscky, Tel. 365 11 17**

Erfahrung ist eine nützliche Sache.

*Leider macht man sie erst
kurz nachdem man sie brauchte.*

Johann Wolfgang von Goethe

Liebe Gäste,

die Veranstaltungen des Nichtraucherbundes werben für ein nikotinfreies Miteinander und sind Ausdruck der ehrenamtlichen Tätigkeit des Vereins.

Wie wär's, wenn Sie Mitglied werden?

Als Mitglied zahlen Sie keine Gastbeiträge.
Es lohnt sich also durchaus auch finanziell.

Samstag, 17.11.2018

Wanderung vom Teltowkanal zum Insulaner

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Attilastraße (Vorhalle)
Dauer ca. 2,5 Std., ca. 8 km
Anfahrt S2, Bus 184, 282
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 62 573 11 07**

Sonntag, 18.11.2018

Wanderung vom S-Bhf. Birkenstein durch das NSG Erpetal bis Friedrichshagen

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Birkenstein
(auf dem Bahnsteig)
Anfahrt S5
Hinweis Tarifbereich: Hinfahrt C, Rückfahrt B
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 452 21 45**

Samstag, 24.11.2018

Entspannung mit Fußreflexzonenmassage

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 22.11.2018
Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

Dezember

Samstag, 01.12.2018

"Der wertvolle Bienenwachs"; Wie entsteht er, was kann Mann und Frau mit ihm machen

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, bis 29.11.2018
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**



Sonntag, 09.12.2018

... ob der Nikolaus auch in diesem Jahr kommt ??? Groß-Glienicker See, Sacrower See, entlang der Havel

Treffpunkt 11:00 Uhr, HSt. Waldallee
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 135 (ab Rathaus Spandau)
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Sonntag, 16.12.2018

Adventsstimmung im Baruther Museumsdorf Glashütte

Treffpunkt 11:05 Uhr, Hbf. (tief, weiter 11:22 Uhr mit RE5 Ri. Elsterwerda bis Kladorf)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 7 km
Anfahrt S- und U-Bahnen
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 452 21 45**



Samstag, 29.12.2018

Wanderung auf dem Havelhöhenweg zum Grunewaldturm

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Nikolassee (Ausgang Spanische Allee/Strandbad Wannsee)
Dauer ca. 3,5 Std., ca. 10 km
Anfahrt S1, S7
Hinweis große Höhenunterschiede, viele Treppen
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch anschließend
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 62 573 11 07**

Januar

Dienstag, 01.01.2019

... mit dem nötigen Schwung ins neue Jahr ...

Treffpunkt 11:00 Uhr, HSt. "Gatow Kirche"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134 (ab Rathaus Spandau), X34 (ab Bhf. Zoo)
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



Sonntag, 06.01.2019

Rundwanderung Schmöckwitz: Zeuthener See, Rauchfangwerder, Großer Zug, Crossinsee

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Grünau (in der Halle, weiter mit Tram 68 bis Schmöckwitz)
Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 11 km
Anfahrt S8
Hinweis Tarifbereich B, Ausstieg nach 4,5 km möglich
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant, Einkehr auf Wunsch
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 452 21 45**

Samstag, 12.01.2019

"Mein Reich. Meine Wohnung"

Wie kann ich sie mir am besten bei körperlichen Einschränkungen gestalten.

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 10.01.2019
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

Samstag, 26.01.2019

Durch Grünanlagen in Lankwitz

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Attilastraße (Vorhalle)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 8 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**



Mit Wolfgang Behrens zur Loggia Alexandra auf dem Böttcherberg und weiter zum Schloss Babelsberg.

Das Veranstaltungsprogramm für das folgende Halbjahr erhalten Sie in unserer Geschäfts- und Beratungsstelle (Anschrift und Telefonnummer s. S. 2)

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:
Geburtsdag:
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.