

0,50 € erwünscht



Freizeit- programm

für gesundheitsbewusste
Menschen

Wanderungen, Führungen,
Doppelkopf, Skat u.a.

Juli - Dezember 2020
(zusätzliche Angebote
auf den Seiten 17 und 18)



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 n.V.

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!

Gestaltung: Wolfgang Behrens
Druck: WIRmachenDruck GmbH, Backnang

Inhalt

Ansprechpartner	4
Geselligkeit	5
Wichtige Hinweise zu unseren Veranstaltungen	6
Doppelkopf	7
Preisskat	7
Wanderungen, Vorträge und Führungen	8
Aufnahmeantrag	15
Der Nichtraucherbund	16

Der Zollbeamte beugt sich in das offene
Fenster des Autos und fragt:
"Alkohol, Zigaretten?"

Darauf der Fahrer:
"Nein, bitte zweimal Kaffee!"

**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
Alexander Waldberg
Nichtraucherschutz

Tel.: 54 61 04 47

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



*Fototermin im September 2019 während einer
Wanderung rund um Kladow mit H.-J. Steinmetz*

Geselligkeit



Jungfernstieg 48, 12207 Berlin (Rückseite S-Bhf. Lichterfelde Ost)
Di - So 10-20 Uhr/im Winter 19 Uhr (Mo Ruhetag)
Tel. 77 00 67 03 - Web: www.cafe-rosenduft.de



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

*Unterhalten sich Zwei Kerzen:
"Sag mal, ist Wasser gefährlich?"
"Davon kannst du ausgehen."*

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**.

Doppelkopf und Preisskat

Die Veranstaltungen sind auch für Gäste offen.
Doppelkopf wird freitags alle drei Wochen und Preisskat freitags alle zwei Wochen gespielt..

Doppelkopf

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.), 825 90 73
Email: horst.kottenhagen@t-online.de
Termine bitte erfragen oder ins Internet schauen

Qualmfreier Preisskat

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 bitte erfragen oder ins Internet schauen



Hinweis in eigener Sache

Wir halten uns an die Corona-Virus-Beschränkungen.
Bitte beachten auch Sie die Hygiene- und Abstandsregeln.
Corona-bedingt sind Änderungen möglich.
Bitte nachfragen oder ins Internet schauen.



Wanderungen-Vorträge-Führungen

Juli

Samstag, 25.07.2020

Erinnerungen an die LaGa in Wittstock

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(weiter um 09:52 Uhr mit RE6)
Dauer ca. 5,5 Std.
Anfahrt S25, RE6, Bus 136
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

August

Sonntag, 09.08.2020

Wanderung in Buckow um den Schermützelsee

Treffpunkt 09:15 Uhr, Bhf. Lichtenberg (Regiobahn
steig, weiter um 09:38 Uhr mit RB26 bis
Müncheberg, weiter mit Bus 928)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 9 km
Anfahrt S/U-Bahn
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr Proviant, Einkehr möglich
Leitung **Arnd Richter, Tel. 0176 53 20 97 28**

Samstag, 15.08.2020

Durch Potsdams alte und neue Mitte

Treffpunkt 10:00 Uhr, Bhf. Potsdam
(Ausgang Nord, Babelsberger Str.)
Dauer 2,5 Std.
Anfahrt S7
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Wolfgang Behrens, Tel. 74 68 04 38**

Samstag, 22.08.2020

Ins Reich Fürst Pücklers, Branitzer Park

Treffpunkt 10:10 Uhr, Bhf. Spandau
(vor dem Blumenladen)
Dauer Tagestour
Anfahrt S3, S9, U7, Bus M45
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**



September

Sonntag, 06.09.2020

Wanderung über den Kreuzberg nach Neu-Tempelhof

Treffpunkt 10:00 Uhr, S-Bhf. Anhalter Bahnhof
(Ausgang Askanischer Platz)
Dauer ca. 3 Std.
Anfahrt S1, S2, S25, S26
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Leitung **Arnd Richter, Tel. 01 76 53 20 97 28**



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

Bioenergetische Analyse
Rauchentwöhnung
Ohrakupunktur
Massage

Mittwoch, 16.09.2020

Wanderung vom Schäferberg über Hirschberg, Böttcherberg, Klein Glienicke zur Glienicker Brücke

Treffpunkt 10:40 Uhr, Bushaltestelle "Schäferberg"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 316 (z. B. 10:27 Uhr ab S-Bhf. Wannsee Ri. Glienicker Brücke)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Einkehr Proviant
Leitung **Wolfgang Behrens, Tel. 74 68 04 38**

Samstag, 19.09.2020

Wir umrunden den Schlachtensee

Treffpunkt 11:00 Uhr, vor dem S-Bhf. Schlachtensee (Wasserseite)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt S1
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 20.09.2020

Wanderung um den Gördensee

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Friedrichstr. (Regiobahnsteig, weiter um 10:07 Uhr mit RE1 Ri. Magdeburg bis Brandenburg, weiter mit Tram)
Dauer ca. 9 km
Anfahrt S/U-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Oktober

Samstag, 03.10.2020

Vom Spandauer Rathaus zum Falkenhagener See

Treffpunkt 11:00 Uhr, vis-à-vis Rathaus Spandau, (nahe Florida-Eis-Café)
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt S3, S9, U7
Hinweis Rückfahrt: Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 04.10.2020

Wanderung zum Ökodorf Brodowin

Treffpunkt 10:15 Uhr, S-Bhf. Gesundbrunnen (auf dem Regiobahnsteig, weiter um 10:29 Uhr mit RE3 Ri. Schwedt bis Chorin)
Dauer ca. 4 Std. / ca. 12 km
Anfahrt S/U-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr auf dem Ökohof
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**



Sonntag, 11.10.2020

Kreuz und quer durch die Gatower Heide

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle "Gatower Str./Weinmeisterhornweg"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134 ab Rathaus Spandau, X34 ab Bhf. Zoo
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

*Der Herbst ist die Jahreszeit,
in der die Natur
die Seite umblättert.*

P. Kosorin

Sonntag, 25.10.2020

... durch den Königswald, vorbei am Forsthaus nach Sacrow

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle "Waldallee"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 135 ab Rathaus Spandau (Ri. Alt-Kladow)
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



Nicht vergessen: Uhren umstellen, ab 25. Oktober gilt die Winterzeit

November

Samstag, 14.11.2020

Vom Robert-Koch-Institut zum Humboldthafen

Treffpunkt 11:00 Uhr, auf der Putlitzbrücke am Westhafen
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt S41, S42, U9
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 15.11.2020

Rund um den Hahneberg mit herrlichem Ausblick

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle "Reimerweg" (an der Fußgängerbrücke)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus M37, 137 ab Rathaus Spandau (Ri. Potsdam), M49 ab Bhf. Zoo
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



**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: **(0 30) 2 83 24 00**
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (Mitte)

www.berliner-krebsgesellschaft.de



**Samstag, 21.11.2020: Treffen der
Veranstaltungsleiter zur Vorbereitung
des neuen Programms (Ort noch offen)**

Sonntag, 22.11.2020

Wanderung von Baitz bis Brück

Treffpunkt 10:30 Uhr, Bhf. Friedrichstr.
(Regiobahnsteig, weiter um 10:46 Uhr mit RE7 Ri. Bad Belzig)
Dauer ca. 9 km
Anfahrt S2
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs ja
Einkehr Proviant, Einkehr möglich
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**



Dezember

Sonntag, 06.12.2020

Nikolauswanderung mit anschl. Besuch des Kladower Christkindl-Marktes

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle "Gutsstraße"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 135 (ab Rathaus Spandau, Ri. Alt-Kladow)
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



Sonntag, 13.12.2020

Wanderung von Buch zum Gorinsee und Schönwalde (Barnim)

Treffpunkt 11:15 Uhr, Bhf. Buch (Ausgang Wiltbergstraße)
Dauer ca. 11 km
Anfahrt S7
Hinweis Tarfbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Samstag, 19.12.2020

Von Schönwalde an der Kuhlake zum Johannesstift

Treffpunkt 10:45 Uhr, HSt. Steinere Brücke (in Schönwalde)
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt Bus 671 (10:10 Uhr ab Rathaus Spandau)
Hinweis Hintour: Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung wg. Corona angeraten
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**



Hiermit bitte ich um Aufnahme im



**Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin**

Name:
Vorname:
Anschrift:
Geburtstag:

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; Ein SEPA-Mandat-Vordruck wird mir zugesandt.
- Der Betrag wird von mir auf das Konto des Nichtraucherbundes überwiesen.
IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07

Die o.a. Daten sind für die Begründung der Mitgliedschaft erforderlich und werden im Verein gespeichert.

Beruf:
Telefon:
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.

Nachtrag für Monate ...

Samstag, 05.09.2020

Unterwegs auf der Buckower Kalorienpromenade in der Märkischen Schweiz

Treffpunkt 09:15 Uhr, Bhf. Ostkreuz (Regio-Bahnsteig
Gleis 8, weiter um 09:33 Uhr mit RB26
bis Müncheberg)

Dauer Tagestour / ca. 11 km

Anfahrt S-Bahn

Hinweis Bitte mögliche Fahrplanänderung
beachten

Gastbeitrag 4 Euro

Anmeldung wg. Corona angeraten

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

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

Mittwoch, 23.09.2020

Zu den Tonteichen bei Bestensee

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Ostkreuz (Gleis 13,
weiter 09:58 Uhr mit RB24 Ri. Senftenbg.

Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 9 km

Anfahrt S-Bahn

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung wg. Corona angeraten

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

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

Samstag, 17.10.2020

"Der Selbstheilungsnerv"; Psyche und Körper ins Gleichgewicht bringen mit einfachen Übungen

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 15.10.2020

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

... Sept. - Dezember 2020

Samstag, 14.11.2020

Ohrkerzen: Infos und praktische Anwendung

Treffpunkt und weitere Details

siehe Veranstaltung vom 17.10.2020

Hinweis 10,00 € (zzgl. Materialkosten 7,00 €)

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 12.11.2020

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

Samstag, 28.11.2020

"Systemisches Familienstellen" - 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 26.11.2020

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

Samstag, 05.12.2020

"Spielesachmittag" - Kondition, Gedächtnis trainieren, Spaß haben

Treffpunkt und weitere Details

siehe Veranstaltung vom 28.11.2020

Anmeldung ja, bitte bis 03.12.2020

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

Sonntag, 27.12.2020

Wanderung am Schlachtensee und an der Krummen Lanke

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Schlachtensee

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt S1

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja

Rundkurs nein

Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 78 350 66 79**