

Licht und Schatten beim Älterwerden

Zur 4. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ unter dem Motto „Altern gestalten - Lebensqualität fördern“ am 12. Juni in Berlin fasste die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten und Fakten zu Demografie und Lebenslagen, Gesundheit und Krankheit und zum Gesundheits- und Bewegungsverhalten älterer Menschen zusammen. Ein Auszug:

Lebenserwartung

Die Lebenserwartung bei Geburt liegt in Deutschland aktuell bei 77,7 Jahren für Männer und 82,8 Jahren für Frauen. Für das Geburtsjahr 2060 wird männlichen Neugeborenen ein durchschnittliches Alter von 86,7 Jahren prognostiziert. Bei weiblichen Neugeborenen wird der Wert bei 90,4 Jahren liegen. Die fernere Lebenserwartung von heute 65-jährigen Männern liegt bei weiteren 18 Jahren, während sie bei Frauen 21 Jahre beträgt. In Deutschland waren im Jahr 2013 16,8 Millionen Men-



schen bzw. 21 Prozent der Gesamtbevölkerung 65 Jahre und älter. Unter den über 65-Jährigen sind 57 Prozent der Personen weiblich und 43 Prozent männlich. Die Altersgruppe der 55 bis 65-Jährigen umfasste im Jahr 2013 10,8 Millionen. In nächster Zukunft wird die Zahl der Menschen in dieser Altersspanne deutlich anwachsen und im Jahr 2025 ihren Höhepunkt mit ca. 13 Millionen erreichen.

Erwerbsquote

Die Erwerbsquote in der Altersgruppe der 55- bis 64-Jährigen steigt. Waren im Jahr 2000 rund 46 Prozent der 55- bis 64-jährigen Männer erwerbstätig, so stieg ihre Zahl im Jahr 2013 auf 70 Prozent. Bei Frauen dieser Altersgruppe zeigt sich ein Anstieg von 29 auf 57 Prozent bei der Erwerbsquote. Die 65- bis 70-Jährigen sind 10 Prozent der Menschen noch erwerbstätig. Knapp die Hälfte der Erwerbstätigen Personen über 65 Jahre ist selbstständig, die überwiegende Anzahl der abhängig Beschäftigten arbeitet in Teilzeit bzw. ist geringfügig beschäftigt. Männer über 65 Jahre arbeiten deutlich häufiger als Frauen.

Ehrenamt

Etwa 61 Prozent der 55- bis 69-Jährigen und 54 Prozent der 70- bis 85-jährigen haben mindestens eine Mitgliedschaft in Vereinen, Gruppen oder Organisationen. Durchschnittlich engagieren sich ältere Menschen ca. 4 Stunden pro Woche ehrenamtlich.

Krankheiten

68 Prozent der 65- bis 74-Jährigen Männer, und 76 Prozent der gleichaltrigen Frauen weisen mehr als zwei behandlungsbedürftige Erkrankungen auf. Bei über 75-jährigen steigen die Werte auf 74 Prozent bei Männern und

82 Prozent bei Frauen. Aktuell leben ca. 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen in Deutschland, 70 Prozent sind Frauen. Die Neuerkrankungsrate liegt bei ca. 250.000 bis 300.000 Menschen pro Jahr, sodass sich bis zum Jahr 2050 die Zahl der Menschen mit Demenz in Deutschland verdoppeln und die Zahl von drei Millionen erreichen wird. Der Anteil der Menschen, die regelmäßig fünf und mehr Medikamente einnehmen, steigt mit zunehmendem Alter. Insgesamt gehen Schätzungen von 1,4 bis 1,9 Millionen medikamentenabhängigen Personen in Deutschland aus. Frauen sind deutlich häufiger betroffen. Dabei sind zwei Drittel der arzneimittelabhängigen Frauen 65 Jahre und älter.

Pflege

Im Jahr 2013 waren 2,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig, davon waren 65 Prozent weiblich. Mit Erreichen des 80. Lebensjahres steigt die Rate der Pflegebedürftigkeit steil an. 55 Prozent aller pflegebedürftigen Personen sind 80 Jahre und älter. 2050 werden 4,5 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig sein.



Sport

Das sportliche Engagement älterer Menschen steigt. Laut Alterssurvey erhöhte sich das sportliche Engagement (mehrmals pro Woche) in der Altersgruppe der 55- bis 69-Jährigen von 18 Prozent im Jahr 1996 auf

32 Prozent im Jahr 2008.

Ähnlich ist die Entwicklung bei den 70- bis 85-Jährigen zu beschreiben (14 Prozent auf 20 Prozent).

Das von der WHO empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität liegt bei 2,5 Stunden Sport/Bewegung pro Woche. Mehr ältere Frauen als Männer neh-



men spezifische gesundheitsbezogene Angebote für Senioren in Anspruch: 24 Prozent der Frauen zwischen 45 und 64 Jahren nehmen spezifische Präventionsangebote in Anspruch, während nur 11 Prozent der Männer auf solche Angebote zurückgreifen.

Gesundheit im Alter mit Freude erleben

Hand aufs Herz: Ist Gesundheit nicht unser schönstes, wertvollstes Gut?

Denn eine weitgehend gute Gesundheit ermöglicht uns bis ins hohe Alter ein selbstständiges und selbstverantwortliches Leben. Mit eigenen Zielen, mit Spaß und viel Genuss.



Regelmäßige körperliche Bewegung hält den Körper fit. In jedem Lebensalter.

Je aktiver Sie im Alltag

sind, desto besser wird Ihr Gesundheitszustand. Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um Ihnen bis ins hohe Alter kraftvoll und beweglich erhalten zu bleiben. Eigentlich ist es ganz einfach:

Wenn Ihr Körper fit ist und bleibt, fühlen Sie sich wohl und können das Leben genießen. Egal, wie alt Sie sind.

BZgA/mwh ND 19.06.2015 www.bzga.de

Liebe Mitglieder!

Auch in diesem Jahr laden wir zu einer gemütlichen Zusammenkunft, alle für unseren Verein ehrenamtlich tätigen Menschen ein, um Dankeschön zu sagen.

Ort: Bürgerhaus „Südspitze“ Marchwitzastraße
24 - 26, in 12683 Berlin

Datum: Freitag, 28. August 2015, 17 - 21:00 Uhr

Die persönliche Einladung erhalten Sie rechtzeitig!

**Für den
Terminkalender**



Länderabend „Mexiko“ im Bürgerhaus „Südspitze“ Marchwitzastraße 24-26 12683 Berlin

Für den
Terminkalender

Am 18. Juli 2015, 17:00 Uhr ist es wieder so weit und es geht vom Bürgerhaus aus nach Mexiko. Und das ohne Anstrengung, lange Reise und ohne Reisepass.

Dennoch gibt es Bildimpressionen, Wissenswertes über Land und Leute. Und etwas Kulinarisches aus diesem Land erwartet Sie ebenfalls.

Anmeldung, Kartenreservierung und Information über Tel.: 030/54 221 55

Mexiko liegt in Mittelamerika und grenzt an USA, Guatemala und Belize. Die natürlichen Grenzen bilden der Pazifik und der Golf von Mexiko sowie das Karibische



Meer. Im 16. Jahrhundert gelangten die spanischen Seefahrer auf die Halbinsel Yucatan und entdeckten die Hochkulturen und Schätze. Kurze Zeit später wurde das Aztekenreich gestürzt und erst im 19. Jahrhundert erhielt Mexiko seine Unabhängigkeit und ist seitdem eine präsidiale Bundesrepublik. Heute gehört es zum Großteil zum nordamerikanischen Kontinent, während der Süden zur zentralamerikanischen Landbrücke zählt. Die Natur in Mexiko ist sehr abwechslungsreich und reicht von Gebirgszügen im Süden bis hin zu Badeküsten auf den Halbinseln Yucatan und Cancun. Das Besondere an Mexiko sind die Ausgrabungen der alten Maya-Hochkultur. Auf der Halbinsel Yucatan befinden sich die bedeutendsten Ruinen. In Uxmal, 80 km südlich von Merida, wurden die Ruinen der interessantesten Ausgrabungsstätte restauriert und können heute besichtigt werden. 1996 wurde Uxmal zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Geprägt ist die mexikanische Kultur durch präkolumbianische sowie europäischen Elemente, allerdings konnten die Mexikaner ihre Kultur weitgehend erhalten und die Musik sowie das Essen sind über die Landesgrenzen hinaus bekannt.

Der Vorstand informiert



Beratungsthemen des Vorstandes im II. Quartal 2015 waren:

- Verabschiedung Arbeitsplan 2015 für die Vorstandssitzungen 2. Halbjahr
Verantwortlich: Vorstand
- Arbeitsförderung, Projektarbeit und Arbeit der Geschäftsstelle
Verantwortlich: Herr Holzmann
- Stand/Probleme und Perspektiven der Arbeit im Objekt Bürgerhaus „Südspitze“
Verantwortlich: Frau Dobransky
- Auswertung der BALL e.V. Mitgliederversammlung vom 27. Mai. 2015.
Verantwortlich: Vorstand

Internetseite des Vereins: www.ball-ev-berlin.de

- unter dem Button „Informationen“ finden Sie Wichtiges und Aktuelles.

Allen Mitgliedern, deren Geburtstag in das II. Quartal fällt, gratulieren wir herzlich und wünschen alles erdenklich Gute.

Insbesondere beglückwünschen wir aus Anlass „runder“ und „halbrunder“ Ehrentage:

Frau Sieglinde Bonatz	zum	75.
Frau Ruth Juhl	zum	75.
Frau Monika Stief	zum	70.
Frau Christina Köhler	zum	65.
Herr Felix Schritt	zum	65.
Frau Dr. Ines-Petra Scheibe	zum	60.
Frau Bärbel Lehmann	zum	45.

Gratulation





Der Vorstand gratuliert zum halbrunden
Mitgliedschaftsjubiläum:

20 Jahre Mitgliedschaft:
Frau Jutta Fomm

15 Jahre Mitgliedschaft:
Frau Ruth Juhl

Frau Anders teilte uns mit, dass unser
Mitglied des BALL e.V.

Rainer Anders

verstorben ist.

Begrenzt ist
das Leben,
doch
unendlich
ist die
Erinnerung.



Juli 2015

Sonntag, 05.07.2015, 11:00 Uhr

Sonntagskonzert

„Parlami d'amore“ -

Musikalische Postkarten aus Italien

Eintritt: 8 €, ermäßigt: 6 €

Sonntag, 05.07.2015, 11:00 Uhr

Vernissage

„Farben des Sommers“

Fotoausstellung von Jörg Naumann

Ausstellungsdauer bis 02.09.2015

Eintritt frei

ab Mittwoch, 15.07.2015, 09:00 - 14:00 Uhr,
immer mittwochs

Feriensommer 2015

Wöchentliche Kreativ- und Spielangebote

für Kinder, Schulklassen, Kita- und Hortgruppen

Themen: Indianertag, Piratentag, und Märchentag.

*Die Veranstaltungen finden bei gutem Wetter im Schloss-
park Biesdorf statt.*

Voranmeldung erbeten.

Eintritt frei



**BALL-
Treffer**



**Stadtteilzentrum
Biesdorf
Alt-Biesdorf 15**

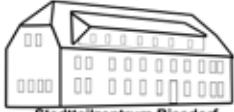


Stadtteilzentrum Biesdorf
Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin



**BALL-
Treffler**

**Stadtteilzentrum
Biesdorf
Alt-Biesdorf 15**



Stadtteilzentrum Biesdorf
Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin

August 2015

Feriensommer 2015

immer Mittwoch 09:00 - 14:00 Uhr

Wöchentliche Kreativ- und Spielangebote

für Kinder, Schulklassen, Kita- und Hortgruppen

Themen: Indianertag, Piratentag, und Märchentag.

Die Veranstaltungen finden bei gutem Wetter im Schlosspark Biesdorf statt.

Voranmeldung erbeten.

Eintritt frei

September 2015

Samstag, 06.09.2015, 11:00 Uhr

Sonntagskonzert

„Rhythmen Lateinamerikas“

MPB-Berlin: Música Popular Brasileira

Eintritt: 8 €, ermäßigt: 6 €

Samstag, 06.09.2015, 11:00 Uhr

Vernissage

*„Das Realwunderbare – die tausend Gesichter
Lateinamerikas“*

Fotoausstellung von Gerta Stecher

Ausstellungsdauer bis 28.10.2015

Eintritt frei

Montag, 07.09.2015, 18:00 Uhr

Alt-Biesdorfer Stammtisch

*„Nichts ist wie es war - das Leben im und mit dem Gro-
ßen Krieg zwischen 1914/1918 und der Nachkriegszeit“*

*Mit Karl-Heinz Gärtner, Ortschronist von Biesdorf, Mit-
glied des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf e.V.*

Eintritt: 4 €

Mittwoch, 09.09.2015, 18:00 Uhr

Vortrag

*„Erinnerungen an Menschen aus unserer Region – ihr
Schaffen und Wirken“*

Ludwig Turek – Erinnerungen an einen Kaulsdorfer

Schriftsteller anlässlich seines 40. Todestages

am 09. November

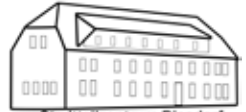
Referent: Herr Heuer

Eintritt 3 €

**BALL-
Treff**



**Stadtteilzentrum
Biesdorf
Alt-Biesdorf 15**



Stadtteilzentrum Biesdorf
Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin

Montag, 14.09.2015, 18:30 Uhr
Biesdorfer Dokumentar- und Kurzfilmforum
„Meine Freiheit – Deine Freiheit“
Buch und Regie: Diane Nücke
Moderation: Mathias J. Blochwitz

Eintritt: 5 €

Dienstag, 15.09.2015, 14:30 Uhr
Sommerausklangfest im STZ Biesdorf
Musikalisches Unterhaltungsprogramm mit
Jeanette Rasenberger (Gesang) und
Andreas Wolter (Klavier)

Eintritt: 5 € inklusive Kaffeegedeck
Anmeldung erbeten

Mittwoch, 16.09.2015, 18:00 Uhr
Vortrag
„Mit Fontane durch den Landkreis Ostprignitz-Ruppin“
Referent: Bernd Maether, Historiker

Eintritt: 3 €

Donnerstag, 17.09.2015, 10:00 Uhr
Filmfrühstück
„Die Legende von Paul und Paula“
Moderation: Mathias J. Blockwitz

Eintritt: 6 € inklusive Frühstück

Sonntag, 20.09.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Familiennachmittag
Basteln im Kreativstudio
Kostenbeitrag: 2 €

16:00 Uhr Puppentheater
„König Drosselbart“
Puppen-Musik-Theater Martin Lenz

Eintritt: 4 €, Kinder 2,50 € inklusive Frühstück

Mittwoch, 23.09.2015, 18:00 Uhr
Vortrag
„Marzahn von den Anfängen bis zur Gegenwart (von der
Urgeschichte bis Großsiedlung)“
Referentin: Frau Dr. Hübner vom Heimatverein Marzahn-
Hellersdorf e. V.

Eintritt frei

**BALL-
Treff**



**Bürgerhaus
„Südspitze“**



Juli 2015

Donnerstag, 09.07.2015, 15:00 Uhr
Tanztee
Wir schwingen zur Musik das Tanzbein.

Eintritt 5 € inklusive Kaffeegedeck

Samstag, 18.07.2015, 17:00 Uhr
Länderabend Mexico
Bilder, Infos und ein landestypisches Essen. Reisen wir im Bürgerhaus nach Mexico.

Eintritt: 4,50 €

Donnerstag, 23.07.2015, 12:00 Uhr
Kindersommerfest
Indianerfest für Jung und Alt.

Eintritt für Kinder frei, Erwachsene 1 €

August 2015

Donnerstag, 13.08.2015, 12:00 Uhr
Kindersommerfest
Kinderolympiade einmal anders.

Eintritt für Kinder frei, Erwachsene 1 €

Samstag, 22.08.2015, 17:00 Uhr
Länderabend „Bali“
Diesmal geht es in der Bürgerhausveranstaltung nach Bali. Wie immer mit vielen Überraschungen.

Eintritt: 4,50 €

Samstag, 29.08.2015, 15:00 Uhr
Country und Line Dance Fest
Vorfürungen, Live Musik, leckeres vom Grill.

Eintritt: 4,50 €

September 2015

Freitag, 11.09.2015, 15:00 Uhr
„Erntefest“ -
Schöner Nachmittag mit Musik für das Ohr und Deftiges für den Magen.

Eintritt: 4,50 €

Samstag, 19.09.2015, 17:00 Uhr
„Länderabend Kroatien“
Land und Leute kennenlernen. Aus der Bürgerhausküche ein landestypisches Gericht aus Kroatien.

Eintritt: 4,50 €



*Christian Gräff
Bezirksstadtrat für
Wirtschaft und Stadt-
entwicklung*

Sehr geehrte Damen und Herren rund um den Helene-Weigel-Platz am **5. Juli 2015 um 14 Uhr** findet am Helene-Weigel-Platz unter dem bekannten Motto „Helli lässt grüßen“ eine Neuauflage des Open-Air Events mit Amphitheater-Atmosphäre statt, das vor zwei Jahren an-

lässlich des 35-jährigen Jubiläums des Platzes fast 8.000 Besucher zählte.

Von 14 bis 22 Uhr wird es diesmal ein bunt gemischtes Bühnenprogramm aus Musik, Theater, Show sowie verschiedene Mitmachangebote vor allem für Kinder geben. Auf der Bühne können Sie den Schauspieler Peter Bause, das Jugendsinfonieorchester der Hans-Werner-Henze-Musikschule und viele andere bekannte Bands und Künstler aus dem Bezirk erleben, die jetzt aber noch nicht verraten werden.

Eine Fotoausstellung widmet sich dem Leben und Werk von Helene-Weigel. Passend zum Motto „Helli lässt grüßen“ werden im Alten Rathaus außergewöhnliche Bilder und Zitate der beliebten Schauspielerin und Namensgeberin des Platzes präsentiert. Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihren Besuch.

Christian Gräff
Bezirksstadtrat für Wirtschaft und Stadtentwicklung

Besuchen Sie dort auch den Info- und Kuchenverkaufsstand des Bürgerhauses „Südspitze“. Die Einnahmen durch den Kuchenverkauf werden zur Finanzierung eines Kindersommerfestes im Bürgerhaus verwendet.



Ausflugstipps

Insgesamt 177 Tage wird die BUGA am „blauen Band der Havel“ dauern. Fünf Orte am Fluss sind einbezogen und viele Höhepunkte erwarten die Besucher.

Wilma Wels, ein lustiger blauer Wels, ist das Maskottchen, der BUGA.



Vor zwei Jahren hat eine, damals 13-jährige Schülerin, den Ideenwettbewerb damit gewonnen.

Wir alle werden durch die Medien, umfassend über die BUGA informiert. Deshalb möchte ich auf ein paar andere sehenswerte Naturlandschaften hinweisen, die einen Ausflug lohnen.

Wussten Sie, dass es im Land Brandenburg insgesamt 18 Besucherzentren gibt?

Ausgangspunkte für spannende Erlebnistouren. Man kann

alles auf eigene Faust erkunden oder sich organisierten Touren anschließen.

Naturwacht, Besucherzentren und „pro agro“ haben sich zum Netzwerk „NATUR-SCHAU-SPIEL“ zusammengeschlossen. Damit können den Besuchern gebündelte, attraktive Angebote für Erlebnisse in den verschiedenen Naturparks gemacht werden.

Einige Beispiele für Naturparks bzw. Besucherzentren mit ihren Höhepunkten, möchte ich nun erwähnen:

Naturparkzentrum Hoher Fläming: die mittelalterliche Burg Rabenstein trifft auf unberührte Natur im Planetal.

Besucherzentrum Burg Storkow (Mark): modernes Leben in alten Mauern mit der Erlebnisausstellung „Mensch und Natur - eine Zeitreise“

Naturpark Besucherzentrum Schweizer Haus: weite Blicke, wilder Wald und viel Wasser rund um Buckow

Nationalparkhaus Criewen: Multimedia Show Schafstall über eine der letzten Flusswildnisse Europas

Naturparkhaus Stechlin: alte Buchenwälder, Moore und gläserne Seen im Ruppiner Land, Stechlin - Menz

Besucherzentrum Lychen: im Reich des Fischadlers, Mosaik aus Seen Wäldern, Wiesen, Heiden und Mooren

Naturpark Schlaubetal: zwischen Mühlen und Heide einem der schönsten Bachtäler Deutschlands

Naturparkhaus Bad Liebenwerda: Heide, Moor und Streuobstwiesen in Brandenburgs Süden.

Das sollen nur ein paar Anregungen gewesen sein. Nähere Informationen erhalten sie unter der Anschrift: pro agro - Verband zur Förderung des ländlichen Raumes in Brandenburg und Berlin e.V., Gartenstraße 1-3, 14621 Schönwalde-Glien, Tel.:033230/2077-0. Ausflüge in die genannten und auch die ungenannt gebliebenen Naturparks lohnen sich zu allen Jahreszeiten. Wichtig ist noch, dass alle diese Ziele bequem, auch ohne Auto zu erreichen sind. Entsprechende Infos erhalten sie unter der angegebenen Adresse.

Viel Spaß also und tolle Erlebnisse in Brandenburg.

Ilona Pohl





Literaturtipp

Im Eulenspiegel-Verlag sind kürzlich „meine unfrisierten Erinnerungen“ erschienen. Das sind zusammengefasste Erlebnisse, aufgeschrieben von Petra Pau unter dem Titel „Gottlose Type“. Wahrscheinlich hätte ich mir dieses Büchlein (ISBN 978-359-02476-7) gar nicht zugelegt. Aber während meiner Arbeitsjahre bei BALL hatte ich aus unterschiedlichsten Gründen mehrfach Gelegenheit, Petra Pau persönlich zu erleben. Sie beeindruckte mich durch ihr ruhiges aber bestimmtes Auftreten und punktete mit soliden Kenntnissen über die Zusammenhänge in Politik und Gesellschaft. Ich spürte, dass sie trotz ihrer Einbindung in die „große Politik“ ihren Heimatbezirk Marzahn-Hellersdorf sehr mag.



Aufgrund der Erinnerungen an die Begegnungen mit Petra Pau habe ich ihre Anekdoten aus dem jahrelangen Politikerleben gerne gelesen und sehr schnell hatte ich die letzte Geschichte erreicht. Es ging vor allem auch schnell, weil es viele Episoden gibt, über die man schmunzeln, ja sogar herzlich lachen kann. Dieser oder jener ihrer „Kollegen“ im Bundestag hat, wie man lesen kann, schon Bekanntschaft mit ihrer Art gemacht.

Doch es gibt auch nachdenklich machende Schilderungen, die durchaus aktuelle Bezüge haben. In den letzten Wochen erhielt die Bundestagsvizepräsidentin im Zusammenhang mit ihrer Haltung zu Flüchtlingsproblematik mehrere Morddrohungen. Es bleibt zu hoffen, dass Petra Pau ihren Weg weiter so unbeirrt geht und ihre Arbeit erfolgreich fortsetzen kann.

Als „gottlose Type“ wurde Frau Pau übrigens von Peter Ramsauer (CSU) bereits 2003 bezeichnet. Er ahnte allerdings nicht, dass Frau Pau sogar bibelfest ist. Sie gewann beim ZDF sicher gegen einen ziemlich alt aussehenden Jürgen Rüttgers (CDU).

Manche Anekdoten habe ich inzwischen schon mehrmals gelesen und werde es sicher auch noch weiter tun.

Die Geschichten sind kurz und eignen sich auch zum Vorlesen in geselliger Runde. Probieren Sie es einfach!

Ilona Pohl

IMPRESSUM

Herausgegeben vom BALL e.V. (Betreuung arbeitsloser Leute und Lebenshilfe)
Korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt
Geschäftsstelle: Marchwitzastr. 24 - 26 • Bürgerhaus • 12681 Berlin
Telefon (0 30) 54 98 91-0 • Telefax (0 30) 54 98 91-25
www.ball-ev-berlin.de • E-Mail:ball-berlin@t-online.de

Verantwortlicher Mitarbeiter: Jürgen Mika

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Autoren wieder.
Erscheinungsweise vierteljährlich, Verteilung kostenlos an alle Vereinsmitglieder und -mitarbeiter
Nachdruck und Vervielfältigung - auch teilweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung
Spendenkonto-Nr. 2313011235 bei der Berliner Sparkasse (BLZ 100 500 00)
