

*Spende erwünscht*



# **Freizeit rauchfrei aktiv**

**Veranstaltungen**

**August 2011 - Januar 2012**



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

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

Ehrenvorsitzende  
Prof. Dr. Walter Endres  
Werner Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie und 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](mailto:info@nichtraucherbund.de)  
Internet: [www.nichtraucherbund.de](http://www.nichtraucherbund.de)

Spendenkonto: Konto Nr.: 446 248 107  
BLZ: 10010010  
Postbank Berlin

Spenden sind steuerlich absetzbar!

Herstellung mit freundlicher Unterstützung der



Gestaltung: Wolfgang Behrens  
Änderungen vorbehalten

## Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>Ansprechpartner .....</b>	<b>5</b>
<b>Information und Beratung .....</b>	<b>6</b>
<b>Infostände .....</b>	<b>7</b>
<b>Körper und Geist .....</b>	<b>7</b>
<b>Schulangebot und Kinderprojekt</b>	<b>8</b>
<b>Das besondere Angebot .....</b>	<b>9</b>
<b>Doppelkopf und Schach .....</b>	<b>10</b>
<b>Preisskat .....</b>	<b>11</b>
<b>Nichtraucher-Treff .....</b>	<b>12</b>
<b>Wichtige Hinweise zu unseren Veranstaltungen .....</b>	<b>13</b>
<b>Wanderungen, Vorträge und Führungen .....</b>	<b>14</b>
<b>Forderungen der Nichtraucher ..</b>	<b>23</b>
<b>Mitglied werden .....</b>	<b>35</b>

**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. gegr. 1920**  
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 Mitgliederbedingungen teilnehmen.

## Vorwort

Liebe Mitglieder,  
liebe Freunde des Nichtraucherbundes,

es gibt einen schönen Erfolg zu vermelden: Laut Bestätigungsschreiben des Parlamentspräsidenten Walter Momper hat die Volksinitiative Frische Luft für Berlin, an der auch der Nichtraucherbund beteiligt ist, mit 23.633 gültigen Unterschriften mehr als die benötigte Anzahl gesammelt. Allen



Unterstützern herzlichen Dank. Ende Mai wurden Vertreter der Volksinitiative im Gesundheitsausschuss angehört. Leider bewegen sich Regierungskoalition, CDU und FDP nicht. Lediglich die Grünen fordern wie wir eine Verbesserung des Nichtraucherschutzes. Die Volksinitiative wird weiter aktiv bleiben und das Thema in die Wahlveranstaltungen der Parteien tragen.

Bevor es in den „heißen“ Herbst geht, möchte ich Ihnen wieder Appetit machen auf unsere Veranstaltungen. Wanderungen und Tagestouren führen durch Berlin und das Umland. Neue Ziele und altbewährte Touren sind im Angebot. Vielleicht haben auch Sie einen Vorschlag für eine Wandertour oder eine Besichtigung. Unser Team der Veranstaltungsleiter/innen unterstützt Sie auch gerne, wenn Sie eine eigene Veranstaltung anbieten möchten. Vielfach ist Ihnen der heimatliche Kiez bekannt wie die eigene Westentasche und Sie können anderen Interessierten die vertraute Umgebung präsentieren. Nur Mut, wir haben alle mal angefangen.

Wir freuen uns immer auf neugierige Teilnehmer bei unseren Veranstaltungen.

Eine schöne Zeit wünscht  
Ihr Andreas Schmidt

## Ansprechpartner

### Geschäfts- und Beratungsstelle

Beratung für  
Raucher und Nichtraucher

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

Vorsitzender

**Wolfgang Behrens**  
Redaktion Mitgliederzeitung  
Internet

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

Stellv. Vorsitzender

**Andreas Schmidt**  
Nikotinprävention  
Veranstaltungsprogramm

Tel.: 601 51 37

Stellv. Vorsitzende

**Ingrid Koßmann**  
Gastronomie  
Infostände

Tel.: 444 83 85  
Fax: 444 83 85

Schatzmeisterin

**Erika Lange**  
Nichtraucherschutz

Tel.: 975 49 00

**Jörg Olschewski**

Schulangebot  
„Rauchfrei aufwachsen“

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

**Karin Weinert**

Sozialberatung

Tel.: 321 98 90

**Reinhard Otto**

Hochschulen

Tel.: 342 29 71

**Nichtraucherbund**  
nr  
bb  
Berlin-Brandenburg e.V.

## Information und Beratung

In unserer **Beratungsstelle** in der Greifswalder Straße 4 erhalten Sie Informationen zum Themenbereichen Rauchen, Passivrauchen und Nichtraucherenschutz sowie Broschüren, Infofaltblätter, 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 8.

---

*Bild rechts:*

*Unser Maskottchen macht auch am Infostand eine gute Figur. Mit ihm haben wir neben den Briketts einen weiteren „Hingucker“.*

---

### Vermittlung von Dienstleistungen

- Trauerfall-Vorsorge (Grieneisen)
- Fensterreinigung
- Fahrdienst in Berlin und ins Urlaubsquartier

Weitere Angebote auf Anfrage

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

## Infostände

Für unsere **Infostände** bei Gesundheitstagen, auf Märkten und Gesundheitsmessen suchen wir Betreuerinnen und Betreuer:

- 27.08. SEKIS-Selbsthilfemarkt auf dem Breitscheidplatz
- 07.09. Gesundheitstag der ZSE der Polizei, Charlottenburger Chaussee
- 17.09. Lungentag der Klinik Heckeshorn im Behring-Krankenhaus

Kontakt: **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**  
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 Donnerstag
- Treffpunkt Praxis Manteuffelstr. 8 in Bln-Lichterfelde
- Dauer ca. 2 Stunden
- Anfahrt S1 bis Botanischer Garten
- Hinweise 13,- Euro je Veranstaltung  
bitte leichte Kleidung mitbringen  
Offene Gruppe (max. 10 Tln.)
- Anmeldung bitte telefonisch
- Veranstalter **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

## 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.

Dankschreiben beteiligter Lehrkräfte zeugen vom Erfolg. Häufig wird dabei auch eine Ausdehnung gefordert. Der Nichtraucherbund wendet jedoch für „**Rauchfrei aufwachsen**“ einen Großteil seines Jahresetats auf. Mehr ist leider aus eigener Kraft nicht möglich, so dass wir auf Spenden angewiesen sind.

Spendenkonto siehe S. 2.

**Kontakt: Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

## Angebot für Kinder

Mit „Rauchfreie Kindheit“ werden Kitas und Schulklassen bis zur 3. Jahrgangsstufe angesprochen. Die Kinder erhalten ein qualifiziertes Grundwissen über den Weg der Atemluft (die „Rauchstraße“) und das Passivrauchen mit seinen möglichen Folgen.

Alternative Spiele regen die Phantasie und die Sinne der Kinder an, um einen entsprechenden Start ins Leben ohne Nikotin möglich werden zu lassen.

**Kontakt: Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

## Das besondere Angebot

Backen  
und  
Kochen  
mit Ingrid  
für kleine und große  
Interessierte



Infos bei Ingrid Koßmann  
Tel.: 444 83 85



*Das Umweltfestival der Grünen Liga am Brandenburger Tor zählt unbestritten zu den Highlights im Jahres. Seit Jahren ist der Nichtraucherbund dort mit einem Infostand vertreten.*

## Doppelkopf · Schach

### Doppelkopf

wird gespielt in netter Rund',  
Und ich tue hiermit kund:  
Bist gespannt, aber froh gelaunt,  
Komm her, bei uns keiner mault.  
Um 18.30 Uhr wird begonnen,  
Um 21.30 Uhr ist die Zeit verronnen.  
Sind noch offene Fragen,  
Sollte man es wagen  
**335 96 93** zu wählen.  
Ich, **Gerd Suhrau**,  
werde es dann klären.

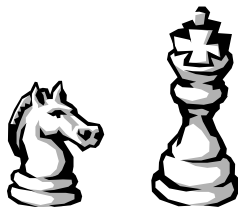
Treffpunkt Restaurant Mundgerecht  
Seniorenresidenz Sophiengarten  
Paulsenstr. 5 - 6, 12163 Berlin-Steglitz  
Anfahrt Bus X83  
Anmeldung nicht erforderlich  
Leitung **Gerd Suhrau, Tel.: 335 96 93**

Termine 12. August  
02. September  
23. September

14. Oktober  
04. November  
25. November  
20. Januar 2012



**Rauchfreie  
Schachspiele beim  
Nichtraucher-  
Schachclub Berlin**



Treffpunkt 19.00 Uhr am Montag und Donnerstag  
Seniorenclub Selerweg 18-22,  
12169 Berlin-Steglitz  
**Markus Hoff, Tel. 796 88 04**

## Skat

### Qualmfreier Preisskat

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

Treffpunkt 14.30 Uhr in den Stadion-Terrassen  
Jesse-Owens-Allee Ecke Flatowallee  
Dauer 3 - 4 Stunden  
Anfahrt S-Bhf. Olympia-Stadion  
Anmeldung nicht erforderlich  
Leitung **Dietrich Masteit, Tel. 305 11 85**

Termine 05. und 19. Juli  
02., 16. und 30. August  
13. und 27. September  
11. und 25. Oktober  
08. und 22. November  
06. und 20. Dezember  
03. und 17. Januar 2012



*So kennt man Dietrich Masteit, konzentriert und immer bei der Sache. Die Skatfreunde treffen sich regelmäßig in den Stadion-Terrassen am Olympiastadion, um ihrer Leidenschaft zu frönen.*

## Geselligkeit

### Nichtraucher-Treff

**Kennenlernen sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch**

Treffpunkt 03. September im „Café Rosenduft“, Jungfernstieg 4b, 12207 Berlin (nahe S-Bhf. Lichtenfelde Ost)

Treffpunkt 06. November im „Restaurant Maria“, Bundesallee 181, 10717 Berlin (nahe U-Bhf. Güntzelstraße)

Treffpunkt 21. Januar 2012 im „Hopfinger“ im Hauptbahnhof (nahe Europaplatz)

Dauer ca. 2 Std.  
jeweils ab 14 Uhr

Infos Ingrid Koßmann  
Tel. 444 83 85



*Wandergruppe während eines Rundganges durch die Altstadt von Wittstock/Dosse mit Rosemarie Suhrau im April vor dem Friesen-Jahn-Körner-Denkmal*

## Wichtige Hinweise zu unseren Veranstaltungen

- 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 (1, 2 oder 3 Euro) kommen dem Nichtraucherbund zugute.
- Die Veranstaltungsleitungen sind ehrenamtlich.
- Einige Veranstaltungen erfordern eine vorherige Anmeldung oder eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Beachten Sie darum die Veranstaltungshinweise und einen evtl. Anmeldetermin und sagen Sie unbedingt ab, falls Sie den Termin doch nicht wahrnehmen können.
- Wanderungen führen häufig über unbefestigte Wege. Denken Sie an festes Schuhwerk.
- Bei einem Hinweis „Kein Spaziergang“ gehen Sie bitte davon aus, dass hierbei über längere Zeit ein „strammer Schritt“ gelaufen wird.
- Anfallende Fahrkosten werden so gering wie möglich gehalten. 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. Insbesondere bei Führungen kann nicht gewartet werden.
- Bei Fragen rufen Sie bitte den Veranstaltungsleiter an.
- Raucher sind willkommen, sofern sie während der Veranstaltung nicht rauchen.

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

### August

Freitag, 05.08.2011

#### Zwei Kleinode: Schloss Ribbeck und Gut Borsig

Treffpunkt 08.30 Uhr, S-Bhf. Spandau (Vorhalle, weiter um 08.39 Uhr mit RE 4 Richtung Wismar)

Dauer ca. 10 km / Tagestour

Anfahrt S3, S75, U7, div. Busse

Hinweis 65plus-Ticket

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**

Mittwoch, 10.08.2011

#### „Das Städtchen“ - Der Majakowskiring und die Größen der Vergangenheit

Treffpunkt 11.00 Uhr, Tramhaltestelle „Pankow Kirche“

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Tram M1 ab S/U-Bhf. Pankow Richtung Schillerstraße oder Rosenthal Nord

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr Proviant

Leitung **Waltraud Teps, Tel. 604 36 21**

Sonntag, 14.08.2011

#### Zwischen Johannesstift und Aalemannkanal

Treffpunkt 13.30 Uhr, Endhaltestelle Johannesstift

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus M 45

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr nein

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

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Donnerstag, 18.08.2011

#### Besichtigung der Feuerwache Berlin-Mitte

Treffpunkt 15.00 Uhr, Voltairestr. 2, 10179 Berlin-Mitte

Dauer ca. 2 Std.

Anfahrt S/U-Bhf. Alexanderplatz

Hinweis Begrenzte Teilnehmerzahl

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 14.08.2011 mit Tel.-Nr.

Einkehr nein

Leitung **Andreas Schmidt, Tel. 601 51 37**

Samstag, 20.08.2011

#### Spaziergang vom Rathaus Charlottenburg zum Schloss Charlottenburg

Treffpunkt 11.30 Uhr, U-Bhf. Richard-Wagner-Platz (auf dem Bahnsteig)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt U7, Bus M45

Hinweis Bequeme Schuhe

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr Proviant

Leitung **Helga Masteit, Tel. 305 11 85 oder 0157-71 45 16 28**

**Christine's TEAM**  
Ihr Damen- und Herren Friseur

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Freitag 9 - 18 Uhr  
Sonnabend 8 - 14 Uhr

Bei Voranmeldung ohne Wartezeiten!  
Scharnweberstraße 15 - 13405 Berlin  
(am Kurt-Schumacher-Platz)  
Telefon (030) 495 13 09

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Sonntag, 21.08.2011

### Wanderung von Bad Saarow entlang der Westseite des Scharmützelsees bis Wendisch-Rietz

Treffpunkt 10.00 Uhr, S-Bhf. Friedrichstraße (Regionalbahnsteig, weiter um 10.21 Uhr mit RE 1 über Ostbahnhof Richtung Frankfurt (Oder))

Dauer ca 11 km / Tagestour

Anfahrt S- und U-Bahn

Hinweis 65plus-Ticket, kleine Auf- und Abstiege, Bademöglichkeit

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein, zurück bis Lichtenberg

Einkehr evtl., Proviant

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



Mittwoch, 24.08.2011

### Eine Seefahrt, die ist lustig ... -

### Fährfahrt um die Liepnitzseeinsel

Treffpunkt 10.20 Uhr, S-Bhf. Karow (Bahnsteig, weiter um 10.29 Uhr mit NE27)

Dauer ca. 5 Std.

Anfahrt S2

Hinweis ca. 4,- Euro für die Fährfahrt, begrenzte Teilnehmerzahl, Bademöglichkeit

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 22.08.2011

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

## September

Sonntag, 04.09.2011

### Auf grünen Pfaden durch Wittenberge

Treffpunkt 08.30 Uhr, S-Bhf. Spandau (Vorhalle, weiter um 08.39 Uhr mit RE 4 Richtung Wismar)

Dauer ca. 13 km / Tagestour

Anfahrt S3, S75, U7, div. Busse

Hinweis 4,- Euro für Führung im Uhrenturm und Singer-Gelände

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 31.08.2011

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**

Donnerstag, 08.09.2011

### Spaziergang:

### Der Dorotheenstädtische Friedhof -

### Erinnerungen an berühmte Persönlichkeiten

Treffpunkt 11.00 Uhr, U-Bhf. Naturkundemuseum (auf dem Bahnsteig)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt U6

Hinweis Begrenzte Teilnehmerzahl

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 06.09.2011 (ab 18 Uhr)

Einkehr nein

Leitung **Waltraud Tepas, Tel. 604 36 21**

### Wanderspruch

**Willst Du wissen, was Schönheit ist,  
so gehe hinaus in die Natur,  
dort findest Du sie.**

*Albrecht Dürer*



**Jörg Olschewski  
Heilpraktiker**

Tel.: (030) 834 11 19

Fax: (030) 844 09 953

e-mail: Jolei@t-online.de

www.praxis-joerg-olschewski.de

Mantuffelstr. 8 • 12203 Berlin

Bioenergetische Analyse

Biofeedback (Scio)

Rauchentwöhnung

Ohrakupunktur

Massage

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Samstag, 10.09.2011

### Spaziergang durch Britz mit Heimatmuseum und Gartenarbeitsschule

Treffpunkt 10.00 Uhr, U-Bhf. Britz-Süd  
(auf dem Bahnsteig)

Dauer ca. 4 Std.

Anfahrt U-Bhf. Britz-Süd (U7)

Hinweis Ausklang beim Tag der offenen Tür in der Gartenarbeitsschule Neukölln

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr ja, abschließend

Leitung **Andreas Schmidt, Tel. 601 51 37**

Samstag, 10.09.2011

### Dresden-Elbflorenz-sprudelnde Springbrunnen - Führung im Grünen Gewölbe

Treffpunkt 07.15 Uhr, Hauptbahnhof unten  
(weiter um 07.28 Uhr mit RE3 nach Elsterwerder)

Dauer Tagestour

Anfahrt S5, S7, S9, S75

Hinweis ca. 20 Euro für Eintritt und Fahrkosten, begrenzte Teilnehmerzahl

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 08.09.2011 mit Tel.-Nr.

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

**BERLINER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

**Beratung, Kurse, Gesprächsgruppen  
und Seminare für Krebsbetroffene  
und Angehörige**

Montag bis Freitag 8.30 – 17.00 Uhr  
Die Beratung ist kostenfrei.

Berliner Krebsgesellschaft e.V.  
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin  
Telefon 2 83 24 00, Telefax 2 82 41 36  
[www.berliner-krebsgesellschaft.de](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de)

Über eine Spende würden wir uns sehr freuen,  
denn nur mit Ihrer Unterstützung können  
wir Ihnen auch in Zukunft Informationen und  
Hilfe anbieten. Die Berliner Krebsgesellschaft  
finanziert sich ausschließlich aus Spenden und  
freiwilligen Zuwendungen.

**Unser Spendenkonto**  
55 77 55 600, BLZ 100 400 00, Commerzbank

Sonntag, 11.09.2011

### Wanderung von Kleinmachnow nach Kohlhasenbrück

Treffpunkt 10.00 Uhr, S-Bhf. Friedrichstraße  
(unterer Bahnsteig, weiter ca. 10.23 Uhr  
nach Teltow-Stadt)

Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 8 km

Anfahrt S25

Hinweis Tarifgebiet C (zurück B)

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein, zurück mit Bus zum  
S-Bhf. Wannsee

Einkehr ja, anschließend

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

Linkshänderberatung  
**Marina Neumann**  
Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
Händigkeitstest, Rückschulung

Manteuffelstr. 8  
12203 Berlin

Tel: 030-82 70 94 92  
[www.linkerhand.de](http://www.linkerhand.de)

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

**Freitag, 16. September 2011**  
**16.00 Uhr**

### **35. ordentliche Mitgliederversammlung des Nichtraucherbundes Berlin-Brandenburg e.V.**

**im Robert-Havemann-Saal  
Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin**

Samstag, 24.09.2011

### **Spaziergang zum Tiergarten**

Treffpunkt 11.30 Uhr, S/U-Bhf. Jungfernhöhe  
(Ausgang Olbersstraße)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt S41, S42

Hinweis Bequeme Schuhe

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr Proviant

Leitung **Helga Masteit, Tel. 305 11 85**



## Oktober

Samstag, 01.10.2011

### **Wanderung: Wir pirschen durch die Potsdamer Heide, suchen den Teufel im See und lassen uns vom Pharao überraschen**

Treffpunkt 10.00 Uhr, Hbf. Potsdam (auf dem  
Regionalbahnsteig, weiter um 10.17 Uhr  
mit dem RB 22)

Dauer ca. 4,5 Std. / ca. 10 km

Anfahrt S7, RE1

Hinweis Tarifbereich C, bitte festes Schuhwerk

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 28.09.2011

Rundkurs nein

Einkehr Proviant

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

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Sonntag, 02.10.2011

### **Von Kladow zum Sacrower See**

Treffpunkt 13.30 Uhr, am Kladow-Center  
(vor Kaiser's)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 134, 135 und X34 bis „Alt-Kladow“

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

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

Samstag, 08.10.2011

### **Zum Forstbotanischen Garten in Eberswalde und ...**

Treffpunkt 08.30 Uhr, Bhf. Gesundbrunnen  
(Regionalbahnsteig, weiter um  
08.39 Uhr mit RE 3 Richtung Stralsund)

Dauer Tagestour

Anfahrt S41, S42

Hinweis 2,50 Euro für Geologische Führung

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 03.10.2011 mit Tel.-Nr.

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**



*100 % Bio  
Genuss ohne Rente*

*Kaffee, Tee,  
heiße Schokolade,  
Kuchen, Bio-Eis, Pizzas und  
hausgemachte Gemüsetorten  
wechselndes Tagesgericht*

Öffnungszeiten:

So 10 - 20 Uhr

Mo 12 - 20 Uhr

Di-Sa 09 - 20 Uhr

Jungfernstieg 4b, 12207 Berlin

hinter dem S-Bhf. Lichterfelde Ost

Tel. 030-77 00 67 03

[www.cafe-rosenduft.de](http://www.cafe-rosenduft.de)

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Sonntag, 16.10.2011

### Herbstspaziergang über Grunewaldturm bis Schildhorn

Treffpunkt 11.00 Uhr, Heerstraße (vor dem S-Bhf.)

Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 6,5 km

Anfahrt S3, S75

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein, zurück mit Bus zum Theodor-Heuss-Platz

Einkehr Proviant

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



*Ein Stadtrundgang in der Altstadt von Wittstock/Dosse ohne Besuch der St. Marienkirche ist undenkbar.*

Samstag, 22.10.2011

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Treffpunkt 14.00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski, Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde

Dauer ca. 2 Std.

Anfahrt S1 bis Botanischer Garten, Bus M85

Hinweis Leichte Kleidung

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 20.10.2011

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



### Forderungen des Nichtraucherbundes

- Keine Beeinflussung der Politik durch die Tabaklobby
- Ein umfassendes Verbot der Werbung für Tabakwaren einschließlich Produktplacement, Sponsoring und Promotion
- Abschaffung aller Zigarettenautomaten
- Rauchverbot an allen Arbeitsplätzen
- Rauchfreie öffentliche Einrichtungen (u.a. Kindergärten, Spielplätze, Schulen, Kulturinstitutionen, Sportstätten, Einkaufszentren und Gaststätten sowie der Verkehrsmittel einschließlich der Haltestellen)
- Wirksamer Schutz von Kindern vor Passivrauch
- Flächendeckendes Angebot von Tabakentwöhnung und Prävention, insbesondere für Jugendliche und Schwangere
- Keine Subvention des Tabakanbaus
- Angleichung und Erhöhung der Tabaksteuer sowie wirksame Maßnahmen gegen den Tabaksmuggel
- Anerkennung der Folgen des Passivrauchens als Berufskrankheit
- Beteiligung der Tabakindustrie an den Gesundheitskosten

mehr Veranstaltungen  
ab Seite 24



## Wanderungen·Vorträge·Führungen



**Nicht vergessen: Uhren umstellen,  
ab 30. Oktober gilt Winterzeit**

Sonntag, 30.10.2011

### **Spaziergang vom Rathaus Spandau zum Hahneberg**

Treffpunkt 11.30 Uhr, vor den Spandau Arcaden  
Dauer ca. 2,5 Std.  
Anfahrt U7, S3, S75  
Hinweis Festes Schuhwerk  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr Proviant  
Leitung **Helga Masteit,  
Tel. 305 11 85**



## November

Freitag, 04.11.2011

### **BMW-Motorenwerk Berlin - Werkführung**

Treffpunkt 17.15 Uhr, BMW-Werk Tor 1, Am Julius-  
turm 14-38, 13599 Berlin-Haselhorst  
Dauer ca. 2,5 Std.  
Anfahrt U-Bhf. Zitadelle Spandau (U7)  
Hinweis Begrenzte Teilnehmerzahl (evtl. anderer  
Termin wg. Produktionsumstellung)  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung ja, bitte bis 04.10.2011 mit Tel.-Nr.  
Einkehr nein  
Leitung **Andreas Schmidt, Tel. 601 51 37**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen



*Gibt es etwas Schöneres, als bei sonnigem Wetter im  
Schlaubetal zu wandern? Wohl kaum.*

Samstag, 05.11.2011

### **Wanderung um den Gorinsee**

Treffpunkt 10.00 Uhr, S-Bhf. Buch  
Dauer ca. 17 km/ca. 4,5 Std. (ohne Mittagszeit)  
Anfahrt S2  
Hinweis Festes Schuhwerk, kein Spaziergang!  
Gastbeitrag 2 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs ja  
Einkehr ja  
Leitung **Ralf Eckelmann, Tel. 381 94 66**

Dienstag, 08.11.2011

### **Noch einmal: Das Rote Rathaus - Besichtigung und Führung**

Treffpunkt 10.45 Uhr, im Rathaus-Foyer  
Dauer ca. 1,5 Std.  
Anfahrt S-, U-Bahn und Tram  
Hinweis Begrenzte Teilnehmerzahl  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung ja, bitte bis 06.11.2011 mit Tel.-Nr.  
Einkehr nein  
Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Samstag, 12.11.2011

### Treffen der Veranstaltungsleiter zur Vorbereitung des neuen Programms

Treffpunkt 16.00 Uhr (Ort noch offen)

Dauer ca. 2 Std.

Leitung **Andreas Schmidt, Tel. 601 51 37**



Mathias A. Ch. Guhl

030 / 405 33 413  
0171 / 691 34 55

Fax 030/405 01 756 Heinsestraße 22  
email@taxiservice-guhl.de D - 13467 Berlin  
www.taxiservice-guhl.de (Reinickendorf)

### *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 Veranstaltungsprogramm veröffentlichen zu dürfen.*

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Sonntag, 13.11.2011

### Wanderung entlang der Wuhle zu den Gärten der Welt

Treffpunkt 11.00 Uhr, S-Bhf. Köpenick (Vorhalle)

Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 11 km

Anfahrt S3

Hinweis Ausstieg nach 7,5 km am S-Bhf. Wuhletal möglich

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein, zurück mit Bus zum S-Bhf. Marzahn

Einkehr Proviant

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

Mittwoch, 16.11.2011

### Auf ein Neues: Schlösserfahrt mit dem Kleinbus in Brandenburg

Treffpunkt 08.30 Uhr, Alexander-Ecke Grunerstraße (vor dem Congress Center)

Dauer Tagestour

Anfahrt S/U-Bhf. Alexanderplatz

Hinweis ca. 20 Euro für den Kleinbus (max. 8 Teilnehmer)

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 03.11.2011

Rundkurs ja

Einkehr ja

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



**Uwe Billet**  
DIE EIN-MANN-BAND  
DEZENTE UNTERHALTUNGSMUSIK  
OLDIES, SCHLAGER, COUNTRY

TELEFON: 030/ 452 37 57  
E-MAIL:  
U.BILLET@ARCOR.DE

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Samstag, 19.11.2011

### Von der Kolonie Alexandrowka zur Glienicker Brücke

Treffpunkt 11.15 Uhr, Potsdam, Haltestelle „Am Schragen“  
Dauer ca. 3,5 Std.  
Anfahrt Bus 604, 609, 638, 639, Tram 92, 96  
Gastbeitrag 2 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr auf Wunsch  
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**

Donnerstag, 24.11.2011

### Stasi - Die neue Ausstellung zur DDR-Staats-sicherheit (mit Führung)

Treffpunkt 15.50 Uhr, Zimmerstraße 90/91, 10117 Berlin-Mitte  
Dauer ca. 1,5 Std.  
Anfahrt S-Bhf. Kochstraße (U6)  
Hinweis Begrenzte Teilnehmerzahl  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung ja, bitte bis 20.11.2011 mit Tel.-Nr.  
Einkehr nein  
Leitung **Andreas Schmidt, Tel. 601 51 37**

Samstag, 26.11.2011

### Spaziergang nach Schildhorn

Treffpunkt 11.30 Uhr, S-Bhf. Pichelsdorf (Ausgang Waldbühne)  
Dauer ca. 2,5 Std.  
Anfahrt S3, S75  
Hinweis Festes Schuhwerk  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr Proviant  
Leitung **Helga Masteit, Tel. 305 11 85**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Sonntag, 27.11.2011 (1. Advent)

### Wanderung zur Machnower Schleuse

Treffpunkt 10.30 Uhr, S-Bhf. Wannsee  
Dauer ca. 4 Std. / ca. 14 km  
Anfahrt S1, S7  
Hinweis Festes Schuhwerk, kein Spaziergang!  
Zurück: Tarifgebiet C  
Gastbeitrag 2 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein, zurück ab S-Bhf. Griebnitzsee  
Einkehr Proviant  
Leitung **Ralf Eckelmann, Tel. 381 94 66**



*Einige der von Wolfgang Behrens bei seiner Kleinbus-Tour besuchten Schlösser besitzen heute leider einen etwas morbiden Charme und benötigen Aufbauhilfe.*

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

### Dezember

Freitag, 02.12.2011

**Festlicher Weihnachtsmarkt auf einem märkischen Bauernhof mit vielen Ständen und Besichtigung der ältesten Dorfkirche Berlins sowie einem 800 Jahre alten Skeletts eines Tempelritters**

Treffpunkt 15.00 Uhr, Buckower Chaussee  
(vor dem S-Bhf.)

Dauer ca. 3,5 Std.

Anfahrt S2

Hinweis Eintritt frei

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf dem Weihnachtsmarkt

Leitung **Elfi Curow, Tel. 745 26 79**



Samstag, 03.12.2011

**Schlemmern im Advent - Vollwertkost auch zur Vorweihnachtszeit - Lassen Sie sich verwöhnen**

Treffpunkt 14.00 Uhr, Nachbarschaftsheim  
Neukölln, Schierker Str. 59

Dauer ca. 3 Std.

Anfahrt S/U-Bhf. Neukölln,

Hinweis Beiträge erbeten  
(Verse, Lieder,  
Kurzgeschichten),  
5,- Euro für das  
Schlemmern

Gastbeitrag 1 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 01.12.2011

Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**



## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Samstag, 10.12.2011

**Auf Kleists Spuren in seiner Heimatstadt**

Treffpunkt 09.40 Uhr, Hauptbahnhof (Gleis 12,  
weiter um 09.49 Uhr mit RE 1  
Richtung Frankfurt (Oder))

Dauer Tagestour

Anfahrt S3, S6, S75, U55

Hinweis 4,- Euro Eintritt und Führung im  
Kleist-Museum

Gastbeitrag 3 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 02.12.2011 mit Tel.-Nr.

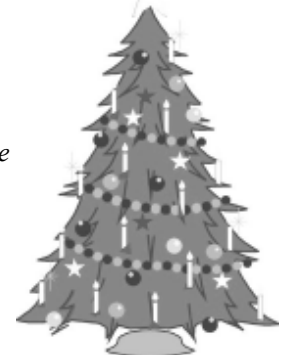
Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**



*Der Nichtraucherbund  
wünscht Ihnen fröhliche  
Weihnachten und  
einen guten Rutsch  
ins neue Jahr*



## Wanderungen·Vorträge·Führungen

### Januar

Sonntag, 01.01.2012

#### Neujahrswanderung: Gatow-Helleberge-Habichtswald-Flugplatz Gatow-Kladow

Treffpunkt 11.00 Uhr, Bushaltestelle „Pfirsichweg“  
Dauer ca. 2,5 Std.  
Anfahrt Bus 134  
Hinweis Festes Schuhwerk  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr nein  
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



Samstag, 07.01.2012

#### Stippvisite in Beetz und Sommerfeld

Treffpunkt 10.00 Uhr, Bhf. Spandau (Vorhalle, weiter um 10.06 Uhr mit RE 6 Richtung Wittenberge)  
Dauer Halbtagestour  
Anfahrt S3, S75, U7, div. Busse  
Hinweis Nicht bei Glatteis!  
Gastbeitrag 2 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs ja  
Einkehr Imbiss möglich  
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 375 21 06**

Samstag, 14.01.2012

#### Winterfreuden im Wuhletal - Wanderung

Treffpunkt 11.00 Uhr, S-Bhf. Köpenick (Bhf.-Halle)  
Dauer ca. 4 Std./ca. 12 km  
Anfahrt S3  
Hinweis Bitte festes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung  
Gastbeitrag 2 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr nein  
Leitung **Ingrid Koßmann, Tel. 444 83 85**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen

Samstag, 28.01.2012

#### Ohrkerzen, praktische Erfahrung

Treffpunkt 14.00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski, Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde  
Dauer ca. 2 Std.  
Anfahrt S1 bis Botanischer Garten, Bus M85  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung ja, bitte bis 26.01.2012  
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

Sonntag, 29.01.2012

#### Flotter Winterspaziergang entlang der Panke bis S-Bhf. Blankenburg

Treffpunkt 11.30 Uhr, Tramhaltestelle Osloer Straße/Prinzenallee  
Dauer ca. 1,5 Std. / ca. 4 km.  
Anfahrt Tram M13 ab U-Bhf. Osloer Straße, U-Bhf. Seestraße oder S-Bhf. Bornholmer Straße  
Gastbeitrag 1 Euro  
Anmeldung nicht erforderlich  
Rundkurs nein  
Einkehr Proviant  
Leitung **Ursula Kauffmann, Tel. 452 21 45**



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

**Und natürlich finden Sie die Informationen auch auf unseren Internetseiten unter [www.nichtraucherbund.de](http://www.nichtraucherbund.de).**

## Wanderungen·Vorträge·Führungen




Großer Andrang bei der Besichtigung des rbb-Abendschaustudios mit Andreas Schmidt

Mit 65 Wanderfreunden am Pfingstmontag bei der Wanderung mit Elfi Curow von Lichtenrade zum Schloss Diedersdorf war der Andrang noch größer. Leider haben wir davon kein Bild.



Wandern ist immer ein schönes Erlebnis, egal ob die Sonne scheint oder nicht. Und der Fläming bietet hierfür beste Gelegenheiten. Nicht zuletzt darum ist die Region Ausrichter des 112. Deutschen Wandertages, der im Juni 2012 begangen wird.

Hinweis: Die Fotos auf Seite 12, 22, 29 und 34 (oben) hat I. Pach-Leski „geschossen“.

Hiermit bitte ich um Aufnahme in den  

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

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: .....

**Jahresbeitrag:** (Höhere Beiträge willkommen)  
 Erwachsene: 25 Euro - Familien: 37,50 Euro  
 Erwerbslose, Schüler und Azubis: 12,50 Euro  
 Unternehmen und juristische Personen: 75 Euro  
**Lebensmitgliedschaft:** 300 Euro einmalig

Mein Beitrag in Höhe von ..... Euro

soll durch Einzugsermächtigung von meinem Konto ..... bei der ..... BLZ ..... eingezogen werden.

wird von mir auf das Kto. 446 248 107 bei der Postbank Berlin (BLZ 10010010) überwiesen.

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** - Wanderungen, Radtouren, 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.**