



mit „Amtsblatt für die Stadt Schwedt/Oder  
und für die Gemeinde Pinnow“

## INHALT

- 2** Schlussspurt bei Befragung
- 2** Die kommunale Wirtschaftsförderung informiert
- 4** Wohin mit dem Abfall?
- 5** Sanierung der Ortsdurchfahrt Schöneberg
- 5** Neues Sozialgebäude auf dem Sportplatz Dreiklang
- 6** Informationstafel in Blumenhagen enthüllt
- 7** Neue Rettungswache in Betrieb genommen
- 7** Gesichter erzählen Geschichten
- 8** Veranstaltungen der VHS
- 9** Die Stadtbibliothek Schwedt/Oder informiert
- 10** Weihnachten im Stadtmuseum
- 11** Adventskonzert in der katholischen Kirche
- 11** Der Kunstverein Schwedt e. V. informiert
- 12** Veranstaltungen
- 14** Die Akademie 2. Lebenshälfte informiert
- 14** Jubilare

## STADTVERWALTUNG SCHWEDT/ODER

### ↳ Allgemeine Sprechzeiten

Dienstag	9–12 und 13–18 Uhr
Donnerstag	9–12 und 13–15 Uhr
Freitag	9–12 Uhr

### ↳ Verwaltungsgebäude

#### Rathaus

Dr.-Theodor-Neubauer-Straße 5

#### Alte Fabrik

Dr.-Theodor-Neubauer-Straße 12

#### Außenstelle

Dr.-Theodor-Neubauer-Straße 24

### ↳ Telefon

Zentrale: 03332 446-0  
Stadtordnungsdienst: 03332 446-446

### ↳ Online-Terminvergabe

schwedt.flexappoint.de

Der Verein MomentUM e. V. informiert



# Schwedter WinterMärchenMarkt

1. BIS 4. DEZEMBER IN DER INNENSTADT

» Nach zwei Jahren coronabedingter Pause freuen wir uns, Sie wieder zum Schwedter WinterMärchenMarkt begrüßen zu können. Bereits zum 1. Advent wird die Schwedter Innenstadt im weihnachtlichen Glanz erstrahlen. Ein mit vielen Lichtern geschmückter Weihnachtsbaum auf dem Vierradener Platz, mit leuchtenden Schmuckelementen versehene Laternen und festlich geschmückte Schaufenster laden zu einem besinnlichen Spaziergang ein. Am 1. Dezember 2022 wird der Schwedter WinterMärchenMarkt eröffnet.

An mehr als 20 Ständen werden unsere Besucherinnen und Besucher erwartet. Ob Kunsthandwerk, Süßwaren, Herzhaftes, Glühwein, ein Kinderkarussell oder eine Kindereisenbahn für die Kleinen – eine Vielzahl von Angeboten wartet auf die Gäste. Geöffnet ist der Markt täglich ab 11 Uhr. An allen Veranstaltungstagen besucht der Weihnachtsmann ab 15 Uhr den Weihnachtsmarkt und die Turmbläser der Jagdhornbläsergruppe spielen um 17.45 Uhr Weihnachtsmusik vor dem Amtsgericht.



### Auszüge aus dem Programm:

#### 1. Dezember

**14:30 Uhr** – Stollenanschnitt der Konditorei Schäpe

**15:00 Uhr** – Kindertheater Stolperdraht mit dem Theaterstück „Streiche in der Weihnachtszeit“

**16:00 Uhr** – Duo Blackbird mit „Adventszauber“

#### 2. Dezember

**16:00 Uhr** – „Dezemberträume“ mit Heidi Rades

**18:00 Uhr** – Glühweinzeit mit musikalischer Unterhaltung

#### 3. Dezember

**16:15 Uhr** – Weihnachtsparty mit Sascha

**18:00 Uhr** – Adventssingen mit der WOBAG

**18:30 Uhr** – Kino Open Air – präsentiert von den Stadtwerken Schwedt – Es wird der Film „Polarexpress“ gezeigt.

**20:00 Uhr** – Weihnachtsparty

#### 4. Dezember

**15:00 Uhr** – Weihnachtskonzert des Seniorenchors des PCK und des Stadtchors Schwedt in der Katholischen Kirche

**16:00 Uhr** – petit palace präsentiert „Zeit der 1.000 Kerzen“

Unsere Glühweinhütte ist über den Weihnachtsmarkt hinaus täglich bis zum 18. Dezember in der Zeit von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und freuen uns auf Ihren Besuch.

### INFO

① Tourist-Information,  
Vierradener Straße 31,  
16303 Schwedt/Oder

🕒 Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 10 – 18 Uhr,  
Samstag 10 – 14 Uhr

☎ 03332 25590

@ touristinfo@momentum-schwedt.de

🌐 www.unteres-odertal.de und  
www.schwedt360.de

## Schlusspurt bei Befragung

SPORTENTWICKLUNGSKONZEPT DER STADT SCHWEDT/ODER

» Für die Teilnahme an der Bürgerbefragung im Rahmen der Erstellung des Sportentwicklungskonzeptes läuft derzeit der Schlusspurt. Daher bitten wir alle, die noch nicht daran teilgenommen haben, bis zum **5. Dezember 2022 an der Online-Version** der Befragung teilzunehmen und Ihre Einschätzungen, Anregungen und Vorschläge zu der weiteren Sportentwicklung inkl. der Sportstätten und Sportangebote abzugeben. Die Befragung finden Sie unter folgendem Link: <https://www.surveymonkey.de/r/SchwedtSportentwicklungBefragungBuerger>. Alternativ können Sie auch den QR-Code verwenden. Falls Sie nicht die Online-Version der Befragung nutzen möchten, senden wir Ihnen auch gerne einen Fragebogen in Papierform oder per E-Mail zu.

### INFO

📍 Fachbereich 7: Bildung, Jugend, Kultur und Sport  
👤 Frau Wittstock  
☎ 03332 446-774  
@ [sks.stadt@schwedt.de](mailto:sks.stadt@schwedt.de)



**Machen Sie mit und beteiligen Sie sich an der Umfrage.**

### Die kommunale Wirtschaftsförderung informiert

## Firmenrundreise der Bürgermeisterin 2022

TRANSFORMATION UND INNOVATION

» Die diesjährige Firmenrundreise führte die Bürgermeisterin unter dem Motto „Transformation und Innovation“ am 17. Oktober zur VERBIO Schwedt GmbH auf dem PCK-Gelände und zur ENERTRAG SE nach Dauerthal.

Als lokale Bioraffinerie verarbeitet die VERBIO am Standort Schwedt Roh- und Reststoffe aus der regionalen Landwirtschaft zu klimafreundlichen Kraftstoffen und hochwertigen Biokomponenten für die Futter-, Nahrungsmittel-, Pharma- und Chemieindustrie. Nach einem kurzen Austausch begann ein kleiner Rundgang durch das Unternehmen, von



der Anlieferung des Strohs bis zum Tanken des fertigen Produktes an der Zapfsäule.

Im Anschluss wurde das Unternehmen ENERTRAG SE besucht. Dabei wurde Frau Hoppe von der Landrätin Karina Dörk und der Amtdirektorin Annett Hartwig begleitet. Als unabhängiges Energieunternehmen erzeugt ENERTRAG Strom und Wärme ausschließlich aus erneuerbaren Quellen und liefert sichere Energie für alle Lebensbereiche. So werden in beiden regional verwurzelten Unternehmen Innovationen geboren, die zu den Transformationsprozessen am Standort Schwedt positiv beitragen können.

## „Platz für morgen“ im Tourismus schaffen

NATIONALPARKREGION MACHT SICH AUF DEN WEG

» Seit dem Sommer dieses Jahres laufen die Arbeiten an der neuen Tourismuskonzeption für die Nationalparkstadt Schwedt/Oder und die gesamte Nationalparkregion Unteres Odertal.

Bereits im August fand der erste Workshop im Parkschlösschen Monplaisir statt, der ganz im Zeichen der Stärken und Schwächen des Tourismus stand.

Auf der Grundlage der Ergebnisse wurde im zweiten Workshop am 20. Oktober die gemeinsame Zielrichtung für die Zukunft diskutiert. Eingeladen hatten die drei Projektpartner Tourismusverein, Nationalpark und Stadt



Schwedt/Oder, die sich für die Bearbeitung des Projektes fachliche Unterstützung bei der dwif-Consulting gesucht haben. Gemeinsam führten sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch

den Workshop. Dabei drehte sich alles um die Vision für die Tourismusedwicklung im Unteren Odertal in den nächsten Jahren. Die Agentur dwif-Consulting brachte bereits konkrete Ansätze mit, die auf den vielen Analysen und geführten Gesprächen in den letzten Monaten basierten. Acht Leitlinien begleiten die Vision: ein stärkeres Zusammenrücken von Stadt und Umland, der konsequente Fokus auf einen zukunftsweisenden Naturtourismus, die stärkere Nutzung eigener Potenziale für eine ganzheitliche Tourismusedwicklung und andere.

Die kommunale Wirtschaftsförderung informiert

# Fonds für einen gerechten Übergang

110 MILLIONEN EURO FÜR SCHWEDT

» Am 21. Oktober 2022 fand in Naumburg die Auftaktveranstaltung für den Just Transition Funds (JTF) in Deutschland statt. Der JTF ist ein Förderinstrument der EU-Kommission, welches in Deutschland darauf ausgelegt ist, den Folgen des Kohleausstiegs entgegenzuwirken. Die EU stellt den deutschen Braunkohlerevieren dafür insgesamt rund 2,3 Milliarden Euro bis 2027 zur Verfügung.

Für Brandenburg stehen insgesamt 786 Millionen Euro bereit. Ein großer Teil davon fließt in die Lausitz. Schwedt kommt aufgrund der bevorstehenden Transformationsprozesse in der Industrie sowie der aktuell kritischen Versorgungssituation mit Erdöl in den Genuss von insgesamt 110 Millionen Euro.



Foto: Andreas Lander

## INFO

☎ Stabsstelle Wirtschaftsförderung | ☎ 03332 446-322, -316, -304, -372 | @ wirtschaft@schwedt.de | 🌐 www.schwedt.eu/wirtschaft

**Schwedt/Oder  
Mein Platz für  
morgen**

**SAVE THE DATE**  
**Rückkehrer-Tag 2022**

**Dienstag, 27. Dezember**  
Restaurant Wunderbar Schwedt

Informationen und Anmeldung unter  
[www.schwedt.eu/wirtschaft](http://www.schwedt.eu/wirtschaft)

Nationalparkstadt  
**SCHWEDT**

**ODER**

Präsenzstellen der Hochschulen  
des Landes Brandenburg  
SCHWEDT | LÜCKENMARK

# Wohin mit dem Abfall?

## TEXTILIEN UND CO.

» Heute schon ein neues Kleidungsstück gekauft? Ab und an muss das sein. Manchmal folgt man gern der neuesten Mode und kauft und kauft, obwohl der Schrank längst überquillt. Hin und wieder kommt es leider auch vor, dass gerade das Lieblingsstück Löcher hat oder nicht mehr zu reinigen ist. Doch wohin mit den alten oder ungeliebten Kleidern, Mänteln und Schuhen? Wie entsorgt man richtig?

Unbrauchbare Kleidung, Lumpen und Stoffreste sind in der Restmülltonne zu entsorgen. Es sei denn, Sie kennen jemand, der aus dem Material noch etwas herstellen möchte. Aus den Stoffen basteln kreative Taschen, Spielsachen und sogar neue Kleidungsstücke. Knöpfe sind gut wiederverwendbar.

Noch brauchbare Kleidungsstücke

können sauber und verpackt in die **Altkleidercontainer**, unter anderem des DRK, gegeben werden. Dort hinein dürfen auch Tischdecken, Bett- und Haushaltswäsche, Ledertaschen, Hüte, Stofftiere und gut erhaltene Schuhe. Doch denken Sie daran, wirklich saubere und einwandfreie Stücke in die Altkleidersammlung zu geben. Stellen Sie sich vor, Sie wären bedürftig und würden in der Not etwas aus diesen Beständen erhalten.

Nicht alles aus der Altkleidersammlung, aber immerhin über 60 Prozent, wird als Kleidung wiederverwendet. Ein Teil wird zu Putzlappen und Dämmstoffen verarbeitet. Ein anderer Teil dient als Rohstoff für neue Stoffe, auch wenn das so genannte Faserrecycling noch sehr aufwendig ist. Alles, was in der Restmüll-

tonne entsorgt wird, landet in der Müllverbrennung.

Eine Alternative für brauchbare Textilien sind auch **Kleider-Börsen** oder **Secondhand-Läden**, um Aussortiertes zu tauschen oder zu verkaufen.

### INFO

Zuständig für die Abfallentsorgung in Schwedt/Oder ist der Landkreis Uckermark, der mit dieser Aufgabe die Uckermärkische Dienstleistungsgesellschaft mbH (UDG) beauftragt hat. Auf der UDG-Homepage [www.udg-uckermark.de](http://www.udg-uckermark.de) gibt es ein umfangreiches und sehr hilfreiches Abfall-ABC. Im Zweifel fragen Sie telefonisch unter 03984 835-100 nach.

Mehr auch auf der Seite [www.schwedt.eu/de/433127](http://www.schwedt.eu/de/433127).

**Wäsche?**  
ungeliebt

Ein Fall für die Altkleidersammlung.

Mach mit!  
Für ein sauberes  
**SCHWEDT**

# Sanierung der Ortsdurchfahrt Schöneberg

ERSTER SPATENSTICH MIT DER BÜRGERMEISTERIN

» Anfang November erfolgte der erste Spatenstich für die Baumaßnahme „Sanierung der Ortsdurchfahrt Schöneberg“.

Bereits im Jahr 2017 hatte das ehemalige Amt Oder-Welse die Absicht, die Ortsdurchfahrt Schöneberg durch eine grundlegende Erneuerung zu sanieren. Die Planung der Maßnahme wurde noch vom Amt Oder-Welse in Auftrag gegeben. Seit Januar 2021 gehört Schöneberg als Ortsteil zu Schwedt. Bei der Weiterplanung des Projektes durch die Stadt Schwedt/Oder wurde ersichtlich, dass die vorhandene Entwurfsplanung angepasst werden musste, unter anderem durch einen behindertengerechten Ausbau, durch die Verlängerung der Regenentwässerung und die Einbeziehung der Straße zum Fuchsberg in die Baumaßnahme. Die entsprechenden Beschlüsse fasste die Stadtverordnetenversammlung Schwedt/Oder im März 2021 und im September 2022.

Eingeschlossen in diese Baumaßnahme sind folgende Straßenzüge im Ortsteil:

- Waldblick (ehemals Felchower Straße)
- Zum Springsee (ehemals Flemsdorfer Straße), Teilabschnitt
- Galower Straße
- Zum Fuchsberg (ehemals Criewener Straße).

Der derzeitige Straßenaufbau aus



Beton und Asphalt ist während der 40-jährigen Nutzungsdauer verschlissen und weist starke Schäden auf. Da die Oberfläche nicht mehr den Nutzungsanforderungen entspricht, muss der Straßenzug grundhaft saniert werden. Durch diese Maßnahme soll die Befahrbarkeit der Straße und somit die Erreichbarkeit der Grundstücke der Anlieger wesentlich verbessert werden. Des Weiteren wird eine verbesserte Fußgängerführung durch die Sanierung und Ergänzung der Gehwege erreicht.

Im Planungsgebiet existiert keine geschlossene Regenentwässerung. Das

anfallende Regenwasser läuft und versickert unkontrolliert in die Seitenbereiche bzw. läuft oberflächlich die Straße entlang. Um diese Missstände zu beseitigen, muss im Zuge der Baumaßnahme auch die Straßenentwässerung neu hergestellt werden.

Dafür erhielt die Stadt Schwedt/Oder Ende Mai 2022 vom Landesbetrieb Straßenwesen einen Zuwendungsbescheid in Höhe von 860.000 Euro für die grundlegende Erneuerung der Ortsdurchfahrt Schöneberg. Diese Summe entspricht 75 % der zuwendungsfähigen Gesamtausgaben (1,14 Mio. Euro).

# Neues Sozialgebäude auf dem Sportplatz Dreiklang

OFFIZIELLE EINWEIHUNG VOLLZOGEN

» Nach mehr als einem Jahr Bauzeit und mit etwas Verspätung konnte der Neubau eines Sozialgebäudes vollendet werden. Bereits im April 2021 begann die Baumaßnahme und schon am 26. Mai 2021 fand die Grundsteinle-

gung statt. Am 12. Oktober konnte mit dem obligatorischen Banddurchschnitt das Gebäude seiner Bestimmung übergeben werden. Das Brandenburger Ministerium für Infrastruktur und Landesplanung unterstützte mit 780.000

Euro Fördermitteln den Neubau des Sozialgebäudes. Das Vorhaben ergänzt das bereits laufende Projekt „Erweiterung und Qualifizierung der Grundschule Astrid Lindgren“.



## Interessenbekundungsverfahren zur Förderung von Projekten und Maßnahmen mit Mitteln aus dem Pakt für Pflege zur „Pflege vor Ort“

» Die Stadt Schwedt/Oder kann für das Jahr 2023 Fördermittel aus dem Pakt für Pflege abrufen und diese an Träger, Vereine und sonstige juristische Personen des öffentlichen und privaten Rechts vergeben. Zuwendungsfähig sind Angebote zur Unterstützung von Pflege in der eigenen Häuslichkeit durch Gestaltung von alters- und pflegegerechten Sozialräumen, dem Ausbau von Beratungsangeboten oder anderweitige Maßnahmen zur sozialen Teilhabe pflege-

bedürftiger und/oder von Pflege bedrohter Menschen und deren Angehörige. Einzusehen ist das detaillierte Interessenbekundungsverfahren sowie die konkrete Vorgehensweise auf der Internetseite der Stadt Schwedt/Oder unter [www.schwedt.eu](http://www.schwedt.eu). Für den persönlichen Kontakt erreichen Sie die Koordinatorin „Pflege vor Ort“, Frau Cornelia Lemke, unter der Rufnummer 03332 446-554. Gerne beantwortet sie Ihnen Ihre Fragen und steht Ihnen beratend zur Seite.

## Informationstafel in Blumenhagen enthüllt

KULTURHISTORISCHER VEREIN „SCHWEDTER DRAGONER“

» Gemeinsam mit dem stellvertretenden Vereinsvorsitzenden, Andreas Franke, hat Bürgermeisterin Annekathrin Hoppe eine Tafel am Vereinsobjekt der Schwedter Dragoner in Blumenhagen enthüllt. Der Aufsteller ist ein gemeinsames Projekt des Schwedter Heimatvereins e. V., der Städtischen Museen sowie des kulturhistorischen Vereins „Schwedter Dragoner“ e. V.

Ziel des Vereins ist es, zu zeigen, wie es früher einmal war. Durch die museale Aufarbeitung der vorhandenen Zeit-



zeugnisse und deren Präsentation in den Räumen des Vereins im Schwedter Ortsteil Blumenhagen soll die Heimatgeschichte Interessierten nahegebracht werden. Das Objekt ist offen für alle Interessierten und Touristen. Nach Absprache werden Führungen durch die Ausstellung angeboten. Das gepflegte Außengelände kann auch für private Veranstaltungen genutzt werden. Schauen Sie doch einfach mal bei den „Schwedter Dragonern“, Neue Mühle in Blumenhagen, vorbei!

# Weihnachtsmarkt Pinnow

**17. Dezember 2022,  
ab 14 Uhr, auf dem Gutshof Pinnow**

**Theater Stolperdraht  
Musik, Händler  
Weihnachtsmann  
Wilhelm-Busch-Grundschule Pinnow**

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt!  
(Essen und Getränke)**

# Neue Rettungswache in Betrieb genommen

PLATZ FÜR 33 MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

» Am 9. November wurde die neue Rettungswache der Uckermärkischen Rettungsdienstgesellschaft (URG) in der Auguststraße offiziell eröffnet. Der Bau dauerte anderthalb Jahre. Die Wache befindet sich in der Nähe der alten Rettungswache gegenüber dem Asklepios Klinikum Uckermark, auf einem ehemaligen, unbefestigten Parkplatz. Stellplätze für neun Fahrzeuge, eine Waschhalle, Sanitäreinrichtungen und Ruheräume für die 33 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden geschaffen. Die Gesamtkosten betragen 3,6 Millionen Euro.



Der Internationale Zeichenwettbewerb FLOW informiert

**FLOW**  
INTERNATIONALER  
ZEICHENWETTBEWERB  
SCHWEDT

## Gesichter erzählen Geschichten

PORTRÄTS AUS DEM FUNDUS

» Seit 56 Jahren treffen beim Internationalen Zeichenwettbewerb FLOW Bilder von Kindern und Jugendlichen aus aller Welt ein, die juriert, prämiert und jährlich in einer großen Ausstellung gezeigt werden. Immer sind Porträts dabei, die beeindrucken und berühren.

Einige zeigen die jungen Künstlerinnen und Künstler selbst, andere Familienmitglieder, die besten Freunde oder auch die Lehrerin. Manche dieser Darstellungen zeigen so viel, dass mit etwas Fantasie jedem eine Geschichte dazu einfällt. Wer ist auf dem Bild zu sehen? Wo und wie

könnten sie leben? Was sind ihre Träume?

Eine Auswahl dieser Bilder war im Januar 2022 in der Leverkusener Stadtbibliothek ausgestellt. Vor und während der Ausstellung waren Kinder und Jugendliche aufgerufen, ihre Gedanken zu den Porträts aufzuschreiben, um sie gemeinsam mit den Bildern auszustellen. Denn in einer Bibliothek werden nun mal Geschichten erzählt. Einige von Schwedter und Leverkusener Kindern geschriebene Texte wurden in Leverkusen ausgestellt. Ein Großteil entstand während eines Workshops mit der Klasse 5e des Lise-Meitner-Gymnasiums in Leverkusen. Da Schwedt/Oder und Leverkusen durch eine Städtepartnerschaft besonders verbunden sind, soll das ungewöhnliche Gemeinschaftsprojekt hier gezeigt werden.

Eröffnet wurde die Ausstellung am 14. November von Bürgermeisterin Annekathrin Hoppe, dem Geschäftsführer des Schwedter Städtepartnerschaftsvereins Hartmut Knispel sowie von Christiane Wenzel vom FLOW-Team.

Die Ausstellung kann bis zum 5. Januar 2023 im Rathausfoyer besichtigt werden.



Lena Towstogan, 13 Jahre, Russland, 2019 (Ausschnitt)

### INFO

- 📍 Internationaler Zeichenwettbewerb FLOW, Lindentallee 62 a
- ☎ 03332 511774
- @ kontakt@zeichenwettbewerb-schwedt.de
- 🌐 www.flow-zeichenwettbewerb.de

# Veranstaltungen im Dezember

## VHS.WISSEN UND YOGA

### **Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte**

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD – eine Erkrankung der zentralen Netzhaut).

Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten.

Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Vortrag Prof. Dr. H. Agostini, Ltd. OA & Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

► *Donnerstag, 01.12., 19:30 Uhr, Online-Vortrag, den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung*

### **vhs.wissen live: Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte**

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit. Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen? Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung.

Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR).

Einen Zugangslink zu diesem Online-Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.  
► *Mittwoch, 14.12., 19:30 Uhr, kostenlos*

### **vhs.wissen live: A Master in the Making – Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek**

Anthonis van Dyck war einer der bedeutendsten Künstler seiner Zeit und zählt heute noch zu den prägenden Malern seiner Epoche.

Berühmt wurde er vor allem für seine unvergleichlich lebendigen und zugleich repräsentativen Porträts von Fürsten, Königinnen, Feldherren, Künstlern und Schönheiten seiner Zeit.

Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde bringen dem Besucher eine Künstlerpersönlichkeit nahe, die auf der Suche war, im Ringen mit der eigenen Kreativität und den künstlerischen Zielen. Bevor van Dyck zu einem der bekanntesten und gefragtesten Porträtmaler seiner Zeit aufstieg, schuf er überwiegend Historienbilder, von denen eine große Zahl in der Alten Pinakothek präsentiert wird.

Peter Paul Rubens war sein Vorbild und die künstlerische Auseinandersetzung mit dessen Werken war ein intensiver, schöpferischer Prozess, bis Tizian sein Leitstern wurde und ihn nachhaltig inspirierte.

Die Führung thematisiert verschiedene Facetten seines künstlerischen Schaffens anhand des in der Alten Pinakothek gezeigten Bestandes.

Diese Einblicke beruhen auf den Ergebnissen eines mehrjährigen Forschungsprojekts zum Münchner Van-Dyck-Bestand, der eine 2019/20 in der Alten Pinakothek präsentierten Ausstellung vorausging.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayerischen Staatsgemäldesammlung. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

► *Mittwoch, 15.12., 19:30 Uhr, kostenlos*

### **Neu: Yogaspezial für Hüfte und Becken**

In diesem Kurs wird der Bereich der Hüftgelenke und des Beckens näher beleuchtet. Im Yoga sprechen wir von sogenannten „hüftöffnenden Übungen“. Damit sind besonders Dehnungen gemeint, die die Oberschenkel betreffen. Mehr Beweglichkeit in den Hüften geht mit einer besseren Beweglichkeit des Rückens und der Kippbewegung des Beckens einher (z. B. Hohlkreuz).

Unser Alltag ist oft bestimmt von eingeschränkten Bewegungsabläufen und sitzenden Tätigkeiten.

Bestimmte Muskeln verkürzen und verspannen durch die fehlende Bewegung im Laufe der Zeit immer mehr und können u. a. auch Rückenschmerzen verursachen.

Hier erlernen Sie Yoga-Übungen, die die entsprechenden Muskeln lockern und entdecken die Zusammenhänge zwischen Verspannungen im Becken und deren Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung.

► *Samstag, 10.12., 09:00–11:30 Uhr*

### **Wiederholung Hormon-Yoga. Nach der Entwicklerin Dinah Rodrigues**

Das erste Wochenende diente dem Erlernen des Programms. Das zweite Wochenende ist zur Vertiefung und Festigung des Ablaufs gedacht und es werden Fragen beantwortet, die beim eigenen Üben zuhause aufgekommen sind. Der Tag richtet sich an die Frauen, die bereits an einem Kurs „Hormon-Yoga“ teilgenommen haben. Wir gehen die Abfolge durch, korrigieren Haltungen und führen ggf. Abwandlungen ein, wenn etwas doch nicht praktikabel sein sollte.

► *Samstag, 17.12., 09:00–13:15 Uhr*

Das ausführliche Angebot finden Sie in unserem Programmheft oder im Internet. Wir beraten Sie gerne!

#### **INFO**

✉ Volkshochschule Schwedt/Oder,  
Berliner Straße 52e

☎ 03332 23333 und 834911

@ vhs.stadt@schwedt.de

🌐 www.vhs-schwedt.de

## Die Stadtbibliothek Schwedt/Oder informiert

## Lesetipps der Stadtbibliothek

### Michael Buchinger:

#### Alle Jahre NIE wieder: Alles, was an Weihnachten tierisch nervt

Der Autor ist kein Weihnachts-Enthusiast, aber dennoch Glühweinopfer, Duftkerzenempfänger und Marathonweihnachtsesser und er ist hier, um uns zu sagen: »Ich bin nicht der Grinch, nur weil ich nicht in einem aus Lametta gefertigten Glitzeroutfit durch die Wohnung steppe und ›Jingle Bell Rock‹ singe, während ich kokett eine Zuckerstange schwinge. Ich will nicht von Office-Party zu Office-Party ziehen. Ich will einfach nur wie ein angeschwemmter Wal auf meinem Sofa liegen und die Sissi-Filme schauen!« Ein Buch, das auch dem entschiedensten Weihnachtsgrantler zum anstrengendsten aller Feste ein finsternes Lächeln ins Gesicht zaubert – denn er ist nicht allein!



### Courtney Cole:

#### Das Weihnachtskleid

Weihnachten in Chicago: ein zauberhaftes Kleid, ein attraktiver Handwerker und die große Liebe. Nach dem Tod ihres Vaters erbt die junge Modejournalistin Meg ein Haus in Chicago. Kurz vor Weihnachten zieht sie dorthin, um sich um die verschiedenen Anliegen der Mieterinnen und Mieter des Gebäudes zu kümmern, wie es ihr Vater jahrelang getan hatte. Doch das Haus ist hoch verschuldet. Erst als ein Kleid, das jeder Trägerin Glück zu bringen scheint, seinen Weg zu Meg findet, schöpft sie wieder Hoffnung. Wird Meg hier nicht nur die große Liebe, sondern auch eine Zukunft für sich als Modedesignerin finden?



## Veranstaltungs-Tipps

### VORWEIHNACHTSZEIT IN DER BIBLIOTHEK



#### Schlesien – eine Multimedia-Show

Am 30. November, um 17 Uhr präsentieren Nina und Thomas Mücke im Berlischky-Pavillon gigantische Bilder zu Schlesien. Der Kartenverkauf findet in der Bibliothek statt. Der Kartenpreis beträgt 3 EUR. Der studierte Opern- und Chansonsänger Thomas W. Mücke und seine Frau Nina stellen mit ihren mit Wort und Musik inszenierten Multimedia-Shows seit über 30 Jahren deutschlandweit eine Institution dar.

zeit. Wie immer mit einer großen Portion Schwarzem Humor versehen, sorgt er in seiner liebenswerten Art für eine Bescherung, die man nicht so leicht vergisst. Für alle Weihnachtsfreunde und -muffel sowie jene, die sich für literarisch Verwerfliches interessieren, genau das Richtige in der dunklen Vorweihnachtszeit. Der Kartenverkauf findet in der Bibliothek statt. Der Kartenpreis beträgt 3 EUR.

#### Aktion „Leseschluck & Leckerei“ am 6. Dezember

Im Rahmen des diesjährigen MomentUM-Adventskalenders ist die Schwedter Stadtbibliothek das Türchen Nummer 6. Lassen Sie sich an diesem Tag mit einer kleinen Süßigkeit an der Ausleihtheke überraschen. Um 14 Uhr liest Marike unterm Dach eine Weihnachtsgeschichte für Kinder. Diese Aktion ist kostenfrei für alle Besucher und Besucherinnen der Bibliothek am Nikolaustag.

#### Kommt her, kommt her ... es weihnachtet sehr!

Weihnachtsbasteln für Kinder am 14. Dezember in der Stadtbibliothek. Marike hat wieder viele tolle Ideen vorbereitet. Um telefonische Anmeldung wird gebeten. Die „Plätzchen“ sind begrenzt. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

#### Kampfgans Luise – Lesung am 8. Dezember

Stephan Hähnel liest um 17 Uhr im Berlischky-Pavillon mit einem Augenzwinkern Mörderisches zur Weihnachts-

#### INFO

- ✉ Stadtbibliothek Schwedt/Oder, Lindenallee 36
- ☎ 03332 23249
- @ bibliothek.stadt@schwedt.de
- 🌐 www.schwedt.eu/stadtbibliothek
- 📺 auch auf Facebook, Instagram, YouTube
- 🕒 Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 10:00–18:00 Uhr

ANZEIGEN

**Wir kaufen**  
Wohnmobile + Wohnwagen  
☎ 03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.  
Wohnmobilcenter Am Wasserturm

**persönlich und individuell**  
**ROTH** in allen Preislagen  
**BESTATTUNGEN**  
Berliner Str. 34 • Schwedt  
Tag + Nacht  
☎ (03332) 51 02 91



Das Stadtmuseum Schwedt/Oder informiert

## Weihnachten im Stadtmuseum

FILMPRÄSENTATION UND AUSSTELLUNG

» Das Stadtmuseum Schwedt/Oder macht nach einer coronabedingten Pause zu Weihnachten wieder Programm: an beiden Weihnachtsfeiertagen, 25.12. und 26.12., jeweils um 15 Uhr lädt das Museum alle Interessierten ins Museum. Gezeigt wird ein DEFA-Film aus dem Jahre 1968.

Parallel zu der neuen Sonderausstellung „Ohne Ende Anfang“, die sich mit Stadtentwicklungen und Perspektiven der Städte Schwedt und Eisenhüttenstadt beschäftigt, wird der Dokumentationsfilm „Gestern und die neue Stadt“ von Wolfgang Bartsch gezeigt. Die Sonderausstellung wird am 11. Dezember, um 15 Uhr eröffnet.

Der Film beschäftigt sich mit dem Aufbau einer „sozialistischen Neugründung“: Halle-Neustadt. Der Chefarchitekt Richard Paulick, der auch für Schwedt wichtig war, plant in der 1. Baustufe 22.000 Wohnungen für 70.000 Men-



schen. Wohn- und Lebensbedingungen sollen in „Ha-Neu“ entscheidend verbessert werden. Dieses Großprojekt der Chemiarbeiterstadt soll, so die Planung, im Endausbau des Jahres 1980 über 100.000 Menschen beherbergen. Eingefangene Szenen aus dem Bau- und Planungsbereich, aber auch vom Leben in fertiggestellten Wohnbereichen lassen den enormen Arbeitsaufwand erkennen. Im Gegensatz zu späteren Großplattensiedlungen der DDR wurde Halle-Neustadt großzügig geplant, mit

Kunst am Bau versehen und vor allem im ersten Wohnkomplex zwischen 1964 und 1968 üppig begrünt.

Der Dokumentationsfilm dauert 30 Minuten. Der Eintritt kostet 2,50 €, darin ist auch der Besuch der Sonderausstellung einbezogen.

### Öffnungszeiten über die Feiertage:

25.12. und 26.12.,	14 – 17 Uhr
27.12. bis 30.12.:	10 – 17 Uhr
24.12., 31.12. und 01.01.23:	geschlossen

### INFO

- 📍 Stadtmuseum Schwedt/Oder, Jüdenstraße 17
- ☎ 03332 23460
- @ museum.stadt@schwedt.de
- 🌐 [www.schwedt.eu/stadtmuseum](http://www.schwedt.eu/stadtmuseum) auch auf Facebook und YouTube

*Der Ortsbeirat Vierraden lädt herzlich ein  
zur diesjährigen*

# Weihnachtsfeier

*für unsere Senioren am 14. Dezember 2022  
ab 14:30 Uhr  
bei der Feuerwehr Vierraden*

Rückmeldung zur Teilnahme bitte  
bis 07. Dezember 2022 an  
Frau Zabel (Tel.: 446-209)

# Adventskonzert in der katholischen Kirche

STADTCHOR SCHWEDT UND CHOR DES SENIORENVEREINS PCK

» Das Adventskonzert des Chores des Seniorenvereins PCK und des Schwedter Stadtchores findet am Sonntag, dem 4. Dezember 2022, um 15 Uhr, in der katholischen Kirche statt. Der Eintritt ist kostenlos. Um eine Spende zur Begleichung der Kosten wird gebeten. Alle Freunde der weihnachtlichen Chormusik sind herzlich zu diesem Konzert der zwei Chöre eingeladen. Darüber hinaus sind alle die Menschen, die gerne singen und gemeinsam mit uns Freude bringen wollen, herzlich eingeladen, Chormitglied zu werden. Der Chor des Seniorenvereins PCK e. V. Schwedt wurde vor 28 Jahren gegründet. Er probt immer dienstags von 10 bis 12 Uhr in der Musik- und Kunstschule Schwedt. Der Stadtchor Schwedt/Oder e. V. wurde vor 56 Jahren gegründet und probt in der Musik- und Kunstschule immer mittwochs von 18 bis 20 Uhr. Näheres ist auf der Website <https://stadtchor-schwedt.de/> oder auf Instagram zu erfahren. Die Chöre freuen sich auf viele neue Sängerinnen und Sänger.



**Der Kunstverein Schwedt e. V. informiert**



## Kathrin Schulz „Die Wiederentdeckung der Balance“

AUSSTELLUNG BIS 26. JANUAR 2023

» In der letzten Ausstellung des Jahres zeigt die Galerie am Kietz des Kunstvereins Schwedt e. V. Bilder, Installationen, Keramiken und textile Arbeiten von Kathrin Schulz. Es sind Werke, die in mehr als zwei Jahrzehnten in verschiedenen Stationen des sehr wechselvollen Lebens der Künstlerin entstanden sind. Die Arbeiten erzählen in künstlerischer Sprache eine sehr persönliche Geschichte vom ständigen Wiederentdecken, Auffinden und Halten der inneren seelischen Balance nach großen Erschütterungen.

Kathrin Schulz, 1958 in Berlin geboren, wuchs in Schwedt auf, besuchte hier die Schule bis zum Abitur 1977. Nach dem Berufsabschluss als Töpfergesellin folgte 1984 der Meisterabschluss im Töpferhandwerk. Es folgten Arbeiten in verschiedenen keramischen Werkstätten,

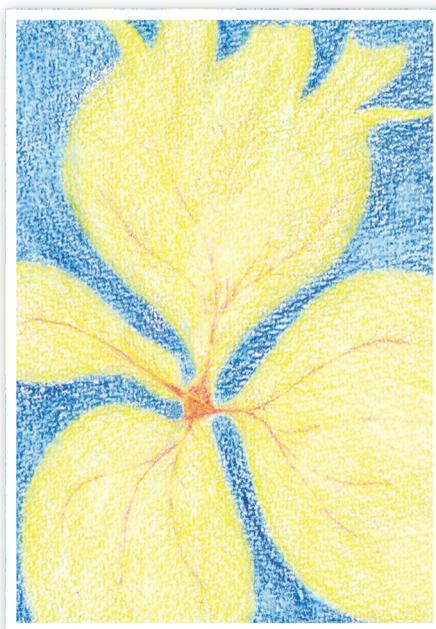


Foto: Kathrin Schulz

auch in der ihres Vaters, dem Schwedter Bildhauer Axel Schulz. Nach einer schweren Erkrankung und während des langen Heilungsprozesses fand Kathrin Schulz Zugang zu Lyrik und Gesang.

Die Lesung eigener Gedichte ist auch Gegenstand der Finissage am 26. Januar 2023, um 17 Uhr. Seit 2010 lebt Kathrin Schulz in Berlin.

### INFO

- 📍 Kunstverein Schwedt e. V.,  
Galerie am Kietz, Gerberstraße 2
- ☎ 03332 512410
- @ kontakt@kunstverein-schwedt.de
- 🌐 www.kunstverein-schwedt.de
- 🕒 Öffnungszeiten:  
Dienstag, Mittwoch 10–16 Uhr,  
Donnerstag 10–18 Uhr,  
Sonntag 15–17 Uhr  
und nach Vereinbarung

# Veranstaltungen in Schwedt/Oder

Auszug aus [www.schwedt.eu/veranstaltungenkalender](http://www.schwedt.eu/veranstaltungenkalender)

## BIS 29.12.

### 11:00 bis 22:00 Uhr | Hüttengaudi 2022

► Oder-Center, Landgrabenpark 1 |  
 ☎ 43370 | [www.oder-center.de](http://www.oder-center.de)

## 01. BIS 04.12.

### WinterMärchenMarkt

Weihnachtsmarkt mit Wichtelparade, Glühwein, deftiger Kost vom Grill und süßen Leckereien.

► Kirchplatz und Vierradener Straße |  
 ☎ 25590 | [www.unteres-odertal.de](http://www.unteres-odertal.de)

## 01.12. | DONNERSTAG

### 09:00 und 11:30 Uhr | Das Wirr-Warr-Weihnachtsmärchen / Baśniowe Zamieszanie

Märchen von Tilo Esche für Kinder ab 4 Jahren. Weitere Termine: 2., 3., 4., 13., 14., 15., 20., 21., 22., 24., 25.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | [www.theater-schwedt.de](http://www.theater-schwedt.de)

### 09:30 Uhr | Wanderung „Winter auf dem Märkischen Landweg“ des SSV PCK 90 Schwedt e. V., ca. 12 km

Strecke: Criewen Nationalparkzentrum, Sportplatz, Sandgrube, Brücke, Funkturm, Meyenburg, Igelpfuhl, Gärten, Wasserturm

► ZOB | [www.ssv-pck-90-schwedt.de](http://www.ssv-pck-90-schwedt.de)

### 10:00 Uhr | Ente, Tod und Tulpe

Theater aus dem Koffer. Eine kindgerechte Erzählung über das Leben und sein Ende. Weitere Termine: 2., 14.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

### 15:00 Uhr | Operetten zum Kaffee

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

## 02.12. | FREITAG

### 19:00 Uhr | Hunde, die pellen, beißen nicht. DarstellBar mit Menü

Weiterer Termin: 05.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

### 21:00 Uhr | How to date a feminist

Steve wuchs bei einer feministischen Mutter in einer Kommune auf. Kate wurde von einem Vater mit sehr klassischen Geschlechterbildern erzogen. Kann es gut gehen, dass ausgerechnet diese beiden heiraten wollen?

Weitere Termine: 03., 13., 26., 27.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

## 03.12. | SAMSTAG

### 09:00–16:00 Uhr | Flohmarkt

► Mehrgenerationenhaus im Lindenquartier, Bahnhofstraße 11 b | ☎ 835040  
[www.mgh-schwedt.de](http://www.mgh-schwedt.de)

### 15:00 Uhr | Rumpelstilzchen

Weihnachtsmärchen des Kinderensembles des Theaters Stolperdraht. Weitere Termine: 4., 6., 8., 11., 12., 14., 16., 17.12.

► Vereinshaus „Kosmonaut“, Berliner Straße 52 a | ☎ 23551 | Eintritt: 9 €/5 € | [www.theaterstolperdraht.de](http://www.theaterstolperdraht.de)

## 04.12. | SONNTAG

### 15:00 Uhr | Traditionelles Chorkonzert am 2. Advent

2 Chöre – Stadtchor Schwedt/Oder und Chor des Seniorenvereins PCK e. V.

► Katholische Kirche, Vierradener Platz

## 06.12. | DIENSTAG

### 19:30 Uhr | Achtsam morden

Weitere Termine: 07., 29.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 13,85 €/Schülerinnen und Schüler 6,70 € | [www.theater-schwedt.de](http://www.theater-schwedt.de)

## 07.12. | MITTWOCH

### 17:00 Uhr | Adventskonzert des Schwedter Stadtchores e. V.

► Berlischky-Pavillon, Lindenallee 28 |  
 ☎ 266311 | [www.stadtchor-schwedt.de](http://www.stadtchor-schwedt.de)

## 08.12. | DONNERSTAG

### 09:30 Uhr | Wanderung „Entenbraten in Mescherin“ mit dem SSV PCK 90 Schwedt e. V., ca. 7 km

Streckenführung: Gartz, Mescherin

► ZOB | [www.ssv-pck-90-schwedt.de](http://www.ssv-pck-90-schwedt.de)

### 15:00 Uhr | PREMIERE: Bunter Weihnachtsteller

Stargast Francine Jordi, Regie: Peter Fabers, Moderation: Susanne von Lonski und Fabian Ranglack. Weitere Termine: 09., 10., 11.12. (15:00 und 19:30 Uhr)

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

### 18:00 Uhr | Weihnachtsfeiershow

Das Sorglospaket für Firmen und Gruppen. Weihnachtsbüfett, Unterhaltungsshow & Tanzparty. Weitere Termine: 09., 10., 15., 16., 17.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 |

## 09.12. | FREITAG

### 14:00–19:00 Uhr | Einläuten der Weihnachtszeit im MehrGenerationenHaus

► Lindenquartier, Bahnhofstraße 11 b |  
 ☎ 835040 | [www.mgh-schwedt.de](http://www.mgh-schwedt.de)

## 10.12. | SAMSTAG

### 09:00 Uhr | Wanderung „Schlangenberge“ des SSV PCK 90 e. V., ca. 15 km

Strecke: ubs, Wasserturm, Meyenburg, Karlsberg, Berkholz, Schwedt

► Parkplatz Uckermärkische Bühnen | [www.ssv-pck-90-schwedt.de](http://www.ssv-pck-90-schwedt.de)

### 14:00 Uhr | Adventskonzert in Criewen

Der Nationalpark-Chor Criewen e. V. singt Advents- und Weihnachtslieder.

► Kirche Criewen, Lennépark | [www.criewen-chor.de](http://www.criewen-chor.de)

### 17:00 Uhr | Adventskonzert mit dem Berkholzer Kirchenchor

► Dorfkirche Berkholz, Meyenburger Straße 1A

## 11.12. | SONNTAG

### 10:00 Uhr | Ranger-Tour: Advents-spaziergang im „Wilden Wald“

Anmeldeschluss: 09.12.

► Nationalparkzentrum Criewen |  
 ☎ 2677211 | [www.naturwacht.de](http://www.naturwacht.de)

### 14:00 Uhr | Adventskonzert mit Kaffee und Kuchen

► Schönow, Kirche und Vereinsaal

## 15.12. | DONNERSTAG

### 09:05 Uhr | Wanderung „Auf der Anhöhe mit Blick auf Angermünde“ des SSV PCK 90 Schwedt e. V., ca. 10 km

Strecke: Crussow, Angermünde

► Parkplatz Uckermärkische Bühnen | [www.ssv-pck-90-schwedt.de](http://www.ssv-pck-90-schwedt.de)

## 16.12. | FREITAG

### 10:00 und 19:30 Uhr | Woyzeck

Weitere Termine: 17., 19.12.

► Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 9,25 € (erm.: 6,15 €)

## 17.12. | SAMSTAG

### 14:30 Uhr | Vorweihnachtlicher Spaziergang zum Wacholder

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de), Tel.: 033338 85411, Kosten: 27 € inkl. Getränk und kleinen Imbiss

► Parkplatz am Richterberg, Stützkow

**19:30 Uhr | La Cage Aux Folles**

Weitere Termine: 18., 31.12.

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111

**18.12.** | SONNTAG**15:30 Uhr | Weihnachtsmarkt am Criewener Speicher mit dem Posaunenchor Criewen**▶ Criewen, Speicher | Eintritt: frei | [www.criewen.de](http://www.criewen.de)**20.12.** | DIENSTAG**19:30 Uhr | Les(e)bar: Dieses Jahr schenken wir uns wirklich nichts**

Weiterer Termin: 21.12., 10:00 Uhr

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 7,50 € [www.theater-schwedt.de](http://www.theater-schwedt.de)**23.12.** | FREITAG**19:30 Uhr | Das Geheimnis der Vier**

An diesem mörderischen Theaterabend serviert das Team vom ubcatering ein Drei-Gänge-Menü, das garantiert keine Wünsche offen lässt.

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 49,90 € | [www.theater-schwedt.de](http://www.theater-schwedt.de)**25. UND 26.12.****14:00–17:00 Uhr | Weihnachten im Stadtmuseum**

Eine Überraschung wartet auf die Gäste!

▶ Stadtmuseum, Jüdenstraße 17 | ☎ 23460 | [www.schwedt.eu/stadtmuseum](http://www.schwedt.eu/stadtmuseum)**25.12.** | SONNTAG**16:00 Uhr | Weihnachtskonzert**

„Antonio Vivaldi – Die 4 Jahreszeiten“. Streichersolisten der Staatskapelle Berlin. Konzept, Moderation: Alf Moser.

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 25 €

**22:00–04:00 Uhr | Knister-Christmas-Tanzparty Rote-Note-Events**

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 15 €

**26.12.** | MONTAG**16:00 Uhr | Nussknacker – Ukrainian Classical Ballet.**

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 34,90 €

**28.12.** | MITTWOCH**19:30 Uhr | Konzert zum Jahresausklang**

Brandenburgisches Staatsorchester Frankfurt.

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 35 €

**31.12.** | SAMSTAG**19:30 Uhr | Silvesterparty 2022**

Büfett, Party, Feuerwerk.

▶ Uckermärkische Bühnen, Berliner Straße 46/48 | ☎ 538-111 | Eintritt: 89 € | [www.theater-schwedt.de](http://www.theater-schwedt.de)**Silvesterfeier**

▶ Schönower, Vereinsaal

**Ausstellungen****Ohne Ende Anfang. Zur Transformation der sozialistischen Stadt 11.12. bis 12.03.2023**▶ Stadtmuseum, Jüdenstraße 17 | ☎ 23460 | [www.schwedt.eu/stadtmuseum](http://www.schwedt.eu/stadtmuseum)**Gesichter erzählen Geschichten bis 06.01.2023**▶ Rathaus, Dr.-Th.-Neubauer-Straße 5 | ☎ 446-790 | [www.schwedt.eu/stadtarchiv](http://www.schwedt.eu/stadtarchiv)**Ausstellung Kathrin Schulz bis 26.01.**▶ Galerie am Kietz, Gerberstraße 2 | ☎ 512410 | [www.kunstverein-schwedt.de](http://www.kunstverein-schwedt.de)**Veranstaltung fehlt?**

Bitte melden an:

Stadt Schwedt/Oder, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,  
☎ 446-305,  
E-Mail: [oe@schwedt.de](mailto:oe@schwedt.de)**Termine & Angebote von Kirchen und Einrichtungen****Adventgemeinde Schwedt**KOMM, Julian-Marchlewski-Ring 103 b [schwedt.adventist.eu](http://schwedt.adventist.eu)**Gottesdienst:**Sa. 10:00 Uhr: Bibel im Gespräch  
Sa. 11:00 Uhr: Predigt**Evangelische****Christusgemeinde Schwedt**Bahnhofstraße 11b (MehrGenerationen-Haus), ☎ 581689, [www.ecg-schwedt.de](http://www.ecg-schwedt.de)**Gottesdienst:** So. 10:30 Uhr**Evangelische****Kirchengemeinde**Kirche St. Katharinen, Oderstraße 35  
Pfarramt, Oderstraße 18, ☎ 22083  
Ev. Gemeindezentrum,  
Berkholzer Allee 10,  
☎ 416552Gottesdienste, Konzerte, Gemeindeleben  
[www.evangelisch-schwedt.de](http://www.evangelisch-schwedt.de)**Französisch-reformierte Kirchengemeinde**Gemeindehaus, Karl-Marx-Straße 33  
[www.reformierterkirchenkreis.de/schwedt](http://www.reformierterkirchenkreis.de/schwedt)**Katholische Kirchengemeinde**Pfarramt, Louis-Harlan-Straße 3, ☎ 22091  
[www.schwedt-katholisch.de](http://www.schwedt-katholisch.de)**Messe:** Di., Fr. 08:30 Uhr, Sa. 18:00 Uhr,  
So. 10:30 Uhr**Vesper und Andacht:** Mi. 18:00 Uhr**Neuapostolische Kirche**Neuer Friedhof 2, ☎ 22383,  
[www.nak-berlin-brandenburg.de](http://www.nak-berlin-brandenburg.de)**Gottesdienst:** So. 10:00 Uhr, Mi. 19:30 Uhr**MehrGenerationenHaus**Bahnhofstraße 11 b,  
☎ 835040 und 835758  
[www.mgh-schwedt.de](http://www.mgh-schwedt.de)**Krabbelkiste:** Mo. + Fr. 09:00–12:00 Uhr,  
Eltern-Kind-Treff; **Kindercafé/Kreativ-****nachmittag:** Mi. 15:30 Uhr; **Hula Hoop:**  
Mo. 17:30 Uhr; Mi. 09:45 Uhr; **Musical-****tanz für Kinder ab 8 Jahren:** Mo. 15:30  
Uhr; **Modern Dance für Teenager ab 11:**Mi. 17:00 Uhr; **Tanzgruppe:** jeden 1. Do.  
im Monat 19 Uhr; **offener Treff für jeden:**täglich 9–17 Uhr, Fr. bis 15 Uhr  
Vermietung von Räumlichkeiten. HabenSie Ideen, möchten eigene Projekte um-  
setzen? Rufen Sie an.**Yoga Nandi**Am Holzhafen 1, ☎ 520932 |  
[www.yoga-nandi.de](http://www.yoga-nandi.de)**Yoga-Nandi-Kurse**

Die Akademie 2. Lebenshälfte informiert

# Bildungsveranstaltungen

ANGEBOTE IM DEZEMBER 2022

» Unter Berücksichtigung der aktuellen Verordnung zur Corona-Pandemie bereitet die Bildungsakademie ihre Kurse und Veranstaltungen vor.

## IT und digitale Medien (mit IT Manager Uwe Fischer)

### • Stammtisch alle Medien

Für Fragen aus dem Computeralltag, Smartphone und Tablet. Sie erhalten Rat vom Experten!

Donnerstag, 01.12., 14:00 – 15:30 Uhr, 2 UE

• **Stammtisch digitale Bildbearbeitung**  
Tipps und Tricks, um Fotos kreativ zu bearbeiten (Fotografien oder digitale Bilder).

Dienstag, 06.12., 09:00 – 12:15 Uhr, 4 UE

• **Fotobuch und Kalender für Weihnachten selbst gestalten – Fröhliche Weiterbildung!**

Mit Ihren eigenen Fotos erstellen Sie Fotobuch und Kalender zum Verschen-

ken.

Jeweils Dienstag bis Donnerstag, 07.12. bis 15.12., 14:00 – 17:15 Uhr, 20 UE

### INFO

✉ Akademie 2. Lebenshälfte,  
Ringstraße 15

🕒 Di, Mi, Do 9 – 15 Uhr

☎ 03332 838224

@ aka-schwedt@lebenshaelfte.de

🌐 www.akademie2.lebenshaelfte.de

## Wir gratulieren



Die Bürgermeisterin der Stadt Schwedt/Oder gratuliert nachträglich allen Jubilaren im November!

### GEBURTSTAGE

#### zum 95. Geburtstag

Frau Charlotte Winter

#### zum 90. Geburtstag

Herrn Wolfgang Oelschlägel  
Frau Helga Grünler  
Herrn Kurt Miller  
Frau Elfriede Sering  
Frau Edith Dausel  
Frau Brigitte Schulz

#### zum 85. Geburtstag

Herrn Gerhard-Jürgen Moschek  
Frau Brigitte Hammer  
Herrn Jürgen Bernsee  
Frau Gerlinde Pause

Herrn Klaus Hoffmann  
Herrn Günter Münch  
Herrn Harry Golz  
Herrn Heinz Fritz Lottermoser

#### zum 80. Geburtstag

Herrn Arno Guse  
Herrn Rudi Schablack  
Herrn Uwe Blank  
Herrn Jürgen Scherke  
Herrn Hans Fiebelkorn  
Herrn Helge Pieper  
Frau Heidrun Ruprecht  
Herrn Lothar Fitzner



### EHEJUBILÄEN

#### zum 70. Hochzeitstag

Ehepaar Brigitte und Heinz Schulz

#### zum 60. Hochzeitstag

Ehepaar Roswitha und Manfred Duckert

### INFO

Um Geburtstags- und Ehejubilaren Glückwünsche zu übermitteln, muss der Meldebehörde eine Einverständniserklärung und das Datum der Eheschließung bekannt sein.

Fachbereich 6: Ordnung und Brandschutz  
Frau Hauschild, Rathaus, Raum 2.21A

☎ 03332 446-822

@ wohnungswesen.stadt@schwedt.de

### ANZEIGE



Ihr regionaler Ansprechpartner, wenn es um **Planung, Montage** oder Verkauf & **Reparatur** von Küchen und Haushaltsgeräten geht!



RINGSTRASSE 2 | 16303 SCHWEDT/O. | TEL.: 03332/418094 | FAX: /23743 | WWW.WERT-HGS.DE | KUECHE@WERT-HGS.DE

DAMIT DIE ROTEN ZÜGE ROLLEN: BERUFE BEI DB REGIO NORDOST

# Nerven aus Stahl

## MARIA MATTHES ZIEHT BEI DB REGIO DIE FÄDEN IM HINTERGRUND

» Auf dem Schreibtisch von Maria Matthes steht nicht ein Monitor, sondern gleich sechs. Ein bisschen erinnert das an ein Cockpit. Tabellen, Einsatzpläne und das gesamte Streckennetz mit den Zügen von DB Regio Nordost sind auf den Bildschirmen zu sehen – natürlich in Echtzeit. In der Leitstelle+ in Lichtenberg laufen alle wichtigen Informationen zum Betriebsgeschehen zusammen. Mehr als 1.500 Züge täglich behalten Disponentin Maria Matthes und ihre Kolleg:innen gemeinsam in Brandenburg, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern im Blick. Und das rund um die Uhr. Immer wieder klingeln die Telefone in ihrem Büro. Lokführer:innen oder Kundenbetreuer:innen geben Störungen und andere wichtige Meldungen durch. Zum Beispiel: Herrenloser Koffer auf dem Bahnsteig am Hauptbahnhof. Oder: Aufzug kaputt: „Ich rufe dann wegen des Gepäcks die Bundespolizei an, für die Reparatur der Technik verständige ich die Kollegen von DB Station&Service“, so Maria Matthes.

### Kühler Kopf gefragt

Komplizierter wird die Sache, wenn ein Zug defekt ist. Kann der:die Lokführer:in die Sache nicht vor Ort zügig reparieren, muss ein Plan B her: „Woher bekommen wir einen Ersatzzug? Welcher Zugbegleiter kann kurzfristig einspringen? Müssen andere Züge umgeleitet werden? Auf welcher Strecke gibt es dafür Kapazitäten? Brauchen wir Busse für einen Schienenersatzverkehr?“ Maria Matthes muss in Windeseile Entscheidungen treffen, zusammen mit ihren Kolleg:innen Lösungen organisieren und einen kühlen Kopf bewahren. Der Zeitdruck ist hoch. Schließlich sollen



Foto: privat

die Fahrgäste so schnell wie möglich weiterfahren können. Manchmal gibt es auch ungewöhnliche Ursachen für Störungen. „Wir hatten schon den Fall, dass ein Vater sein Kind im Zug vergessen hatte oder Schwäne und Enten auf den Gleisen der Berliner Stadtbahn herumgewatschelt sind.“

In jedem Fall muss die Disponentin blitzschnell abschätzen, wann der Verkehr wieder rund läuft, damit die Fahrgäste sofort Infos dazu bekommen. Gibt ihr Kollege aus der Leitstelle+ die entsprechenden Daten in seinen Rechner ein, erscheinen sie sofort in den Bahn-Apps der Fahrgäste. Und auch auf den Anzeigetafeln in den Bahnhöfen sind sie zu sehen.

### Bahnerin mit Leidenschaft

Bei ihrem Job hilft der Disponentin, dass sie früher selbst auf der Schiene als Kundenbetreuerin im Nahverkehr gearbeitet hat. „Ich kenne viele Strecken in der Region genau und weiß, wie die Kolleg:innen in der Praxis vor Ort arbeiten.“ Manchmal vermisst sie es, selbst unterwegs zu sein. „Ich bin ein

sehr kommunikativer Mensch und liebe den Kundenkontakt.“ Ihrer Leidenschaft fürs Zugfahren geht sie heute im Urlaub nach. „Mein Mann und ich lieben Bahnreisen. Toll war zum Beispiel Vietnam. Da haben sich die Einheimischen im Zug eine Suppe gekocht und der Schaffner hat ein Nickerchen in unserem Abteil gemacht“, erzählt sie lachend.

Ihre Entscheidung, nach einer Weiterbildung als Disponentin zu arbeiten, bereut sie jedoch nicht. „Wir sind in der Leitstelle+ ein richtig tolles Team, das super Hand in Hand arbeitet. Gemeinsam meistern wir die größten Herausforderungen.“ Kein Tag sei wie der andere. „Das ist wie Jogging fürs Gehirn und macht sehr viel Spaß.“

### INFO

#### Neugierig geworden?

Informationen rund um die Arbeit als Disponent:in bei DB Regio Nordost unter [www.dbrégio-berlin-brandenburg.de](http://www.dbrégio-berlin-brandenburg.de) oder unter ✉ [karsten.schumacher@deutschbahn.com](mailto:karsten.schumacher@deutschbahn.com)

**DB REGIO EMPFIEHLT: STREIFZUG MIT DER APP „DB AUSFLUG“**

# Die wilden Tiere vom Stettiner Haff

FAMILIENSPASS IM SEEBAD UECKERMÜNDE



Foto: Stadt Seebad Ueckermünde



„Familienfreundliche Stadt“ darf sich Ueckermünde ganz offiziell nennen. Ob Stadthafen, Haffmuseum, Tierpark oder so manche Unterkunft – hier gibt es viele Angebote für Familien mit Kindern. Und die Stadt wurde mit dem Titel „Seebad“ geadelt – schließlich liegt sie am Stettiner Haff gegenüber der Insel Usedom, quasi in Ostseenähe.

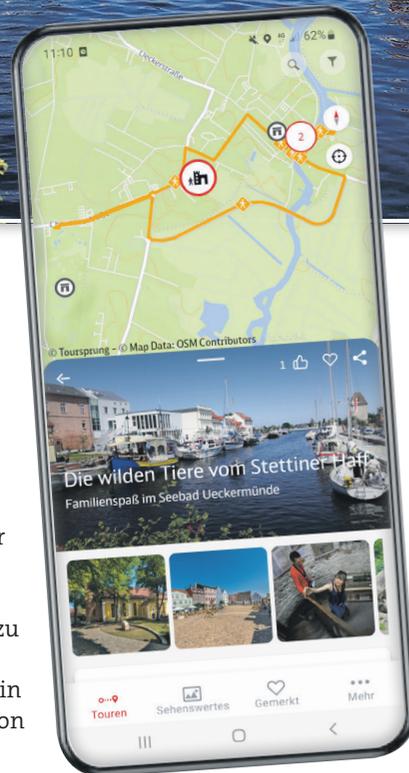
Romantisch schlängelt sich der namensgebende Fluss Uecker durch den Ort, der sich mit einem Mix von neuen Fassaden und altem, saniertem Fachwerk präsentiert. Gleich mit zwei Bahnhöfen kann die Stadt aufwarten: Ueckermünde und Ueckermünde Stadthafen. Sogar ein Triebwagen der Deutschen Bahn wurde auf den Namen „Seebad Ueckermünde“ getauft, der jetzt durch die Lande fährt.

Steigen Sie also mal in den Regionalexpress RE4, fahren Sie bis zum Endbahnhof Ueckermünde Stadthafen und erleben Sie einen spannenden und vergnüglichen Tag mit Ihrer Familie. Damit der Weg durch die Altstadt zum Tierpark im westlichen Stadtrand nicht zu lang für die kurzen Beine wird, können Sie in der Touristik-Information Räder für die ganze Familie leihen.

Nur wenige Schritte sind es vom Bahnhof, schon stehen Sie am Neuen Bollwerk am Fluss Uecker und am Stadthafen. Hier gibt es immer jede

Menge zu sehen. Ob der Weg zum Bäcker, zum Bummeln entlang der Hauptgeschäftsstraßen, das kulturelle Angebot oder die vielen Gaststätten mit Freisitzen – all dies ist für Sie mit wenigen Schritten vom Stadthafen aus erreichbar. Zahlreiche Sitzmöglichkeiten am Hafen oder auf der Kaimauer laden

dazu ein, sich einmal den Brückenzug anzuschauen, der mehrmals täglich stattfindet, oder auch einfach nur das Treiben im Hafen zu beobachten.



Auf den Terrassen der Restaurants „Backbord“ und „Roter Butt“ kann man gut sitzen und sich bedienen lassen. In Sichtweite befindet sich das Schloss, das Wahrzeichen der Stadt. Heute befindet sich hier das Haffmuseum. Außerdem sehenswert sind die alten Fachwerkhäuser und Speicher sowie die St. Marienkirche in der Altstadt. Als Ausflugsziel bietet sich der Tierpark am südwestlichen Stadtrand an.

Über eine Brücke erreichen Sie das Alte Bollwerk. Im Neubau in der Nummer 9 hat die Touristik-Information ihr Domizil. Hier gibt es Räder für große und kleine Stadtentdecker – eine vorherige Buchung ist sicherlich empfehlenswert.

Laufen Sie nun vom Bollwerk durch die Hafengasse, gelangen Sie zum Schloss Ueckermünde. Hier sitzt nicht nur die Stadtverwaltung, hier zeigt auch das Haffmuseum ([ueckermuende.de/haffmuseum](http://ueckermuende.de/haffmuseum)) seine Schätze. Mitmach-Angebote für die Jüngsten und Multimedia-Stationen garantieren gute Unterhaltung für die ganze Familie. Eine schmale Holzterrasse bringt Sie zu den Exponaten im Schlossturm. Oben angekommen, können Sie bei gutem Wetter über die Stadt und das Stettiner Haff bis zur Insel Usedom schauen.

Vom Schloss führt die Straße am Rathaus auf die Ueckerstraße, der Sie rechts folgen. Das ist die Bummelmeile Ueckermündes mit schönen alten Häusern, Restaurants und Cafés. Werfen Sie rechter Hand ruhig einen Blick in die St. Marien-Kirche – sie steht bereits seit 1766 an dieser Stelle. Von einem Vorgängerbau ist ein Teil des Ratsgestühles erhalten geblieben, das aus dem Jahre 1593 stammt. Sehenswert in der Kirche



Kirche St. Marien

Foto: Stadt Seebad Ueckermünde

sind zudem die komplett bemalte Holzdecke und die drei wunderschönen Kronleuchter. Mehrere große Ölgemälde zeigen Persönlichkeiten, wie die Reformatoren Luther und Calvin.

Zum Abschluss können Sie dann noch einen Abstecher in den Tierpark ([tierpark-ueckermuende.de](http://tierpark-ueckermuende.de)) einplanen. Neben heimischen Haus- und Wildtieren können dort exotische Vögel, verschiedene Affenarten, Großkatzen, Lamas und viele andere Tiere beobachtet werden. Fast alle Tiere sind in großzügigen, naturnah gestalteten Freigehegen untergebracht. Neu sind zudem das Haffaquarium mit heimischen Fischen sowie eine Wolfsanlage mit Tunnel und Burganlage.

Nach diesem erlebnisreichen Tag geht es auf kürzestem Weg zurück zur Touristik-Information, um die Fahrräder wieder abzugeben. Folgen Sie dafür der Chausseestraße bis zum Kreisverkehr und biegen Sie rechts in die Liepgartener Straße ab. Am nächsten Kreisverkehr bei

der Polizei befahren Sie linker Hand den Radweg der Umgehungsstraße Pfarrwiesenallee. Wenn Sie über die Brücke radeln, halten Sie ruhig einmal an und erfreuen Sie sich am Blick auf die Uecker, die Stadt und das Treiben am Bootsverleih. Am Ende der Straße befindet sich wieder ein Kreisverkehr. Hier fahren Sie links in Richtung Hafen/Bollwerk zur Touristik-Information und nach wenigen Minuten sind Sie wieder am Bahnhof Ueckermünde Stadthafen.

## ANREISE

**Anfahrt:** z. B. von Pasewalk mit dem RE4 bis Ueckermünde Stadthafen

## APP DB AUSFLUG

- | handverlesene Touren durch Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und darüber hinaus
- | Wander-, Rad- und Kanutouren, Stadtrundgänge, Badespaß und mehr
- | inklusive individueller Anreiseinfos, immer aktuell
- | Filtern nach Aktivität, familienfreundlich, barrierefrei u. v. m.
- | Orientierung per Offline-Karte
- | Events in Brandenburg
- | Routing zu Events und Sehenswürdigkeiten

**Gleich herunterladen im Google Play Store bzw. App Store und weitersagen!**



Berberaffenfamilie im Tierpark Ueckermünde

Foto: Stadt Seebad Ueckermünde

**DAMIT DIE ROTEN ZÜGE ROLLEN: BERUFE BEI DB REGIO NORDOST**

# Kundenbetreuer aus Leidenschaft

**UWE STAGE IST NACH EINER KURZEN ZEIT ALS RENTNER IN DEN JOB ZURÜCKGEKEHRT**

» Uwe Stage kann's einfach nicht lassen. Sechs Monate ist der heute 68-Jährige nach seinem Abschied aus dem Berufsleben im Oktober 2017 Rentner – dann wird es ihm zu langweilig. „Mir ist einfach die Decke auf den Kopf gefallen“, sagt er lachend.

Ein Minijob sollte Abhilfe schaffen. Die Arbeitsagentur in Uwe Stages Heimatstadt Frankfurt/Oder hatte für ihn verschiedene Stellen im Angebot. Doch dann kam unverhofft ein Anruf von DB Regio Nordost – gerade zur rechten Zeit. Denn Uwe Stage war 47 Jahre lang – und ist es inzwischen wieder – Kundenbetreuer aus Leidenschaft. Unterwegs sein, mit den Fahrgästen plauschen, bei Problemen nach Lösungen suchen: Das ist es, was ihm als Rentner gefehlt hat. Also zögert er nicht lange und sagt schließlich zu.

Seit dem 1. Mai 2018 ist er nun auf Minijob-Basis wieder als Zugbegleiter unterwegs. „Weil es mir so gut gefällt, habe ich seitdem Jahr für Jahr verlängert – und will das auch weiterhin tun, solange es meine Gesundheit zulässt“, sagt Uwe Stage. Seine Einsätze richten sich nach dem jeweiligen Bedarf. Für die Zuteilung der Schichten ist der 68-Jährige im ständigen Austausch mit dem:der Disponent:in.

Begonnen hat Uwe Stages Zeit bei der Eisenbahn am 1. September 1970. Er kann sich noch gut an diesen Tag erinnern. „Ich war mit meinem Vater bei der Personalabteilung in Frankfurt/Oder und hab dort meinen Lehrvertrag bekommen“, erzählt er. „Nach zwei Jahren hat man gewählt, welche Richtung man im letzten Lehrjahr einschlagen will. Mich hat immer der Zugbegleitdienst, wie es zu meiner Zeit noch hieß, interessiert.“

Schon in Bad Freienwalde, wo Uwe Stage aufgewachsen ist, habe er als Kind viel Zeit am Bahnhof verbracht und der Schaffnerin geholfen, die Fahrkarten der Reisenden zu entwerfen. „Die wurden damals geknipst, bevor man auf den Bahnsteig konnte. Und abends hab ich



Foto: Santiago Engelhardt

die Schnipsel mit weggekehrt.“ Die Eisenbahn, so sagt der Frankfurter, sei schon immer seine Welt gewesen. Und sein Ziel schon immer, mit Menschen zu arbeiten.

„Ich bin quasi seit der ersten Stunde auf der Linie des RE1 dabei“, erzählt Uwe Stage stolz. „Die Stammreisenden werden mir fehlen, wenn dort ab Dezember die ODEG fährt.“ Allerdings hat der 68-Jährige bei DB Regio Nordost bereits angekündigt, dass das Ende des RE1 in Frankfurt/Oder keinesfalls sein Ende als Kundenbetreuer bedeutet. „Ich hab mich auch bereit erklärt, Schichten in Berlin zu übernehmen“, sagt er.

Für künftige Kundenbetreuer:innen hat der Senior mit der immer guten Laune ein paar Tipps: „Man muss heutzutage Fingerspitzengefühl beweisen und darf sich nicht in alles reinsteigern.

Im Zweifel aus der Situation rausgehen.“

Wenn Uwe Stage nicht arbeitet, dann geht er seinem Ehrenamt beim Lausitzer Dampflokkclub nach. Seit vielen Jahren schon engagiert er sich in Cottbus und ist – na klar – als Zugbegleiter dabei, wenn es mit den alten Dampfloks auf die Schiene geht.

## Neugierig geworden?

Informationen rund um den Direkt- und Quereinstieg als Kundenbetreuer:in im Nahverkehr (KiN) bei DB Regio Nordost gibt es unter:

→ [bahn.de/brandenburg](http://bahn.de/brandenburg)

→ [karriere.deutschebahn.com](http://karriere.deutschebahn.com)

# Herbst: Jetzt leistet unser Immunsystem Schwerstarbeit

Bakterien und Viren greifen unseren Körper an. Zum Glück bemerken wir meist nichts davon – weil wir über eine Immunabwehr verfügen. Wie funktioniert dieses wehrhafte System?

Zum Immunsystem des Körpers gehören verschiedene Organe oder Organteile:

Das größte menschliche Organ, die Haut, fängt bereits viele Erreger ab. Dringen Keime über Wunden in die Haut ein, bekämpfen weiße Blutzellen (Leukozyten) sie. „Flimmerhärchen“ auf den Schleimhäuten von Nase und Rachen transportieren Krankheitserreger gleich wieder nach draußen. Auch die Darmschleimhaut mit der Darmflora ist eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger: Nützliche Bakterien helfen u.a., das Wachstum unerwünschter Keime zu hemmen. Damit alles klappt, müssen wir uns um unseren Körper kümmern und unser Immunsystem stärken:

**Ausreichend entspannen:** Entspannungsphasen sind wichtig, denn Stress schwächt die Abwehrkräfte. Bei anhaltendem Stress sind wir anfälliger für Krankheitserreger, die zum Beispiel Erkältungen verursachen. Stress verstärkt auch entzündliche Prozesse im Körper, z.B. bei chronischen Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes.

**Ausreichend schlafen:** Der Körper braucht genügend Erholung, um unerwünschte Angriffe wie eine Infektion zu bekämpfen. Nicht umsonst wollen z.B. Erkältete sich vor allem hinlegen und viel schlafen.

**Gesund ernähren:** Die körpereigene Abwehr muss gut versorgt werden. Eiweiß (z.B. über fettarme Milchprodukte, Eier



oder Hülsenfrüchte), auch Vitamine und Mineralstoffe (u.a. in Gemüse, Obst, Vollkorngetreide) sind daher wichtig für ein gesundes Immunsystem. Auch ausreichend

Flüssigkeit spielt eine große Rolle: pro Tag also mindestens 1,5 Liter trinken, damit der Transport wichtiger Stoffe im Körper optimal verläuft.

**Viel bewegen:** Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen (kalt/warm) und Saunagänge fördern die Durchblutung, den Kreislauf und damit unser Immunsystem. Kleine Motivationshilfe: Durch Sport produzieren wir mehr nützliche Abwehrzellen. Außerdem schützen

wir uns durch regelmäßige Hygiene vor Infektionen. Gründliches Händewaschen mit Seife hilft, damit Keime, die unterwegs auf den Händen landen, es gar nicht erst in den Körper schaffen.

**Tipp:** Der IKK BB-Familienkalender ist Terminplaner und zugleich wertvoller Ratgeber im Internet: Monatlich gibt es 2023 per Mausclick gesunde Rezepte für jeden Geschmack und weitere Gesundheitstipps, auf [www.ikkbb.de/familienkalender](http://www.ikkbb.de/familienkalender).

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar für die ganze Familie, unter: [ikkbb.de/infomaterial](http://ikkbb.de/infomaterial)

Wer, wenn nicht  
**Wir.**  
Wo, wenn nicht  
**Hier.**



**IKKBB**

**WHS** 24-h-  
Havariedienst  
0172.3101509

Wärmetechnik, Handels- & Service GmbH

- Heizung • Sanitär • Elektro
- Mess- und Regelungstechnik
- Solartechnik • Erd- und Flüssiggas
- komplette Badsanierung

Kunower Str. 25 | 16303 Schwedt /Oder  
Tel.: 03332 4398-0 | Fax: 03332 439820 | www.whs-schwedt.de  
E-Mail: w-h-s@swschwedt.de

**centra HOTEL**

HRS Top Quality Hotel

Bei uns feiern Sie richtig!

DZ ab 60.€

Ringstraße 18  
16303 Schwedt/Oder

03332 44 78 00  
www.centrahotel.de

UCKERMARK

**A. KOSCHENZ**  
Steinmetzmeister

→ Grabmale und Einfassungen  
→ Liegesteine und Grabdeckplatten  
→ Bronzevasen und Bronzeschmuck  
→ Treppen und Fensterbänke  
→ Tischplatten und Arbeitsplatten



**ANGERMÜNDE**  
Schwedter Str. 15 (gegenüber AH Kia/Ford)  
☎ 0 33 31 / 3 33 63

Bald ist es wieder so weit ...



Besprechen Sie Ihr festlich gestaltetes Weihnachtsinserat mit uns:

Heimatblatt Brandenburg Verlag GmbH  
Uwe Rademacher  
Tel.: (033 31) 29 71 69 · Fax: (030) 577 95 818  
Mobil: 0176 43 03 58 16  
E-Mail: rademacher-uwe@t-online.de

**DACIA**  
EINFACH GUT

**DER NEUE DACIA SPRING**



**JETZT WIEDER EXKLUSIV BEI UNS BESTELLBAR!**



Dacia Spring: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 13,9-13,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 0-0 g/km, Energieeffizienzklasse: A+-A+ (Wertegemäß gesetzl. Messverfahren).

**DACIA.DE**

Abb. zeigt Dacia Spring Essential mit Sonderausstattung.

**autoweltBarnim**  **Autowelt Barnim Schöneiche GmbH**  
Blumberger Chaussee 2 · 16321 Barnau  
Finowfurter Ring 49 · 16244 Finowfurt  
www.autowelt-gruppe.de

**IMPRESSUM**

Das Stadtjournal „SCHWEDT **er**LEBEN“ erscheint in ausreichender Auflage nach Bedarf, mindestens monatlich.

**Verantwortlich für den Inhalt des Stadtjournals:**  
Stadt Schwedt/Oder, Die Bürgermeisterin, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Dr. Theodor-Neubauer-Straße 5, 16303 Schwedt/Oder  
Telefon 03332 446-306, E-Mail oe@schwedt.de, Internet: www.schwedt.eu

**Hinweis der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:**  
Für unverlangt eingesandte Beiträge und Unterlagen wie Fotos, Zeichnungen, etc. wird keine Haftung übernommen. Des Weiteren behält sich die Redaktion vor, Beiträge zu kürzen bzw. redaktionell zu bearbeiten. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht. Für die Inhalte von Fremdbeiträgen, Gastkommentaren und Leserbriefen sind ausschließlich deren Verfasser verantwortlich.

**Verlag, Druck und verantwortlich für Anzeigen:**  
Heimatblatt Brandenburg Verlag GmbH, Werftstraße 2, 10557 Berlin  
Telefon 030 28099345, E-Mail: redaktion@heimatblatt.de, Internet: www.heimatblatt.de

Die nächste Ausgabe erscheint am **21. Dezember 2022**.  
Anzeigenschluss ist am **30. November 2022**.

Mein Bett besteht aus Buchenholz. Und so soll auch mein Sarg sein.

**Individuelle Erdbestattungen.**

**BESTATTUNGEN**  
*Kellner*



Klosterstraße 35 | Angermünde  
Tel. 03331/32983

Auguststraße 11 | Schwedt/Oder  
Tel. 03332/512231

Pommernstraße 133 | Gartz (Oder)  
Tel. 033332/879702  
www.kellner-bestattungen.de