

Hauptstadt-Herzen – Newsletter



Regionalgruppe Berlin-Brandenburg JEMAH e.V.

02/2020



LIEBE HAUPTSTADT-HERZEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Es geht wieder los, wir sind wieder für euch da.

Unter diesem Motto haben wir angefangen unsere Aktivitäten wieder hochzufahren. Begonnen haben wir im Mai mit einem gut „besuchten“ Online-Stammtisch und im Juni haben wir wieder unsere Türen für den Stammtisch in der Bremer Höhle geöffnet. Da wir unser beliebtes Sommerfest aufgrund der gegebenen Situation ausfallen lassen mussten, haben wir uns der Situation angepasst und uns einfach zu einem Spaziergang durch den Tierpark Berlin entschlossen. Da immer mehr Lockerungen beschlossen werden, sind auch wir mutiger geworden und planen und organisieren viele interessante Veranstaltungen für euch. So werden wir ab September bis Ende des Jahres alle ausgefallenen Themen-Stammtische nachholen. Auch werden wir noch das ein oder andere Regionaltreffen gemeinsam durchführen. Lasst euch überraschen, was das genau sein wird.

Bleibt gesund, damit wir uns bald alle wiedersehen können!

2 ONLINE – STAMMTISCHE



Durch die Kontaktbeschränkungen in der Corona-Pandemie konnten wir unsere Stammtische in der Bremer Höhle nicht durchführen. So wurden wir mit der Zeit erfinderisch und nutzten eines der vielen Videochat-Angebote online. Unseren ersten Online-Stammtisch, der auch am zweiten Montag des Monats von 17-19

Uhr stattfand, haben wir im Mai per Skype durchgeführt. Wir waren überrascht und erfreut von der positiven Resonanz. Stellenweise waren wir 13 Personen, die sich online über ein Wiedersehen freuten. Wir tauschten uns aus, wie es uns in der letzten Zeit ergangen ist, gaben uns Tipps und Ratschläge. Es war so großartig, dass wir es gleich noch einmal wiederholten. Diesmal war es der Juli-Stammtisch, zu dem wir auch Mitglieder aus den

TERMINE 2020

...

August

10.08.2020 Stammtisch

September

14.09.2020 Themen-Stammtisch mit Frau Dr. med. Friederike Danne (DHZB) zum Thema Fallot'sche Tetralogie und andere Herzfehler (**bitte anmelden**)

Wochenendfahrt nach Dresden

Oktober

12.10. 2020 Themen-Stammtisch zum Thema: Forschung und Arbeit vom Kompetenznetz und Register für aHF mit PD Dr. rer. nat. Thomas Pickardt und Sabrina Pöpke. (**bitte anmelden**)

Regionaltreffen – Fledermausführung in der Zitadelle Spandau. (**der genaue Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben**)

Anmeldungen erfolgen unter: berlin-brandenburg@jemah.de

Änderungen vorbehalten. Die genauen Termine werden euch rechtzeitig mitgeteilt. Über die Durchführung wird nach aktueller Lage gemäß den Regeln zur CORONA-Pandemie entschieden. Denn eure Gesundheit ist uns wichtig.

anderen Regionalgruppen einladen. Wir freuten uns, dass es nicht nur Teilnahmen aus Berlin-Brandenburg, sondern auch aus Baden-Württemberg, Sachsen und Sachsen-Anhalt gab. Es war ein sehr schöner und lustiger, quasi bundesweiter Onlinestammtisch. Danke an alle, die sich beteiligt haben! Es wird ganz sicher ein nächstes Mal geben.

2. REGIONALTREFFEN 2020



Am 13. Juni 2020 haben sich nach fast viermonatiger Coronapause und bei hochsommerlichen Temperaturen 15 Hauptstadttherzen zum Regionaltreffen zusammengefunden. Die Wahl des Ortes fiel auf den Tierpark in Berlin-Friedrichsfelde. Mit seiner weitläufigen Anlage bot er ideale Bedingungen für ein Treffen, bei dem ein gegenseitiger Austausch über die besondere Situation bei gleichzeitiger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln möglich war. Ein Highlight bei den Tieren waren sicherlich die beiden Eisbären Tonja und Hertha. Unter der sengenden Sonne war es uns ein Vergnügen, die anderthalbjährige Hertha im Wasser herumtollen zu

sehen. Der Wunsch nach einer Abkühlung wurde auch uns alsbald erfüllt. Ein Gewitter mit kräftigem Regenguss ließ uns eine Pause im Restaurant Patagona einlegen. Danach hatten wir u.a. bei den kletternden und fressenden Gibbons noch großen Spaß und spazierten am Schloss Friedrichsfelde vorbei zum Café Kakadu, wo wir zum Abschluss noch ein Eis schleckten. Zusätzlich wurde unser Treffen versüßt von Schokowaffeln, die uns der Schweizer Schwesterverein Cuore Matto freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

RÜCKTRITTE IM JEMAH-VORSTAND – WEITER GEHT'S MIT ALTEN BEKANNTEN

Wie wir euch im ersten Newsletter 2020 mitgeteilt haben, sind Julia Röwenstrunk und Daniela Seek im April aus dem Vorstand zurückgetreten. Der Vorstand konnte die offenen Posten zügig neu besetzen. Bis zu den regulären Neuwahlen im Jahr 2021 sind nun Heike Appold als Kassenwartin und Tobias Biermann als Beisitzer tätig. Somit ist die Arbeitsfähigkeit des Vorstands bis zur Wahl weiter gewährleistet.



ONLINE-BUNDESKONFERENZ DER REGIONALLEITER



Die geplante Bundeskonferenz der Regionalleiter, die eigentlich in Berlin stattfinden sollte, wurde wegen Corona zu einer Online-Konferenz. Der Vorstand stelle uns seine Ziele für die Zukunft vor. So wurden die erst 2019 neu gegründeten Arbeitskreise wieder aufgelöst und durch einen Pool aus interessierten Mitgliedern als eine Art großer Arbeitskreis ersetzt. Auch die Lösung des Versorgungsproblems, das durch die Gründung eines eigens dafür zuständigen Teams angegangen werden soll, hat der Vorstand als Ziel benannt. Grundsätzlich soll der Bekanntheitsgrad des Vereins gesteigert werden, vor allem mithilfe der sozialen Netzwerke, denn „JEMAH muss cooler werden“! Mittelfristig soll ein eigenes Forum auf der Webseite erstellt werden, um den Austausch außerhalb der sozialen Medien zu ermöglichen. Langfristig ist ein Konzept für ein Walking-Football-Turnier geplant, das einmal jährlich in unterschiedlichen Bundesländern stattfinden soll. Zudem soll der Newsletter wieder regelmäßig an die Mitglieder versendet werden und in naher Zukunft auch wieder die JEMAH-NEWS erscheinen.

BUCH-TIPP GEGEN DIE LANGEWEILE

„Dann bleiben wir eben zu Hause! Mit der Online-Omi durch die Krise“ von Renate Bergmann



Renate Bergmann, geb. Strelemann, 82 Jahre, wohnhaft in Berlin-Spandau, Trümmerfrau, Reichsbahnerin und vierfach verwitwet. Nachdem sie von ihrem Großneffen Stefan Winkler ein „Händi“ bekommen hat, entdeckt sie als *Online-Omi* die Welt von „Fäißbock“, „Twitter“ & Co. Weil sie daran Gefallen gefunden hat, tippt sie ihre Geschichten in einen „Klappcomputer“ und erobert nun die analoge Welt. Das sind verrückte Zeiten, finden Sie nicht? Keiner darf aus dem Haus, schon gar nicht wir alten Leute. Heute wäre unser monatlicher Geburtstagskaffee im Rentnerverein gewesen, den haben wir natürlich abgesagt. Mit anderthalb Metern Abstand versteht eh keiner was beim Unterhalten, und die Polonaise macht so auch keinen Spaß. Aber mal ehrlich, man hat zu Hause doch immer was zu tun und man kann es sich ja schön machen. Früher nach dem Krieg mussten wir ja auch erfinderisch sein, und damals hatten wir noch kein Skeip für die Seniorengymnastik. Da fällt mir ein, ich muss noch die Teppichfransen kämmen. Und dann erzähle ich Ihnen, wie ich, Ilse und Kurt mit der Krise umgehen. Da können Sie noch was lernen!

VORLÄUFIGE TERMINE BIS ZUM JAHRESENDE 2020

SAVE THE DATE!

- 10. August 2020** Stammtisch in der Bremer Höhle von 17 bis 19 Uhr
- 14. September 2020** 2. Themen-Stammtisch in der Bremer Höhle von 17 bis 19 Uhr mit Dr. Friederike Danne aus dem DHZB zum Thema Fallot'sche Tetralogie und andere Herzfehler. Wer Fragen an Dr. Danne hat, schickt diese bitte bis zum 24. August 2020 an berlin-brandenburg@jemah.de (**unter dieser Adresse bitte auch anmelden**).
- September 2020** Wochenendfahrt nach Dresden (Information unter berlin-brandenburg@jemah.de).
- 12. Oktober 2020** 3. Themen-Stammtisch in der Bremer Höhle von 17 bis 19 Uhr zum Thema Forschung und Arbeit vom Kompetenznetz und Register für aHF mit PD Dr. rer. nat. Thomas Pickardt und Sabrina Pöpke (**bitte anmelden**).
- Oktober 2020** Regionaltreffen – Fledermausführung in der Zitadelle Spandau (der Termin wird noch rechtzeitig bekanntgegeben).
- 09. November 2020** 4. Themen-Stammtisch in der Bremer Höhle von 17 bis 19 Uhr zum Thema Resilienz (Unsichtbare Einschränkungen, Umgang mit dem Herzfehler und – aus aktuellem Anlass – Angst vor und Umgang mit der Corona-Pandemie) mit Dipl.-Psychologin Inga Weidlich aus dem DHZB.
- 05. Dezember 2020** Hauptstadt-Herzen-Weihnachtsfeier in der Bremer Höhle von 15 bis 20 Uhr. Wir bitten um Verständnis, dass die diesjährige Weihnachtsfeier aufgrund der aktuellen Lage nur den Mitgliedern und geladenen Gäste vorbehalten ist.

Unsere Stammtische finden immer von 17.00 – 19.00 Uhr in der Bremer Höhle statt. Die Bremer Höhle findet Ihr in der Buchholzer Str. 16 (Ecke Greifenhagener Str.) in 10437 Berlin, Bezirk Prenzlauer Berg.

Wir halten bei allen Veranstaltungen die zu diesem Zeitpunkt geltenden Hygienevorschriften ein.

Wir würden euch bitten, euch zu den Themen-Stammtischen unter berlin-brandenburg@jemah.de anzumelden, damit wir die vorgeschriebene Teilnehmerzahl nicht überschreiten.

UND ZU GUTER LETZT ...

... möchte ich euch nochmal die sozialrechtliche Beratungsstelle von Herzkind e.V. für Menschen mit angeborenem Herzfehler nahelegen. Die sozialrechtliche Beratungsstelle für **Menschen mit angeborenem Herzfehler** ist ein gemeinsames Angebot des **HERZKIND e.V.** und der **Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung**.

Die Beratungsstelle unterstützt euch bei Anträgen für den Schwerbehindertenausweis oder für Rehabilitationsmaßnahmen und gibt euch Tipps im Umgang mit der Kranken- und Pflegeversicherung sowie den Rentenversicherungsträgern. Sie hilft bei Widerspruchsverfahren und gibt euch Auskunft über die gesetzlichen Bestimmungen hinsichtlich Inklusion und Integration.

Beratungszeiten sind Montag bis Donnerstag von 9 bis 15 Uhr und Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr. Kontakt zur Beratungsstelle könnt ihr über die Telefonnummer 0531 - 220 6612 oder per E-Mail an ahf-beratung@email.de aufnehmen.

Wenn Ihr ein Problem habt, ruft an oder schreibt einfach eine Mail an die Mitarbeiterinnen Kathrin Borsutzky, Dipl. Sozialpädagogin, und Ina Schneider, Rechtsanwältin! Sie freuen sich auf die Zusammenarbeit und werden sich dann schnellstmöglich bei euch melden.

Hier nochmal der Link zur Webseite der Beratungsstelle:
<https://www.herzkind.de/sozialrechtliche-beratungsstelle/>

Ein Newsletter der JEMAH-Regionalgruppe Berlin-Brandenburg, © 2020.

Verantwortlich für den Inhalt ist die Regionalleitung Berlin-Brandenburg.

Texte: Marina Haiduk und Torsten Seifert. Bildrechte: Thalia, JEMAH e.V. Hauptstadt Herzen.

Der nächste Newsletter erscheint im Oktober 2020.