



**Rote  
Mühle  
Quartier**  
*Unser Zuhause.*

Wittstocker

*Mühlenblatt*



**ZWANZIG  
DREIUND  
ZWANZIG**

Winterausgabe 2022/23 || Bewohnermagazin des Rote-Mühle-Quartier Wittstock



## Themen unseres Winterheftes:

- *Neues und Bewährtes aus dem Quartiers-Treff*
- *Die TREUCON verabschiedet sich nach 25 Jahren als Eigentümerin der Rote-Mühle-Weg-Siedlung*

Die Mühlenblatt-Redaktion wünscht Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit und für das Neue Jahr Freude, Gesundheit und Glück!



Der neun Jahre alte Jan-Luca hatte große Freude beim gemeinsamen Baumschmücken am 24. November hinter dem Quartiers-Treff.



**Doreen Thon**  
Quartiersmanagerin

## Bewährte Veranstaltungen und neue Angebote

### Quartiersmanagerin Doreen Thon lädt Mieter und andere Besucher in den Quartiers-Treff ein

Mit Doreen Thon hat das Rote-Mühle-Quartier seit Anfang August eine neue Quartiersmanagerin. Mit den Besuchern ins Gespräch kommen, die Veranstaltungen planen, vorbereiten und gemeinsam durchführen - das liegt Doreen Thon bei ihrer Arbeit im Rote-Mühle-Quartier und damit auch im Quartiers-Treff besonders am Herzen.

„Das Zugpferd unserer Veranstaltungen ist nach wie vor das gemeinsame Frühstück am Dienstag“, sagt die Quartiersmanagerin. 14 Frauen und Männer gehören dabei zum festen Publikum. Das gemeinsame Frühstück ist seit Jahren ein beliebter Treffpunkt. Die Veranstaltung trägt auch die Handschrift von Erika und Axel Steinkopf sowie Rosemarie Klawohn aus Eichenfelde. Gemeinsam mit Doreen Thon bereiten die drei Woche für Woche dieses gemeinsame Frühstück vor. „Ich nutze diese Veranstaltung auch, um immer wieder auf weitere Termine im Quartiers-Treff aufmerksam zu machen“, sagt Doreen Thon. Sie freut sich, dass sie bei den regelmäßigen Veranstaltungen Gruppen mit stabilen Besucherzahlen übernehmen konnte: „Das hat mir meinen Einstieg als Quartiersmanagerin erleichtert!“

Die Spielnachmittage montags und mittwochs im Quartiers-Treff werden derzeit regelmäßig von sechs bis sieben Frauen besucht. Am Montag stehen Kartenspiele und am Mittwoch Brett- oder Gedächtnisspiele auf dem Programm. „Unsere Besucherinnen freuen sich auf neue Gäste“, sagt Doreen Thon und ermutigt die weiteren Mieter im Rote-Mühle-Quartier, diese Veranstaltungen auch einmal kennenzulernen: „Jeder kann unsere Angebote nutzen.“

Doreen Thon möchte auch noch mehr Mieter aus den drei Seniorenwohngemeinschaften für den Quartiers-Treff begeistern: „Es ist schön, wenn die Senioren unsere Veranstaltungen besuchen“.

Die Quartiersmanagerin geht mit Ideenreichtum an ihre Arbeit. Sie gab den Anstoß für das gemeinsame Singen mit Kathleen Valeske am 23. September oder die Modenschau am 21. Oktober. „Ich bereite gerne Veranstaltungen für unsere Mieter vor. Damit möchte ich den Quartiers-Treff auch mehr als bisher an die Stadt Wittstock anbinden und bekannter machen sowie für weitere Besucher öffnen“, sagt Doreen Thon. Dabei geht es ihr um eine Bandbreite an Themen, um unterschiedliche Interessen der Besucher anzusprechen.

Doreen Thon sucht noch Mitstreiter für eine Frühsportgruppe donnerstags um 9 Uhr. Als ausgebildete Yoga- und Entspannungstrainerin weiß sie, dass beim Sport ein langer Atem gefragt ist. Sie möchte Mieter aus dem Wohngebiet für diese sportliche Betätigung begeistern. Bisher hält sich das Interesse dafür noch in Grenzen: „Auch wenn es um den Anfang einer Sportgruppe geht, ist ein langer Atem notwendig“. Doch die Quartiersmanagerin vertraut darauf, dass die Mieter und anderen Besucher im Quartiers-Treff langfristig neugierig bleiben, um neben den bewährten Veranstaltungen auch neue Angebote zu besuchen.

### Impressum:

V.i.S.d.P.R.: Martina Gehlfuß  
TREUCON Real Estate GmbH  
030 / 889 137 - 62  
gehlfuss@treucon-realestate.de  
Geschäftsführer: Thomas Doll

Text / Bild: Christamaria Ruch,  
Journalistin . 0152 / 56 32 61 72  
christamaria.ruch@t-online.de  
Layout: Ralf Hasford | hasford.de

### Inhalt der 39. Ausgabe:

Unser Weihnachtsbaum.....	Titel
Quartiersbericht.....	2
Spendensammlung.....	3
Schön war`s! Unsere Veranstaltungen im Herbst.....	4/5
Selbstbestimmt im Alter.....	6
Fit durch den Winter.....	6
Die Hausapotheke.....	7
Tannenbaum schmücken.....	8
Eigentümerwechsel.....	8
Kalender + Rätsel.....	Einleger

[www.wittstock-rote-muehle.com](http://www.wittstock-rote-muehle.com)





## 700 Euro für Schulkinder

Die Spendensammlung im Rote-Mühle-Quartier für Flüchtlinge aus der Ukraine stieß auf ein breites Echo

*Eine Spendenaktion für Flüchtlinge aus der Ukraine erreicht jetzt ihr Ziel. 700 Euro kommen nun den Schulkindern zugute, die in den Grundschulen Diesterweg und Waldring in Wittstock lernen. Die Mittel stammen aus einer gemeinsamen Sammlung in Wittstock / Dosse Immobilien GmbH, die A&S Nachbarschaftspflege und die Mieter im Rote-Mühle-Quartier engagierten sich seit Frühjahr dabei.*

Dabei kamen 558,50 Euro zusammen. „Wir haben dann noch Handwerksfirmen angesprochen und somit konnten die Mittel auf 700 Euro aufgestockt werden“, sagt Jakob Waßmann, Wohnungsverwalter bei Dosse Immobilien GmbH.

Ursprünglich sollten die Spendenmittel genutzt werden, um fehlendes Inventar für vier Wohnungen für Ukraineflüchtlinge im Rote-Mühle-Quartier zu kaufen. Doch dann kam alles anders. „Unsere Mieter haben sich sehr stark engagiert, dafür danken wir allen. Die gesamte Ausstattung kam über Sachspenden zustande“, sagt Doris Kohlmetz, Geschäftsführerin bei Dosse Immobilien GmbH. In einem persönlichen Rundschreiben hatte sie im Frühjahr alle Mieter im Rote-Mühle-Quartier um Mithilfe bei der Wohnungseinrichtung gebeten.

Jakob Waßmann entwickelte im Oktober die Idee, die Spendenmittel für die ukrainischen Kinder in Wittstock zu verwenden. „Da wir derzeit keine Verwendung für das Geld haben, möchten wir es den Geflüchteten zur Verfügung stellen. Uns sind hier insbesondere die Kinder



Die Spendengelder werden in Bücherpakete mit Wörterbüchern und Lernmaterialien für die ukrainischen Schulkinder investiert.

wichtig“, sagt Waßmann. Deshalb nahm er Kontakt mit Holger Schönberg, Ordnungsamtsleiter der Stadt Wittstock, auf. „Wir möchten das Geld zweckgebunden der Stadt zur Verfügung stellen, um den Schul- und Kitaalltag der ukrainischen Kinder zu unterstützen“, so Waßmann. Bei einer internen Abfrage in der Stadt stellte sich heraus, dass die Spendenmittel in die Grundschulen fließen und dort verwendet werden.

Jeweils elf ukrainische Schüler besuchen die beiden Grundschulen Diesterweg und Waldring. Aus den Spendenmitteln werden Bücherpakete mit Wörterbüchern und Lernmaterialien für die ukrainischen Mädchen und Jungen angeschafft, so Holger Schönberg. Damit nicht genug. Auch der wöchentliche Sprachkurs an den Grundschulen für Kinder unterschiedlicher Nationen soll von den Spendengeldern profitieren. Denn neben den Kindern aus der Ukraine gehen dort auch Mädchen und Jungen aus Afghanistan, Eritrea und anderen Ländern zur Schule. „Es ist schön, wenn Bildungsangebote für die Kinder damit unterstützt werden“, sagt Jakob Waßmann.

## Wohnungsangebote im Quartier

<b>Albrecht-Dürer-Straße 1</b>	4-Raum-Wohnung mit 91,27 m <sup>2</sup> Wohnfläche
721,03 Euro Warmmiete inkl. aller Nebenkosten	

<b>Friedrich-Schiller-Str. 28</b>	2-Raum-Wohnung mit 47,09 m <sup>2</sup> Wohnfläche
372,01 Euro Warmmiete inkl. aller Nebenkosten	

**DOSSE Immobilien**  
GmbH

Hausverwaltung

Dosse Immobilien · Markt 20 · 16909 Wittstock  
Telefon: 03394 / 44 90 32

<b>Beethovenstraße 8</b>	2-Raum-Wohnung mit 74,91 m <sup>2</sup> Wohnfläche
599,28 Euro Warmmiete inkl. aller Nebenkosten	



# Models in Höchstform und Liedersingen in den höchsten Tönen

**Ein Besuch im Quartiers-Treff lohnt sich immer. Das zeigt der Blick durch das Schlüsselloch bei ausgewählten Veranstaltungen**

*Die Tür zum Quartiers-Treff steht immer weit offen. Für die Mieter im Rote-Mühle-Quartier und weitere Gäste lohnt es sich, den Veranstaltungskalender ausführlich zu studieren. Neben regelmäßigen Angeboten wie die Spielnachmittage oder das gemeinsame Frühstück gibt es dort immer wieder auch einmalige Erlebnisse.*

Die Modewelt zu Gast in Wittstock. Bei einer Modenschau im Rote-Mühle-Quartier zeigten Frauen aus der Region, was derzeit angesagt ist. Schwarz geht immer, doch es gibt noch viel mehr Farben. Wer am 21. Oktober einen der 30 begehrten Plätze im Quartiers-Treff ergattert hatte, erlebte einen stimmungsvollen Nachmittag.

Der Raum ist eng, die Models leicht nervös und Hitze macht sich breit. In der Garderobe des Quartier-Treffs greift das Lampenfieber um sich. Dicht gedrängt sitzt das Publikum links und rechts vom Laufsteg. Mode aus Bella Italia steht auf dem Programm. Der Quartiers-Treff entwickelt sich an diesem Nachmittag zum Nabel der Modewelt. Schon greift Moderatorin Helga Thon zum Mikrofon, während das erste Model ins Rampenlicht tritt. Zur rockigen Musik betreten die Damen den Laufsteg. Schnell erobern die Models von Mitte 20 bis Ende 60 den Laufsteg, blicken locker nach links und rechts, posieren kurz und laufen dann eine Ehrenrunde. Im Minutentakt gehen sie vor dem Publikum entlang.

Karin Brandt aus Zootzen ist anfangs noch nervös. Sie hat den Ball der Quartiersmanagerin Doreen Thon angenommen und die Modenschau organisiert. Für alle ist das nun eine Premiere. „Es kommt nur auf die Ausstrahlung an. Und - immer den Augenkontakt halten“, gibt Karin Brandt ihren Models auf den Weg. Ansonsten hält sie sich eher im Hintergrund und genießt den Augenblick. „Es geht um Alltags- und festliche Mode und um ein ganz natürliches Auftreten“, sagt sie. Die Farbe Schwarz passt immer, doch bei dieser Modenschau liegen alle Farben im Trend.

Selina Niemann und Josefin Siekerkotte gehören zu den Models. „Noch hält sich das Lampenfieber in Grenzen“, sagen die beiden jungen Frauen. Während sie im Alltag fast immer Hose trägt, schlüpft Josefin Siekerkotte nun auch in knallige Kleider mit ausgefallenen Schnitten. „Ich bin nur 1,6 Meter groß, mein Wunsch war immer, dass mal Models aus dem Volk laufen“, sagt Angelika Hohendorf - nun reiht sie sich selbst auf dem Laufsteg ein. Immer wieder greifen die Frauen aus dem Publikum zu und fühlen die Stoffe. Die Mode zum Anfassen kommt gut an.

Auch die Quartiersmanagerin ist glücklich: „Die Hütte ist voll, die Stimmung sehr gut.“ Die Models aus der Region Wittstock laufen, als hätten sie es schon immer getan. Und auch die Ausstrahlung nimmt das Publikum immer mehr gefangen. Jeder Schritt wird souveräner, das Lächeln nimmt zu und aus dem kurzen Augenkontakt wird ein sicherer Blick. Szenenapplaus kommt von allen Seiten.

## Herbstbasteln für Kinder

Auch das Bastelangebot für Kinder kommt im Rote-Mühle-Quartier gut an. Am 6. Oktober begrüßte Quartiersmanagerin Doreen Thon dabei Kinder und Erwachsene. Die Mädchen und Jungen im Alter von fünf bis neun Jahre ließen ihren Ideen freien Lauf und bastelten mit Blättern und Früchten aus dem Herbstwald. Dabei entstanden Kastanienmännchen - jeder Erwachsene erinnert sich dabei wohl an seine eigene Kindheit. Außerdem arbeiteten die Mädchen und Jungen an Porträtbildern, bei denen die Lockenhaarpracht sich aus trockenen Blättern



► Beim Herbstbasteln zeigten die Kinder ihre Talente.

◄ Rosemarie Klawohn (v.l.), Erika und Axel Steinkopf sowie Doreen Thon bereiten jeden Dienstag das gemeinsame Frühstück vor.





auftrühte. „Den Kindern hat es gut gefallen. Sie wollen gerne wiederkommen“, sagte Doreen Thon.

## Gemeinsames Singen mit Kathleen Valeske

„Das Publikum singt sehr gerne und sucht dafür nur einen Anlass“, sagt Kathleen Valeske. Die 37-Jährige muss es wissen. Denn als Musiklehrerin und freiberufliche Musikerin trifft sie mit ihren stimmungsvollen Auftritten immer wieder einen Nerv bei ihren Zuhörern. So auch bei ihrem Gastauftritt zum gemeinsamen Singen am 23. September im Quartiers-Treff. Volkslieder und alte Schlager kommen beim Publikum gut an. „Alles ist erlaubt: Ansingern, mitsingen, vorsingen, klatschen und schunkeln“, sagt Kathleen Valeske. Wenn sie ihre Gitarre auspackt und anstimmt, stimmen sangesfreudige Besucher in den Chorgesang ein.

„Ich biete Musik Queerbeet an“, sagt sie. Bekannte Titel aus Rock und Pop sowie Schlager hat die Musiklehrerin immer parat. Kathleen Valeske stammt aus Wittstock, wohnt mittlerweile in Neuruppin und arbeitet an einem Gymnasium in Falkensee. Sie zieht immer wieder alle Register ihres Könnens - und das von Null auf Hundert. „Ich freue mich, wenn ich das Publikum zum Mitsingen animieren kann“, sagt Kathleen Valeske. Ihr Auftritt im Rote-Mühle-Quartier war für sie zugleich der Schlusspunkt nach

einer langen Durststrecke: Das Weihnachtskonzert im Dezember 2019 in der Kirche in Sewekow war für Kathleen Valeske das vorerst letzte öffentliche Singen. Dann kam die Corona-Krise mit all ihren Einschränkungen. Umso mehr trifft sie mit der Einladung zum gemeinsamen Singen nun mitten ins Herz. „Macht kräftig los, lasst die Stimme frei“, singt Kathleen Valeske zum Auftakt ihres einstündigen Auftritts. Das Publikum lässt sich nicht lange bitten und stimmt sofort ein. „Klassisch haben unsere Lieder immer nur eine Strophe, deshalb gibt es für jeden Gast eine Liedersammlung zum Mitsingen“, sagt sie. Zehn Frauen unterschiedlichen Altersgruppen folgen der Einladung und zeigen beim Singen, welche Talente in ihnen schlummern. Die Idee für diesen Gastauftritt stammt von Quartiersmanagerin Doreen Thon. „Das Singen muss gepflegt werden, wenn wir das gemeinsame Singen zu den Leuten bringen, pflegen wir auch ein Kulturgut“, sagt Kathleen Valeske.

## Der Herbst steht auf der Leiter

Der Herbstputz am 27. Oktober stieß leider nur auf ein geringes Echo unter den Mietern. Sieben Frauen und Männer griffen zu Hacke und Harke und säuberten die vier Beete vor dem Quartiers-Treff. „Wer beim Herbstputz nicht

▲ v.l.n.r.: Zu Gast im Quartiers-Treff: Kathleen Valeske liegt das gemeinsame Singen am Herzen.

Kathleen Valeskes Herz schlägt für Musik und Gesang.

Premiere: Doreen Thon (l.) und Karin Brandt organisierten die Modenschau im Rote-Mühle-Quartier in Wittstock.

Model Josefin Siekerkotte zeigt angesagte italienische Mode für den Sommer.

Selina Niemann setzt auf die klassischen Farben Schwarz und Weiß.

Auch für Angelika Hohendorf ist der Gang über den Laufsteg eine Premiere.

Gemeinsam gegen das Herbstlaub: Regine Beuge und Hausmeister Karsten Wegener.

Klaus Müller beteiligte sich  
▲ erstmals am Herbstputz.

mitmachen kann, hat auch die Möglichkeit, sich im Quartiers-Treff für die Pflege vor dem Wohnhaus anzumelden und das dann zu einem anderen Zeitpunkt zu machen“, sagte Quartiersmanagerin Doreen Thon. Neben einem Stammpublikum an Helfern beteiligte sich Klaus Müller nun das erste Mal an der Aktion. Regine Beuge packt seit Jahren selbstverständlich mit an. „Ich bewege mich gerne draußen, es ist doch gut, wenn wir den Weg zum Quartiers-Treff sauber halten“, sagte sie.



## Selbstbestimmt im Alter leben

### Die Senioren-Wohngemeinschaft in der Beethovenstraße 5 besteht seit zehn Jahren

Den Lebensabend in einer Senioren-Wohngemeinschaft verbringen, dieses Angebot gibt es im Rote-Mühle-Quartier. Drei Wohngemeinschaften bieten dort Platz für insgesamt 20 Frauen und Männer. Die Mitarbeiter und Bewohner in der Beethovenstraße 5 blicken in diesem Jahr auf das zehnjährige Bestehen ihrer Einrichtung. Anette Ramin ist von Beginn an dabei. Die Pflegehelferin begann dort mit der Eröffnung der Senioren-Wohngemeinschaft am 14. Mai 2012. Mittlerweile ist sie dort auch Teamleiterin.

Sechs Plätze stehen zur Verfügung. „Wer sich für einen Platz in einer altengerechten Wohngemeinschaft entscheidet, lebt dort selbstbestimmt im Rahmen seiner Möglichkeiten“, sagt Alexander Schucany, Geschäftsführer der Nachbarschaftspflege Wittstock GmbH. Dieser Pflegedienst ist Träger der drei Wohngemeinschaften im Rote-Mühle-Quartier. Er zollt den Bewohnern Respekt, sich am Lebensabend in eine Gemeinschaft einzubringen. „Das ist eine große Leistung“, sagt Schucany.

Neben den Einzelzimmern steht den Frauen und Männern ein Gemeinschaftsraum mit Küche und angeschlossener Terrasse zur Verfügung. „Die Terrasse ist bei schönem Wetter der Lieblingsplatz“, sagt Anette Ramin. Der Gemeinschaftsraum ist Treff- und Mittelpunkt zu den Mahlzeiten. „Die vier Mahlzeiten bilden täglich eine feste Struktur“, sagt Anette Ramin.

Nach dem Kaffeetrinken steht das Brettspiel „Mensch-ärger-dich-nicht“ hoch im Kurs. Bei der Essenversorgung äußern die Bewohner ihre Wünsche. Auf dieser Grundlage wird die Einkaufsliste erstellt und vor Ort bereitet eine Pflegekraft die Mahlzeiten zu. Rund um die Uhr steht jeweils eine Pflegekraft den Bewohnern zur Seite. Die Mitarbeiter in der Betreuung begleiten die Senioren je nach Mobilität ein- bis zweimal pro Woche an die frische Luft.

◀ **Zehn Jahre: Teamleiterin Anette Ramin arbeitet seit der Eröffnung in der Senioren-Wohngemeinschaft in der Beethovenstraße 5.**

**Doreen Thon empfiehlt tägliche Dehnübungen am offenen Fenster. ▶**

## Gesund und fit durch den Winter

### Quartiersmanagerin Doreen Thon ermuntert Mieter aller Generationen zur sportlichen Betätigung

Wer fit durch den Winter kommen möchte, kann mit wenig Aufwand viel erreichen. Das gilt für alle Generationen. Quartiersmanagerin Doreen Thon ist auch Yoga-trainerin und empfiehlt den Mietern im Rote-Mühle-Quartier, eine Morgenroutine zu entwickeln. „Jeder kann mit Dehnübungen am offenen Fenster anfangen“, sagt sie. Wem das zu kalt ist, der kann auch vor der sportlichen Betätigung lüften und dann bei geschlossenem Fenster aktiv werden. „Es geht um tiefe und bewusste Atemzüge“, sagt sie. Beim Einatmen werden die Arme ausgebreitet und nach oben bewegt und beim Ausatmen gehen sie wieder nach unten. Auch der Zehenstand am Fensterbrett ist zu empfehlen. „Man kann auch schon am Waschbecken Kniebeuge machen“, sagt Doreen Thon. Ebenso bietet sich ein Stuhl zum Sitzen an, auf dem man Beugeübungen vornimmt. „Es ist wichtig, sich langsam zu steigern und dann jeweils zehn Wiederholungen pro Übung zu absolvieren“, sagt sie. Wer diese Dehnübungen am Morgen mehrere Wochen absolviert, wird staunen. „Dann würde etwas fehlen, wenn man damit aufhört“, ist sich Doreen Thon sicher.

Für sie steht an erster Stelle, achtsam, also langsam, die sportliche Betätigung anzugehen. Dabei sollte jeder auf seinen Körper hören und ohne Druck die Übungen absolvieren. „Da spreche ich aus langjähriger und eigener Erfahrung“, sagt Doreen Thon. Wer mit positiven Gedanken in den Tag geht, dabei sein Spiegelbild anlächelt und sich selbst motiviert, legt ein gutes Fundament. Ein ausgewogenes Frühstück und tägliche Bewegung an der frischen Luft kurbeln den Kreislauf an. Jeder sollte darauf achten, die Luft durch die Nase ein- und auszuatmen. „Dann ist die Atemluft angewärmt“, sagt Doreen Thon. Wer sich einen Lieblingsplatz zu Hause einrichtet, dort entspannt den Tag Revue passieren lässt und dankbar für positive Erlebnisse ist, lebt auch bewusst. Für weitere Anregungen steht die Quartiersmanagerin donnerstags von 9 bis 10 Uhr im Quartiers-Treff bei „Gesund und fit“ im Rahmen der Seniorengymnastik bereit.







# Der Blick in die Hausapotheke

Beim Info-Café im Oktober gab der Wittstocker Apotheker Thomas Pillen Wissen aus erster Hand weiter

*Die Apotheken in Wittstock sind eine gute Adresse für Patienten und Kunden. Sie lösen dort Rezepte ein, kaufen rezeptfreie Medikamente oder lassen sich vom Apothekerteam beraten. Doch damit nicht genug. Auch in jedem Haushalt sollten Medikamente für den Notfall griffbereit vorrätig sein. Denn nicht immer sichert eine Apotheke vor Ort den Notdienst ab.*

Damit bietet sich das Thema Hausapotheke nicht nur in der kälteren Jahreszeit an, sondern ist das ganze Jahr über von Interesse. Das Info-Café der A & S Nachbarschaftspflege steht seit Oktober 2021 für Besucher einmal im Monat im Quartiers-Treff offen. Der Wittstocker Apotheker Thomas Pillen war am 18. Oktober dort zu Gast und klärte über den Inhalt und die Notwendigkeit einer Hausapotheke auf. „Diese Informationen sind gut, und es ist sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen“, sagte Margot Häntschke. Gemeinsam mit ihrem Mann Erwin besuchte sie die Veranstaltung. „Wir haben zur Sicherheit immer einen Sanikasten in unserer Wohnung“, so Erwin Häntschke. Damit sind Pflaster, Verbände und ein Dreieckstuch stets griffbereit.

„Klassiker einer Hausapotheke sind Schmerzmittel, Medikamente gegen Durchfall, Mittel bei Erkältungskrankheiten oder Magenverstimmungen“, sagte Apotheker Thomas Pillen. Die Zusammensetzung einer Hausapotheke sollte auch eng auf die Altersgruppen der Familienmitglieder abgestimmt sein. „Ältere Menschen kaufen bewusster in der Apotheke ein“, sagte Thomas Pillen.

Bei Fieber helfen Wirkstoffe mit Paracetamol, bei Schmerzen ist Ibuprofen ratsam. „Wer Blutverdünner einnimmt, sollte Ibuprofen dazu erst im Abstand von vier Stunden nehmen“, so der 34-jährige Apotheker. Weiterhin sollte Ibuprofen nur in unregelmäßigen Abständen eingenommen werden – um Magenreizungen zu vermeiden. Wer Paracetamol einnimmt, muss eine intakte Leber und Nieren haben. Bei Durchfall eignen sich unterschiedliche Medikamente, abhängig von den Ursachen.

Magenverstimmungen haben unterschiedliche Gründe. „Das liegt auch am verführerischen Weihnachtessen“, sagte Erwin Häntschke mit Blick auf das Jahresende. Dann sind Magentropfen sinnvoll.

Läuft die Nase, kratzt der Hals, oder schmerzen die Bronchien, kann mit unterschiedlichen Mitteln Linderung geschaffen werden. Erkältungssalben enthalten ätherische Öle und sind seit Jahrzehnten bewährt. „Der Schlaf hilft zusätzlich, sich dann zu regenerieren“, sagte Thomas Pillen. Im Falle von Verletzungen sind eine Pflasterbox, Verbände und jodhaltige Salben sinnvoll.

Auch Mieterin Helga Kanzler gehörte zu den Besuchern des Info-Cafés. „Ich nehme alles an Angeboten im Quartiers-Treff mit“, sagte sie. Seit November 2021 lebt Helga Kanzler im Rote-Mühle-Quartier. „Wegen der guten Anbindung an die Infrastruktur bin ich damals aus einem Dorf bei Kyritz nach Wittstock gezogen“, sagte sie.

**Der Wittstocker Apotheker Thomas Pillen gab den Besuchern beim Info-Café Einblicke in die Hausapotheke.**





## Einstimmung auf die Adventszeit

### Mieter aller Generationen schmückten den Weihnachtsbaum am Quartiers-Treff

Pünktlich zum ersten Advent hat sich die Coloradotanne hinter dem Quartiers-Treff ein Festkleid angezogen. Mieter aller Generationen schmückten den Baum bei einer gemeinsamen Aktion am 24. November mit dem Team von Dosse Immobilien GmbH Wittstock und Quartiersmanagerin Doreen Thon. Große Kugeln in roter, weißer und goldener Farbe

und die Lichterkette gehören zum Schmuck. Außerdem standen Waffeln und Heißgetränke im Angebot. Das alles kam beim Publikum gut an. Auch Jasmin Lange gesellte sich mit ihrem Sohn Jan-Luca dazu. „Das Schmücken macht Spaß“, sagte der Neunjährige. „Wir waren auch beim Sommerfest, es gibt gute Angebote für die Mieter“, sagte Jasmin Lange. Kathleen Rosenkranz wohnt seit Sommer mit ihrer Familie im Wohngebiet und folgte nun ebenfalls der Einladung zum Baumschmücken. „Es gibt auch Aktionen für Kinder, das gefällt mir“, sagte Kathleen



**Hand in Hand: Die Adventszeit im Rote-Mühle-Quartier wurde am 24. November mit dem gemeinsamen Baumschmücken eingeläutet.**

Rosenkranz. Ihr drei Jahre alter Sohn Levi freute sich besonders über die Waffeln und staunte über die großen Kugeln am Baum.

## Die TREUCON verabschiedet sich nach 25 Jahren als Eigentümerin der Rote-Mühle-Weg-Siedlung

**Zum 01. Oktober 2022 hat die Rote-Mühle-Weg-Siedlung einen neuen Eigentümer. Es handelt sich um die Grundwert Real Estate Beteiligungs-AG.**

*Für die Mieterinnen und Mieter ändert sich nichts, weil die bisherigen Ansprechpartner der Dosse Immobilien GmbH und die seit vielen Jahren tätige Frau Doris Kohlmetz ihre Verwaltungstätigkeiten fortsetzt. Die TREUCON-Gruppe Berlin hat vor circa 25 Jahren die Fondsgesellschaft, Rote-Mühle-Weg OHG, gegründet und mit dieser Fondsgesellschaft die Eigentümerstellung innegehabt.*

Da die Fondsgesellschaft auf 25 Jahre konzipiert war, kam es im Frühjahr 2022 zum Verkauf an die Grundwert Real Estate Beteiligungs-AG.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Mieterinnen und Mietern, bei allen Kindern, bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Dosse Immobilien GmbH, bei unserem Hausmeister, Herrn Karsten Wegener und zu guter Letzt bei der engagierten Quartiersmanagerin, Frau Doreen Thon recht herzlich bedanken.

Unser besonderer Dank gilt der seit 25 Jahren für unsere Unternehmensgruppe tätigen Frau Yvonne Popp (Foto), die von der ersten bis zur letzten Stunde unserer Eigentümer-tätigkeit mit großem Engagement für die Belange der Rote-Mühle-Weg-Siedlung und deren Bewohnerinnen und Bewohner dagewesen ist.

Wir wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute, bleiben Sie gesund und bleiben Sie dem neuen Eigentümer und der bisherigen und zukünftigen Hausverwaltung genauso gewogen, wie es bei uns der Fall war.

