



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021



Mobile Teststation an der Flussbadestelle Schwedt –  
Testteam Jeannette Protschko und Franziska Kutzke Steinfurth

### UNSERE THEMEN

- Profis für den Katastrophenfall
- Mit ehrenamtlicher Unterstützung zum Corona-Schnelltest
- Soziale Beratung im Roten Kreuz
- Bewusst Atmen
- App für Blutspendende

## Liebe Rotkreuz-Freunde,

es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht denken, da müssen wir doch helfen. Irgendwo auf der Welt herrscht immer Not, und Medienberichte sorgen dafür, dass die Probleme auch in unseren Wohnzimmern präsent sind. Meistens geht uns das Schicksal der Betroffenen persönlich nahe. Schließlich könnte uns Ähnliches passieren. Da sind starke Emotionen im Spiel. Deshalb braucht es gerade in solchen Situationen Profis, die besonnen und – so komisch es sich auch anhören mag – routiniert an die Sache herangehen. Auf Seite 2 lesen Sie, wie das DRK seine weltweite Katastrophenhilfe organisiert, wie vielfältig unsere Spezialist\*innen arbeiten und wie sie versuchen, die Folgen zukünftiger Krisen zu mildern. Auch in unserer Region ist die Hilfsbereitschaft groß. Lesen Sie, wie unserer Kreisverband bei der Bürgertestung von jungen ehrenamtlichen Menschen unterstützt wurde. Es gibt auch noch weitere Möglichkeiten, wie jeder ganz leicht helfen und Gutes bewirken kann, z.B. durch das Blutspenden. Mit der App geht das jetzt

noch einfacher. Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern sollten, haben wir ein paar Übungen zum richtigen Atmen zusammengestellt. Mein Vorschlag: Unbedingt ausprobieren! Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für sich – und sammeln Sie neue Kraft für den Herbst



Herzliche Grüße Ihr

Ringo Lüdcke  
Vorstand



Foto: Gero Breloer / DRK

# Profis für den Katastrophenfall

Wenn nach verheerenden Erdbeben oder Taifunen Bilder der Zerstörung durch die Medien gehen, hat die wichtigste Arbeit beim DRK meist längst begonnen: Hilfe zu organisieren. So schnell wie möglich zur Unterstützung der Schwestergesellschaften vor Ort zu sein, ist ein hoher Anspruch – und zugleich Verpflichtung.

Schnelligkeit und Verlässlichkeit sind die wahrscheinlich wichtigsten Währungen, wenn es um die akute Überlebenshilfe in Notlagen geht. Egal ob Überschwemmung, Hungersnot, Vulkanausbruch oder bewaffnete Auseinandersetzung – „innerhalb kürzester Zeit können wir einen Hilfsflug auf den Weg bringen und weltweit Unterstützung leisten“, sagt Marc-André Souvignier. Im DRK-Generalsekretariat in Berlin leitet er im Fachbereich Internationale Zusammenarbeit das Team, das unter anderem die unmittelbare Soforthilfe im Katastrophenfall organisiert. In rund 50 Ländern unterstützt das DRK seine Rotkreuz- oder Rothalbmond-schwester-gesellschaften bei ihrer humanitären Arbeit, davon in rund 30 Ländern mit eigenen Büros. Der größte Trumpf allerdings ist die enge Zusammenarbeit innerhalb der internationalen Bewegung. Weltweit 192 nationale Gesellschaften, die alle nach denselben humanitären Prinzipien arbeiten – das ist einzigartig unter den Hilfsorganisationen. Oft dauert es nur wenige Stunden, bis die ersten Maßnahmen zur Unterstützung der lokalen Kräfte starten.

Das System hat sich bereits unzählige Male bewährt. Die Helfenden haben langjährige Erfahrung und sind eingespielt. Sobald eine lokale Schwestergesellschaft irgendwo auf der Welt direkt oder über die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften um Hilfe bittet, beginnt das Team von Souvignier mit seiner Arbeit. Lebenswichtige Güter, Anlagen zur Wasseraufbereitung, sogar Module für ein Krankenhaus können in eine Katastrophenregion transportiert werden. Das Material und die Ausrüstung dafür hält das DRK in speziellen Logistikzentren in Deutschland auf Abruf bereit. Zudem sitzen weltweit erfahrene Helfende gewissermaßen auf gepackten Koffern, um innerhalb kürzester Zeit einsatzbereit zu sein. Finanziert wird all das aus Spendengeldern und öffentlichen Mitteln.

Im Anschluss an eine Soforthilfe steht das DRK den Betroffenen weiter mit umfangreicher Nothilfe und existenzsichernden Maßnahmen zur Seite – häufig mehrere Jahre lang. Dazu zählt auch der Wiederaufbau, zum Beispiel wenn Häuser zerstört wurden. „Wir bleiben im Land, solange Unterstützung gebraucht wird und entsprechende

Mittel zur Verfügung stehen“, betont Marc-André Souvignier.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Vorsorge und vorausschauender humanitärer Hilfe. Zahlreiche DRK-Projekte weltweit sorgen dafür, dass die Folgen zukünftiger Katastrophen gemildert oder sogar verhindert werden. Zum Beispiel wird die lokale Bevölkerung besser auf die Bewältigung neuer Krisen vorbereitet. „Unsere Projekte haben immer das Ziel, die Betroffenen so zu stärken, dass sie krisenbedingte Herausforderungen aus eigener Kraft meistern können“, erklärt Alexandra Rüth, Leiterin des Teams Fachliche Entwicklung und Innovation. Und immer öfter wird dafür sogar in die Zukunft geschaut: Mithilfe eines auf Extremwettervorhersagen basierenden Frühwarnsystems etwa wird schon vor einem zu erwartenden Ereignis geholfen – zum Beispiel indem Unterkünfte gesichert, Hilfsgüter vorsorglich verteilt oder Dörfer evakuiert werden.

**Infos über die weltweiten Einsätze des DRK finden Sie online – unter:**  
[www.drk.de](http://www.drk.de) und  
[www.drk.de/hilfe-weltweit](http://www.drk.de/hilfe-weltweit)

# Bürgertestung als Brücke zur Impfung

Dank der zahlreichen ehrenamtlichen Unterstützung konnten ca. 10.500 PoC Schnelltests in den Testzentren Schwedt und Angermünde realisiert werden.

Wie wir Ihnen in der letzten Ausgabe berichteten, testen wir im Auftrage des Landkreises Uckermark und bilden somit eine Brücke bis zur ersehnten Impfung.

Seit Mitte März hilft unser DRK Kreisverband Uckermark Ost e.V. bei der Bürgertestung, um die Pandemie einzudämmen. Mittlerweile schreitet das Impfen voran. Rund die Hälfte der Brandenburger\*innen sind immunisiert und die Impfkationen gehen weiter. Unsere Testzentren in Schwedt und Angermünde waren ein guter Übergang, um den Menschen Gewissheit zu geben - sie sind gesund. Diese Momentaufnahme nahmen sehr viele Bürger\*innen in Anspruch. Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Landkreises Uckermark war es uns möglich, auch außerhalb unserer Testzentren in Schwedt und Angermünde zu testen. Zur Brandenburger Landpartie testete unser Testteam auf Gut Kerkow. In Schwedt an der Flussbadestelle waren unsere Testteams gleich mehrmals im Einsatz. Unsere ehrenamtlichen und hauptamtlichen Tester waren sehr stolz, in diesen pandemiebedingten Zeiten helfen zu können. Die Uckermark als Flächenlandkreis verzeichnete zu Beginn der Sommerferien niedrige Inzidenzwerte, sogar die NULL war über mehrere Wochen zu verzeichnen. Als Folge der guten Werte schwächte die Bereitschaft zum Bürgertests ab. Die Nachfrage an Schnelltests ging im Juli stark zurück. Sie ging so sehr zurück, dass wir die Bürgertestung zum 31.07.2021 einstellten. Die für die Testung genutzten Räumlichkeiten in Schwedt und Angermünde können nun wieder für die Senioren der Begegnungsstätten genutzt werden.

Doch ohne das ehrenamtliche Engagement wären diese Tests von März bis Ende Juli nicht möglich gewesen. Insgesamt wurden 10.500 PoC Schnelltests in unseren Testzentren Schwedt und Angermünde durchgeführt, davon waren 28 Tests positiv.

Unser Verein ist sehr froh, dass uns so viel Hilfe, insbesondere also beim Testen, angeboten wurde. Ehrenamtliche Arbeit ist ein wichtiger Bestandteil unserer demokratischen Gemeinschaft und spielt im gesamtgesellschaftlichen Leben und in Vereinen eine bedeutende Rolle. Unsere Ehrenamtler\*innen sind in den ver-



Mobile Teststation an der Flussbadestelle Schwedt – Testteam Luis Bormann (vorne rechts) und Toni Hameister (mittig)

schiedensten Bereichen in unserem Verein im Einsatz. Ob im Katastrophenschutz, in der Ersten Hilfe - Ausbildung, bei der Wasserwacht, in der Demenzbetreuung, in unserer Seniorenbegegnung, unserem Präsidium oder bei der Bürgertestung, alle Bereiche haben eine große gesellschaftliche Verantwortung. In den letzten Monaten konnten wir fünf junge Menschen, Abiturienten und Schüler, für die Bürgertestung gewinnen. Aber auch viele Andere unterstützen uns in Zeiten der Pandemie.

Was bedeutet ehrenamtliches Engagement? Unseren freiwilligen Jugendlichen gibt es die Chance, Dinge zu bewegen.

Mit den Bürgertestungen tragen sie dazu bei, den Getesteten Sicherheit zu geben und Corona-positive Bürger schnell herauszufinden und alles Weitere in die Wege zu leiten. Somit gestalten die Jugendlichen gesellschaftliche Prozesse mit und spüren das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Durch das Ehrenamt können sie viel praktische Erfahrungen sammeln. Sie erwerben neue Fähigkeiten und Fertigkeiten und erleben sich selbst in neuen Situationen. Herr Luis Bormann und Herr Toni Hameister haben sehr viel Kontakt

mit Menschen. Beide testeten in den Testzentren Schwedt und Angermünde. Aber auch Frau Franziska Kutzke Steinfurth und Frau Jeannette Protschko unterstützten uns im Testzentrum Schwedt neben ihren hauptamtlichen Aufgaben in einer Kinderarztpraxis. Die Abiturientinnen Fabienne Lehmann, Frida Kochinke und Nele Wiese sind in unserer Pflegeeinrichtung als Testerinnen für unsere Besucher\*innen verantwortlich. Hier fallen nicht ganz so viele Tests an. Doch ihre Unterstützung ist für uns genauso großartig zu bewerten, wie bei all den Anderen.

Mit viel Engagement halfen und helfen sie unserem Verein in Zeiten der Pandemie.

Die Mitglieder des Präsidiums und der Vorstand danken an dieser Stelle allen Ehrenamtler\*innen für ihr freiwilliges soziales Engagement.

**DRK Kreisverband Uckermark Ost e.V.**  
[www.drk-um-ost.de](http://www.drk-um-ost.de)  
**Telefon: 0 33 32 / 20 73 0**  
**E-Mail: [info@drk-um-ost.de](mailto:info@drk-um-ost.de)**

# Soziale Beratung im Roten Kreuz – Kompetente und empathische Unterstützung in allen Lebenslagen

Wenn uns das Leben mit schwierigen Situationen konfrontiert, sind wir meist nicht darauf vorbereitet. Um gesundheitliche, wirtschaftliche, partnerschaftliche oder gar existenzielle Probleme bewältigen zu können, brauchen wir oftmals Hilfe und professionelle Unterstützung von außen. Eine wichtige erste Anlaufstelle bieten in solchen Fällen die Beratungsstellen des Roten Kreuzes.

Die Corona-Pandemie hat es im vergangenen Jahr nur allzu deutlich gemacht: Jeder Mensch kann unversehens in eine Notlage geraten – sei dies in gesundheitlicher, finanzieller oder familiärer Hinsicht. Was viele Menschen nicht wissen: Sie müssen sich diesen Herausforderungen nicht alleine stellen. Das Deutsche Rote Kreuz ist in ganz Brandenburg für die Menschen vor Ort da und bietet ein vielfältiges Angebot an individuellen, kostenlosen und anonymen Sozialen Beratungen.

## Empathisch und fachlich kompetent

„Unsere DRK-Kreisverbände bieten in den Landkreisen und kreisfreien Städten im Land Brandenburg unterschiedliche Soziale Beratungen an. In allen Beratungsstellen arbeiten Expertinnen und Experten, die die Ratsuchenden empathisch und fachlich kompetent auffangen. Sie unterstützen die Menschen dabei, ihre Situation zu analysieren, informieren über Hilfsmöglichkeiten und begleiten bei der individuellen Lösungsfindung“, erklärt Viola Jacoby, Leiterin der Wohlfahrts- und Sozialarbeit im DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

In Situationen, in denen sich Menschen mit ihren Problemen überfordert fühlen oder unsicher sind, weil sie so viele Fragen haben, bieten ihnen die Beratungsstellen des DRK den notwendigen Rückhalt: „Gerade die ruhige und einladende Atmosphäre einer Beratungsstelle bietet Ratsuchenden ein erstes Aufatmen, um Kraft für die Bewältigung des Problems zu schöpfen“, weiß Viola Jacoby.

## Professioneller Beistand – auch in besonders sensiblen Situationen

Die thematische Bandbreite der Anlaufpunkte reicht dabei von der Schuldner- und Insolvenzberatung, der Suchtberatung, der Erziehungs- und Familienberatung, bis hin zu Unterstützungsangeboten für Menschen mit Migrationserfahrung und Menschen mit Behinderung.

An insgesamt neun Beratungsstandorten informieren und beraten die DRK-



Diese Sozialen Beratungsformen bietet das Rote Kreuz in Brandenburg an.

Beraterinnen Menschen zu den vielfältigen Themen der Sexualaufklärung, Familienplanung und Schwangerschaft. Dabei stehen sie Ratsuchenden auch in besonders sensiblen und herausfordernden Situationen bei, etwa bei einem Schwangerschaftskonflikt. „Unsere Beraterinnen stehen den Ratsuchenden mit Empathie und umfangreichem Expertenwissen bei und begleiten sie im Prozess der Entscheidungsfindung“, erläutert Ines Schuster, Fachreferentin für Soziale Dienste im DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

Auch für Eltern, Kinder und Jugendliche bietet das DRK spezialisierte Beratungsangebote. In den Erziehungs- und Familienberatungsstellen unterstützen erfahrene Psychologinnen und (Sozial-)Pädagoginnen Familien dabei, im Rahmen von Einzel-, Paar- oder Gemeinschaftssitzungen Lösungen für familiäre Konflikte und schwierige Situationen zu finden.

## Wichtiger Wegweiser für bestehende Hilfesysteme

Neben der Begleitung von Menschen in schwierigen Situationen ist ein weiterer entscheidender Baustein der Sozialen Beratung die Vernetzung mit bestehenden Hilfesystemen.

Meist erfahren die Ratsuchenden erst in den Beratungsstellen, welche Hilfesysteme es gibt und wie sie diese in Anspruch nehmen können. „Ohne die pro-

fessionellen Beratungsangebote wie die des DRK würden viele Ratsuchende von den bestehenden Hilfesystemen gar nicht oder erst viel später erfahren. Für viele könnte sich die Lage dadurch verschlimmern oder die Situation eskalieren. In der Folge bräuchte es dann zur Bewältigung umfangreichere Hilfen“, so Viola Jacoby.

Vor dem Hintergrund der aktuell schwierigen Haushaltslage, in der sich das Land Brandenburg, aber auch viele Landkreise und kreisfreien Städte befinden, warnt Viola Jacoby daher vor einer Kürzung der finanziellen Mittel, die für professionelle Beratungsarbeit dringend benötigt werden: „Unsere professionellen Beraterinnen und Berater tragen täglich dazu bei, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht allein gelassen werden. Dazu müssen die Rahmenbedingungen in den Beratungsstellen verlässlich und auskömmlich sein. Beratende Sozialarbeit ist für Bürgerinnen und Bürger unmittelbar erlebbar und eine wesentliche Säule einer funktionierenden Gesellschaft. Kein einziger Beratungsstandort darf Sparplänen zum Opfer fallen.“

**Mehr Informationen zu den Beratungsangeboten des DRK in Brandenburg finden Sie online unter [www.drk-brandenburg.de/angebote/soziale-dienste/](http://www.drk-brandenburg.de/angebote/soziale-dienste/).**



Foto: alicamed/Pixabay

# Bewusst atmen

**Rund 20.000 Atemzüge machen wir am Tag und das völlig unbewusst. Wie wichtig unser Atem ist, merken wir oft erst, wenn die Luft nicht mehr selbstverständlich in den Körper strömt.**

Vor einiger Zeit waren es vor allem Sportbegeisterte, Achtsamkeitsübende oder Menschen mit Lungenproblemen, die sich intensiv mit dem Thema Atmung befassen haben. Die Coronapandemie jedoch hat auch bei vielen anderen den Fokus auf die Atmung verschoben. Über die Luft, die wir einatmen, können wir uns mit dem Virus infizieren. „Etwas kommt ins Bewusstsein, was vorher unbewusst war. Und es wird uns unheimlich, dass so ein feiner, unsichtbarer Vorgang nun ‚giftig‘ sein kann“, erklärt Bettina Sawall, Atemtherapeutin aus Lüneburg. Dabei ist unsere Atmung stark mit unserem Wohlbefinden verbunden. Bei Anspannung, wie zum Beispiel unter Stress oder Angst, atmen wir flacher. „Ängstliches, verflachtes Atmen ‚bedrückt‘ uns im wahrsten Sinne des Wortes. Die Zwerchfellmuskeln werden fest und drücken auf Nerven und Gewebe“, beschreibt Sawall die Folgen. Als körperliche Beschwerden können dadurch unter anderem Erschöpfungszustände, Gelenksbeschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen entstehen. Je länger unsere Stress- oder

Angstphase anhält, desto mehr ermüdet unser Vitalsystem.

Gezielte Atem- und Körperübungen lösen Verspannungen und lindern Beschwerden. „Manchmal genügen zwei bis drei Stunden einer Atemtherapie, um ein Umschalten im Denken und Empfinden zu erreichen. Dann geht es nur um ein Aufräumen von Vorstellungen, die gestört haben“, erklärt Sawall, die die Atemtherapie nach Middendorf praktiziert.

Atemtherapie ist jedoch nicht gleich Atemtherapie: Bei einem physiotherapeutischen Ansatz geht es vor allem darum, die Atemmuskulatur zu stärken. Beispielsweise werden bei chronischen Lungenerkrankungen alle Muskeln und Sehnen behandelt, die für ein freies Atmen notwendig sind. Bei anderen Ansätzen werden Atemmuster auch in Beziehung zu Ängsten oder Belastungen gesetzt. So haben wir durch bewusstes Atmen die Möglichkeit, Stress und Angstzustände zu durchbrechen und für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

**Bewusstes Atmen spielt auch bei den Yoga-Programmen des DRK eine große Rolle.**

**Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursprogramm online unter [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick)**

## Aktuelle Termine

**Erste-Hilfe-Ausbildung für Unternehmen, Vereine und für Führerscheinanwärter**

(jeweils von 8.00 bis 16.00 Uhr)

02.10.2021	Sa.	DST Angermünde
09.10.2021	Sa.	GST Schwedt
16.10.2021	Sa.	DST Angermünde
19.10.2021	Di.	GST Schwedt
23.10.2021	Sa.	GST Schwedt
30.10.2021	Sa.	DST Angermünde
06.11.2021	Sa.	GST Schwedt
10.11.2021	Mi.	GST Schwedt
13.11.2021	Sa.	DST Angermünde
20.11.2021	Sa.	GST Schwedt
24.11.2021	Mi.	GST Schwedt
27.11.2021	Sa.	DST Angermünde
04.12.2021	Sa.	GST Schwedt
08.12.2021	Mi.	GST Schwedt
11.12.2021	Sa.	DST Angermünde
18.12.2021	Sa.	GST Schwedt

**Erste-Hilfe-Training**

(jeweils von 08.00 bis 16.00 Uhr)

05.10.2021	Di.	GST Schwedt
07.10.2021	Do.	GST Schwedt
20.10.2021	Mi.	GST Schwedt
21.10.2021	Do.	GST Schwedt
26.10.2021	Di.	GST Schwedt
28.10.2021	Do.	GST Schwedt
28.10.2021	Do.	DST Angermünde
02.11.2021	Di.	GST Schwedt
04.11.2021	Do.	GST Schwedt
09.11.2021	Di.	GST Schwedt
11.11.2021	Do.	GST Schwedt
16.11.2021	Di.	GST Schwedt
18.11.2021	Do.	GST Schwedt
23.11.2021	Di.	GST Schwedt
25.11.2021	Do.	DST Angermünde
30.11.2021	Di.	GST Schwedt
02.12.2021	Do.	GST Schwedt
07.12.2021	Di.	GST Schwedt
09.12.2021	Do.	DST Angermünde
14.12.2021	Di.	GST Schwedt
16.12.2021	Do.	DST Angermünde

Geschäftsstelle (GST) Schwedt  
August-Bebel-Str. 13a  
16303 Schwedt/Oder

Dienststelle (DST) Angermünde  
Klosterstr. 43  
16278 Angermünde

**Freie Plätze und Anmeldung über unsere Homepage: [www.drk-um-ost.de](http://www.drk-um-ost.de)**

**Telefon: 0 33 32 / 20 73 16  
E-Mail: [ausbildung@drk-um-ost.de](mailto:ausbildung@drk-um-ost.de)**

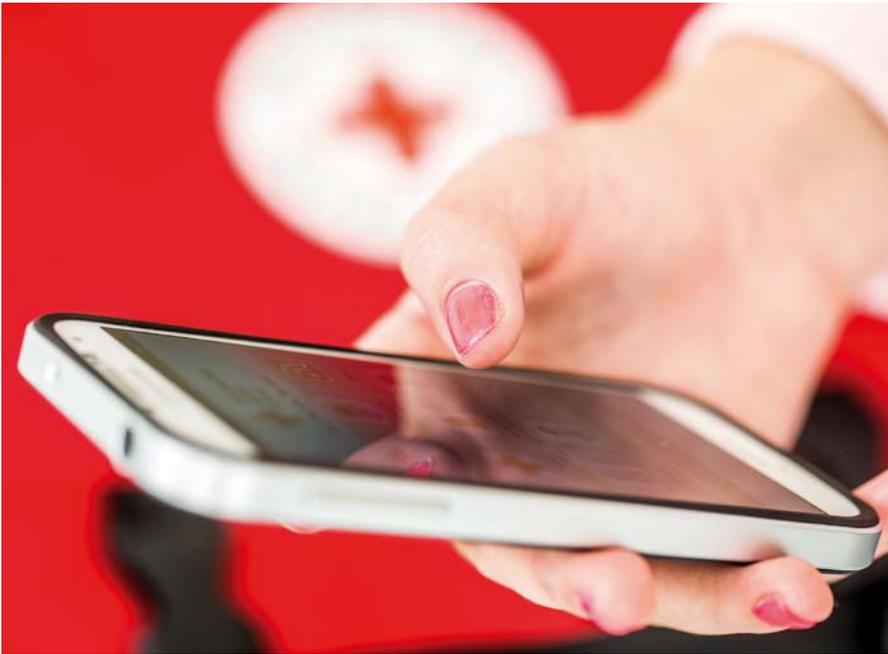


Foto: Andre Zeick/DRK Service GmbH

App für Blutspendende

## Das Smartphone wird zur modernen Alternative zum gelben Blutspendeausweis

Jeder Mensch kann in seinem Leben in eine Situation geraten, in der er dringend auf eine Blutspende angewiesen ist. Sei es etwa nach einem Verkehrsunfall oder aber im Rahmen einer Krebstherapie: Viele medizinische Eingriffe und Behandlungsmethoden sind nur möglich, wenn ausreichend menschliches Blut zur Verfügung steht. Der tägliche Bedarf an Blutspenden beläuft sich bundesweit auf rund 15.000 Stück. Etwa 70 Prozent der benötigten Spenden werden von den insgesamt sechs Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes abgedeckt. Um die Organisation rund um das so essenzielle Thema so einfach wie möglich zu gestalten, hat das DRK jetzt die Blutspende-App entwickelt.

Sie ist die digitale Alternative zum gelben Blutspendeausweis: Alles, was Sie nach der Installation noch für Ihren Blutspendetermin benötigen, ist Ihr Smartphone und ein amtlicher Lichtbildausweis. Um stets den Überblick zu behalten, werden Sie tagessaktuell darüber informiert, wann Sie das nächste Mal Blut spenden können. Eine Übersicht, wie oft Sie in der Vergangenheit Blut, Plasma und Thrombozyten gespendet haben, ist ebenfalls vorhanden. Mithilfe des Terminkalenders können Sie freie Termine in Ihrer Umgebung direkt einsehen und mit einem Klick buchen. Sie vergessen außerdem nie wieder Ihren Blutspendetermin dank der praktischen Erinnerungsfunktion.

Wollten Sie sich schon immer mit anderen Blutspendenden aus ganz Deutschland über Ihre Erfahrungen austauschen? Das integrierte soziale Netzwerk mit eigenem Forum macht dies nun möglich. Aktuelle Meldungen zum Thema erhalten Sie auf Wunsch in Form von Push-Mitteilungen. So verpassen Sie nichts mehr und bleiben immer auf dem neuesten Stand. Nie war es einfacher, Blut zu spenden, als mit der Blutspende-App der Blutspendedienste des Deutschen Roten Kreuzes.

**Die App steht Ihnen kostenlos im App Store oder bei Google Play zum Download zur Verfügung.**

**Weitere Informationen zu Blutspenden und der App finden Sie unter: [www.spenderservice.net](http://www.spenderservice.net).**

## Blutspendetermine

### DRK Geschäftsstelle

August-Bebel-Str. 13a  
16303 Schwedt/Oder

06.10.2021 14.00 bis 18.00 Uhr  
22.10.2021 13.00 bis 17.00 Uhr  
03.11.2021 14.00 bis 18.00 Uhr  
01.12.2021 14.00 bis 18.00 Uhr

### DRK Dienststelle

Klosterstraße 43,  
16278 Angermünde

11.10.2021 15.00 bis 19.00 Uhr  
08.11.2021 15.00 bis 19.00 Uhr  
13.12.2021 15.00 bis 19.00 Uhr

## Wichtige Kontakt-nummern

### Zentrale Infonummer des DRK:

08000 365 000.  
Kostenfrei und 24h erreichbar!

### Kostenlose Blutspender Hotline:

0800 11 949 11

“  
*Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.*  
Albert Einstein “

## Impressum

**DRK Kreisverband Uckermark Ost e.V.**

**Vi.S.d.P.:**  
Jacqueline Klemm/Ringo Lüdcke

**Herausgeber:**  
DRK Kreisverband Uckermark Ost e.V.  
August-Bebel-Str. 13a  
16303 Schwedt/Oder  
03332 2073 0

<http://www.drk-um-ost.de>  
[info@drk-um-ost.de](mailto:info@drk-um-ost.de)

**Auflage:**  
1.150