

# Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 147

## April 2025



*Lange gut leben!*



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Inhaltsverzeichnis April 2025

3. Vorwort
4. Fasching in der Villa
6. Tag der Fitness in der Villa
8. Gesundes Frühstück
9. Der Österreich-Tag
10. Ostern
11. Frühjahrsputz für den Körper
12. Basteln
13. Frauentag
16. Aktuelles

**Villa Albrecht**  
**Albrechtstraße 103/104**  
**12103 Berlin**  
**Tel.: (030) 600 300 - 42 01**

**Seniorenzentrum Marie**  
**Mariendorfer Damm 106/108**  
**12109 Berlin**  
**Tel.: (030) 600 300 – 43 01**

## Impressum

Die Mieterzeitschrift erscheint im Auftrag des DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V. jeweils zum Monatsanfang.

Redaktionsleitung: Gudrun Sturm (V.i.S.d.P.)  
Redaktionelle Mitarbeiter: André Spohn, Julia Heise, Eda Ceylan, J.D.  
Ausgabe: 04/2025  
Auflage: 100 Stück.

Die Mieterzeitschrift erhalten Sie beim Concierge der „Villa Albrecht“ und im Seniorenzentrum Marie.

Seniorenzentrum „Villa Albrecht“ – Albrechtstr. 103/104, 12103 Berlin Tel: 600 300 4201  
Seniorenzentrum Marie – Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin Tel: 600 300 4301

Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung von Herausgeber und Redaktion wieder. Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt die Redaktion das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift enthaltenen Beiträge oder Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung z.B. durch Fotokopie, Übersetzung, Datenbanken, Mailboxen sowie für Vervielfältigungen auf CD-Rom ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion sind unzulässig und strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Bild auf der Titelseite: Osterbasteln, Bild: Pixabay.de

## 03 Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,**

im März konnten wir die ersten warmen Tage genießen. Überall kamen die Frühblüher zum Vorschein und die Vögel holten einen bereits früh aus dem Schlaf. In diesem Jahr fällt Ostern auf den 20. April. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum es für die traditionelle Eiersuche kein festes Datum im Kalender gibt?



Nach der Bibel fielen die heiligen Ereignisse um Jesu Auferstehung in die Zeit des Pessach, einer jüdischen Festwoche, das seither den Zeitpunkt für das christliche Osterfest bestimmt. Ostern fällt deshalb immer auf den Sonntag nach dem ersten Frühjahrsvollmond, in unserem Kalender also frühestens auf den 22. März und spätestens auf den 25. April. Also feiern Sie schön, vielleicht auch mal mit einem Brauch aus Bulgarien: Dort werden die Ostereier nach der Messe an den Kirchenmauern zerschlagen oder sich damit beworfen.



Auf Seite 10 finden Sie weitere Besonderheiten rund um das Osterfest.

Doch zuerst schauen wir zurück bis zum Faschingsfest. Aus Platzgründen liefern wir Ihnen den Artikel zur Faschingsfeier der Villa Albrecht erst in dieser Ausgabe unserer Mieterzeitschrift. Auf Seite 4 finden Sie den Artikel.

Auf Seite 6 geht es um die Fitness im Alter. Eine ganze Veranstaltung gab es dazu in der Villa. Viel Spaß beim Lesen.

Auch in der Marie ging es um das Thema gesundes Essen. Auf Seite 8 lesen Sie alles zum gesunden Frühstück.



Gleich auf der kommenden Seite geht es kulinarisch weiter mit einem virtuellen Ausflug nach Österreich.

Die Bastelrunde in der Villa Albrecht war sehr fleißig und kreativ. Auf Seite 12 können Sie das Ergebnis bestaunen.

Zu guter Letzt geht es auf Seite 13 um den Frauentag. Mit einer schönen Veranstaltung in der Villa und viel Hintergrundwissen sind Sie bestens informiert.

Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn

## 04 Faschingsfeier mit tropischem Flair: Aloha in der Villa

Am 25.02.2025 verwandelte sich das Wasch-Café in der Villa Albrecht in ein wahres Paradies, als die **Faschingsgesellschaft** zu ihrer diesjährigen Feier unter dem **Motto „Hawaii“** einlud.



Die Gäste kamen in Scharen, um bei tropischen Temperaturen und exotischen Klängen dem winterlichen Alltag zu entfliehen und die Karnevalszeit in vollen Zügen zu genießen.



Schon beim Betreten des Festgeländes empfing die Partygemeinde der Duft von Ananas und frischen Blumen. Palmen, bunte Blumengirlanden und sogar eine kleine Tiki-Bar sorgten für das perfekte tropische Ambiente. Einen großen Dank möchten wir auch gerne an unsere Montagsbastelgruppe richten, die fleißig für Blumenkränze sorgten.



Das Highlight des Nachmittags war zweifellos die beeindruckende Kostümparade. Der Kreativität der Gäste wurden keine Grenzen gesetzt – von farbenfrohen Hawaiianischen Tänzerinnen in blumigen Röcken bis hin zu Surfern mit ihren Hawaiiketten. Besonders die exotischen Kostüme von Frau Ceylan und Frau Seigewasser stachen hervor, die wie kleine tropische Fische über die Tanzfläche wirbelten.





Für ausgelassene Stimmung sorgte nicht nur die Deko, sondern auch das vielseitige Programm: Eine gut durchdachte Playlist heizte mit tropischen Rhythmen und bekannten Karnevalshits richtig ein.



Die Feier ging bis in die Nachmittagsstunden und wird sicherlich noch lange in den Köpfen der Teilnehmenden bleiben. Mit den letzten Klängen von „Aloha Oe“ endete der Nachmittag, und viele der Partygäste verabschiedeten sich mit einem fröhlichen „Aloha bis zum nächsten Jahr“ – in der Hoffnung, dass auch dann wieder ein solches Abenteuer auf sie wartet.



Auch die kulinarischen Genüsse ließen keine Wünsche offen. Am Getränkestand wurden exotische Cocktails serviert. Zur Auswahl gab es einen mit und einen ohne Alkohol. Für den kleinen Hunger gab es Hähnchenfilet mit frischer Ananas, welche mit Käse überbacken waren. Als Nachtisch gab es wahlweise einen hawaiianischen Kokospudding (Originalname: Haupia) oder einen Früchtekuchen. Selbstverständlich auch in hawaiianischer Variante. Dieses brachte den Gästen den Geschmack von Urlaub näher.



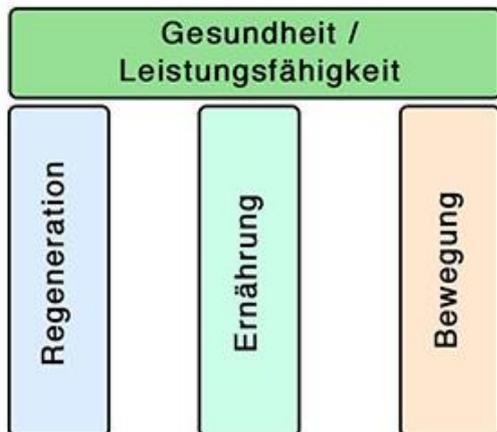
Das Seniorenzentrum Villa Albrecht bedankt sich bei allen Helfenden für die Tatkräftige Unterstützung!

## 06 Tag der Fitness in der Villa Albrecht

Den Winter und somit die grauen und kalten Tage lassen wir so langsam hinter uns. Der Frühling kehrt ein, die Temperaturen steigen und die Sonne lässt sich auch wieder öfter blicken. Raus gehen an die frische Luft, Spazieren gehen und Vitamin D tanken, was sehr wichtig für die Knochen, das Immunsystem und den Stoffwechsel ist. Für die Aufnahme von Vitamin D im Körper reicht die Sonne nicht aus. Die Ernährung spielt auch eine wichtige Rolle wie z.B. mit Fisch, Milchprodukten oder Eiern. Mit dieser Kombination kann man die Mängel vom Winter wieder aufstocken. Bis zum nächsten Winter. Dann beginnen die Mängel wieder von vorn.

Um Vitamine ging es auch unter anderem am 25.03.2025 in unserer Villa. Nicht nur die psychische, sondern auch die mentale Gesundheit stehen im Vordergrund.

Vorgabe für diese Veranstaltung sind die drei Säulen der Gesundheit:



In Verbindung mit diesen Säulen begann der Tag mit einem gesunden Frühstück. Frau Seigewasser hielt einen kleinen Vortrag über gesunde Ernährung und worauf man dabei achten

sollte. Die Mieter waren sehr interessiert und stellten auch Fragen dazu.



Bevor es sportlich wurde, wurde der Frühstückstisch mit viel Obst und Gemüse, verschiedenen Brot- und Quarksorten, selbstgemachten Karottensalat, Rührei, Eiersalat, Dattelsirup uvm. eingedeckt.

Die Übungen, die im Anschluss vorbereitet wurden waren sehr unterschiedlich. Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit/Rhythmus, Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit war gefragt. Man musste z.B. versuchen einen Ball über dem Kopf zu halten und gleichzeitig mit einem Bein stehen oder auch die Arme gegenseitig kreisen. Während einer Tanzeinlage musste man einen Ball fangen oder auch Büchsenwerfen stan-

den auf dem Plan. Da war schon einiges dabei, wobei man sich sehr konzentrieren musste. Die Teilnehmer hatten sehr viel Spaß und haben es sehr gut gemeistert.

Eine Säule fehlt aber noch. Die Entspannung/Regeneration. Begleitet von einer sanften Melodie im Hintergrund, konnte man sich zurücklehnen und tief ein- und ausatmen. 20 Minuten versuchen mal vom Alltag abzuschalten und sich nur wohltuende und entspannende Gedanken machen. Man sagt auch „Die Seele trägt den Körper“. Also, das Leben nicht immer so streng und ernst nehmen und ab und zu mal entspannen.



Es war durchgehend eine sehr schöne Veranstaltung und wir hoffen, dass die Teilnehmer vielleicht sogar etwas davon für sich mitgenommen haben.

Die Rückmeldungen am nächsten Tag waren auf jeden Fall durchweg positiv.

Einen großen Dank an Frau Seigewasser, unseren Helfern, die uns nie im Stich lassen und auch unserer ehrenamtlichen Helferin Frau Röhl, die mit Frau Piasta jeden zweiten Dienstag im Wasch-Café allen Interessierten Line Dance beibringen und auch jeden zweiten Montag mit den Mietern fleißig basteln.

## 08 Ein gesundes Frühstück in der Marie

In einer Welt, in der hektische Morgenroutinen und ungesunde Essgewohnheiten zur Norm geworden sind, rückt das gesunde Frühstück zunehmend in den Fokus der Gesundheitsbewussten. Unsere Experten aus der Marie waren sich einig: ein ausgewogenes Frühstück ist der Schlüssel zu einem energiereichen und produktiven Tag und so wurde in der Küche wieder gezaubert.

Ein gesundes Frühstück sollte aus einer Kombination von Nährstoffen bestehen, die den Körper mit der nötigen Energie versorgen. Vollkornprodukte, frisches Obst, gesunde Fette und eiweißreiche Lebensmittel sind die idealen Zutaten. Es ist wichtig, den Tag mit einer Mahlzeit zu beginnen, die sowohl sättigend als auch nährstoffreich ist.



So gab es eine breite Palette an Frühstücksoptionen. Von frisch gebackenem Brot mit Rosinen und Nüssen, selbstgebackenen Quarkbrötchen mit Körnern, frisches Obst und Gemüse, verschiedene Cremes mit Avocado oder Fetakäse. Fehlen durften auch Omelette und eine leckere Lachs-Spinatrolle nicht. Für die, die es eher süß mögen, gab es frisch zubereitete Waffeln aus Skyr und einen Chia Pudding mit Apfelkompott. Bei letzterem war man sich nicht so ganz einig, ob man diesen öfter machen muss. Es war halt mal was Anderes!



Auch zu Hause kann jeder ein gesundes Frühstück zubereiten. Ein schnelles Müsli mit Joghurt und Obst ist in wenigen Minuten fertig und schmeckt köstlich. Wer es eilig hat, kann auch am Vorabend ein paar Haferflocken mit Milch oder Joghurt mischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



Es ist an der Zeit, das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages zu feiern. In diesem Sinne: Starten Sie Ihren Tag gesund und voller Energie – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

## 09 Der „Österreich-Tag“ in der Marie

Was kommt Ihnen als erstes in den Sinn, wenn Sie an Österreich denken? Vielleicht ein leckeres Wiener Schnitzel? Die idyllische Berglandschaft der Alpen? Oder doch eher ein jodelnder Skifahrer, der freundlich grüßt? Ja, wir denken gerne in Schubladen – auch beim Reisen. Nur sollten wir uns auf die Bilder in unserem Kopf nicht verlassen, wenn wir aufbrechen, um neue Länder zu erkunden. Denn oftmals entgeht uns dann, wie die Menschen im Land wirklich ticken.

Was macht das Land mit seinen knapp neun Millionen Einwohnern, aufgeteilt auf neun Bundesländer, eigentlich aus? Fragt man die Österreicher, was typisch für sie ist, dann bekommt man häufig ähnliche Antworten. Das Lebensgefühl ist an vielen Orten geprägt von Gelassenheit und einem gut platzierten Humor.



Mit Humor ging es auch bei unserer virtuellen Reise nach Österreich zu. Die Gäste wurden von Herrn Spohn durch einen kleinen Vortrag geführt, bei dem auch das eigene Wissen über unser Nachbarland einfließen konnte. Wer kennt den höchsten Berg? Was bedeutet Erdapfel und Paradeiser? So manch einer erinnerte sich wieder gut an die Urlaube im Alpenland und so kamen einige interessante Geschichten zusammen. Nach einer knappen halben

Stunde mit allerlei Wissenswertem endete der Vortrag bei selbstgemachtem Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott.

### Wie der Schmarrn zu seinem Namen kam

Um den Namen ranken sich viele Legenden. Eine geht so: Der Leibkoch des österreichischen Kaisers Franz Josef wollte in Ischl speziell für die Kaiserin Sissi etwas Lockeres und Leichtes kreieren. Deshalb bereitete er einen luftigen Teig aus Eiern, Milch und Mehl, verfeinerte ihn mit Rosinen und Zucker und servierte ihn als "Kaiserinnenschmarrn".



Die eine Version der Legende besagt, der Kaiser habe sich verhöhrt und "Kaiserschmarrn" verstanden. Die andere: Die Kaiserin, die ja immer auf ihre Linie achtete, habe nur wenig von dem Schmarrn gegessen. Woraufhin der Kaiser gesagt haben soll: „Na geb' sie mir halt den Schmarrn her, den unser Leopold da wieder zamkocht hat“. Dieser „Schmarrn“ mundete dem Monarchen vortrefflich, sodass er fortan als Kaiserschmarrn bezeichnet wurde. Eine weitere Legende: Dem Hofkoch missglückte die Zubereitung eines Palatschinkens. Der Teig wurde schnell zerrupft und mit Rosinen und viel Staubzucker als neue Kreation, als Kaiserschmarrn, serviert.

## 10 Das Osterfest: Tradition, Freude und Frühlingsbeginn

Das diesjährige Osterfest steht vor der Tür, mit einer Mischung aus religiösen Traditionen, fröhlichen Familienfeiern und hoffentlich einem Hauch von Frühlingssonne. Von der Ostermesse bis zu den traditionellen Ostereiersuchen – überall ist die Freude auf das Fest der Auferstehung spürbar.

Besonders die Ostermesse am Sonntagmorgen zieht viele Besuchende an, die die Bedeutung des christlichen Festes in einer besinnlichen Atmosphäre erleben wollen. In den Kirchen werden feierliche Gesänge und Hymnen gesungen und die Gläubigen feiern die Auferstehung Jesu Christi, die das zentrale Thema von Ostern darstellt.

Doch nicht nur in den Kirchen wird Ostern gefeiert. In vielen Gärten und Parks findet man an diesen Wochenenden fröhliche Familien bei der traditionellen Ostereiersuche. Eltern und Großeltern versteckten bunte Eier und kleine Überraschungen für ihre Kinder, die mit leuchtenden Augen und einem Lächeln im Gesicht durch das Gras laufen, um die versteckten Schätze zu finden. Die Kinder werden dabei oft von ihren Haustieren begleitet, die ebenfalls in den Osterzauber einbezogen werden – und dass ein oder andere Schokoladenstückchen „zufällig“ entdecken.



Ein weiteres Highlight des Osterfestes sind die festlich gedeckten Tische, an de-

nen die Familien gemeinsam die traditionellen Ostergerichte genießen. Bei vielen steht der saftige Lammbraten im Mittelpunkt, während andere sich an der regionalen Spezialität, dem Osterzopf, erfreuen. Auch das Färben von Eiern, eine jahrhundertealte Tradition, ist ein beliebtes Familienevent. Die kreativen Designs reichen dabei von einfachen, bunten Mustern bis hin zu kunstvollen Dekorationen, die die Eier zu wahren Kunstwerken machen.



Die meisten Familien nutzen das Osterwochenende auch, um die ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings zu genießen. Parks, Wiesen und Straßen füllen sich mit fröhlichen Menschen, die gemeinsam spazieren gehen, ein Picknick machen oder einfach die Natur in vollen Zügen auskosten. Besonders die Kinder sind voller Energie und stürzen sich in die ersten Frühlingsspiele.

Die fröhliche Atmosphäre und das bunte Treiben laden zum Bummeln und Verweilen ein. Wer Lust hat, kann sich meist von örtlichen Musikern mit Frühlingsmelodien in Osterstimmung versetzen lassen.

Es ist die Zeit für das Ende des Winters und den Start in die wärmeren Monate des Jahres und viele können es kaum noch erwarten.

# 11 Frühjahrsputz für den Körper: Tipps für mehr Aktivität im Frühling

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um nicht nur das Zuhause auf Vordermann zu bringen, sondern auch den eigenen Körper zu revitalisieren. Die kalten Wintermonate haben oft dazu geführt, dass wir uns weniger bewegt haben und unsere Energie auf Sparflamme lief. Jetzt, wo die Tage länger und wärmer werden, ist es der ideale Moment den Körper wieder auf Touren zu bringen. Hier sind einige Tipps, wie Sie ihren „Frühjahrsputz“ gestalten können.

## 1. Sanfter Start: Spaziergehen als Einstieg

Ein Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken. Der Frühling bringt nicht nur milde Temperaturen, sondern auch die Möglichkeit, die Natur in voller Blüte zu erleben. Beginnen Sie mit kurzen Runden und steigern Sie die Distanz langsam. Spaziergänge stärken nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch das Immunsystem und helfen dabei, die Muskulatur sanft zu aktivieren.

Tipp: Verabreden Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin, um die Motivation zu steigern!



## 2. Radfahren: Ideal für Ausdauer und Muskeln

Wenn Sie nach einer etwas intensiveren Aktivität suchen, ist Radfahren eine großartige Möglichkeit, den Körper auf Trab zu bringen. Ob auf dem Fahrrad oder E-Bike, der Frühling lädt dazu ein, die Umgebung auf zwei Rädern zu erkunden. Radfahren

trainiert vor allem die Beinmuskulatur, fördert die Ausdauer und ist gelenkschonend.

## 3. Yoga und Pilates: Flexibilität und Balance im Frühling

Gerade nach den eher gemütlichen Wintermonaten sehnen sich viele Körper nach Beweglichkeit und Dehnung. Yoga und Pilates bieten Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, die Flexibilität zu steigern als auch die Muskulatur zu kräftigen. Diese effektiven Trainingsformen unterstützen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist, indem sie Entspannung und Achtsamkeit fördern.

## 6. Wasser trinken und gesunde Ernährung: Aktivität von innen heraus unterstützen

Neben der körperlichen Bewegung ist es auch wichtig, Ihren Körper von innen zu unterstützen. Im Frühling neigen wir oft dazu, uns leichter und frischer zu ernähren – idealerweise mit saisonalen, vitaminreichen Lebensmitteln. Achten Sie darauf, ausreichend Wasser zu trinken, um den Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen und den Stoffwechsel anzuregen.

## 7. Die Natur genießen: Aktivität mit Entspannung kombinieren

Nutzen Sie die Frühlingsmonate nicht nur für körperliche Aktivitäten, sondern auch, um in der Natur zu entspannen. Ein Picknick im Park oder eine Wanderung im Wald sind nicht nur gesund, sondern auch wohltuend für den Geist. An der frischen Luft zu sein, senkt nachweislich den Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Der „Frühjahrsputz für den Körper“ muss nicht radikal sein – es sind die kleinen, konsequenten Schritte, die zu einer Verbesserung der Fitness führen können.

## 12 Basteln im Wasch-Café der Villa Albrecht

„Wer macht denn nur sowas?“, fragen sich oft Besucher, wenn sie das Waschcafé betreten, schon am Eingang. Hat denn das Personal dafür die benötigte Zeit, um das Wasch-Café so schön zu dekorieren? Ein diskreter Hinweis den Blick auf den Veranstaltungskalender zu werfen, kann die Fragen beantworten.

Ein – bis zweimal im Monat bzw. nach Bedarf, der Jahreszeit angepasst, trifft sich gegen 14:00 Uhr eine Gruppe, von Beginn an, lachender, lernwilliger Hausbewohner aus jeder Altersgruppe, um nicht nur schöne Dinge für die Dekoration herzustellen, sondern dabei auch geniale Fingerbewegungen zu erlernen. Egal ob gerade oder krumme Finger, es wird unter sachkundiger Anleitung unserer zwei begabten Bastellehrerinnen, gewickelt, gedreht, gekippt, geklebt und geknotet.



Klebstifte, bunte Bänder, Scheren und Schnüre liegen bereits auf den Tischen und gespannte Blicke sehen zu, wenn das Muster gebastelt wird. Dann – los! Auf geht's! Anfänglich langsam und unsicher, dann immer geübter und gelassener, entsteht ein Teil nach dem anderen. Weiß eine oder einer (ein männlicher Bastelnder ist auch dabei) nicht weiter, ist sofort eine helfende Hand zur Stelle.

Es wird nur gelacht und bei Nichtgelingen von vorne begonnen, um sich am Schluss über die individuell gebastelten, nun hängenden Papiersterne, Girlanden, Herzchen, Bäumchen und Schneeflocken erfreuen kann.

Die „Massenproduktion“ endet, obwohl manche Bastelnde das Erlernte gerne weitermachen würden, pünktlich um 16:00 Uhr. Sieh mal, das ist meiner, wird später freudig auf das in eigener Herstellung am Haken an der hängenden Decke hängende, sich im leichten Durchzug schaukelnde Bastelei gezeigt.



Bestimmt würde jeder Orthopäde freudig solche Art Tätigkeiten verschreiben, um die Hände mit den Fingern in Bewegung zu halten und jeder Psychologe, wüsste er davon, würde mit dem geselligen Zusammenwirken von Menschen zufrieden sein.

## 13 Internationaler Frauentag am 08. März



### Vor 111 Jahren wurde aufgerufen zur Demonstration für den „Internationaler Frauentag“!

Der Internationale Frauentag, der nun jedes Jahr am 8. März gefeiert wird, würdigt die Errungenschaften von Frauen in den Bereichen Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur und Politik.

Gleichzeitig dient er als Mahnung, auf bestehende Ungleichheiten aufmerksam zu machen und für eine gerechtere Welt einzutreten.

Doch wie ist dieser Tag entstanden, und warum bleibt er auch heute noch so bedeutsam?

Ergänzend zu diesen Fragen, bekamen wir weitere Einblicke durch unseren Mitbewohner Klaus R. in die weltweite Entwicklung bis zur endgültigen Festlegung dieses Tages.

Der erste Frauentag in den USA wurde schon erfolgreich zum 28. Februar 1909 organisiert.

Während die US-Amerikanerin May Wood Simons die Idee zu einem solchen Tag nach Kopenhagen brachte, waren es die deutschen Sozialistinnen Clara Zetkin (1857–1933) und Käte Duncker, die auf der Zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz am 27. August 1910 in Kopenhagen die Einführung eines internationalen Frauentages vorschlugen.

Der erste internationale Frauentag fand dann am 19. März 1911 in Ländern wie Deutschland, Österreich-Ungarn, Dänemark und der Schweiz statt.

Über eine Million Menschen demonstrieren für das Frauenwahlrecht sowie gegen Diskriminierung am Arbeitsplatz.

Mit der Wahl des Datums sollte der revolutionäre Charakter des Frauentags hervorgehoben werden, denn der Vortag, der 18. März, war der Gedenktag für die Gefallenen während der Märzrevolution 1848.

Im Jahr 1913 wurde der Frauentag schließlich auf den 8. März festgelegt – ein Datum, das bis heute Bestand hat.

Am 8. März 1917 gingen Frauen in Russland während des Ersten Weltkriegs auf die Straße, um Brot und politische Reformen zu fordern.

Diese Proteste führten zur sogenannten Februarrevolution und trugen dazu bei, dass Frauen in Russland das Wahlrecht erhielten.

Dieses Ereignis festigte das Datum als Symbol für den Kampf um Frauenrechte.

Zu den zentralen Themen gehören auch heute immer noch:

- Der Gender-Pay-Gap, also die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen.
- Gewalt gegen Frauen in all ihren Formen.
- Die mangelnde Repräsentation von Frauen in Führungspositionen.
- Der Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung.

Der Tag bietet auch Gelegenheit, inspirierende Frauen zu feiern, die durch ihren Einsatz Geschichte geschrieben haben, sowie diejenigen zu unterstützen, die weiterhin für eine gerechtere Welt kämpfen.

### **Wie wird dieser Ehrentag für Frauen gegenwärtig begangen?**

Am Samstag, 8. März 2025, war in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern

#### **Internationaler Frauentag.**

Seit 2019 ist der „**Internationaler Frauentag**“ in Berlin ein gesetzlicher Feiertag, seit 2023 auch in Mecklenburg-Vorpommern. Das Berliner Abgeordnetenhaus hatte eine entsprechende Änderung des Sonn- und Feiertagsgesetzes Ende Januar 2019 beschlossen.

87 Abgeordnete stimmten dafür, 60 dagegen.

Tatsächlich stand der Stadtstaat Berlin mit bisher 9 Feiertagen, und steht trotz des zusätzlichen Feiertags, immer noch am Ende des Bundesländervergleichs.

Bayern hat 13, Baden-Württemberg 12 Feiertage.

In den übrigen 14 Bundesländern werden die Rechte der Frauen an diesem Tag zwar besonders hervorgehoben, aber als ein offizieller Feiertag wurde er bisher noch nicht eingeführt.

#### **Für Arbeitnehmer in Berlin gibt es durch den „Internationaler Frauentag“ nun 10 Feiertage.**

(Die Arbeitnehmer freut das natürlich. *Leider fiel er im Jahr 2025 auf einen Samstag, für die meisten Arbeitnehmer ist Samstag sowieso ein arbeitsfreier Tag).*

Dieser Tag wird üblicherweise genutzt, um mit Demonstrationen und Aktionen auf die Entwicklung der Frauenrechte und den sozialen Stand der Frau in der Gesellschaft aufmerksam zu machen.

So konnte man sich in Berlin an zahlreichen Demonstrationen und Kundgebungen beteiligen.

Es gab auch einige Plätze in Berlin, an denen Schoko-Herzen und Rosen an Frauen verteilt wurden.

Um auch in der „**Villa Albrecht**“ die Rechte der Frauen hervorzuheben, wurde durch das Team „SeniorenWohnen“ im Monatsprogramm für März zum nächstmöglichen Termin nach dem offiziellen Frauentag, zum „Frauentags-Frühstück-Buffer“ eingeladen.

Die etwa 20 Teilnehmer, die sich für dieses besondere Ereignis im Jahr, am 11. März, dem „Frauentags-Frühstück“, eingetragen hatten, wurden beim Betreten des „Waschcafés“ von einem beeindruckenden Bild einer langen, blumengeschmückten Tafel überrascht.

Die platznehmenden Frauen freuten sich sofort über das weiße Herz auf dem Teller vor ihnen.

Die 4 Männer, denen die Teilnahme gestattet wurde, kamen allerdings nicht dazu die Herzen zu bewundern, flugs wurden sie einkassiert, schließlich war es nur ein Geschenk für Frauen.

Um jede Mühe für Frauen an diesem Ehrentag zu vermeiden, wurde auf den Gang zum Buffet verzichtet, stattdessen lagen auf der Tafel Aufschnittplatten, beladen mit allem, was sich das Herz zum Frühstück wünscht.

*Um all das vielfältige, schmackhafte Angebot probieren zu können, wäre es ganz vorteilhaft gewesen, den Magen 3 Tage zuvor darben zu lassen.*

Aber wer konnte es ahnen, wie liebevoll und geschmackvoll jede dieser Aufschnittplatten belegt und dekoriert waren, fast scheute man sich das Bild zu zerstören, nur um einige Wurst-, Käse-, Schinkenscheiben oder Gürkchen zu verkosten oder nehme ich doch lieber noch einen großen Löffel vom Rührei, ach was, das geht auch noch rein.

Hm, morgen geht es dann weiter mit der Diät, Mittagessen fällt ja heute aus.

Oh, ich bin gerettet, hörte man leise erleichtert von rechts oder war es von links, als Schwanreiter Jochem ins Café einritt, denn erst wenn seine Darbietung beendet ist, zählen wir den Kalorienwert von neuem beginnend.

Zum Song „Die Fischerin vom Bodensee“ wird Hannelore, auf der Schubkarre liegend und wie verzweifelt mit einem Fischernetz kämpfend, an den Waschmaschinen schräg vorbei, kreisend durchs Café kutschiert.

Wer von den beiden war wohl am Schluss dieser sehr amüsanten Darstellung erschöpfter – Jochem, die Schubkarre schiebend oder Hannelore mit dem fesselnden Fischernetz kämpfend?



Auf jeden Fall war durch anhaltendes Klatschen und bewunderndes Jubeln zu erkennen, dass dieser Einschub als Abwechslung sehr willkommen war und geschätzt wurde.

Auch diejenigen, die mühselig Kalorien zählen, hoffend dünner zu werden oder das gegenwärtige Gewicht zu halten, konnten nun wieder mit dem Zählen von vorn beginnen, weil ja die vor der Zählunterbrechung erworbenen Punkte wegfallen, wenn man wieder neu beginnen muss. Der Körper weiß das!

Zufriedenes, unterdrücktes, lustvolles Stöhnen beim schnellen Konsumieren von noch 1-2 Lachsscheiben, leicht bestrichen mit Meerrettich, und abschließenden Verkosten der Obstsorten in großer Schale und einigen Tassen Kaffee zeugten vom Wohlbehagen an diesem denkwürdigen Frauen-Vormittag dieses Jahres.

Vielfältiges, dankbares Winken beim Verlassen des „Waschcafés“ an die Adresse der zurückgelassenen Organisatorinnen, Diana, Tatjana S. und Eda C. sowie dem stets aufmerksam helfenden Maik A., ließen diese wissen, dass ihre Arbeit zur Ehre aller Frauen, gewürdigt wurde.

**VERANSTALTUNGEN:**

	<b>Villa Albrecht</b>		<b>Seniorenzentrum Marie</b>	
jeden Mo 1. und 3. Montag im Monat	10:00 14:30	Qi Gong Malen nach Musik	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Gedächtnistraining
jeden Di	10:00 11:00	Sitzgymnastik Kochgruppe	10:00	Rückenschule
jeden 1. Do im Monat	14:30	Musik ist Trumpf	10:00 14:00	Qi Gong Kaffee und Kuchen im Café
jeden Do	14:00	Spielerunde & Ku- chen	12:30	Kochgruppe
jeden Fr	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Chor in der TP	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Spielenachmittag

**Highlights:**

**Villa Albrecht:**

03.04.2025	14:30 Uhr	Musik ist Trumpf
10.04. & 24.04.	14:30 Uhr	Spielerunde
15.04.2025	10:00 Uhr	Geburtstagsfrühstück
17.04.2025	11:00 Uhr	Ostereier suchen
	12:30 Uhr	Ostereissen
28.04.2025	14:30 Uhr	Malen nach Musik
29.04.2025	12:30 Uhr	Start der Grillsaison



**Seniorenzentrum Marie:**

03.04.2025	12:30 Uhr	großes Pizzabacken
04.04.2025	14:00 Uhr	Kaffeetafel der Geburtstagsrunde
08.04.2025	10:00 Uhr	Ostereier dekorieren mit den Kindern der KITA
09.04.2025	ganztägig	Café geschlossen – FSJ Veranstaltung
10.04.2025	16:00 Uhr	Ausflug ins Kino – Hildegard Knef
11.04.2025	10:00 Uhr	Garten dekorieren mit den Kindern der KITA
	12:00 Uhr	Angrillen – gemeinsam mit der KITA
17.04.2025	11:30 Uhr	Ostereier suchen mit Anni und Matti
	12:30 Uhr	Ostereissen
25.04.2025	11:00 Uhr	Malen nach Musik

**Geburtstage:**

Fr 04.04.	Geburtstag Frau Klar, <b>Seniorenzentrum Marie</b>
Sa 12.04.	Geburtstag Frau Michalski, <b>Seniorenzentrum Marie</b>
Mo 14.04.	Geburtstag Frau Brinkmann, <b>Seniorenzentrum Marie</b>
Sa 13.04.	Geburtstag Frau Schimmelpfennig, <b>Villa Albrecht</b>

