

# Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 136

## Januar 2024



*Lange gut leben!*



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Inhaltsverzeichnis Januar 2024

3. Vorwort
4. Weihnachtsfeier in der Marie
6. Advents-Café am Sonntag
7. Glühwein an der Feuerschale
8. Adventschor am Nikolaus
9. Weihnachtsessen
10. Gemeinschaft gegen Fahrstuhlunfall
11. Plätzchenbacken weckt Erinnerungen
12. Weihnachtsfeier in der Villa Albrecht
13. Weihnachtsessen Villa
14. Abschied vom Alten
16. Worte zum Ausklang 2023
17. Gute Vorsätze
19. Aktuelles
20. Rückseite

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

**Villa Albrecht**  
**Albrechtstraße 103/104**  
**12103 Berlin**  
**Tel.: (030) 600 300 - 42 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, Jürgen Depke, Brigitte Kollberg, Jasmin Frömme, Monika Koch-Siedschlag

Ausgabe: 01/2024

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.

Bild auf der Titelseite: der Weihnachtsmann in der Marie, Foto: A. Spohn

## Liebe Leserinnen und Leser,

Willkommen im Jahr 2024. Wie ich erfahren habe, gab es in beiden Häusern nette Runden an Silvester und viele Mieter\*innen haben das neue Jahr gemeinsam begrüßt. Das freut mich sehr, denn gerade an solchen Tagen ist das Erlebte in Gemeinschaft viel schöner als alleine vor dem Fernseher.



Auch im Dezember gab es viele gemeinsame Veranstaltungen in der Adventszeit. Ob beim gemütlichen Abend an der Feuerschale, der lustigen Feier am Adventssonntag, dem sehr leckeren Weihnachtsessen oder der besinnlichen Weihnachtsfeier: die Gemeinschaft stand immer im Mittelpunkt. Zu all diesen Veranstaltungen haben wir Ihnen auf den kommenden Seiten ein paar nette Worte und passende Fotos dazu zusammengestellt.



Der Winter hält Einzug in Berlin

Ein paar nette Worte fand wieder Mieter Herr Depke und gab auch ein paar Anregungen mal in sich zu gehen, das Jahr 2023 in Ruhe Revue passieren zu lassen. Ab Seite 14 lesen Sie mehr dazu.

Ab Seite 11 finden Sie einige Berichte aus der Villa Albrecht rund um die Weihnachtszeit. Lassen Sie sich von den Worten und den Bildern zurückversetzen in die leider schon wieder vergangene, besinnliche Zeit.

So wünsche ich Ihnen allen einen guten Start ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund und munter, versuchen Sie so viel zu erleben wie möglich, verbringen Sie Ihre Zeit viel in Gesellschaft und bleiben Sie immer fröhlich.

Ihr André Spohn





## 04 Weihnachtsfeier in der Marie

Das Jahr ging wieder schneller zu Ende als man gucken kann und schon stand wieder der Weihnachtsmann in der Tür. In diesem Jahr mit einem ganz besonderen, aber der Reihe nach.

Nur 4 Tage vor dem Heiligen Abend versammelten sich 25 Mieter\*innen des Seniorenzentrums Marie im Wasch-Café zu einem besinnlichen Weihnachtsfest. Am frühen Nachmittag fanden sich die ersten Gäste ein und fühlten sich in der warmen Atmosphäre gleich wohl. Zur Begrüßung gab es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, wahlweise Eierlikörkuchen oder Käsetorte mit Mandarinen. Auf den Tischen standen unter anderem die gebastelten Lichter von Frau Mehrwald.



Zur Unterhaltung liefen auf der großen Leinwand die Bilder der Veranstaltungen des vergangenen Jahres durch. Wenn man so sieht, was wir alles erlebt haben, war 2023 schon ein tolles und ereignisreiches Jahr.

Bis 15 Uhr sind auch die letzten Angehörigen eingetrudelt und die Musiker übernahmen die Bühne: Gisela und Thomas, echte Berliner aus Baden-Württemberg. Mit ihrem bunten Programm aus bekannten Weihnachtsliedern auf Deutsch, Englisch und teilweise auch mal Spanisch, war für beste Stimmung gesorgt. Über eine Stun-

de unterhielten sie die Mieter\*innen und es wurde nicht ein bisschen langweilig.



Nach der tollen Gesangseinlage folgte ein tolle Schauspieleinlage. Der Weihnachtsmann stand in der Tür und wurde mit Jubel und großen Sprüchen begrüßt, ob er denn auch seine Rute zu gebrauchen wisse. Zuerst kamen Frau Rennert und Frau Kurzel an die Reihe. Mit einem Gedicht oder einem Lied musste sich jeder Mieter sein Geschenk verdienen. Frau Kunze, kurz zuvor noch lautstark, war dann doch

etwas schüchtern als der Weihnachtsmann bei ihr ankam und benötigte unsere Unterstützung. Gemeinsam sangen wir „Oh Tannenbaum“ für den Weihnachtsmann.



So ging es weiter und weiter, bis auch der letzte Gast etwas vorgetragen hatte und ein Geschenk bekam. Zum Schluss gab auch Frau Golletz etwas zum Besten und verdiente sich ihre selbstgemachte Weihnachts- Marme-

lade. Diese bekamen ebenfalls die Mieter\*innen in der Marie, die sich wieder mit vollem Einsatz für die Gemeinschaft stark gemacht haben.



Grund zur Freude gab es auch für das Team der Marie. Die Mieter\*innen haben sich für die gute Betreuung bei allen bedankt. Wir freuen uns, dass Sie sich in der Marie so wohl fühlen und werden uns auch als Team Ende Januar nochmal in Ruhe zusammensetzen und das Jahr 2023 Revue passieren lassen.

Was natürlich nicht fehlen dürfte war das selbstgeschriebene Gedicht von Frau Förster. Es ist schon eine liebevoll gewonnene Tradition, lobende und auch mal mahnende Worte zum Jahresabschluss zu bekommen. Das ganze Gedicht finden Sie auf der Rückseite dieser Mieterzeitschrift.

Und so sollte das Jahr 2023 einen besinnlichen Abschluss finden...leider kam es anders, wie wir nun heute wissen, hat uns doch der Fahrstuhl die Laune vermiest. Ganze 10 Tage stand der Aufzug wegen eines Wasserschadens still.



## 06 Adventscafé in der Marie

Als der Winter sich von seiner schönsten Seite zeigte, Schneeflocken wie im Märchen fielen kam der erste Advent. Und leider damit verbunden eine Krankheitswelle, so, dass wir unser Adventscafé kurzerhand auf den 2. Advent verschoben haben.



Am Nachmittag zogen die kleinen Wichtel von Herrn Spohn in die Marie ein und zeigten ihr lange erprobtes Theaterstück. Es wurde Schnee geschippt, die Wichtel kleideten sich weihnachtlich und bürsteten das Rentier „Ronja“. Nachdem alles erledigt wurde, verteilten sie mit ihrem Schlitten kleine Geschenke unter den Mietern, selbstgebackene Kekse.

Die Kinder haben im Übrigen auch selbst gebacken. Am Vormittag wurden die Kuchen mit viel Liebe zum Detail vorbereitet. Beim Bratapfelkuchen haben die Kleinen den Teig eingerührt und die Füllung in die Äpfel gestopft und beim Glühweinkuchen wurde auch fleißig mitgeholfen.



Eine weitere schöne Überraschung an diesem Nachmittag war der Besuch unserer ehemaligen Kollegin Frau Renate Ziranka. Sie hatte einiges zu berichten aus ihrem Ruhestand und freute sich so viele Mieter auf einmal wiederzutreffen.

Es war ein schöner, gemeinsamer Nachmittag in der Marie, ausnahmsweise auch mal an einem Sonntag. So dürfte die Adventszeit gern weitergehen.

## 07 Glühwein an der Feuerschale

Draußen feiern trotz winterlicher Temperaturen? Kein Problem, dank unserer Feuerschale, warmen Decken und den richtigen Getränken.

Als die Dämmerung einsetzte trafen sich zuerst die Auszubildenden vom DRK Landesverband zur Besprechung rund um die Feuerschale. Herr Pürschel heizte allen gut ein und mit Glühwein, einer warmen Decke und Quarkbällchen wurde es mal ein ganz anderes Meeting zum Jahresende.

Als es dann so richtig schön dunkel wurde kamen auch die Mieter\*innen aus dem Seniorenzentrum Marie dazu und machten es sich am warmen Feuer gemütlich. Herr Spohn versorgte alle mit wahlweise rotem oder weißem Glühwein und einer warmen Decke. Als alle gut versorgt waren genossen wir die entspannte Atmosphäre, das warme Getränk und lachten viel bis in die frühen Abendstunden.

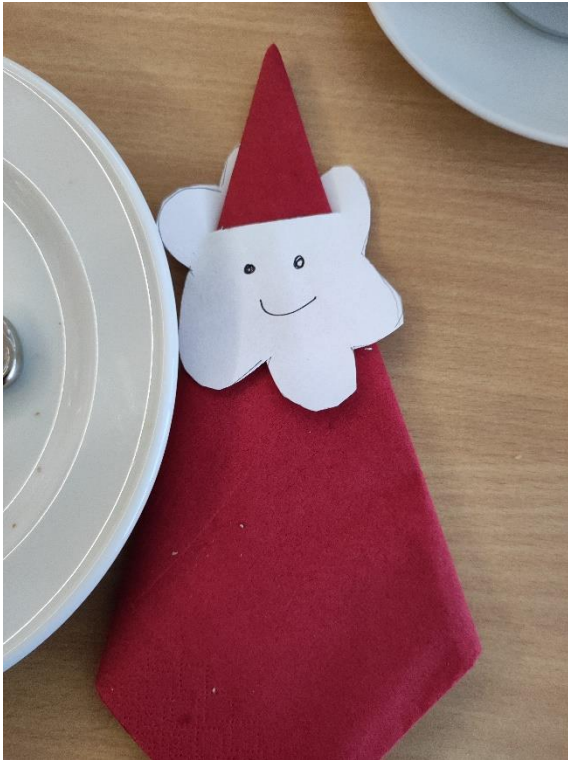


Irgendwann wurde es uns dann doch zu kalt, da bei fünf Grad unter Null die Füße zu merken waren. Schön war natürlich, dass es am Tage geschneit hatte und der frische Schnee liegen blieb. So kam alles zur rechten Zeit zusammen.



## 08 Adventschor nach dem Frühstück

Am 06. Dezember kommt der Nikolaus, das weiß jedes Kind. Nur sind die Schuhe im Alter selten reich gefüllt, daher haben wir uns eine Alternative erdacht.



Am Morgen wirbelten wir daher durch die Küche und bereiteten ein schmackhaftes Frühstück für die Mieter\*innen zu.



Am Nachmittag ging der schöne Tag musikalisch weiter. Der Chor der Mariendorfer Lerchen gab ein Stelldichein und gab eine knappe halbe Stunde bekannte Weihnachtslieder zum Mitsingen zum Besten. Auf den Tischen lagen die Liedtexte bereit, wer nicht ganz textsicher war.





## 09 Weihnachtsessen

Das Weihnachtsessen in unseren Seniorenzentren ist eine gut gepflegte Tradition. Seit vielen Jahren war dabei auf eine ganz besondere Dame immer Verlass: Barbara Wehde. Sie hat das leckerste Essen aus dem Ärmel geschüttelt, das Reh Tage vorher eingelegt und perfekt abgeschmeckt, butterzart, auf unsere Teller gebracht.

Am 07. Dezember ist Frau Wehde nach längerer Krankheit von uns gegangen. 15 Jahre wertvolle Erinnerungen von gemeinsamen Veranstaltungen in der Villa Albrecht und der Marie bleiben uns. Zum Glück haben wir Frau Wehde beim Kochen oft über die Schulter geschaut und ihre Ratschläge beherzigt, denn in diesem Jahr mussten wir es nun erstmals alleine hinbekommen.



Am Vormittag hat Mina das Café noch ein wenig umgestaltet und neue Fensterbilder angesprüht. Die weihnachtlichen Motive passen hervorragend auf unsere riesigen Scheiben.

Zum Mittagessen versammelten sich dann weniger Mieter\*innen als gedacht, da auch 7 Essen in die Wohnungen gebracht wurden. Der Winter bringt halt einige Viren mit.



Entscheidend war nun die Frage, wie es gemundet hat. Für mich war es natürlich auch ein Jubiläum, mein erstes Hirschgulasch. Zum Abschmecken der Soße habe ich mir gleich drei Damen als Vorkoster dazu geholt: „Mehr Salz“, „Mehr Sahne“ und „perfekt wie es ist“ waren auch gleich drei verschiedene Meinungen dabei. Wir hatten also wieder mal etwas zu lachen und diskutieren. Am Ende kam der Gulasch, der Rotkohl und die Klöße gut an. Auch Minas Zimtschnecken waren sehr lecker und so war es ein gelungenes erstes Weihnachtsessen ohne Frau Wehde.



## 10 Gemeinschaft überwindet Fahrstuhlausfall

Obwohl der Fahrstuhl in der Marie ausgefallen war, konnte am 03.01.2024 das gemütliche Neujahrfrühstück stattfinden.

Dank der tollen Idee von Karin, unsere Concierge, wurde das Neujahrfrühstück in eine Flurparty umgewandelt.

Die leckeren Obstspieße, Mozzarella/Tomaten-Spieße- Pfannkuchen-, belegte Brötchen- und Eiertablets wurden zu dritt in den Flur des 4. Stocks im Wohnbereich der Marie getragen.

Kaffee und Sekt, sowie Orangensaft durfte natürlich auch nicht fehlen. Für flotte Musik war gesorgt.

Schnell waren viele Mieter auf dem Flur dabei, brachten Geschirr, Hocker und Tischchen mit.



Trotz des ärgerlichen Fahrstuhlausfalls, entwickelte sich die Flurparty zu einem Erlebnis. Anstatt sich von Hindernissen entmutigen zu lassen, zeigte sich, das Zusammenhalt und die Kreativität einer Gemeinschaft in der Lage sind, selbst aus unerwarteten Situationen etwas Positives zu machen.





## 11 Plätzchen backen weckt Erinnerungen

Unsere Senioren genießen die Weihnachtsvorbereitungen in der Villa Albrecht. Ein Teil unserer Mieter sind in das Wasch-Café gekommen, um beim ersten Backen dabei zu sein.



Gemeinsam wurden die Zutaten für Mürbeteig-Plätzchen, Butter-Plätzchen und Vanille- Kipferl verarbeitet. Einige Damen kneteten den Teig, andere rollten ihn aus und griffen zu den Ausstechformen.



In der Backstube herrschte fröhliche Stimmung. Überall hieß es „Weißt du noch...?“, denn die vertrauten Tätigkeiten und der wunderbare Duft

riefen viele Erinnerungen wach. Von Familientraditionen, alten Rezepten und schönen Erlebnissen wurde lebhaft erzählt. Plätzchen backen gehört für unsere Mieter zu Weihnachten wie der Tannenbaum. Am Ende haben wir die Plätzchen gleich vom Blech probiert und waren begeistert: So lecker! Selbstgebacken ist einfach das Beste. Die Generalprobe haben wir mit Bravour bestanden.

Am 29./30.11.2023 haben wir dann, wie jedes Jahr, gemeinsam mit der Tagespflege für den „Wärme Bus“ des Deutschen Roten Kreuzes gebacken. Die Plätzchen wurden an die vielen hilfsbereiten Geld- und Sachspender verteilt.

Auch unseren Adventskalender haben wir gemeinsam gebastelt 24 kleine Häuser. Diese werden später noch gefüllt und auf unserem Weihnachtstisch, der ein kleines Weihnachtsdorf werden soll, drapiert.





## 12 Weihnachtsessen in der Villa Albrecht

Wie schon im letzten Jahr, konnten die Mieter sich zum Weihnachtsessen auf ein leckeres Wildgulasch freuen. Nach bewährtem Rezept von Frau Kollberg, hatte sie das edle Fleisch vom Reh und Damhirsch bereits einen Tag zuvor mariniert. Mit Kräutern wie frischem Thymian, Lorbeer, Knoblauch und Zwiebeln und einem guten Olivenöl konnte es über Nacht gut durchziehen.



Portionsweise und in zwei Pfannen gleichzeitig wurden die 4 Kg dann angebraten und zum Fertigbaren bei niedriger Temperatur in den Backofen geschoben. Was natürlich nicht fehlen durfte, war Wildfond und der ebenfalls bewährte Rotwein, der das Ganze abrundete. Auch das Dessert rief ein ah und oh hervor. Frau Seigewasser, unsere Deko-Queen, hatte das Eis sehr appetitlich in Szene gesetzt. Das Auge isst ja bekanntlich mit.



Im festlich geschmückten Wasch-Café ließen sich die Senioren kulinarisch verwöhnen. Es gab großes Lob für die Köchinnen und zufrieden verabschiedeten sich die Mieter zu einem Verdauungsspaziergang oder Mittags-schläfchen.



## 13 Weihnachtsfeier in der Villa Albrecht

Die Mieter der Villa Albrecht konnten sich an der urgemütlichen und stimmungsvollen Weihnachtsdekoration von Frau Seigewasser erfreuen. Sie bringt sich hier mit viel Liebe zum Detail ein, hat viele Ideen und die Bastellaune einiger Mieterinnen auch wieder geweckt. So hatten letztendlich alle etwas von der wunderschönen selbstgemachten Tischdeko. Auch das Weihnachtsdorf, das gleichzeitig als gefüllter Adventkalender diente, kam gut an.

Zum Auftakt unserer Weihnachtsfeier konnten wir wieder die bereits bekannten Musiker, das **Trio Reiber**, gewinnen. Sie sorgten für gute Stimmung, sowohl mit besinnlichen, deutschen Weihnachtsliedern zum Mitsingen, als auch etwas flotteren, amerikanischen und jedem bekannten Songs.



Im gut gefüllten Wasch-Café ließen sich die Mieter Kaffee, Christstollen, allerlei Gebäck auf bunten Tellern und Glühwein schmecken.



Der Clou war natürlich der Auftritt des (hauseigenen) Weihnachtsmannes, der immer wieder mit seinen flachsigen Sprüchen zur großen Freude beiträgt. Nachdem alle Mieter mit einem Geschenk und witzigen Spruch bedacht wurden, holten die „Initiatoren“, Fr. Schimmelpfennig und Hr. Schmidt, zum Gegenschlag aus und überraschten die Mitarbeiter im Namen aller Mieter mit Geschenken und reichlichem Lob für ihre Arbeit. Unter anderem durften sie sich lustige Wichtel aussuchen. Mit einer Ansprache an die Mieterschaft, bedankten sich Fr. Seigewasser und Kollberg für die große Wertschätzung.

## Abschied vom Alten und Erwartung an das Neue!

Noch ist es wohl nicht zu spät sich zu erinnern!

### **Erinnern? An die rund um die Welt erklingenen lauten Anzählungen der letzten Sekunden des Jahres 2023.**

Ja! Auch im Waschcafé der Villa Albrecht erklang es aus 14 Kehlen –

das Runterzählen der letzten Jahressekunden:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1---

**Und dann:**

### **Alles Gute zum Neuen Jahr! Willkommen 2024!!!**

Einige riefen es mit lauter Stimme, einige riefen es verhalten.

Alles wunderbare Menschen, die an diesem Abend zusammensaßen, weil sie die Gemeinsamkeit bei diesem Anlass mehr liebten als das Alleinsein.

Es gibt ja im Jahr einige dieser Tage, an denen man gerne mit anderen zusammen ist.

Manche trauen sich nur nicht diesen Wunsch zu äußern.

Darum sind wir besonders Silvi und Jochen dankbar, dass sie die Initiative ergriffen und einige Alleinwohnende und auch kürzlich Zugezogene einluden, den Abend des 31. gemeinsam, beim Ausklang des alten und beim Beginn des neuen Jahres, zu verbringen.

Jeder brachte etwas zum Essen, zum Trinken und zum Naschen mit.

Etwas? Eine nur etwas dünnere Tischplatte hätte sich durchgebogen und wäre noch vor der Buffet-Eröffnung durchgebrochen.

Mit netten Gesprächen und begleitender Musik, inkl. gewünschten Musiktiteln zum Mitsingen, wurde es, gemäß gehörten Bemerkungen, ein gelungener Abend zum Jahreswechsel – nach Meinung einiger könnten sogar öfter im Jahr ‚Jahreswechsel‘ in dieser Art gefeiert werden.

Mit dem Abgleich einiger elektronischer Uhren und Handys begann, wie oben beschrieben, pünktlich die Zählung der letzten Sekunden des Jahres 2023.

Als sich dann die Knallkörper in der Häufigkeit überschlugen und in der Lautstärke miteinander wetteiferten, gingen die gegenseitigen guten Wünsche zum nächsten Jahr 2024 fast unter.



Das Feuerwerk von den Nachbarhäusern war von der Terrasse des Waschcafé aus gut sichtbar und wurde in seiner Vielfalt, in Größe und Farben, sehr bestaunt und bewundert.

Vielleicht kamen dabei aber auch bei manchen die Gedanken auf:

Sollten mit den Knallkörpern etwa die bösen Geister des nächsten Jahres verscheucht werden?

Oder auch: Das viele schöne Geld, das da verknallt wird, fehlt bestimmt in den nächsten Tagen beim Einkauf.

Aber dessen ungeachtet, nach ‚einem‘ Glas Sekt und den dazu passenden guten Wünschen zum neuen Jahr endete dann der Abend des gemeinsamen fröhlichen Plauderns und jeder war froh, diesen Abend gemeinsam mit anderen erlebt zu haben.

Sicher wurden im Geheimen auch einige „Gute Vorsätze“ gefasst.

Wünsche, die Gesundheit betreffend, das Abnehmen, mehr Bewegung, sparsamer sein, klimafreundlicher verhalten, weniger Fernsehen oder auch das tägliche Miteinander mit dem eventuell vorhandenen Partner, der Familie sowie den Mitbewohnern, verbessern.

Mögen diese „Guten Wünsche“ zur Wirklichkeit werden, nicht nur Vorsätze sein oder wenigstens lange anhalten.

Zurück in den Wohnungen war bestimmt noch 1 Stunde lang, langsam abebbend, von den umliegenden Häusern und Straßen, der eine und andere Feuerwerksknaller zu hören und begleitete das zufriedene Einschlafen.

Der Rest vom Fest: Reste vom Essen und Trinken und das Naschwerk, wurde am nächsten Tag, ab 13:00 Uhr besichtigt.

Das ‚Gute‘ (noch verpackt) zurück in die Wohnung, das ‚Schlechte‘ (geöffnet) in den Mund und runter in den Magen.

Alles weggeräumt?

Nichts, keiner, lag noch auf dem Fußboden unter den Tischen?

Alles Gut! Wir hatten also einen ‚sauberen‘ Abend!!!

## **Zum Ausklang 2023!**

Ist es nicht so, frage ich mal so in die Runde!

Kaum hat man sich an das neue Jahr 2023 gewöhnt, ist es auch schon wieder zu Ende.

Es beschleicht einem das Gefühl, man sitzt in einem D-Zug und die Zeit rast wie im Flug, wie eine Rakete, an einem vorbei.

Kaum hörte man von den Neuköllner Krawallen am Silvesterabend 2022 und schon sind wir am gleichen Abend, nur 1 Jahr später.

Alles, was sich so dazwischenlag, Angenehmes oder Unangenehmes, Gutes und Schlechtes, verblasst schon langsam.

Bei vielen entsteht der gleiche Gedankengang, wo ist nur das Jahr geblieben?

Und das Seltsame ist auch, bei an Jahren vorgerückten Menschen vergeht die Zeit noch schneller als bei Jüngeren.

Wenn ich selbst, beim Schreiben dieser Zeilen, ins Jahr 2023 zurückblicke:

Ich lebe nun schon 10 Monate in dieser Wohnung, diesem Haus, der Villa Albrecht, und noch immer ist es für mich wie neu, denn es ist im Vergleich zur vergangenen Wohnzeit in der vorigen Wohnung nur eine Winzigkeit, wie ein Wimpernschlag in der Zeit.

Bin gerade erst eingezogen, bin noch beim Einräumen.

Ende des Jahres überkommen einem leicht solche Gedanken.

Hinzu kommt, es überschlagen sich jeden Tag die negativen Nachrichten in den Medien.

Naturkatastrophen und durch Menschen gemachte Katastrophen umrunden unseren Planeten.

Vielleicht fragt man sich:

Wird es sich zu meinen Lebzeiten noch ändern? Wohin soll das noch führen? Wird es jemals wieder besser?

Von Einigen hörte ich, sie wollen auswandern.

Aber wohin? Länder und Erdteile, die einst als friedlich galten, muss man jetzt meiden.

Wenn es nicht eine so lange Reise wäre, würde ich am liebsten auf einen anderen Planeten auswandern.

Ja, gäbe es schon solche Reisen zu anderen Planeten, würde ich es wagen, ohne Frage, denn ich stelle mir vor, es wäre ein friedlicher Planet.

Außerdem hätte ich einen großen Nutzen, denn wegen der Relativität, wird man mit jedem Reise-Kilometer etwas jünger!

Das wäre grandios! Ankunft beim neuen Planeten mit 20 Jahren! Was für grandiose Aussichten!

Aber leider geht es noch nicht, noch gibt es keine entsprechenden Transportmöglichkeiten.

Wir müssen uns also wohl oder übel mit dem Vorhandenen begnügen, das Beste daraus machen.

Das bedeutet auch, sorgsam mit dem Vorhandenen umgehen, nichts verschwenden, uns immer bedanken und wenn möglich mit anderen teilen!

Das Jahr 2023 ist nun am Ende oder schon vorbei.

Nehmen wir uns vor, das Beste aus 2024 zu machen.

Vielen Dank an alle meine Mitbewohner für die vergangenen 10 Monate!

Bleibt gesund! Gemeinsam furchtlos ins nächste Jahr!



## Gute Vorsätze für das neue Jahr

Ob an **Silvester** oder am **Neujahrsmorgen**, mit guten Vorsätzen startet fast jeder in das neue Jahr. Egal wie lange die Neujahrsvorsätze halten mögen, sie lassen uns zumindest kurzzeitig glauben, dass das nächste Jahr uns gehört. Unsere **Wünsche und Ziele** für das neue Jahr gehören einfach zum Jahreswechsel mit dazu und das nicht erst seit gestern. **Der Brauch** von „guten Vorsätzen“ geht 4.000 Jahre zurück in die Zeit der Babylonier. Jetzt mag man glauben, dass die Zeit ausgereicht hat, um die Wünsche und Jahresvorsätze zu perfektionieren. Aber falsch gedacht. Egal wie lange es Neujahrsvorsätze schon gibt, halten tun sie in den seltensten Fällen.

### Geschichte und Tradition

Wie bereits erwähnt, gehen Neujahrsvorsätze bis in die **Zeit der Babylonier** zurück. Sie waren die Ersten, die zum Jahreswechsel Vorsätze an ihre Götter formulierten. Der Jahreswechsel war damals nicht der erste Januar, sondern Mitte März, da zu dieser Zeit die Felder bepflanzt wurden. Dennoch kann **ihr Versprechen an die Götter**, ihre „Schulden“ zu begleichen und **Besserung** für das **kommende Jahr** zu loben, als Neujahrsvorsatz betrachtet werden und als Anfang der Tradition.

Die **alten Römer** hatten **einen ähnlichen Brauch**, mit guten Vorsätzen das neue Jahr zu begrüßen. Mit der Kalenderreform von Julius Caesar um ca. 46 v. Chr. fiel der Jahresanfang nun auf den ersten Januar, benannt nach dem römischen **Gott Janus**. Janus, auch der Zweiköpfige genannt, steht für den Anfang und das Ende. Er symbolisiert den Blick auf das vergangene Jahr und auf das kommende Jahr. Die alten Römer verehrten diesen Gott mit Opfern und versprachen, sich im kommenden Jahr besser zu verhalten.

Damit erklärten sie ihre **guten Vorsätze** und ebneten den Weg für unsere heutige Neujahrstradition.



### Listen von unterschiedlichen Neujahrsvorsätzen

Neujahrsvorsätze verleihen Vorfreude und schenken Hoffnung, dass das neue Jahr (noch) besser wird als das Letzte. Egal ob die Jahresvorsätze umgesetzt werden oder nicht, sie gehören einfach zum Neujahr mit dazu und machen Spaß. Wer noch **Inspiration oder Beispiele** für seine eigenen guten Vorsätze benötigt, wird definitiv in den folgenden Listen über gute Vorsätze fündig.



### Typische gute Vorsätze für das neue Jahr

1. Das Rauchen aufgeben
2. Abnehmen wollen
3. Mehr Zeit für sich nehmen
4. Sich gesünder ernähren
5. Weniger Alkohol trinken
6. Mehr Sport machen
7. Sparsamer sein und Geld sparen
8. Weniger Bildschirmzeit am Tag
9. Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen
10. Einen Sänger oder Künstler lauschen, den man noch nicht kennt
11. Etwas Neues kochen
12. Den Stress reduzieren

## Psychologische Tipps zum Einhalten der Neujahrsvorsätze

Wir nehmen uns viel vor für das kommende Jahr und meistens steht im Fokus unserer Jahresvorsätze unsere **Gesundheit**. Doch viel zu schnell sind wir wieder bei unseren alten Gewohnheiten angelangt und die guten Vorsätze sind schon wieder fast vergessen. Doch damit sind Sie nicht allein! Die meisten von uns scheitern und gerade einmal knapp 20 Prozent schaffen es ihre Neujahrsvorsätze wirklich einzuhalten. Dabei hat alles mit **Psychologie** zu tun, auch Ihre guten Vorsätze.

Es geht darum, wie wir an unsere guten Vorsätze herantreten. Es benötigt nur ein wenig Umdenken und schon sind Sie mit Ihren **Jahresvorsätzen** wieder auf Kurs. Wie Sie Ihren eigenen Kopf überlistest, zeigen wir mit den folgenden Do's and Don'ts von guten Vorsätzen.

1. **Konkrete Ziele setzen**
  - DON'T: „Ich will abnehmen!“
  - DO: „Bis Juni habe ich 5 kg abgenommen“
2. **Nicht zu viele Ziele setzen**
  - DON'T: „Ich will abnehmen, viel Sport machen, mit dem Rauchen aufhören und mich gesund ernähren“
  - DO: „Im Januar stelle ich meine Ernährung um, im Februar beginne ich mit Sport und höre mit dem Rauchen auf“
3. **Nur realistische Ziele setzen**
  - DON'T: „Bis zum Sommer habe ich 30 kg abgenommen und laufe einen Marathon“
  - DO: „Ich nehme jeden Monat 2 kg ab, indem ich meine Ernährung umstelle und mit dem Joggen beginne“
4. **Ziele mit anderen teilen**
  - DON'T: Nur für sich selbst im Kopf die Ziele setzen

- DO: **Ziele aufschreiben** und mit Freunden teilen, das motiviert zusätzlich
- 5. **Ziele immer wieder überprüfen**
  - DON'T: Ende des Jahres feststellen, dass man immer noch raucht und 5 kg zu- statt abgenommen hat
  - DO: Ziele immer wieder überprüfen und Zwischenziele setzen

Nur wer sich realistische und konkrete Ziele setzt, hat die Chance, die guten Vorsätze auch zu erreichen. Mit **Freunden und in der Gruppe** lassen sich viele Vorhaben leichter durchsetzen. So kann man sich gegenseitig motivieren, auch bei schlechtem Wetter spazieren zu gehen oder statt eine fettige Pizza zu essen, lieber gemeinsam zu kochen. Oft bringen uns **bereits kleine Veränderungen** dem Ziel um einiges näher. Anstatt von jetzt auf gleich die komplette Ernährung umzustellen, kann man auch nach und nach von ungesund zu gesund wechseln. Erst ersetzt man die zuckerhaltigen Softdrinks durch Wasser und Tee, dann die mittäglichen Fertiggerichte durch selbstgekohtes Essen.

Auch kann man bei der Bewegung schon mit kleinen Dingen viel bewirken. Ein einfacher guter Vorsatz ist es, die **Treppe statt des Aufzugs** zunehmen, lieber zu Fuß oder mit dem Rad zu fahren statt mit Taxi oder Bahn – oder eine Station früher aussteigen und den Rest dann zu Fuß gehen. Wer zu den sportlichen Angeboten im Haus kommen will, kann sich mit anderen verabreden. Das motiviert auch wirklich zum Sport zu gehen.

Und was bei den guten Vorsätzen niemals vergessen werden darf: Wir dürfen scheitern, wir müssen nur wieder aufstehen und unsere Motivation finden, an unseren guten Vorsätzen dranzubleiben.

# 19 Aktuelles

## VERANSTALTUNGEN

	<b>Villa Albrecht</b>		<b>Seniorenzentrum Marie</b>	
jeden Mo	10:00	Qi Gong	10:00	Balance- & Krafttraining
1. Montag im Monat	15:00	Malen nach Musik	14:00	Gedächtnistraining
jeden Di	10:00 11:00	Sitzgymnastik Kochgruppe	10:00	Rückenschule
jeden Mi	14:30	Grips Gymnastik & Kuchen	10:00 14:00 15:30	Qi Gong Kaffee und Kuchen im Café Chor (externes Angebot)
jeden Do	10.00	Spielerunde	12:30	Kochrunde
jeden Fr	10.00 14.00	Balance- & Krafttraining Chor	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Spielesachmittag

### Highlights:

#### **Villa Albrecht:**

03.01.2024	14:30 Uhr	Musik ist Trumpf, Tanzcafé
08.01.2024	15:00 Uhr	Malen nach Musik
09.01.2024	10:00 Uhr	Neujahrsfrühstück
17.01.2024	14:30 Uhr	Wichtel „Horror“ Café
22.01.2024	15:00 Uhr	Malen nach Musik
27.01.2024	14:30 Uhr	Samstags-Café

#### **Seniorenzentrum Marie:**

03.01.2024	10:00 Uhr	Neujahrsfrühstück
16.01.2024	14:00 Uhr	Filmsachmittag
17.01.2024	14:00 Uhr	Quiznachmittag

### Geburtstage:

Mi 03.01.	Geburtstag Frau Wittwer, <b>Seniorenzentrum Marie</b>
Mi 17.01.	Geburtstag Frau Schmidt, <b>Villa Albrecht</b>
Di 30.01.	Geburtstag Frau Albrecht, <b>Seniorenzentrum Marie</b>
Mi 31.01.	Geburtstag Frau Rettinger, <b>Villa Albrecht</b>





Liebe Mieter der Marie, liebes Arbeitsteam!

20.12.2023

Für die Mieter der ersten Stunde ist das Weihnachtsfest nun schon das 6. in froher Runde . Die Zeit hier vergeht wie im Fluge man kommt einfach nicht zur Ruhe.

Geplant ist das auch so von Herrn Spohn unserem Boss, denn auch er legt die Hände nicht in den Schoß.

Er macht sich Monat für Monat viele Gedanken wofür wir uns möchten bedanken.

Denn die vielen Veranstaltungen und Aktivitäten waren wieder ein `Hit` es kamen viele hin auch fast alle machten mit.

Auch Jakob hat sein Ansehen aufgepeppt in der Zeit als er im Haus Verantwortung musste tragen.

Das wurde von den Mietern sehr geschätzt, wir möchten auch dir mal danke sagen.

Da wir in den 2 Jahren mit unseren FSJ lern hatten klein Glück sind wir von Mina diesmal sehr entzückt, sie hat ihr Aufgabenbereich im Blick und kommt sie mal nicht weiter geben auch wir Senioren ihr `nen Tipp.

Die Suche nach einer geeigneten Person bestand als Frau Ziranka ist gegangen in den wohlverdienten Ruhestand.

Frau Schneider hat nun diesen Platz gut besetzt auch wenn dieser zur Zeit ist recht kalt, aber so schnell wie die Zeit hier vergeht, das nächste Frühjahr es kommt bald.

Die große Tür im Wasch-Cafe der Dauerbrenner sich endlich nun erledigt hat,` jetzt geht man durch die kleine Tür , wenn man körperlich es auch dann noch schafft.

Eine Rikscha Namens ALMA haben wir zu unserem 5. Jahrestag vom Bezirksamt Tempelhof/Schöneberg bekommen.

Mann kann sie kostenlos mieten und das wurde auch schon angenommen.

Ohne der Hilfe von Herrn Spohn`s Eltern und seiner Frau kommt es zu besonderen Festen doch manchmal zum Stau.

Es wird dann gemeinsam gewirbelt mit unseren Crew in der Küche , wenn alles dann fertig ist bittet man uns zu Tische.

Bei den 3 Generationen, der Frau von Herrn Spohn und unserer Crew möchten wir uns ganz herzlich für ihre Mühe bedanken,

mögen sie für das nächste Jahr noch viele viele Kräfte tanken.

Vor ein paar Wochen hat die Heizungsanlage Wasser verloren, Wasser und Heizung blieben kalt.

Teile wurden ausgetauscht, die waren wohl wie wir auch schon so alt.

Mein Mann ist am frühen Morgen in den Keller gefahren , hat Wasser aufgefüllt damit alle Mieter auch warmes Wasser und Wohnungen haben.

Das Mieterarbeitsteam hat seine Arbeit wieder aufgenommen

damit von uns unsere fleißigen Helfer zum Weihnachtsfest auch etwas bekommen.

Es wurde Geld gesammelt, Weihnachtskarten kreiert und auch bestückt, wir hoffen das es uns ist gut geglückt.

Aus gesundheitlichen Gründen, konnten Frau Wehde und Frau Fiedler in der Marie nicht bleiben Beide sind jetzt erlöst von ihren Leiden, mögen sie uns nun in guter Erinnerung bleiben.

Herr Hinz, unserm neuen Mieter sagen wir er sei herzlich uns Willkommen auch er wird gern in unsere Mietergemeinschaft aufgenommen.

Wir wünschen nun dem Arbeitsteam und uns ein friedvolles Weihnachtsfest sowie ein gesundes und hoffentlich besseres Jahr 2024

**Vielen Dank an Frau Förster für diese netten Worte!**