

# Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 132

## Juli & August 2023



„Villa Albrecht“  
Albrechtstraße 103/104  
12103 Berlin  
Tel.: (030) 600 300 - 4201

Seniorenzentrum „Marie“  
Mariendorfer Damm 106/108  
12109 Berlin  
Tel.: (030) 600 300 - 4301

*Lange gut leben!*



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Inhaltsverzeichnis Juli & August 2023

3. Vorwort
4. Ausflug nach Waren
7. Shopping in der Villa Albrecht
8. Ausflug der Malkurse nach Köpenick
10. Verabschiedung von Renate Ziranka
12. Spargelfest in der Villa
16. Muttermale
18. Wissenswertes über den Juli
19. Aktuelles
20. Rückseite

## 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, Tatjana Seigewasser, Brigitte Kollberg

Ausgabe: 06/2023

Auflage: 100 Stk.

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.

Foto auf der Titelseite: Malkurs in Köpenick

Foto: A. Spohn

## 03 Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Sie halten die neueste Ausgabe der Mieterzeitschrift in der Hand, auch dieses Mal wieder als Doppelausgabe. In den letzten Wochen ist viel passiert, sowohl in der Villa Albrecht, als auch im Seniorenzentrum Marie.



Ein echtes Highlight erwartet Sie direkt auf Seite 4, der Ausflug nach Waren an der Müritz. Was mich besonders dabei erfreut ist der neue „Kollege“, der diesen Artikel für die Zeitschrift formuliert hat. Herr Depke ist Mieter in der Villa Albrecht und versteht sich auf den Umgang mit Worten. Doch überzeugen Sie sich gern selbst davon.

Einkaufen konnten die Mieter der Villa nicht nur unterwegs auf dem Bauernmarkt, auch in der Villa Albrecht selbst konnten Sie shoppen gehen. Eine Modefirma verwandelte das Wasch-Café in eine Boutique. Auf Seite 7 lesen Sie mehr darüber.

Gemeinsam ist es doch am schönsten, lautete das Motto der letzten Wochen. Nach dem gemeinsamen Ausflug nach Waren gab es eine zweite Gelegenheit für Mieter der Villa und der Marie gemeinsam unterwegs zu sein. Es ging nach Köpenick zum Malkurs in chinesischer Malerei. Natürlich haben wir gleich einen Stadtbummel daraus gemacht. Alles zu diesem ereignisreichen Tag lesen Sie auf Seite 8.

Ein lachendes und ein weinendes Auge war Ende Juni bei Frau Ziranka zu erkennen. Die langjährige Mitarbeiterin des Seniorenzentrums Marie verabschiedete sich mit einem polnischen Grillfest in den Ruhestand. Lesen Sie ab Seite 10 alles zum Fest.

Ab Seite 11 werfen wir einen Blick zurück auf das Spargelfest in der Villa Albrecht. Nach dreijähriger Pause durch die Pandemie waren endlich wieder 100 Gäste erlaubt. Die Mieter und Gäste freuten sich sehr über den entspannten Nachmittag im Garten.

In der Rubrik Gesundheit geht es in dieser Ausgabe um das Thema Muttermale. Wie erkennen Sie, ob Sie ein Muttermal lieber vom Arzt untersuchen lassen sollten? Das erfahren Sie auf Seite 16.

Zu guter Letzt wurde Herr Depke erneut aktiv und schrieb einen interessanten Artikel rund um das Thema Juli.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der aktuellen Mieterzeitschrift und hoffe Sie auf vielen Veranstaltungen in der Villa Albrecht und im Seniorenzentrum Marie wiederzusehen. Ich verabschiede mich ab 15.07. in die Sommerpause und nehme nochmal Elternzeit. Sie treffen mich ab 27.08. wieder in der Marie an.

Ihr André Spohn  
Bereich Seniorenwohnen

## 04 Ausflug nach Waren

**Mü – Mü – Mü, da war doch was! Ja, nach 272 km und 11 Stunden Busreise wieder vor der Villa Albrecht, müde, weil einige wenige, gereifte Albrecht-Bewohner ihren Mittagsschlaf bzw. ihre Mittagsruhe doch stark vermissen.**



Aber von Anfang: Am 15. Juni um 8:30 Uhr begann die erlebnisreiche Busreise nach **Waren an der Müritz**. Schon nach wenigen Fahrkilometern, auf dem Weg zur 3. Abhol-Zusteigestation am Alex, durch den Frühverkehr von Tempelhof und Kreuzberg, konnten wir die Fahrkünste unseres Busfahrers Uwe bewundern. Mit artistischer Geschicklichkeit, als wäre der riesige Bus aus Gummi, wie ein Schlangemensch, der sich in kleine Kisten zwängt, schlängelte er seinen riesigen Bus wie ein Kleinfahrzeug durch die Baustellen am Roten Rathaus und drumherum. Die Alex-Zusteiger komplettierten die freien Sitzplätze.



Jede Frau, jeder Mann, letztere spezielle Gattung natürlich in der Minderheit,

wurde mit netten Worten von der Reisebegleiterin Angelika zum vorgesehenen Sitzplatz geleitet. Im Laufe der Fahrt führte uns Angelika wie ein wandelnder, lebendig gewordener Reiseführer durch die Jahrhunderte, der alten und neueren Geschichte des Bundeslandes Mecklenburg-Vorpommern. Die flüssige Vortragsweise wirkte wie vorgelesen aus „Meyers Lexikon“ oder „Marco Polos Reisen“. Es war aber frei aus dem Gedächtnis vorgetragen. Ja, die Reise in die Geschichte von Mecklenburg-Vorpommern ging sogar so weit in die Vergangenheit als Meck-Pomm noch zwei eigenständig regierte Länder waren.

Zurück zur Fahrt. Nach Erreichen der Autobahn wurden Getränke, sogar auf Wunsch Kaffee, serviert, weil auf der Autobahn ein ruhigeres Fahren begann. Im Laufe der Meck-Pomm-Geschichtserzählungen erfuhren wir viel über Fürsten und ihre Gemahlinnen, den Dichter Fritz Reuter und dass der Ursprung der Blumensorte Strelitzien Regina aus Neustrelitz kommt. Auch über eine bei vielen besonders beliebte Fischart wurden wir durch eine „wahre“ Anekdote aufgeklärt.

Der besondere Geschmack durch eine spezielle, geheime Zubereitungsart dieses Fisches gefiel dem damaligen Reichskanzler bei einem Besuch in der betreffenden, schon berühmten, Fischhandlung derart gut, dass er der Bitte des Fischhändlers entsprach und diese zubereitete Fischart fortan „Bismarck-Hering“ benannt wurde. Auch wir wissen jetzt, dass zum Beispiel Otto III. um das Jahr 995, großzügig Parks anlegen ließ, eine Schiffsflotte erstellte und Mauern, um zu Städten gewordene Gemeinden, errichten ließ.

Wie im Flug verging die Zeit beim Zuhören der Meck-Pomm-Geschichte und anschließend an der richtigen Stelle ins Ge-

hirn einzuordnen. Wie bei einem Autorennen ging es um 11:25 bei der Autobahnabfahrt Waren in die Kurve. Zum Glück waren alle Reisenden der Aufforderung beim Platznehmen „Bitte anschnallen“ gefolgt, sonst hätten sich wohl einige am Gang Sitzende auf dem selbigen Boden wiedergefunden. Aber kein Passagier beschwerte sich, im Gegenteil, es gab vielmehr Grund zum lauten Juchen. Aber noch lag Waren in der Ferne, wir fuhren entlang dem seit 2011 zur Inselstadt erhobenen Luftkurort Malchow. Dieser erhielt 1235 von Fürst Nikolaus I. von Werle das Stadtrecht. Traurigerweise hat Malchow eine sehr schmerzliche Geschichte aus der jüngeren Vergangenheit, während und nach dem 2. Weltkrieg. Ja, Angelika wusste eben alles über ihr Meck-Pomm.



Damit beim Eintreffen in der Mittagessen-Gaststätte „Landhotel & Gasthof“, ‚Zur Schmiede‘ in der Malchower Straße 6a in 17213 Göhren – Lebbin OT Roez, (Werbung ist an dieser Stelle durchaus angebracht) kein Chaos entsteht, wenn alle Reisenden gute Plätze für die charmante Busnachbarin belegen möchten, wurde im Bus jeder Wohnanlagegruppe mitgeteilt, welche Tische für sie reserviert sind. Für die Villa Albrecht waren es die Tische 4 + 5. (So hatte der Verfasser des Artikels das große Vorrecht mit 3 Damen am Tisch das vorab bestellte Essen zu genießen.



Um die Essenverteilung auf die Tische zu jeder Person ohne langes Nachfragen der Bedienung schnell zu erledigen, bekam jeder Reisende einen farbigen Chip, der dann auf dem Tisch liegend für die Bedienung sein bestelltes Essen kennzeichnete. Roter Chip stand für Spargel und gelber Chip für Senfschnitzel. Bedauerlicherweise bildete sich nach dem Essen, also vor der Weiterfahrt, wie es leider immer wieder zu beobachten ist, vor dem Raum für Damen zum Händewaschen und Nase pudern eine lange Schlange, die aber mit Humor, weil gewohnt, ertragen wurde.

Um 13:15 Uhr gab es den nächsten Zwischenstopp beim sogenannten „Bauernmarkt“. Wer wollte und den nötigen Elan besaß, schlenderte durch die Räume des Markts, ebenerdig und im Obergeschoß oder draußen beobachtete die daneben genüsslich, schmatzenden Eis Esser. Ein Augenschmaus war aber auch die überwältigende Fahrkunst unseres Busfahrers Uwe zu beobachten, wie er auf der schmalen Zugangsstraße den Riesenbus wendete.

Und schon ging es weiter, jetzt zum eigentlichen Ziel: **Waren**. Unser Bus reihte sich auf dem Busplatz in die Reihe der anderen Touristenbusse ein. Für unsere Busgruppe kam nun die extra reservierte „Tschu-Tschu-Bahn“ auf Gummirädern angerollt. Wie genau abgezählt füllten sich alle Wägelchen und ab ging die rasende Fahrt durch die Stadt Waren und die nahe Umgebung.



Während der Fahrt wurde uns, durch in jedem Wagen montierte Lautsprecher, vom Bahnfahrer vieles über die Stadt Waren und ihre Geschichte sowie den Häusern der Altstadt, Rathaus, Schule und Kirchen, erklärt. Wir bekamen sogar Kenntnis von einem Wahnsinnsbauprojekt der Stadt Waren: „Neuer Kreisverkehr“. Konnten es bewundern und mit Bauvorhaben in Berlin in Bezug auf aktuelle Tätigkeiten bei Bauprojekten vergleichen.

Den Höhepunkt der Stadtrundfahrt erleben wir dann kurz vor Ende der Stadtbesichtigungsfahrt. Es war der Gesangsvortrag des Erklärers mit dem Lied „Waren, du bist unsere Stadt!“. Am Ende des Gesangs brandete lauter Beifall durch die Häuserschluchten Warens und die Busse am Busbahnhof. Wer jetzt denkt, das war es, es geht zurück, weit gefehlt! Die Weiterfahrt um 16:15 führte uns wieder zum Gasthof „Zur Schmiede“. Auf den uns schon bekannten Tischen – 4 + 5 für Villa Albrecht – war für uns zum Kaffeetrinken und Kuchenessen alles schon bereitgestellt.

(Und wieder profitierte der Artikelschreiber vom strengen Abnehmwillen und Kalorienvermeiden der 3 Damen am Tisch!) Bloß gut, dass seine Frau nicht mehr dabei sein konnte, und sehen konnte, wie Stück für Stück der hervorragend schmeckenden Kuchenstücke vom Teller in der Tischmitte verschwand und auch der letzte Krümel vor dem Entsorgen bewahrt wurde.



Dieser „Kaffee-Kuchen“-Aufenthalt war natürlich zeitlich wesentlich kürzer als das Mittagessen. Zurück nach Berlin ging es vorbei an abgeernteten Feldern. Der weite Blick über das noch reichlich Grün verfügende Land hat uns Städtern bestimmt gutgetan. Runde Heuballen lagen völlig unsortiert auf Feldern herum, auf die Feldherren wartend. Diese hätten sich bestimmt über Regen gefreut, der sich durch dunkle Wolken andeutete, aber aus diesen Wolken traf unseren Bus kein einziger Tropfen. Bestimmt meinten es die Wolken gut mit uns, so dass sie sich woanders entluden, damit unser Busfahrer Uwe die Fahrgeschwindigkeit nicht verringern musste. Vielleicht sah er im Spiegel, dass einige seiner Reisenden schon müde in den Sitzen hingen und wollte daher die Rückfahrzeit kurzhalten.

Am Alex angekommen wurde die erste Gruppe entladen, danach schlängelte sich Uwe wieder geschickt, jetzt in Gegenrichtung, durch die Baustellenabsperrungen rund um das Rote Rathaus und kam ohne weitere Hindernisse bei unserer Heimatadresse Albrechtstr. 103/104, der Villa Albrecht, um 20:00 Uhr an.

Vielen Dank für diese schöne, abwechslungsreiche, wenn auch für manche anstrengende, Busreise an die sich bestimmt alle Teilnehmer noch lange erinnern. Daher gilt Dank an die Organisation, für uns in der Villa Albrecht, Frau Tatjana Seigewasser, an die Reiseleiterin des Busunternehmens Frau Angelika und dem Klasse-Busfahrer Uwe.

## 07 Shopping in der „Villa Albrecht“

Am 31.05.2023 besuchte uns schon zum zweiten Mal das „Mode- Mobil“ mit Claus Buchholz und seiner Frühjahrs-/Sommerkollektion. Ratz Fatz war das Wasch- Cafe` zur Boutique umgebaut und der Spaß konnte beginnen.



Für jeden war etwas dabei. Damen- und Herrenbekleidung hatte Herr Buchholz im Gepäck. Alles was das Mode Herz begehrt, konnte man bewundern. Angefangen bei Sommershirts bis hin zum bequemen Schuh.



Viele unserer Senioren nutzten diese Gelegenheit und wurden sehr freundlich und fachlich kompetent von Herrn Buchholz beraten. Dieser konnte sich über viele kauffreudige Kunden freuen. Um 13 Uhr

schloss unsere mobile Boutique wieder. Zurück blieben glückliche Kunden und zufriedene Verkäufer. So macht das Shoppen Spaß.



Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch von Herrn Buchholz im Oktober. Dann bringt er seine aktuelle Herbst-/Winterkollektion mit.

## 08 Ausflug der Malgruppen nach Köpenick

„Das war wirklich mal ein ereignisreicher Tag, wie ein Kurzurlaub“. Den 28. Juni werden die Teilnehmenden der Malgruppen aus der Villa Albrecht und dem Seniorenzentrum Marie noch lange in Erinnerung behalten.

Seit einigen Jahren wird in unseren beiden Häusern kreativ gemalt, meisetens nach Musik. Mit viel Fantasie entstehen dabei regelmäßig kleine Kunstwerke und die Teilnehmenden werden sichtlich mit der Zeit immer besser. Angeleitet werden die Kurse von Frau tho Horst und unserer Ehrenamtlichen Frau Müller. Beide haben sich im Laufe der Zeit mit der Acrylmalerei intensiv beschäftigt.

Eine ganz eigene Art des Malens sollten die 6 Ausflügler im Juni kennenlernen, die chinesische Malerei. Die Bildgestaltung in der traditionellen chinesischen Tuschmalerei beruht hauptsächlich auf zwei Elementen: Der **schwarzen Tusche** und dem **Weiß des Reis- oder Maulbeerbaumpapiers**. Dieses spezielle Papier bringt die Brillanz und Intensität der Tusche zum leuchten. Der „tanzende Pinsel“ führt jeden Strich schnell und sparsam aus. Wie ein Gedankenblitz wird er auf das weiße Papier getuscht. Die Chance, diese Art der Malerei kennenzulernen, bekamen sie in Köpenick.

Lili Yuan, geboren in eine Künstlerfamilie in Shanghai, seit 1992 in Deutschland lebend, ist freischaffende Malerin und Mitglied im Bundesverband bildender Künstlerinnen und Künstler. Neben der Beschäftigung mit Malerei ist Lili Yuan auch als Autorin und Leiterin von Seminaren und Workshops in verschiedenen öffentlichen Institutionen und im eigenen Atelier tätig.

Vom 2014 bis 2022 war Lili Yuan freie Mitarbeiterin im Ostasiatischen Museum Köln. Seit 2022 befindet sich ihr Atelier in Köpenick und dahin lud sie die Mieterinnen des Roten Kreuzes ein.

Nach ein paar Aufwärmübungen, um die Pinselführung und die Wirkung auf dem Reispapier zu testen, zeichnete Lili Yuan ein Bild vor. In wenigen Minuten zauberte sie einen Rosenzweig auf das Papier, welches die Gäste nachzeichnen konnten. Nach insgesamt drei Stunden Einblick in diese Art der Malerei kamen sehr schöne Bilder bei allen heraus. Das Interesse war groß, Pinsel und Papier auch bei unserem nächsten Malkurs zur Verfügung zu haben und so entstand ein reger Austausch über Material und Technik.



Wir verabschiedeten uns von Lili Yuan. Der Ausflug war aber noch lange nicht zu Ende. Zuerst besuchten wir die aktuelle Ausstellung der Künstlerin im Kiez Club, dem Haus der Begegnung.



Auf zwei Etagen verteilt luden über 50 Bilder zum Verweilen ein. Nach einer knappen halben Stunde waren wir wieder im Auto, als ich von hinten „jetzt ein Eis“ vernahm. Kurzerhand hielten wir in der Altstadt Köpenick und kehrten in die hiesige Eisdielen ein.



Nach dieser kleinen Stärkung brauchten wir einen Spaziergang entlang des Wassers. Mit Blick auf den Zusammenfluss von Dahme, Spree und Müggelspree ging es weiter Richtung Schlossinsel. Das Schloss Köpenick ist ein einmaliges Zeugnis aus der Zeit des Großen Kurfürsten (1620–1688).



Es ist das bedeutendste erhaltene Schloss, welches während seiner Regentschaft für die Dynastie der Hohenzollern errichtet wurde und ist Teil der Altstadt Köpenick. Dort endete ein toller Ausflug in den Berliner Außenbezirk mit einem Rundgang, begleitet von Live Musik „im Park“. Gegen 16 Uhr waren alle Ausflügler wieder daheim und hatten neben lauter dankbarkeit nur einen Wunsch: „Das müssen wir unbedingt wiederholen“



## 10 Verabschiedung von Renate Ziranka

**Renate Ziranka** war seit Juli 2018 die erste **Mitarbeiterin am Concierge des Seniorenzentrum Marie** und gleich eine große Bereicherung für das Team, denn Sie hatte bereits über 30 Jahre für das Berliner Rote Kreuz gearbeitet und kennt sich daher bestens aus im Verband.

Im Dezember 2015 machte sie einen sehr schweren Schritt: *„Nach 31 Jahren beim Roten Kreuz musste ich kündigen, weil ich mich um meine pflegebedürftigen Eltern kümmern wollte.“* Da ihr Bruder sie ab 2018 unterstützen konnte nutzte sie sogleich die Gelegenheit wieder beim DRK anzufangen, zwar nur mit einem Minijob, aber sie freute sich wieder da zu sein. *„Viele meiner ehemaligen Kollegen sind noch da und haben mich sehr freundlich zurück empfangen. Es macht mir großen Spaß wieder Teil der Rotkreuz-Familie zu sein“*, sagte sie noch 2018.



Nach 5 spannenden Jahren im Seniorenzentrum Marie feierte Frau Ziranka ihren zweiten Abschied vom Roten Kreuz, nun endgültig. 23 Senioren\*innen füllten das Wasch-Café für die Verabschiedung. Zu diesem Anlass gab es polnische Spezialitäten vom Grill. Bereits am Vorabend hatten wir Schaschlik- Spieße vorbereitet, Cevapcici durchgeknetet und Mini-Krakauer besorgt. Dazu gab es Grillkäse, grünen Salat, Kartoffelsalat und Baguette. Auch zum Nachtisch war einiges

geboten. Frau Ziranka brachte gleich zwei sehr leckere Kuchen mit, auf jedem Tisch gab es frisches Obst, auch mal als Igel daherkommend.





Nach dem Essen ging es in den offiziellen Teil über. Den Anfang machte Frau Förster mit einem Ihrer fantastischen Gedichte. Mit viel lobenden Worten wurde Frau Ziranka in den Ruhestand geschickt und dazu gab es ein Abschiedsgeschenk von den Mieter\*innen.

Auch vom Team der Marie gab es etwas für Später: Eine Holzkiste mit einem Fotobuch als Erinnerung, einem Gutschein für die Kultur zu zweit und dazu ein paar Utensilien für eine gute Reise. Denn eines konnte man sicher aus den Erzählungen heraushören, Frau Ziranka ist in den nächsten Wochen immer schwer beschäftigt. Rentner haben halt meistens keine Zeit.

Wir werden Renate Ziranka vermissen, war sie doch immer zuverlässig am Concierge für alle da und auch darüber hinaus eine Stütze für alle Mieter und Mieterinnen sowie für das gesamte Team. **Wir sagen Danke für fünf wunderbare Jahre und wünschen ihr alles Gute für die freie Zeit.**



Renate Ziranka am Concierge

## 12 Spargelfest in der „Villa Albrecht“

Das Tempelhofer Spargelfest hat im Bezirk bereits Tradition und wir bekamen immer wieder Anfragen, wann es diese schöne Fest wiedergeben wird. Pandemiebedingt mussten wir drei Jahre lang mit unseren Großveranstaltungen pausieren. Umso größer war deshalb die Freude darauf, dass am 24.05.2023 das 11. Spargelfest in der „Villa Albrecht“ stattfinden konnte.



Die wenigsten Gäste, die zum 1. Mal die Villa Albrecht besuchen, vermuten hinter dieser Einfahrt einen wunderschönen und großen Gartenbereich. Ca. **100 Gäste** ließen es sich nicht nehmen, das 11. Spargelfest endlich wieder im großen Stil mit uns zu feiern.

Im Eingangsbereich, der mit einer bunten Ballongirlande schon von weitem gut zu sehen war, wurden die Gäste mit selbstgebackenem Kuchen und Sekt empfangen.



Der Sektempfang steht, die Gäste können kommen  
Seite | 12



Verkauf der Menücoupons durch die Ehrenamtlichen Liane Warzecha

Unsere langjährige Ehrenamtliche Frau Warzecha, die im wohlverdienten Ruhestand ist, ließ es sich nicht nehmen, wie in all den Jahren zuvor, an der Kasse die Menücoupons zu verkaufen und vorher bei der Tischdekoration zu unterstützen. Einige kennen sie noch vom Concierge-Dienst.

Kaum trommelte der hauseigene Drum-Circle unter der Leitung von Frau Kohl auf der Terrasse zum Auftakt der Veranstaltung, wippten auch die ersten Füße im Takt mit. Zum weiteren Aufwärmen gab es heißen Kaffee.



Der Drum-Circle in Action



Um 14:00 eröffneten Frau Ceylan und Frau Szymanska das Fest mit einer Begrüßungsrede und kündigten unseren bereits bekannten Entertainer Norbi an, der das Publikum später mit bekannten Schlagern mitreißen sollte. Zum Abschluss folgte das, für viele Besucher wohl eigentliche Highlight, auf das alle gewartet haben. Die Eröffnung des Buffets.



Begrüßung der Gäste durch Frau Ceylan und Frau Szymanska



Zu leckerem Beelitzer Spargel gab es wahlweise Koch- und Schwarzwälder Schinken, Kartoffeln und Sauce Hollandaise



Es bildete sich eine lange Schlange an der Essenausgabe im Garten



Der Einsatz vieler fleißiger Hände war gefragt, um die Flut der hungrigen Gäste zu bewältigen.

An dieser Stelle möchten wir uns auch noch einmal ganz herzlich bei allen  **Helfern**  bedanken, die uns bei den Vorbereitungen unterstützt haben.

Egal, ob es die **Tagespflege-Mitarbeiter-und Gäste** waren, die 35 kg Kartoffeln schälten oder die **Mitarbeiter und Mieterinnen des Seniorenwohnens**, die über 500 Scheiben Schinken rollten und Besteck in Servietten wickelten. Auch aus den Bereichen **Ehrenamt und Freiwilliges Soziales Jahr** gab es Unterstützung. Sie waren vom Aufbau bis zum Abbau des Festes vor Ort und ohne sie wäre ein Fest in dieser Größenordnung nicht auf die Beine zu stellen. **Ein ganz großes Dankeschön.**

Während die Besucher die dargereichten Köstlichkeiten verspeisten, betrat der Entertainer „**Norbi**“ die Bühne. Mit seiner lockeren und stimmungsvollen Persönlichkeit und seiner Art Musik zu machen, brachte er viele Gäste dazu, aufzustehen und zu tanzen. Er ist ein ganz besonderer Musiker, weil er sich vor vielen Jahren auf Feierlichkeiten und Veranstaltungen, besonders für und mit Senioren, spezialisiert hat und somit auf die Wünsche und den Musikgeschmack der Gäste gut eingeht.



Norbi kommt zum Einsatz



Unter den Gästen befanden sich die Mieter und Tagespflegegäste unseres Hau-

ses, des Seniorenzentrums Marie, Interessenten von der Warteliste, einige Kooperationspartner und Gäste aus der Nachbarschaft, die auf unsere Wurfzettel reagiert haben. Auch vom DRK Landesverband waren Mitarbeiter verschiedener Abteilungen vertreten.



Man sah den Gästen den großen Spaß an dem Fest an. Das Essen hat geschmeckt, die Musik kam gut an, es wurde sogar getanzt. Und wer wollte, konnte sich mit dreierlei Eissorten, frisch aus der kleinen Leih-Truhe der Manufaktur Barletta-Eis verwöhnen lassen.



Azubi Julia als „Eis-Fee“

Durch das positive Feedback wurde unser Eindruck nur bestätigt, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Über solche Reaktionen und Rückmeldungen freuen wir uns natürlich als **Deutsches Rotes Kreuz** und vor allem als Mitarbeiter der „Villa Albrecht“ sehr. Wie jedes Jahr werden wir unser Bestes geben, nächstes Jahr wieder so ein schönes Fest auf die Beine zu stellen.



Wer wollte hatte zu guter Letzt noch die Möglichkeit einer Hausbesichtigung. Frau Ceylan und Frau Szymanska beantworteten bereitwillig Fragen zum Seniorenwohnen und der Tagespflege. Ein paar Neugierige waren dabei, die anderen Besucher ließen diesen stimmungsvollen Nachmittag entspannt im schönen Garten ausklingen oder schwangen das Tanzbein zu Norbis flotter Musik.



Lets dance...

Alles in Allem war es wieder ein sehr gelungenes Fest mit zufriedenen Gästen.

## 16 Muttermale: Harmlos oder ein Fall für den Arzt?



Gefährliche Muttermale von harmlosen Hautveränderungen zu unterscheiden, ist zuweilen schwierig. Wie man schwarzen und weißen Hautkrebs erkennt und wann ein Arztbesuch sinnvoll ist.

Vorneweg: Nicht alle dunklen Sprenkel auf der Haut sind bedenklich. Muttermale, auch Haut- und Leberflecken genannt, sind meistens kein Anlass zur Sorge. Dennoch kann sich aus ihnen in seltenen Fällen ein malignes Melanom, schwarzer Hautkrebs, entwickeln. Er gilt als besonders gefährlich, weil er Metastasen, Tochtergeschwülste, bilden kann. Schnell-Test für daheim: die ABCD-Regel.

Wer unsicher ist, kann seine Muttermale – oder diejenigen des Partners, der Partnerin – zu Hause einem ersten Schnell-Test unterziehen.

*A wie Asymmetrie: Ist die Form des Muttermals unregelmäßig?*

*B wie Begrenzung: Sind die Konturen unscharf und ausgefranst?*

*C wie Colorit: Hat das Muttermal viele Farben? Schimmert es braun, schwarz, grau, rot, lila oder weißlich?*

*D wie Dynamik: Verändert das Muttermal Form oder Farbe?*

Trifft etwas davon zu, ist eine ärztliche Untersuchung sinnvoll. Ebenfalls dann, wenn das Muttermal juckt, nässt, blutet oder sich auf ihm eine Kruste bildet. Regelmäßige Vorsorge ist vor allem für Menschen mit höherem Risiko wichtig:

- bei mehr als 100 Muttermalen am Körper
- wenn jemand schon einmal Hautkrebs hatte oder familiär vorbelastet ist
- bei geschwächter Immunabwehr

Werden bösartige Muttermale früh entdeckt, stehen die Heilungschancen gut. Das Melanom wird bei einer Operation herausgeschnitten. Mit ihm die gesunde Haut ringsherum, um sicher zu gehen, dass alle Krebszellen entfernt werden. Ist dies der Fall, sind Rückfälle selten. Dennoch ist es wichtig, fortan regelmäßig zur Nachsorge zu gehen.

## Weißer Hautkrebs erkennen: 3 Krebsformen



Helle Hautkrebsarten, man spricht auch von weißem Hautkrebs, werden meistens ebenfalls chirurgisch entfernt. Ganz oberflächliche Formen können oft mit einer speziellen Creme, abgefrieren oder Lichttherapie behandelt werden. Im Frühstadium ist weißer Hautkrebs gut heilbar. Auch bei weißem Hautkrebs gilt: Auf Hautveränderungen achten, Auffälliges vom Dermatologen untersuchen lassen und die Haut vor übermäßiger Sonnenstrahlung schützen.

### **Basaliom oder Basalzellkarzinom**

- Es entsteht in der Basalzellschicht der Oberhaut und zeigt sich meistens an Körperstellen, die stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sind: Kopfhaut, Glatze, Stirn, Nase, Lippen, Ohrenränder, Fuß- oder Handrücken.
- Basaliome wachsen langsam. Sie zeigen sich durch Hautveränderungen, die sehr unterschiedlich sein können, etwa Verhärtungen, Ränder, die einer Perlenschnur ähneln, erweiterten Blutgefäßen oder kleinen Kratern. Basaliome können darüber hinaus bräunlich oder gelblich verfärbt sein, glasig-weißlich glänzen, eine Kruste haben oder bluten.
- Basaliome bilden fast nie Metastasen, treten nach einer Behandlung aber manchmal erneut an derselben oder anderen Körperstellen auf. Unbehandelt kann diese Krebsform in die Breite und Tiefe wachsen und Gewebe sowie Knochen und Knorpel zerstören.

### **Spinaliom (Stachelzellkrebs, Plattenepithelkarzinom)**

- Es entsteht in den Stachelzellen der Oberhaut und ist Folge chronischer Hautschäden, oft durch UV-Strahlung. Spinaliome sind deshalb ebenfalls auf den «Sonnenterrassen» des Körpers häufig zu finden.
- Typische Merkmale: Langsam wachsende Knötchen, die mit der Zeit verhornen und verkrusten. Teilweise bilden sich nässende oder blutende Wunden.
- Spinaliome können Metastasen bilden, weshalb Früherkennung wichtig ist.

### **Aktinische Keratose**

- Sie ist eine Vorstufe von weißem Hautkrebs, entwickelt sich aus den Stachelzellen der Oberhaut und zeigt sich ebenfalls an den sonnenbeschienenen Körperstellen. Bei Männern häufig auf der Glatze, die scheckig aussieht.
- Typische Erkennungszeichen: Hautfarben, rötliche oder bräunliche Flecken oder Knoten mit schuppiger oder rauer Oberfläche.
- Wird eine aktinische Keratose rechtzeitig entdeckt und entfernt, kann sich daraus kein weißer Hautkrebs mehr entwickeln.

## 18 Wissenswertes über den Juli

Der Monat Juli beginnt mit dem 182. Tag des Jahres 2023, mit der 26. Kalenderwoche, es verbleiben also noch 183 Tage bis zum 31.12.2023, dem letzten Tag des Jahres 2023. Dieser Monat bekam seinen Namen nach Julius Caesar, der den „Julianische Kalender“ im Jahr 46 v.u.Z. eingeführt hatte, weil er in diesem Monat seinen Geburtstag hatte.

Dieser „Julianische Kalender“ war in manchen Teilen der Welt noch weit bis ins 20. Jahrhundert gültig. Julius Cäsar fügte dem altrömischen Kalender auch noch zwei Monate hinzu, den Januar und Februar. Der „Julianische Kalender“ wurde vom „Gregorianischen Kalender“, auch ‚bürgerlicher Kalender bezeichnet, abgelöst. Und ist somit unser heute gebräuchliche Kalender, den jeder in seinem Haushalt, in der Tasche hat, auf dem Mobiltelefon benutzt.

Papst Gregor XIII., verordnete den „Gregorianischen Kalender“ im Jahr 1582 mit der päpstlichen Bulle Inter gravissimas. Dem „Gregorianischen Kalender“ liegt eine durchschnittliche Jahreslänge von 365,2425 Tagen, statt der julianischen 365,25 Tage zugrunde. Seit 1900 (und noch bis 2099) besteht zwischen beiden Kalendern eine Differenz von 13 Tagen, um die der „Julianische Kalender“ dem „Gregorianischen Kalender“ nachläuft.

Die Unterschiede zwischen den Kalendern sind nicht unerheblich. Wenn zum Beispiel laut dem „Gregorianischen Kalender“, nach dem wir leben, der 7. Januar ist, dann hat man laut dem „Julianische Kalender“ erst den 25. Dezember. Daher liegt auf dem 7. Januar „Gregorianischen Kalender“-Stils, das Weihnachtsfest vieler orthodoxer Kirchen: des Patriarchats Jerusalem, Armeniens, Russlands, Serbiens, Mazedoniens, Georgiens und der altorientalischen Kirchen der Syrer, Kopten, Eritreer, Äthiopier.

Der altdeutsche Name für den Juli war Heumonat oder Heuert, wegen der Heuernte. Der Juli ist in der Regel der Sommermonat mit den wärmsten Tagen des Jahres, den sogenannten Hundstagen, seit dem 15. Jahrhundert werden diese warmen Tage so benannt. Den Namen haben sie vom Erscheinen des Sterns Sirius, des Hundsterns, am Morgenhimmel. Der Hundstern, früher auch Aschere oder Canicula genannt, ist ein Doppelsternsystem des Sternbildes „Großer Hund“. Er ist der hellste Stern am Nachthimmel, beinahe doppelt so hell wie der zweithellste Stern Canopus. Von allen Himmelsobjekten erscheinen nur Sonne, Mond sowie die Planeten Venus, Jupiter, Mars und Merkur heller. Im Wintersechseck markiert Sirius die südlichste Ecke.

Der Rittersporn (Delphinium) ist die Blume der im Juli-Geborenen

*Herkunft:* In gemäßigten Zonen Eurasiens und Nordamerikas; einige auch in den Gebirgen Zentralafrikas.

*Symbolik:* Der Rittersporn ist ein Symbol für z.B. Ausdauer und Offenherzigkeit.

*Bedeutung:* Unbeschwertheit und Leichtigkeit sind dem Juli-Geborenen sehr wichtig.

**Noch ein Spruch zum Abschluss:**

**Mache das HEUTE zum Wertvollsten,  
was du hast,  
denn das HEUTE kehrt niemals wieder!**



# 19 Aktuelles

## VERANSTALTUNGEN

	<b>Villa Albrecht</b>		<b>Seniorenzentrum Marie</b>	
jeden Mo	10:00	Qi Gong	10:00	Balance- & Krafttraining
1.+3. Montag im Monat	15:00	Malen nach Musik	14:00	Kaffee und Kuchen im Café
jeden Di	10:00 11:00	Sitzgymnastik Kochgruppe	10:00 14:00	<b>Rückenschule</b> Gedächtnistraining
jeden Mi	14:30	Grips Gymnastik & Kuchen	10:00 14:00	Qi Gong Kaffee und Kuchen im Café
jeden Do	10:00 14:00	Spielerunde Spielerunde	10:00 12:30	Sitzgymnastik Kochrunde
jeden Fr	10:00 14:00	Balance- & Krafttrain- ning Chor (in der TP)	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Spieelnachmittag

### Highlights:

#### **Villa Albrecht:**

11.07.2023	10:00 Uhr	Frühstück
18.07.2023	12:00 Uhr	brasilianisches Sommerfest
26.07.2023	10:00 Uhr	Wellnesstag im Wohlfühlbad
29.07.2023	14:30 Uhr	Café mit Frau Brockmann

#### **Seniorenzentrum Marie:**

06.07.2023	14:00 Uhr	Trommelrunde mit Ricarda
13.07.2023	15:00 Uhr	Sommerfest mit Live Musik
20.07.2023	10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
28.07.2023	11:00 Uhr	Malen nach Musik

### Geburtstage:

Mo 03.07.	Geburtstag Frau Krüger, <b>Villa Albrecht</b>
Do 06.07.	Geburtstag Herr Jessen, <b>Villa Albrecht</b>
Sa 08.07.	Geburtstag Frau Luther, <b>Villa Albrecht</b>
Do 20.07.	Geburtstag Herr Förster, <b>Seniorenzentrum Marie</b>



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Eine Herzliche Einladung zum:

## DRK Sommerfest

13.07.2023

15-18 Uhr

DRK Seniorenzentrum Marie  
Mariendorfer Damm  
106/108, 12109 Berlin

### Für sie Bereitgestellt:

Einen Begrüßungs-Cocktail,  
Saxophon Musik Live von Vesco  
Valentino, Canapé und einen  
Eisstand sowie ab ca. 17 Uhr  
Spezialitäten vom Grill.

Eintritt: 12€