

Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 129

März 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 März 2023

3. Vorwort
4. Valentinsfrühstück in der Marie
5. Fasching in der Villa Albrecht
6. Fasching in der Marie
8. Faschingsfeiern der Wohngruppen
9. Warum Senioren schlecht schlafen
13. Von gefärbten Eiern lieber die Finger lassen
14. Aktuelles
15. Das DRK im Ukraine Konflikt
16. Rückseite – Die Polizei informiert

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, Eda Ceylan

Ausgabe: 03/2023

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: Faschingsfeier in der Marie
Foto: André Spohn

03 Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der März stand ganz im Zeichen der „fünften Jahreszeit“: Karneval, in anderen Gegenden auch Fasching oder Fasnacht genannt, soll dabei die vierzigtägige Fastenzeit vor Ostern einleiten, die am Aschermittwoch beginnt. Bevor man den köstlichen Speisen und dem Alkohol entsagt, soll noch einmal ordentlich gefeiert und gegessen werden.



Genau das wurde gleich an vier Feiern in unseren beiden Seniorenzentren getan. Auf Seite 5 blicken wir auf die Faschingsfeier der Villa Albrecht. Auch im Seniorenzentrum Marie wurde ordentlich gefeiert. Den Artikel dazu finden Sie auf Seite 6. Besonders schön waren auch die separaten Feiern der WGs. Auf Seite 8 erhalten Sie einen Einblick.

Das Thema Gesundheit beschäftigt uns auch im März: Warum Senioren schlecht schlafen? Mit einem ausführlichen Bericht wollen wir Ihnen dieses Thema gern näher bringen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 9.

Am 23. Februar fand auf dem BUFA Gelände in Tempelhof die Seniorenmesse statt. Seniorenratspräsident Matthias Steuckardt (CDU) eröffnete die Veranstaltung mit einigen Grußworten an die Besucher und die Veranstalter: „Im letzten Jahr kamen Senioren aus der ganzen Stadt zu Besuch. Der Besucherandrang hat uns gezeigt, dass die Neugier und der Informationsbedarf groß sind.“

So war es auch in diesem Jahr. Ab 10 Uhr informierten sich sehr viele Menschen, überwiegend Senioren, über die

Angebote im Bezirk. Das Berliner Rote Kreuz hatte neben den beiden Seniorenzentren in Tempelhof für das Betreute Wohnen, die Wohngruppen für Menschen mit Demenz und die Tagespflege allerlei Informationsmaterial dabei, u.a. zum Essen auf Rädern, dem Hausnotruf und dem Hilfsmittelzentrum.



Frau Kohl von der Tagespflege der Villa Albrecht informiert über die Angebote des Roten Kreuzes

Auf Seite 13 beschäftigen wir uns bereits mit Ostern. Nicht nur süße Leckereien finden Sie bereits im Supermarkt, auch vorgekochte, gefärbte Eier. Doch sind die wirklich zu empfehlen?

Im Februar gab es einen Jahrestag, den niemand feiern mag: Ein Jahr bewaffneter Konflikt in der Ukraine. Auf Seite 15 haben wir für Sie kurz zusammengefasst, was das Rote Kreuz für die Menschen vor Ort und hier tut.

Auch ein Blick auf Seite 14 lohnt sich für Sie. Im März warten einige interessante Veranstaltungen auf die Mieter und Interessierte. Besuchen Sie uns doch einfach!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn
Bereich Seniorenwohnen

04 Valentinsfrühstück in der Marie

Namensgeber für den Valentinstag scheint der heilige Valentin aus Rom zu sein, der Schutzpatron der Liebenden. Valentin lebte im 3. Jahrhundert in Rom und traute Liebespaare nach christlichem Ritus, obwohl Kaiser Claudius II. das verboten hatte. Die Ehen dieser Paare standen der Überlieferung nach unter einem besonders guten Stern. Valentin von Rom soll den Paaren auch Blumen aus seinem Garten übergeben haben. Auf Befehl des Kaisers wurde Valentin am 14. Februar 269 enthauptet.



Ab dem 15. Jahrhundert wurden in England sogenannte "Valentinspaare" gebildet, die sich gegenseitig kleine Geschenke oder Gedichte schickten. Englische Auswanderer nahmen den Valentinsbrauch mit in die Vereinigten
Seite | 4

Staaten, und so kam er durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg in den westlichen Teil Deutschlands. 1950 veranstaltete man in Nürnberg den ersten "Valentinsball". Von da an verbreiteten sich die Bräuche des Valentinstags über ganz Deutschland. Allgemein bekannt wurde der "Valentinstag" in den Wirtschaftswunderjahren der Bundesrepublik durch die verstärkt eingesetzte Werbung der Blumenbranche.



Blumen gab es im Seniorenzentrum Marie nicht, aber dafür frische Brötchen. Am 14. Februar gab es das Valentinsfrühstück, nicht nur für verliebte, sondern für alle „lieben“ Menschen. Davon fanden sich gleich 16 an der Zahl ein zum gemeinsamen Essen beim Sektfrühstück. Neben Wurst, Käse, Eiern und Buscetta wurden auch süße Köstlichkeiten aufgetischt: Pancakes mit Ahornsirup. Es wurde in dieser sehr lustigen Runde viel gelacht und lange geschwätzt. Ein paar Besucher blieben auch danach noch zum Rückensport.



05 Fasching in der „Villa Albrecht“

Am 21. Februar war es wieder soweit, Faschingsfeier in unserem Wasch-Café.

Schon im Vorfeld wurden mit Hilfe der Mieter im Haus und unter Anleitung von Frau Seigewasser viele bunte Faschingsdekorationen in Form von Clowns oder Faschingskränzen gebastelt. Ab 11.00 Uhr wurde zuerst für das leibliche Wohl mit einem reichlich ausgerichtetem Brunch gesorgt. 2 Sorten frisch gebackener Quiche, Käse- und Wurstplatten und auch den bei den Mietern beliebte Lachs gab es unter anderem zur Auswahl.

Im Anschluss konnte dann gefeiert und gelacht werden. Wie in jedem Jahr, gab es wieder ein besonderes Motto! **„Spieglein, Spieglein an der Wand“**. Die Mieter konnten mit dem bunt dekorierten Bilderrahmen am Fotoshooting teilnehmen. Hier eine kleine Fotoreihe von der Feier:



Das Spiel Ballonabschießen dürfte nicht fehlen..



06 Fasching im Seniorenzentrum Marie

Der Rosenmontag ist vielerorts der Höhepunkt der Karnevalssaison. Er fällt stets auf den Montag vor dem Aschermittwoch, welcher die Fastenzeit einläutet. So wurde auch im DRK Seniorenzentrum **Marie** ordentlich gefeiert unter dem Motto: „**Hut auf, gut drauf**“.



Bereits eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn schallte lustige Faschingsmusik durch das Haus. Viele Neugierige steckten schon einmal den Kopf ins Wasch-Café und beobachteten gespannt die Vorbereitungen. Die fleißigen Mitarbeiter schmückten den Raum mit bunten Luftballons, Papierschlängen, Konfetti und **selbstgemachter Tischdeko**.



Jakob verteilt die Fruchtbowl an die Gäste

Kurz vor 14 Uhr trudelten die ersten Gäste ein, alle mit hübschen Assessors auf dem Kopf. Ob ein Hut, eine Strau-

ßenfeder oder ein Blumenkranz, es waren tolle Idee dabei. Zur Begrüßung gab es eine fruchtige Bowle, Kaffee, Berliner und Quarkbällchen. Nachdem alle Gäste gut versorgt waren, hielt Herr Spohn eine kurze Begrüßungsrede und kündigte die Künstler an: Gisela und Thomas, echte Berliner aus Baden-Württemberg.



Thomas an der Gitarre kam als Schiffskapitän daher, seine Begleitung Gisela am Akkordeon. Das Duo sorgte schnell für beste Stimmung mit ein paar sehr bekannten Gassenhauern zum Mitsingen und schunkeln. Selbst Marlene Dietrich mit „Für mich soll's Rote Rosen regnen“ traf Gisela stimmlich sehr gut. Die Musikauswahl kam bei allen gut an und so wurde auch nach einer Weile das Tanzbein geschwungen.



Nach einer guten Stunde verabschiedeten sich Gisela und Thomas mit ihrem letzten Lied und der Ein oder Andere zog sich entspannt zurück. Einige blieben noch eine Weile im Café und genossen die ausgelassene Stimmung, schwatzen ein wenig und halfen später sogar mit, das Konfetti zusammenzukehren.



08 Faschingsfeiern der Wohngruppen

Für die Mieter in den Wohngruppen für Menschen mit Demenz ist es großes Glück, dass es so engagierte Mitarbeiter und Helfer beim Roten Kreuz gibt. Dadurch kamen sie sogar doppelt in den Genuss einer Faschingsfeier im März.



Natürlich gab es auch schwungvolle Musik, lustige Verkleidungen und ein Fotoshooting mit Dieter Bohlen, zu mindestens mit seinem Ebenbild als Pappaufsteller.



In der Marie und in der Villa Albrecht organisierten das Team vor Ort mit Frau Seßenheimer, einer weiteren Betreuungsassistentin und Herrn Steininger eine lustige Faschingsfeier. An einer langen Tafel saßen alle zusammen, genossen süße Leckereien und zum Abendessen Kartoffelsalat mit Würstchen.



09 Von gefärbten Eiern lieber die Finger lassen



Bis zum Osterfest ist es noch etwas hin, Osterprodukte kann man aber bereits in den Supermärkten kaufen. Beim Griff zu den gefärbten Eiern gilt jedoch Vorsicht.

Bunt gefärbte Eier gehören hierzulande einfach zum Osterfest dazu. Aber was, wenn man weder Zeit noch Muße hat, die Eier selbst zu dekorieren? Viele Verbraucher greifen gern zu den wunderschön gefärbten Eiern aus dem Supermarkt. Und obwohl es bis Ostern noch knapp sechs Wochen sind, stehen sie vielerorts jetzt schon oder sogar oft das ganze Jahr in den Regalen.

Hier gilt jedoch: Augen auf beim Eierkauf. Das Verbrauchermagazin "Öko-Test" warnte im vergangenen Jahr vor dem Kauf von gefärbten Eiern – und dieser Hinweis gilt auch dieses Jahr wieder.

Denn während es bei unbehandelten Eiern möglich ist, durch ihren Stempel genau nachzuvollziehen, woher sie stammen, ist das bei gekochten und weiterarbeiteten Eiern nicht der Fall. Hier besteht keine Kennzeichnungspflicht, schreiben die Verbraucherschützer. Damit hat der Kunde keine Möglichkeit, herauszufinden, ob die Eier aus Freiland-, Boden- oder Käfighaltung stammen – oder auch, ob es sich um ein regionales Produkt handelt. Im schlimmsten Fall kann sich so unter der Farbe ein Ei verbergen, das

in Käfighaltung im Ausland produziert wurde. Das Tierwohl ist die eine Sache, unser Wohl die andere. So verweisen die Verbraucherschutzzentralen auch darauf, dass Packungen mit gefärbten Eiern oft tagelang ungekühlt im Supermarktregal stehen. Denn es gibt für den Handel keine Vorschrift, Eier gekühlt aufzubewahren. Das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) untersucht regelmäßig gefärbte Eier und filtert immer wieder viele mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum heraus.

Hier drei Tipps der Verbraucherschützer:

- 1. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Eierschale unversehrt ist. Ein Riss kann die Haltbarkeit stark reduzieren.
- 2. Wem Tierschutz am Herzen liegt, der sollte Ostereier nur in Bio-Qualität kaufen.
- 3. Noch besser sind Bio-Eier aus Bruderrahn-Projekten. Zugehörige Betriebe ziehen auch männliche Küken auf und verwerten sie. Sie erkennen diese Eier an dem Karton-Aufdruck von Initiativen wie "Henne & Hahn", "Brüder-Ei", "Ohne Küken-Töten" oder "Spitz & Bube".

Am besten ist am Ende jedoch, die Eier des Vertrauens zu kaufen und selbst zu färben. Nicht nur für Kinder ist das ein Riesenspaß und zur leckeren Speise gesellt sich dann noch die gemeinsame kreative Beschäftigung dazu.

Das bedeutet die Zahl auf dem Ei

Aufbau des Erzeugercodes von Eiern in der EU



1
Art der Haltung: Freilandhaltung
DE
Herkunftsland: Deutschland
02 1234 1
Bundesland, Betrieb, Stall



Code für die Haltungsform:
0 Ökologische Erzeugung
1 Freilandhaltung
2 Bodenhaltung
3 Käfighaltung

10 Aktuelles

VERANSTALTUNGEN

	Villa Albrecht		Seniorenzentrum Marie	
jeden Mo			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	Rückenschule Gedächtnistraining
jeden Mi	14:30	Grips Gymnastik & Kuchen	14:00	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- & Krafttraining Chor (in der TP)	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Spielenachmittag

Highlights:

Villa Albrecht:

07.03.2023	10:00 Uhr	Frühstück – Ladys Day
09.+16.03.2023	10:00 Uhr	Osterbasteln
15.03.2023	10:00 Uhr	Wellnesstag im Wohlfühlbad
21.02.2023	11:00 Uhr	Faschingsbrunch
25.03.2023	14:30 Uhr	Café mit Frau Brockmann
06.03.+20.03.	15:00 Uhr	Malen nach Musik

Seniorenzentrum Marie:

02.03.2023	14:30 Uhr	Trommelrunde mit Ricarda
06.03.2023	13:00 Uhr	Aktionkino
09.03.2023	10:00 Uhr	Frühstück zum Frauentag
15.03.2023	14:00 Uhr	klassisches Konzert von KulturLeben
16.03.2023	12:30 Uhr	Angrillen
22.+29.03.23	14:00 Uhr	Bingo Nachmittag mit Kuchen
31.03.2023	11:00 Uhr	Malen nach Musik

Geburtstage:

Mi 15.03.	Geburtstag Frau Leschak, Villa Albrecht
Do 23.03.	Geburtstag Herr Sahr, Villa Albrecht
Mo 27.03.	Geburtstag Frau Wisser, Seniorenzentrum Marie

Jahrestag Ukraine- Krieg: Das DRK engagiert sich langfristig

Am 24. Februar jährte sich die Eskalation des bewaffneten Konflikts in der Ukraine. Der Hilfsbedarf bleibt enorm. Schätzungen zufolge werden über die Hälfte der Menschen in der Ukraine auch 2023 humanitäre Unterstützung benötigen. Zusammen mit dem Ukrainischen Roten Kreuz engagiert sich das DRK vor allem im Gesundheitsbereich und wird daran auch zukünftig festhalten.



Das DRK war bereits vor der massiven Eskalation des bewaffneten Konflikts in der Ukraine aktiv. Seit letztem Februar baut es die Aktivitäten in enger Abstimmung mit seinen Partnern vor Ort stetig aus. Neben dem Fokus auf Soforthilfemaßnahmen in den ersten Wochen, setzt das DRK nun vor allem auf die nachhaltige Stärkung der Einsatzbereitschaft seiner Schwestergesellschaft und ihrer sozialen und medizinischen Dienste für besonders Bedürftige.

Das Ukrainische Rote Kreuz (URK) betreibt unter anderem 84 mobile medizinische Gesundheitseinheiten – speziell ausgerüstete Fahrzeuge samt Personal, die in teils sehr entlegene Gemeinden entsendet werden, um Menschen medizinisch zu versorgen. Das DRK unterstützt derzeit 20 dieser Einheiten in den Oblasten Rivne, Volyn und Odessa. Im vergangenen Jahr konnten so über 118.000 Patienten behandelt

werden. Psychosoziale Fürsorge ist vor allem in Konfliktgebieten von zentraler Bedeutung. Daher erweitert das DRK seine Unterstützung für die mobilen Gesundheitseinheiten durch Schulungen in psychologischer Erster Hilfe für Mitarbeitende und Freiwillige sowie Aktivitäten für Kinder in Gemeinschaftsunterkünften. Der häusliche Besuchs- und Pflegedienst des URK versorgte im vergangenen Jahr über 3.600 Menschen, vor allem Ältere, Bettlägerige und Menschen mit Behinderungen. Ihnen wurde von über 560 Betreuenden zum Beispiel beim Kochen, Putzen, Einkaufen von Lebensmitteln und mit Medikamenten geholfen. Das DRK stellt dabei in den Oblasten Rivne, Volyn, Odessa und Lwiw sowie Kiew Stadt Pflegehilfsmittel bereit und fördert die Professionalisierung der Betreuenden durch Schulungen und Weiterbildungen.

Gemeinsam mit vielen engagierten Partnern haben das DRK und wir als Berliner Rotes Kreuz mit den anderen Berliner Hilfsorganisationen bislang viel erreicht. Seit annähernd einem Jahr betreiben die Berliner Hilfsorganisationen das Ukraine Ankunftscenter TXL mit vollem Einsatz und Empathie. Dort konnten über 71.000 Menschen begrüßt und vorübergehend untergebracht werden. Mit Angeboten für die Freizeitgestaltung, Bildung und Sport versuchen die Hilfsorganisationen, den Aufenthalt der geflüchteten Menschen so angenehm wie möglich zu machen; dazu gehört selbstverständlich auch die Sicherstellung von grundlegenden Bedürfnissen wie Essen und Schlafen.

Um auch weiterhin verlässlich humanitäre Hilfe leisten zu können, ist das DRK auf Ihre Unterstützung angewiesen. Spenden Sie jetzt für die Ukraine:

IBAN: DE63370205000005023307

BIC: BFSWDE33XXX

Stichwort: Nothilfe Ukraine



Achtung Schockanrufe

Aktuell „Der tragische Verkehrsunfall“

Herr B. ist in Gedanken gerade beim Planen seines Urlaubes als das Telefon klingelt. Der 73-Jährige hebt ab und hört eine verzweifelt weinende weibliche Stimme **„Papa mir ist etwas Schreckliches passiert...“** Herr B. ist Vater zweier Töchter und meint seine Tochter Lisa zu erkennen. **„Lisa bist du das? Was ist los?“ - „Ja Papa! Es ist so furchtbar, ich habe jemanden totgefahren, bitte hilf mir!“**



Bereits an dieser Stelle ist Herr B. in die Falle getappt und hat aufgrund des Schreckens über den tragischen Verkehrsunfall spontan von sich aus den Namen seiner Tochter genannt.

In solchen Momenten sind wir nur noch eingeschränkt denk- und handlungsfähig. Herr B. kommt daher gar nicht mehr auf die Idee, dass es sich nicht um Lisa handeln könnte. Die vermeintliche Lisa übergibt das Telefonat weinend an einen angeblichen Polizeibeamten. Dieser erklärt Herrn B.: **„Ihre Tochter muss in Untersuchungshaft, es sei denn Sie können eine Kaution in Höhe von 30.000,- € bezahlen.“**

Bei solch einem Anruf handelt es sich immer um Betrug!

So gehen Kriminelle bereits seit Monaten vor - manchmal auch in leicht abgewandelter Form. Das Grundprinzip der Vorgehensweise bleibt jedoch immer gleich. Gelingt ihnen die Täuschung, ist der Schaden hoch.

Bitte seien und bleiben Sie aufmerksam und vorsichtig! Mit den folgenden Verhaltenstipps - konsequent angewandt - sind Sie auf der sicheren Seite:

- Seien Sie immer misstrauisch, wenn Sie am Telefon um Geld gebeten werden.
Niemals verlangt die Polizei am Telefon Geld!
- Übergeben Sie niemals Geld an Mittelspersonen oder Ihnen unbekannte Menschen.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Fragen Sie bei Familienangehörigen oder anderen Menschen Ihres Vertrauens nach.
- Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt.

Im Notfall 110!

Polizei Berlin

LKA PräV 2 Seniorensicherheit
Columbiadamm 4, 10965 Berlin
Tel.: 4664 979222
seniorensicherheit@polizei.berlin.de