

Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 134

November 2023



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

Lange gut leben!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Inhaltsverzeichnis November 2023

3. Vorwort
4. neue Gesichter in unseren Häusern
5. Erste Hilfe für pflegende Angehörige
6. Fit durch den Herbst
8. Herbstfestspaziergang durch Berlin
10. Aktuelles
11. Tierrätsel
12. 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

Ausgabe: 09/2023

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: Drachenkekse, Quelle: Internet

03 Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da! Während sich im Oktober sonnige und stürmische Tage abwechselten, gab es in den beiden Seniorenzentren



vom Berliner Roten Kreuz jede Menge neue Mitarbeitende. Sowohl in der Villa Albrecht als auch in der Marie gibt es viele neue Gesichter. Ein Grund für uns, etwas Ordnung für Sie rein zu bringen. Auf Seite 4 lesen Sie, wer hier und dort arbeitet und auch wie lange sie bleiben.

Ein Schwerpunkt für uns Mitarbeitenden sind im Herbst immer die Fortbildungen. Nicht nur Datenschutz, Hygiene und Arbeitsschutz stehen auf dem Plan, auch die 1. Hilfe ist in unserem Beruf sehr wichtig. Auf Seite 5 haben wir ein paar Bilder vom 1. Hilfskurs für Sie zusammengestellt und auch das Thema für pflegende Angehörige aufgegriffen.



Mit dem Thema Gesundheit geht es auch auf Seite 7 direkt weiter. Der Herbst ist natürlich nicht nur schön. Er ist ein Stresstest für unser Immunsys-

tem. Wie Sie Ihres aktiv unterstützen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe der Mieterzeitschrift.



Hübsch und gesund: Zur Kochgruppe in der Marie gab es leckeres Obst

Eine besondere Freude sind dagegen die sonnigen Herbsttage. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist ein Erlebnis und Berlin hat auch für das Auge einiges zu bieten. Doch wie gut kennen Sie sich eigentlich in der Hauptstadt aus? Auf Seite 8 nehmen wir Sie mit auf einen kleinen Spaziergang zu den Sehenswürdigkeiten Berlins. Erkennen Sie alle?



Somit wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn
Bereich Seniorenwohnen

04 Neue Gesichter in unseren Häusern

Der September und der Oktober waren geprägt durch die Einarbeitung vieler neuer Menschen beim Roten Kreuz. Es startete das neue Ausbildungsjahr und auch im Freiwilligen Sozialen Jahr gab es Veränderungen. Wir bringen etwas Ordnung für Sie in die vielen neuen Gesichter.

Bereits im September starteten gleich drei neue kaufmännische Auszubildende im Seniorenzentrum Marie. Mit Darius und Omar gab es hauptsächlich ein nettes Kennenlernen zum Frühstück, denn beide sind weitergezogen und Darius lernt bereits die nächste Abteilung im Landesverband kennen. In unserem Bereich verblieben ist **Saule Abdimalikova**. Die junge Frau aus Kirgistan wurde in der Marie für 2 Monate angelernt und verstärkt nun bis Ende Februar das Team in der Villa Albrecht.



Ebenfalls neu in der Villa Albrecht ist **Romeo Pürschel**. Auch er ist kaufmännischer Auszubildender mit Schwerpunkt in der Immobilienwirtschaft. Er wird bis zum Ende des Jahres in der Villa Albrecht sein Wissen vertiefen.

Beim Freiwilligen Sozialen Jahr gab es auch jemand neuen. **Paul Kirstan** schnupperte erst im Bereich Seniorenwohnen und gehört seit Mitte Oktober zum Team der Tagespflege.

Im Seniorenzentrum Marie haben wir uns auch sehr gefreut, wieder eine FSJlerin im Team zu haben. Seit Anfang Oktober ist Jasmina „**Mina**“ Gnaedig in der Marie und hat sich sofort toll eingebracht. Mit ihrer umsichtigen Art ist sie eine echte Bereicherung für das Haus, die Mieter und das ganze Team.



Mina beim Backen im Wasch-Café

Im Büro sind wir ebenfalls nun wieder zu zweit: Frau **Monika Koch-Siedschlag** absolviert ihre Umschulung in der Marie und wird bis Mitte Februar bei uns sein. Zu guter Letzt konnten wir mit **Karin Schneider** die Stelle am Concierge neu besetzen. Frau Ziranka hinterließ große Fußspuren, aber Frau Schneider blickt auf eine vielseitige Karriere zurück und passt daher wie die Faust aufs Auge in unser Team. Egal ob große Veranstaltungen, Beratungen oder Betreuung, sie kann in allen Bereichen Erfahrungen vorweisen.

Ich freue mich, dass wir wieder mit einem tollen Team in beiden Seniorenhäusern für Sie da sein können. Dadurch werden wir unsere Angebote bis zum Ende des Jahres wieder deutlich verbessern. Genießen Sie die herbstliche Zeit und die nicht mehr so ferne Vorweihnachtszeit.

05 Erste Hilfe Fortbildung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige unterstützen häufig Familienmitglieder bei Aktivitäten des täglichen Lebens, die nicht mehr selbständig durchgeführt werden können. Sie beraten, unterstützen und übernehmen dabei Tätigkeiten voll oder teilweise.

Doch was tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der zu pflegenden Person verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot bekommt und zu ersticken droht? Ein Sturz aus dem Rollstuhl – was gibt es zu beachten und wie werden z.B. Kopfplatzwunden am besten versorgt? Welche Blutdruckwerte sind eigentlich „normal“ und in welchen Situationen muss ein Notarzt verständigt werden?

Das DRK-Ravensburg hat eigens für die Personengruppe „pflegende Angehörige“ ein Ausbildungsangebot geschaffen, das Pflegenden Basiswissen in Erste Hilfe vermitteln soll. Im Notfall richtig und bedacht reagieren zu können – das wünscht sich im Grunde genommen Jeder!

Die DRK-Lehrkraft vermittelt die Kursinhalte praxisnah und mit dem Blick aus der Perspektive pflegender Angehöriger. Das Angebot soll helfen Ängste und Unsicherheiten abzubauen und bietet Kenntnisse in Erster Hilfe. Sie finden alle Informationen für pflegende Angehörige auf der DRK Homepage www.DRK.de oder sprechen Sie uns einfach an.

Auch für uns Mitarbeitende ist das Thema 1. Hilfe immer präsent. Schnell entsteht eine Situation, wo schnelles Handeln gefragt ist, daher frischen wir unser Wissen regelmäßig auf. So auch Anfang Oktober, als sich die Mitarbeitenden der

Tagespflege und vom Seniorenzentrum Marie an einem Samstag zur Fortbildung trafen. Anbei ein paar lustige Impressionen für Sie.



06 Fit durch den Herbst

„Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da...“, und mit ihm auch niedrige Außentemperaturen und überhitzte Räume. Die Tage werden immer kürzer und Menschen mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit begegnen uns immer häufiger. Überhitzte, schlecht belüftete Räumen drinnen und Nässe, Kälte draußen macht uns krank. Krankheitserreger können sich unter diesen Umständen schnell vermehren.

Das ungemütliche Wetter verleitet viele Menschen dazu sich lieber zuhause einzukuscheln als an der frischen Luft sportlich aktiv zu werden. Gerade im Herbst ist der Körper durch die Witterung gegenüber Krankheiten extrem anfällig. Daher muss das Immunsystem aktiv gestärkt werden, wenn Sie fit durch den Herbst kommen möchten. Auf Bewegung sollte auf keinen Fall verzichtet werden, da es eine der wichtigsten Stützen für ein gut funktionierendes Immunsystem ist. Bewegung stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, am besten regelmäßig und an der frischen Luft. Spaziergänge und kleine Wanderungen bieten sich hier besonders an. So kann Ihr Körper besser auf eindringende Keime reagieren und ihre Atmungsorgane gewöhnen sich an die kalte Luft.



Viele Vitamine sind wichtig für die Immunabwehr

Ein weiterer wichtiger Punkt um fit durch den Herbst zu kommen ist eine vitaminreiche Ernährung. Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, welches Vitamine und Mineralstoffe ent-

hält, die zur Abwehr benötigt werden, um Keime bekämpfen zu können. Zink unterstützt Ihre Abwehrkräfte, denn dadurch werden die Fresszellen aktiviert und unterstützt die Bildung von Antikörpern. In Haferflocken, Paranüssen oder Linsen ist u.a. viel Zink enthalten.



Paranüsse liefern viel Zink für den Körper

Auch eine gute Art den Körper zu unterstützen: Wellness! Wer regelmäßig in die Sauna geht stärkt das Immunsystem, entschlackt den Körper und hält den Kreislauf in Schwung. Die heißen Dämpfe der Sauna haben eine krampflösende Wirkung auf die Atemwege und verstärken die Regeneration der Atemschleimhäute.



Sauna ist im ganzen Jahr eine entspannte Sache

Massagen hingegen sind eine Entspannung für Körper, Geist und Seele, die die Durchblutung verstärken, die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in

den Zellen steigert, das Nervensystem beruhigt und stimuliert, den Span-

nungszustand der Muskeln reguliert, die Blut- und Lymphzirkulation anregt und ebenfalls zur Stabilisierung des Immunsystems beitragen.

Auch die **Lichttherapie** entspannt Geist und Seele durch die vermehrte Ausschüttung des Glücksstoffes "Endorphin". Für die Behandlung mit Licht können verschiedene Strahlungsquellen therapeutisch eingesetzt werden. Dem Licht wird die abtötende (bakterizide) Wirkung der Bakterien zugeschrieben. Das regt die Produktion körpereigener Schmerzhemmer an, stimuliert die Hirnanhangdrüse sowie das Immunsystem und senkt den Blutdruck. Die künstliche Bestrahlung steigert aber vor allem auch das psychische Wohlbefinden.

Viel trinken ist nicht nur im Sommer wichtig. Damit die Schleimhäute von Nase, Rachen und Augen immer gut befeuchtet sind und dadurch die Keime abgewehrt werden können, sollte die **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (am besten Kräutertee, Mineralwasser oder Saft) nicht außer Acht gelassen werden.



Tee ist eines der besten Getränke für die kalten Jahreszeiten

Trockene Heizungsluft in Wohnung oder Büro macht Sie schneller krank. Aus diesem Grund denken Sie an **regelmäßiges Lüften**. Um die Hautdurchblutung ankurbeln zu können,

empfehlen sich **Wechselduschen**, denn die Schnupfviren auf den Schleimhäuten können sich nur schwer festsetzen, wenn die Gefäße gut durchblutet sind. Gönnen Sie sich weiter genügend **Erholungszeiten** und **ausreichend Schlaf**, da ein ausgeruhter Körper schneller und besser auf Viren und Bakterien reagieren kann. Nicht zuletzt sollten Sie durch viel Lachen ein **allgemeines seelisches und körperliches Wohlbefinden** entstehen lassen, denn dies ist noch immer die beste Unterstützung für das Immunsystem.

Nutzen Sie doch einfach die Bewegungsangebote in den Seniorenzentren des DRK. Auf Seite 10 finden Sie eine Übersicht an welchen Tagen das Kraft- & Balancetraining, die Sitzgymnastik oder auch Qigong stattfindet.



Das Kraft- und Balancetraining macht den Senioren viel Spaß



Beim Chi Gong vermittelt Frau tho Horst Atemübungen, Meditation und Bewegungsübungen

08 Spaziergang durch Berlin

Der Herbst hatte für uns schon einiges zu bieten: schöne Sonnentage, Regen und das Sturmtief Ignatz fegte über uns hinweg. Nicht jeder kann das so genießen, da die Mobilität eingeschränkt ist. Darum nehmen wir Sie auf einen virtuellen Spaziergang durch Berlin mit. Sie dürfen auch raten, welche Orte Sie auf unseren Herbstbildern zu sehen bekommen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln.



B _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _



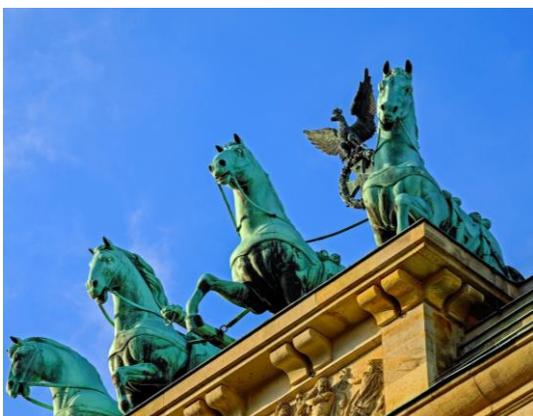
T _ _ _ _ _ F _ _ _ _ _



D _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _



F _ _ _ _ _



B _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _



R _ _ _ _ _



H _ _ _ _ M _ _ _ _



S _ _ _ _ C _ _ _ _



V _ _ _ _ _

J _ _ _ _ _



G _ _ _ _ _



B _ _ _ _ D _ _



N _ _ _ _ _



G _ _ _ _ d _ _ W _ _

10 Aktuelles

VERANSTALTUNGEN

	Villa Albrecht		Seniorenzentrum Marie	
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 Spielenachmittag

Highlights:

Villa Albrecht:

01.11.2023	14:30 Uhr	Musik ist Trumpf
06.11.2023	15:00 Uhr	Malen nach Musik
08.11.2023	11:00/14:00 Uhr	Weckmänner Backen / Martins-Café
14.11.2023	12:30 Uhr	St. Martins Essen
24.11.2023	14:30 Uhr	Samstags-Café
27.11.2023	11:00 Uhr	Adventskränze basteln
29.11.2023	Das Café wird weihnachtlich geschmückt, ganztägig	

Seniorenzentrum Marie:

09.11.2023	12:30 Uhr	Martinstag Feier
09.11.2023	14:00 Uhr	Mietersammlung
15.11.2023	09:30 Uhr	langes Frühstück
16.11.2023	12:30 Uhr	Abgrillen
23.11.2023	17:30 Uhr	Thanksgiving, gemeinsames Abendessen
24.11.2023	11:00 Uhr	Malen nach Musik

Geburtstage:

Fr 10.11.	Geburtstag Frau Splettstößer, Villa Albrecht
Di 14.11.	Geburtstag Frau Reinke, Villa Albrecht

Erraten Sie die gesuchten Tiere?



- _____ geben uns Milch.
- _____ haben lange Ohren. Sie mögen Karotten.
- _____ sind beliebte Haustiere. Sie miauen.
- _____ haben keine Füße. Manche sind giftig.
- _____ sind große Katzen. Sie fressen nur Fleisch.
- _____ sind schwarz und weiß. Sie fressen nur Bambus.
- _____ haben acht Beine.
- _____ geben uns den Honig.
- _____ gab es schon vor Millionen Jahren. Sie haben scharfe Zähne.
- _____ fliegen, sind aber keine Vögel.
- _____ sind riesige Tiere im Meer.
- _____ haben einen sehr langen Hals.
- _____ geben uns warme Wolle.
- _____ sind Vögel, die sprechen können.
- _____ sind Haustiere, die die besten Freunde der Menschen sind.
- _____ sind grau, haben große Ohren und sind sehr schwer.
- _____ gehen nicht. Sie springen. Sie leben in Australien.
- _____ leben am Nordpol. Sie sind weiß und gefährlich.
- _____ können sehr alt werden. Sie schwimmen gut, auf dem Land sind sie aber langsam.
- _____ können auch in der Wüste leben.
- _____ leben auf dem Bauernhof. Man kann auf ihnen reiten.
- _____ leben auch auf dem Bauernhof. Sie geben uns Speck.
- _____ sind kleine bunte Tiere, die von Blume zu Blume fliegen. Sie mögen den Nektar.
- _____ sehen aus wie Sterne, sind aber Tiere.
- _____ sind intelligente Tiere, die im Meer schwimmen, aber keine Fische.





Der Herbst hat kürzlich angefangen

*Der lange Sommer ist vergangen; der Herbst hat kürzlich angefangen.
Es gibt weitere schöne Momente durch viele farbenfrohe Akzente.
Die Blätter werden noch kunterbunter, bevor sie schweben langsam herunter.
Etlche Blumen leuchten hier und dort, Kürbisse und Trauben am anderen Ort.
Geküsst von angenehmen Sonnenstrahlen können wir uns noch draußen herrlich aalen,
bevor Nebel und Dunkelheit auftauchen und überall Schornsteine munter rauchen.*

Ihre Christiane Müller