

HERBST FEUER

Mit **Zuversicht** und **Tatkraft**



Folgen Sie uns:
[@seniorenstiftungprenzlauerberg](https://www.instagram.com/seniorenstiftungprenzlauerberg)



**SENIORENSTIFTUNG
PRENZLAUER BERG**

Neues aus der Stiftung

Mit Zuversicht ins neue Jahr	4
Humorvolle Begegnungen – 20 Jahre Clownsbesuche	6
Neuer Einrichtungsleiter in der Gürtelstraße 33	8
Großes Dankeschön an die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg	9
Emotionale Einblicke – Unsere Pflegeeinrichtungen filmisch erleben	10
Selbstbestimmt bis zuletzt – Beratung zur Vorsorge	12

Jahreszeitliches

Angebote gegen den „Winterblues“ in den Häusern 32 und 32a	14
Männerstammtisch: Einmal ohne Frauen bitte!	18
Rückblick: Besinnliche Tage in der Stavangerstraße 26	20
Rückblick: Weihnachtsfreude in der Stavangerstraße 26	21
Weihnachtsfreude per Post	22
Ein Wunschbaum für 2025	23

Vorgestellt

Mein Lieblingsrezept: Thüringer Rouladen mit Rotkohl & Klößen	24
„Sorgenfrei ist das Zauberwort“ – Hildegard Roßners Lebensrezept	25
Ein besonders Hobby: Semso Ehnert & seine Zuchtauben	26

Aus der Redaktion

Osterrätsel	28
Stiftungstermine 2025 im Überblick / Des Rätsels Lösung	29
KOLUMNE: Wer A sagt, muss auch... ..	30

Reisenotizen

Wie es zu meiner Reise nach Malta kam	32
---	----

Jahreszeitliches

Osterspaziergang / Ein Frühlingsanfang	33
Orthodoxe Ostertraditionen: Erinnerungen und Rituale	34

Aus dem Leben der Stiftung

Ein unvergesslicher Tag im Deutschen Bundestag	36
Ausflug ins Naturkundemuseum	38

Aus meinem Bücherschrank

Gemeinwohl als Ziel	39
---------------------------	----

Danksagungen und Nachrufe

Abschied von einer Bewohnerin der Stavangerstraße 26	40
Ein Platz der Erinnerung im Garten der Gürtelstraße 32a	41
Ein herzliches Dankeschön an das Team Gürtelstraße 33	42

In eigener Sache

Herzlichen Dank	43
Impressum	43

Liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie zur ersten Ausgabe unseres Herbstfeuers im Jahr 2025. Die unruhigen Zeiten nehmen kein Ende. Die Konflikte in der Ukraine und dem Nahen Osten sind längst nicht mehr auf diese Gebiete begrenzt. Die ganze Welt scheint aus den Fugen zu geraten, und auch die Situation in Deutschland bildet leider keine Ausnahme, wenn man sich die politische Entwicklung der letzten Monate ansieht.

Umso mehr gilt es, den Blick nach vorne zu richten und das Gute zu sehen, was es trotz aller Krisen und Probleme gibt. So ist es unser Bestreben, in unseren Einrichtungen schöne Momente und ein wertschätzendes Klima untereinander zu schaffen. Wir verstehen uns als Gemeinschaft, offen allen gegenüber, die daran teilhaben möchten, und immer unter der Prämisse des fairen, menschlichen und verständnisvollen Umgangs. Hierzu kommt es auf alle an. Die Möglichkeiten, die großen Probleme zu beeinflussen, werden immer geringer, die Herausforderungen und Zusammenhänge immer komplexer. Im direkten Umfeld zu versuchen, den eigenen Beitrag zu leisten, um für eine positive Stimmung zu sorgen, ist aber für alle Menschen möglich.

Um den Alltag aufzulockern und im wahrsten Sinne des Wortes bunter zu machen, werden wir auch in diesem Jahr viele Feste feiern. Den Höhepunkt werden dazu wieder unsere Sommerfeste unter dem Motto „Wir sind das bunte Leben“ bilden.



Sowohl für unsere Veranstaltungen als auch bei der Lektüre dieser Ausgabe des Herbstfeuers wünsche ich Ihnen viel Freude. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen im Frühling!

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'H' and 'K'.

Ihre
Heidrun Kiem
Vorstandsvorsitzende



Neujahrsempfang
in der Gürtelstraße 32a



Die Vorstandsvorsitzende der Seniorenstiftung,
Heidrun Kiem, eröffnete
mit herzlichen Grußworten
den Neujahrsempfang

Mit Zuversicht ins neue Jahr

Neujahrsempfang der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg 2025

Wie jedes Jahr lud die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg auch 2025 zum traditionellen Neujahrsempfang ein. Am Mittwoch, dem 22. Januar, fanden sich zahlreiche Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur sowie Kooperations- und Geschäftspartner der Stiftung in der Gürtelstraße 32a ein, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen.

Die Veranstaltung begann mit einer Begrüßung durch die Vorstandsvorsitzende der Stiftung, Heidrun Kiem. Neben

dem Kuratorium der Seniorenstiftung wurden unter anderem die Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, Frau Petra Pau, Mitglieder des Pankower Bezirksamts, der Bezirksverordnetenversammlung, des Berliner Abgeordnetenhauses sowie des Deutschen Bundestages begrüßt.

Der Empfang bot Gelegenheit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und einen Ausblick auf bevorstehende Herausforderungen zu werfen.



Heiterer Austausch (v.l.n.r.): Pascal Meisner, MdB (Die Linke), Sängerin Dagmar Frederic, Petra Pau (Die Linke), Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, mit der Vorstandsvorsitzenden Heidrun Kiem



Karsten Schlage und Manuela Schubert, Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH, mit Ute Diedrich und Lillith Langner, Unionhilfswerk

Besonders hervorgehoben wurde ein ehrgeiziges Projekt: der Bau eines neuen Wohnhauses für Seniorinnen und Senioren auf einem kürzlich erworbenen Grundstück in unmittelbarer Nähe der Stiftung. Dieses Vorhaben soll dringend benötigten barrierearmen Wohnraum schaffen.

Darüber hinaus wurden zwei zentrale Themen durch die Vorstandsvorsitzende Heidrun Kiem angesprochen, die die Arbeit der Stiftung zukünftig prägen werden:

1. Umsetzung der neuen Personalbemessung: Die Anhebung des Personalschlüssels in Pflegeeinrichtungen ist ein längst überfälliger Schritt. Während viele Einrichtungen Schwierigkeiten haben, die neuen Anforderungen umzusetzen, setzt die Seniorenstiftung bereits jetzt mehr Personal ein als gesetzlich vorgeschrieben ist.

2. Einführung des neuen Qualifikationsmixes: Mit der neuen Personalbemessung kommt auch ein neuer Mix der Qualifikationen in den Pflegeheimen zum Tragen. Neben Pflegefachkräften und Pflegekräften können nun auch Pflegefachassistenten eingestellt werden. Diese wollen wir auch selbst ausbilden.

Die Stiftung rief die politischen Entscheidungsträger*innen dazu auf, Fachleute frühzeitig in Entscheidungsprozesse einzubinden, um realistische und umsetzbare Lösungen zu entwickeln. Trotz der Herausforderungen blickt die Stiftung optimistisch in die Zukunft. Neue Führungskräfte, darunter Frau Simone Leutner (Pflegedienstleitung, Stavangerstraße 26) und Herr Kai Höge (Einrichtungsleiter, Gürtelstraße 33), wurden herzlich willkommen geheißen. Mit diesem gestärkten Team sieht sich die Stiftung gut gewappnet, um auch in diesem Jahr positive Akzente zu setzen.

Der Nachmittag bot den Gästen die Möglichkeit zu anregenden Gesprächen und intensivem Austausch. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch ein erstklassiges Buffet des Stiftungsküchenteams, das keine Wünsche offen ließ.

Mit diesen Eindrücken wünschte die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg allen Anwesenden ein erfolgreiches Jahr 2025 – mit Zuversicht und Tatkraft. Ein Auftakt, der Mut macht!

FÜ



Bezirksstadträtin Manuela Anders-Granitzki (CDU, 2.v.l.) in Berlin-Pankow mit dem Vorstand der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg



Christel Dieke und Christel Temmler, Mitglieder des Bewohnendenbeirats der Gürtelstraße 32a, genießen den Neujahrsempfang mit einem Blumenstrauß – ein gelungener Start ins neue Jahr.



20 Jahre Lachen und Lebensfreude

Die Roten Nasen Deutschland e.V. in der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Seit 20 Jahren bringen die Clowns der Roten Nasen Deutschland e.V. Licht und Lebensfreude in die Pflegeeinrichtungen der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg. Ihre regelmäßigen Besuche in den Demenz-Wohnbereichen in der Stavangerstraße 26 und Gürtelstraße 32a haben eine ganz besondere Wirkung: Sie zaubern ein Lachen auf die Gesichter der Bewohnerinnen und Bewohner und schaffen Momente, die tief berühren. Beim diesjährigen Neujahrsempfang richteten die Clowns ein herzliches Grußwort an die Gäste und erzählten von ihrer einzigartigen Arbeit.

Clowns schaffen Begegnungen auf Augenhöhe

„Clowns sind Brückenbauer“, erklärte Luise Lähnemann alias „Gogo Fantas-

tico“, die Projektleiterin der Roten Nasen in der Seniorenstiftung. „Wir schaffen Begegnungen, die weit über das Lachen hinausgehen. Es geht darum, die Menschen in ihrer Welt zu erreichen.“ Seit 2004 besuchen die Clowns regelmäßig die Stiftung, und sie haben ein besonderes Talent: Mit ihren kleinen Gesten, Liedern und Späßen bringen sie Altbekanntes und Vertrautes zurück ins Gedächtnis der Menschen mit Demenz.

„Durch unsere vermeintlichen Schwächen als Clowns entdecken die Seniorinnen und Senioren oft ihre eigenen Fähigkeiten wieder“, so Luise Lähnemann weiter. „Das kann etwas ganz Kleines sein – ein Lied, ein Blick oder ein Moment der Klarheit – und doch ist es unglaublich wertvoll.“



Geschichten, die berühren

Stefan Palm alias „Stefanello“ ist ebenfalls seit 20 Jahren Teil des Clown-Teams. Beim Neujahrsempfang teilte er eine besondere Begegnung: Ein ehemaliger Physikprofessor, der oft mit gesenktem Kopf in Gedanken verloren war, wurde durch eine humorvolle Bemerkung zum Lächeln gebracht. „Bei deinen Haaren ist alles zu spät“, scherzte der Professor nach einer kurzen Pause – ein Moment, der zeigt, wie tief die Arbeit der Clowns reicht. „Diese kleinen magischen Augenblicke, in denen die Menschen auf uns reagieren, machen unsere Arbeit so besonders. Es ist, als würde man für einen Moment eine Brücke zwischen ihrer Welt und unserer schlagen“, so Stefan Palm.

Lebensfreude verbindet

Die Clowns der Roten Nasen betonten, wie einzigartig die Zusammenarbeit mit der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg ist. „Hier wird mit so viel Herz gearbeitet. Wir fühlen uns wie ein fester Teil der Gemeinschaft“, so Luise Lähne-mann.

Zum Abschluss ihres Grußworts richteten die Clowns einen Dank an alle Beteiligten: „Auf die nächsten 20 Jahre voller Lachen, Lebensfreude und unvergesslicher Begegnungen!“ Mit ihrer warmherzigen und humorvollen Art haben die Roten Nasen nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung, sondern auch die Gäste des Nachmittags verzaubert.

FÜ



Ein Herz für Menschen und ein offenes Ohr

Kai Höge ist der neue Einrichtungsleiter in der Gürtelstraße 33

Mit einem reichen Erfahrungsschatz aus über 25 Jahren im Sozial- und Gesundheitswesen hat unser neuer Einrichtungsleiter Kai Höge den Weg zu uns in die Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 33 gefunden. Seine berufliche Reise begann mit einem Zivildienst in einer gerontopsychiatrischen Pflegeeinrichtung – ein Schritt, der ihm die Türen zu einer Branche öffnete, die ihn bis heute begeistert. Ursprünglich in den Geisteswissenschaften beheimatet, führte ihn die Arbeit mit Menschen dazu, sich beruflich neu zu orientieren und Gesundheitsökonomie sowie Sozialmanagement zu studieren.

„Pflege und Betreuung ist Mannschaftssport“

Dass kein Tag wie der andere ist, macht für Kai Höge den Reiz der Arbeit aus. Er versteht seine Rolle als Einrichtungsleiter darin, gemeinsam mit seinem Team das Beste für die Bewohnerinnen und Bewohner zu erreichen. „Mein Ziel ist weniger die Veränderung als der Erhalt des Erreichten – eigene Akzente werden zwangsläufig folgen.“ Dabei ist er überzeugt, dass Neuerungen vor allem durch den Generationenwechsel in der Bewohnerschaft geprägt werden. „Ansprüche und Vorlieben ändern sich mit den Lebenswegen.“



Einrichtungsleiter Kai Höge beim Neujahrsempfang 2025

Kai Höge legt großen Wert auf Offenheit und klare Kommunikation. Für ihn sind Mitarbeiter- und Aufgabenorientierung zwei Seiten derselben Medaille. Seine Tür steht immer offen – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne. Konflikte sieht er nicht als Hindernis, sondern als Chance, gemeinsam Lösungen zu finden. „Kompromisse aus Furcht vor Konflikten halte ich für Pyrrhussiege“, sagt er mit Nachdruck.

Den Menschen im Fokus behalten

Ganz besonders liegt ihm am Herzen, den Menschen in seiner Gesamtheit wahrzunehmen und nicht auf seine Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. Der persönliche Kontakt zu den Bewohnerinnen

und Bewohnern ist für ihn von zentraler Bedeutung. Tägliche Rituale wie ein morgendlicher Rundgang schaffen Nähe und Vertrauen. „Mit jedem Tag und jeder kleinen Aufgabe komme ich ein Stück mehr in meiner neuen beruflichen Heimat an“, betont er mit einem Lächeln.

Herausforderungen in der Pflege meistern

Die Fachkräftelücke sieht Kai Höge als eine der größten Herausforderungen der Branche. Dabei hebt er hervor, wie gut die Stiftung aufgestellt ist – durch gezielte Ausbildung, attraktive Arbeitsbedingun-

gen und eine vorausschauende Personalpolitik. Die grundlegenden Probleme wie Delegationsschemata oder Personalschlüssel können jedoch nur auf politischer Ebene gelöst werden.

In seiner Freizeit findet er Entspannung in seinem Garten und bei seinem treuen Hund. Mit einem klaren Versprechen bringt Kai Höge seine Haltung auf den Punkt: „Wenn ich da bin, bin ich es für Sie.“

Wir heißen Kai Höge herzlich willkommen und freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

FÜ

Großes Dankeschön an die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Am 18. Januar 2025 durfte ich - als Nichtbewohner oder Pflegepatient der Seniorenstiftung, aber im Rahmen eines Ehrenamtes gut bekannt und freundlich verbunden - mit meiner Familie und guten Freunden eben da meinen 80. Geburtstag dank des freundlichen Entgegenkommens des Vorstands feiern.

Besonders hervorheben möchte ich das engagierte und fachkundige Bemühen des stellvertretenden Küchenchefs, Herrn Kämmerer,



seine umfassende Beratung im Vorfeld sowie die dann bereitgestellte Kaffeetafel und das vorzügliche Abendbüfett. Alles war perfekt!

Und natürlich gilt unser Dank und unsere volle Anerkennung auch der Küchencrew, die das alles zubereitete, und der freundlichen und umsichtigen Bedienung.

Sogar die Übernachtung meiner hochbetagten Schwester - aus Chemnitz angereist - wurde in einem sehr komfortabel eingerichteten Gästezimmer der Stiftung ermöglicht.

Allen Beteiligten, die mir diese gelungene Geburtstagsfeier ermöglichten, insbesondere dem Vorstand, einen großen, herzlichen Dank.

*Dipl. BW Gert Förster
und Ehefrau Vera*



Geborgen in guten Händen

Unsere Pflegeeinrichtungen und das Service-Wohnen in bewegten Bildern

Mit dem erfahrenen Kameramann Andy Fiebert setzten wir ab September 2024 ein Herzensprojekt um. In den Einrichtungen der Gürtelstraße 32, 32a, 33 sowie in der Stavangerstraße 26 fanden Dreharbeiten statt, die die Seele unserer Häuser auf Film festhalten sollten.

Mit viel Engagement von Bewohnerinnen, Bewohnern, Mieterinnen, Mietern und Mitarbeitenden entstanden fünf emotionale Kurzfilme, die das Leben und die Atmosphäre in unseren Einrichtungen authentisch einfangen.

Von der Idee zur Umsetzung: Was macht die Filme so besonders?

Die Filme entstanden aus dem Wunsch, unsere Pflegeeinrichtungen und das Angebot „Service-Wohnen“ auf eine lebendige, emotionale Weise zu präsentieren. Statt einer rein räumlichen Darstellung, wie sie etwa ein 3D-Rundgang bieten könnte, sollten die Filme

vor allem das Gefühl der Gemeinschaft und Geborgenheit transportieren, das unsere Einrichtungen auszeichnet.

Jeder Film erzählt seine eigene Geschichte: Im Mittelpunkt stehen nicht nur die liebevoll gestalteten Räumlichkeiten, sondern vor allem die Menschen, die in unseren Häusern leben und arbeiten. Kurze Interviews, harmonische Bilder und stimmungsvolle Musik lassen das Besondere unserer Seniorenstiftung spürbar werden.

Die Pflegeeinrichtungen

In vier Filmen werden die Einrichtungen der Gürtelstraße 32, 32a, 33 und der Stavangerstraße 26 vorgestellt. Die Filme eröffnen einen authentischen Blick auf das Leben vor Ort und die Eigenheiten der Häuser: auf Bewohnerinnen und Bewohner bei ihren Hobbys, Mitarbeitende in der Betreuung und Einrichtungsleitungen, die von ihrer Arbeit erzählen:

www.seniorenstiftung.org/standorte



Gürtelstraße 32



Gürtelstraße 32a



Gürtelstraße 33



Stavangerstraße 26

Service-Wohnen: Ein Zuhause nach Maß

Der fünfte Film widmet sich unserem Angebot „Service-Wohnen“. Hier stehen Mieterinnen und Mieter im Mittelpunkt, die ein selbstbestimmtes Leben führen und gleichzeitig von den Vorteilen eines unterstützenden Umfelds profitieren möchten.

Die Mieterin Frau Kellermann teilt ihre persönliche Erfahrung und betont, wie sie im Service-Wohnen Unabhängigkeit mit Gemeinschaft verbinden kann: www.seniorenstiftung.org/stiftung-im-kiez/service-wohnen



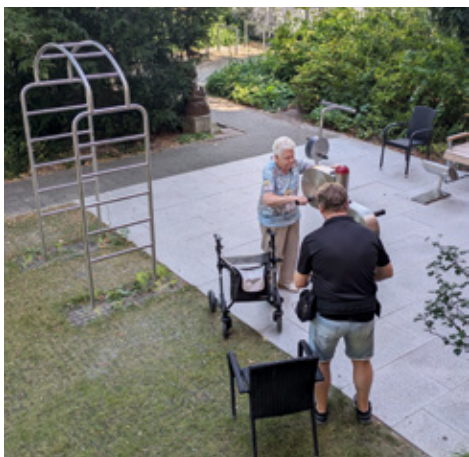
Ein Blick hinter die Kulissen

Die Dreharbeiten waren für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis. Bewohnerinnen, Bewohner, Mieterinnen und Mieter präsentierten mit Stolz ihre Wohn- und Lebensbereiche. Die Mitarbeitenden gewährten Einblicke in ihren Arbeitsalltag, und der kreative Austausch mit Kameramann Andy Fiebert sorgte für eine entspannte und professionelle Atmosphäre.

Scannen Sie einfach den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website: www.seniorenstiftung.org/standorte



FÜ





Ein neues Angebot für unsere Bewohnerinnen und Bewohner

Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase – GVP

„Geborgen in guten Händen“ ist unser Leitspruch in der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich vom Einzug an bei uns wohlfühlen. Die Belange ihres alltäglichen Lebens sollen sie selbstbestimmt regeln können. Dazu gehört auch, die Versorgung am Lebensende, in der Sterbephase, frühzeitig zu klären.

„Wer soll meine Interessen und Belange vertreten, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?“ Das kann in einer Vollmacht festgelegt werden.

„Welche medizinischen und pflegerischen Maßnahmen möchte ich in meiner letzten Lebensphase erfahren, wenn ich mich nicht mehr äußern kann?“ Die entsprechenden Wünsche dazu können bereits vorsorglich in einer Patientenverfügung festgelegt werden. Dadurch ist die Selbstbestimmung unserer Be-

wohnerinnen und Bewohner bis zum Lebensende gewährleistet.

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann für jede Person schwer sein, und wir können sie dabei unterstützen. Im §132g SGB V ist geregelt, dass Pflegeeinrichtungen im Sinne des §43 SGB XI, zu denen unsere Seniorenstiftung Prenzlauer Berg gehört, das Beratungsangebot der gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase durchführen können.

Seit dem 1. Januar 2025 bieten wir diesen Gesprächs- und Beratungsprozess zunächst unseren Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses Gürtelstraße 32a an. In vertraulichen Gesprächen mit unserer dafür qualifizierten Mitarbeiterin Gabriele Stolle können bereits vorliegende Vorsorgedokumente wie eine Vollmacht und/oder eine Patientenverfügung auf Aktualität geprüft wer-

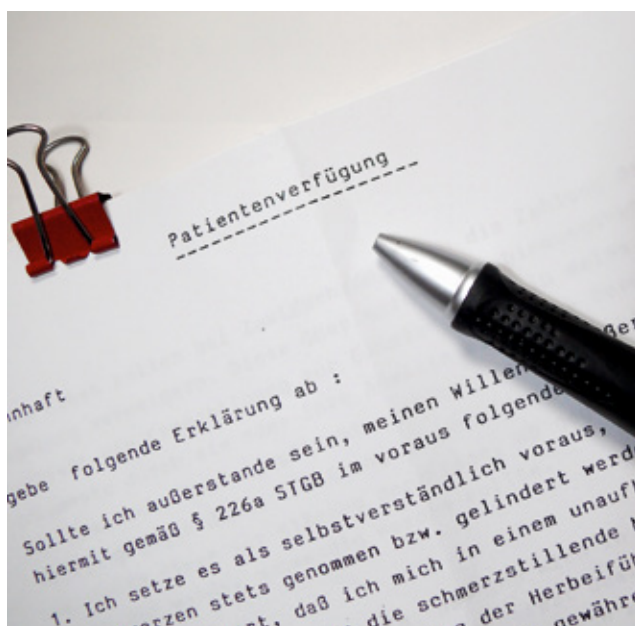
den. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner können über Ihre persönlichen Werte und Wünsche für die Versorgung am Lebensende sprechen. Frau Stolle koordiniert dann weitere Gespräche mit den behandelnden Ärzten, Pflegefachkräften und Mitarbeitenden des Betreuungsteams. Auf Wunsch können Angehörige und weitere Vertrauenspersonen eingebunden werden. Die Ergebnisse, wie z.B. eine Vollmacht und/oder eine Patientenverfügung, werden dann dokumentiert und für alle Mitarbeitenden im Dienst zugänglich gemacht. Das Angebot der gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase ist für unsere Bewohnerinnen und Bewohner freiwillig und kostenfrei. Die Kosten tragen die jeweiligen gesetzlichen Krankenkassen.

Kontaktdaten:

Gabriele Stolle, Beraterin GVP

Tel. 030 – 428447 4117

gabriele.stolle@seniorenstiftung.org



Unser starkes Team von morgen

Ausbildungen in der
Seniorenstiftung
Prenzlauer Berg



Pflegefachmann/-frau
(wie / du / bist)

Pflegefachassistenz
(wie / du / bist)

Jetzt bewerben!



Bewerbungen an bewerbung@seniorenstiftung.org.
Informationen unter Telefon 030 42 84 47-1106
www.seniorenstiftung.org/karriere/ausbildungsangebote

 **Ausbildungspreis
Pankow 2023**

 **SENIORENSTIFTUNG
PRENZLAUER BERG**



Angebote gegen den „Winterblues“ in den Häusern 32 und 32a

In unserer letzten Herbstfeuer-Ausgabe schwelgten wir noch in den Erinnerungen an die Sommerausflüge und die großen Gartenfeste. An einigen Stellen war jedoch auch schon der Herbst spürbar. Die Impressionen von den Herbstfesten und die Eindrücke vom goldenen Oktober erzählten bereits vom Beginn der kühleren Jahreszeit.

Der im Sommer viel und gern genutzte Garten wird ab dem Herbst deutlich weniger besucht. Auch wenn an sonnigen Tagen einige bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit zu Spaziergängen nutzen, verkürzt sich die Aufenthaltsdauer im Freien erheblich und es finden deutlich weniger Begegnungen statt.

Vor allem in der kalten Jahreszeit ist es daher wichtig, die Tage mit sinnvollen Aktivitäten zu füllen und gemütliche Stunden zum Entspannen, zum Innehalten und zum Austausch zu schaffen. So luden in den letzten Monaten, neben den üblichen Gruppenangeboten, viele Veranstaltungen zum gemeinsamen Verweilen ein. Bei Konzerten, Kino-Nachmittagen sowie Wellnessangeboten und Themenstunden konnten die Seniorinnen und Senioren die Zeit angenehm und in schöner Atmosphäre verbringen. Ein besonderes Highlight war die Reise in das kulturelle Berlin der 20er Jahre, welche in beiden Häusern großen Anklang fand.



Annette und Lisa reisten mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ins kulturelle Berlin der 20er Jahre.

Das kulturelle Berlin der 20er Jahre

Der trüben Januarstimmung entflohen viele Bewohnerinnen und Bewohner der Gürtelstraße 32a mit der Veranstaltung „Das kulturelle Berlin der 20iger Jahre“. Ganz im Stil der Zeit waren Raum und Tische dekoriert. Interaktiv gestalteten die Betreuungskräfte Lisa Nicklisch und Annette Krüger aus der Gürtelstraße 32 ihren Vortrag in Wort, Bild und Ton und ließen so die Zuschauenden in die goldenen 20er eintauchen. Bilder von Heinrich Zille und Otto Dix, Gedichte von Erich Kästner und Kurt Tucholsky, Filmausschnitte aus dem Stummfilm „Nosferatu“

und alte Aufnahmen aus der „Dreigroschenoper“ mit der „Mackie Messer-Moritat“ ließen die schillernde Dekade wieder lebendig werden. Schnell waren Erinnerungen geweckt und das Eis gebrochen. Beim Charleston, den viele Gäste aus den Bewegungsgruppen kannten, war das Publikum schon Feuer und Flamme und tanzte auf den Stühlen fröhlich mit. Als Lisa am Klavier Zahra Leander und Claire Waldorf anstimmte, hatte sich die Winterdepression längst verabschiedet, und auch das Publikum trällerte voller Inbrunst: „Wer schmeißt denn da mit Lehm“..

Berliner Original „Herr Schulze“

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Gürtelstraße 32 hatten schon im November 2024 mit diesem Programm erfolgreich die Herbstdepression in die Flucht geschlagen. Besonderen Beifall erntete hier unser Bewohner Herr Schulze, der als „Berliner Original“ talentiert und beeindruckend aus Texten rezitierte, Songs anstimmte und mit seinen Erinnerungen gekonnt und sehr lebendig durch das Programm führte.

Konzerte

Neben selbst gestalteten Programmen konnten wir auch zahlreiche Kunstschaf-



fende in den letzten Monaten in unseren Häusern begrüßen, die mit abwechslungsreichen Programmen die Wintermittage angenehm verkürzten.

Die Konzerte und Chorauftritte der Märkischen Singgemeinschaft, der Waldorfschule und der Musikschule Béla Bartók zum Jahresende erfreuten die Bewohnerinnen und Bewohnern und verbreiteten weihnachtliche Vorfriede in den Häusern. Der große Jahresabschluss wurde beim Silvesterfrühshoppen gefeiert und schon am 3. Januar 2025 begrüßten wir mit einem klassischen Konzert das neue Jahr.

Lieder und Gedichte zum Winter

„Winter ade“ hieß es dann Ende Januar in der Gürtelstraße 32 (auch wenn der Winter bei weitem noch nicht vorbei war) mit einem Lieder- und Gedichte-Vormittag zur kalten Jahreszeit, zu dem sich Interessierte aller Wohnbereiche trafen. Doch um den Winter verabschieden zu können, hätte er erstmal richtig Einzug halten müssen! Am liebsten mit einer unberührten Schneedecke, blauem Himmel und strahlendem Sonnenschein. So mögen wir den Winter – und ehrlich gesagt, auch nur so! Doch auch durch gemeinsamen Gesang und wohlbekannte Gedichte ließen sich „Schneeflöckchen, Weißröckchen“ nicht von uns ans Fenster locken, jedoch die Erinnerung an vergangene kalte Winter, die sich meistens von der weniger romantischen Seite zeigten. Die Teilnehmenden tauschten Erinnerungen aus, schilderten dabei auch Erlebnisse bei winterlichen

Katastrophenfällen – da nehmen wir den Winter doch lieber so, wie er sich jetzt gerade zeigt. Ob nun mit oder ohne Schnee, der Winter ist auch eine Zeit, um es sich gemeinsam gemütlich zu machen, Geschichten zu lauschen und die gute Laune mit Musik, Gesang und humorvollen Texten aufrecht zu erhalten, und genau das taten wir!

Es ist Erkältungszeit

Es schneit, es schneit,
Der Winter macht sich breit.
Kalte Finger, rote Nasen,
Ich will den ganzen Tag nur schlafen.
Es schneit, es schneit,
Der Winter macht sich breit.
Es schneit, es schneit,
Der Matsch ist nicht mehr weit.
Berlin ist nicht für Schnee bekannt.
Bleib lieber drin – er bleibt nicht lang.
Es schneit, es schneit,
Der Matsch ist nicht mehr weit.
Es schneit, es schneit,
Das ist die Winterzeit.
Irgendwann wollen wir wieder raus,
Wann bricht der Frühling endlich aus?
Es schneit, es schneit,
Das ist die Winterzeit

Lisa Nicklisch

Dieses Lied hat Lisa Nicklisch gezielt für die Veranstaltung „Lieder und Gedichte im Winter“ geschrieben.



Die ersten Schneeglöckchen zeigen sich schon.



Frische Köstlichkeiten, die das Wohlbefinden fördern und Körper sowie Geist verwöhnen.

Kino

Pünktlich zur Winterzeit konnten wir im Haus 32a auch die neue Kinotechnik einweihen. Monatlich treffen sich die Seniorinnen und Senioren seitdem, um alte Klassiker, Dokumentationen und spannende Filme zu schauen. Die Kinonachmittage sind sehr beliebt, werden immer gut besucht und haben sich so schnell als wiederkehrendes Angebot etabliert.

Wellnesstage

Neben den beschwingten Veranstaltungen gehören in den kalten Monaten auch die ruhigen und sanften Angebote in das Betreuungsprogramm. Die Angebote zur Entspannung und zur Stärkung des Wohlbefindens finden bei vielen Seniorinnen und Senioren großen Anklang. In beiden Häusern ergänzten so die beliebten Wellnesstage das abwechslungsreiche Winterprogramm. Bei gedimmtem Licht und leiser Entspannungsmusik genossen die Bewohnerinnen und Bewohner wärmende Handstreichungen, wohltuende Rückenmassagen und pflegende Gesichtsmasken sowie sanfte Kopfstreichungen. Diese Begegnungen stärken nicht nur das Wohlbefinden, sondern



Die Veranstaltung „Lieder und Gedichte im Winter“ war gut besucht und fand mit abwechslungsreichen Darbietungen großen Anklang beim Publikum.



Bei Musik, Tanz und Unterhaltung verabschiedeten die Bewohnerinnen und Bewohner der 32a das alte Jahr.



Viele klassische Konzerte begleiteten uns durch die kalte Jahreszeit und sorgten für eine gemütliche Atmosphäre im Haus.



Für wenige Tage schenkte der Winter uns Schnee. Auch hier bei einem Besuch am Bett ließ er das Gefühl der kalten Finger und schöne Erinnerungen erwachen.



Wärmende Handstreichungen, wohltuende Massagen oder sanfte Kopfstreichungen sind ein individuelles Angebot und stärken das Wohlbefinden.



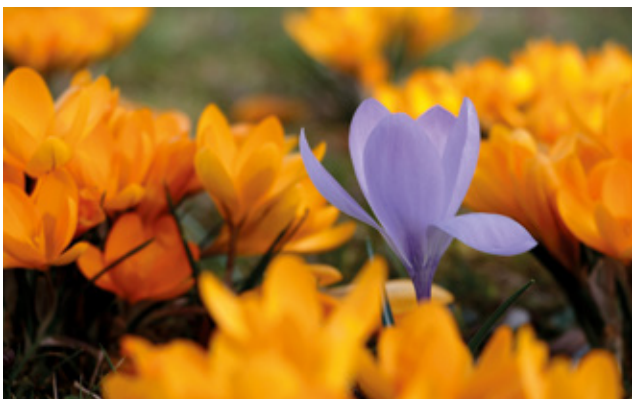
Die Räumlichkeiten werden für die Wellnesszeiten liebevoll zum Entspannen vorbereitet

sind auch ein sehr individuelles und wertschätzendes Angebot für alle Teilnehmenden. Der Wunsch nach Wiederholung wurde meist schon während der Wellnesseinheit geäußert und wird natürlich durch die Teams gerne wieder ermöglicht.

Der Frühling kommt

Noch liegen die Terrassen im Winterschlaf, aber die ersten Vorboten des Frühlings zeigen sich schon in der Natur. Die Betreuungsteams 32 und 32a blicken zuversichtlich auf die erwachende Jahreszeit, planen schon die neuen Angebote und werden im März beim gemeinsamen Frühblüherpflanzen den Frühling offiziell Einzug halten lassen.

ANNETTE KRÜGER UND INA LINDSTEDT BT 32,
CATHRIN DENSKY BT 32A



Männerstammtisch

Einmal ohne Frauen bitte!

Monatlich treffen sich gesprächsinteressierte Herren aus unserem Haus zu einem gepflegten Stammtisch. Bei einem kühlen Bierchen (oder Saft ☺) und kleinen Knabbereien rufen wir interessante Themen aus der Vergangenheit ansprechend und humorvoll ins Gedächtnis.

Wir starten unsere Runde mit unterhaltsamen Kurzfilmen, die zu anschließendem Austausch anregen. Besonders beliebt sind Themen wie „Ostprodukte in Westregalen“, „Ein Kessel Buntes“ sowie „Wissen, das die Welt nicht braucht“.

*Wir freuen uns auf
den nächsten Stammtisch.*

RENÉ DONNER, BT 32A



Komm in unser starkes Team



Jetzt bewerben!



Bewerbungen an bewerbung@seniorenstiftung.org
Informationen unter Telefon 030 42 84 47-1124
www.seniorenstiftung.org/stellenangebote



**SENIORENSTIFTUNG
PRENZLAUER BERG**



Seniorenweihnachtsmarkt

Am 29. November 2024 wurde wieder zu einem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt für die Seniorinnen und Senioren im Garten der Stavangerstraße 26 eingeladen.



Der Weihnachtsmann in Begleitung zweier Engel von den Roten Nasen



Geborgen beim Weihnachtsmann



Der Weihnachtsmann beschenkte alle mit einer kleinen Aufmerksamkeit



Musikalischer Nikolaus mit dem Sonari-Männerchor

Am Nikolaustag 2024 besuchte der Sonari-Männerchor die Stavangerstraße 26 zu einem vorweihnachtlichen Konzert. Mit ihrem abwechslungsreichen Programm sorgten die Sänger unter Leitung ihres Dirigenten Volker Groeling sowohl für besinnliche als auch sehr stimmungsvolle musikalische Momente.

BG

Danke für die Weihnachtsspende

Die Weihnachtsspendenaktion war ein großartiger Erfolg, für den wir allen Beteiligten herzlich danken möchten. Dank der großzügigen Unterstützung der Kundinnen und Kunden bei der Weihnachtsspendenaktion des dm-Marktes in der Schönhauser Allee 112 wurden 96 Tüten mit hochwertigen Pflegeartikeln gespendet für die Seniorinnen und Senioren in der Stavangerstraße 26. Dazu gab es eine zusätzliche Spende in Höhe von 400 €. Als Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung für die Arbeit der Seniorenstiftung bedanken wir uns von Herzen für diese gelungene Aktion.



FÜ

Bescherungsfreuden in der Stavangerstraße 26

Eine besondere Freude bereiteten den Bewohnerinnen und Bewohnern am Heiligen Abend 2024 die Mitarbeitenden der Betreuung: Jeannette Liebe, Nubia Ramirez und Sven Salamon. Die zwei Weihnachtsfrauen und der Weihnachtsmann überreichten in klassisch roten Kostümen die Weihnachtsgeschenke der Stiftung und sorgten damit vor allem für erstaunte, fröhliche und glückliche Gesichter. Speziell für Bewohnerinnen und Bewohner, die an diesem besonderen Tag im Jahr keinen Besuch von außerhalb erhalten konnten, war dieses Ereignis ein kleiner, aber sehr wertvoller Moment der Zuwendung und Herzlichkeit.

BG



Ingeborg Discher zauberte der Weihnachtsmann ein strahlendes Lächeln ins Gesicht



Peter Kluth strahlte über den weiblichen Weihnachtsbesuch



Startklar: das Bescherungsteam von der Betreuung



Margrit Boitz freute sich sichtlich über die Überraschung von den zwei Weihnachtsfrauen



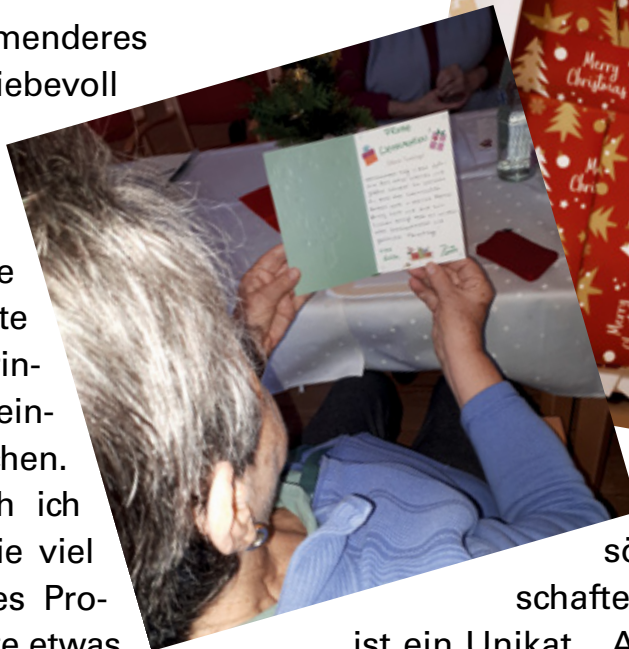
Einen fröhlichen Moment erlebte Waltraud Sperhake zusammen mit dem Weihnachtsmann

Weihnachtsfreude per Post

Eine besondere Aktion für Seniorinnen und Senioren

Es gibt kaum etwas Herzerwärmenderes als in der Weihnachtszeit eine liebevoll geschriebene Karte zu erhalten. Genau das hat sich eine engagierte Gruppe von Freiwilligen zum Ziel gesetzt: Sie schreiben jedes Jahr Hunderte Weihnachtskarten, um Seniorinnen und Senioren in Pflegeeinrichtungen eine Freude zu machen. „Wie viele andere hatte auch ich während der Corona-Pandemie viel Zeit“, erzählt die Initiatorin des Projekts, Wenke Pietsch. „Ich wollte etwas tun, um anderen eine Freude zu machen.“ Die Idee: handgeschriebene Karten, die pünktlich zu Weihnachten verteilt werden.

Die Aktion startete 2020, und bereits im Mai erreichten die ersten Karten ihre Adressaten. Die Resonanz war groß, viele wollten mitmachen. „Am Anfang war die Beteiligung riesig, doch über die Jahre sind es weniger Schreiberinnen und Schreiber geworden. Trotzdem bleibt der harte Kern fleißig dabei“, berichtet Wenke Pietsch. In diesem Jahr beteiligen sich etwa 15 Freiwillige, die Zeit und Kreativität investieren. „Ich schreibe das ganze Jahr über, damit ich am Jahresende eine schöne Summe zusammenbekomme“, sagt sie. Die Karten, die an verschiedene Pflegeeinrichtungen geschickt werden, enthalten vielfältige und liebevolle Inhalte – von Weihnachtswünschen bis zu per-



sönlichen Botschaften. Jede Karte ist ein Unikat. „Anfangs habe ich jede Karte gelesen, bevor sie verschickt wurde. Mittlerweile vertraue ich den Helfenden und weiß, dass die Inhalte immer angemessen sind.“

Es gibt jedoch auch Herausforderungen: „Jedes Jahr ist es eine große Aufgabe, genügend Karten zusammenzubekommen“, sagt die Organisatorin. Häufig sagen Menschen zu, Karten zu schreiben, schaffen es dann aber doch nicht. „Das bedeutet für mich, dass ich Mitte Dezember noch einmal viele Karten schreiben muss, um alle Wünsche zu erfüllen.“ Was die Initiatorin antreibt, ist die Dankbarkeit der Menschen, die die Karten erhalten. „Jedes ‚Danke‘ motiviert mich“, sagt sie. „Ich denke oft daran, wie ich mich in diesem Alter über eine solche Karte freuen würde. Meine Freude wäre riesig – genau das möchte ich weitergeben.“

Die Weihnachtskartenaktion wird auch

in Zukunft fortgeführt, vielleicht gibt es irgendwann auch Osterkarten. Für alle, die überlegen mitzumachen, hat Wenke Pietsch einen einfachen Rat: „Einfach machen! Es gibt nichts Schöneres, als anderen eine Freude zu bereiten.“

Mit ihren Weihnachtskarten schenkt die Gruppe festliche Grüße und das Gefühl, in der Weihnachtszeit nicht vergessen zu sein – ein kleines Geschenk, das Großes bewirkt.

FÜ

Ein Wunschbaum für 2025

Kleeblatt-Aktion begeistert Bewohnerinnen, Bewohner und Angehörige

Die Vorfreude auf das neue Jahr war in der Gürtelstraße 32a schon lange spürbar. Um die persönlichen Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner für 2025 zu sammeln, wurde eine besondere Aktion gestartet: Die Seniorinnen und Senioren erhielten ein Kleeblatt mit der Bitte, darauf einen oder mehrere Wünsche für das kommende Jahr zu notieren.

Die Resonanz war überwältigend – fast alle haben sich beteiligt. Im Ergebnis entstand eine wunderschöne Wunschtafel, die vor dem Büro der Betreuung im Erdgeschoß ausgestellt worden war. Bewohnerinnen und Bewohner, ebenso ihre Angehörigen, konnten die Tafel bewundern und die vielen liebevoll formulierten Wünsche lesen.

Die Wünsche sind so vielfältig wie die Menschen, die sie geschrieben haben. Neben den klassischen Anliegen wie Gesundheit, Freude und Kontakt zur Familie gab es auch viele geziel-

te Anregungen für unsere Arbeit. Besonders häufig wurden Wünsche nach mehr Spaziergängen, weiteren Ausflügen und der Einrichtung einer Sitztanzgruppe geäußert.

Ein Blick auf die Wunschtafel zeigt, wie wichtig solche Aktionen für den Austausch und die Gemeinschaft sind. Sie erinnern uns daran, dass es oft die kleinen Dinge sind, die unser Leben bereichern: ein Spaziergang, ein Tanz oder ein fröhliches Beisammensein.

Diese Herzenswünsche sind für uns wertvolle Hinweise und werden in die Planung des kommenden Jahres beim Betreuungsteam mit einfließen. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die an der Kleeblatt-Aktion teilgenommen haben, und freuen uns darauf, möglichst viele dieser Wünsche gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zu erfüllen.

FÜ



Mein Lieblingsrezept

Klassisch-deftige Küche aus dem Thüringer Wald:

Rouladen, Rotkohl und Klöße

Philipp Kramp ist seit 2020 Vorstandsmitglied der Seniorenstiftung und Einrichtungsleitung der Gürtelstraße 32a. Bereits als Kind ist Philipp Kramp aus dem Thüringer Wald nach Berlin gezogen (worden). Er lebt seit vielen Jahren im Bezirk Pankow. Die deftige Thüringer Küche genießt er aber heute noch gerne. Als Kind hat er mit seiner Großmutter gekocht und dabei viele Rezepte gelernt. Ganz wichtig dabei ist der Sonntagsbraten mit Klößen. „Meine Oma hat in 90 Lebensjahren nur an zehn Sonntagen keine Klöße gegessen. Das sehe ich heute entspannter als sie“, so Herr Kramp. Die traditionellen Rezepte versucht er jetzt auch an seine zwei Grundschulkinder weiterzugeben. „Niemand wickelt Rouladen besser als meine Tochter!“



Rezept:

Für vier Rouladen braucht man natürlich vier Scheiben Rouladenfleisch, am besten aus der Oberschale des Rinds. Diese waschen und abtupfen, dann salzen und pfeffern und eine Seite dick mit Senf bestreichen, anschließend eine Scheibe Frühstücksspeck darauflegen. Gewürzgurken und Zwiebel in längliche Streifen schneiden und auf eine Seite der Roulade legen, dann von dieser Seite beginnend die Roulade eindreuen und mit Rouladennadeln befestigen oder mit Garn verschnüren.

Die Rouladen scharf in Butterschmalz anbraten. Dann in einen Schmortopf umfüllen und Gemüse (Möhren, Sellerie, Zwiebel,

gerne auch einen oder zwei Champignons, Kartoffeln oder etwas rote Paprika) in der Pfanne anbraten. Dann das Gemüse mit einem halben Liter Wein ablöschen und kurz köcheln lassen, danach zu den Rouladen in den Schmortopf geben und 1 ½ bis 2 Stunden auf kleiner Flamme schmoren lassen. Ab und zu etwas Wasser nachgießen, Rouladen sollten immer leicht bedeckt sein. Die Soße durch ein Sieb geben, auffangen und dann mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken und mit Speisestärke andicken. Dazu passen natürlich Thüringer Klöße und Rotkohl.

Guten Appetit!

„Sorgenfrei ist das Zauberwort“

Hildegard Roßner und ihr Rezept für ein langes Leben

Am 14. Januar 1920 wohnte der letzte deutsche Kaiser gerade erst 14 Monate im niederländischen Exil und Berlin sowie ganz Deutschland waren geprägt von den großen und zum Teil blutigen Auseinandersetzungen der politischen Lager. In diese unruhige und von Entbehrungen gezeichnete Zeit wurde Hildegard Roßner geboren, in Bad Frankenhausen am Fuße des Kyffhäusergebirges in Thüringen.

Traurige Bekanntheit erlangte dieser Ort durch die blutige Schlacht von 1525 im Deutschen Bauernkrieg. Auch noch in Frau Roßners Kindheit war Bad Frankenhausen landwirtschaftlich geprägt, und so arbeitete sie schon mit 14 Jahren auf dem Feld. Harte körperliche Arbeit, ein gesundes Körperbewusstsein und berufliches sowie gesellschaftliches Engagement zogen sich durch ihr gesamtes Leben.

Nach dem 2. Weltkrieg wohnte sie bereits in Berlin und half den Schutt und die Trümmer beiseite zu räumen. Einer Hauswirtschaftslehre folgte im Al-

ter von bereits 50 Jahren die Ausbildung zur Köchin und die 45-jährige ehrenamtliche Tätigkeit für die Volkssolidarität. 1987 verstarb ihr Ehemann, doch begleitet von ihrem Sohn, ihrer Schwiegertochter und dem Enkel sowie Urenkeln blieb sie weiter aktiv und vor allem lebensbejahend. Sie fühlte sich nie alt, und im Alter von 93 wollte ihr Sohn mal ein Probewohnen in einer Pflegeeinrichtung organisieren mit dem Ergebnis, dass sie „ausrastete“

Im Mai 2018 zog sie dann im Alter von 98 Jahren doch in das PflegeWohnen Haus 33 und erfreut sich seither jeden Tag aufs Neue an der Welt, ihren Blumen und den kleinen Dingen des Alltags sowie den bekannten Gesichtern. Den 100. Geburtstag feierte sie in großer Runde im großen Saal. Sorgenfrei ist das Zauberwort.

So kann man tatsächlich 105 Jahre alt werden. Wir danken Frau Roßner dafür, dass sie da ist und uns jeden Tag aufs Neue überrascht.

KH



Glückwünsche an Frau Roßner zum 105. Ehrentag



Festtagstisch beim 100. Geburtstag

Ein besonderes Hobby:

Semso Ehnert und seine Zuchttauben

Unser Mitarbeiter Semso Ehnert, den wir im „Herbstfeuer“ Nr. 90 im Interview vorgestellt hatten, pflegt seit Jahren ein besonderes Hobby, das er in diesem Artikel vorstellen möchte.

Zum Schulanfang im September 1974, also in meinem 7. Lebensjahr, schenkte mir mein Onkel, der selber Tauben züchtete, zwei eigene Tauben und einen Käfig dazu. Ich freute mich sehr, weil er mein Interesse an diesen besonderen Vögeln bemerkt hatte.

Als ich 10 Jahre alt war, begann ich in meiner ehemaligen Heimat Jugoslawien meine eigene Taubenzucht mit Hochfliegern.

Zurzeit züchte ich hauptsächlich englische Flugtippler, das sind Hoch- und Langzeitflieger sowie mit drei Paaren auch weiße Brieftauben. Ab einem Alter von sechs Wochen können die jungen Brieftauben beginnen, den Taubenschlag zu verlassen. Mit meiner Hilfe lernen sie, den Taubenschlag

Flug für Flug immer weiter zu verlassen – und vor allem auch wieder zurückzukehren. Das ist mit meinen Flugtipplern genauso.

Mit sechs Monaten sind die Tauben erwachsen. Ab dann haben die englischen Flugtippler jeden zweiten Tag mindestens zwei Stunden Ausflugszeit. Die Brieftauben haben sogar jeden Tag zwei bis drei Stunden Ausflugszeit. Von September bis Oktober sind die Tauben in der Mauser. Danach müssen die neuen Federn wachsen, um die Tauben gut in der kalten Jahreszeit zu wärmen. Im Winter ist dann eher Flugpause und Ausruhen angesagt. Aber bei trockenem und ausreichend warmen Wetter und Sonnenschein fliegen alle Tauben gern.



Für die Zucht ist es wichtig, dass Ende September die Zuchtpaare in männliche und weibliche Abteilungen getrennt werden, um eine Zucht- und Ausruhpause einzulegen. Im März des folgenden Jahres werden die Paare aber wieder zusammengeführt und freuen sich darüber sehr.

Täglich verbringe ich mindestens 2,5 Stunden Zeit mit meinen Tauben. In dieser Zeit füttere, pflege, unterhalte und trainiere ich sie. Hier in Deutschland nehme ich seit dem Frühjahr 2000 an nationalen und internationalen Flugwettkämpfen mit meinen englischen Flugtipplern teil. Jährlich sind das immer sieben Wettkämpfe.

Meine bisher wichtigsten Erfolge, die ich mit meinen Zuchttauben erringen konnte, waren folgende: 2012 der deutsche, bisher noch unübertroffene Rekord mit meinen Alttipplern, die 20 Stunden 45 Minuten in der Luft blieben. 2001 wurde ich Deutscher Meister mit meinen Jungtipplern, die 17 Stunden 45 Minuten in der Luft blieben. Und im Jahr 2019 erkämpfte ich dann mit meinen jungen Flugtipplern mit

einer Flugzeit von 20 Stunden 51 Minuten den Europarekord. Für alle hier genannten Erfolge mit meinen englischen Flugtipplern gab es auch einen Pokal und ein Diplom und es wurde gut danach gefeiert.

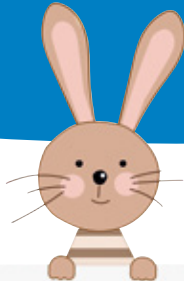
Außerdem werde ich seit 2001 zum jährlichen Mauerparkfest eingeladen, um mit dem Aufsteigen meiner weißen Brieftauben symbolisch ein Zeichen für den Frieden zu setzen. Pablo Picassos weiße Taube ist fast allen als ein markantes Friedenssymbol vertraut. Aber auch in der Musik finden wir es wieder, zum Beispiel in dem bekannten DDR-Kinderlied „Kleine weiße Friedenstaube“.

Viele Leute kommen auch zu mir und bitten mich, bei ihren Feierlichkeiten, zum Beispiel Hochzeiten, Geburtstagen und Firmenevents, meine Brieftauben als Glücksbringer oder Friedenssymbol aufsteigen zu lassen. Ein besonderes Erlebnis dieser Art konnte ich zum ersten Mal im August 2023 beim Parkfest im Garten der Stavangerstraße 26 für unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg anbieten, worüber dann auch in der „Herbstfeuer“- Ausgabe Nr. 88 berichtet wurde.

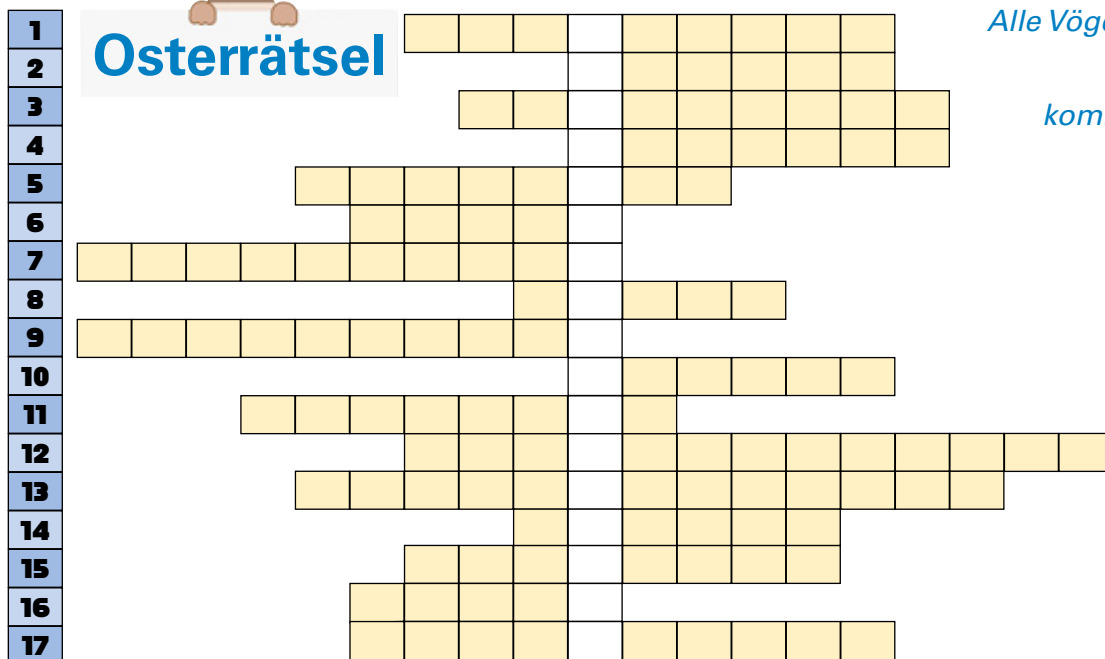
Neben den Wettkämpfen und den Ausflügen meiner Zuchttauben bei Festen und Feiern gibt mir die tägliche Beschäftigung mit meinen Tauben, sehr viel Freude, Ruhe, Kraft, viel Energie und Erholung pur.

SEMSO EHNERT & BG



**Osterrätsel**

*Alle Vögel sind schon da.
Und womit
kommt der Frühling?*



- 1 Wie heißt die Kunst, aus Eiern die Zukunft zu lesen?
- 2 In welchem Land werden am Ostermorgen unter Nachbarn Tanzwettbewerbe ausgetragen, der Gewinner bekommt einen Fruchtkuchen?
- 3 Welche Hollywood-Größe ekelte sich maßlos vor Eiern? (Nachname)
- 4 In welchem Land bringt nicht der Osterhase, sondern der Kuckuck die bunten Eier?
- 5 Welche Hühnerrasse legt blaue Eier?
- 6 In welchem Land gibt es den jahrhundertealten Brauch des „nassen Ostermontags“?
- 7 Wie heißt ein hoher Feiertag in der Fastenzeit vor Ostern?
- 8 Welches Tier brachte um 1900 im Nordosten Deutschlands noch die Ostereier und wurde später zunehmend vom Hasen abgelöst?
- 9 Welches ist das älteste bekannte Osterspiel?
- 10 Wo steckt im Hühnerei prozentual das meiste Protein?
- 11 Welche Pflanze heißt auch Osterglocke?
- 12 Wofür steht der Osterhase symbolisch?
- 13 In welchem Lied ist die Amsel die Braut?
- 14 Welche Aktivität wurde früher traditionell oft am Karfreitag praktiziert?
- 15 Komm lieber Mai: Was soll an dem Bache blühen?
- 16 Welcher Monat macht, was er will?
- 17 Wenn die Uhren im März vorgestellt werden, was haben wir dann?



Lösungswort:

Rätselspaß für alle – Mitmachen & gewinnen!

Liebe Rätselfreunde,
wir wünschen Ihnen viel Freude beim Knobeln und Rätseln!
Falls Sie die richtige Lösung gefunden haben, freuen wir uns
über Ihre Einsendung. Schicken Sie das Lösungswort gern
per Post bis zum 30. April an:

Seniorenstiftung Prenzlauer Berg- HERBSTFEUER

Geschäftsstelle: Gürtelstraße 33, 10409 Berlin

oder ganz einfach per E-Mail an: redaktion@seniorenstiftung.org

Unser Gewinn für Sie: Drei glückliche Teilnehmer:innen dürfen sich über einen
Restaurantgutschein für das Stiftungsrestaurant in der Gürtelstraße 33 freuen!



Stiftungstermine 2025 im Überblick**Kinderflohmarkt:**

3. Mai | 14:00 bis 17:00 Uhr
Gürtelstraße 32-32a

20. September | 14:00 bis 17:00 Uhr
Gürtelstraße 32-32a

Fête de la Musique:

21. Juni 2025 | 15:00 bis 20:00 Uhr

Sommerfeste:

4. Juli | 14:00 bis 18:00 Uhr
Stavangerstraße 26

11. Juli | 14:00 bis 18:00 Uhr
Gürtelstraße 33

19. Juli | 11:00 bis 17:00 Uhr
Gürtelstraße 32-32a

Weihnachtsmarkt

29.11. | 15:00 bis 18:00 Uhr
Stavangerstraße 26

Ehrenamtliche Beratung

zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

- jeden Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr:
Stavangerstraße 26,
Konferenzraum 1. Etage
Terminvereinbarung: 030 42 84 47 8000
- jeden Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr:
Gürtelstraße 32a,
Besprechungsraum E.05.
Terminvereinbarung: 030 42 84 47 4000

**Persönliche Beratung
rund um die Deutsche
Rentenversicherung**

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg bietet eine monatliche Sprechstunde der Deutschen Rentenversicherung an – selbstverständlich kostenlos. Hier erfahren Interessierte alles, was sie zum Thema Rente wissen müssen oder wollen. Es berät Sie in allen Angelegenheiten der Deutschen Rentenversicherung Herr Michael Musall. Er ist Versichertenältester bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg (DRV) und arbeitet als DRV-Berater ehrenamtlich. Herr Musall wurde von dem höchsten Organ der DRV, der Vertreterversammlung, ernannt. Er erteilt Auskunft in Fragen der Rentenversicherung, hilft beim Ausfüllen von Anträgen auf Leistungen und nimmt diese entgegen.

Termine:

Montag, 15. April 2025, Dienstag,
13. Mai 2025, Dienstag, 10. Juni 2025

Bitte melden Sie sich telefonisch unter der Rufnummer: 030/42 84 47 4000 oder 0177/637 77 33 an.

Weitere Informationen rund um unsere öffentlichen Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website unter der Rubrik „Veranstaltungen“

**Des Rätsels Lösung:**

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an unserem letzten Rätsel teilgenommen haben!
Die Lösungswörter der Ausgabe 91 lauteten:

► **Kürzungsrätsel:** Das wogende Ährenfeld

► **Verbindungsrätsel:** Saalfeld

Die Gewinnerinnen und Gewinner wurden bereits benachrichtigt – herzlichen Glückwunsch!

Wir freuen uns schon auf Ihre Einsendungen zur aktuellen Ausgabe und wünschen viel Spaß beim Rätseln!





Wer A sagt, muss auch...

...B sagen. Richtig erinnert!

Oder auch: „Wer das eine möchte, muss das andere mögen.“ Aber ist das wirklich so? Gibt es nur ein B nach dem A? Denn schließlich folgen dem A und dem B doch noch weitere Buchstaben in unserem Alphabet...

Wenn man sich entschieden hat, in eines unserer Stiftungshäuser zu ziehen, tut man das im Allgemeinen ganz bewusst und hoffentlich zuversichtlich. Manchmal ist es aber auch sehr kurzfristig und ziemlich notgedrungen nötig, weil eine nun notwendige Pflegeversorgung einfach nicht mehr in den eigenen vier Wänden möglich ist. Manchem fällt diese Art Umstellung extrem schwer und er kann nur das B nach dem A erkennen und äußert dann ziemlich oft und bedrückt: Ich lebe jetzt in einem Heim und täglich muss ich nun zusammen mit anderen Pflegebedürftigen meine letzten Tage verbringen. Doch man kann auch sagen: Ja, ich lebe jetzt in einer Senioreneinrichtung und ich kann mit anderen pflegebedürftigen Menschen in einem geschützten Umfeld meine mir noch geschenkte Lebenszeit verbringen.

Die Frage ist nun vor allem: Wie tue ich es? Täglich griesgrämig klagend und jammernd oder doch lieber wieder langsam Hoffnung und Zuversicht schöpfend und wagend?

Wenn die notwendigen Formalitäten eines Heimeinzuges erledigt sind, die persönlichen Dinge im eigenen Zimmer einen neuen und stimmigen Platz gefunden haben und dieser unterschiedlich empfundene Anfangsstress endlich abebbt, lohnt sich ein erster Blick hinaus in das neue Umfeld: Man muss zum Beispiel seine Mahlzeiten nicht nur im Zimmer, sondern kann sie auch in der gemütlichen Etagenwohnküche oder auch im großen Speisesaal einnehmen. Und dabei lassen sich erste Kontakte knüpfen, wenn man möchte, und man kann von den Erfahrungen der bereits länger hier Wohnenden in ersten kleinen Unterhaltungen profitieren.

Die länger hier Lebenden wissen bereits, dass die Tage sich nun auf jeden Fall neu strukturieren: dass anstrengend gewordene, alltägliche Verrichtungen, pflegerische Notwendigkeiten einem von jüngeren Menschen abgenommen

HERBSTFEUER

werden und man viel mehr Zeit hat als vorher, um sich um sich selbst zu kümmern oder Kontakt nach außen zu halten, zur Familie und den verbliebenen Freunden und Bekannten.

Doch oft dehnen sich diese Tage am fast erreichten Lebensende auch ganz schön aus und man weiß nichts mehr so recht mit sich anzufangen. Manchem früher eher rührigen und mobilen Menschen wird es plötzlich sogar etwas langweilig.

Dafür, aber auch für den Erhalt der Lebensfreude, der Mobilität, der geistigen und sozialen Fähigkeiten bieten die Betreuungsteams in unseren Häusern zahlreiche und vor allem abwechslungsreiche Beschäftigungsangebote an: Es gibt regelmäßig Möglichkeiten, die altersgerechten Sportangebote, Gedächtnistrainings- und Kreativgruppenangebote sowie Spielerunden zu nutzen. Wir singen zusammen mit den Seniorinnen und Senioren nicht nur Volkslieder, sondern auch Schlager aus ihrer Jugendzeit, wir lesen ihnen aus Zeitungen, Zeitschriften und Büchern vor, wir gehen mit ihnen spazieren, erledigen kleine Einkäufe für sie oder mit ihnen. Und wenn sie gelegentlich oder auch für länger ihr Zimmer nicht verlassen können, leisten wir ihnen dort Gesellschaft, wie sie es gerade benötigen. Wir hören ihnen gern zu, was sie aus ihrem langen Leben zu erzählen haben, auch im Rahmen von kleinen Gruppen auf den Wohntagen.

Wir feiern mit ihnen die jahreszeitlichen Höhepunkte, in der

schönen Jahreszeit draußen in unseren Gartenanlagen, die einen dann auch zu täglichen Spaziergängen aus dem neuen Zuhause hinauslocken. Auf zahlreichen Bänken kann man dann endlich wieder die wärmende Sonne genießen oder mit einem freundlichen Mitbewohner ganz ungezwungen ins Gespräch kommen: „Was, so lange leben Sie schon hier? So alt sind Sie nun schon? Schön, dass wir uns kennengelernt haben! Sehen wir uns morgen zum Plaudern wieder?“ So können schöne gemeinsame Momente entstehen und fortbestehen, wenn man es möchte.

Und kontinuierlich sorgt das gesamte Personal unserer Einrichtungen jeden Tag aufs Neue dafür, dass Sie Ihren Einzug bei uns als eine positive Entscheidung wahrnehmen und es sich trotz vieler gesundheitlicher Einschränkungen lohnt, die vielfältigen Möglichkeiten, die das Leben nun noch bietet, einfach auszuprobieren und sich auch daran zu erfreuen, dass unser Alphabet doch mehr als zwei Buchstaben hat.

Übrigens haben Sie schon vom „ABC der Freude“ gehört? Falls noch nicht, probieren Sie es mal für sich aus, zu jedem Buchstaben unseres Alphabetes mindestens ein Wort zu finden, was Ihnen Freude bereitet. Mir sind eben drei für den letzten Buchstaben, das „Z“, eingefallen: zeitlos, zuversichtlich und zauberhaft. In diesem Sinne einen zuversichtlichen Start in einen zauberhaften Frühling mit zeitlos schönen Momenten!



HERZLICHST IHRE
HERBSTFEUER-MUSE BG

Wie es zu meiner Reise kam

Mit 85 fällt einem das Fahrradfahren nicht mehr so leicht. Deshalb beschloss ich, mein Klapprad (vor zehn Jahren bei ALDI gekauft) gegen ein elektrisches zu tauschen. Mein Sohn half mir, ein preiswertes für 800 € beim Otto-Versand zu erwerben. Üblicherweise kosten solche Räder nicht unter 3000 €. Wo hierzulande über dem Hinterrad ein Einkaufskorb angebracht ist, war bei diesem Rad chinesischer Herkunft ein Kissen befestigt. Wahrscheinlich war es für den Export nach Thailand gedacht, denn dort sieht man ganze Familien auf einem Rad.



Nach drei Stunden Flug ist Malta in Sicht

Ich ersetzte also das Kissen mit einem Einkaufskorb. Dabei sprach mich ein weiterer Mieter aus dem Haus 32a an, der sich als gleichaltrig herausstellte. Wir hatten noch mehr Gemeinsamkeiten: jeder hatte einen Sohn – und das Wichtigste: Lust auf Reisen. So lernte ich meinen Reisekumpel kennen und wir beschlossen, eine Flugreise nach Malta zu unternehmen. Vom Reisebüro beraten, buchten wir für acht Tage im



Verlässt man das Hotel, hat man diesen Ausblick

September eine Reise in ein All-inclusive-Hotel.

Nach drei Stunden Flug (so lange dauert auch ein Flug zu den Balearen) erreichten wir Malta. Uns interessierte auch die historische Vergangenheit der Insel. Die gewaltigen Festungsmauern in der Hauptstadt Valletta waren ein guter Schutz gegen die mehrfachen Überfälle der Piraten.

NORBERT KITSCHUN

Mehr über die Kreuzfahrer und den Malteserorden vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt.



Das Hotel hat 6 Etagen, 536 Zimmer und 9 Lifts



Osterspaziergang

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
durch des Frühlings holden, belebenden Blick.

Im Tale grünet Hoffnungsglück.

Der alte Winter in seiner Schwäche
zog sich in rauhe Berge zurück.

Von dorthier sendet er, fliehend, nur
ohnmächtige Schauer körnigen Eises
in Streifen über die grüne Flur.

Aber die Sonne duldet kein Weißes.
Überall regt sich Bildung und Streben,
alles will sie mit Farbe beleben.

Doch an Blumen fehlt's im Revier.
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

Kehre dich um, von diesen Höhen
nach der Stadt zurückzusehen!

Aus dem hohlen, finstern Tor
dringt ein buntes Gewimmel hervor.

Jeder sonnt sich heute so gern.

Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
denn sie sind selber auferstanden.

Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
aus Handwerks- und Gewerbesbanden,
aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
aus der Straßen quetschender Enge,
aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
sind sie alle ans Licht gebracht.

Sieh nur, sieh, wie behend sich die Menge
durch die Gärten und Felder zerschlägt,
wie der Fluss in Breit und Länge

so manchen lustigen Nachen bewegt,
und, bis zum Sinken überladen,
entfernt sich dieser letzte Kahn.

Selbst von des Berges fernen Pfaden
blinken uns farbige Kleider an.

Ich höre schon des Dorfs Getümmel.

Hier ist des Volkes wahrer Himmel.

Zufrieden jauchzet groß und klein:

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

*Johann Wolfgang von Goethe
(1749-1832, aus: Faust 1)*



Ein Frühlingsanfang

*(frei nach Ludwig Uhland, J.W. Goethe, Hugo Hoffmann
von Fallersleben und Eduard Mörike)*

Die linden Lüfte sind erwacht,
sie säuseln und weben
nicht Tag und Nacht,
sie sind noch zu schwach.

Der alte Winter in seiner Schwäche
fährt einmal noch die dritten Zähne aus:
und schenkt uns statt
ohnmächtigen Schauern körnigen Eises
einen sanften Nieselregen...

Und alle Vögel sind fast da,
alle Vögel, alle...

Welch' ein Singen, Musizieren,
Pfeifen, Zwitschern, Tirilieren
aus den kleinen Kehlen,

– Balsam für so wintermüde Seelen!

Frühling lass Dein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte,
künde von wärmeren Tagen!

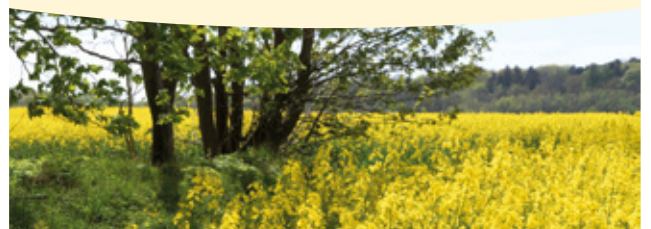
Süße, wohlbekannte Düfte
sollen streifen durch das Land!

Veilchen und Krokusse lass kommen!

Horch, von fern, das Lachen der Menschen...

Frühling, ja Du bist's
Dich heiß ich willkommen!!!

Bettina Gromm alias Betty Begel





© Wikipedia / Autor: Rbrechko

Die Sophienkathedrale in der ukrainischen Hauptstadt Kiew ist ein herausragendes Bauwerk des orthodoxen Christentums. Die Kathedrale wurde im 11. Jahrhundert erbaut und gehört seit 1990 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Orthodoxe Ostertraditionen: Erinnerungen und Rituale

Ostern ist eines der bedeutendsten Feste im Christentum. Lyudmyla Schöning, die seit zwei Jahren als Debitorenbuchhalterin bei der Seniorenstiftung arbeitet, teilt ihre Erinnerungen an die orthodoxen Ostertraditionen ihrer Kindheit in der Ukraine.

Kindheitserinnerungen an Ostern

In ihrer Kindheit wurde Ostern in der Familie von Lyudmyla groß gefeiert. Besonders prägend war das Fasten, das sechs Wochen dauerte und währenddessen auf tierische Produkte verzichtet wurde. Kurz vor Ostern wurde das Fasten besonders streng eingehalten, und ihre Oma verbrachte die letzten 24 Stunden vor dem Fest schweigend und trank nur Wasser.

Der Höhepunkt war die festliche Osternacht. In der Nacht von Samstag auf Sonntag fand der feierliche Gottesdienst statt, an dem viele Gläubige teilnahmen. Die Familie bereitete ein Osterkörbchen vor, das mit traditionellen Speisen gefüllt war: selbst gebackener Paska (ein süßer Osterkuchen mit Glasur und bunten Streuseln), gefärbte Eier, Fleisch, Wurst und Salz. Auch eine Kerze durfte im Korb nicht fehlen. Diese Speisen wurden in der Kirche gesegnet und erst nach der Rückkehr nach Hause gemeinsam verzehrt.

In der Kirche galten zudem besondere Regeln für die Kleidung der Frauen: Sie mussten ein Kopftuch tragen und einen Rock anhaben, um ihre Ehrfurcht und Demut zu zeigen.

Besondere Osterbräuche

Ein traditionelles Spiel, das zu Ostern nicht fehlen durfte, war das Eierklopfen. Jedes Familienmitglied wählte ein Ei, und man versuchte, mit dem eigenen Ei das des Gegners zu zerbrechen. Derjenige, dessen Ei unversehrt blieb, hatte gewonnen.

Die kunstvoll verzierten Pysanky, Ostereier, die mit Wachs bemalt wurden, waren ein weiteres Symbol des Festes. Sie waren richtige Kunstwerke und es war kaum zu fassen, dass Kinder diese kunstvollen Eier für das Eierspiel nutzten. Diese Verzierungs-technik wurde in der Familie weitergegeben und war eine besondere Form der Osterdekoration.

Durch das Leben in Deutschland heute hat sich Lyudmylas Osterfest verändert. Der Besuch der Mitternachtsmesse ist nicht mehr Teil der Feierlichkeiten, aber einige Traditionen wie die Zubereitung von Paska und gefärbten Eiern hat sie beibehalten.

Für sie bleibt Ostern ein Fest der Familie, das von Zusammenkunft, gutem Essen und alten Bräuchen geprägt ist. Auch wenn sich die Umstände ändern, bleibt die Bedeutung des Festes für sie bestehen: ein Moment der Besinnung, der in der heutigen Zeit besonders wichtig ist – als Gelegenheit, innezuhalten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Dankbarkeit zu empfinden.

FÜ



© Wikipedia / Autor: Galvm



© bestphoto/stock.adobe.com

Pysanky sind kunstvoll verzierte Eier, die mit der Wachstechnik hergestellt werden: Zunächst werden Muster mit Wachs aufgetragen, dann folgen mehrere Farbschichten. Durch das abschließende Entfernen des Wachses entsteht das filigrane Design.

Blick in den Innenraum
der Kiewer Sophienkathedrale



Ein unvergesslicher Tag im Deutschen Bundestag

Ein besonderes Ereignis gab es im November 2024 für die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Pflegeeinrichtungen in der Gürtelstraße 32–32a: Auf Einladung des Bundestagsabgeordneten Stefan Gelbhaar (Die Grünen) machten sie sich auf den Weg ins Herz der deutschen Demokratie – den Deutschen Bundestag. Es war ein informativer Besuch, der viele schöne Erinnerungen hinterließ.

Schon die Anreise in das politische Zentrum Berlins war von freudiger Erwartung geprägt. Ein Ausflug zu diesem geschichtsträchtigen Ort hat seinen besonderen Reiz, schließlich sind unsere Bewohnerinnen und Bewohner Zeitzeugen und haben den Wandel Deutschlands hautnah miterlebt.

Einblick in die Politik hautnah

Nach einer freundlichen Begrüßung durch Stefan Gelbhaar, der unsere Einrichtungen bereits von zahlreichen Festen und Empfängen kennt, begann das abwechslungsreiche Programm. Der Höhepunkt des Tages war zweifellos der Besuch der Plenarsitzung zur aktuellen Stunde – und das zu einem Thema, das viele von uns besonders bewegte: die Wiedervereinigung. Erinnerungen an den Mauerfall, die ersten Jahre nach der Wende und die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte wurden wach.

Nach der Sitzung gab es die Gelegenheit, mit Herrn Gelbhaar persönlich ins Gespräch zu kommen. In einer an-



geregten Diskussionsrunde wurde über aktuelle politische Themen wie die US-Wahl und die Ankündigung von Neuwahlen in Deutschland geredet. Es entstand ein lebendiger Austausch, der zeigte, dass Politik unabhängig vom Alter alle Menschen direkt betrifft und bewegt.

Die Reichstagskuppel

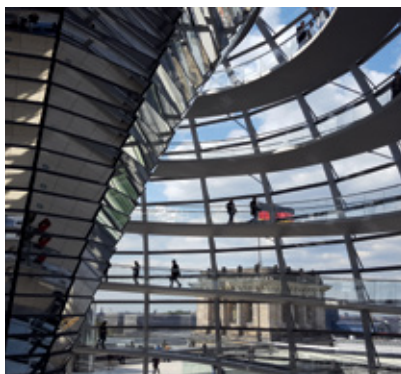
Ein weiteres Highlight war der Besuch der gläsernen Reichstagskuppel. Mit dem Fahrstuhl ging es hinauf zu einem der wohl schönsten Aussichts-

punkte Berlins. Von dort bot sich ein atemberaubender Blick über die Stadt – vom Brandenburger Tor bis zum Fernsehturm.

Dieser Ausflug war mehr als nur eine politische Exkursion – er war ein wertvoller Moment der Begegnung, des Austauschs und der Erinnerung. Wir danken Stefan Gelbhaar und dem Deutschen Bundestag von Herzen für diese wunderbare Gelegenheit.

Es zeigt sich: Politik kann fesselnd, nahbar und bewegend sein – und das unabhängig vom Alter!

Fü/pk



© Pixabay (3)



Sehr gut erhalten: Tristan Otto, der Tyrannosaurus Rex



Ausflug ins Naturkundemuseum

In der kalten Jahreszeit erkunden unsere Bewohnerinnen und Bewohner zusammen mit den Mitarbeitenden der Betreuung und anderen freiwilligen Begleitende gemeinsam die Museen der Stadt.

Mitte November ging es wie gewohnt zuverlässig chauffiert durch den Fahrdienst Jung und Gutjahr ins Naturkundemuseum nach Berlin-Mitte. Dort wurden wir persönlich von einer wissenschaftlichen Mitarbeiterin des Hauses in Empfang genommen und durchs Museum begleitet. Frau Vivien Kreft gab uns eine tolle Führung vorbei an zahllosen Objekten der Zoologie, Paläontologie, Geologie und Mineralogie. Durch Frau Krefts wissenschaft-

liches Fachwissen erfuhren wir Dinge, die uns beim bloßen Vorbeilaufen sicher entgangen wären. Wussten Sie zum Beispiel, dass der berühmte Tristan Otto aufgrund des vollständigen Schädels zu den besterhaltenen Exemplaren eines Tyrannosaurus Rex weltweit gehört?

Nach der spannenden aber auch anstrengenden Zeitreise stärkte sich die Gruppe im Aufenthaltsraum des Museums. Nach leckeren Snacks und Erfrischungen kamen alle wohlbehalten und voller Eindrücke wieder zuhause in der Gürtelstraße 33 an.

Vielen Dank an Frau Kreft und das Museum für diese individuelle Erfahrung! Wir kommen sicher wieder.

NH



Gemeinwohl als Ziel

Wussten Sie, dass bereits im Mittelalter Baustoffrecycling betrieben wurde? Dass Secondhand-Läden, Reparaturservice und Kreislaufwirtschaft selbstverständlich waren? Nachhaltige Fischerei und Allmende-Wirtschaft dienten der Erhaltung der Ressourcen und dem sozialen Zusammenhalt. Auch Mikrokredite, für die Muhammad Yunus aus Bangladesh 2006 den Friedensnobelpreis erhielt, waren über Jahrhunderte gang und gäbe.

Die Historikerin Annette Kehnel, Professorin für Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim, hat in ihrem 2021 erschienenen Buch „Wir konnten auch anders“ Wirtschaftsformen der Vergangenheit zusammengetragen, in denen Gemeinwohlorientierung und umweltschonendes Handeln die Regel waren. Sie berichtet u. a. über die Arbeitsorganisation mittelalterlicher Klöster oder vom Crowdfunding für die Brücke in Avignon. Sie besucht Beginenhöfe (Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaften, die von Frauen getragen wurden), Fischer am Bodensee, Secondhand-Märkte in Paris, Minikreditbanken in Italien und die Fuggerei in Augsburg, eine gemeinnützige Stiftung aus dem Jahr 1521, die bis heute Bestand hat.

Mit beginnender Industrialisierung wurde vieles als unzeitgemäß verworfen und vergessen. Doch das auf Konsum- und Profitmaximierung ausgerichtete Wirtschaftshandeln aus dem 19. und 20.

Jahrhundert ist unbrauchbar geworden. Seit im Jahr 1972 erstmalig der Bericht des Club of Rome „Grenzen des Wachstums“ veröffentlicht wurde, sind der Klimawandel und seine Folgen, die hemmungslose Ausbeutung der Meere und Rohstoffvorkommen, die Zerstörung von Umwelt und Anbauflächen öffentlich bekannt. Mehr als fünfzig Jahre danach sind die Gegenmaßnahmen jedoch überschaubar. Es zeigt sich sogar eine Rückwärtsbewegung, die globale Probleme ignoriert und die Zerstörung unserer Lebenswelt weiter vorantreibt. Annette Kehnels Buch zeigt, dass Gemeinnützigkeit und besonnene Nutzung der Ressourcen über lange Jahrhunderte das Handeln von Menschen bestimmten. „Wir konnten auch anders“ wurde 2021 mit dem NDR Kultur Sachbuchpreis ausgezeichnet und gibt Denkanstöße für eine Zukunft jenseits von Profitgier und Egoismus.

JL





Was ist das?

Etwas nimmt mich ganz gefangen,
treibt mich, zieht mich hin zu sich,
lässt mich hoffen, lässt mich bangen –
stärker ist der Drang, als ich,
das Begehrte zu besitzen,
zu erfassen, zu verstehn –
was auch immer mir der Tag bringt,
nur das Eine kann ich sehn.

Das macht mich arm,
das macht mich reich –
das macht mich stark,
das macht mich weich,
ich bin verwirrt,
hab mich verirrt,
seh' nur ein Ziel
und will zuviel!

Gefesselt wie in inn'rer Haft,
fürcht' ich:

Das ist die Leidenschaft!

© Vera Lehmann-Steinbach



Abschied von einer
leidenschaftlichen Frau

Vera Lehmann-Steinbach

Nur wenig Zeit war
Vera Lehmann –
Steinbach noch ver-
gönnt, als sie mit 94
Jahren in unser Haus
in der Stavangerstra-
ße 26 einzog. In die-
sen Tagen kam sie
sehr gerne zum wö-
chentlich stattfinden-



den Literaturvorlesekreis. Schon zum
ersten Termin brachte sie eine A5-Klad-
de mit, in der sie eigene Texte hand-
schriftlich gesammelt hatte. Nach kur-
zer Ermutigung durch mich trug sie
nun bei jedem Vorlesekreis eines ihrer
Gedichte vor. Später kamen auch kurze
Texte aus einem kreativen Schreibkurs
dazu.

Schreiben war eine ihrer Leidenschaften
gewesen, wie sich dann in einem
längeren Gespräch herausstellte, das
ich mit ihr zur Vorbereitung des gerade
erst erschienen „Herbstfeuer“-Artikels
„Übers Älterwerden“ führte. Zusätzlich
zeigte sie mir bei diesem Treffen noch
eine weitere ihrer Leidenschaften: ihre
Zeichnungen und Bilder. Leider erfüllte
sich unser gemeinsamer Wunsch, auch
davon hier im „Herbstfeuer“ zu berich-
ten, nicht mehr. Im November 2024
verabschiedete sich Vera Lehmann-
Steinbach für immer.

Zurück ließ sie viel beschriebenes und
bemaltes Papier und auch ein sehr

schönes, selbstangefertigtes Leporello-Kinderbuch, das sie während ihrer Ausbildung zur Kindergärtnerin angefertigt und aufbewahrt hatte. Letzteres zeigte sie mir nach einem Vorlesekreis zusammen mit einem Zeitungsartikel, in dem ihre ehemaligen Kitakollegen sie noch einmal zu sich eingeladen hatten. Denn auch ihrer Arbeit mit Kindern war sie mit großer und anhaltender Leidenschaft nachgegangen. Und sie erzählte mir sehr gern von diesen für sie wertvollen Erinnerungen.

Unser letzter gemeinsamer Moment fand bei einem Besuch in ihrem Zimmer statt. Sie war sehr geschwächt und erzählte viel weniger von sich aus als sonst üblich. Ich bot ihr deshalb an, ihr ihre Geschichte „Ein Regentag“ vorzulesen, mit der sie bei einem Schreibwettbewerb vor vielen Jahren ein Preisgeld und eine Veröffentlichung gewonnen hatte. Diese Geschichte erzählt von einer jungen Liebe, die ihre erste Prüfung erlebt. Vera Lehmann-Steinbach hörte nun einfach nur zu... Zum Schluss sagte sie mir, dass ich mir diese Geschichte ja nicht so zu Herzen nehmen solle. Doch ihr leidenschaftlicher Schreibstil hatte mich in diesem Moment sehr tief berührt.

Mit einem besonderen Gedicht, was sie uns noch zu Lebzeiten zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat, möchte ich meinen Nachruf auf eine leidenschaftliche Frau für ihre lebendige Bereicherung unseres Literaturvorlesekreises sehr dankbar abschließen.

In stiller Trauer & Anteilnahme

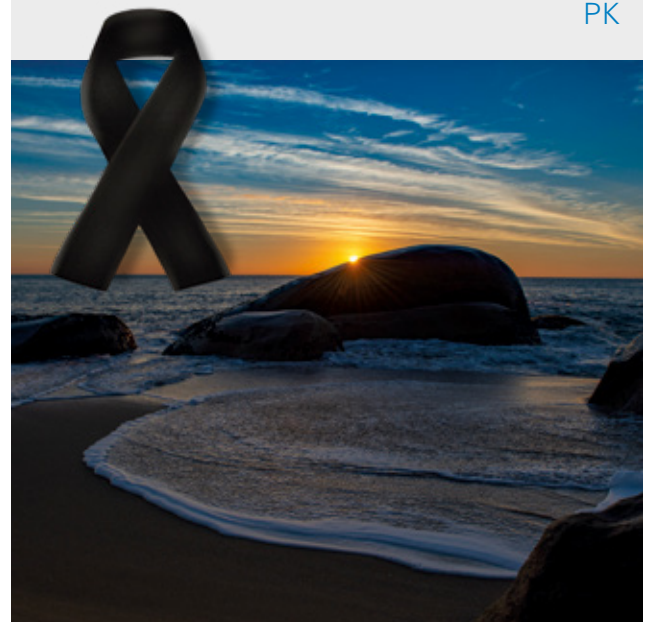
BG



Die Stiftung sagt Danke!

Sobald es das Wetter zuließ, war Lieselotte Schulze mit ihrem Mann Wolfgang auf ihrer Lieblingsbank am Wasserspiel im Garten zu finden. Gern wurde sich gesonnt und den unterschiedlichsten Vögeln beim Trinken zugesehen. Frau Schulze verstarb im Dezember 2024. Mit einer kleinen Plakette an ihrer Lieblingsbank bedankt sich die Stiftung für eine großzügige Spende der Familie.

PK



Danksagung

Liebes Pfltegeteam, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenstifts Prenzlauer Berg, Gürtelstr. 33

Aus tiefem Herzen möchte ich Ihnen allen für die liebevolle und engagierte Betreuung meiner Mutti Ursula Rieger danken, die vor etwas mehr als fünf Jahren zu Ihnen gekommen und nun mit 97 Jahren verstorben ist.

In einer Zeit, in der es oft hektisch und herausfordernd zugeht, haben Sie es geschafft, ihr ein würdevolles und warmes Zuhause, einschließlich der notwendigen Pflegeunterstützung zu geben. Ihre Geduld, Empathie und Professionalität haben nicht nur ihre Lebensqualität gesichert, sondern auch uns als Familie entlastet.

Dank Ihrer liebevollen Pflege konnte meine Mutti ihre letzten Jahre in einem Umfeld verbringen, in dem sie sich sicher und geschätzt fühlte. Sie hatte sich ihren Platz im Garten aus-

gesucht und verbrachte dort in der Sonne manche Stunde. Auch die Tiere haben sie interessiert und sie wusste ihre Namen genau.

Nach der mobilen Rehabilitation begann sie noch einmal mit dem Rollator ihre Runden zu drehen. Das war tägliches „Pflichtprogramm“. Sie hat auch noch fast bis zum Ende gerätselt und gelesen.

Im Namen unserer Familie danke ich Ihnen von Herzen für Ihre unermüdliche Arbeit und das Herz, dass Sie jeden Tag in Ihre wichtige Arbeit stecken. Die herzliche Art, wie Sie sich um Mutti gekümmert haben, wird uns immer in Erinnerung bleiben.

Mit lieben Grüßen und aufrichtigem Dank, auch für die zwischenzeitlich schon ausgesprochene Anteilnahme

*Gabriele Kitschun,
Enkelsohn Jan und Familie*



Herzlichen Dank

an die zahlreichen Spenderinnen und Spender, die uns auch in den vergangenen Jahren bei der Produktion und Herausgabe des HERBSTFEUERS durch ihre Spendenbeiträge unterstützt haben. Auch im Jahr 2025 soll das HERBSTFEUER wieder mit drei Ausgaben Einblicke in das Leben und die Arbeit in den vier Häusern der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg geben. Wenn Sie uns mit einer Spende, ob groß oder klein, unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Dazu können Sie den untenstehenden Überweisungsträger nutzen. Gern stellen wir Ihnen auch eine Spendenbescheinigung aus.

SEPA-Überweisung/Zahlschein		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.		Beleg für den Auftraggeber/Einzahlerquittung	
Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		IBAN des Kontoinhabers	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)					
Seniorenstiftung					
IBAN					
DE 54 3702 0500 0003 3830 05					
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (6 oder 11 Stellen)					
BFSWDE33BER					
Betrag: Euro, Cent				SPENDE	
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen) ggf. Stichwort					
Spende Herbstfeuer Nr. 92					
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)					
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)					
IBAN					
D E 06					
Datum		Unterschrift(en)			
Datum/Quittungsstempel					

Empfänger
Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

IBAN
DE 54 3702 0500 0003 3830 05

BIC / Geldinstitut
BFSWDE33BER/Sozialbank

Verwendungszweck
Spende

Auftraggeber/Überzähler

Vielen Dank für Ihre Spende!
www.seniorenstiftung.org

Impressum

Seniorenstiftung Prenzlauer Berg – Vorstand

ViSdP: Philipp Kramp, Vorstandsmitglied, Gürtelstraße 33, 10409 Berlin

Redaktion: Canthrin Densky (CD), Ramona Fülfe (RF), Nancy Hebecker (NH), Natalie Gast (NG), Bettina Gromm (BG), Kai Höge (KH), Philipp Kramp (PK), Johannes Lehmann (JL), Gabriele Stolle (GS)

Weitere Autorinnen und Autoren: René Donner, Semso Ehnert, Norbert Kitschun, Annette Krüger, Ina Lindstedt

Redaktionsleitung: Philipp Kramp (PK)

Ausgabe: 92/2025 (März 2025) **Auflage:** 5.000

Titel-Illustration: Nicolai Heymann

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg. Postalisch an eine uns bekannte Empfängeradresse gerichtete Zeitungen können Sie stets bei uns abbestellen. Die Verteilung des „HERBSTFEUERS“ als Postwurfsendung ist nicht im Einzelfall beeinflussbar.



Folgen Sie uns:
@seniorenstiftungprenzlauerberg

Unsere Einrichtungen:



Gürtelstraße 32 · 10409 Berlin
Tel. 030 428447-6000
Fax 030 428447-6111



Stavangerstraße 26 · 10439 Berlin
Tel. 030 428447-8000
Fax 030 428447-8111



Gürtelstraße 32a · 10409 Berlin
Tel. 030 428447-4000
Fax 030 428447-4111



Gürtelstraße 33 · 10409 Berlin
Tel. 030 428447-2000
Fax 030 428447-2111

**Seniorenstiftung
Prenzlauer Berg**

Informationen
zu freien Zimmern:
Tel. 030 428447-1234

**S SENIORENSTIFTUNG
PRENZLAUER BERG**

Geborgen
in guten Händen