

KLEINE HAUSPOSTILLE



F SENIORENZENTRUM
HERTHASEE

März 2019

Ausgabe 499

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Hausnachrichten.....	3
Unsere Veranstaltungshöhepunkte im Monat März	4
Geburtstage unserer Bewohner.....	5
Veranstaltungen im März 2019	6
21. März 1963 – US-Gefängnis Alcatraz geschlossen	13
Mobil seit 90 Jahren	14
Zeitumstellung am 31.03.2019	15
Internationaler Frauentag	16
Auflösung Rätsel Februar.....	17
Rätsel März	18
Wir gedenken unserer Heimgegangenen	19
Wohlfühloase	20
Telefonliste	21
Service- und Dienstleistungsangebote	22
Kalender für März 2019.....	23

Impressum

Herthasee Seniorenzentrum
Delbrückstraße 4a, 14193 Berlin
Tel.: 030/ 89 69 3 - 0

Redaktion: Alexandra Endler, Dietmar Otto und Michael Altmeyer (Sozialer Dienst Tel. -500)

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gekennzeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar.

Unsere Veranstaltungshöhepunkte im Monat März

In diesem Jahr feiern wir Fasching im März. Bei uns ist es am Faschingsdienstag, 05.03.2019 soweit. Auftreten wird die bei Ihnen so beliebte Gruppe Harmonie. Die stimmungsvolle Veranstaltung beginnt um 15:00 Uhr im Pavillon mit Kaffee und Pfannkuchen.

Am Donnerstag, 07.03.2019 fahren wir mit dem Hausbus in das Museum für Fotografie. Wer sich für Fotokunst interessiert kann ab 13:30 Uhr mitfahren.

Auch am Donnerstag, 07.03.2019 kommt Frau Dannenberg, und wird ab 15:30 Uhr im Pavillon auf dem Klavier ihre beliebte Kaffeehausmusik spielen.

Der Mann mit der Gitarre, also Herr Ligmann, kommt am Montag, 11.03.2019 zu uns. Ab 16:00 Uhr spielt er im Pavillon viele bekannte Schlager für Sie.

Am Freitag, 15.03.2019 nehmen wir uns Zeit für den Gottesdienst. Pfarrerin Lippold freut sich ab 10:30 Uhr auf ihren Besuch im Pavillon.

Wir bieten Ihnen am 18.03.2019 von 16:00 – 17:00 Uhr eine neues Gruppenangebot an. Das Motto lautet „*Singen mit Bewegung*“. Neugierig? Dann kommen Sie in unseren BT-Raum!

Am Dienstag, 19.03.2019 führt uns ein SFD-Ausflug in die Alte Backstube nach Zehlendorf. Los geht die süße Fahrt um 13:30 Uhr.

Wer Akkordeon-Musik mag kann sich auf Herrn Schultze freuen. Am Mittwoch, 20.03.2019 spielt er ab 16:15 Uhr bekannte Lieder im Pavillon.

Zum Ende des Monats folgt noch ein modischer Höhepunkt. Am Freitag, 22.03.2019 stellt der Modeservice seine neue Kollektion ab 10.00 Uhr im Treffpunkt vor. Eine gute Gelegenheit den Winter zu verabschieden und den Kleiderschrank aufzufüllen.

Am 25.03.2019 findet zum ersten Mal ein „Wellness-Stündchen“ statt – Mit Entspannungsmusik und einer Gesichtsmaske kann der Tag entspannt ausklingen.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zu den Angeboten haben, melden Sie sich bitte bei Herrn Otto (Tel.: 510)

Ihr Team vom Herthasee Seniorenzentrum

Veranstaltungen im März 2019

Freitag, 01.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Frau Endler
10:30 – 11:30 Uhr	Stadt-Land-Fluss	BT-Raum mit Frau Endler und Frau Heinisch
15:00 – 16:00 Uhr	Willkommen- und Geburtstagskaffee – Monat Februar	BT-Raum mit Frau Hartwig und Frau Endler

Samstag, 02.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Frau Endler
10:30 – 11:30 Uhr	Kreativgruppe für Fortgeschrittene	BT-Raum mit Frau Endler

Montag, 04.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining Gruppe 1	BT-Raum mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Zeitungsrunde	Treffpunkt mit Herrn Otto

Dienstag, 05.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Treffpunkt mit Herrn Otto
<u>15:00 – 15:30 Uhr</u>	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto
15:15 – 16:30 Uhr	Fasching mit der Gruppe Harmonie	Pavillon mit dem Betreuungsteam

Mittwoch, 06.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen Gruppe 2	BT-Raum mit Herrn Otto und Frau Heinisch
15:30 – 16:30 Uhr	Literatur Café	Haus 2 DG mit Frau Hartwig
16:00 – 17:00 Uhr	Malgruppe für Anfänger	BT-Raum mit Frau Endler und Frau Kilb

Donnerstag, 07.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Raterunde	BT-Raum mit Herrn Otto
13:30 – 16:00 Uhr	Ausflug Hausbus Museum für Fotografie	mit Herrn Altmeyer und Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Frau Endler
15:30 – 16:30 Uhr	Kaffeehausmusik mit Frau Dannenberg	Pavillon mit dem Betreuungsteam

Freitag, 08.03.2019

Internationaler Frauentag

Samstag, 09.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Frau Endler
10:30 – 11:30 Uhr	Bingo	BT-Raum mit Frau Endler

Montag, 11.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining Gruppe 1	BT-Raum mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Gitarrenmusik Herr Ligmann	Pavillon mit Betreuungsteam

Dienstag, 12.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Treffpunkt mit Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Vertellekes	BT-Raum mit Frau Endler

Mittwoch, 13.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen Gruppe 2	BT-Raum mit Herrn Otto
15:30 – 16:30 Uhr	Literatur Café	Haus 2 DG mit Frau Hartwig
16:00 – 17:00 Uhr	Malgruppe für Anfänger	BT-Raum mit Frau Endler und Frau Kilb

Donnerstag, 14.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Raterunde	BT-Raum mit Frau Heinisch und Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Quiz	BT-Raum mit Frau Heinisch und Frau Endler

Freitag, 15.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gottesdienst	Pavillon mit Frau Lippold
16:00 – 17:00 Uhr	Spielerunde „Memory“	BT-Raum mit Frau Endler

Samstag, 16.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Frau Endler
10:30 – 11:30 Uhr	Kreativgruppe für Fortgeschrittene	BT-Raum mit Frau Endler

Montag, 18.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining Gruppe 1	BT-Raum mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Zeitungsrunde	Treffpunkt mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Singen mit Bewegung <u>NEU!</u>	BT-Raum mit Frau Seliger und Frau Schirmer-Astagneau

Dienstag, 19.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Treffpunkt mit Herrn Otto
13:30 – 15:45 Uhr	Ausflug SFD Café Alte Backstube	mit Frau Endler und Frau Schirmer-Astagneau
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto

Mittwoch, 20.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen Gruppe 2	BT-Raum mit Herrn Otto
16:15 – 17:00 Uhr	Musiktherapie Herr Schultze	Pavillon mit Frau Endler und dem Betreuungsteam
<u>Fällt aus!!!</u>	Literatur-Café	Haus 2-DG mit Frau Hartwig

Donnerstag, 21.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Raterunde	BT-Raum mit Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Hundetherapie	BT-Raum mit Frau Endler und Frau Heinisch

Freitag, 22.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:00 – 12:00 Uhr	Modenschau und Modeverkauf durch Seniorenbekleidung Berlin	Treffpunkt mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Quiz	BT-Raum mit Frau Heinisch und Frau Endler

Samstag, 23.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Frau Endler
10:30 – 11:30 Uhr	Bingo	BT-Raum mit Frau Endler

Montag, 25.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining Gruppe 1	BT-Raum mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Zeitungsrunde	Treffpunkt mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Wellness – Stündchen <u>Neu!</u>	BT-Raum mit Frau Seliger

Dienstag, 26.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Treffpunkt mit Herrn Otto
16:00 – 17:00 Uhr	Kegeln	Pavillon mit Frau Seliger und Frau Oberley
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto

Mittwoch, 27.03.2019

10:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen Gruppe 2	BT-Raum mit Herrn Otto
15:30 – 16:30 Uhr	Literatur Café	Haus 2 DG mit Frau Hartwig
15:30 – 16:30 Uhr	Ballspiele	Pavillon mit Frau Kilb und Herrn Otto

Donnerstag, 28.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Raterunde	BT-Raum mit Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Kioskverkauf	Das „kleine KaDeWe“ mit Herrn Otto

Freitag, 29.03.2019

09:00 – 09:30 Uhr	Frühe Presse - Zeitungskreis	Vorraum Pavillon mit Herrn Otto
10:30 – 11:30 Uhr	Stadt-Land-Fluss	Treffpunkt mit Frau Heinisch und Herrn Otto
15:00 – 16:00 Uhr	Willkommen- und Geburtstagskaffee	BT-Raum mit Frau Hartwig und Frau Schirmer-Astagneau und Frau Heinisch

Änderungen vorbehalten!!!

Die Einzelbetreuung für alle Bewohner durch Frau Hartwig, Frau Seliger, Frau Reinecke, Frau Frisch, Frau Frieser und Frau Schirmer-Astagneau sowie Frau Oberley findet zwischen 09:00 – 18:00 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich zu Ausflügen bei Herrn Otto an. Natürlich können wir nicht immer allen Anmeldungen gerecht werden, da wir auch die Bewohnerinnen und Bewohner, die sich nicht selbständig melden können, berücksichtigen wollen.

Ihr Betreuungsteam

Zeitumstellung am 31.03.2019



Die nächste Zeitumstellung ist am:

Sonntag, den 31.03.2019 um 2:00 Uhr

Die Uhr wird dann um **1 Stunde vorgestellt**, die Nacht ist also 1 Stunde kürzer. Dabei findet der Wechsel von der **Winterzeit (Normalzeit)** in die **Sommerzeit** statt.

Internationaler Frauentag

Am 8. März demonstrierten Frauen weltweit anlässlich des Internationalen Frauentages für ihre Rechte. Dieser Tag hat Tradition – es gibt ihn bereits seit über 100 Jahren.

Initiatorinnen des ersten Frauentages waren sozialistische Arbeiterinnen aus den USA. Wegen unzumutbarer Arbeitsbedingungen in den Textilfabriken hatten sie 1908 einen Frauenkampftag ausgerufen.

Diese Idee wurde 1910 auf der zweiten sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen aufgegriffen. Nach dem Beispiel der amerikanischen Arbeiterinnen beschlossen 98 Frauen aus 17 Nationen, künftig jährlich einen Frauentag mit internationalem Charakter abzuhalten.

Der Tag sollte die Aufmerksamkeit einer breiten Öffentlichkeit auf die Forderungen der Sozialistinnen lenken und Orientierung bieten für den Kampf um die politischen Rechte der Frauen.

An diesem ersten Internationalen Frauentag demonstrierten Frauen in Deutschland, Österreich, Dänemark und der Schweiz. Allein in Berlin riefen rund 45.000 Teilnehmerinnen eine von Frauen getragene Massenbewegung hervor, wie sie die Öffentlichkeit noch nicht erlebt hatte. Insgesamt gingen in Deutschland mehr als eine Million Frauen auf die Straße, um ihr Recht auf volle politische Mündigkeit einzufordern.

Dementsprechend lautete das Motto des ersten Frauentages: „Her mit dem Frauenwahlrecht!“ Verlangt wurde ein Wahlrecht, dass es 1911 außer in Finnland in keinem europäischen Land gab – auch nicht in den USA.

Maßgebliche feministische Theoretikerin dieser Jahre war die Sozialistin Clara Zetkin. Durch ihre einflussreiche Position als leitende Redakteurin der sozialistischen Frauenzeitschrift Die Gleichheit wurde sie zur Leitfigur der Frauenbewegung – oder zumindest der proletarischen Frauenbewegung.

In diesem Jahr 2019 ist der 8. März vom Berliner Senat erstmals als fester Feiertag und fester Bestandteil im Kalender aufgenommen worden.

Kalender für März 2019

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31