



### 4.1 Aktuelles

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf  
Rathaus Charlottenburg, Raum 19  
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

### Tschüss Gänsebraten – Hallo Winterblues

Eis, Schnee, bittere Kälte oder graue Nebeltage – meistens hat der Januar in unseren Breiten das ganze Repertoire auf Lager.

Der Gänsebraten, die Stollen - längst verdaut und Silvester und die guten Wünschen, die samt Raketen in den Himmel oder an den Himmel geschickt wurden – vorbei.

Die nächsten langen Wochen werden wohl auch nicht besser:

Wahrscheinlich erwartet uns graues, nasskaltes Wetter und man läuft so manchen Tag durch leere Straßen mit eingezogenen Schultern, weil es kalt in den Mantel zieht.

Der geliebte Park: Trostlos. Vereinsamt liegt er vor uns, selbst Enten und Schwäne haben die Flucht ergriffen. Da bereitet der Spaziergang nur ein mäßiges Vergnügen.

In den meisten Cafés ist es auch nicht besser. Diese sind nur mäßig besucht und ständig hat man nasse Füße, weil die blöden Schuhe nie wirklich dicht sind – und wenn man mal nach oben blickt, sieht man nur ewig diese dicken, tiefliegenden Wolken – alles grau in grau.

Die Statistiker setzen noch einen drauf. Sie behaupten der 19. Januar wäre der tristeste Tag des Jahres. Außerdem werden in keinem Monat so viele Scheidungen und Trennungen eingereicht und vollzogen wie im Januar.

Die Illustrierten tun ihr übriges, um unser Gemüt so richtig platt zu machen.

Pünktlich zum Jahresbeginn bombardieren sie uns mit den neuesten Diäten – der Weihnachtsspeck soll wieder weg, dabei möchte man doch nur für immer auf der Couch bleiben, Pfefferminztee schlürfen und die böse Welt da draußen für immer aus seinem Leben verbannen. Na ja, vielleicht nicht für immer, aber bis Mai wäre schon schön.

So geht es leider den meisten von uns.

Wir sind ständig müde und erschöpft, habe keine Energie für irgendetwas und noch weniger Lust auf irgendetwas. Aber aufgemerkt, es gibt Hilfe:

Verlassen Sie ihr geliebtes Bett und gönnen Sie sich Licht. TAGESLICHT! Nicht nur ihre Nachttischlampe anknipsen, nein raus gehen – auch wenn das Wetter noch so doof ist. Sie brauchen Tageslicht: für ihre Augen, für ihren Körper, zum Wohlfühlen und ja, dies bitte täglich. Den Kopf beim Bettenmachen nur kurz aus dem Fenster stecken oder auf dem Balkon rauchen ist gar kein so schlechter Ansatz aber ein bisschen mehr dürfte es für ihr Wohlbefinden schon sein.

Bringen Sie dann mal etwas Farbe in ihr Leben. Nicht nur immer in mausgrau, rabenschwarz oder Rentner-Beige herumlaufen. Versuche sie mal einen roter Pullover, eine lila Handtasche, einen orangefarbenen Schal oder farbige Sneaker.

Wirkt manchmal Wunder.

Schnüffeln Sie nach Herzenslust an Orangen oder Zitronen (aber vorher kaufen – sonst könnten die Angestellten im Supermarkt auf komische Ideen kommen) und hören Sie Gute-Laune-Musik je nach Gusto oder schauen Sie sich Foto-Alben aus ihrer Jugend an und stellen Sie sich vor, wie dick die meisten von denen darauf wohl jetzt sind..

**Und vor allem – essen Sie Schokolade!**

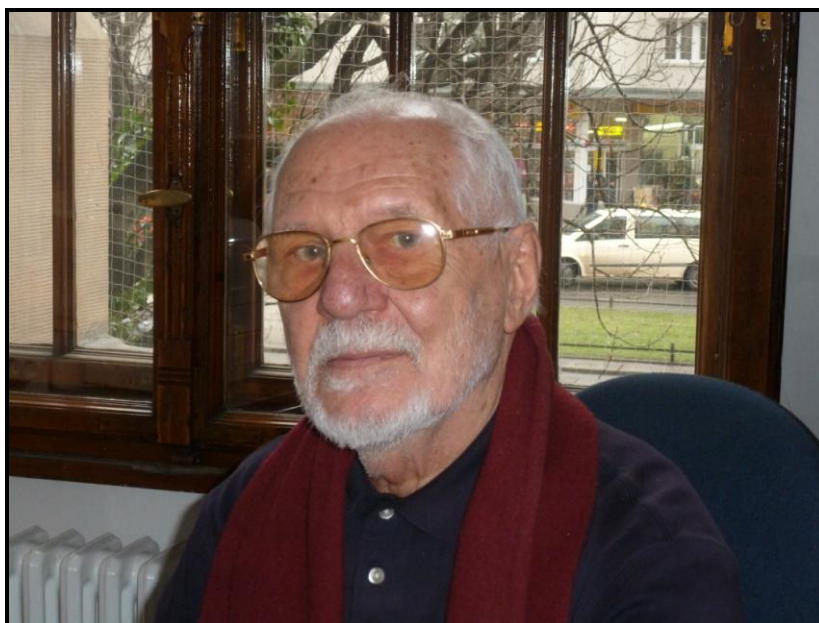
**Denn Sie wissen ja, so lange Kakaobohnen an Bäumen wachsen ist Schokolade auf jeden Fall Obst!**

## 4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

### 4.1 Aktuelles



Wir trauern um **Friedrich W. Scharck**  
31.10.1924- 01.11.2018



#### **Mitglied der Seniorenvertretung**

Geb.1924.

Herr Scharck war bis 1945 Berufsoffizier (Luftwaffe) und lebt seit 1961 in Berlin. 1947 zum Zimmermann ausgebildet, anschließend Bauingenieur mit Tätigkeiten im In- und Ausland (u. a. am Assuan-Staudamm). Von 1961 bis 1988 betrieb er eine Hotel-Pension, danach war er für weitere 10 Jahre als Prüferingenieur in der Beratungsgesellschaft für Stadterneuerung und Modernisierung für den Berliner Senat tätig.

Von 1982 bis 2001 war er Mitglied der Bezirksverordnetenversammlung Charlottenburg und dort Vorsitzender im Bau-, B-Plan- und Volksbildungsausschuss sowie stellvertretender Bezirksverordnetenvorsteher. Träger der Bürgermedaille 2005.

Seit 2007 war er Mitglied in unserer Seniorenvertretung und vertrat deren Interessen in den BVV-Ausschüssen Tiefbau und Grünflächen und Stadtentwicklung. E beriet die Senioren in den Sprechstunden im Rathaus Charlottenburg.

2005 wurde ihm die Bürgermedaille des Bezirks verliehen.

Würdigungstext **der Bezirksbürgermeisterin Monika Thiemen**

#### **Herr Friedrich W. Scharck**

Während Ihrer Tätigkeit als Bezirksverordneter von 1985 bis 1999 haben Sie intensiv Kontakte zu Künstlern und Kommunalpolitikern in der ehemaligen DDR geknüpft.

Für den blauen Obelisk, der heute am Theodor-Heuß-Platz steht, haben Sie Sponsorengelder in Höhe von 90.000 DM gesammelt.

Nach der Verabschiedung der Alliierten hielten Sie die freundschaftlichen Verbindungen zum Schottischen Regiment "Gordon Highlanders" aufrecht und unterstützten durch Spenden den Aufbau des Regimentmuseums.

Auch nach Ihrem Ausscheiden aus der BVV haben Sie sowohl kommunalpolitische Belange unterstützt, als auch im besten Sinne Versöhnungsarbeit geleistet: durch Kontakte in die baltischen Länder und zur jüdischen Gemeinde in Berlin.

Für Ihr politisches und völkerfreundliches Engagement zeichne ich Sie im Namen des Bezirkes mit der Bürgermedaille aus.

## 4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

### 4.2 Veranstaltungen der Seniorenvertretung



**Dienstagsveranstaltungen** der Seniorenvertretung im Interkulturellen Stadtteilzentrum Nehringstraße 8, 14059 Berlin, ☎ 030 9029 24327  
**siehe auch unter Rubrik Nehringstr.**

**22.01.2019** Hans Neumann "Mit dem Fahrrad durch SUMATRA - Minangkabau, Langhäuser, Orang Utans, Totenkult"

**26.02.2019** Jutta Riemann "Erzählen Sie uns eine Geschichte aus Ihrem Leben"

**26.03.2019** Michael Kühl vom LKA Berlin-Seniorensicherheit "Gewalt im öffentlichen Raum"

-----  
Die nächsten öffentlichen Sitzungstermine der Seniorenvertretung in 2019

- **Montags: 28.Januar ,25.Februar, 25. März** jeweils um 14 Uhr im Lily-Braun-Saal im Rathaus Charlottenburg

### Unsere Beratungsstunden und Kontakt

Bereich Charlottenburg-Nord	Sprechzeiten
<b>Bürgeramt Halemweg 18,</b> 13627 Berlin 1. OG Raum101 (U7/ Bus 123 U Halemweg)	jeweils 1. Dienstag im Monat, 14.00-16.00 Uhr außerhalb nach Rücksprache unter ☎313 46 47 (Frau Halten-Bartels)
<b>Bereich Westend</b>	
<b>Heerstraße 12–14,</b> 14052 Berlin EG, Zimmer 25 (U2/ Bus 104, Theodor Heus Platz, Bus M49 Württemberg Allee)	Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 176 54
<b>Bereich Wilmersdorf</b>	
<b>Bürgeramt Hohenzollerndamm 177,</b> 13713 Berlin 1.OG, Zimmer 1042, (neben der Anmeldung) (U3/U7/Bus 101/104/115 U Fehrbelliner Platz)	jeden 2. und 4. Montag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 162 26
<b>Bereich Rathaus Charlottenburg</b>	
<b>Otto–Suhr–Allee 100,</b> 10585 Berlin 2.OG Raum 245 a (U7/ M45 U-Richard–Wagner–Platz)	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 135 93 keine Wartemarken erforderlich

#### Kontakttelefone ☎

Jens Friedrich 885 45 00- Marion Halten-Bartels 313 46 47- Wilfried Jacobi 883 13 62- Jutta Riemann 330 071 22- Dr. Norbert Jacob 701 896 91- Gerhard-Peter Schulz 862 31 84

#### Postanschrift

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf  
Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee, 10585 Berlin  
Raum 19

**E-Mail-Adresse:**

[seniorenvertretung-cw@gmx.de](mailto:seniorenvertretung-cw@gmx.de)

**Internet:**

[www.seniorenvertretung.charlottenburg-wilmersdorf.de](http://www.seniorenvertretung.charlottenburg-wilmersdorf.de)

[www.seniorenvertretung-city-west.de](http://www.seniorenvertretung-city-west.de)



facebook.com/seniorenvertretung