

Senioreninfo

März/April
2024

**Altenwohn- und Pflegeheim
Haus Abendsonne**





2	Inhaltsverzeichnis
3	Grußwort
4	Herzlich Willkommen
5	Geburtstage
6-7	Im Gedenken an unsere Verstorbenen
8,9	Kreuzworträtsel Haus Abendsonne
10,11	Gesundheitsratgeber
12-13	Rezepte aus vergangenen Tagen
14	Rätselecke
15	Lach mal wieder
16	Veranstaltungen
17	Horoskop Haus Abendsonne
18-19	Jugend erklärt
20-21	Aus dem Haus, Sternsinger
22-23	Aus dem Haus/ Ausflug zur Krippe in St. Franziskus
24-25	Aus dem Haus, Wie das duftet
26	Aus dem Haus, Wellness
27	Aus dem Haus, MuTiQ
28-30	Aus dem Haus, Karneval
31-32	Aus dem Haus, Rosenmontag
33	Aus dem Haus, Spielenachmittag
34-35	Aus dem Haus, Kreativwerkstatt
36-37	Aus dem Haus, Verschiedenes
38	Aus dem Haus, Tagespflege
39	Aus dem Haus, Kurzgeschichte
40	Buchtipps
41	Impressum
42	Kontakte
43	Öffnungszeiten und Termine
44	Gedicht



**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige,
liebe Freunde des
Haus Abendsonne,
liebe Leserinnen und Leser,**



Schauen wir doch mal zurück.

Was war eigentlich vor 50 Jahren gerade los in Deutschland? Im Jahr 1974 gab es eine Reihe bedeutsamer Ereignisse: Helmut Schmidt wurde Bundeskanzler, der erste VW Golf lief vom Band und löste den Käfer ab. Es gab eine recht hohe Inflation und Tarifabschlüsse von satten 11% mehr Lohn - das erinnert doch an heute!

Die schwedische Popgruppe ABBA gewinnt mit dem Lied Waterloo den Grand Prix d'Eurovision de la Chanson und landet damit auch hierzulande einen Riesenhit.

Aber das schönste Ereignis war wohl die Fußballweltmeisterschaft im eigenen Land. Dabei trat die Mannschaft unter anderen gegen die DDR an – und verlor.

Im Finale gegen die Holländer lief

es dann besser und Deutschland sicherte sich den Siegeltitel. Mal schauen wie die Europameisterschaft, die in diesem Sommer wieder bei uns stattfindet, ausgeht. Auch im Ausland gab es '74 große Umbrüche. Richard Nixon musste in den USA seinen Hut nehmen, und in Portugal hat die Nelkenrevolution ein friedliches Ende einer Diktatur eingeleitet.

Übrigens sind acht Mitarbeiter*innen aus unseren Reihen 1974 geboren und feiern dieses Jahr ihren 50. Geburtstag oder haben ihn schon gefeiert.

Erinnern Sie sich gerne an Vergangenes? Was war für Sie 1974 von Bedeutung?

Liebe Grüße,

Fabian Ruin (Bereichsleitung)



**Seit Januar sind folgende Bewohnerinnen
und Bewohner eingezogen *:**

09.02.2024	Leonie Sladkowski	WB 2
10.02.2024	Waltraud Hempel	WB 4
10.02.2024	Ernst Lohmann	WB 4
16.02.2024	Dietrich Giersch	WB 4



Denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

Psalm 49

Mit diesem Psalm heißen wir Sie im Haus Abendsonne herzlich willkommen und wünschen Ihnen, dass Sie sich schnell bei uns zu Hause fühlen.



Herzliche Glück- und Segenswünsche für das neue Lebensjahr wünschen wir den Bewohnern und Mietern unseres Hauses und den Gästen unserer Tagespflege *

**Voll Heiterkeit und Sonnenschein
soll heute dein Geburtstag sein
und außerdem sei wunderbar,
das ganze neue Lebensjahr!**

Verfasser unbekannt



März

**07. Ilse Baucks
07. Renate Schwede
11. Waltraud Hempel
14. Gertrudis Kluge
18. Stefanie Kowalski
31. Herma Dannhaus**

April

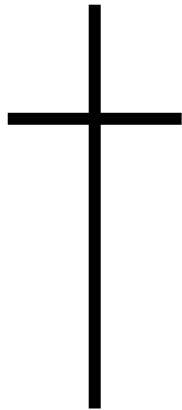
**02. Harald Kopatschek (TP)
06. Bernhardine Haase
08. Christel Flores
12. Ansgar Elsterkamp (TP)
15. Waltraud Schöps
19. Helga Becker
20. Annegret Becker
20. Christa Jaquet**

TP steht für Tagespflege!

(Für Bewohner, die hier nicht genannt sind, haben wir keine unterschriebene Datenschutzerklärung)



Wir trauern um unsere Bewohnerinnen und Bewohner



**1937 - 2023
Gerda Kowalski**

**1933 - 2023
Elfriede Grimm**

**1932 - 2024
Wanda Lindner**

**1941 - 2024
Renate Both**

*Der Herr ist mein Licht und mein Heil.
Psalm 27,1*



***Wer einen Fluss überquert,
muss die eine Seite verlassen.***

(Mahatma Gandhi)



Die Fragen stehen auf der nächsten Seite!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

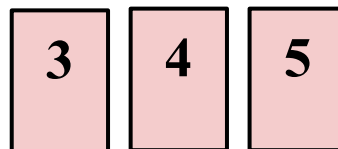
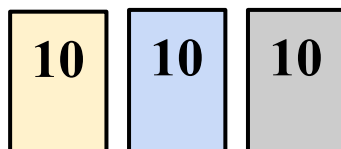


Fragen Kreuzworträtsel

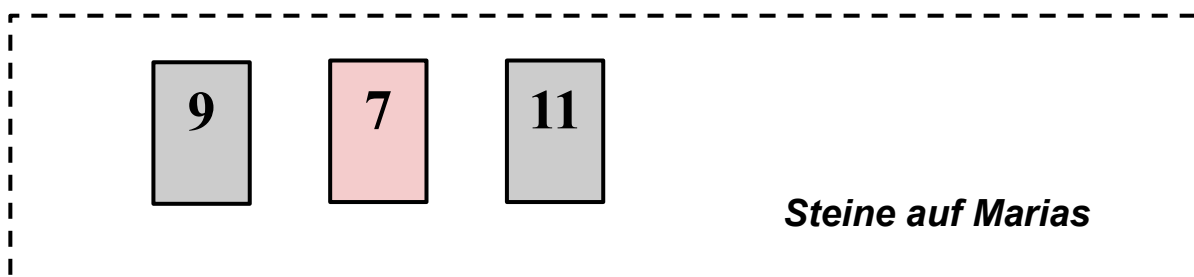
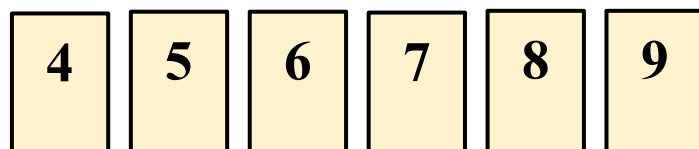
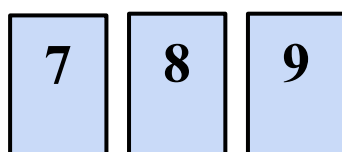
- 1: Wie heißt die Handpuppe im blauen Raum auf Wohnbereich 4?
- 2: In der Kapelle steht: Jesus ist unser ...
- 3: Was ist hinter der blauen Tür im Erdgeschoss?
- 4: Welches Instrument spielt Markus?
- 5: Wann gibt es Waffeln auf Wohnbereich 3?

- 6: Auf Wohnbereich 2 ist ein Bild mit einem Jungen in Badehose. Welches Tier steht neben ihm?
- 7: Wie viele große, runde, weiße Lampen hängen im Treppenhaus?
- 8: Wonach sind die Flure mit Bewohnerzimmern benannt?
- 9: Wie nennt man Leute, die ein Freiwilliges Soziales Jahr machen?
- 10: Welche Farbe haben die Oberteile der Pflegekräfte?

Frage: Wie kann Maria alle Steine aus ihrer Hand in einem Zug ablegen?



Steine, die in der Mitte ausliegen



Steine auf Marias



Starten Sie fit in den Frühling



Die Sonne scheint, der Frühling ist da – nur Sie ticken noch im Wintermodus? Schluss damit: Unsere Tipps helfen, ruck-zuck in Frühlingsstimmung zu kommen.

Der Frühling ist da, die Sonne lacht vom Himmel und vertreibt mit ihrer Wärme und Helligkeit die letzten Spuren des Winters. Bald beginnt die herrliche Zeit, in der sich das Leben wieder draußen abspielt und der Alltag leichter und unbeschwerter anfühlt.

Dass wir in den wärmeren Jahreszeiten oft zufriedener und fröhlicher sind als bei Nieselregen und Kälte, liegt daran, dass unser Körper durch

die steigende Anzahl an Sonnenstunden vermehrt Glückshormone ausschüttet. Dopamin und Serotonin sorgen für gute Laune und Lebenslust.



Das Frühlingserwachen könnte so himmlisch sein, wenn der Start in die warme Jahreszeit nicht so oft von bleierner Müdigkeit überschattet würde. Frühjahrs Müdigkeit raubt vielen Menschen zeitweise die Energie.



Warum uns ausgerechnet jetzt das große Gähnen überkommt, lässt sich leicht erklären: Der Körper befindet sich in einer Art Umstellungsphase, die einem „Mini-Jetlag“ gleicht. Durch die größere Lichtintensität wird die Serotonin-Produktion angekurbelt, der Melatonin-Spiegel sinkt. Diese Hormonumstellung ist für unseren Organismus eine echte Herausforderung und macht müde.

Anstrengend sind auch die häufigen und schnellen Temperatursprünge: Heute windig und frisch, morgen sonnig und warm, übermorgen regnerisch und kühl – da kann es wetterempfindlichen Zeitgenossen schon mal schwindelig werden, und auch Migränepatienten reagieren empfindlich.

Um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben, helfen oft schon einfache Tricks: Ein paar Gymnastikübungen am offenen Fenster bringen den Kreislauf in Schwung und morgendliche Wechselduschen sind prima für die Durchblutung.

Über Tag sorgt eine abwechslungsreiche, gesunde Vollwertkost – mit viel frischem Obst und Gemüse, mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und mageren Milchprodukten – für

die notwendigen Energiekicks. Experten empfehlen: Vor allem gut und vitaminreich frühstücken, um energiegeladen und leistungsfähig in den Tag zu starten. Zudem wichtig: Genug trinken, um alle Zellen gut mit Flüssigkeit zu versorgen, den Körper fit und den Geist wach zu halten. Rund anderthalb bis zwei Liter gesunde Durstlöscher sollten es pro Tag sein.

Ebenfalls wichtig: Regelmäßig Fischmahlzeiten genießen, hin und wieder auch Fleisch. Es ist nämlich ein ausgezeichneter Eisenlieferant. Wichtig, denn zu wenig Eisen kann müde und antriebslos machen. Deshalb: Bei anhaltender Müdigkeit einen Check-up beim Arzt machen und falls erforderlich Eisenpräparate aus der Apotheke einnehmen.

Gut für Vitalität und Wohlbefinden ist es auch, der Frühjahrsmüdigkeit regelrecht davonzulaufen. Wärmende Sonnenstrahlen und länger werdende Tage laden dazu ein, jetzt wieder unter freiem Himmel aktiv zu werden: Ob mit dem Rad, mit Inline-Skates oder im Laufschrift – Hauptsache, Sie bewegen sich.

<https://www.ratgebergesund.de/starten-sie-fit-in-den-fruehling/>



Lammlachse mit Thymiansauce

1	Lammrücken
120 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
400 ml	Lammfond
2	Lorbeerblätter, frisch
10 Stiele	Thymian
	Salz und Pfeffer
etwas	Speisestärke zum Binden



Zubereitung:

Lammrücken von den Knochen lösen und parieren. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

3 EL Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und die Fleischabschnitte darin sehr scharf in 5 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Min. scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ca. 30 Sekunden mitrösten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Restlichen Rotwein dazugeben und wiederum stark einkochen. Mit Fond auffüllen. Offen bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen lassen. 5 Min. vor Ende die Lorbeerblätter und den Thymian dazugeben.

Sauce durch ein feines Sieb geben und gut ausdrücken. Flüssigkeit wiederum in einen Topf geben und auf ca. 200 ml einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit etwas Speisestärke binden. In der Zwischenzeit den Backofen auf exakt 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen hitzebeständigen Teller oder eine flache Auflaufform mit erwärmen. Den Lammlachs ungewürzt im restlichen Öl von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen 40 Min. garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de>

Guten Appetit !



Gefüllte Eier-Küken zu Ostern

6	Eier
4 EL	Mayonnaise
3 EL	Senf, mittelscharfer
1 TL	Salz
1	Karotte
12	Pfefferkörner



Zubereitung:

Es wird eine Spritztüte mit Sterntülle benötigt.

Eier hart kochen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Eier pellen und unten etwas abschneiden, damit das Küken einen festen Stand hat. Anschließend das „Köpfchen“ mit abschneiden und das Eigelb vorsichtig mit einem Teelöffel herauslöffeln und in eine kleine Schüssel geben.

Eigelb mit Senf, Mayonnaise und Salz solange verrühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht. Creme in eine Spritztüte mit Sterntülle füllen und die Eier damit befüllen.

Aus der Karotte kleine feine Streifen schneiden und diese als Nase in die Mitte der Creme setzen. Je 6 Streifchen für die Füße benutzen.

Zum Schluss die Pfefferkörner als Augen hineinsetzen. Das klappt am besten mit einer Pinzette.



Verflixte 13

- 01 Möchte‘ gern wissen, wer das ist,
der immer mit 2 Löffeln isst. _____
- 02 Welcher Schuh hat keine Sohlen? _____
- 03 Mit „u“ ist es Frau, mit „a“ ist es Mann,
ob das wohl einer raten kann? _____
- 04 Wer legt Eier, aber baut kein Nest? _____
- 05 Welches Laub wird täglich kürzer? _____
- 06 Wer reist täglich kostenlos
um die Welt? _____
- 07 Loch an Loch und es hält doch. _____
- 08 Es hängt an der Wand,
hat den „Hintern“ verbrannt. _____
- 09 Höher ist’s als jeder Baum,
Wurzeln hat’s, die sieht man kaum.
Auch im Licht wächst es nicht. _____
- 10 Was bewegt sich und kommt nicht fort, hat einen Mund und spricht
kein Wort, hat ein Bett, doch kann
nicht schlafen? _____
- 11 Wenn man es braucht, wirft man es weg. Wenn man es nicht
braucht,
holt man es zurück. _____
- 12 Mit „e“ sieht man es am Himmel stehn. Mit „i“ hingegen ist es am
Kopf zu sehn. _____
- 13 Bin ich davor, bin ich darin. Bin
ich darin, bin ich davor. _____

Lösung: 01: Hase, 02: Handschuh, 03: Huhn/Hahn, 04: der Kuckuck, 05: der Urlaub, 06: der
Mond, 07: die Kette, 08: Bratpfanne, 09: der Berg, 10: der Fluss, 11: der Anker, 12: Stern/
Stirn, 13: der Spiegel
SM



Fritzchen fragt seinen Vater: „Warum legen die Hühner eigentlich Eier?“

Der Vater antwortet: „Wenn die Hühner die Eier werfen würden, dann gäbe es ja Rührei.“

Was macht ein Ei, wenn es auf den Osterhasen trifft?

Es wirft sich in Schale.

Nachdenklich betrachten zwei Elefantendamen ein Zebra, das gerade an ihnen vorbeiläuft. „Die Modeschöpfer haben schon recht“, meint die eine. „Wieso das?“, fragt die andere. „Na ja, Streifen machen schlank.“

Steffi besucht ihre Freundin Clara. Clara ist gerade beim Klavierüben. „Ich übe jetzt jeden Tag mindestens vier Stunden Klavier!“, sagt Clara stolz. „Und warum?“, will Steffi wissen. „Ich weiß eben, was ich will!“, antwortet Clara.“ Eine Karriere als Konzertpianistin?“, hakt Steffi nach. Darauf Clara: „Nein, die Wohnung nebenan.“

Fritzchen hat direkt alle Ostereier alleine aufgegessen. Die Mutter schimpft: „Hast du denn gar nicht an Dein Schwesterchen gedacht?“

Sagt Fritzchen: „Klar, deshalb habe ich mich ja so beeilt.“

Auf einer Geburtstagsparty sagt Paul zu einem der anderen Gäste: „Sehen Sie mal. Der Typ da drüben ist ja ganz schrecklich angezogen.“ „Na hören Sie mal, der Typ da drüben ist meine Tochter!“ Paul wird ganz blass und versucht noch, sich zu retten: „Oh, entschuldigen Sie bitte, ich wusste nicht, dass Sie der Vater sind.“ „Bin ich auch nicht– ich bin die Mutter!“

Spazieren zwei Pinguine durch die Wüste Gobi. „Hier muss es ja verdammt glatt sein!“, sagt der eine zum anderen. „Wieso das denn?“ „Schau doch mal, wie viel Sand die hier gestreut haben.“

Treffen sich zwei Hunde, ein Pudel und eine Promenadenmischung, auf der Hundewiese. Sagt der Pudel: „Ich bin von adeliger Herkunft. Ich heiße Fritz von Hauenstein. Und du, bist du auch adelig?“ „Natürlich“, sagt die Promenadenmischung, „ich heiße Runter vom Sofa!“



März

- Chor Nachtigallengesang
- Bingo
- Kino
- Mobiler Spendenkiosk
- Seniorencafé
- Rikscha Touren
- Rollator-Tanz
- Caretable
- Vertellekes mit Frau Forst
- Kinonachmittag
- Eierfärben
- Ostern

April

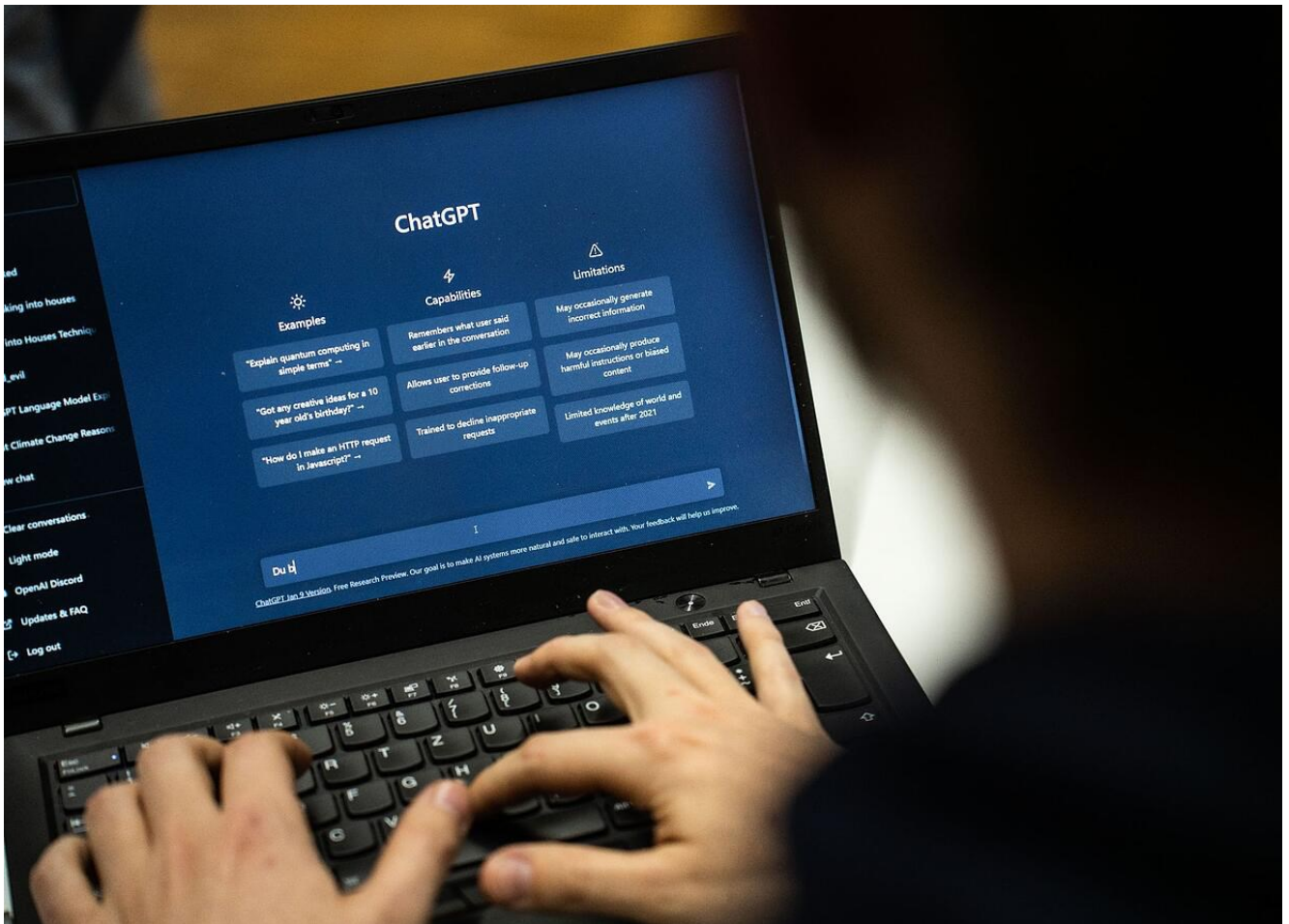
- Chor Nachtigallengesang
- Bingo
- Kino
- Mobiler Spendenkiosk
- Seniorencafé
- Rikscha Touren
- Rollator-Tanz
- Caretable
- Vertellekes mit Frau Forst
- Frühlingfest

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen		
Wochentag	vormittags	nachmittags
Montag	Gedächtnistraining	Vertellekes
Dienstag	Musikalische Runde	Bunte Runde
Mittwoch	Wellness-Stunde Keativwerkstatt	Gymnastik
Donnerstag	Gottesdienste	"UHU-Fit"-Angebot
Freitag	Gottesdienste	Rollatortanz
Samstag		Offener Spieletreff



Fische (20. Februar - 20. März)
Seien Sie diplomatisch in Konflikten und bemühen sich, auf Ihre Mitmenschen zuzugehen. Mit Gelassenheit und Nachsicht kommen Sie immer weit.
Widder (21. März - 20. April)
Dieser Monat hält viel Gutes bereit. Gehen Sie mal auf eine Person zu, die Ihnen am Herzen liegt, und sagen Sie ihr, wie lieb sie diese Person haben.
Stier (21. April - 20. Mai)
Nutzen Sie Ihre innere Stärke, um Herausforderungen zu meistern. Immer mal wieder an die frische Luft zu gehen, wird Ihnen dabei neue Kraft verleihen.
Zwillinge (21. Mai - 21. Juni)
Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und Lebenserfahrung. Rufen Sie mal wieder eine Person an, mit der Sie sich schon lange nicht mehr unterhalten haben.
Krebs (22. Juni - 22. Juli)
Bleiben Sie geduldig und beständig. Versuchen Sie, nicht stets so kritisch mit sich selbst zu sein, sondern dankbar für alles, was Sie im Alter noch gut können.
Löwe (23. Juli - 23. August)
Unterstützen Sie Ihre Mitbewohner und zeigen Sie Mitgefühl. Eine helfende Hand oder ein offenes Ohr für andere zu haben, wird sich sehr auszahlen.

Jungfrau (24. August - 23. September)
Werden Sie wieder neugierig. Lassen Sie sich von den kleinen Wundern des Alltags überraschen. Auf einen schlechten Tag folgt schnell ein guter.
Waage (24. September - 23. Oktober)
Nutzen Sie die kommenden Wochen, um eine neue Person im Haus kennenzulernen. Vielleicht entsteht so ja eine kleine, neue Freundschaft.
Skorpion (24. Oktober - 22. November)
Investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung wird Ihnen gut tun, genauso aber auch entspannte Ruhepausen.
Schütze (23. November - 21. Dezember)
Leben Sie mal Ihre kreative Seite aus. Beim Kochen, Basteln und Musizieren werden sich Ihnen viele Möglichkeiten bieten, sich selbst zu überraschen.
Steinbock (22. Dezember - 20. Januar)
Bleiben Sie geistig aktiv: Rätsel lösen, Lesen, bunte Runden oder kleine herausfordernde Aktivitäten werden Ihren Verstand scharf halten.
Wassermann (21. Januar - 19. Februar)
Öffnen Sie sich für andere Ideen und lassen Sie sich mal überreden, etwas Neues auszuprobieren. Ein bisschen Abwechslung wird Ihnen gut tun.



Bestimmt haben Sie in letzter Zeit schon mal vom Begriff “Künstliche Intelligenz” gehört. Oder jemand hat Ihnen erzählt, dass Maschinen bald für uns das Denken übernehmen. Doch was hat es damit auf sich und wie weit ist diese Technik schon entwickelt?

Vor etwa einem Jahr wurde ein Computer-Programm mit dem Namen “Chat-GPT” unter sämtlichen Jugendlichen populär. Chat-GPT muss man sich vorstellen wie ein allwissender Freund, dem man irgendetwas schreiben kann und sofort eine Antwort bekommt. Nur ist dieser Freund keine echte Person, sondern

ein wahnsinnig schlaues Programm, dass man mit jedem Computer oder Handy bedienen kann.

Dieses Chat-GPT scheint wirklich eine Antwort auf alles zu haben, egal worum es geht:

“Verfasse eine Mail an meine Chefin Frau Jahnke, dass ich wegen Bauchschmerzen nicht zur Arbeit kommen kann” und schon schreibt Chat-GPT die gewünschte E-Mail.

“In meinem Kühlschrank sind drei Eier, Paprika, Lauchzwiebeln, Butter, Sahne und Tomaten. Was kann man sich daraus zum Abendessen kochen?” und Chat-GPT schlägt vor, eine Paprika-Frittata zu machen.



“Welche Filmklassiker aus den 1950ern muss man auf jeden Fall mal gesehen haben?” und Chat-GPT rät, Ben Hur, Spiel mir das Lied vom Tod, Die Brücke und Der Hauptmann von Köpenick zu schauen.

Vor allem Schüler, die sich das Schulleben leicht machen wollten, hatten Chat-GPT natürlich schnell für sich entdeckt. Im Deutsch-Unterricht einen Text von Kant zusammenfassen? Kein Problem, den Text vom digitalen Arbeitsblatt kopieren, bei Chat-GPT eingeben und das Programm schreibt ohne weitere Hilfe die Zusammenfassung. In Englisch muss ein Leserbrief zu einem Zeitungsartikel geschrieben werden? Warum sich 20 Minuten abmühen, wenn Chat-GPT das in wenigen Sekunden für einen erledigt...

Chat-GPT antwortet auf diese Wünsche so gut, dass es auch für Lehrer oft schwer ist zu erkennen, ob ein Schüler jetzt seine Hausaufgaben selbst gemacht oder von Chat-GPT abgeschrieben hat.

Ein kleines Beispiel gefällig? Mal angenommen, ich bin zu faul, diesen Text weiterzuschreiben. Dann sage ich Chat-GPT, dass er das machen soll. Sein Vorschlag: “Die Verbreitung von Chat-GPT wirft Fragen auf. Besonders darüber, wie sie das Lernen beeinflusst. Einige finden sie nützlich für eine schnelle Informati-

onssuche, andere befürchten, dass Schüler dadurch weniger eigenständig arbeiten. Es ist wichtig, darüber zu diskutieren und Regeln für ihre Nutzung in Schulen zu erstellen.” Hätten Sie erkannt, dass diese letzten Sätze nicht von einem Menschen, sondern einer Maschine geschrieben wurde? Wahrscheinlich wohl kaum.

Interessant ist, dass Chat-GPT nicht selbst denken kann. Wenn man eine Frage eingibt, rät Chat-GPT welche Wörter jetzt am wahrscheinlichsten nach der Frage kommen. Das ist, als ob Ihnen jemand in einer fremden Sprache eine Frage stellt und Sie raten müssen, was eine passende Antwort sein könnte.

Wenn man eine Frage nicht verstehen kann und die Antwort nur rät, muss man natürlich sehr gut im Raten sein. Dafür wurde Chat-GPT über Monate hinweg trainiert. Und zwar mit dem Großteil aller Texte im Internet – das sind mehrere Hundert Milliarden Wörter.

Fehler treten trotzdem noch viele auf. Mit Mitgefühl und Humor tut sich Chat-GPT noch sehr schwer. Maschinen wie Chat-GPT werden zwar immer besser, Menschen nachzuahmen. Aber aktuell sind sie weit davon entfernt, wie Menschen zu handeln.



Den Brauch der Sternsinger gibt es schon seit dem Mittelalter. Allein in Deutschland ziehen Jahr für Jahr rund 300.000 Kinder und Jugendliche von Haus zu Haus, jeweils gekleidet als drei Könige und Sternträger. Sie klingeln an den Türen, schreiben die Jahreszahl und C+M+B an die Hauseingänge und singen Lieder.

Dabei geht es inzwischen um noch viel mehr als die Pflege von Brauchtum. Die Sternsingeraktion ist inzwischen die weltweit größte Solidaritätsaktion von Kindern für Kinder.

Die Buchstaben C, M und B schreiben Sternsinger traditionell mit der Jahreszahl an die Haustüren. Viele

sehen darin die Abkürzung für Caspar, Melchior und Balthasar. Doch eigentlich stehen sie für "Christus Mansionem Benedicat". Übersetzt: "Christus segne (dieses) Haus". Die Jahreszahl wird aufgeteilt und bildet den Anfang und das Ende.

Unsere Bewohner*innen freuten sich sehr über den traditionellen Besuch der Sternsinger, welche über jeden Wohnbereich gingen und auch Bewohner*innen in ihren Zimmern aufsuchten.

Wir danken den Jugendlichen sehr für ihren Besuch im Haus Abendsonne.





Aus dem Haus/Krippe in St. Franziskus



Wie in jedem Jahr, machten sich einige Bewohner*innen auf den Weg nach Stuckenbusch, um dort die wunderschöne Krippe in St. Franziskus zu besuchen. Die Krippe dort bringt die Besucher*innen Jahr für Jahr zum Staunen.

Das Krippenteam in der Gemeinde präsentierte in diesem Jahr die orientalische Variante ihrer traditionell großen Weihnachtskrippe. „Auf mehr als 60 Quadratmetern zeigen wir wieder eine beeindruckende Landschaft, die hoffentlich viele Besucherinnen und Besucher anlocken wird“, sagte Günter Drax vom Krippenteam.

Etwa vier Wochen hat der Aufbau in





der Kirche St. Franziskus an der Friedrich-Ebert-Straße 231 gedauert. Besonders Gerda Nowak und Christiane Lück haben sich viel einfallen lassen, um die Figuren und Puppen mit passenden Kostümen auszustatten. Viele Besucher*innen haben das Gefühl, dass die Krippe von Jahr zu Jahr immer größer wird.

Bereits Ende November haben die Krippenbauer die Unterkonstruktion gezimmert. Etwa ein Kubikmeter Sand trugt sie. 20 Figuren zeigten die Heilige Familie, die Hirten in der Anbetung und am Herdfeuer, 50 Tierfiguren, darunter auch ein „schwarzes Schaf“, umrahmten die Heilige Familie. Nicht fehlen durfte der heilige Franziskus, der bescheiden am Rand steht mit der Friedensstaube in der Hand.

Die diesjährige Darstellung war der Geburtskirche in Bethlehem nachempfunden. Mitten in der Landschaft prangte ein Schlagbaum. Er steht symbolisch für die Teilung des Heiligen Landes. Heute ist Bethlehem, im palästinensischen Westjordanland liegend, durch eine acht Meter hohe Stahlbetonmauer von Israel und dem 15 Kilometer entfernt liegenden Jerusalem abgetrennt. Sie ist Bestandteil der 760 Kilometer langen Grenzbefestigung

zwischen Israel und den Gebieten der palästinensischen Autonomiebehörde.

Die Grenzübergänge sind für Touristen passierbar, für die Bewohner aber nur mit Sondergenehmigung. Der in der Krippenlandschaft zu erkennende „Schlagbaum“ soll das verdeutlichen.

Die Krippentradition in Stuckebusch begründeten die Franziskaner, als sie dort 1901 ansässig wurden. In einer Notkirche gestalteten sie mit bescheidenen Mitteln eine Krippe, die im Lauf der Jahre immer bekannter wurde.

Wir warten gespannt darauf, was sich die Krippenbauer 2024 einfallen lassen werden.





„Futtern wie bei Müttern“ ...

Mehrmals die Woche kochen Bewohner*innen gemeinsam mit unseren Betreuungsassistentinnen in der Therapieküche. Zu den Aufgaben der einzelnen Kochgruppen gehört u.a. das Aussuchen der Gerichte, das Erstellen der Einkaufsliste, die Zubereitung der Speisen, das gemeinsame Essen sowie der Abwasch und das Aufräumen der Küche. Und trotz dieser ganzen Aufgaben, fiebern die Bewohner*innen immer den Kochgruppen entgegen.







Der Mittwochvormittag ist ein besonderer Termin im Haus. Unsere Betreuungsassistentin Monika Dziarkowski bietet ihr beliebtes Wellness-Angebot an, welches bei den Bewohner*innen heiß begehrt ist. Egal ob Augenbrauen zupfen, Fingernägel lackieren oder aber eine erholsame Wellnessmassage, für Entspannung ist Frau Dziarkowski die richtige Ansprechperson.





Tierischer Besuch von MuTiQ im Haus Abendsonne. Den Bewohner*innen hat es gefallen und die Tiere wurden liebevoll bekuschelt und mit mancher Leckerei verwöhnt.





Gemeinsam Spaß haben, lachen, sich verkleiden: Nicht nur in Köln, Mainz oder Düsseldorf geht es in der närrischen Zeit hoch her. Auch bei uns im Haus Abendsonne wurde gelacht, sich verkleidet und gefeiert. In der sogenannten fünften Jahreszeit ist Spaß im Haus Abendsonne Programm.

Das Programm des Sozialbegleitenden Dienstes kam bei allen Bewohner*innen gut an und sorgte für viele Lacher. Schon der Einzug der Betreuungsassistent*innen in Form einer Polonaise brachte alle zum Lachen!





Aus dem Haus/Karneval





Ob man es schon eine Tradition nennen kann? Ich denke: **JA!**

2023 rollte zum ersten Mal der haus-eigene Rosenmontagsumzug durch das Haus Abendsonne. Die überraschten Gesichter der Bewohner*innen waren unbezahlbar.

Auch dieses Jahr wurden Wägen dekoriert und bestückt. Mit lauter Musik, Luftschlangen und Kamellen bewegte sich der Zug durch Haus. Besonders gefreut hat sich der ein oder andere über einen Likör, der auch fleißig ausgeschenkt wurde. Haben Sie erkannt, wer sich alles verkleidet hatte?





Aus dem Haus/Rosenmontag





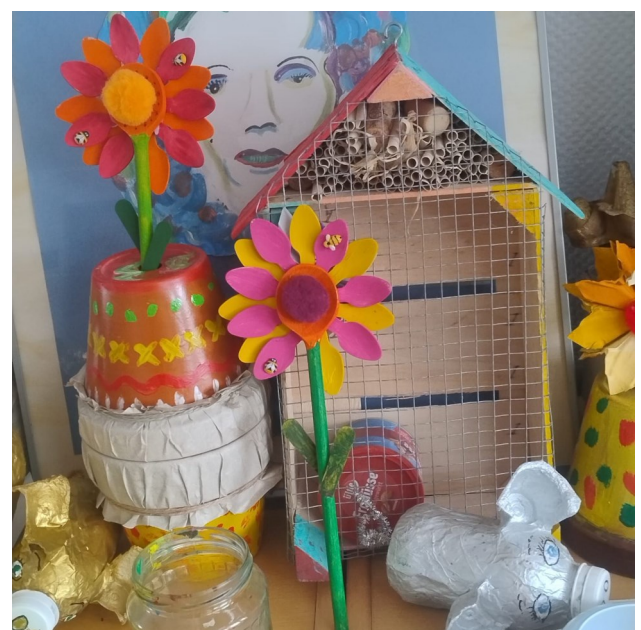
Sehr gut werden die Spielnachmittage am Samstagnachmittag angenommen. Alle Bewohner*innen sind eingeladen sich an einen der „Spieltische“ im Speisesaal zu setzen. Das gemeinsame Spielen sorgt für Kurzweil und eine Menge Spaß.





Frau Althaus hat auch Anfang 2024 wieder viele bunte Ideen für die Kreativwerkstatt mitgebracht. Jeden Mittwoch Vormittag wird im Kreativatelier gemalt, gebastelt und vor allem viel gelacht. Die Bewohner*innen haben viel Freude daran mit ihren eigenen Händen etwas zu kreieren, was diese dann stolz präsentieren können.



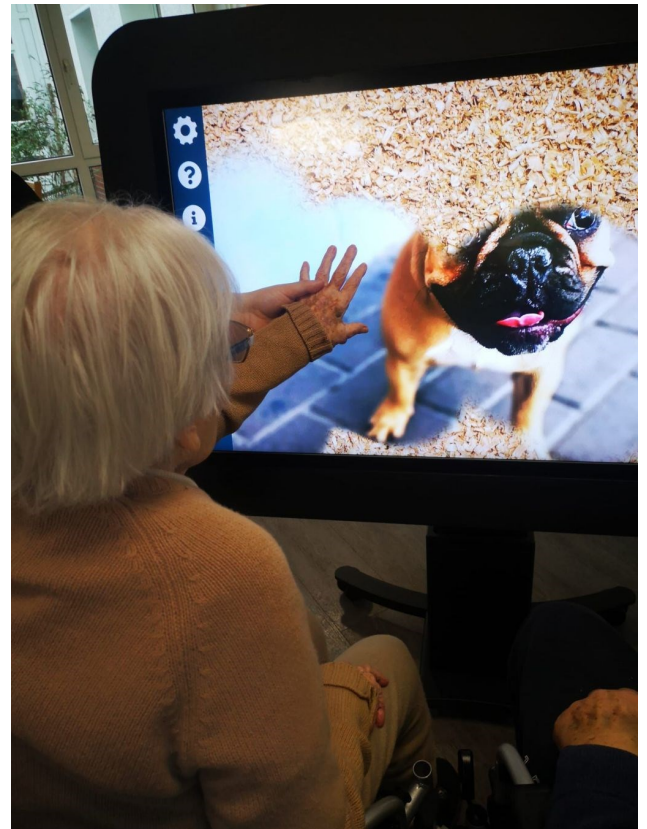




Am Valentinstag überreichten die Mitarbeiter des Sozialbegleitenden Dienstes Rosen an alle Bewohner*innen des Haus Abendsonne.



Beim Seniorencafé wurde auch im Januar und Februar ausgiebig gefeiert.



Der Caretable begeistert immer wieder Bewohner*innen auf allen Wohnbereichen. Der Einsatz ist vielseitig.



Im Januar machte sich der Bewohnerbeirat auf den Weg nach Oer-Erkenschwick zum Gesamtbeiratstreffen.



Spiele-Angebote unserer FSJ'ler



Ausflüge in die nähere Umgebung.





Ausgelassen und fröhlich feierten die Gäste der Tagespflege an Rosenmontag Karneval. Überrascht wurden sie, als sich der hausinterne Rosenmontagsumzug plötzlich in die Tagespflege einfand.





Moin aus Ostfriesland, hallo liebe Leser. In der letzten Senioreninfo berichtete ich vom Hochwasser in Ostfriesland. Ehrlich gesagt, es ist kaum besser geworden. Es regnet und regnet und unsere neue Pumpe, läuft regelmäßig, um mein Außen-gehege vor Wasser zu schützen. Das Grundwasser ist bereits auf über 2,70 m angestiegen. Die Landwirte kommen nicht mehr auf ihre matschigen, teilweise noch immer nassen Felder. Das heißt: Es kann auch nicht gegüllet werden. Ein Drama, denn viele Güllefässer sind voll. Ich glaube, wir haben einfach zu viel Schweine und Kühe in Niedersachsen. Auch das ist ein Thema für sich.

Berichten wollte ich von meinem Check-up beim Tierarzt. Ich war ganz entspannt, aber als ich hörte, dass mir Blut für ein großes Blutbild abgenommen wird, war mir nicht mehr so nach Entspannung. Ja, ja Männer, die haben oft Angst vor Spritzen. Aber es kam besser. Ich bekam eine Narkosespritze und schlief ein. Während dieser Narkose wurde mir Blut abgenommen, sowie der Zahnstein entfernt und als Highlight ließ mein Frauchen auch noch ein Röntgenbild von meinem Kiefer machen, was ihr bis heute noch schwer im Magen liegt.

Nachdem ich aus der Narkose aufgewacht war, lag ich in einem Käfig inmitten eines Raumes mit etlichen anderen Katzenkäfigen. Der Aufwachraum! Die Katzen lagen teilweise noch in Narkose, einige Andere waren schon wach und schimpften vor sich hin. Verständlich, denn wer ist schon gerne in so einem Käfig und dann noch beim Tierarzt gefangen??

Gegen Mittag wurde ich dann von Frauchen abgeholt und nach Hause gebracht. Zugegeben, ich war noch etwas schläfrig, aber ich bin ja ein cooler ostfriesischer Kater und der lässt sich so etwas nicht an-merken. Beim Sprung auf das Bett straukelte ich ein wenig und fiel glatt daneben. Aber.....das hat ja sicherlich niemand gesehen. Meine Blutdiagnose bei der Ärztin war sehr erfreulich, aber das Röntgenbild meiner Zähne.....das erzähle ich später

euer Yanni





Fiese Friesen von Peter Gerdes
Band 1-3 je 14 €
Kriminelles zwischen Meer und Moor Band 2

Dabei steht Ostfriesland doch für Ruhe, Erholung und Abgeschiedenheit. Aber nein, Ostfriesland ist auch das Land der Gegensätze. Daraus ergeben sich allerhand Konflikte, in denen die Frontlinien oft überraschend verlaufen.

Umweltschutz gegen Windkraft
Landwirte gegen sauberes Wasser
Vermieter gegen Fremde
Kaum zu glauben, wie fies die Friesen werden können. Dann kocht den angeblich so kühlen Küstenbewohnern manchmal das Blut und die Wogen der Erregung schlagen hoch.

Schon wird aus manchem Nordlicht ein Mordlicht.

Fiese Friesen –Inselmorde

Morden, wo es am schönsten ist! Nämlich auf den Ostfriesischen Inseln. Wo andere Urlaub machen und sich vom Stress des Alltags erholen, haben fiese Friesen Böses im Sinn. Sie organisieren tödliche Bootstouren, rächen sich noch nach Jahren für Missetaten und Mobbing, planen Entführungen, tauschen heimtückisch die Rollen und sorgen handgreiflich für Ruhe. Von wegen friedvolles Urlaubsidyll! Ostfriesland kann nicht nur unglaublich malerisch sein, sondern auch extrem spannend - und mörderisch.



Lektüre zum Gruseln, mit Spaß und Tiefgang in 13 meisterhaften Krimis von Klaus-Peter Wolf, Regine Kölpin und vielen anderen.

Sandra Paulsen



Impressum:

Die Senioreninfo ist ein Informationsheft des Haus Abendsonne, Auf dem Graben 8, 45657 Recklinghausen, für Bewohner*innen, Angehörige, Mitarbeitende und Freunde des Hauses. Anregungen, Ideen und Kritik nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Haus Abendsonne wieder.

Herausgeber: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Altenheime gGmbH
Haus Abendsonne
Auf dem Graben 8
45657 Recklinghausen

Redaktion: Maria Jahnke, Sabine Mindel, Birgit Weu
V.i.S.d.P.: Jörg Klomann
Auflage: 250 Exemplare
Mitarbeitende: Maria Jahnke (MJ), Birgit Weu (BW), Sabine Mindel (SM),
Sandra Paulsen (SP), Philipp van Sprang (PvS)

Redaktionsstand: 29.02.2024



Kontakte

Allgemeine Durchwahl	02361 – 9537 – 0
Fax Nr.	02361 - 95 37 20
Hr. Ruin Leitung Haus Abendsonne f.ruin@diakonie-kreis-re.de	02361 - 9301-130
Fr. Nowak Pflegedienstleitung t.nowak@diakonie-kreis-re.de	02361-9537-28 0160 - 90 71 09 73
Fr. Langmann stellv. Pflegedienstleitung b.langmann@diakonie-kreis-re.de	0151 - 12 29 67 33
PflegeWege	02361 - 953717
Fr. Berens-Schnorrenberg v.berens@diakonie-kreis-re.de	0160 - 96 36 65 94
Wohnbereich 2	02361 – 9537 – 718
Fr. Öngel Wohnbereichsleitung E.oengel@diakonie-kreis-re.de	0151—16 78 10 85
Wohnbereich 3	02361 – 9537 – 722
Fr. Schäfer Wohnbereichsleitung C.schaefer1@diakonie-kreis-re.de	0151 - 16 78 10 87
Wohnbereich 4	02361 – 9537 – 719
Fr. Plaksjuk Wohnbereichsleitung n.plaksjuk@diakonie-kreis-re.de	0151 - 16 78 10 86
Tagespflege tagespflege@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 26
Fr. Pölking Verwaltung c.poelking@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 0
Hr. Riese Leistungsabrechnung j.riese@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 15
Fr. Jahnke Leitung Sozial Begleitender Dienst m.jahnke@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 16 0160 90 73 36 40
Hauswirtschaft kueche.has@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 25
Hr. Droste Haustechnik t.droste@diakonie-kreis-re.de	02361 – 9537 – 27
Friseur (dienstags und mittwochs) Petra Kalenberg	02361 – 9537 – 49

Nachtwache Durchwahl:

02361 - 9537 918



Öffnungszeiten der allgemeinen Verwaltung

Montag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 14.30 Uhr
Dienstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	
Mittwoch	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 14.30 Uhr
Donnerstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 15.30 Uhr
Freitag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	

<u>Kassenzeiten:</u>	Montag 9.30 Uhr - 11:30 Uhr	Donnerstag 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
-----------------------------	---------------------------------------	--



.....

Heimaufnahme / Beratung (PflegeWege)

Stationäre Pflege / Kurzzeitpflege / Tagespflege

Telefon 0 23 61 – 95 37 17

.....

Friseurtermine

Dienstag ab 09.00 Uhr

Mittwoch ab 09.00 Uhr

Der Fehlerteufel wird sich vermutlich auch wieder in diese Ausgabe geschlichen haben. Wir bitten die Fehler, die Sie finden zu entschuldigen!

.....

Preisliste Damen:

Trocken Haarschnitt	17,50 €
Waschen mit Föhnen oder Legen	19,00 €
Waschen, Schneiden mit Föhnen oder Legen	29,50 €
Dauerwelle (inkl. Haarschnitt und Frisur)	49,00 €
Färben	49,00 €

Preisliste Herren:

Trockenhaarschnitt	13,50 €
--------------------	---------

Preise auf den Wohnbereichen werden nach Aufwand berechnet - ähnlich wie Salonpreise.

Haarpflege wie Sprühkuren oder Intensivkuren sind im Preis inbegriffen!





April, April

April, April, der weiß nicht was er will.
Mal Regen und mal Sonnenschein,
Dann schneit's auch wieder zwischendrein.
April, April, der weiß nicht was er will.

Nun seht, nun seht, wie es wieder stürmt und weht.
Und jetzt, oh weh, oh weh,
Da fällt auch dicker Schnee.
April, April, der weiß nicht was er will.

Heinrich Seidel, 1842-1906