

Miteinander

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal



Vogelbude

Februar 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

dass etwas altmodische Wort „Mummenschanz“ ist vielen Älteren im Zusammenhang mit den bevorstehenden Karnevalstagen durchaus noch ein Begriff. Doch woher kommt er eigentlich? Mit dem 16. Jahrhundert ist er in dem Zusammenhang mit dem Begriff „Maskerade“ zu uns gekommen, was so viel wie „Kostümierung“ heißt und damit kam es auch in die Nähe von dem, was wir heute als „Karneval“ kennen.



Der Mummenschanz war ursprünglich eine Art mit Würfeln ausgeprägtes Glücksspiel, das traditionell ein Teil der damals üblichen Maskenumzüge war. Sich „einmummen“ bedeutete auch sich „warm anziehen“ oder sich verkleiden. Damals war es, besonders in Deutschland und Frankreich, durchaus üblich in der Fastenzeit mit Masken verkleidet bei fremden Leuten zu schellen und ihnen dann ein Würfelspiel anzubieten. Diese Sitte ging aber im Laufe der nächsten Jahrhunderte verloren und übrig blieb die Maskerade, dass „sich verkleiden“ während der Karnevalstage.

Mit Verkleidung in eine andere Rolle schlüpfen, aus der Reihe tanzen und im Zuge dessen durchaus auch mal aus der Rolle fallen, ist in der Karnevalszeit formal erlaubt und bei vielen Menschen auch beliebt. Endlich können sie mal eine Seite von sich entdecken und zeigen, die sie sonst brav verbergen, vor anderen und auch oft vor sich selbst. Für manche ist es schwer danach wieder in ihren gewohnten Alltag zurück zu finden, aber mit etwas Mühe und der nötigen Nüchternheit klappt es in der Regel dann doch ganz gut.

Ein paar schöne und lustige Karnevalstage

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen!	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	4
Veranstaltungshinweise	5
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	6
Monatsspruch	7
Gottesdienste	8
Wir trauern um	8
Hauskanal	9
Das Buch mit 365 Seiten	10
Wellnesstag im Haus: Entspannung und Gemeinschaft im Mittelpunkt	11
Besuch der Eiskönigin	12
„Aber bitte mit Sahne!“	13
Ein neuer Einrichtungsbeirat wurde gewählt	13
Kinonachmittag	14
Sissi: Moritz Winterruhe von <i>Margitta Blinde</i>	15
Kalenderblatt Februar 2024	17
Wirrwarr im Kalender: Schaltjahr	19
Gesund im Februar: Daumen – Training	20
Erinnern Sie sich noch: Vor aller Welt verborgen	21
Gedichte	23
Rätsel	24
Auflösung aus dem Monat Januar 2024	26
Lachen ist gesund	27
Impressum:	28

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen!

Frau Monika Stiebing

Frau Johanna Eschenberg



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03. Februar	Frau Karin Kessler
07. Februar	Frau Aurora Eigelt
07. Februar	Frau Waltraud Golenia
08. Februar	Frau Ute Grimm
10. Februar	Herr Manfred Carl
15. Februar	Herr Hans-Dieter Sünemann
21. Februar	Frau Sieglinde Zeisler



Wir wünschen Ihnen Gottes Segen,
Gesundheit und viele schöne Begegnungen
für Ihr neues Lebensjahr!

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote für die Bewohner:innen des Hauses. Besonders dankbar sind wir dafür den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



Do, 01.02.	Erzählcafé 10:00 Uhr im Ahneblick mit Frau von Canstein „Fotostündchen“ 16:00 Uhr mit Herrn Wendling
Fr, 02.02.	Backen 10:00 Uhr mit Christine Haferbeck „Wellness für Körper & Seele“ ab 14:30 Uhr mit Pina Schreiber & Christine Haferbeck
Di, 06.02.	15:30 Uhr Kinonachmittag
Mi, 07.02.	Singkreis 16:00 Uhr mit Frau Pawlowski
Do, 08.02.	Schokocrossis herstellen mit Antje Stein & Pina Schreiber 14:00 Uhr Waffeln backen mit Frau Heyden & Antje Stein
Mo, 12.02.	15:00 Uhr Rosenmontag - Faschingsfeier mit DJ Detlef
Mi, 14.02.	16:00 Uhr Lesekreis im Ahneblick mit Frau Hassenpflug
Do, 15.02.	14:30 Uhr Damenrunde bei Kaffee & Kuchen mit Christine Haferbeck
Fr, 16.02.	10:00 Uhr Backen mit Christine Haferbeck
Di, 20.02.	„Ein Tag bei Hänsel & Gretel“ mit Antje Stein & Bettina Wicker
Mi, 21.02.	16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 22.02.	„Wellnesstag“ mit dem Team der Betreuung 14:00 Uhr Waffeln backen mit Frau Heyden & Antje Stein
Mi, 28.02.	16:00 Uhr Lesekreis im Ahneblick mit Frau Hinz

Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr Zeitungsrunde im Wohnzimmer	16:00 Uhr Gymnastik im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr Friseur im Haus	16:15 Uhr Beitrag im Hauskanal
Mittwoch	10:30 Uhr Bingo im Wohnzimmer	16:00 Uhr Denkfix im offenen Bereich
Donnerstag	Tag der individuellen Einzelangebote	
Freitag	10:30 Uhr Bewegungsrunde im Andachtsraum	16:00 Uhr Gottesdienst oder christlicher Gesprächskreis

Genauere Informationen zu den wechselnden Angeboten finden Sie in den jeweiligen Wochenplänen.

Bitte beachten Sie hierzu den Aushang im Fahrstuhl sowie die tagesaktuellen Aushänge im Wohnbereich.

Monatsspruch

Monatsspruch Februar 2024

**Alle Schrift, von Gott eingegeben,
ist nützlich zur Lehre, zur
Zurechtweisung, zur Besserung,
zur Erziehung in der Gerechtigkeit.**

2. Timotheus 3,16

Text: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart - Grafik: © GemeindebriefDruckerei

Der Monatsspruch im Februar thematisiert einen zentralen Glaubensinhalt: die Bibel. Obwohl die Bibel ganz Menschenwerk ist, da sie durch Menschen aufgeschrieben wurde, trägt sie doch Gottes Handschrift. Gott ist Urheber der heiligen Schrift und hat sie den Menschen eingegeben. Darunter versteht man kein wörtliches Diktat, sondern eine göttliche Einwirkung auf die Verfasser der Bibel.

Die Bibel hat durch ihre göttliche Eingebung Autorität und ist der Maßstab. Dabei wird sie von Paulus nicht als wörtlich anzuwendender Gesetzestext betrachtet, sondern als nützliche Hilfe für die Gläubigen. Sie lehrt, weist zurecht, bessert und erzieht zu einem gerechten Leben. Sie ist keine Vorschrift, sondern ein Leitfaden. Die Leser:innen sollen sie nicht einfach befolgen, sondern sollen anhand der Schrift selbst für ihr Leben verstehen und anwenden, was in ihrer jeweiligen Situation zu einem gerechten Leben führt. Ziel der Bibel ist den Menschen einen Leitfaden zu geben, um ein Leben in der Gerechtigkeit zu führen.

Text: Feentje Verholen

Gottesdienste

Gottesdienste feiern wir gemeinsam mit allen Bewohnern des Hauses um 16 Uhr im Andachtsraum.



Freitag, 09. Februar

- Frau Krause

Freitag, 23. Februar

- Herr Kretzschmar

„Freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel verzeichnet sind!“ Lukas 10, 20

Wir trauern um

† 05.01.2024 Herr Hilmar Bernhardt

† 21.01.2024 Frau Anna Bossmann



Hauskanal

Bei den meisten von Ihnen ist im Fernseher auf Kanal 33 der sogenannte Hauskanal einprogrammiert. Das bedeutet, dass dort für Sie ein Programm eingespielt werden kann. Dienstags ist im Hauskanal ein Beitrag für Sie zu sehen. Bei Fragen, Problemen oder Wünschen dazu sprechen Sie gerne den Sozialdienst an.



Für Februar ist folgendes Programm geplant:

Dienstag, 06. Februar - Herrliches Hessen Entdeckungen entlang der Lahn

Die Lahn - hier liegen Kultur und Natur nahe beieinander: historische Städte, Burgen und Schlösser auf der einen und malerische Landschaften auf der anderen Seite.

Findet um 15:30 Uhr als Kinonachmittag im Offenen Wohnbereich im Erdgeschoss statt.

Dienstag, 13. Februar

entfällt wegen Karnevalswoche

Dienstag, 20. Februar – Hessen by night

16:15 Uhr

Auch bei Nacht hat Hessen einiges zu bieten. Wir sind nach Einbruch der Dunkelheit unterwegs in unserem Bundesland und stellen Ausflüge, Aktionen und anderes unterm Sternenhimmel vor.

Dienstag, 27. Februar – Kreuz und quer zu Fuß durch Hessen

Wo es sich zwischen Lahn, Neckar, Rhein und Odenwald am schönsten wandern lässt, kann man hier sehen. Wir präsentieren eine Auswahl der attraktivsten Wege kreuz und quer durch Hessen.

Das Buch mit 365 Seiten

„Morgen schlagen wir ein Buch mit 365 Seiten auf, machen wir das Beste draus.“

Unter dem Motto hielt Frau Wicker den Christlichen Gesprächskreis zum Jahresausklang. Im Anschluss wurde Silvester im Haus gefeiert. Das Haus war mit bunter Dekoration geschmückt und Glücksklee stand auf den Tischen bereit. Zu feierlicher Musik wurde gemeinsam geschunkelt und die leckere Bowle und das üppige Abendbuffet rundeten den Abend perfekt ab. So kam bei den Bewohner:innen gute Laune und Stimmung für einen „Guten Rutsch“ auf. Auf ein hoffentlich erfolgreiches und gesundes Jahr 2024!

Text: Bettina Wicker & Feentje Verholen



Wellnesstag im Haus: Entspannung und Gemeinschaft im Mittelpunkt

Zu Beginn des Jahres erlebten die Bewohner:innen des Hauses einen besonderen Wellnesstag, der für Erholung und Gemeinschaft sorgte. Die vielfältigen Angebote, von Nagelpflege und Handmassagen bis zu Gesichts- und Rückenmassagen, ermöglichten individuelle Wohlfühlmomente. In einem eigens dafür gestalteten Raum mit einem Massagesessel konnten die Bewohner zusätzlich entspannen. Die positive Resonanz war deutlich, und der Tag wurde mit einem Glas Sekt, entspannter Musik und einer harmonischen Atmosphäre im Haus abgerundet. Der Wellnesstag erwies sich als voller Erfolg, der nicht nur Entspannung, sondern auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl schuf.

Text: Pina Schreiber



Besuch der Eiskönigin

Am 09. Januar besuchte Frau Wicker, als Eiskönigin kostümiert, die Bewohner:innen des Hauses. Sie las Gedichte über Eis und Schnee vor, die vielen Bewohner:innen noch bekannt waren. Gedichte wie „Das Bübchen auf dem Eis“ und „Der Winter ist ein rechter Mann“ mussten einige von Ihnen in der Schule auswendig lernen. Zum Abschluss sangen alle das Lied „Oh, wie ist es kalt geworden“. Der Besuch war eine willkommene Abwechslung und passte hervorragend, zu dem kalten und eisigem Wetter.

Text: Bettina Wicker



„Aber bitte mit Sahne!“

Im letzten Jahr haben wir bereits immer wieder zur Kaffeezeit Waffeln für die Bewohner:innen gebacken. Seit Januar backen wir nun regelmäßig alle zwei Wochen – jetzt donnerstags Waffeln. Wie auch im letzten Jahr unterstützt uns dabei tatkräftig Frau Heyden als Ehrenamtliche. Vielen Dank dafür!

Freuen Sie sich donnerstags also auf den Duft frischer Waffeln.

Text: Antje Stein & Feentje Verholen



Ein neuer Einrichtungsbeirat wurde gewählt

Die Wahl des neuen Einrichtungsbeirates wurde erfolgreich durchgeführt. Der Beirat besteht aus:

- Frau Karin Kessler (1. Vorsitzende),
- Frau Heidemarie Rennert und
- Frau Christa Carl (stellvertretende Vorsitzende),
- Frau Edeltraud Bohlender,
- Frau Hannelore Türke.
- Nachrückerin ist Frau Waltraud Golenia.

In der ersten Sitzung hat der Einrichtungsbeirat seine Arbeit bereits aufgenommen. Wenn Sie Anliegen jeglicher Art haben, können Sie sich gerne an diese Mitglieder wenden. Sie werden dann ihre Anliegen vertreten und in den Sitzungen thematisieren.

Text: Feentje Verholen

Kinonachmittag

Bereits seit längerem schalten wir für Sie in unserem Hauskanal interessante Filme frei, die unsere Heimat oder Beiträge aus der Vergangenheit zeigen. Diese können Sie sich dienstags in Ihrem Zimmer auf dem Fernseher anschauen.

Für den 23. Januar hatten wir uns etwas Besonderes ausgedacht: Einen Kino-Nachmittag bei uns in der Einrichtung! Wir sind alle im Erdgeschoss zusammengekommen und haben dort gemeinsam auf dem riesigen Fernseher einen interessanten Film geschaut, diesmal den Beitrag: Hessen von oben. Entlang Fulda und Werra. Wir haben einige Bilder wiedererkannt, beispielsweise vom Schloss Wilhelmshöhe, der Orangerie in Kassel und der Fulda-Aue. Wie es sich für einen Kino-Besuch gehört gab es entsprechend Knabbereien dazu, diesmal frisches Popcorn, welches direkt vor unseren Augen in der Popcornmaschine zubereitet wurde.



Die Resonanz bei Ihnen, unseren lieben Bewohner:innen, war groß, der Kinosaal war voll, kein Platz ist leer geblieben. Ich denke, das wiederholen wir gerne mal wieder.

Text: Antje Stein



Sissi: Moritz Winterruhe von Margitta Blinde

In der Kälte der Wintertage sind unsere Haustiere lieber drinnen als draußen im Freien, wo es oft nass und kalt ist und man dann friert. Da nützt sogar das dicke Winterfell oft nix oder nur wenig. Das Winterhaar ist zwar bei Säugetieren dichter und länger – manchmal ist es sogar gekräuselt und wollig, so dass es eine schützende und isolierende Schutzschicht bildet, die die draußen lebenden Tiere vor zu schnellem Wärmeverlust bewahrt. Eichhörnchen verlieren in der Sommerzeit sogar ihre Ohrpinsel, weil sie sie offenbar dann nicht brauchen. Aber mit Beginn der kalten Jahreszeit wächst das Fell auf den Ohren wieder nach und schützt. Auch unsere Haustiere bekommen im Herbst ein spezielles Winterfell, aber da sie einen Großteil ihrer Zeit bei ihren Besitzern drinnen in schützenden und geheizten Wohnungen oder Häusern verbringen, sind sie verwöhnt und reagieren oft empfindlich auf die Kälte in der Winterzeit.

Das geht auch bei unseren Vierbeinern so. Besonders unsere beiden Katzen drücken sich gern vor der Kälte und ziehen sich lieber an warme Plätze im Inneren des Hauses zurück. In früheren Zeiten, als noch Ofenheizung in den Häusern üblich war, fand man die Katzen oft in direkter Nähe zum bullernden Herd, wo sie es sich auf einer Bank auf einer warmen Decke gemütlich gemacht hatten und friedlich vor sich hin schnarchten. Ging man in ihrer Nähe vorbei, so öffneten sie mühsam ein Auge um abzuchecken, was vor sich ging und ob man vielleicht irgendwas von ihnen wollte, aber fast umgehend schloss sich das Auge wieder und mit einem tiefen Seufzer ließen sie sich zurück in ihren wohl verdienten Schlaf sinken. Natürlich wollten sie nur ungern gestört und aufgescheucht werden, selbst ein liebevolles Streicheln war dann nicht willkommen, brachte es sie doch um ihre wohl verdiente Ruhe.

Unser Kater Moritz ist da besonders empfindlich und wird schnell sauer, wenn man ihn aufscheucht. Das schätzt er nicht – weder im Sommer und schon gar nicht in der ungemütlichen kalten Jahreszeit. Dann macht er es sich gerne auf meinem kleinen alten Sofa in der Wohnküche gemütlich. Er legt sich in der Sitzecke zu recht, dicht gedrückt an das dort liegende weiche Kissen, seufzt

ein paar Mal, bevor er dann mit einem tiefen Atemzug in den wohl verdienten Schlaf sinkt. Dass ich dann in meiner Küche etwas zu tun habe, schätzt er überhaupt nicht. Wenn ich das Frühstück oder ein anderes Essen zubereiten will, öffnet er mühsam sein Auge und starrt mich vorwurfsvoll an. Wenn ich mich dann ihm nähere um ihn zu trösten über die Störung und ihn streicheln will, muss ich damit rechnen, dass ich mit seiner Tatze eine gewischt bekomme. Das geht ruckzuck! Eh ich mich versehen habe, und wenn er sich zu sehr gestört fühlt, fährt er blitzschnell sogar seine Krallen raus. Ich muss gestehen, dass ich mich dann lieber zurückziehe und mich bemühe meinen Kater-Lord in seliger Ruhe schlafen zu lassen und ich mich nur leise in der Küche bewege. Gottseidank vergeht das Problem mit dem Aufkommen der Frühlingzeit. Da zieht es Moritz wieder jeden Tag raus an die frische Luft!



Kalenderblatt Februar 2024

Februar 2024

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		



- 8. Februar Weiberfastnacht
- 12. Februar Rosenmontag
- 13. Februar Fastnacht
- 14. Februar Valentinstag / Aschermittwoch

Ein neuer Start

Für Liebespärchen hält der Februar ein ganz besonderes Datum bereit: den Valentinstag. An ihm schickt jeder Mann seiner Angebeteten Blumen und eine Karte, lädt sie auch zum Essen ein oder kauft ihr ein besonderes Geschenk. Damit möchte er ihr zeigen, wie viel sie ihm bedeutet.

Aber auch Frauen, die keinen festen Partner haben, bekommen an diesem Tag oft eine schöne Überraschung – wenn sie nämlich in ihrem Briefkasten die Karte von einem unbekanntem Verehrer entdecken. Dann überlegt man, ob es wohl ihr heimlicher Schwarm sein könnte, der dahinter steckt ...

Berühmte Geburtstagskinder

Gleich zu Beginn dieses Monats, am 1. Februar 1874, wurde Hugo von Hofmannsthal geboren. Der österreichische Schriftsteller und Mitbegründer der Wiener Moderne könnte damit in diesem Jahr seinen 150. Geburtstag feiern.

Das Gleiche gilt für Ernest Shackleton, der nur zwei Wochen später zur Welt kam, am 15. Februar 1874. Der Abenteurer und Polarforscher machte sich durch mehrere Expeditionen in die Antarktis einen Namen.

Ein bunter Sonntag

Nicht nur der europäische Fußball bietet seinen Fans in diesem Monat einiges zu sehen, sondern auch der amerikanische Football – der trotz seines sehr ähnlichen Namens eine ganz andere Sportart ist. Am zweiten Sonntag im Februar findet der „Super Bowl“ statt, d.h. das Finale der dortigen Liga. Dazu gehört natürlich auch ein tolles Rahmenprogramm!

Rasend spannend

Am zweiten Februar eröffnet in Wien eine Ausstellung über die Formel 1. Fans können darin ehemalige Rennwagen bestaunen, aber auch viele andere Exponate, die den Sport lebendig machen. Bisher nie gesehene Fotos und Filme gehören natürlich auch dazu!

Rückblick: Heute vor 55 Jahren

Am 13. Februar 1969 fand in München eine sehr schwierige und komplizierte Operation statt. Der Chirurg Rudolf Zenker versuchte, das Leben eines seiner Patienten zu retten, indem er ihm ein neues Herz verpflanzte. Es war das erste Mal, dass dieser Eingriff in Deutschland vorgenommen wurde. Leider schlug es fehl. Der Patient verstarb am nächsten Tag.

Sternzeichen



Wirrwarr im Kalender: Schaltjahr

Menschen, die am 29. Februar geboren wurden, stehen in den meisten Jahren vor einem Problem: Sie müssten ihren Geburtstag an einem Tag feiern, den es eigentlich gar nicht gibt. Wählen sie den 1. März als Ausweichtermin oder den 28. Februar? Eine praktische Frage, die jeder für sich selbst beantwortet. Lösungen und Möglichkeiten gibt es viele – und mitunter kommen diese Geburtstagskinder sogar zwei Mal zum Feiern.

Woher aber stammt dieses Problem eigentlich? Warum fügen wir in unserem Kalender einen zusätzlichen Tag ein? Warum ist der Monat Februar alle vier Jahre etwas länger als gewöhnlich?

Um das zu verstehen, müssen wir weit über den Tellerrand hinausblicken – und zwar bis ins Universum, wo sich unsere Erde um die Sonne dreht. Für einen Umlauf benötigt sie ziemlich genau ein Jahr, genauer gesagt 365 Tage und sechs Stunden. Weil ein Kalender aber keine halben oder sogar Vierteltage angibt, werden diese sechs Stunden normalerweise außer Acht gelassen. Sammeln sie sich allerdings an, können sie in ein paar Jahrzehnten einen ganz gewaltigen Unterschied verursachen! Unsere Zeitrechnung würde dadurch nämlich immer weiter hinter den natürlichen Jahreszeiten zurückfallen.

Um das zu verhindern, wird alle vier Jahre ein zusätzlicher Schalttag eingefügt. Ansonsten würde der Februar irgendwann im schönsten Sommer liegen – und wir könnten Silvester inmitten einer Hitzewelle feiern!

Diese Schalttage und -jahre sind übrigens keine Erfindung der Moderne, sondern es gibt sie schon seit vielen Jahrhunderten. Bereits die alten Römer kannten ihre Wichtigkeit. Auch die Ägypter haben immer wieder einen Tag in ihren Kalender eingefügt, um mit ihrer Zeitrechnung nicht aus dem Takt der Jahreszeiten zu kommen.



Gesund im Februar: Daumen – Training

„Fitte Finger – Fitter Kopf“ Englische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit einem kräftigen Händedruck auch im Kopf beweglich sind. Damit ist gemeint, dass die Beweglichkeit der Finger auch eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses hat. Übungen mit der Hand trainieren also gleichzeitig das Denkvermögen.

Die Arthrose macht auch vor der Hand und den Fingern nicht Halt. Besonders betroffen, weil auch besonders gebraucht ist oft der Daumen. Die Übungen funktionieren auch im Sitzen. Bequem und sicher auf einem stabilen Stuhl kann man die folgenden Übungen sogar täglich machen. Je öfter umso besser für die Hand und dem Kopf! Im Sitzen einen Tennisball oder einen anderen, nicht zu großen Ball in die Hand nehmen, jetzt die Arme vor der Brust kreuzen und wieder strecken und so in die Bewegung kommen. Anschließend bei der gleichen Übung abwechselnd den Daumen der einen und der anderen Hand hochstrecken. Klingt einfach, ist es auch, aber man muss sich auch konzentrieren dabei, um nicht durcheinander zu kommen. Zehn Mal hintereinander die Arme strecken und wieder an sich ziehen. Je öfter umso besser. Danach eine Pause und ruhig durchatmen.



Nun einen kleinen Ball packen und mit der kompletten Hand mehrmals hintereinander fest zusammendrücken und anschließend wieder die Hand locker offenlassen. Noch eine gute und einfache Daumen-Übung ist das Greifen mit der ganzen Hand nach einem dicken Buch. Den Daumen von den restlichen Fingern spreizen und fest mit der ganzen Hand aufs Buch drücken. Langsam anheben und dann wieder loslassen. Mehrmals hintereinander. Das übt die Griff-Fähigkeit der einzelnen Finger und der ganzen Hand!

Erinnern Sie sich noch: Vor aller Welt verborgen



Verstecken ist eines der ältesten Kinderspiele der Welt. Man kann es fast überall spielen und benötigt dazu gar keine Spielgeräte oder Materialien, im Gegenteil. Ein Raum, ein Haus, ein Garten oder ein Waldstück sind genug. Dabei verläuft dieses Spiel jedes Mal anders, je nachdem, in welcher Umgebung man sich gerade befindet. Man muss sich immer wieder schnell etwas einfallen lassen!

Das Prinzip ist einfach. Einer der Spieler hält sich die Augen zu und zählt dabei langsam bis Zehn. Die anderen Spieler nutzen diese Zeit, um davonzulaufen und sich zu verstecken. Das kann z. B. in einem Kleiderschrank sein, aber auch unter dem Bett, hinter einem Baum, auf dem Schuppendach oder sogar in einer Mülltonne! Das Wichtigste ist, dass sie möglichst nicht gesehen werden.

Wenn der erste Spieler zu Ende gezählt hat, ruft er laut: „Ich komme!“ Dann öffnet er seine Augen und macht sich auf die Suche nach seinen Mitspielern. Der Erste, der von ihm gefunden wird, hat verloren. Deshalb ist es wichtig, dass die Spieler möglichst originelle Verstecke auswählen – also Orte, bei denen der Sucher gar nicht auf die Idee kommt, dort nachzusehen.

Je nachdem, wo man spielt, gibt es mehrere Abwandlungen. Auf einem großen Gelände sollte der erste Spieler besser bis Zwanzig oder Dreißig zählen, ggf. sogar bis Hundert, damit alle anderen genug Zeit haben, um sich zu verstecken. Außerdem kann man das „Abschlagen“ mit einbringen. Wenn der erste Spieler einen Versteckten entdeckt, dann müssen diese beiden sich einen Wettlauf zum Ausgangspunkt liefern. Der Versteckte hat erst verloren, wenn der Sucher diesen Punkt zuerst erreicht und diesen berührt, also z. B. einen Baum „abschlägt“. Wenn der Versteckte selbst zuerst dort ankommt, dann hat der Suchende verloren. Sie sehen also: Verstecken ist ein Spiel, bei dem man viel Bewegung bekommt und ganz schön kreativ sein muss!

Vorname Marlene: Ein Widerspruch in sich

Wussten Sie, dass der Vorname „Marlene“ eigentlich eine Zusammensetzung zweier anderer Namen ist? Er entstand, indem die hebräische „Maria“ und die griechische „Helene“ verbunden wurden. Dadurch hat er gleich mehrere Bedeutungen. Eine „Marlene“ ist sowohl „die Strahlende“ und „Sonnengleiche“, als auch die „Widerspenstige!“ Wie man das unter einen Hut bekommen soll, wissen wohl nur die Trägerinnen dieses Namens.

Kaum eine andere Marlene ist so berühmt wie „die Dietrich“, die deutsch-amerikanische Schauspielerin. Sie gilt als eine der größten Legenden aller Zeiten auf der Leinwand.

Nachname Bergmann: Förderer der Bodenschätze

Zu den häufigsten deutschen Nachnamen gehört „Bergmann“. Seine Herkunft ist leicht zu erklären: Früher arbeiteten Angehörige dieser Familien unter Tage, d.h. im Bergbau. Dort förderten sie Kohle und Erz.

Da Bergleute in aller Welt gefragt waren, wanderten viele von ihnen aus und arbeiteten in exotischen Gegenden, wie z. B. in Südafrika oder Indonesien. Anstelle von Kohle standen dort auch Diamanten und Gold auf dem Förderprogramm!

Berühmte Träger dieses Namens sind z. B. die Fotografin Sibylle Bergemann und die Politikerin Sabine Bergmann-Pohl.

Gedichte

Schlaf

von Theodor Fontane

Nun trifft es mich,
wie's jeden traf,
Ich liege wach,
es meidet mich der Schlaf,
Nur im Vorbeigehn flüstert er mir zu:
"Sei nicht in Sorg',
ich sammle Deine Ruh'
Und tret' ich bald wieder in Dein Haus,
So zahl' ich alles Dir auf einmal aus."

Februars Zauber

von Franz Xaver

In Februars frostiger Hand,
liegt noch der Schnee auf dem zugedeckten Land.
Langsam taut es, Tag und Nacht.
Das Eis schmilzt und der Fluss erwacht.

Versteckt in der winterlichen Ruh',
erblühen Schneeglöckchen, frisch wie der Tau.
Krokusse in leuchtendem Gelb, so kühn,
erzählen vom Frühling, im milden Blüh'n.

In dieser Zeit, so voller Wunder und Bann,
träumen wir vom Frühling, der nun beginnen kann.
Der Februar, in seiner stillen Kraft,
bringt den Frühling näher, Nacht für Nacht.

Rätsel

Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

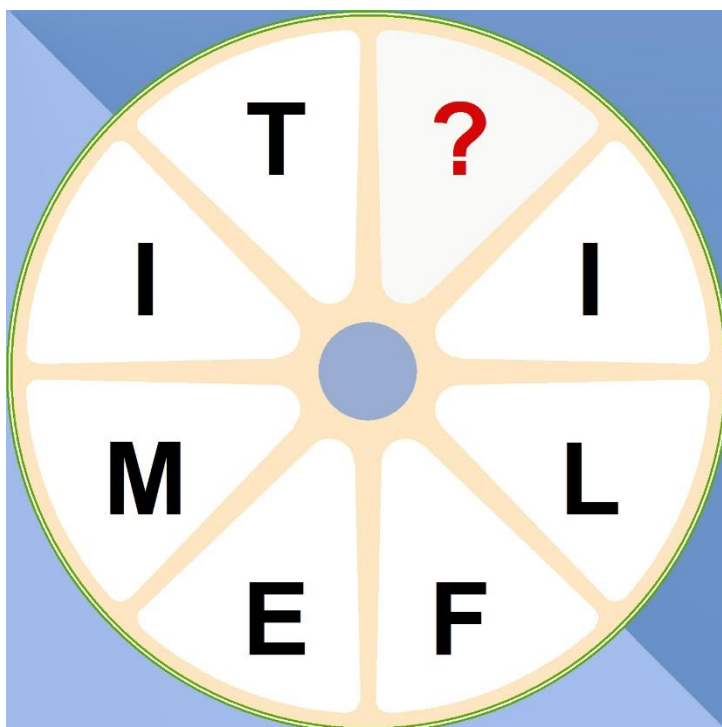
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

5		6		4	
4			3	5	
	2	3			4
1				2	
	6	4			5
	5				2

Wort Rad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



Hinweis zur Lösung: Unterstützung

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

außerhalb	Sperling	ähnliche Form, Varietät	Stadt bei Newport (Engl.)	Novelle von Fontane	gleichm. Grundrhythmus	B	Kinderfrau (engl.)
↙	▼	A	U	▼	○ ₃	○ ₅	▼
Landwirtschaftszweig	O		S			A	
K		A	K		Vorname von Ulknudel Krüger	T	○ ₆
gelbliche Farbe			Schöpfer d. Plastik 'Der Denker' †	○ ₇	M	öffentl. Platz im antiken Rom	
polizeiliche Kontrollrunde	S	○ ₄	▼			▼	E
mit Zucker haltbar gemacht		nicht gebraucht		Frauenname	K		italienisch: drei
↙	A	▼		▼	○ ₈	R	▼
Reizstoff im Tee	▶		○ ₂		Ruinenstätte im Irak	▶	R
Steigerung	○ ₁			A			
1	2	3	4	5	6	7	8

exzellenz Müller GmbH

Hinweis zur Lösung: unterirdisches Wasserreservoir

Auflösung aus dem Monat Januar 2024

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: **GELATINE**

Auflösung Sudoku

6	1	5	3	4	2
4	2	3	5	1	6
2	6	1	4	5	3
5	3	4	2	6	1
1	4	2	6	3	5
3	5	6	1	2	4

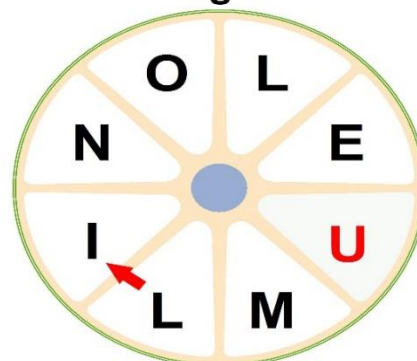
Auflösung Teekesselchen

Auf mir kann man sitzen.	Bank	Ich verwalte dein Geld.
Mit mir turnt man.	Barren	Ich bin aus purem Gold.
Ich bin fest gefrorenes Eis.	Scholle	Ich schwimme im Meer.
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Wortrad



Lösung: **LINOLEUM**

Lachen ist gesund ...

Oma zum Opa: „Warum versteckst du immer Kekse im Schlafzimmer?“ Opa grinsend: „Na ja, du hast immer gesagt, wir sollten süße Träume haben!“

Warum machen Eheleute gerne Schneeballschlachten? Weil es die einzige Gelegenheit ist, in der ein "kalter Konflikt" richtig Spaß macht!

Zahnarzt Weber zu seinem Patienten: „Sie brauchen eine Krone!“ Patient: „Ja! Gut, dass Sie es sagen. Endlich, erkennt mal jemand meine Stärken.“

Ludmilla zu ihrer Freundin Klara: „Du wirst es nicht glauben, aber mein Sohn Felix fängt jetzt an zu meditieren.“ Klara: „Ja, das macht wirklich Sinn, als dieses tagelange rumsitzen und nix tun!“

Warum sind Oma und Opa die besten Schneemann-Bauer? Weil sie schon so viele Winter erlebt haben und wissen, wie man cool bleibt!



Aus dem Poesiealbum

*"Hab' immer vor Augen das herrliche Ziel,
erreichst Du nicht alles, erreichst Du doch viel."*



Blick zurück auf das Kölner Dreigestirn in den Sechzigern:
Jungfrau, Prinz und Bauer.

Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: M. Krug, F. Verholen
Einrichtung: Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal
Straße: Casselbreite 5
Postleitzahl / Ort: 34292 Ahnatal
Telefon: 05609 8036 0
E-Mail: info@ahnatal-gesundbrunnen.org