

Miteinander

Ev. Altenhilfzentrum Ahnatal



*Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus,
da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zuhaus;
wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.*

Mai 2024

Liebe Leserin und lieber Leser!

„Wenn’s an Pankratius gefriert, wird im Garten viel ruiniert.“

Das sagt eine alte Bauernregel. Gemeint ist einer der drei Eisheiligen, die vom 11. bis 15. Mai unser Wetter bestimmen sollen. Wetterbeobachtungen und Erfahrungen in der Landwirtschaft aus hunderten von Jahren haben zu diesen Erkenntnissen geführt und meist stimmen sie auch – wie die Vergangenheit gezeigt hat. Genau genommen gibt es nicht nur drei, sondern fünf Eisheilige und das sind: Mammertus, Servatius, Pankratius, Bonifatius und Sophia, auch „kalte Sophie“ genannt. Wer waren diese fünf Heiligen? Sie waren Bischöfe und Märtyrer in der katholischen Kirche in der Zeit vom 3. bis 5. Jahrhundert.

Mammertus werden mehrere Wunder zugeschrieben, u.a. soll er einen Großbrand mit einem Gebet zum Stoppen gebracht haben. Servatius soll ein Bischof in Belgien gewesen sein, dem Petrus in einer Erscheinung einen Überfall der Hunnen vorhergesagt hatte und der die belgischen Bürger daher warnen konnte. Pankratius, auch Pankraz genannt, war ein römischer Märtyrer, der als Christ verfolgt und schließlich enthauptet wurde. Bonifatius, auch Bonifaz genannt, wurde ebenfalls als christlicher Märtyrer verfolgt und hingerichtet und auch Sophia ereilte das gleiche Schicksal. Ihr Name ist noch heute ein beliebter Mädchenname - trotz des tragischen Hintergrunds, den viele gar nicht mehr kennen.

Der Mai gilt mit seinen schon deutlich warmen Temperaturen als Sommerbote, aber nachts kann es immer noch zu Temperaturstürzen kommen, auf die man nicht gefasst ist. Lassen wir uns überraschen, was uns das Wetter bringt!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrums 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
Hauskanal - Sommerpause.....	9
Gemütliche Damenrunde	10
Fortsetzung: Bau der Vogelscheuche	12
Musikorchester	13
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	14
Die Amsel zu Gast bei uns	15
Ausflug in die Grimm Märchenwelt	16
Wellnesstag.....	18
Wir haben den Durchblick!	19
Ausflug in die Eisdiele	20
Spargelzeit - Gemeinschaftliches kochen	22
„Denkfix“ – Was ist das eigentlich?	23
Sissi: Wie Hund und Katze? <i>von Margitta Blinde</i>	24
Kalenderblatt Mai 2024	26
Gesund im Mai: Handgelenk trainieren	28
Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer	29
Persönlichkeiten: Die Melancholie der Liebe	31
Die Heilpflanze ist die schwarze Holunderbeere.....	33
Gedichte	34
Rätsel	35
Lachen ist gesund	39

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen!

Frau Edith-Sophie Wolff-Menzler



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01. Mai	Gisela Bähr
01. Mai	Heinrich Braun
05. Mai	Ilona Breitung
09. Mai	Annelise Bauer
09. Mai	Maria Frost
14. Mai	Inge Rosenthal
18. Mai	Otilie Fuchs
19. Mai	Inge Ullrich



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:



<i>Mi, 01.05.</i>	<i>ab 16:00 Uhr Maifest im Garten</i>
<i>Do, 02.05.</i>	<i>Waffeln backen mit Frau Heyden</i>
<i>Fr, 03.05.</i>	<i>16:00 Rhabarber Kochen mit Christine Haferbeck</i>
<i>So, 05.05.</i>	<i>15:30 Uhr Cafémusik mit Lucas Lotze im Café</i>
<i>Mi, 08.05.</i>	<i>Ausflug Herkulesterrassen mit Christine Haferbeck</i> <i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz</i>
<i>Do, 09.05.</i>	<i>10:00 Uhr Erzählcafé mit Frau von Canstein</i> <i>16:00 Uhr Kinonachmittag</i>
<i>Fr, 10.05.</i>	<i>10:00 Uhr Backen mit Christine Haferbeck</i>
<i>Mi, 15.05.</i>	<i>16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski</i>
<i>Mo, 20.05.</i> <i>– Sa, 25.05.</i>	<i>Themenwoche: Erdbeeren</i>
<i>Mi, 22.05.</i>	<i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug</i>
<i>Sa, 25.05.</i>	<i>Erdbeerfest mit Gottesdienst im Garten</i>
<i>Mo, 27.05.</i>	<i>14:30 Uhr Sitzung Heimbeirat</i>
<i>Mi, 29.05.</i>	<i>16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski</i> <i>16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Erkelenz</i>

Kurzfristige Änderungen können Sie dem aushängendem Wochenplan im Wohnbereich entnehmen.

Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr Zeitungsrunde in der Tagespflege	16:00 Uhr Gymnastik im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr Friseur im Haus	Einzelangebote
Mittwoch	10:30 Uhr Bingo in der Tagespflege	16:00 Uhr Angebote durch Ehrenamtliche
Donnerstag	10:30 Uhr Denkfix im Wohnbereich	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 Mai 2024

**Alles ist mir erlaubt, aber
nicht alles dient zum Guten.
Alles ist mir erlaubt, aber nichts
soll Macht haben über mich.**

1. Korinther 6,12



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

"Alles ist mir erlaubt!" Diesen Vers würde ich gern mit einem dicken Ausrufezeichen lesen.

Ein Leben in Fülle möchte mir Gott schenken! Ich darf essen und trinken was ich will, ohne dass mich Speisegebote einschränken! Ich darf mit meinem Körper tun, was ich will, weil ich von religiösen Übungen befreit worden bin! Ich darf lesen, hören und anschauen, was ich will. Paulus hat allerdings kein Ausrufezeichen hinter diese Aussage gesetzt, sondern ein zweimaliges "Aber". Das klingt zunächst nach der "typisch christlichen Spaßbremse". Kaum wird die Tür ins Freie aufgestoßen, steht schon ein Stoppschild auf dem Weg!

Blende ich jedoch den frommen Zusammenhang einmal kurz aus und meine Alltagserfahrungen ein, verändert sich mein Blickwinkel: Ich darf alles tun – aber es ist eben nicht immer gut für mich. Ich darf essen und trinken, was ich will, aber vieles schadet meiner Gesundheit oder wird durch Ausbeutung produziert. Auch mit meinem Körper kann ich tun, was ich möchte, dabei sollte ich aber nicht vergessen auch zu prüfen, ob es gut ist, was ich tue. Ich erkenne, dass Paulus keine neuen Stoppschilder aufgestellt, sondern ein Geländer gebaut hat. Ich darf auf meinem Weg durchs Leben als Christ vieles ausprobieren. Aber es gibt eben auch Irrwege und manche liebgewonnene Gewohnheit entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als Sucht, die eine echte Wahlfreiheit einschränkt. Vielleicht kann es eine Hilfe sein, das "Alles ist mir erlaubt!" durch ein "Was würde Jesus tun?" zu ergänzen. Schließlich kommt das Versprechen eines gelingenden und sinnerfüllten Lebens von ihm und niemand kennt mich besser als der Gott, der mir als Schöpfer und liebender Vater begegnet.

Text: Feentje Verholen

Gottesdienste

Gottesdienste feiern wir gemeinsam mit allen Bewohnern des Hauses.



Freitag, 10. Mai um 16:00 Uhr
im Andachtsraum mit Pfarrer Dilger

Samstag, 25. Mai um 14:30 Uhr
Im Garten mit Pfarrer Dilger und dem Musikverein

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



Hauskanal - Sommerpause

Der Sommer steht bevor und mit ihm steigt auch die Vorfreude auf Zeiten draußen im Garten. Daher wird der Hauskanal bis zum Herbst/Winter pausieren. So können am Donnerstagnachmittag Aktivitäten und Veranstaltungen an der frischen Luft stattfinden.

Wir bedanken uns bei Ihnen für das Interesse am Hauskanal!

Wenn der Hauskanal wieder läuft, informieren wir Sie, damit Sie einschalten können.



Für den Mai ist der vorerst letzte Kinonachmittag am **Donnerstag, dem 09. Mai** geplant.

Ab 15:30 Uhr können Sie gemeinsam im Foyer folgenden Beitrag anschauen:

Unsere Erdbeeren

In Norddeutschland werden zehntausende Tonnen der Früchte angebaut. Der Film blickt hinter die Kulissen des Erdbeergeschäfts, vom Setzling bis zur Beere.

* Wir behalten uns Programmänderungen vor.

Gemütliche Damenrunde

Ende März fand bei uns im Haus wieder ein besonderes Treffen statt, das bei den Teilnehmerinnen für viel Freude und gute Laune sorgte. Eine Gruppe von Damen hatte sich zu einer gemütlichen Kaffee- und Kuchenrunde mit den Betreuungskräften zusammengefunden. In einer angenehmen Atmosphäre kamen die Damen schnell ins Gespräch, tauschten aktuelle Informationen aus und teilten Geschichten aus ihrem Leben. Es wurde viel gelacht, die Stimmung war fröhlich und entspannt gemeinsam wurden Lieder gesungen.

Selbstverständlich durfte bei diesem Treffen auch ein Glas Sekt nicht fehlen, um auf das Leben und die gemeinsame Zeit anzustoßen. Die Gespräche untereinander schufen eine herzliche Stimmung, in der sich alle wohlfühlten. Es war ein Nachmittag voller schöner Momente und gemeinsamer Zeit, der allen in Erinnerung bleiben wird.

Text: Pina Schreiber



CAFÉ

Casselstübchen

Muttertags-Frühstück

am Sonntag, 12.05.2024

ab 08:30 Uhr



Frühstück als Buffet

- Jede wie sie mag, bunt gemischt

Brötchen, Mini-Croissant, Brot, Käse, Wurst, Lachs, Ei, Müsli, Obstkorb, kleine
Dessertgläschen, Filterkaffee, Säfte, Wasser usw.



pro Person 17,90 €

Kaffeespezialitäten extra

Wir bitten um verbindliche Reservierung bis 02.05.2024 im
Café Casselstübchen unter 05609 8036 24

Fortsetzung: Bau der Vogelscheuche

Nachdem der Vogelscheuche aus einem Beutel ein Kopf, gefüllt mit Stroh, gebaut wurde, malte ich dort ihr Gesicht auf. Dann war sie auch schon fertig und konnte im Garten eingebuddelt werden. Und da stand sie: die perfekte Vogelscheuche.

Vogelscheuchen stehen gewöhnlich auf Feldern und Gärten, um angebaute Samen, Pflanzen und deren Früchte zu schützen. Es ist wichtig, drauf zu achten, dass kein Gewöhnungseffekt eintritt. Daher wird empfohlen

die Vogelscheuche regelmäßig an einem neuen Platz zu platzieren oder das Oberhemd zu wechseln. Die Wirksamkeit der Vogelscheuche entsteht neben der abschreckenden Gestalt, vor allem von Bewegungs-, Licht- und Knalleffekten ausgemacht, wobei sich oft Kombinationen empfehlen, beispielsweise durch glitzernde Flatterbänder oder Ketten aus Blechdosen. Es gibt also nun einiges zu beachten und zu perfektionieren, damit die Vogelscheuche die zierlichen Setzlinge im Garten vor Vögeln beschützt. Die Setzlinge wurden aus Samen auf der Fensterbank gezogen und nun in den Garten verpflanzt, damit im Sommer noch ein paar mehr Pflanzen bunt blühen.

Text: Lias (FSJ'ler) & Feentje Verholen



Musikorchester

Endlich konnten wir mit dem Hausorchester starten! Nachdem die Musikinstrumente im letzten Monat geliefert wurden war es soweit und das erste Hausorchester konnte stattfinden. Viele Bewohner:innen waren neugierig und wollten wissen, wie das Hausorchester denn nun abläuft und was dieses eigentlich ganz genau ist. Alle interessierten Bewohner:innen kamen pünktlich zu Beginn in den Andachtsraum. Dort wurden zunächst die vielen verschiedenen Musikinstrumente vorgestellt und jede:r konnte sich ein Instrument aussuchen. Dann wurde die Sitzordnung noch angepasst, denn in einem Orchester sitzen die einzelnen Instrumentengruppen zusammen, damit man sich aneinander Orientieren kann, wann der Einsatz zum Musizieren ist. Dann ging es auch schon los: Ein CD-Spieler ließ instrumentale Musikstücke erklingen. Frau Wehmeyer (gelernte Ergotherapeutin), die die Dirigentin war, gab durch Handzeichen jeder Instrumentengruppe das Signal zum Musizieren oder auch Pausieren. Schnell wurde allen klar: Das Musizieren macht unglaublich viel Spaß und vielen steckt das Rhythmusgefühl einfach im Blut. Aber es erfordert auch eine Menge Konzentration, um der Dirigentin zu folgen. Wir freuen uns darauf, das Hausorchester als monatlichen Highlight zu planen!

Text: Feentje Verholen



Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!

Der Freundes und Förderkreis des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V.

Bereits seit 1975 gibt es den Freundes und Förderkreis des Trägers. Dieser Verein und seine Mitglieder haben es sich zum Ziel gesetzt, besondere Projekte in der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen zu fördern und zu unterstützen. So wurde durch die Unterstützung des Freundeskreises der Kauf des Baumes in unserem Garten mitfinanziert. Ebenso wie der jährliche Besuch der Hühner oder auch Auftritte von Künstlern und anderen Musikvereinen, um nur einige aufzuzählen. Es sind alles Dinge, die nicht selbstverständlich durch die Leistungen der Pflegeversicherung ermöglicht werden können.

Für unser Haus haben wir aktuell eine große Wunschliste an Dingen, die wir gerne zusätzlich den Bewohner:innen ermöglichen würden.

Unsere Projekte sind:

- *Verschönerung des Garten durch die Anschaffung von Strandkörben und Hochbeeten*

- *Besuch der Hühner ist für den Sommer schon wieder fest eingeplant*

- *Anschaffung eines Plaudertisches*

- *Die Anschaffung einer E-Bike Rikscha konnte dank der Unterstützung des Freundes- und Förderkreises in Auftrag gegeben werden*

<https://spenden.gesundbrunnen.org/spenden-und-foerdern/foerdermoeglichkeit>



spenden.gesundbrunnen.org

Die Amsel zu Gast bei uns

Wir haben dieses Jahr wieder ein Amselnest auf unserem Balkon im 1. Obergeschoss!

Aufgefallen ist Frau Stiebing während des Singkreises, dass eine Elster immer wieder zum Balkon flog und dort eine Amsel verjagte. Frau Stiebing machte uns darauf aufmerksam und da fiel mir ein, dass wir letztes Jahr in den alten Holzkisten ein Nest hatten. Also unterbrachen wir kurz das Singen und schauten vorsichtig nach. Und siehe da: Die Amseln hatten sich auch an diesen sonnigen friedlichen Platz erinnert und an gleicher Stelle wieder ein Nest gebaut. Ein Gelege mit 3 Eiern und einem (oder sind es 2? Auf dem Bild ist nicht zu erkennen, ob sich noch ein kleines Geschwisterchen versteckt - ich wollte aber auch nicht zu lange stören, damit die Amsel Eltern zum Füttern wiederkommen) hungrigen Jungvogel! Alle Bewohner können das Nest beobachten, werden aber um Abstand gebeten!



Text: Antje Stein



Ausflug in die Grimm Märchenwelt

Mitte April war es soweit – ein Ausflug stand an. Mit dem hauseigenen Bus fuhren wir in die Stadt Kassel. Ziel war das Museum Grimm Welt. Als wir dort angekommen sind, stiegen wir erstmal alle aus dem Bus aus. Wir nahmen unsere Rucksäcke und Handtaschen und stellten uns alle gemeinsam vor den Eingang für ein schönes Gruppenfoto. Dann ging es los. Durch den Eingang ging es direkt zur Rezeption, um dort die Tickets für die Sonderausstellung zu kaufen. Einige Bewohner:innen hatten Lust Kaffee zu trinken und ein Stück Kuchen zu essen - warum auch nicht. Wir setzen uns ins hauseigene Café und jede:r durfte sich zu Essen und Trinken aussuchen. Frisch gestärkt gingen wir gemeinsam in die Ausstellung. Es gab vieles zu sehen: Rätsel mussten gelöst werden, Hörspiele konnten gehört und Geschichten gelesen werden. Ein persönliches Highlight war das Foto von jedem einzelnen auf einem Königs-
thron mit der Krone auf dem Kopf. Nun hieß es Abschied nehmen, und so stiegen wir alle in den Bus und beendeten den Ausflug mit ein wenig Musik auf der Rückfahrt.



ten gelesen werden. Ein persönliches Highlight war das Foto von jedem einzelnen auf einem Königs-
thron mit der

Krone auf dem Kopf. Nun hieß es Abschied nehmen, und so stiegen wir alle in den Bus und beendeten den Ausflug mit ein wenig Musik auf der Rückfahrt.

Text: Lias (FSJ'ler)

Einladung

zum

Auftritt der



Volkstanzgruppe Besse



am Samstag, 11.05.2024

um 16:00 Uhr



Ev. Altenhilfezentrum
Ahnatal
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Wellnesstag

Im April haben wir wieder einen Wellnesstag angeboten. Wer teilnehmen wollte, konnte sich dafür im Vorfeld anmelden. Aber auch spontane Teilnahme war in begrenztem Maße (wegen der begrenzten Zeit) noch möglich. Los ging es nach dem Kaffee trinken. Frau Reckert und ich haben dafür den Raum der Tagespflege zu einer kleinen Wohlfühl-Oase umgestaltet. Bei schöner Musik, Knabbereien und Sekt oder Maibowle konnten die Bewohner:innen wählen zwischen Massagen im Liegestuhl (oder Rollstuhl) z.B. Kopfmassage oder Hand- und Armmassage, Hand- und Nagelpflege mit vorherigem Peeling und warmen Handbad mit pflegenden Salzen. Dabei wurde munter erzählt. Diejenigen, die sich nicht so wohl fühlten, habe ich in ihrem Zimmer besucht und dort nach deren Wünschen Wohlfühlmomente beschert. Es war ein sehr schöner Nachmittag, danke für Ihre Teilnahme! Und bis zum nächsten Wohlfühltag!

Text: Antje Stein



Wir haben den Durchblick!

Im April fand ebenso ein Brillenputztag statt, bei dem der Andrang groß war. Die Bewohner:innen freuten sich über das liebevolle und gründliche Reinigen ihrer Brille. Dabei fanden Gespräche statt, es wurden Obsthäppchen gereicht. Nachdem alle wieder den Durchblick hatten konnten wir uns dem leckeren Mittagessen widmen.

Text: Tanja Reckert



Ausflug in die Eisdiele

Am Donnerstag, dem 25.04 starten wir einen Ausflug nach Hofgeismar in die Eisdiele. Um 15 Uhr waren alle startklar. Wir machten erst eine kleine Rundreise und schauten uns die tolle blühende Landschaft an.



Begeistert waren die Bewohner:innen von den strahlenden gelben Rapsfeldern. Um 16 Uhr erreichten wir die Eisdiele in Hofgeismar. Alle suchten sich einen riesen Eisbecher aus. Trotz der großen Portion, schafften alle den großen Eisbecher zu schlemmen. Zufrieden mit vollem Bauch führen wir über die kleinen Dörfer wieder zurück in die Casselbreite. Der Ausflug wurde durch Spenden des

Freundes- und Fördererverein der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen ermöglicht. Vielen herzlichen Dank dafür!

Text: Christine Haferbeck



Einladung zum Gottesdienst



***am Samstag, 25.05.2024
um 14:30 Uhr
im Garten des Hauses***

Musikalische Gestaltung:
Musikverein Ahnatal – 1990 e.V.



Predigt:
Pfarrer Thomas Dilger

Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle zu einem
gemeinsamen Imbiss eingeladen.



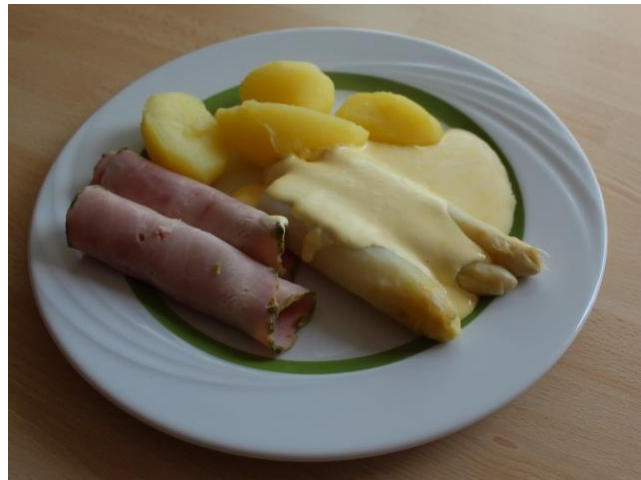
Ev. Altenhilfezentrum
Ahnatal
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Spargelzeit - Gemeinschaftliches kochen

An Walpurgis (30. April) haben wir in den Räumen der Tagespflege die Spargelsaison eingeläutet. Dazu hat sich eine kleine Gruppe Bewohner:innen nach dem Frühstück zusammengefunden und erst einmal fleißig Kartoffeln für 9 Personen geschält. Den Spargel haben wir bereits geschält gekauft, er wurde frisch am selben Morgen geliefert. Dann haben wir angefangen zu kochen. Den Spargel haben wir mit Salz, Zucker und Zitrone in siedendem Wasser knapp 20 Minuten bissfest gegart, dazu die Kartoffeln, Sauce Hollandaise und braune Butter zubereitet. Natürlich gab es auch eine Schinkenplatte zum Spargel. Zur Krönung des Festmahls boten wir jedem einen selbstgemachten Eierlikör oder ein Gläschen Sekt an.

Text: Antje Stein



„Denkfix“ – Was ist das eigentlich?

Wenn Sie sich den Wochenplan anschauen, der im Haus hängt, fällt Ihnen auf, dass jeden Donnerstag am Vormittag „Denkfix“ im Plan steht. Doch was genau ist das eigentlich? „Denkfix“ ist ein Angebot, bei dem sich alles darum dreht, den Kopf fit zu halten. Mal wird Stadt, Land, Fluss gespielt, ein anderes Mal werden alte Sprichwörter ergänzt.

„Denkfix“ findet im offenen Wohnbereich als ein Gruppenangebot statt und kann ganz verschieden gestaltet werden. Es ist also immer eine kleine Überraschung, welche Denkaufgaben einen erwarten. Im April hat die Betreuung die große Tafel im Obergeschoss aufgestellt und die Bewohner:innen setzten sich schon von selbst um sie herum. Die diensthabende Betreuungskraft hat sich Hauptwörter jeglicher Art ausgedacht. Diese wurden dann, wie in der bekannten TV Serie Glücksrad, erraten. Die Wörter konnten noch so schwer sein, die Bewohner:innen haben sie gelöst! Das Wichtigste ist jedoch, es war ein gelungener Vormittag und unsere Bewohner:innen hatten sehr viel Spaß. Auch ich freue mich schon auf das nächste Mal, wo ich diese Gruppe anbieten darf.

Text: Tanja Reckert



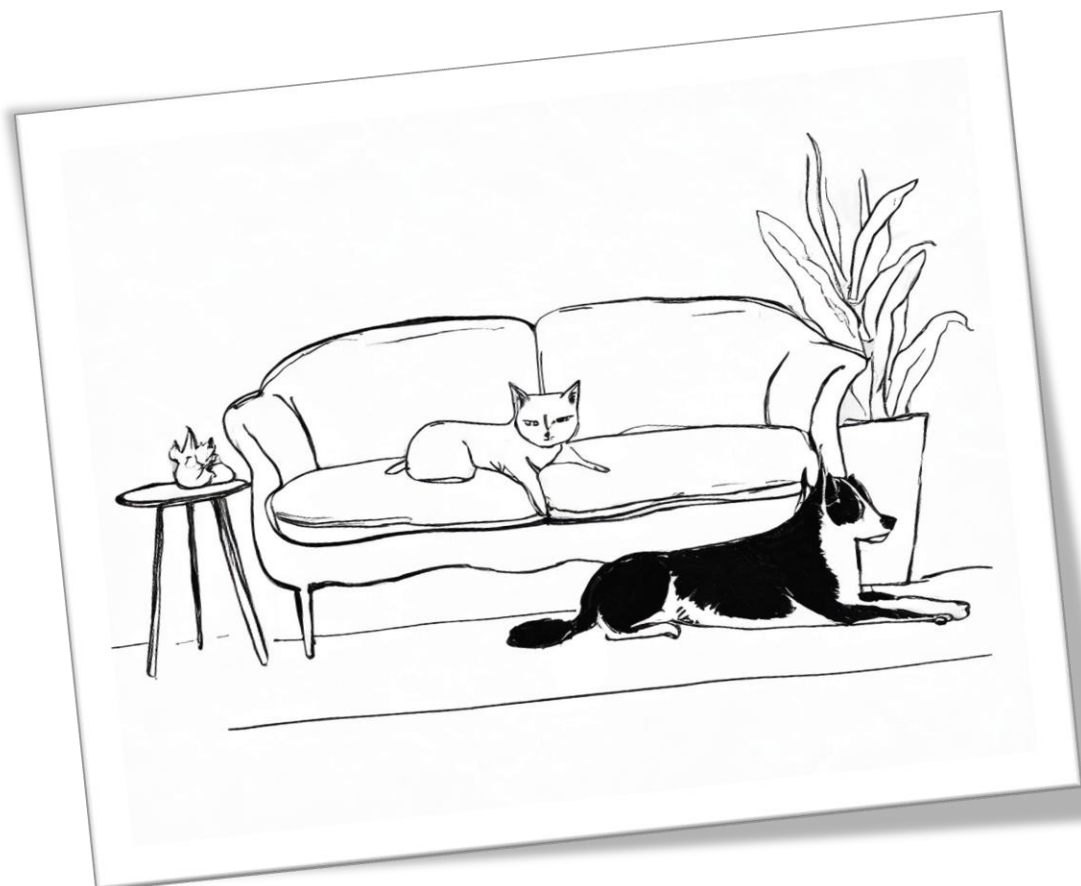
Sissi: Wie Hund und Katze? von Margitta Blinde

Ein Sprichwort sagt: „Die beiden verstehen sich wie Hund und Katze“. Damit ist gemeint, dass sich zwei Menschen überhaupt nicht vertragen. Im Gegenteil. Über zankende Geschwister wird der Spruch auch gern ausgesprochen, wenn sie sich wie üblich, um ein Spielzeug oder einen Platz am Tisch, oder sonst etwas streiten. Sie sollten sich möglichst schnell wieder vertragen und lieb und nett zueinander sein, damit alle zufrieden sind. Aber beruht dieser Spruch wirklich auf Tatsachen? Sind Hund und Katze von Natur aus gegeneinander eingestellt?

Der angeborene Jagdtrieb des Hundes macht natürlich meist auch nicht vor einer Katze im gleichen Haushalt halt, aber nicht bei jedem Hund, besonders nicht bei Mischlingen, ist der Jagdtrieb so stark ausgeprägt, so dass er automatisch andere Tiere bei Witterung verfolgt. Bei unserem Hund Jeannie macht sich ein Jagdinstinkt eigentlich nur bemerkbar, wenn man mit ihr draußen in der freien Natur unterwegs ist. Am Rand von Feldern oder im dichten Wald, bleibt sie dann plötzlich schnuppernd stehen, reckt die Nase erst in die Luft und dann auf den Boden und wenn man nicht aufpasst, gibt sie plötzlich Gas und verschwindet mit Tempo im Unterholz, wo sie bald nicht mehr zu sehen ist. Dort wo sie ein wild lebendes Tier gewittert hat, fängt sie an, es zu jagen und man hört lautes Getrampel und heftiges Schnauben bei der Verfolgungsjagd. So etwas ist auch für den Hund nicht ungefährlich. Wildschweine können beispielsweise ihrerseits durchaus zum Gegenangriff übergehen, besonders wenn sie Junge haben, die sie verteidigen. Rehe versuchen mit Geschwindigkeit aus der Reichweite des Vierbeiners zu kommen. Meist gelingt es ihnen auch, aber leider nicht immer, deswegen ist es wichtig, dass ein Hund, wenn man ihn von der Leine loslässt, gelernt hat zu gehorchen, auch wenn der Jagdtrieb ihn erfasst hat. Bei Jeannie klappt es meistens mit dem Gehorchen. Sie hat von Natur aus ein friedliches Wesen.

Das zeigt sich auch im Umgang mit unseren Katzen. Sie ist von Anfang daran gewöhnt, ihr häusliches Terrain mit Katzen zu teilen. Nun war Kater Tom aber ein ihr fremdes Tier, das ja nur für ein paar Tage bei uns lebte, während sein Frauchen eine Fahrt

nach Berlin machte. Also, war Vorsicht angebracht. Jeannie hatte selbstredend durchaus mitbekommen, dass ein neues Tier sich in ihrem Zuhause befand, und sie war daher begierig es zu beschnuppern und kennen zu lernen. Also ließ ich sie eines Nachmittags vorsichtig in die Stube. Tom brachte sich, als er den Hund sah, mit einem Satz auf dem Sofa in Sicherheit und beguckte sich misstrauisch den großen Vierbeiner. Jeannie aber hatte nichts Böses im Sinn, sie wollte nur Kontakt mit dem neuen Mitbewohner aufnehmen, schnuppern, kennen lernen und vielleicht spielen. Tom ließ sie aber nicht näher an sich ran. Das war ihm offensichtlich dann doch zu riskant. Jeannie blieb also vor ihm auf dem Boden, guckte und schnupperte, wackelte schließlich aufmunternd mit dem Kopf, aber als der Kater weiterhin misstrauisch auf sicheren Abstand blieb, verlor auch sie die Lust, wandte sich ab und trabte wieder nach unten in ihre gewohnte Umgebung, wo sie sich mit Appetit über ihren frisch gefüllten Futternapf hermachte. Das war vertrautes und leckeres Terrain – nicht so ein fremder und misstrauischer Kater.



Kalenderblatt Mai 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	1. Mai – Tag der Arbeit
6	7	8	9	10	11	12	9. Mai – Christi Himmelfahrt
13	14	15	16	17	18	19	12. Mai – Muttertag
20	21	22	23	24	25	26	19. Mai – Pfingstsonntag
27	28	29	30	31			20. Mai – Pfingstmontag
							30. Mai – Fronleichnam

Im Frühlau zu Berge ...

In diesem Monat steht eines der wichtigsten Kirchenfeste des Jahres an: Pfingsten. Es erinnert an die Ausgießung des Heiligen Geistes über die Anhänger Jesu. Die Prozessionen sind immer ein besonders schöner Anblick, denn die ganze Stadt wird mit bunten Blumen geschmückt.

Ein interessanter Brauch stammt aus Nordrhein-Westfalen, wo junge Männer am Pfingstsamstag von Haus zu Haus ziehen. Ähnlich wie die Kinder am Tag der Heiligen Drei Könige singen sie den Menschen ein andächtiges Lied vor und erhalten im Gegenzug eine milde Gabe – typischerweise Eier und Speck. Am nächsten Tag verzehren sie diese gemeinsam in fröhlicher Runde.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 4. Mai 1929 wurde Audrey Hepburn geboren. Die schöne und zugleich überaus intelligente Schauspielerinnen hätte in diesem Jahr ihren 95. Geburtstag feiern können. Ihren Durchbruch erzielte sie mit dem Film „Ein Herz und eine Krone“ (1953).

Auch der wunderbare Tänzer Fred Astaire ist ein Kind des Frühlings. Er erblickte am 10. Mai 1899 kurz vor der Jahrhundertwende, das Licht dieser Welt. Das war vor 125 Jahren. Kennen Sie noch sein Lied „Ich tanz mich in dein Herz hinein“?

Ran an den Ball!

In diesem Monat sind die Fußball-Damen gefragt! Für sie stehen gleich drei wichtige Ereignisse an: das DFB-Pokalfinale am 9. Mai, das Ende der Bundesliga am 20. Mai und das Finale der Champions League am 26. Mai. Da gibt es für alle Fans viel mitzufiebern vor dem heimischen Fernseher!

Ein Ständchen für die Kirche

Wussten Sie, dass das Pfingstfest sogar einen eigenen Sänger hat? Den Pirol, einen herrlichen, gelb gefiederten Vogel. Er verbringt den Winter in Afrika, kehrt aber jedes Jahr Mitte Mai wieder zu uns zurück – gerade rechtzeitig, um das Pfingstfest mit seinem lieblichen Gesang zu bereichern. Deshalb nennt man ihn auch den „Pfingstvogel“.

Rückblick: heute vor 75 Jahren

Am 23. Mai 1949 wurde in Bonn das wohl wichtigste Dokument Deutschlands verkündet: das Grundgesetz. Es enthält viele Regeln, die wir heute als selbstverständlich ansehen, die früher aber ein hohes Gut waren – wie z. B. die Menschenrechte auf Würde, auf Gleichberechtigung, Bildung und freie Entfaltung unserer Persönlichkeit. Auch die Familie wird darin erwähnt. Sie soll vom Staat besonders geschützt und gefördert werden.

Sternzeichen

Stier	Zwillinge
	
21. April – 20. Mai	21. Mai – 21. Juni

Gesund im Mai: Handgelenk trainieren

Bei einer Arthrose nutzen sich die Knorpel, die eigentlich als elastische Schutzschicht innerhalb der Gelenke gedacht sind, mit der Zeit immer mehr ab. Schließlich reiben die Knochenenden ungeschützt aufeinander und das verursacht bei den Betroffenen spürbare Schmerzen.

Ein Problem, das mit den Jahren immer öfter und stärker auftritt. Unsere Hände und Finger benutzen wir täglich und ständig, somit sind sie besonders anfällig dafür, dass sie uns weh tun. Am Beginn merkt man häufig nur, dass Finger und Gelenke steifer werden und es Probleme macht sicher zuzugreifen. Kugelschreiber, Tüten oder auch ein Messer bekommt man nicht richtig zu packen, sie fangen an zu rutschen und rollen dann mit Tempo aus der Hand und auf den Boden. Das ist nicht gut! Das will man nicht! Dann heißt es sich bücken und den Gegenstand wieder aufheben, was mit den Jahren auch nicht ohne Risiko eines Schwindels ist. Am besten und sichersten ist daher es sich dabei einen festen Halt zu suchen.

Was kann man also tun, um die betroffenen Gelenke wieder flexibler zu machen? Bewegen heißt das Zaubermittel. Bewegen, auch wenn es anfangs weh tut. Das gehört leider gewissermaßen mit dazu. Am Anfang bedeutet es, die Gelenke einfach nur ein paar Mal in alle Richtungen zu schütteln. Das gelingt nahezu immer! Auch im Sitzen! Dann wird der Daumen in Angriff genommen und sein Muskel erst vorsichtig, dann immer kräftiger mit der freien Hand geknetet. Erst die weichen Stellen zwischen Daumen und Zeigefinger in Angriff nehmen und dann langsam, aber stetig weiter massieren. Mindestens eine Minute lang. Nicht zu schnell aufgeben! Diese Übungen helfen erwiesenermaßen bei Finger- und Hand-Arthrose! Im Anschluss kommt die andere Hand dran und wieder wird gerieben und geknetet - so gut es geht! Am besten ist es, man nimmt sich täglich eine bestimmte Zeit für dieses Training vor. Regelmäßigkeit schützt vor Vergessen oder auch Verdrängen!

Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer

Einem Herzen lässt sich nichts befehlen! Wo die Liebe hinfällt, da fällt sie eben hin – auch wenn sich manche Eltern wünschen, es wäre ganz woanders gewesen. Nicht immer präsentieren sich die Partner ihrer Kinder nämlich so, wie es dem eigenen Lebensvorstellungen entsprechen würde. Das wohl berühmteste Beispiel ist die Schöne aus dem Disney-Film, die sich in ein hässliches Biest verliebte. Oder der Betteljunge Aladdin, der sein Herz an die orientalische Prinzessin Jasmin verlor. Vielleicht haben Sie ja selbst erlebt, dass Ihre Eltern mit dem Mann oder der Frau nicht zufrieden waren, die Sie sich fürs Leben ausgewählt haben.

Selten ist der Unterschied so groß wie bei Angehörigen des Königshauses, die sich in einen ganz normalen Bürger verlieben. Auf der einen Seite stehen unerschwinglicher Reichtum, Etikette, Bälle, Empfänge, Staatsbesuche ... auf der anderen ein schlichtes Leben, eine normale Arbeitsstelle, vielleicht sogar ein recht derber Dialekt. Das passt ja wie die Faust aufs Auge! Oft muss der Prinz oder die Prinzessin in solchen Fällen abdanken, wenn er oder sie trotzdem die Liebe seines Lebens ehelichen möchte. Nicht zuletzt war das der Fall bei der japanischen Prinzessin Mako, die den bürgerlichen Kei Komuro geheiratet hat. Dazu musste sie auf ihren Platz am kaiserlichen Hof verzichten – und sogar auf die sonst übliche Mitgift von rund einer Million Euro.

Wie gut eine Ehe zwischen einer Prinzessin und einem Bürgerlichen gelingen kann, zeigt Victoria von Schweden. Die Thronfolgerin lernte als 24-jährige den Fitnesstrainer Daniel Westling kennen. Zwischen den beiden sprühten sofort Funken, auch wenn dies bei Hofe anfänglich auf Widerstand stieß. Er sei nicht gebildet und auch nicht vornehm genug. Tatsächlich aber waren es gerade seine Natürlichkeit und Bodenständigkeit, die der Kronprinzessin guttaten und ihr viel Halt gaben, vor allem in schwierigen Zeiten.

Heute sind die beiden ein glücklich verheiratetes Paar mit zwei Kindern. Sie zeigen, dass eine moderne Partnerschaft auch in der

Monarchie funktioniert – und wie bereichernd es für eine jahrhundertalte Institution ist, wenn sie etwas frischen Wind bekommt!



Kronprinzessin Victoria mit ihrem Ehemann, Prinz Daniel, und ihren Kindern, Prinzessin Estelle und Prinz Oscar. Mit dabei: Hündchen Rio! Mai 2021. © Linda Broström / The Royal Court of Sweden.

Vorname Gustav: Wie der Vater, so der Sohn

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Vornamen oft von Generation zu Generation weitergegeben werden? Innerhalb einer Familie haben z. B. der Großvater und der Enkel den gleichen Namen, oder eine Tochter und ihre Großtante.

Das ist auch in der schwedischen Königsfamilie so. Dort heißen viele der Männer Gustaf, darunter der derzeit amtierende König, Carl XVI. Gustaf. Auch sein Vater war auf den Namen Gustaf getauft worden, und dessen Vater vor ihm ...

Tatsächlich stammt dieser Name aus dem Altschwedischen und bedeutet übersetzt „der Stab Gottes“ oder „die Stütze Gottes“. Ein wahrhaft passender Name also für einen König!

Nachname Schwarz: Ein dunkles Haupt

„Nomen est omen“, heißt es im Lateinischen. Diese Redewendung bedeutet, dass ein Name sehr viel über seinen Träger verrät. Bei der Familie Schwarz ist das ganz einfach. Ihre Angehörigen hatten früher schwarzes Haar. Damals gab es nämlich noch keine „richtigen“ Familiennamen, sondern allen Vornamen wurden bestimmte Beinamen zugeordnet. So hieß es z. B. in einem Gespräch auf der Straße:

„Du, der Hans kommt mich nachher besuchen.“

„Hans? Welchen Hans meinst du denn? Den großen?“

„Nein, der mit den schwarzen Haaren!“

Daraus wurde später dann eben „Hans Schwarz“.

Welchen Familiennamen würden Sie erhalten, wenn man nach Ihrer Haarfarbe gehen würde? Hätten Sie dann einen anderen als Ihre Mutter oder Ihr Vater oder Ihre Geschwister? Bereits innerhalb einer Familie gibt es ja oft schon viele verschiedene Farbtöne!

Persönlichkeiten: Die Melancholie der Liebe

Es war eine Geschichte, wie man sie nur aus Märchen kennt. Ein armer Junge, geboren von Einwanderern, in einem der Pariser Studentenviertel. Niemand schien seiner Geburt vor einhundert Jahren, am 22. Mai 1924, irgendeine Beachtung zu schenken oder von ihm zu erwarten. Und doch sollte er sich zu einem der bekanntesten Sänger aller Zeiten entwickeln.

Sein Name? Charles Aznavour, geboren wurde er als Shahnourh Vaghinag Aznavourian.

Der Mann mit der rauen, rauchigen, fast ungeschliffenen Stimme wurde berühmt durch die Liebe. Er sang französische Chansons von Verzauberung, von Herzschmerz und Hingabe. Dabei thematisierte er durchaus auch die ganz gewöhnlichen Seiten der Liebe, die sonst kaum jemand ausspricht. Was, wenn die Frau, die man geheiratet hat, auf einmal keinen Wert mehr auf ihr Äußeres legt?

Wenn sie sich gehen lässt und fast schlampig aussieht? Und was ist mit all den Menschen, die nicht in eine vorgefertigte Rolle passen, wie z. B. Transvestiten? Wie sieht die Liebe für sie aus?

Melancholie war sein Markenzeichen, wozu seine Stimme perfekt passte. Seine Lieder schlugen Zuhörer in aller Welt in ihren Bann. Ob Amsterdam oder Barcelona, Warschau oder Los Angeles, Tel Aviv oder Moskau – zehntausende Besucher strömten in die Konzerthallen. Dort sang er nicht nur auf Französisch, sondern auch auf Englisch, Russisch, Italienisch, Deutsch, ... und als sei das noch nicht genug, trat er nebenbei auch noch in vielen Filmen auf!

Der energetische Künstler starb im hohen Alter von 94 Jahren am 18. Oktober 2018 in Frankreich, wo er auch beigesetzt ist. Sein Herz gehörte allerdings immer auch Armenien, der Heimat seiner Familie. Er war Botschafter der Schweiz für dieses Land und tat viel, um dem armen, mitunter schwer gebeutelten Volk beizustehen.



Charles Aznavour in Utrecht, 1980. © Rob Bogaerts, National Archives of the Netherlands / Anefo.

Die Heilpflanze ist die schwarze Holunderbeere

Schon die Germanen wussten sie als wirksame Heilpflanze zu schätzen: die schwarze Holunderbeere oder auch Holler genannt. Man findet sie wildwachsend oft an Waldrändern oder auch gern in Feldhecken. Über die Jahrhunderte bis heute spielte sie in der Volksmedizin eine wichtige und hoch geschätzte Rolle, quasi als gern genutzte Haus-Apotheke. Den großen und kräftigen Holunderstrauch pflanzte man damals wie heute auch gerne vor die eigene Haustüre. Er galt in der Geschichte als Wohnsitz der Göttin Hulda, deren Aufgabe es war für den Schutz von Haus und Hof zu sorgen. Seine Blüten haben für die Gesundheit eine schweißtreibende Wirkung und seine Früchte leisten gute Dienste beim Abführen. Die zahlreichen kleinen, dunklen Beeren an den Sträuchern besitzen einen hohen und heilsamen Gehalt an Vitamin C. Dazu kommen gesundheitsfördernde Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Sein kräftiger, dunkler Saft leistet zusätzlich gute Dienste für die Gesundheit bei Fieber und Erkältungen, und er stärkt gleichzeitig das Herz sowie den Kreislauf des Menschen.

Um Marmelade oder Gelatine aus Holunder herzustellen, gehört eine ordentliche Portion Gelierzucker dazu. Auch hierzu passen als Zugaben gut Äpfel, Birnen, Pflaumen oder auch Brombeeren. Probieren geht auch hier über Studieren! Die Mischung macht es und die persönliche Vorliebe! Als Gewürz-Zugabe passen Zimt und/oder Nelken gut zu Holunder und runden seinen Geschmack ab oder auch auf. Auch ein kleiner Spritzer von Obstbränden oder Likör passen bei Saft und Marmeladen gut zum Holunder und verändern sein Aroma zusätzlich und angenehm lecker ab. Neben all diesen positiven Eigenschaften besitzt der Holunder allerdings auch noch eine riskante Beigabe, die unbedingt erwähnt werden muss. In seinen grünen Blättern und Rinden und auch in seinen unreifen Früchten ist ein ganz spezieller Giftstoff enthalten, dessen Verzehr zu Erbrechen, Krämpfen und Durchfall führt. Da heißt es vorsichtig sein und aufpassen und selbstverständlich abwarten bis zur sicheren Reifezeit! Der Schutz der Gesundheit geht vor und muss gewahrt werden, sonst riskiert man einen sofortigen Klinikaufenthalt, was ja letztlich niemand möchte.

Gedichte

Maienlied

Von Franz Xaver

Im Wonnemonat, voller Pracht,
Wo die Natur zum Leben erwacht,
Die Bäume bekleiden sich
mit zarten, grünen Blättern feierlich.

So webt der Mai sein buntes Band,
Durch Felder, Wälder, Hand in Hand.
In dieser Zeit, so voll und reich,
Zeigt sich der Frühling wie ein Diamant.



Veilchen

von Hoffmann von Fallersleben

Veilchen, wie so schweigend,
Wie so still dich neigend
In das grüne Moos!
Veilchen, sag, was sinnst du,
Sag mir, was beginnst du,
Scheinst so freudenlos?

„Lass mich, still und bange
Lausch´ ich dem Gesange
Jener Nachtigall.
Wenn sie singt, so schweig´ ich,
Wenn sie singt, so neig´ ich
Ihrem Sang und Schall.“

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

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

Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

	Teekesselchen	
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Ich bin ein Komponist!		Ich bin ein kleiner Wasserlauf.
Mich kann man essen!		Ich wohne in der Hauptstadt.
Ich bin die kleinste Einheit des Lebens.		Verbrecher werden darin eingesperrt.
Ich bin Teil einer Schraube.		Ich habe Kinder.

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

eine Zierpflanze	Fleischware	Rufname von Guevara † 1967	▼	leere Worthülse	italienisch: zwei	Wortteil: global	Gefühle
O	▼	○ ₁	○ ₂	I	D	▼	▼
eingängige Melodie	▶				○ ₇	○ ₄	M
▶	○ ₃		A	früherer Name Tokios	▶ E		
griech. Mutter der Erde (Sage)	S	arab. Gelehrtenstand		○ ₆	bevor	isländ. Münzeinheit (Aurar)	T
Staat in Kleinasien	▶	▼		R		▼ E	
Stachelhäuter			Abkochbrühe	S	Stadt in Geldern (Niederlande)		O
▶			▼ S	T	▼	R	
australischer Laufvogel	▶ E	○ ₅		bestimmter Artikel	▶		
langweilig	▶	A		süd-deutsch: Hausflur	▶	○ ₈	
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Belami, Frauenheld

Auflösung aus dem Monat April 2024

Auflösung Kreuzworträtsel

■	K	A	■	Z	■	■
H	A	R	T	G	E	L
■	P	M	■	I	H	R
L	E	I	M	E	N	■
■	R	N	■	R	■	H
■	B	■	T	I	T	U
A	R	T	I	G	■	S
■	I	■	S	■	L	A
G	E	S	C	H	E	I
■	F	E	H	■	E	N

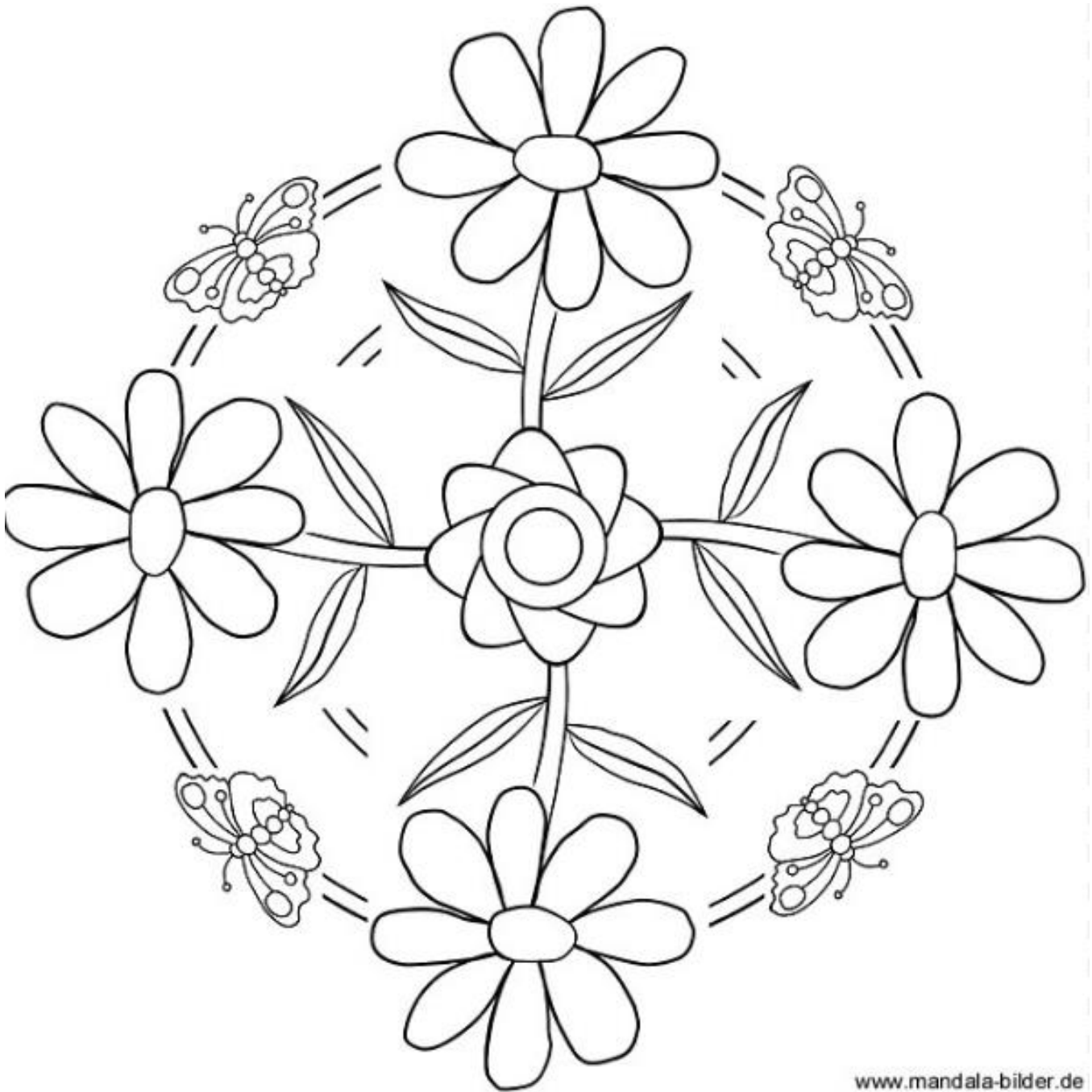
Auflösung Bilderrätsel



LESEBUCH

Auflösung Teekesselchen

	Teekesselchen	
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Mich braucht man beim Nähen.	Fingerhut	Ich bin eine schöne, aber giftige Pflanze.
Mich überquert man in den Bergen.	Pass	Damit weise ich mich aus.
Ich bin Teil einer Pflanze.	Blüte	Ich bin kein richtiges Geld.
Mit mir spioniert man.	Wanze	Ich bin ein Ungeziefer.



www.mandala-bilder.de

Lachen ist gesund ...

Warum sollte man niemals ein Geheimnis vor einer Freundin haben, die Yoga macht?

Weil sie immer Wege findet, die Dinge zu verdrehen!

Die Zahnärztin zu ihrem Patienten: „Jetzt kann es ein wenig wehtun. Also, beißen Sie die Zähne zusammen und machen den Mund schön weit auf.“

Warum ist das Cabriolet immer so gut gelaunt?

Weil es immer "oben ohne" unterwegs ist!

Die kleine Sabine sitzt weinend auf der Parkbank. Eine ältere Dame bleibt stehen und fragt das Kind: „Warum weinst du denn?“ „Der Ludger war so gemein und hat mir mein Pausenbrot weggenommen.“ „Mit Absicht?“ „Nein, mit Leberwurst!“





Aus dem Poesiealbum

*"Ohne schöne Träume, ohne Purzelbäume,
ohne Käse, ohne Speck,
hat das Leben keinen Zweck!"*



Die ersten Schritte sind gemacht: Ich werde später Marathonläuferin, denn das Leben ist lang!

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