St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum

caritas

März 2018

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Im März spannt nicht nur der Bauer seine Pferde an, um die Felder zu bestellen, auch die Gartenfreunde schauen, was zu tun ist. Stauden und Sträucher müssen eventuell umgepflanzt werden und der Rasen braucht nach der langen Winterpause auch besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Die Tage sind wieder länger und wärmer und die ersten Igel stecken ihre Nasen aus dem Winterquartier. Sie sind auf Nahrungssuche. Während des Winterschlafs haben sie zwangsläufig eine Schlankheitskur gemacht und müssen sich nun wieder langsam Speck anfuttern. Ist der Boden noch gefroren, kann man dem Igel helfen durch Zusatznahrung. Aber Vorsicht! Igel vertragen keine Milch, also ist eine Schale Wasser als Flüssigkeit das richtige. Dazu etwas Katzen- oder Igeltrockenfutter oder Haferflocken. Das hilft den kleinen Kerlen wieder auf die Beine zu kommen.

Und wir Menschen brauchen Hilfe bei der Umstellung auf die Sommerzeit am Sonntag, dem 25. März. Wir müssen unsere Uhren wieder umstellen, falls das nicht automatisch per Funksignal geschieht. Genau genommen werden die Uhren Samstagnacht um 2 Uhr eine Stunde vorgestellt. Für die meisten von uns reicht der darauffolgende Sonntag nicht aus, um sich an die neue Zeitrechnung zu gewöhnen. Besonders Kinder und Tiere tun sich schwer mit einem neuen Rhythmus. Viele von uns brauchen 4 – 6 Wochen für die Umstellung.

Wie geht es Ihnen mit der Zeitumstellung? Ärgern Sie sich oder freuen Sie sich darauf? Macht sich die verlorene Stunde in Ihrem Tagesablauf bemerkbar? Erzählen Sie uns davon!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Maria Axt

Frau Johanna Brieden

Herr Rudolf Pfitzner

Frau Walburga Rohleder

Herr Hans Jürgen Ruhrmann

Herr Adrian van den Bersselaar

Herr Andrzej Tatarczyk

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Karnevalsfeier im Wohn- und Pflegezentrum 5
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 8
Wir trauern um 10
Sissi und Moritz: Kein Talent zur Adoptivmutter 11
Kalenderblatt März 2018 13
Gesund im März: Wie bitte? Hören Sie noch gut? 14
Zeitsprung: Essen und Trinken in den 50er Jahren 15
Persönlichkeiten: Antonio Vivaldi 17
Wissenswert: Daheim im Heim Teil 1 18
Rezept von der Oma: Mürbes Käsegebäck 20
Gedichte 21
Rätsel 22
Lachen ist gesund … 26

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Eingangshalle entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

- 01. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 06. März: 10 Uhr: Erstes Treffen der Computergruppe Cyber Oldies im Raum Grafschaft
- 06. März: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz in den Wohnbereichen
- 08. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 14. März: 10 Uhr: Besuch des Familienzentrums Maris Stella
- 15. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 22. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 27. März: 10 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle
- 29. März: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 30. März: 10.30 Uhr: Kreuzwegandacht am Karfreitag in der Kapelle

- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi Deimel
- Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona Fetke
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle

Karnevalsfeier im Wohn- und Pflegezentrum

Auch im Wohn- und Pflegezentrum hält der Karneval in jedem Jahr Einzug. Schon in den Wochen vor Karneval wurde in der Kreativgruppe gebastelt und gemalt, um Dekoration für dieses besondere Fest zu haben. Viele Bewohnerinnen und Bewohner bastelten lustige Karnevalshüte und Krawatten für die fünfte Jahreszeit. Am 7. Februar war es dann soweit. Um 15.31 Uhr startete die große Karnevalsfeier im Foyer. Nachdem Einrichtungsleiter Rainer Hellwig alle Anwesenden herzlich begrüßt hatte, übergab er das Wort an Tatjana Hellwig, die nun schon seit einigen Jahren durchs Programm führt. Sie sang gemeinsam mit ihren Kolleginnen aus der Betreuung ein interessantes Lied über den Karneval, bei dem ständig die Melodie wechselte. Pflegedienstleitung Dagmar Hühnermann als Tante Erna erzählte den Gästen, wie es hier im Haus so läuft. Mit ihrer lustigen Art und den witzigen Texten hatte sie die Zuhörer schnell auf ihrer Seite. Hans Kniesburges am Keyboard sorgte für die richtige musikalische Stimmung. Auch in diesem Jahr wurde das Wohn- und Pflegezentrum wieder von zahlreichen Aktiven

aus dem Medebacher Karneval unterstützt. Bodo von der Kohlwiese alias Olaf Esten hatte die Lacher auf seiner Seite mit seiner tollen Büttenrede. Auch die Jugend des Medebacher Karnevals ist schon einige Jahre hier in der Einrichtung aktiv dabei. So durften sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner über einen Tanz der Dancing Unicorns (Tanzende Einhörner) freuen und auch die Lollipops machten beim Tanzen eine super Figur. Der Frauenelferrat konnte ein Lied über das eher lästige Thema „Cellulite“ singen. ☺ Alle hatten viel zu Lachen. Unsere Bewohnerin Angela Hesse ließ es sich auch in diesem Jahr nicht nehmen, am Programm teilzunehmen. Sie erklärte spitzbübisch, warum es besser ist sich einen Hund zuzulegen, als eine Frau zu heiraten. So sind Hunde wesentlich unkomplizierter im Umgang als sämtliche Frauen. Auch die Mitarbeiter vom sozialen Dienst und der zusätzlichen Betreuung hatten sich etwas ganz Besonderes ausgedacht. Sie übten schon einige Zeit vor dem großen Tag für ihren Auftritt. Ein Rollatortanz war das lustige Ergebnis. Während es beim Lied „Theo, wir fahrn nach Lodz“ noch eher ruhig zuging, mussten sich die Damen beim anschließenden „Rock around the clock“ schon ordentlich ins Zeug legen. Die Bewohnerinnen und Bewohner konnten sehen, wie hoch die Beine flogen und wie gelenkig die Mitarbeiterinnen waren. Maresi Deimel hatte sich noch etwas Besonderes mit den Bewohnerinnen und Bewohnern vom Wohnbereich Grafschaft ausgedacht. Unter dem Namen „Grafschafter Goldkehlchen“ sangen sie lustige Karnevalslieder und sorgten für viel Applaus. Doch was wäre eine Karnevalsfeier ohne Auftritte der Funkengarden. Besondere Höhepunkte waren die Auftritte der Mini-Funkengarde und der mittleren Funkengarde. Die Mini-Funkengarde kam in Begleitung des Kinderprinzenpaares Ronja und Luca. Die Kids machten deutlich, was am Medebacher Karneval so besonders ist. Mit einer fetzigen Rede sorgten sie für viele Lacher. Fehlen durfte natürlich auch das Prinzenpaar Jenny I und Jürgen I nicht. Sie erklärten dem Publikum, über welche Themen im Augenblick in Medebach gesprochen wird. So erfuhren unsere Bewohnerinnen und Bewohner noch aller-

hand Neues. Bei einer richtigen Karnevalsfeier darf auch der Elferrat mit dem Karnevalspräsidenten Thomas Hoffmeister nicht fehlen. Zum Abschluss zogen sie ins Foyer ein und sangen gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern den einen oder anderen Karnevalssong. Alle schunkelten und Hans Kniesburges, der im Herbst schon seinen 91. Geburtstag feiern durfte, sorgte für super Stimmung am Keyboard. Der tolle Karnevalstag endete mit einem leckeren Karnevalsbuffet, zu dem das Küchenteam alle einlud. Die Leitung vom sozialen Dienst Tatjana Hellwig sagt allen Aktiven ein herzliches DANKESCHÖN. Und zum Schluss ein dreifach donnerndes Medebach HALEI.

Medebach Halei

Medebach Halei

Medebach Halei

Natürlich wurde auch an Altweiber und am Rosenmontag noch einmal Karneval gefeiert. Auch an diesen Tagen wurden Sketche gelesen, es wurde viel gesungen und alle waren in toller Karnevalsstimmung. Die nachfolgenden Fotos geben uns ein paar Eindrücke vom Karneval.

1OG
Orketal
Zimmer 22 - 43

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04. März: Frau Maria Magdalene Isken

08. März: Herr Heinrich Pichtemann

12. März: Frau Gisela Wachsmann

14. März: Herr Hubert Temme

15. März: Frau Elfriede Gühring

23. März: Herr Rudolf Pfitzner

27. März: Herr Hans Jürgen Ruhrmann

Wir trauern um

Herr Josef Assmuth

Frau Helene Priwitzer

Frau Marianne Oberreuter

Frau Maria Ricken

Frau Maria Schäfer (Wohnbereich Grafschaft)

Sissi und Moritz: Kein Talent zur Adoptivmutter

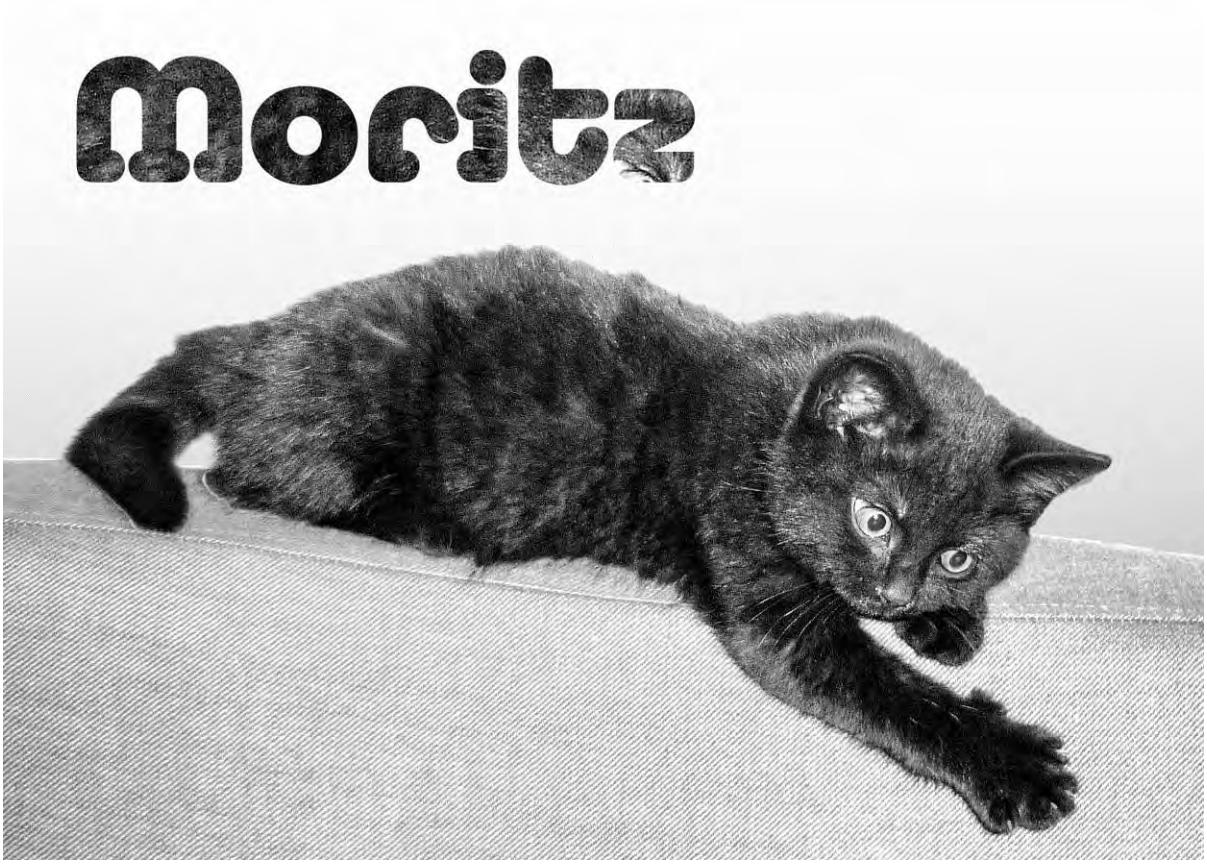
von Margitta Blinde

Leider bleibt Sissi auch in den folgenden Wochen bei ihrer Ablehnung dem Neuankömmling gegenüber. Mit der Sturheit einer Katze begegnet sie dem kleinen Moritz mit Fauchen und wenn er ihr zu nahekommt, setzt es was mit der Pfote – allerdings ohne Krallen. Das kleine schwarze Katzenkind sucht immer wieder ihre Nähe, will sich ankuscheln, nicht allein sein. Es nützt nichts: entweder interpretiert Sissi die Signale falsch oder sie hat einfach null Bock auf tierische Kleinkinder.

Ich verstehe das nicht. Sissi hatte eine enge und liebevolle Beziehung zu unserem Hund Archibald. Sie ist mit ihm aufgewachsen, hat mit ihm gespielt, hat neben ihm geschlafen, hat aus seinem Napf gefressen und uns sogar beim Gassi- gehen eine Strecke weit begleitet. Eigentlich war der kleine Kater auch angeschafft worden, damit Sissi wieder einen Spiel- und Lebensgefährten hat. Fragen konnten wir sie ja hierzu nicht. Nun müssen wir feststellen, dass wir falsch gelegen haben. Das ist schade. Aber Moritz gibt so schnell nicht auf.

Er versucht es immer wieder den Kontakt herzustellen. Er fiept fürchterlich und schaut sie sehnsüchtig an. Uns bricht fast das Herz beim Zusehen. Moritz macht kleine Tänzchen vor ihr, um sie zum Spielen aufzufordern. Er wirft sich auf den Rücken und zeigt seinen Kinderbauch, um zu demonstrieren wie harmlos er ist und dass er sich ihr unterwirft. Diese rührenden Gesten wirken aber nicht auf sie. Sissi will immer nur raus aus dem Wohnzimmer und nur weg von dem lästigen, kleinen Kerl. Schließlich ließen wir sie in den Flur, und sie verzog sich in die sichere Küche, wo der Kleine nicht hinterher kann. Die nächsten Wochen blieb es so. Sissi hatte ihr Lager in der unteren Küche aufgeschlagen, Moritz hat noch keine Ahnung wie er die Stufen hinunter und wie er durch die Katzenklappe in der Tür kommt. Ich bemühe mich den Kleinen zu entschädigen, er wird mit Streicheleinheiten und Leckerlis verwöhnt. Alles nimmt er dankbar schnurrend an. Sein Appetit ist ausgezeichnet. Seine

Vorbesitzer hatten uns spezielle Katzenmilch für ihn mitgegeben. Laktose frei! Hm, ich verstand nicht wozu das gut sein sollte und nachdem die kleinen Tütchen aufgebraucht waren, bekommt er verdünnte Dosenmilch wie alle unsere Katzen. Das ist ihnen bisher bestens bekommen und auch Moritz schleckert mit Genuss und ohne Verdauungsstörungen. Überhaupt hat der kleine Kerl einen guten Hunger. Nachdem das mitgegebene Feuchtfutter aufgebraucht war, gewöhnte ich ihn allmählich an Trockenfutter. Das ist einfacher für mich. Reste von Dosenfutter fangen an der frischen Luft schnell an unangenehm zu riechen und man muss sehr oft die kleinen Schälchen spülen. Auch bei der Nahrungsumstellung machte Moritz keine Probleme. Er schaufelt begeistert seine tägliche Ration in seinen Magen und wird ebenso täglich stabiler und munterer. Sein Fell glänzt in tiefem Schwarz und er putzt es immer wieder gründlich und ausgiebig.



Kalenderblatt März 2018

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			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	30	31	

Besondere Tage:

20.03. Frühlingsanfang

25.03. Palmsonntag

25.03. Sommerzeitbeginn

29.03. Gründonnerstag

30.03. Karfreitag

31.03. Karsamstag

Der Monat März, der Frühlingsmond

Mit dem Monat März verabschieden wir uns langsam von der dunklen, kalten Winterzeit und begrüßen in der Mitte des Monats den Frühling. Die Natur erwacht. Beim Spaziergang können wir die ersten Schneeglöckchen, Krokusse und Weidenkätzchen sehen.

Am 25. März stiehlt uns die Sommerzeit eine Stunde Schlaf. Ein paar Tage dauert die Gewöhnung an die veränderten Zeiten. Aber die Tage werden wieder länger und die Sonne beschenkt uns mit mehr Licht. Freuen wir uns auf den Frühling!

Ende März beginnt dieses Jahr bereits die Osterzeit.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Fische
20. Februar - 20. März

Widder
21. März - 20. April

Bauernregeln

Märzensonne – kurze Wonne!

Säst Du im März zu früh, ist's oft vergeb'ne Müh'!

Gesund im März: Wie bitte? Hören Sie noch gut?

Irgendwann passiert es: Sie sitzen in geselliger Runde mit einigen Freunden oder mit der Familie zusammen. Die Unterhaltung ist lebhaft und auch ziemlich laut, trotzdem müssen Sie mehrmals nachfragen was Ihr Gegenüber gesagt hat, weil Sie es nicht genau verstehen konnten. Dann geschieht dies immer öfter. Schließlich beginnen Sie zu raten, was geredet wurde. Das klappt meistens, aber es ist schon etwas peinlich, wenn die Freundin gesagt hat: “Mir ist kalt“ und Sie fragen zurück: „Was willst Du im Wald?“ Oder der Sohn kommt über die Feiertage nach Hause und stellt fest: „Mama, wenn Du fernsiehst, ist der Ton so laut, dass die ganze Straße etwas davon hat.“ Das Letzte lässt sich mit einem guten Kopfhörer regeln. Der hat noch dazu den Vorteil, dass das Innenohr weiterhin Reize empfängt und nicht allmählich abschaltet. Außerdem werden Sie begeistert darüber sein, was Ihnen mit dem Hören wieder alles zu den Ohren kommt! Die Dialoge sind erstaunlich klar und verständlich, endlich kriegt man wieder alles mit! Die Welt ist wieder vernehmbar und Musik ist wieder ein Genuss.

Aber was ist mit dem Hören im Alltag? Das bleibt weiterhin bruchstückhaft. Um Klarheit zu bekommen, gehen Sie zum Hals-Nasen-Ohrenarzt. Dieser macht einen Hörtest. Das tut nicht weh und ist auch nicht kompliziert. Sie bekommen Kopfhörer auf, in die abwechselnd unterschiedliche Töne gegeben werden. Sobald Sie einen Ton identifizieren können, drücken Sie auf einen Knopf in Ihrer Hand. Das Ganze dauert etwa 20 Minuten und dabei entsteht eine Kurve Ihres aktuellen Hörvermögens. Diese Tabelle wertet der Arzt aus und erklärt Ihnen die Ergebnisse. Wichtig ist zu wissen, dass die hohen Töne meist als erstes verloren gehen, danach beginnt die allgemeine Lautstärke schwächer zu werden. Wichtig ist auch, dass Sie nicht zu lange

warten, bevor Sie sich testen lassen. Das Ohr wird durch zu wenige Reize gewissermaßen faul und reagiert nicht mehr zuverlässig. Es blendet bei zu vielen gleichzeitigen Geräuschen einige Teile aus und wird generell nachlässig. Ähnlich geht es dem Gehirn, an das das Ohr das Gehörte weiterleitet. Und das ist fatal für unser Gedächtnis. Der Arzt wird Ihnen anhand der Daten aus dem Test ein Hörgerät verschreiben. Darüber berichten wir in einem zweiten Teil im Monat April.

Tipp: Es gibt eine einfache Übung, um die Durchblutung des Ohres zu fördern: Daumen hinter die Ohrmuschel, Zeigefinger geknickt davor und jetzt zwirbeln Sie mal Ohrläppchen und Muschelrand kräftig oder sanft – so wie Sie es vertragen. Das fördert die Durchblutung und kann auch bei Schwindel unterstützen. Die Übung können Sie unauffällig zwischendurch mehrmals täglich durchführen.

Zeitsprung: Essen und Trinken in den 50er Jahren

In den späten 50er Jahren gab es bei Essens-Einladungen so genannte Kalte Buffets mit so Köstlichkeiten wie: Russen Ei, Schinkenröllchen, Mett-Igel, gefüllte Tomaten, Toast Hawaii und Kartoffelsalat. Da lief einem das Wasser im Mund zusammen. Kräftig, deftig und sättigend, so sollten die Gerichte der Nachkriegszeit sein und genau das waren sie auch.

Kalorien zu zählen wäre niemandem in den Sinn gekommen. Lange genug hatte man hungern oder sich einschränken müssen. Nun konnte man sich endlich wieder satt essen und

schwelgte genüsslich in einem üppigen, deftigen und auch fettigen Speiseangebot. Es war genug da für alle, und wenn es darüber hinaus noch lecker schmeckte und appetitlich angerichtet war, umso besser, daran zeigte sich das Können der Hausfrau.

Mayonnaise war damals eine beliebte Zutat zu beinahe allen kalten Gerichten. Selbst gemacht – das war Ehrensache. Jede Köchin hatte da ihre speziellen Tricks, damit die Mayonnaise auch gelang. Meine Mutter hielt sich hierbei an das Familien-Kochbuch von Henriette Davidis aus dem Jahr 1879: zwei rohe Eidotter werden mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie einem Teelöffel Senf in eine Schale gegeben und immer zu derselben Seite hin gerührt. Dann wird erst tropfenweise und dann immer schneller feines Sonnenblumen- oder Olivenöl dazu gegeben. Wichtig ist hierbei, dass Öl und Eidotter Zimmertemperatur haben und nicht aus dem Kühlschrank kommen, sonst besteht die Gefahr, dass die Mayonnaise gerinnt. Wird die Masse allmählich dicker, kommt unter stetem Rühren je nach Geschmack noch Zitronensaft dazu.

Der Rheinische Kartoffelsalat zum Beispiel hatte damals Hochkonjunktur - nicht nur in der Region - er fehlte auf fast keinem Buffet: Pellkartoffeln in Stücken oder Scheiben geschnitten, dazu gehackte Zwiebeln und Gewürzgurken. Alles kam in eine Schüssel und wurde dann mit der angemachten oder auch gekauften Mayonnaise begossen. Zum Schluss gab man noch ei-

nen kräftigen Schuss Gurkenwasser zum geschmacklichen Abrunden dazu. Der Salat wurde anschließend zum Durchziehen mehrere Stunden in den Kühlschrank gestellt und vor dem Verzehr noch einmal kräftig durchgemischt, erneut abgeschmeckt und mit halben hart gekochten Eiern und reichlich Petersilie dekoriert. Dieser herzhafte Salat ist auch heute noch eine beliebte Zutat zu Würstchen, Frikadellen oder bei Grillgerichten. Kartoffelsalat kennt man auch aus anderen Regionen unseres Landes, sowohl kalt als auch warm und mit ganz unterschiedlichen Zutaten.

Welchen Kartoffelsalat kennen und mögen Sie?

Persönlichkeiten: Antonio Vivaldi

Antonio Vivaldi – bereits der Klang seines Namens ruft in uns die Erinnerung an bezaubernde Melodien hervor. Großartige Opern sind dem Genie diesem Künstler entsprungen. Seine vermutlich berühmtesten Werke sind die Violinkonzerte "Die vier Jahreszeiten".

Sein Leben begann am 4. März 1678, also vor genau 340 Jahren, im schönen italienischen Venedig. Charakteristisch für ihn war seine rote Haarfarbe, die ihm auch später den Spitznamen "Il prete rosso", d.h. "der rote Priester" einbrachte. Bereits während seiner Kindheit zeichnete sich seine musikali-

sche Begabung ab. Vivaldi durchlief jedoch auch eine religiöse Ausbildung und wurde im Alter von 25 Jahren zum Priester geweiht. Da er allerdings bereits früh mit gesundheitlichen Problemen (vermutlich Asthma) zu kämpfen hatte, wurde er von der Ausübung der Gottesdienste befreit.

Er fand eine Anstellung am "Ospedale della Pietà" in Venedig. Dies war ein (luxuriöses) Heim für Mädchen, die aus unehelichen Liaisionen hervorgegangen waren. Vivaldi war dort als Geigenlehrer und als Komponist engagiert. Sein Herz gehörte immer der Musik. Zeit seines Lebens hat er über vierhundert Konzerte komponiert sowie zahlreiche weitere Stücke, darunter bedeutende Sonaten und Sinfonien. Zu seinen berühmtesten Werken gehören – um nur zwei zu nennen – die Oper "Griselda" und die "zwölf Violinsonaten". Seine Musik übte auch einen bedeutenden Einfluss auf andere Musiker aus, z.B. Johann Sebastian Bach.

Vivaldi verbrachte die größte Zeit seines Lebens am "Ospedale della Pietà". Er verließ die Anstellung dort erst 1740, mit 62 Jahren, um nach Wien zu reisen. Dort verstarb er am 28. Juli 1741, im Alter von 63 Jahren. Nach seinem Tod gerieten seine Werke zunächst in Vergessenheit; sie wurden erst nach und nach wiederentdeckt.

Wissenswert: Daheim im Heim Teil 1

Das gewohnte und geliebte Zuhause zu verlassen, fällt niemandem leicht. Jahrzehnte gelebtes Leben haben unsere vertrauten „vier Wände“ gesehen. Kindheit, oder Jugend – vieles selbst gestaltet, gestrichen oder umgebaut im Laufe der Jahre. Irgendwie gehörte das doch zu uns, ist Teil unserer Biografie – und das soll man nun hinter sich lassen? Es hilft nichts – ein großer Teil von uns muss sich darauf einstellen sein altes Zuhause loszulassen und das künftige in einem Seniorenheim zu finden.

Das ist schwer und tut weh, muss aber leider sein, wenn die Kräfte nachlassen oder eine gesundheitliche Beeinträchtigung voranschreitet, so dass man auf Hilfe angewiesen ist. Hat man es geschafft, sich diese Notwendigkeit konkret vor Augen zu führen, dann fällt es ein bisschen leichter sich in sein Schicksal zu fügen. Wenn man noch fit genug ist, kann man sich mit einem Begleiter/in erst mal die Heime in der näheren Umgebung anschauen und einfach aus dem Bauch heraus spüren, wo man sich wohlfühlen könnte. Außer einem persönlichen Kontakt mit Heimleitung und Pflegepersonal, sollte man sich einige Zimmer oder Appartements anschauen und unbedingt Prospekte und Informationsmaterial mitnehmen.

Wieder Zuhause können Sie allein oder mit einem Vertrauten Ihre Eindrücke Revue passieren lassen. Versuchen Sie sich vorzustellen dort zu leben. Das wird nicht auf Anhieb funktionieren. Vielleicht braucht es auch noch einen zweiten Besuch in dem Heim, das Ihnen am meisten zugesagt hat. Wenn Sie im Nachhinein noch Fragen haben, schreiben Sie diese auf, damit Sie nichts vergessen. Notieren Sie auch, was Ihnen an der Unterkunft gut gefallen hat z.B. die Lage in der Nähe Ihrer alten Wohnung, die Grünanlagen, die Ausstattung der Zimmer und Appartements mit oder ohne Balkon, die Freundlichkeit des Pflegepersonals, der helle Speisesaal, der gemütliche Fernsehraum und so weiter. Und vergessen Sie nicht die Pflegestation! Bitten Sie darum, auch diese diskret sehen zu dürfen. Auch wenn es belastet, werfen Sie einen Blick auf diesen Bereich, damit Sie wissen wo und wie Sie im Ernstfall wohnen werden.

Auf diese Weise gewöhnen Sie sich langsam an den Gedanken auszuziehen und es kommt Ihnen alles nicht mehr so schrecklich fremd vor. Wenn möglich, lassen Sie sich Zeit! Zeit sich mit einem neuen Lebensabschnitt vertraut zu machen. Sie werden feststellen, dass sich allmählich und fast unmerklich Ihre Ängste und Widerstände einem Umzug gegenüber verändern. Bleiben Sie am Ball und geben Sie nicht auf! Sie schaffen es – auch wenn es schwerfällt!

Rezept von der Oma: Mürbes Käsegebäck

Zutaten:

150 g Butter
180 g Gruyère, fein gerieben
75 ml Schlagsahne
½ TL Salz
1 TL Paprikapulver
½ TL Backpulver
250 g Mehl
1 Eigelb

zum Bestreuen:

Mohn
Sesam
Kümmel

Zubereitung:

Die Butter erst mit dem Käse, dann auch mit Sahne, Salz und Paprikapulver gut verrühren.

Auf einem Backbrett das Mehl mit der Buttermischung zu einem Mürbeteig verkneten und ca. 5 mm dick ausrollen. Formen ausstechen oder den Teig mit einem Teigrädchen zu Vierecken schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Plätzchen mit Eigelb bestreichen und mit Mohn, Sesam oder Kümmel bestreuen.

Backen: 200° C, 10 – 15 Minuten

Guten Appetit!

Gedichte

Neuer Frühling
von Heinrich Heine (Auszug)

Die blauen Frühlingsaugen
Schaun aus dem Gras hervor;
Das sind die lieben Veilchen,
Die ich zum Strauß erkor.

Ich pflücke sie und denke,
Und die Gedanken all,
Die mir im Herzen seufzen,
Singt laut die Nachtigall.

Ja, was ich denke, singt sie
Lautschmetternd, dass es schallt;
Mein zärtliches Geheimnis
Weiß schon der ganze Wald.

Frühlingsgruß
von Joseph von Eichendorff

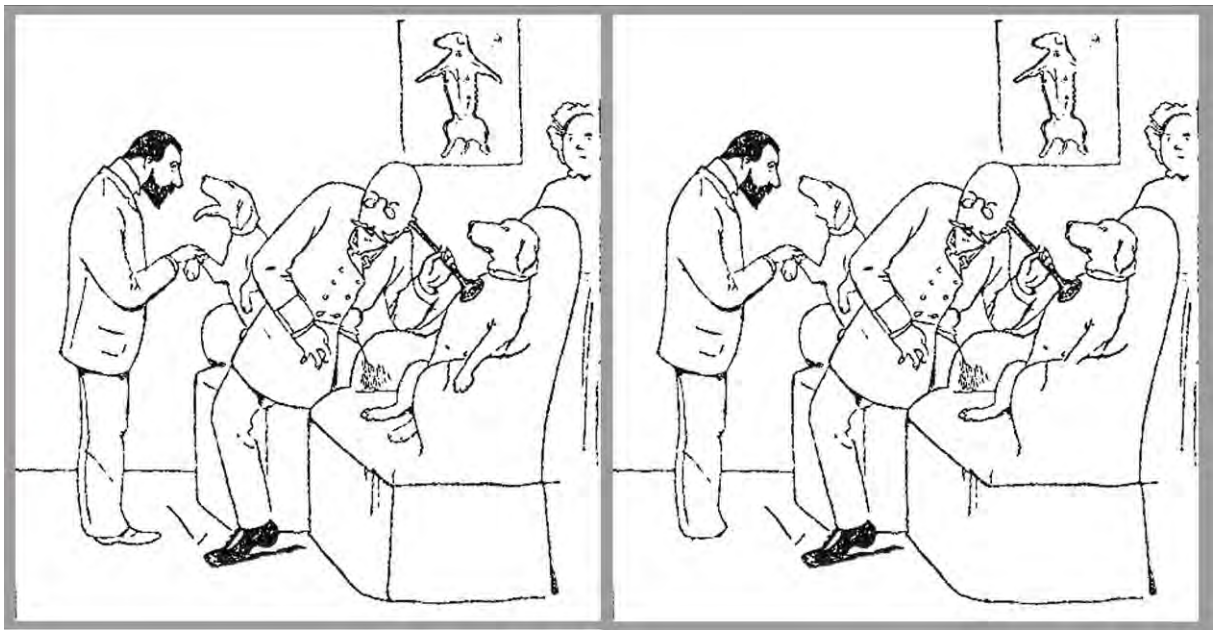
Es steh ein Berg in Feuer,
In feurigem Morgenbrand,
Und auf des Berges Spitze
Ein Tannbaum überm Land.

Und auf dem höchsten Wipfel
Steh' ich und schau' vom Baum,
O Welt, du schöne Welt, du,
Man sieht dich vor Blüten kaum!

Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die 7 Unterschiede?



Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.

Hinweis zur Lösung:

Wegüberschneidung

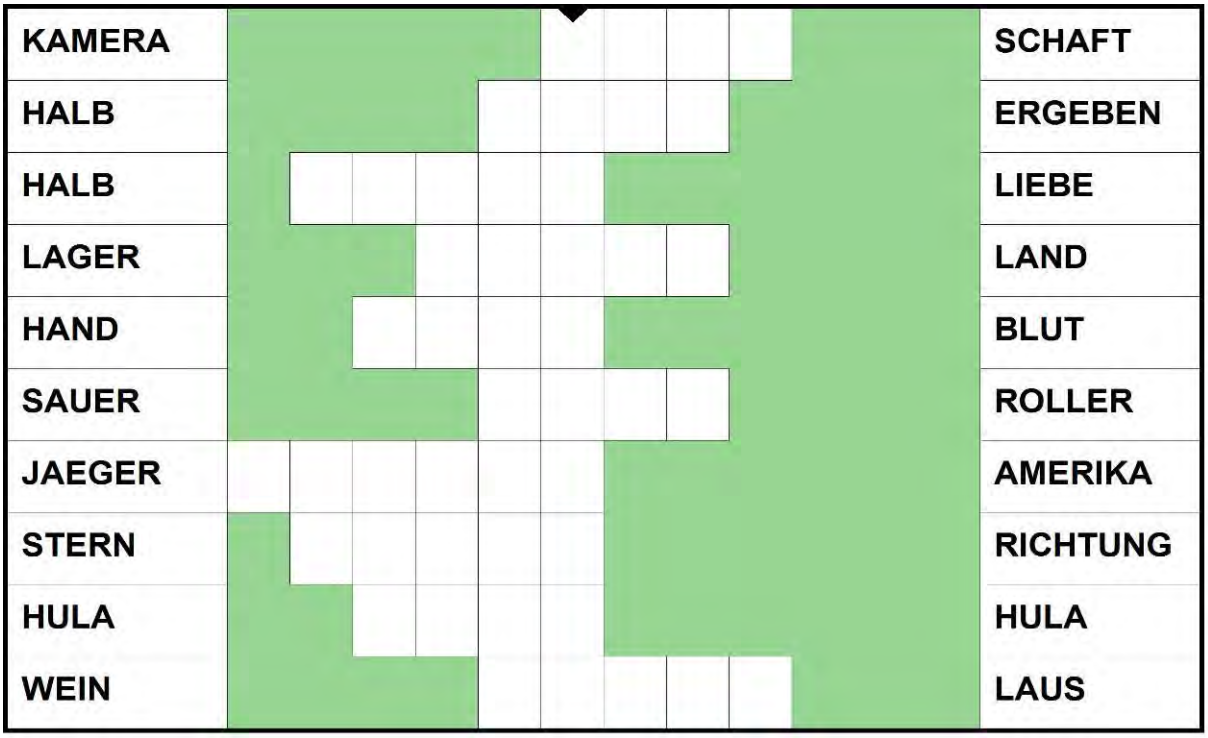
Wortsuche

In diesem Buchstabensalat haben sich kreuz und quer, senkrecht und waagerecht diese Wörter versteckt: Krokus,Narzisse, Anemonen, Hyazinthe, Duftveilchen, Schneeglöckchen, Tulpen, Primeln, Märzenbecher, Forsythie

S	D	U	F	T	V	E	I	L	C	H	E	N	Q	N
C	L	E	Y	G	W	F	O	R	S	Y	T	H	I	E
H	V	A	H	U	H	E	A	N	E	M	O	N	E	N
N	B	O	I	S	Y	B	Q	G	M	N	X	A	Z	Q
E	A	S	X	H	A	B	Y	V	E	M	Q	R	W	F
E	Y	M	W	Q	Z	F	K	P	V	L	H	Z	T	I
G	H	B	C	L	I	P	L	E	K	T	G	I	D	Y
L	K	Z	J	Y	N	U	R	R	J	S	T	S	Q	K
Ö	S	H	V	R	T	K	J	I	D	B	A	S	C	Z
C	K	W	Y	T	H	I	G	X	M	S	J	E	G	K
K	C	Y	L	N	E	J	G	W	M	E	K	R	D	R
C	T	H	P	M	U	R	H	P	G	X	L	A	E	O
H	R	L	X	K	Z	Z	Q	V	K	Q	F	N	L	K
E	M	Ä	R	Z	E	N	B	E	C	H	E	R	V	U
N	K	P	R	C	W	C	Y	N	D	L	A	D	J	S

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: AFFEN, BLATT, FAHRT, FEUER, GOTT, HULA, LATEIN, MANN, TEIG, WARM



Hinweis zum senkrechten Lösungswort: gewaltig, denkmalartig

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Kranken-pfleger		G	weltum-fassend	un-sicher, schwach		prüfen	
eine Alpen-region	A				A		
G			4	höchster militä-rischer Rang		Insekten	
Kobold		B	schäd-licher Stoff		5		
Zahlen-übersicht	T			E			3
W			ein Spiel-zeug		griechi-scher Buch-stabe	I	
Meeres-säuge-tier		Erder-schüt-terung	B	E	B	1	N
Berber-volk in der Sahara	6			2	E		erster Personal Com-puter
Edel-stein	E	Kaut-schuk-milch			T		X
B					A		

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6

Hinweis zum Lösungswort: Einsiedler

Auflösung aller Rätsel aus dem Monat Februar

Auflösung Bilderrätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

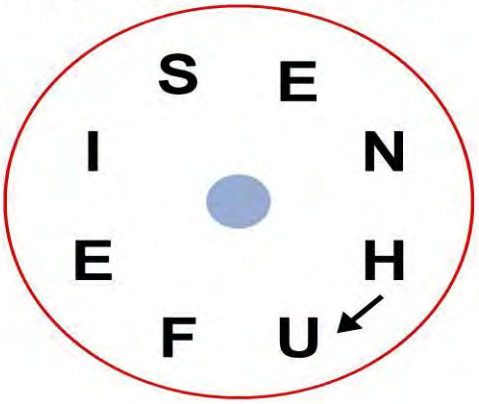
■	G	■	■	M	■	■	■
■	A	N	W	E	S	E	N
■	E	A	■	D	A	M	E
I	N	S	T	I	T	U	T
■	S	A	K	K	O	■	T
G	E	L	■	A	■	G	O
■	H	■	A	M	S	E	L
■	A	M	M	E	■	N	O
■	U	■	U	N	R	U	H
S	T	U	N	T	M	A	N

DAUNEN

Auflösung Sudoku

6	2	1	5	7	4	8	3	9
5	4	9	3	1	8	6	2	7
8	3	7	6	2	9	1	4	5
7	5	6	1	9	3	4	8	2
2	8	3	4	6	5	7	9	1
9	1	4	7	8	2	5	6	3
3	6	5	9	4	7	2	1	8
1	7	2	8	3	6	9	5	4
4	9	8	2	5	1	3	7	6

Auflösung Wortrad: HUFEISEN



Auflösung Brückenwörter

WIRBEL					W	I	N	D			ROSE
NACH			S	P	E	I	S	E			KARTE
MALZ				B	I	E	R				WURST
LAUT					H	A	L	S			KETTE
DECK					W	E	I	S	S		RUSSIN
THAI				L	A	N	D				HAUS
BRAND		M	E	I	S	T	E	R			HAFT
NACH					S	C	H	L	A	G	BAUM
RUND				R	E	I	S	E			ZIEL
ROST				B	R	A	U	N			KOHLE

Lachen ist gesund …

Dieb: „Ich bin vollkommen unschuldig!“ Richter: „Das höre ich von jedem Angeklagten!“ Dieb: „Gut, dann müssten Sie ja auch erkennen, dass die Mehrzahl wohl recht haben wird.“

Die Lehrerin fragt beim Klassentreffen so in die Elternrunde: „Geben Sie Ihren Kindern einen Gutenachtkuss?“ Frau Mayer antwortet: „Ach, das kommt manchmal noch vor, wenn ich wach bin und mein Junge früher nach Hause kommt!“

Die Großmutter schaut auf das Halbjahreszeugnis: „Siegfried, ich bin entsetzt, deine Leistungen lassen echt zu wünschen übrig!“ „Ja, wenn das so ist, wünsche ich mir einen neuen Computer!“

„Meine Frau ist heute schier ausgerastet.“ „Was hast du gemacht?“ „Ich habe mir erlaubt ein Katerfrühstück zu mir zu nehmen:“ „Das ist doch in Ordnung!“ „Nee, wohl nicht, sie hing so an dem Tier!“

Aus dem Poesiealbum

Ich kenne eine Rose,
die lacht immerzu,
und diese kleine Rose
das bist DU!

Impressum:

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

Rainer Hellwig, Tatjana Hellwig
Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7, 59964 Medebach
Telefon: 0 29 82 / 40 60 Fax: 0 29 82 / 40 61 30
E-Mail: post@mauritius-medebach.de