St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

April 2018

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Schon vor dem Christentum galt das Lamm mit seinem weißen Fell als ein Symbol für Reinheit und Friedfertigkeit, außerdem war es ein typisches Opfertier. Im Johannes-Evangelium wird Jesus als Lamm Gottes (agnus dei) bezeichnet: „Seht das Lamm Gottes, das die Sünde der Welt hinweg nimmt.“ Durch Jesus Opfertod und seine Auferstehung konnten die Menschen erlöst werden.

Im Gedenken an diese frohe Botschaft wird bei uns an Ostern in vielen Familien ein Lammbraten aufgetischt. Jede Region und jede Familie hat da ihr Spezialrezept. Das Fleisch vom Jungtier ist nicht nur zart, es ist auch angenehmer im Geschmack. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Lammfleisch eine ordentliche Portion Olivenöl und Knoblauch verträgt. Dazu kommen jede Menge Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Salbei. Ein leckerer Lammbraten passt nicht nur zum Osterfest, sondern schmeckt auch an anderen Tagen im Jahr, allerdings ist Lammfleisch bei uns nicht so beliebt wie das vom Rind oder vom Schwein.

Beim Nachmittagskaffee steht im Mittelpunkt der Tafel ein Backwerk aus Rührteig in der Form eines liegenden Lamms mit Puderzucker weiß bestäubt. Jeder bekommt einen Teil davon und kann so seine Freude am Symbol des Friedens in der Welt auf angenehme Weise verinnerlichen.

Welche Rezepte kennen Sie aus Ihrer Heimat als typische Ostergerichte? Erzählen Sie uns davon!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien Frohe Ostertage bei schönem warmem Frühlingswetter!

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und Gäste

Herr Josef Steden

Frau Ruth Schulte

Frau Ruth Pfitzner

Frau Brigitte Menne

Herr Dieter Kamp

Frau Margaretha Schönhense

INHALT

Veranstaltungshinweise 4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 6
Wir trauern um 6
Jung und Alt betet gemeinsam den Rosenkranz 7
„Was blüht denn da?“ 7
Frühlingswoche im Wohn- und Pflegezentrum 8
Moritz und Sissi: Krabbelstube 9
Kalenderblatt April 2018 12
Persönlichkeiten: Martin Luther King - "I have a dream …" 14
Aus meiner Kindheit: das erste Osterfest nach dem Krieg 16
Wissenswert: Daheim im Heim Teil 2 17
Rezept von der Enkelin: Panna Cotta 19
Gedichte 20
Lachen ist gesund … 25

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:

- 02. April: 16 Uhr: Gemütliche Osterrunde am Ostermontag
- 03. April: 10 Uhr: Heilige Messe (ausnahmsweise am Dienstag)
- 03. April: Die Nähfrauen der Caritas sind im Haus
- 03. April: 14.30 Uhr: Waffelbacken in den Wohnbereichen
- 04. April: Frühstücksbuffet in Wohnbereich Glindfeld
- 05. April: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 11. April: Frühstücksbuffet in Wohnbereich Orketal
- 11. April: 18.30 Uhr: Dämmerschoppen
- 12. April: 10 Uhr: Besuch des Familienzentrums Maris Stella
- 12. April: 14.30 Uhr: Beiratssitzung
- 12. April: 16 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 18. April: Frühstücksbuffet in Wohnbereich Grafschaft
- 19. April: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz

- 25. April: 10 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle
- 26. April: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 26. April: 20 Uhr: Kinovorführung im Zirkuszelt auf dem Schützenplatz: Dieses bescheuerte Herz
- 27. April: 15 Uhr: Besuch der Zirkusvorstellung der Grundschule im Zirkuszelt auf dem Schützenplatz
- 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

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

06. April: Frau Maria Müller (Service Wohnen)

14. April: Frau Maria Padberg

20. April: Frau Bernhardine Schöpfer

29. April: Frau Walburga Rohleder

Wir trauern um

Frau Waltraud Dudley

Herr Günther Thomas

Frau Resi Menke

Herr Andrzej Tatarczyk

Jung und Alt betet gemeinsam den Rosenkranz

Seit einiger Zeit kommt das Familienzentrum mit den Schulkindern einmal monatlich zu uns in die Einrichtung, um gemeinsame Projekte durchzuführen. In der Fastenzeit kamen sie nun zu uns und beteten gemeinsam mit unseren Bewohnern den Rosenkranz. Dazu gestalteten die Kinder eine Legearbeit. Es wurde auch gemeinsam das „Vaterunser“ gebetet und dazu machten alle Gesten. Besonders gefreut haben sich unsere Bewohner über selbstgebastelte Fingerrosenkränze, die sie zum Schluss von den Kindern geschenkt bekamen. Die Kinder brachten noch ein weiteres Geschenk mit: Ein Kreuz aus Fingerabdrücken. Dieses Kreuz kann sich in unserer Kapelle angesehen werden.

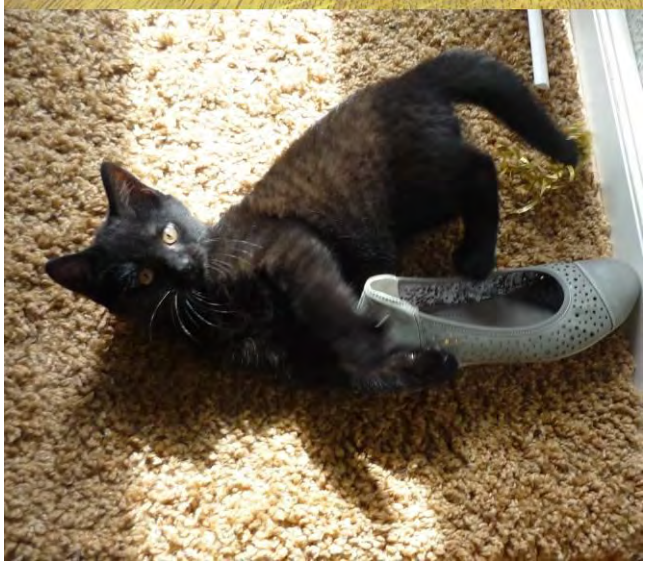
„Was blüht denn da?“

Frühlingswoche im Wohn- und Pflegezentrum

Vom 19. – 25. März führten wir eine Frühlingswoche hier im Wohn- und Pflegezentrum durch. Am Montag sahen wir uns auf Leinwand zahlreiche Frühlingsbilder an und rätselten gemeinsam, um welche Frühlingsblumen es sich handelte. Am Dienstag schaute die Computergruppe der „Cyber-Oldies“, was uns GOOGLE über den Frühling sagte und zeigte. Wir sahen uns auch einige Videos auf You Tube an, einem Videoportal im Internet. Die übrige Woche wurde gerätselt rund um den Frühling. Iwona backte einen Kuchen mit den Bewohnern. Beim Liedernachmittag sangen alle begeistert Frühlingslieder. Und Maresi widmete ihr ganzheitliches Gedächtnistraining ebenfalls dem Frühling. Heike pflanzte gemeinsam mit den Bewohnern die Topfpflanzen um, da in den Wohnbereichen zahlreiche Blumen nicht mehr den nötigen Platz in ihren Umtöpfen hatten. In der Gymnastikgruppe machten sich die Bewohner fit für den Frühling und Iwona fertigte gemeinsam mit der Kreativgruppe Frühlings– und Osterdekoration. Außerdem bereiteten die Bewohner die Palmzweige für die Palmweihe vor. Sie banden die Buchsbaumsträußchen zusammen, die dann am Montag nach dem Palmsonntag hier in der Kapelle gesegnet wurden. Nun haben die Bewohner neue Sträußchen für ihre Kreuze bekommen. Auch die gemütliche Sonntagsrunde beschäftigte sich mit dem Frühling. Nachdem über die Bräuche und Traditionen zu Palmsonntag gesprochen wurde, wurde gewürfelt und je nach Seite wurden Frühlings- und Osterfragen zu verschiedenen Frühlingsthemen beantwortet.

Moritz und Sissi: Krabbelstube

von Margitta Blinde



Unsere Tochter brachte von ihrem Einkauf Spielzeug für Katzenkinder mit und bald darauf sahen Wohnzimmer und Küche, die ineinander übergehen aus wie die Krabbelstube eines Kleinkindes. Überall auf dem Boden lagen kleine Stoffmäuse, Bällchen aus Zeitungspapier oder aus Silberpapier herum und dazwischen purzelte auf seinen vier Pfötchen unser schwarzes Katerbaby herum. Er ist überall und nirgends. Leider hält er sich immer dicht an meine Füße, so dass ich schon zweimal auf den kleinen Kerl getreten bin. Dann quietscht er entsetzt und sucht fluchtartig das Weite bis er unter dem Sofa eine sichere Ecke gefunden hat. Mir tut er leid, aber er muss lernen, dass er nicht so dicht an Menschfüße herangehen darf. Das ist gefährlich für ihn. Es wird wohl noch eine Weile dauern, bis er das begreift und respektvollen Abstand hält.

Jeden Tag aufs Neue wird die Wohnung auf ihre Spieltauglichkeit überprüft. Moritz fand ein vom Bücherregal

herunter hängendes Kabel, spielte damit und zog daran, worauf von oben mit Gepolter eine Vase herunterfiel, knapp an ihm vorbei. Erschrocken rannte er davon und guckte mir vom Fensterbrett aus zu wie ich die Scherben aufsammelte. Ich hatte überhaupt nicht mehr gewusst, dass das Kabel um die Vase geschlungen war. Dumm, aber nicht mehr zu ändern! Auf dem Fensterbrett entdeckte er bald darauf einen Becher mit Kugelschreibern. Das war doch was zum Spielen! Erst versuchte er die Stifte einzeln mit seiner Pfote herauszuholen, als das nicht klappte, warf er den Becher mitsamt Inhalt vom Brett, sprang hinterher, sah die Stifte unten liegen, schnupperte daran und verlor umgehend das Interesse. Nun konnte ich alles wieder aufheben und an seinen Platz bringen.

Überhaupt liebt er es kleinere Teile irgendwo herunter zu schieben oder fallen zu lassen. Auch der Esstisch ist nicht sicher vor ihm. Alles, was beweglich ist, befördert er auf den Boden und lässt es dann dort liegen, wo man, wenn man nicht gut aufpasst darauf tritt. Einmal bin ich auf einen herumliegenden Tennisball getreten und abgerutscht und unsanft auf meinem Hinterteil gelandet. Das gab blaue Flecke und schmerzte noch tagelang. Außerdem hatte ich einige Mühe mich wieder vom Boden aufzurappeln. Mit über 70 Jahren ist das schließlich keine Kleinigkeit mehr. Wir haben ihm auch ein kleines rosa Stoffschwein als Kuscheltier gegeben, aber sein Interesse daran war nur mäßig. Zwar umfasste er das Plüschtier mit beiden Pfoten und rollte sich damit auf dem Teppich herum, aber bald schon lag es unbeachtet in einer Zimmerecke, und er beschäftigte sich lieber damit die kleine Decke vom Sofa zu zerreißen. Moritz ist ein richtiger kleiner Racker und hält mich ganz schön in Atem! Andererseits ist seine Spiel- und Lebensfreude ansteckend. Es ist einfach schön ihm bei seinen Unternehmungen zu beobachten – auch wenn einiges an Inventar dabei zu Bruch geht.

Kalenderblatt April 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						

Besondere Tage:

1. April Ostersonntag
2. April Ostermontag
31. April Walpurgisnacht

Der Monat April

Der vierte Monat im Jahr färbt die Natur langsam grün und bunt. Das wechselhafte Wetter bringt uns aber auch bereits die ersten warmen Sonnenstrahlen. Der Reigen der Natur fängt von vorne wieder an.

Im Monat April wird in vielen Gemeinden die Erstkommunion gefeiert. Häufig wird als Termin der weiße Sonntag (erster Sonntag nach Ostern) gewählt. An diesem Tag nehmen die Kinder zum ersten Mal an der Eucharistie (Abendmahl in der christlichen Kirche) teil. Das Wort "Eucharistie" kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt "Dank sagen". Wie Taufe und Firmung ist die Eucharistie ein Sakrament in der katholischen Kirche.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Widder
21. März - 20. April

Stier
21. April - 20. Mai

Bauernregeln

April und Weiberwill ändern sich schnell und viel.
Aprilschnee bringt Gras und Klee.

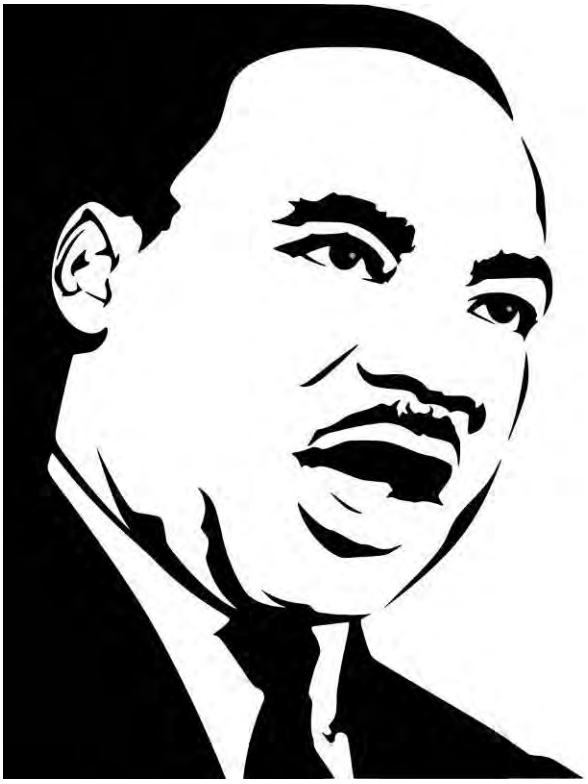
Gesund im April: Wie bitte? Hören Sie noch gut?

Woher kommt eigentlich die Schwerhörigkeit? Wenn sie nicht angeboren ist, macht sie sich meist mit zunehmendem Alter bemerkbar. Mit den Jahren lassen unsere Organe nach. Sie haben schließlich schon einiges mitgemacht – so wie wir selber auch und das bleibt nicht ohne Folgen. Stress bedingte Krankheiten wie Hörstürze, Infektionen oder Entzündungen können weitere Ursachen sein. Auch wer beruflich großem Lärm ausgesetzt war, ist gefährdet. Nach dem Test beim HNO-Arzt sieht man klarer. Mit dem Rezept in der Hand geht es dann zum Hörgeräte-Akustiker. Viele Patienten zögern an dieser Stelle. Ich und ein Hörgerät? Das kann doch nicht sein, das ist etwas für alte Leute, doch nicht für mich.

Im Gegensatz zu den Brillen, die heute eine modebewusste Sehhilfe darstellen, ist das Tragen von Hörgeräten unattraktiv und wird oft tabuisiert. Vergessen Sie das hölzerne Hörrohr vergangener Jahrhunderte und stellen Sie sich selbstbewusst dem Problem! Die technische Entwicklung ist heute so weit fortgeschritten, dass die Geräte nur noch wenige Zentimeter groß sind und unauffällig im oder hinter dem Ohr getragen werden können. Der Akustiker wird Sie aufgrund Ihres Rezeptes ausführlich beraten und Ihnen zwei oder sogar drei Geräte zur Auswahl empfehlen. Das heißt, dass Sie ein geeignetes Gerät angepasst bekommen und es zu Hause in Ihrem Alltag einige Wochen testen können, bevor Sie sich für eines entscheiden. Achtung! Sie müssen damit rechnen, dass Sie Schwierigkeiten haben sich an Ihr neues Hören zu gewöhnen! Das ist völlig normal. Lange Zeit haben Sie sich mit einer geringen oder ungenauen Hörkulisse zufriedengegeben und nun wird Sie die große Fülle und intensive Lautstärke der zahlreichen Signale verwirren und sogar stören. Geben Sie nicht auf! Geben Sie sich und Ihrem Kopf Zeit sich an die neue Situation zu gewöhnen! Beobachten Sie sich und machen sich eventuelle Notizen was Sie wann genau irritiert hat. In was für einer Situation befanden Sie sich? Allein, in einer Gruppe, beim Spaziergang, in der Straßenbahn, vor dem Fernseher oder beim Arztbesuch?

Waren es menschliche Stimmen, oder Geräusche aus der näheren Umgebung, die Sie verunsichert haben? Es wird eine Weile dauern bis Sie, Ihr Ohr und Ihr Gehirn sich an die veränderte Situation angepasst haben. Sehen Sie die ersten Wochen als einen Trainingslauf, um das für Sie beste Gerät zu finden! Und tragen Sie Ihr Gerät täglich! Es bringt nichts, wenn Sie es nur mittags beim Essen mit anderen tragen und es dann wieder absetzen. Das Ohr, das Gehirn und Sie müssen in eine kontinuierliche und somit effektive Zusammenarbeit kommen. Der Akustiker wird Sie während dieser Zeit begleiten und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Geräte gibt es ab 700 € für ein Ohr, die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag erstellen. Für diesen Preis bekommt man einen gut funktionierenden Apparat. Teuer ist nicht immer besser! Probieren heißt die Devise!

Persönlichkeiten: Martin Luther King - "I have a dream …"



Er wurde zum Symbol der amerikanischen Bewegung gegen die Rassentrennung. Zeit seines Lebens setzte er sich für Frieden, Gleichberechtigung und Respekt zwischen den Menschen ein, egal welcher Hautfarbe. In seinem gewaltfreien Widerstand orientierte er sich an den Lehren Gandhis. Zahllose Menschen in ganz Amerika standen hinter ihm. Die Rede ist – Sie haben es sicher schon erraten – von Martin Luther King.

Geboren wurde er am 15. Januar 1929 einer baptistischen Priesterfamilie in Atlanta. Nach

seiner schulischen Ausbildung wählte er auch selbst das Amt eines Pastors für sich. Er heiratete Coretta Scott, die ihm vier Kinder schenkte, zwei Töchter und zwei Söhne.

Bereits in jungen Jahren setzte er sich für die Rechte der dunkelhäutigen Bevölkerung in den USA ein. Mitte der 1950er Jahre wurde er zum Anführer und offizieller Sprecher des berühmten Bus-Boykotts: Die dunkelhäutige Bevölkerung der Stadt Montgomery weigerte sich, im Bus weiterhin für weiße Fahrgäste aufstehen zu müssen. Der Boykott dauerte länger als ein Jahr und zog internationale Aufmerksamkeit auf sich. Er endete mit einem Beschluss des Obersten Gerichtshofes der USA, der die Rassentrennung in Bussen für verfassungswidrig erklärte.

Der junge Martin Luther King musste in dieser Zeit Gefängnis erleiden, und sein Haus fiel einem Bombenattentat zum Opfer. Er ging gestärkt daraus hervor – eine berühmte und charismatische Persönlichkeit. Sein Ziel war es, dass dunkelhäutige Menschen in Amerika nicht länger diskriminiert wurden. Unvergesslich ist seine berühmte Rede "I have a dream …" – "Ich habe einen Traum …", die er am 28. August 1963 in Washington hielt. Vor tausenden Demonstranten schilderte er seinen Traum, dass eines Tages Menschen jeder Hautfarbe friedlich und gleichberechtigt zusammenleben können.

Aufgrund seiner herausragenden Verdienste wurde ihm 1964 der Friedensnobelpreis verliehen. Mit damals 35 Jahren war er der jüngste Mensch, dem diese Ehre zugesprochen wurde.

Sein Leben endete abrupt am 4. April 1968, also vor genau fünfzig Jahren. Martin Luther King stand damals gerade auf dem Balkon eines Motelzimmers in Memphis, als er von einem gegenüberliegenden Gebäude aus erschossen wurde. Er war erst 39 Jahre alt.

Aus meiner Kindheit: das erste Osterfest nach dem Krieg

Meine kleinen Füße huschten durch das Gras. Noch fühlte sich der Erdboden etwas kühl an, aber die Mittagssonne mühte sich redlich, ihn für uns aufzuwärmen. Ihre hellen Strahlen tanzten über mich und meinen Bruder, als wir durch den Garten liefen. Es war Ostersonntag, der erste nach dem Krieg. Unser Vater war wieder zu Hause – er saß in dem Schaukelstuhl auf der Veranda und sah uns beim Toben zu. Mutter hatte ihn dick eingepackt, mit einer Decke und sogar einem Schal. Er war schwer krank zurückgekehrt, aber an so milden Tagen wie diesen ließen seine Schmerzen manchmal etwas nach.

Vorhin waren wir alle zusammen in der Messe gewesen. Und nun suchten wir Kinder im Garten nach Eiern, die der Osterhase für uns versteckt haben konnte. Mutter hatte uns erzählt, dass er zu Ostern früher oft Schokoladeneier versteckt hatte. Früher, vor dem Krieg. Schokoladeneier! Ich konnte es kaum glauben. Ich hatte noch nie in meinem Leben Schokolade gegessen, aber nach dem, was meine Eltern davon erzählten, musste sie köstlich schmecken.

„Lene! Sieh mal!“, rief mein Bruder Richard plötzlich. Er stand an der kleinen Hecke, die unseren Garten von dem der Nachbarn trennte, und winkte aufgeregt. Sofort rannte ich zu ihm. Unter dem Busch in der Ecke lag etwas im Gras. Es war ein ganz kleines eiförmiges Etwas, eingewickelt in leuchtende Goldfolie. Verdutzt sah ich es an. Es war kein echtes Ei, das sah man ja sofort, dazu war es viel zu klein. Aber ein ’Ei‘ war es irgendwie doch.

Vorsichtig ließ mein Bruder seine Finger über die goldene Folie gleiten. An einer Stelle bildete sie eine kleine Falte, und Richard konnte die Folie beiseiteschieben. Was darunter zum Vorschein kam, war dunkelbraun. Ich konnte es kaum glauben. „Richard – das ist ein Schokoladenei!“

Wir starrten uns an, und dann rannten wir mit unserem Fund zu unserem Vater, der uns lächelnd beobachtet hatte. Jetzt reichte

er uns sein kleines Messer. Wir teilten das Ei in zwei Hälften, und dann schob ich mir aufgeregt das erste Stück Schokolade meines Lebens in den Mund. Bis heute weiß ich nicht, wie es meiner Mutter gelungen war, dieses Schokoladenei aufzutreiben. Aber ich erinnere mich noch genau an den köstlichen Geschmack, als das Ei langsam auf meiner Zunge zerschmolz …

Seitdem habe ich in meinem Leben noch oft Schokoladeneier zu Ostern gegessen. Aber an den Geschmack dieses ersten kam keines von ihnen heran!

Wissenswert: Daheim im Heim Teil 2

Wenn Sie überlegen müssen, was von Ihrem bisherigen Besitz mit umziehen soll in Ihr neues Zuhause, dann ist es am besten Sie lassen die einzelnen Stationen Ihres Lebens noch mal Revue passieren. Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich in Ihren Lieblingssessel und geben Sie sich der Erinnerung hin. Wie war das noch mal? Ein grobes Raster geben die folgenden Stichworte: Kindheit, Schulzeit, Jugend, Beruf, Heirat, Familiengründung, Hausbau-/kauf, Elternzeit, kleine Kinder, große Kinder, Enkel.

Sicher haben Sie ein oder zwei Kartons mit alten Fotos. Diese suchen Sie hervor und sortieren Sie noch mal nach den einzelnen Abschnitten Ihrer Biografie. Das können Sie sich in Ruhe allein vornehmen – vielleicht mit einem Glas Wein und einer CD mit Ihren Lieblingsliedern dabei, oder Sie bitten eine/n Freund/in oder eine/n Verwandte/n bei Ihnen zu sein. Wenn die Freundschaft schon lange hält, macht es großen Spaß gemein-

sam zurückzublicken. Viele: „weißt Du noch?“ wecken beim einen und beim anderen die Erinnerung an Lustiges, Spannendes, Aufregendes und auch Trauriges. Das Letzte gehört auch mit dazu. Nicht immer schien die Sonne, nicht immer ist alles gelungen, was wir uns vorgenommen haben. Enttäuschungen mussten verkraftet werden, Kummer musste ausgehalten und überstanden werden, Ziele wurden nicht erreicht, Sicherheiten gingen verloren und geliebte Menschen verabschiedeten sich von uns. Da kommen auch mal Tränen hoch und Bedauern über das, was war oder das, was nicht sein konnte. Auch das gehört zur Rückschau dazu – auch das hat Sie zu dem Menschen gemacht, der Sie jetzt sind.

Vielleicht verbinden Sie mit einem bestimmten Ereignis in Ihrem Leben ein besonderes Schmuck- oder Möbelstück? Den teuren Füllfederhalter von Montblanc mit der vergoldeten Feder schenkte Ihnen Ihre Patin zur Kommunion. Die Tischdecke haben Sie von Ihrem ersten selbst verdienten Geld gekauft. Das Küchenbuffet aus den 50ern gehörte Ihrer Oma und Sie haben es mit in Ihre erste Wohnung genommen, und von da an war es bei jedem Umzug dabei. Heute hat es seinen Platz im Esszimmer. Den Ring mit den Granatsteinen hat Ihr Mann Ihnen zur Geburt des ersten Kindes geschenkt und so wird es weitergehen. Wohnung und Schränke sind gefüllt mit zahlreichen Andenken aus einem langen Leben. Ein Leben, das überwiegend gelungen war und an das Sie gerne zurückdenken. So eine Rückschau wird sicher eine Weile, eventuell sogar Tage dauern. Nehmen Sie sich die Zeit, im Rückblick liegt auch schon ein Stück Abschied. Sie werden allmählich spüren, welche Dinge für Sie auch künftig noch einen Wert haben und welche Sie nach einem letzten Blick darauf loslassen können. Je nachdem wie viel Platz Sie in Ihrem neuen Zuhause haben, werden Sie auf einiges verzichten müssen. Aber das kann auch bedeuten Ballast abzuwerfen, den man bei genauer Prüfung wirklich nicht mehr braucht. Auf diese Weise bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf einen anderen Lebensabschnitt vor.

Rezept von der Enkelin: Panna Cotta

Milch, Sahne und Zucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs halbieren, ausschaben und alles zusammen mit der Schote zur Milchmischung geben.

Alles zusammen aufkochen, dabei gelegentlich umrühren, dann 10 Minuten leise köcheln lassen.

Derweil die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Milchmischung vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die eingeweichten Gelatineblätter abgetropft darin auflösen und gut verrühren.

Zutaten:
300 ml Milch
400 ml Sahne
1 Vanilleschote
70 g Zucker
3 Blatt weiße Gelatine

Die Creme in dekorative Gläser füllen und mindestens 5 Stunden, besser über Nacht kaltstellen.

Mit Beerenkompott oder pürierten, eingemachten Zwetschgen servieren.

Guten Appetit!

Gedichte

Frühlingsbotschaft

von Hofmann von Fallersleben

Kuckuck, Kuckuck ruft's aus dem Wald.
Lasset uns singen,
Tanzen und springen!
Frühling, Frühling wird es nun bald.

Kuckuck, Kuckuck lässt nicht sein Schrei'n:
Komm in die Felder,
Wiesen und Wälder!
Frühling, Frühling, stelle dich ein!

Kuckuck, Kuckuck, trefflicher Held!
Was du gesungen,
Ist dir gelungen:
Winter, Winter räumet das Feld.

Willkommen, lieber Frühling!

von Hofmann von Fallersleben

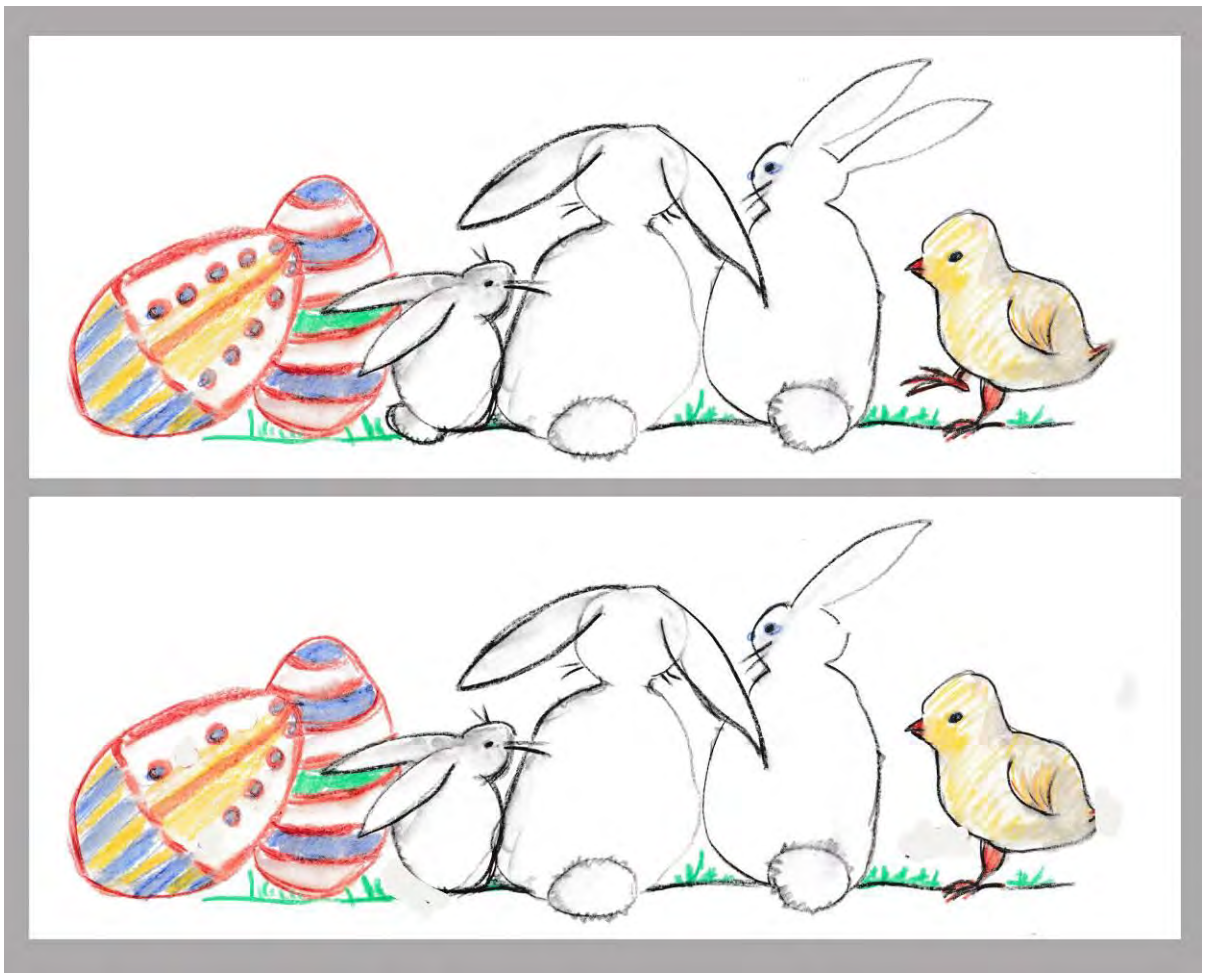
Willkommen, lieber Frühling!
Sei gegrüßt viel tausendmal!
Lieber Frühling, bleib recht lange,
Lang' in unserem stillen Tal!

Dir zu Ehren sollen schallen
Unsere Flöten und Schalmei'n,
Und wir wollen dir zu Ehren
Tanzen unser Ringelreih'n,

Und wir wollen Kränze winden
Und uns schmücken schön wie du,
Und wir wollen Lieder singen
Und so fröhlich sein wie du.

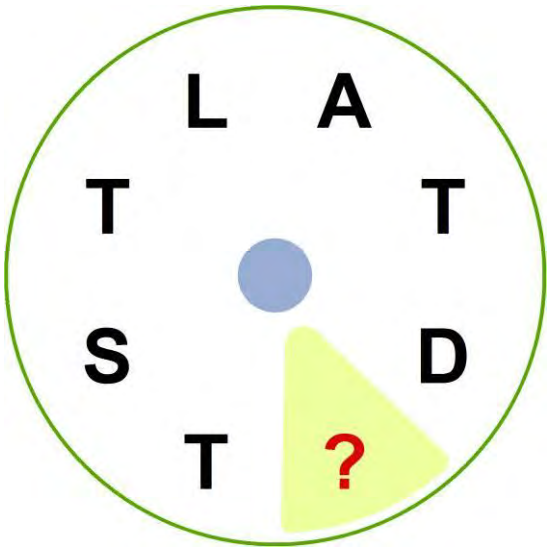
Rätsel
Bilderrätsel

Im unteren Bild sind 7 Fehler. Wer findet Sie?



Wortrad

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

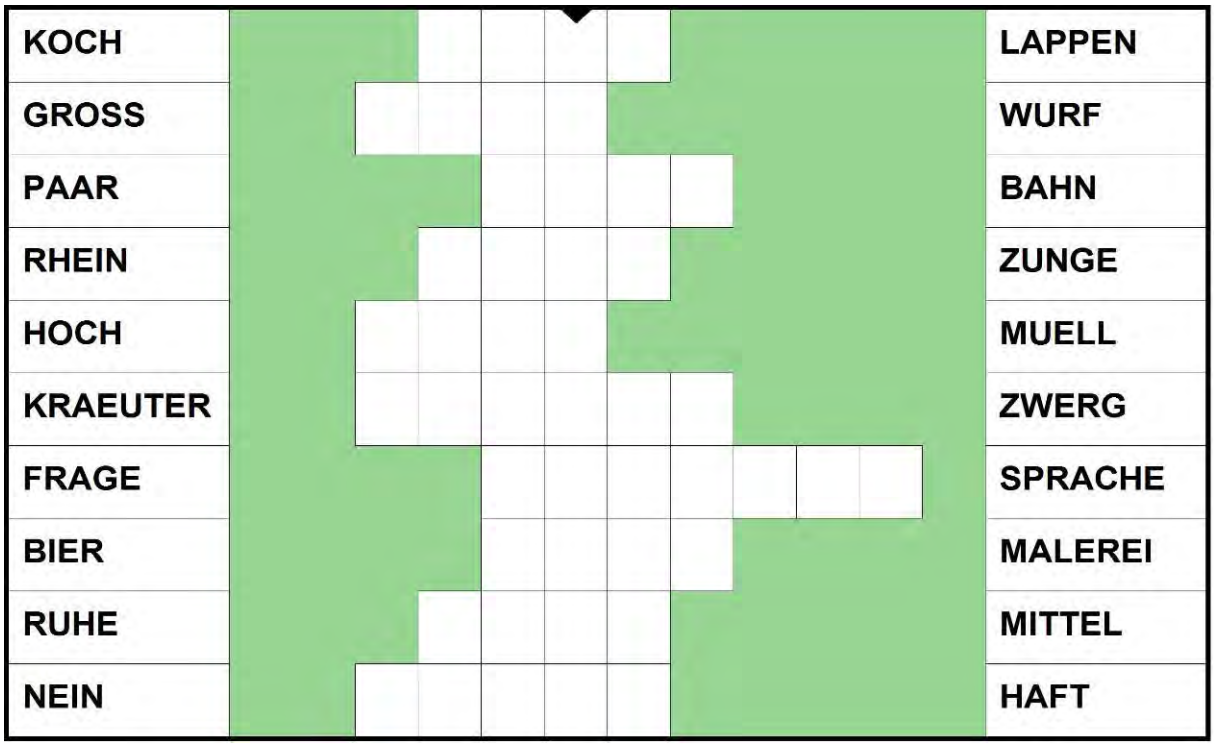


Hinweis zur Lösung:

Historischer Bereich der City

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: GARTEN, GELD, GLAS, HAUS, LAND, LAUF, MAUL, SAGEN, TOPF, ZEICHEN



Hinweis zum Lösungswort: Im Etat ausgewiesener Arbeitsplatz

Liedsuche

Bei den nachfolgenden Liedtexten fehlt jeweils ein Wort. Bitte tragen Sie die fehlenden Wörter in die Rechtecke ein.

Im ☐☐☐☐☐☐ der Bauer die Rösslein einspannt.

Alle ☐☐☐☐☐ sind schon da.

Nun will der ☐☐☐☐ uns grüßen.

Winter ade! ☐☐☐☐☐☐☐☐ tut weh.

Zeigt her eure ☐☐☐☐☐, zeigt her eure Schuh.

Üb immer ☐☐☐☐ und Redlichkeit.

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Fleischerprodukte	W	Herausforderung	Strauch mit gelben Blüten			Einverstanden! (Kw.)	Teigware
3			R		K		N
starker Sturm			Ausruf der Verwunderung		1		U
Kosename einer Kaiserin	S			S		italienischer Name Neapels	D
		Z	Hafen bei Edinburgh	6	kurz für: eine		E
Greifvogelfütterung	W	nicht verboten				A	4
dennoch				R	törichter Mensch		Palästinenserorganisation
kostbar		ägyptischer Sonnengott	I	ärmelloses Oberteil			P
	5		2			L	
in der Nähe	N	A	H	Stadt in Brasilien (Kw.)			

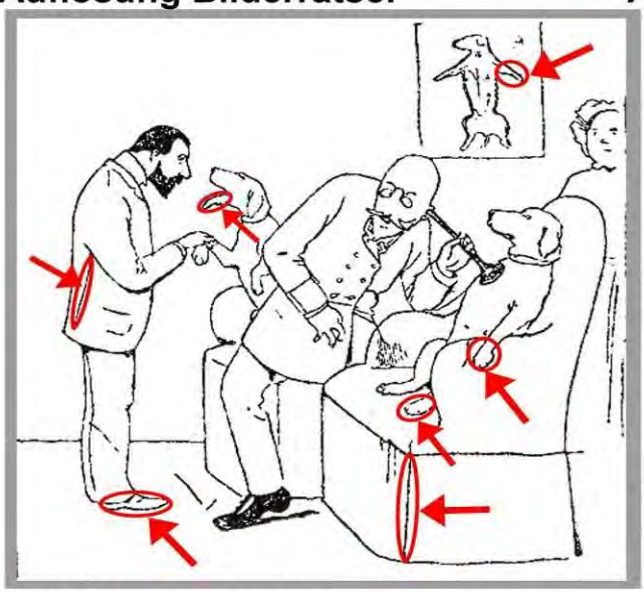
exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6

Hinweis zum Lösungswort: WETTKÄMPFER

Auflösung aller Rätsel aus dem Monat März

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Kreuzworträtsel

	S	G			L		M
	A	L	L	G	A	E	U
G	N	O	M		B		S
	I	B		G	I	F	T
	T	A	B	E	L	L	E
W	A	L		N		I	R
	E		B	E	B	E	N
	T	U	A	R	E	G	
	E		L	A	T	E	X
B	R	I	L	L	A	N	T

EREMIT

Auflösung Sudoku

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

Auflösung Wortrad: KREUZUNG

Auflösung Brückenwörter

KAMERA					M	A	N	N			SCHAFT
HALB				G	O	T	T				ERGEBEN
HALB		A	F	F	E	N					LIEBE
LAGER				F	E	U	E	R			LAND
HAND			W	A	R	M					BLUT
SAUER					T	E	I	G			ROLLER
JAEGER	L	A	T	E	I	N					AMERIKA
STERN		F	A	H	R	T					RICHTUNG
HULA			H	U	L	A					HULA
WEIN					B	L	A	T	T		LAUS

Lachen ist gesund …

Wann wurden die Fußballmannschaften zum ersten Mal schriftlich erwähnt? Im Alten Testament! Da heißt es: „Sie trugen seltsame Gewänder und irrten planlos umher!“

Die eine Bedienung zur anderen: „Was ist denn dort drüben am Tisch los, hat das Paar schon etwas bei dir bestellt?“ „Ach was, das kann noch dauern, der Mann zählt noch das Geld und seine Begleiterin die Kalorien!“

Auf dem Weg zum Friseur unterhalten sich zwei Freundinnen. „Meine Schwiegermutter ist ein Engel!“ Sabine daraufhin: „Was hast du für ein Glück, meine lebt noch!“

Frau Müller zu ihrer Haushaltshilfe bei ihrem Frühjahrsputz: „Bitte legen Sie sich doch eine Zeitung auf die Stuhlpolster, wenn Sie den Deckenleuchter reinigen!“ Daraufhin die Hilfe: „Nee, das brauche ich nicht, bin groß genug, um das zu reinigen.“

Chef zum Stift: „Unser Tor quietscht, sorge dafür, dass Abhilfe geschaffen wird.“ Der Auszubildende schreibt ein Plakat mit der Aufschrift: Nicht erschrecken, Rolltor quietscht!

Aus dem Poesiealbum

Die Sonne blickt mit hellem Schein
So freundlich in die Welt hinein.
Mach's ebenso! Sei heiter und froh!

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