

August 2023

OPTIMISTA

Das Magazin der WH Care Gruppe – mit positiven Beiträgen aus Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und allgemeinen Hinweisen.

Nr. 6

Sommer

2023



Einfach tierisch!

Haus Empatica holt sich den Bauernhof ins Haus.

Basilikum, Petersilie & Rosmarin

Diese Kräuter dürfen in der Küche nicht fehlen

Upcycling-Pflanztopf mit Holzrundstäben



Inhalt

4 Vorwort

Aus den Einrichtungen:

6 Ein Abend am Niederrhein
Der Niederrhein
in all seinen Facetten

8 Kulinarik und Kultur
Vielfältige Aktivitäten und
Erlebnisse im Service Wohnen

10 It's Partytime!
Wenn der Garten
zur Partymeile wird

11 An die Töpfe ... fertig ...
Wokgemüse!

12 Einfach tierisch!
Haus Empatica holt sich
den Bauernhof ins Haus.

14 Rhododendron-Allee

15 Neuigkeiten aus Hagenburg
Hoher Besuch und ein neuer Pavillon

16 Das neue Lebens- und
Gesundheitszentrum
Leben, wo andere Urlaub machen.

18 Wahlen im Haus Invita
Ein neuer Heimbeirat

19 Thera Trainer



- 20 Es war einmal
im Haus Residia
Schulung zum Märchenerzähler
- 22 Ausflug der Knüddeldamen
Auf Tuchfühlung
mit dem Froschkönig
- 24 Vogelpark Walsrode
Die Zeit verging wie im Flug
- 27 Dichter & Denker
im Haus „Residia“
- 28 Maibaumfest und
eine Reise in die 50er
Feste feiern im Haus Salve Vita
- 29 Wellness-Woche

Saisonales:

- 30 Basilikum,
Petersilie & Rosmarin
Diese Kräuter dürfen in der Küche
nicht fehlen

Zum Mitmachen:

- 35 Sudoku
Der Klassiker unter den
Zahlenrätseln
- 36 Upcycling-Pflanztopf
mit Holzrundstäben
- 38 Lösungen
Sudoku



*Unternehmensgründer
und Geschäftsführer
Marcus M. Mollik*

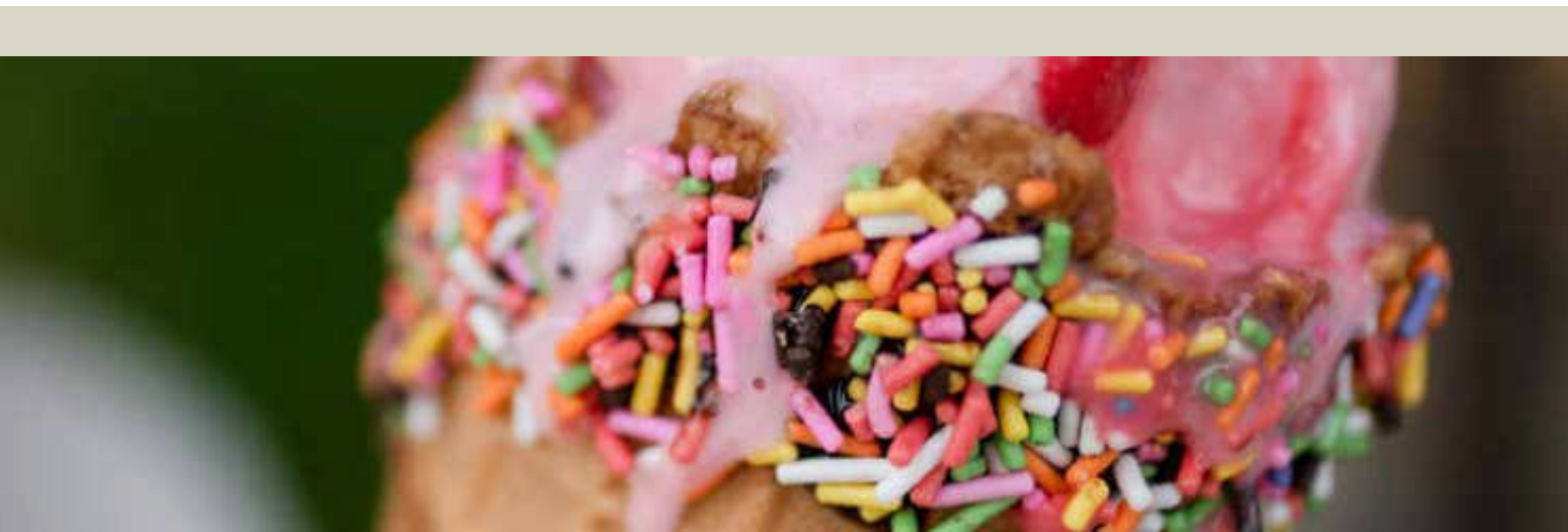
Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine weitere Ausgabe des Magazins „Optimista“ zu präsentieren.

Lebens- und Gesundheitszentren sind keine Altenheime. Das Wort „Altenheim“ ist nicht mehr aktuell und passt auch nicht, sondern bestätigt eine Stigmatisierung. Unsere Lebens- und Gesundheitszentren werden von drei Hauptbegriffen begleitet: „Licht“, „Liebe“ und „Leben“. Damit Lebens- und Gesundheitszentren ihre volle Seele entfalten können, bedarf es einer positiven Grundhaltung der Mitarbeiter, die mit Berufung, Energie und Freude diesen würdevollen Beruf nachgehen. Viele Mitarbeiter konnten wir bereits begeistern und arbeiten weiter daran. Der zweite Irrglaube vieler Menschen betrifft das Gehalt in der Pflege. Mitarbeiter in der Pflege werden mittlerweile, gleich welcher Qualifi-

kation, sehr gut bezahlt. Mitarbeiter in allen anderen Bereichen werden ebenfalls gut dotiert. Der Vergleich mit der Pflege führt allerdings dazu, dass sich einige Mitarbeiter deutlich schlechter wertgeschätzt fühlen, was ein Trugschluss ist. Die Regierung hat das Ziel gehabt, im ersten Schritt die Menschen in der Pflege besser zu entlohnen. Ziel erreicht. Mit der Zeit werden alle anderen Berufsgruppen folgen. Hier empfehlen wir einfach: sich nicht vergleichen, sowie etwas mehr Geduld. Die Arbeitgeber können an der Strategie der Bundesregierung nichts ändern und als BPA Mitglied setzen wir uns für alle Mitarbeiter ein.

Die positive Psychologie beschäftigt sich mit den Stärken der Menschen und je nach den differentiellen Persönlichkeitstheorien wird auch der „Optimismus“ als eine Komponente des Wohlbefindens angesehen. Es scheint wichtig zu sein, dass wir Menschen eine optimistische Geisteshaltung an den Tag legen, was nicht heißt, dass wir die Dinge „schön zu reden“ haben, sondern wir nach vorne schau-



en und aktiv daran arbeiten, dass eine für uns bestmögliche Lösung erzielt wird. Wenn wir krank sind, können wir uns Informationen heranziehen, die uns das Krankheitsbild besser verstehen lassen und unseren geistigen Rahmen so verändern, dass wir unsere Emotionen besser im Griff behalten. Was uns am Ende belastet, hängt daher davon ab, inwiefern wir die uns zur Verfügung stehenden kognitiven Werkzeuge zur Bewältigung dieser Ereignisse nutzen. Mit Optimismus können wir unser eigenes Leben bewältigen, wenn wir selbst dazu beitragen, dass die Dinge sich für uns ändern. Demnach können wir auch mit Optimismus im hohen Alter noch leben, da es hier auch sehr interessante wissenschaftliche Abhandlungen über Seele und Gehirnaktivitäten nach dem Tod gibt. Alles ist Energie und am schönsten ist es doch, wenn wir positive Energieschwingungen um uns herum empfinden.

Das Magazin zeigt viele positive Momente und Ereignisse aus unseren Einrichtungen. Ein

Satz einer Bewohnerin begeistert mich bis heute. „Lieber Herr Mollik, wissen Sie eigentlich, dass ich etwas böse auf Sie bin? Sie haben mir nicht rechtzeitig mitgeteilt, was Sie alles in Ihren Häusern so machen. Hätte ich dies gewusst, wäre ich schon viel eher eingezogen“. Danke an unser Team, danke an alle Mitarbeiter, danke an unser Ehrenamt und alle Menschen, die uns unterstützen, auch wenn wir nicht alle subjektiven Erwartungen jederzeit erfüllen können. Eins wissen wir jedoch. Wir wissen, dass wir unseren Beruf jeden Tag mit Freude und Liebe angehen, immer mit dem Ziel, die Lebenszufriedenheit von unseren Bewohnern zu steigern.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern Licht, Liebe und Leben.

A handwritten signature in black ink, reading "Marcus M. Mollik". The signature is fluid and cursive, with a horizontal line at the end.

*Unternehmensgründer und Geschäftsführer
Marcus M. Mollik*



Ein Abend am Niederrhein

Der Niederrhein in all seinen Facetten

Jeden Mittwochabend wird es bunt, fröhlich und ereignisreich in der Mea Optima. Dann laden wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner zum Abendangebot ein. Nach dem Abendessen wird so die Zeit geboten, noch einmal zusammen zu kommen und den Tag in schöner Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Ein besonderer Abend im Mai stand unter dem Motto „Niederrhein“. Da viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner stark am Niederrhein verwurzelt und hier aufgewachsen sind, haben wir dieser ganz besonderen und schönen Region einen Abend voller kulinarischer Spezialitäten, Musik und Gespräche gewidmet.



Mea Optima
im Herzen des
Niederrheins

Auf dem Speiseplan stand die niederrheinische Variante des Panhas, in der Pfanne gebratene Blutwurst mit Hartweizengrieß.

Diese spezielle Variante wurde beim Bauernmarkt in der Nähe bestellt und abends vor Ort frisch gebraten. Als Alternative gab es „Strammen Max“. Schon bald erfüllte der Duft des gebratenen Panhas das gesamte Erdgeschoss. Einige skeptische Gesichter verschwanden nach dem ersten Probieren und nicht nur einmal hörte man Sätze wie: „Ich wusste ja gar nicht, wie lecker das schmeckt!“.

Im Anschluss wurden frisch gestärkt verschiedene Lieder vom Niederrhein und bekannte Volkslieder angestimmt. Diese luden zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mitwippen ein. Der ein oder andere schwang auch das Tanzbein und ließ sich von der guten Laune anstecken.

Es wurde an diesem Abend viel gelacht, erzählt und gesungen. Die hier aufgewachsenen Seniorinnen und Senioren freuten sich über Bekanntes und schwelgten in Erinnerungen und alle anderen lernten an diesem Abend einiges über ihre neue Heimat kennen. An diesem Tag gingen alle satt und zufrieden auf ihre Zimmer und es mehren sich die Wünsche nach einem zweiten „Niederrheinischen Abend“.





Haus Civitas

Service Wohnen Lebensfreude "to Huus"



Kulinarik und Kultur

Vielfältige Aktivitäten und Erlebnisse im Service Wohnen

„Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt!“

„Bunt denken“ – das war auch das Motto des Teams Service Wohnen „Lebensfreude to Huus“ im Haus Civitas in Sereetz, als es um die Gestaltung der Aktivitäten und Ausflüge im ersten Quartal des Jahres ging.

Zunächst wurde ein Wunsch vieler Bewohnerinnen und Bewohner aufgegriffen und ein Besuch des bekannten Lübecker Marzipanunternehmens Mest organisiert. Beim anschließenden Fabrikverkauf landeten zahlreiche Pralinen- und Marzipanleckereien sowie natürlich auch Ostereier für das bevorstehende Osterfest in den Einkaufstaschen.

Nicht nur viele süße Ostereier, sondern ein opulenter Osterbrunch mit herzhaft-

ten Spezialitäten erwartete die Bewohner und Bewohnerinnen am Ostersonntag im „Café zur Alten Mühle“ im Haus Civitas. Das Team Service Wohnen hatte gemeinsam mit der Fit- und Aktiv-Gruppe eine wunderschöne Dekoration gebastelt, etliche Speisen bereitgestellt und für passende Getränke gesorgt. „Veronika, der Lenz ist da!“. Zur Musik des Trios Pelago wurden gemeinsam Frühlingslieder und alte Schlager gesungen; es wurde eifrig geschunkelt und geklatscht. Mit Kaffee, Kuchen und einem Gläschen selbst gemachten „Tussi-Schnaps“ endete diese schöne Veranstaltung.

Ganz bunt präsentierte sich auch das Programm des Friedrichstadt-Palastes

in Berlin, das Bewohnerinnen und Bewohner im Rahmen einer Busreise in die Hauptstadt an einem Wochenende im April besuchten. Eine Stadtrundfahrt rundete die Reise ab. „Es war wunderbar!“, schwärmte Teilnehmerin Christel August (91).

Anfang Mai besuchten Bewohnerinnen und Bewohner den Erdbeerhof in Warnsdorf. Bei sonnigem Frühlingswetter wurde das Gelände erkundet und natürlich auch frische Erdbeeren gekauft.

Ein bunter Start in den Juni bot sich Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Angehörigen und Freunden mit einem sommerlichen Tanzabend. Frau Ulmann-Erdmann (Leitung Service Wohnen) eröffnete den Abend und freute sich, die Einrichtungsleiterin Frau Müller und ihren Gatten begrüßen zu dürfen. Bei strahlendem Sonnenschein stellte sich im Café und auf der Dachterrasse schnell eine fröhliche Party-Stimmung ein. Alle genossen das Barbecue der Extraklasse und die große Auswahl an Erfrischungsgetränken. Alleinunterhalter Sigggi Zeitler fand sofort die passenden Melodien und begleitete mit einem bunten Musikprogramm zum Schunkeln, Mitsingen und Tanzen.

Der ehemalige Tanzlehrer Ingo Dose verstärkte die „Männerriege“ und so wurde eifrig das Tanzbein geschwungen. Auch eine Polonaise durfte nicht fehlen! „Es war einfach nur toll!“, resümierte Bewohnerin Gerda Feuerhelm (86) den gelungenen Abend.





It's Partytime!

Wenn der Garten zur Partymeile wird

„Endlich wieder gemeinsam Spaß haben“, war das Motto nach der langen Corona Pause. Das Mitarbeiterfest am 19. Mai 2023 übertraf alle Erwartungen. Der von der Einrichtungsleitung Frau Diesing, spendierte Food Truck stand pünktlich um 19 Uhr bereit. Von Champions in Kräutersauce bis zu Pommes rot/weiß gab es einiges.

Da unser Koch Gerald „Kochfrei“ hatte, verwandelte er sich kurzerhand in einen DJ mit perfekter Tanzvorgabe.

Mit Musikbox und Partylichter wurde der Garten kurzerhand in eine Partymeile verwandelt.

Es wurde getanzt als gäbe es kein Morgen und die Stimmung war fantastisch. Von „Es gibt Reis“ bis „Aloha Heja He“ wurde die gesamte Palette der verschiedenen Generationen abgepielt. Ein gelungenes Fest mit aktiver Teilnahme war dann gegen 22:30 Uhr zu Ende, mit dem Fazit: „Gerne wieder Frau Diesing!“



An die Töpfe ... fertig ... Wokgemüse!

So hieß es im Frühjahr 2023 im Hainfelder Hof. Unter der Regie der Beschäftigungstherapie und dem Entertainment unseres Chefkochs Gerald war der Vormittag eine abwechslungsreiche Unterhaltung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Tatkräftig wurde das Gemüse geschnippelt, probiert, gewürzt und in einem Wok zubereitet. Ein asiatischer Duft zog durch das Haus und die Helferinnen und Helfer konnten es kaum erwarten, die kulinarische Köstlichkeit auf den Teller zu bekommen. Denn wer selbst mitgewirkt hat, weiß, was es bedeutet, täglich für so viele Menschen ein schmackhaftes und attraktives Essen zuzubereiten. Und das Auge isst ja bekanntlicher Maßen mit. Am Schluss war klar, dass es nicht das letzte Mal war, das wir gemeinsam gekocht haben. Dafür hatten wir viel zu viel Spaß.

Ein Dankeschön noch einmal an unsere Mitarbeiter aus der Küche, für die Vorbereitung und an die Pflegekräfte für die tatkräftige Unterstützung. Solch eine Aktion kann nur gemeinsam gemeistert werden.



Haus Empatica
Mein Lieblingsplatz

Einfach tierisch!

Haus Empatica holt sich den Bauernhof ins Haus.

Am 01.06.2023 war offizieller Welt-Bauernhoftag.

An diesem Tag verwandelte sich unsere Einrichtung durch tatkräftige Unterstützung unserer Mitarbeiter in einen Bauernhof. Gemeinsam wurde genügend Platz für die Tiere geschaffen und der Garten mit Stroh ausgelegt. Durch die passende Dekoration mit alten Utensilien eines Bauernhofes sorgten wir für die richtige Atmosphäre. Milchkannen, Krüge und Körbe mit Eiern und Schafswolle zierten unseren Garten. Ebenfalls hatten wir für dieses Event das beste Wetter. Bewohner und Tiere konnten sich an Sonnenstrahlen und angenehmen 17 Grad erfreuen.

Frau Michelsen, in unserer Einrichtung für die tiergestützte Therapie bekannt, besuchte uns nach getroffenen Vorbereitungen mit ihren Tieren. Begrüßen durften wir Hasen, Gänse, Ziegen, Meer-schweinchen, ein Schaf Namens Mona, Hühner mit Küken und einen Hund. Sie verweilten bei uns und wurden von unse- ren Bewohnern mit ordentlich Streichel- einheiten versorgt und mit frischen Salat- blättern gefüttert. Einige der Tiere fanden ihren Platz sogar auf dem Schoß unserer Bewohner. Es kam nicht selten zu einem strahlenden Lächeln, während unsere Be- wohner das flauschige Fell des Schafes mit ihren Händen durchkämmten.

Einige Bewohner erinnerten sich durch diesen Nachmittag insbeson- dere an ihre Zeit, in der sie selbst in der Landwirtschaft tätig waren. Viele von ihnen besaßen ebenfalls einen Hof und erzählten von früheren Erlebnissen und wie sich die Arbeit im Vergleich zu heute doch geändert hatte.

Nachdem der Nachmittag mit Füt- tern und Streicheln verging, aßen wir gemeinsam zu Abendbrot. Ganz dem Motto getreu servierten wir Bauernhof- typische Kost. Unter anderem wurde hierfür eine Wurstplatte mit Leberwurst, Blutwurst und Sülze gereicht.

Was für ein schönes Erlebnis, wenn man sich den Bauernhof zu sich nach Hause holen kann. Vielen Dank an alle Mitwir- kenden für diese Möglichkeit.





Rhododendron-Allee

Nur wenige Meter entfernt von unserem Haus La Vida, findet man bei uns in Hagenburg die schöne Rhododendron-Allee. Die fliederblauen und lilafarbenen Rhododendronblüten führen direkt auf das Schloss Hagenburg zu.

Zur Blütezeit Ende Mai, Anfang Juni ist diese Allee ein sehr prachtvolles Ausflugsziel. Auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich über einen Spazier-

gang in der wunderschönen Allee. Direkt neben dem Schloss befindet sich der Moorpfad. Hier kann man die Seerosen blühen sehen, die Frösche quaken und die Libellen schwirren hören. Im Moor-Garten kann man beim Kaffee, einem Windbeutel und anderen Leckereien entspannen und Kraft tanken. Demnächst findet für unsere Bewohner hier ein kleiner Ausflug statt. Die Nachfrage war groß.



Neuigkeiten aus Hagenburg

Hoher Besuch und ein neuer Pavillon

Wir haben nun einen schönen Pavillon draußen stehen. Er lädt zu gemütlichen Stündchen an der frischen Luft ein und schützt unsere Bewohner und Besucher vor der Sonne. Sie können im Schatten entspannen und sich ausruhen. Die Bewohner freuen sich und genießen die Zeit zusammen.

Wir durften alle Einrichtungs- und Pflegedienstleitungen innerhalb der WH Care willkommen heißen. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass wir Ausrichter dieser Tagung sein durften. Unser großer Festsaal bietet sich hierfür an.

Vielen Dank noch einmal an alle!

Eröffnung
27. Juli 2023

Das neue Lebens- und Gesundheitszentrum

Leben, wo andere Urlaub machen.

Manchmal kommt alles anders als geplant! Nach einem nicht unerheblichen Wasserschaden in unserem Haus, mussten wir die geplante Eröffnung des Hauses auf den 27. Juli 2023 vertagen.

Das Kernteam hat diese Einarbeitungszeit für intensive Schulungen, Einweisungen, fachlichen Austausch genutzt. Damit möchten wir einen gemeinsamen Weg einschlagen und den Teamgedanken fördern!

Neben unserem Lebens- und Gesundheitszentrum mit seinen 96 vollstationären Einzelzimmern, bieten wir auch das Service-



Wohnen an. Die dreißig Wohneinheiten sind auf zwei Häuser verteilt und für unsere Mieterinnen und Mieter am 01. September 2023 bezugsfertig. Die ersten Mieterinnen und Mieter können es kaum erwarten einzuziehen, sich einzurichten und die Räumlichkeiten mit Leben zu füllen!

Dieses liegt nicht zuletzt auch an der reizvollen Landschaft, die uns umgibt. Frei nach dem Motto: Leben, wo andere Urlaub machen. Die Elbinsel Krautsand, lädt mit ihrem schönen, langen Sandstrand zum Verweilen ein. Das Alte Land mit seinem hiesigen Obstanbau ist ebenfalls einen Ausflug wert.

Ebenso freuen wir uns über den öffentlich anliegenden Spiel- und Fitnesspark für Jung und Alt! Hier befinden sich wetterfeste Spiel- und Fitnessgeräte. Hinweis: Die Geräte könnten natürlich auch in den Pausen von unseren Kollegen genutzt werden.

Schlussendlich freuen wir uns, die Hausschlüssel in der Hand zu halten und Euch im Hause Mea Fortuna in der wunderschönen Region der Gemeinde Drochtersen WILLKOMMEN zu heißen.



Unsere erste Bewohnerin ist eingezogen.

Ein großes Dankeschön möchten wir aussprechen an die Einrichtungen Haus Residia in Bad Bevensen, Haus Odem in Bremen Hemelingen, Haus La Vida in Hagenburg, Haus Philia in Uelzen, Mea Optima in Goch und Haus Empatica in Osloß für die Möglichkeit, unsere Mitarbeiter mit offenen Armen empfangen zu haben.

*Wir wünschen Ihnen eine
schöne Sommerzeit!
Das Team MEA FORTUNA*



Wahlen im Haus Invita

Ein neuer Heimbeirat

Ende Mai war es endlich so weit. Der neue Heimbeirat für die nächsten 2 Jahre wurde gewählt.

Die Kandidaten waren bestimmt so aufgeregt wie die Wähler. Es wurde sehr ernst überlegt, wem man seine Stimme gibt. Viele haben sich über unsere Wahlurne gefreut. Das wäre ja mal eine Idee gewesen. Auch Bewohner, die eigentlich nicht wählen wollten, konnte mit dieser moti-

viert werden. Es war ein tolles Ereignis.

Und hier zeigt sich der neue Heimbeirat. Es ist schön, dass sich nach 2 Jahren, in denen der Heimbeirat ausschließlich aus Frauen bestand, nun auch ein paar Herren engagieren. Wir freuen uns auf eine schöne, produktive und gemeinsame Zeit. Wir danken auch den Kandidaten, welche auf der Nachrückerliste stehen für ihren Einsatz.



Thera Trainer

Der multifunktionale Bewegungstrainer für Beine und Oberkörper mit Motor.

Der Trainer ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Rollstuhlfahrer geeignet.

Er bietet die Möglichkeit, motorbetriebenes (passives), motorunterstütztes oder aktives Bewegungstraining (mit eigener Muskelkraft) mit nur einem Gerät durchzuführen – und das ganz bequem vom Stuhl oder Rollstuhl aus.

Trainingsziele:

- Muskelkraft erhalten und stärken
- Ausdauer steigern
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern
- Körperhaltung verbessern
- Herz-Kreislauf-System aktivieren



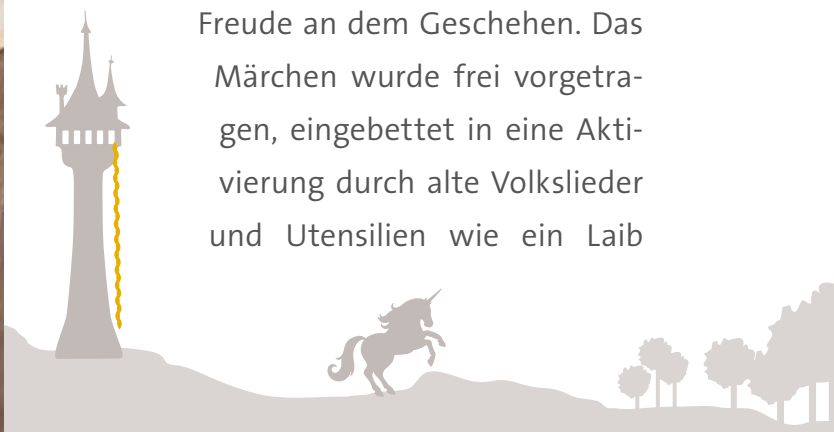


Es war einmal im Haus Residia

Schulung zum Märchenerzähler

Am 27. April wurde nach einer intensiven Schulung durch die Märchenerzählerin Sonja Fischer vom Team Gesundheit vier Mitarbeitenden der sozialen Betreuung des Hauses „Residia“ das Zertifikat Märchenerzähler/Märchenerzählerin verliehen. Die Schulung wurde im Rahmen des Projektes „Unvergessen-Aktivierung durch Märchen“ durchgeführt. Es war ein aufregender Tag für alle Beteiligten. Schon am Tag zuvor wurden die speziell ausgesuchten Bewohnerinnen und Bewohner mit einer schriftlichen Einladung auf das Event hingewiesen.

An diesem Tag wurden der ersten Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern das Märchen von Frau Holle präsentiert. Die speziell zusammengestellte Gruppe von Zuschauerinnen und Zuschauer mit einer demenziellen Erkrankung hatte sichtlich Freude an dem Geschehen. Das Märchen wurde frei vorgetragen, eingebettet in eine Aktivierung durch alte Volkslieder und Utensilien wie ein Laib





Brot oder ein Glas Apfelsaft, um den Raum für Erinnerungen und Gespräche zu eröffnen. Der Geruch des frischen Brotes, aber auch die Feder, die sanft über die Hände strich, weckte die Sinne und regte Teilnahme und Erzählungen an. Die erste Einheit wurde nach 45 Minuten beendet.

Der zweiten Gruppe von ebenfalls demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern wurde das Märchen vom Rotkäppchen präsentiert. Ebenfalls eingebettet in das Singen alter Volkslieder wie „Grün sind alle meine Kleider“. Die Aktivierung zum Rotkäppchen erfolgte dann durch Moos und Baumpilze frisch aus dem Wald. Ein kleines Glas Rotwein wurde zum Abschluss gereicht. Deutlich

war zu erkennen, wie die Märchen und die Aktivierung die Bewohnerinnen und Bewohner angesprochen haben und wie Erinnerungen aufblühen konnten. Die frischgebackenen Märchenerzählerinnen und Märchenerzähler bewiesen großes Geschick beim Aussuchen der Requisiten und dem Initiieren der Aktivierung.

Nach einer letzten Reflexion gemeinsam mit Frau Fischer wurden den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Zertifikat verliehen. Im Hause „Residia“ soll diese Art der Aktivierung nun ein stetiger Programmpunkt für alle Bewohnerinnen und Bewohner werden.





Ausflug der Knüddeldamen Auf Tuchfühlung mit dem Froschkönig

Seit einigen Monaten treffen sich jeden Donnerstag einige Bewohnerinnen zum Handarbeiten. Es werden Socken, Schals, Mützen, Decken, Mäuse und Leseratten gehäkelt und gestrickt. Geplant war ein Verkauf der Unikate auf einem Handarbeitsbasar.

Das Handarbeiten allerdings weckte nicht nur bei den Bewohnerinnen und Bewohnern reges Interesse, auch Mit-

arbeiterinnen und Mitarbeiter schauen gerne vorbei, wenn die Damen am „knüddeln“ sind. Viele Socken, Lesezeichen und anderes wurde auf diesem Wege schon vor dem geplanten Basarbesuch veräußert. Nach dem Fleiß gab es den Preis. Von den Einnahmen konnte ein gemeinsames Mittagessen, schneller als gedacht, bei einem Chinesen in Uelzen stattfinden.

Am 26. April starteten die „Knüddelda-

men“ gemeinsam im hauseigenen Bus nach Uelzen zum Mittagessen. Reges Interesse wurde den Glückskeksen zum Abschluss des fantastischen Essens zu Teil. Gut gestärkt und vergnügt ging es weiter.

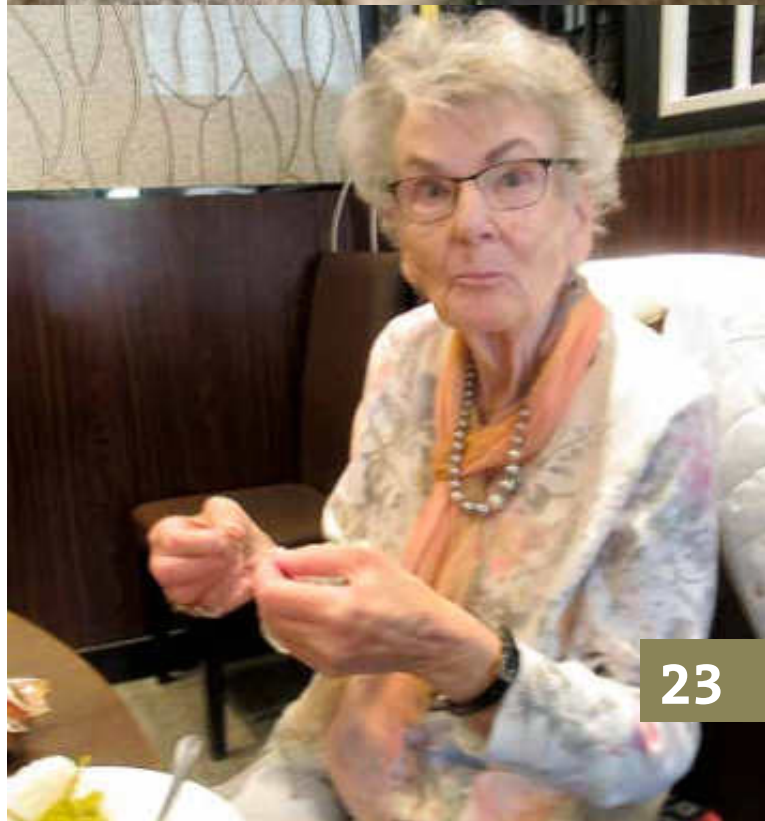
Während der „Knüddelrunden“ kam das Gespräch vor dem Ausflug immer wieder auf den Krötentunnel bei Oetzendorf. Die Damen konnten sich nicht vorstellen, wie so ein Bauvorhaben in die Realität umgesetzt worden ist. Ein kleiner Zwischenstopp am Krötentunnel wurde eingelegt, um das „Bauwerk“ zu betrachten.

In erster Linie galt das Interesse allerdings nicht den Infotafeln, sondern dem „Froschkönig“. Trotz des Kusses verwandelte er sich allerdings nicht den ersehnten Prinzen.

Die vielen Eindrücke bleiben als schöne Erinnerungen an einen aufregenden Tag im Gedächtnis der „Knüddeldamen“. Das Gefühl, sich diesen Ausflug selbst „erarbeitet“ zu haben, ist sicherlich eine Ressource, die noch lange positive Auswirkungen für jede einzelne Teilnehmerin haben wird.

Ein großer Dank geht an alle, die uns mit Ihren großzügigen Wollspenden das Ganze ermöglicht haben.

Ihre Eleonore Bischoff





Haus Residia
Fürstlich leben



Vogelpark Walsrode

Die Zeit verging wie im Flug

Am 25.05.2023 besuchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner, sowie einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses Residia, den Vogelpark Walsrode. Der Ausflug begann direkt nach dem Frühstück, mit zwei haus-eigenen Bussen und einem Auto. Die Fahrt wurde von allen Beteiligten, trotz der langen Anreise, gut bewältigt.



Im Vogelpark angekommen stärkten sich alle mit der exzellenten Verpflegung die unserer hauseigenen Küche für uns vorbereitet hat. Gestärkt durch das tolle Picknick begann die Erkundungstour durch den Vogelpark. An jeder Ecke wartet eine Überraschung auf die Besucher des Parks. Sei es das Tropenhaus mit seinem besonderen Klima und exotischen Bauten oder das Freifluggehege. Wir haben mehrere kleine Pausen eingelegt, um das Gesehene zu reflektieren und neue Kraft zu sammeln.

Die Zeit verging wie im Flug. Nach einer kleinen Kuchenpause verließ die Gruppe gegen 16.45 Uhr den Park und alle waren (fast) pünktlich zum Abendbrot wieder in Bad Bevensen. Großartige

Eindrücke und das gemeinsame Erlebnis waren das, was diesen Ausflug erlebenswert gemacht hat. Für ein paar Stunden waren Bewohner und Mitarbeiter wie in einer anderen Welt. Die Eindrücke wurden mit Kameras festgehalten, so dass im Anschluss an den Tag eine Fotosammlung zusammengetragen werden konnte.

Um allen Bewohnerinnen und Bewohnern dieses einmalige Erlebnis nahe bringen zu können und um in Erinnerungen schwelgen zu können, wird von der sozialen Betreuung für alle Bewohnerinnen und Bewohnern ein Foto-nachmittag initiiert.





Dichter & Denker

im Haus „Residia“

In unserem Haus Residia hat sich eine Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern gebildet, die gemeinsam dichten. Ein paar schöne Zeilen möchten wir Ihnen hier präsentieren.

Mein Zuhause

*Wo ist mein Zuhause, frag ich mich
In einem schönen Pflegeheim,
da fühle ich mich wohl.
Das ist jetzt mein Haus.
Wir machen alles zusammen.
Singen, tanzen, spielen
und gehen am Elbeseitenkanal spazieren.
Jeden Sonntag kommt ein Wagen auf vier Räder,
sie heißt „Flotte Lotte“, das weiß jeder.
Schokolade, Obst und Säfte,
sie hat immer nur das Beste.
Wir sind dankbar für jedes Jahr,
sagen „Danke“, das ist wunderbar.
Das Pflegepersonal gibt sich große Mühe,
wir versorgt sind schon in der Frühe.
Wir wünschen uns hier ein gutes Leben
und hoffen, dass nichts geht daneben.*

Bad Bevensen

*In Bad Bevensen leben wir heute
um uns herum nette Leute.
Wir gehen spazieren auf vielen Wegen,
dabei ein Lächeln auf den Lippen uns liegen.
Ein Liedchen öfter singen
und damit viel Freude bringen.
Für unsere Gesundheit können wir viel tun,
im Thermalbad schwimmen und uns ausruhen.
Im Kurpark flanieren
und dann nach Kaffee und Kuchen wir gieren.*



Maibaumfest und eine Reise in die 50er

Feste feiern im
Haus Salve Vita

In der ersten Jahreshälfte war einiges los im Haus Salve Vita. Ende April begrüßten wir den Mai, indem wir gemeinsam einen Maibaum bastelten und im Anschluss ein buntes Maibaumfest feiern. Bei traditioneller Maibowle, mitreißender Musik und zahlreichen Aktivitäten genossen wir den schönen Tag.

Doch das Highlight des Jahres steht uns noch bevor – unser großes Sommerfest. Mit dem Motto der 50er Jahre werden wir eine Zeitreise in das Goldene Zeitalter unternehmen. Von der Musik bis zur Dekoration wird alles in den Farben und Stilen dieser Ära gehalten sein. Es erwartet uns ein abwechslungsreiches Programm mit Live-Musik, Tanz, Spielen und kulinarischen Köstlichkeiten. Das Sommerfest wird ein unvergesslicher Tag voller Freude, Lachen und guter Gesellschaft sein.

Wir vom Haus Salve Vita freuen uns auf das kommende Sommerfest und die vielen tollen Ereignisse die für das Jahr 2023 noch geplant sind.



Wellness-Woche


In jedem Tag lässt sich ein besonderer Moment finden, der eine Moment, der leuchtet und für den wir morgens aufstehen.

Unsere Mitarbeiter der Betreuung gestalten ihre Betreuungsangebote individuell entsprechend den aktuellen Bewohnerbedürfnissen. Ein besonderes Highlight war unsere Wellness-Woche im Frühjahr. Eine Woche lang tauchten wir ab in die wunderbare Welt der Wellness und wollten gar nicht wieder auftauchen. Abgerundet wurde diese Woche mit großartigen Beiträgen aus unserer Küche. Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten zwei wunderbare Seminartage im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Service Wohnen

Kurz entschlossen haben wir uns bei herrlichem Sommerwetter getroffen, um einen Spaziergang zum Eiscafé zu unternehmen. Ganz nach der Devise: Eis geht immer. In gemütlicher Runde gab es die verschiedensten Eisbecher zu bestaunen. Bei reichlich Klönschnack war das Eis dann auch ganz schnell verspeist.

Ein schönes Treffen der Mieter in unserem schönen Garten, um gemeinsam Spezialitäten aus dem Kosovo zu genießen. Da das Wetter super mitspielte, war es eine sehr gelungene Zeit, in der alle das ein oder andere Wissenswertes aus dieser Region erfuhren. Gemäß dem Motto: Andere Länder, andere Sitten und Bräuche.

A detailed botanical illustration of various herbs. The top left shows a large, dark green leaf with prominent veins. Below it is a sprig of basil with its characteristic opposite, ovate leaves. To the right is a bunch of flat-leafed parsley tied with a rubber band. In the center, there is a sprig of rosemary with its needle-like leaves and a small flower. Below the rosemary is a sprig of dill with its feathery leaves. The bottom left shows a sprig of thyme with its small, square leaves. The background is a light green with faint, repeating patterns of the herbs.

Basilikum, Petersilie & Rosmarin

Diese Kräuter dürfen in der Küche nicht fehlen

Sattgrün und knackig frisch müssen sie sein, dann schmecken sie am besten. In der Küche geben sie vielen Gerichten den entscheidenden Kick und zu Salaten sind sie die perfekte Ergänzung, reich an Vitaminen und ätherischen Ölen.

Die Saison der hiesigen Küchenkräuter geht von April bis Ende Oktober. In dieser Zeit haben die Kräuter den stärksten Geschmack und das intensivste Aroma. Kommen Sie aus der Region, sind sie meist unbehandelt und bedenkenlos zu genießen.

Auch wenn die Kräuter frisch am besten schmecken: Man kann sie bis zu einer Woche gut aufbewahren. Als Alternative zu frischen Kräutern können getrocknete und gefrorene Kräuter beim Kochen zum Einsatz kommen: Zum Trocknen eignen sich vor allem robuste Kräuter mit hartem Stiel, etwa Rosmarin oder Thymian. Einfrieren ist die bessere Methode bei weichen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch – am besten hacken und ins Gefrierfach legen.

Ausgewählte Küchenkräuter im Überblick und ihre Verwendung in der Küche.

Bärlauch

Mit seinem stark an Knoblauch erinnernden Aroma ist Bärlauch ideal für die Zubereitung von Pesto oder Dips geeignet. Wer ihn zum Kochen verwenden will, sollte ihn erst am Ende der Garzeit hinzufügen, da er durch Erhitzen schnell sein Aroma einbüßt.

Basilikum

Mit Tomaten und Mozzarella ist Basilikum ein absoluter Klassiker. Er passt aber auch zu anderen Salaten sowie zu Pasta, Pizza oder Süßspeisen. Basilikum sollte immer roh verwendet und bei warmen Gerichten erst kurz vor dem Servieren hinzugefügt werden, sonst verliert es sein Aroma.

Dill

Für Gurkensalat und viele Fischgerichte ist Dill fast unverzichtbar. Auch zu Quark-Dips und Kartoffelgerichten passt die frische, würzige Note des Dills sehr gut. Bei Magen- oder Verdauungsproblemen kann Dill eine beruhigende Wirkung haben.

Schnittlauch

Der kräftige, an Zwiebeln erinnernde Geschmack passt perfekt zu Quark und Dips sowie Eierspeisen, Salaten und Pilzgerichten. Am besten einfach in kleine Röhren schneiden und roh über das Essen streuen.

Minze

Von Ananas- bis Schokoladenminze: Minze hat Dutzende Varianten. Die aromatischen Blätter sind eine beliebte Zutat für verschiedene Cocktails wie Mojito oder Hugo, außerdem verleiht sie Salaten, Suppen und Süßspeisen eine frische Note.



Oregano

Ob auf Pizza, in Pastasauce oder eingelegtem Gemüse: Oregano ist typisch für viele Gerichte der italienischen Küche. Sein Aroma entfaltet er am besten, wenn er getrocknet und mitgekocht wurde. Aber auch frisch verfeinert er viele Gerichte, etwa geschmortes Fleisch oder Suppen.

Rosmarin

Das mediterrane Kraut ist ideal für kräftige Fleisch-, Fisch- und Kartoffelgerichte. Entweder die Nadeln von den Stängeln zupfen und klein schneiden oder die ganzen Stängel zum Essen geben und mitgaren. Ganze Stängel vor dem Essen wieder entfernen. Als Tee wirkt Rosmarin nervenberuhigend sowie krampf- und schleimlösend.

Petersilie

In der deutschen Küche kommt wohl kaum ein Kraut so häufig zum Einsatz wie Petersilie. Sie verfeinert Salate, Suppen, Kartoffel-, Gemüse- und Fleischgerichte. Neben Sorten mit krausen Blättern ist vor allem in der mediterranen Küche die intensiv schmeckende glatte Petersilie beliebt. Sie entfaltet ihr Aroma am besten, wenn sie frisch gehackt am Ende der Zubereitung zu den Gerichten gegeben wird. Petersilie enthält übrigens viel Vitamin C und schmeckt auch als Salat oder Pesto.

Küchenkräuter im Topf

So halten sie länger

Küchenkräuter im Topf aus dem Supermarkt verkümmern häufig schnell und landen dann im Müll. Mit ein paar simplen Tricks bleiben die Pflanzen länger frisch. Die meisten im Supermarkt erhältlichen Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch sind für den baldigen Verzehr gezüchtet. Sie wurden in Treibhäusern unter optimalen Bedingungen zu schnellem Wachstum angetrieben und sind daher nicht besonders robust.

Es kommt auf die richtige Menge Wasser an

Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, die Kräuter am Leben zu erhalten. Besonders wichtig ist die richtige Menge an Gießwasser. Werden die Kräuter zu stark gegossen, bildet sich an den Stielansätzen Schimmel und sie gehen nach kurzer Zeit ein. Viele Kräuter vertrocknen auch einfach, weil sie nicht genügend Wasser bekommen.

Als Faustregel gilt: Die tägliche Wasserration sollte zehn Prozent des Topfolumens betragen. Das sind bei einem handelsüblichen Kräutertopf mit einem Liter Inhalt etwa 100 Milliliter, Schnittlauch benötigt bis zu 150 Milliliter. Basilikum sollte am besten mehrmals am Tag mit Wasser versorgt werden.

Kräuter teilen und in neue Töpfe pflanzen

Um die Lebensdauer zu verlängern, sollten die Pflanzen am besten direkt nach dem Kauf geteilt und neu eingetopft werden. Kräuter benötigen nährstoffarmes Substrat, eine Spezialerde für Kräuter – am besten torffrei – ist beispielsweise geeignet. Aus einem Kräutertopf lassen sich drei bis vier neue Topfpflanzen gewinnen. So erhalten die Pflanzen mehr Licht, Platz und Nährstoffe.

Der richtige Standort

Auch auf den Standort und die richtige Pflege kommt es an: Basilikum fühlt sich bei 20 Grad am wohlsten. Wer Basilikum verwenden möchte, schneidet am besten einen Trieb oder einen Teil davon ab, statt einzelne Blätter abzupfen. So kann die Pflanze besser neu austreiben und bleibt vital. Pralles Sonnenlicht vertragen die meisten Küchenkräuter nicht, besser ist ein heller Standort ohne direkte Sonneneinstrahlung.

Küchenkräuter selbst ziehen

Eine weitere Möglichkeit ist es, Kräuter einfach selbst anzubauen. Das funktioniert entweder mithilfe von Stecklingen oder durch Aussaat. Für Stecklinge ist der September ein idealer Zeitpunkt zur Vermehrung, die Aussaat von Kräutern im Freiland beginnt etwa ab April. Sie können aber schon vorher drinnen auf der Fensterbank vorgezogen werden. Im

Herbst lassen sich viele Kräuter trocknen oder einfrieren, manche können auch problemlos überwintern.



Leicht

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

Schwer

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

Sudoku

Der Klassiker
unter den
Zahlenrätseln

Lösen sie die Zahlenrätsel, indem Sie in die Felder Zahlen von 1-9 eintragen. Und zwar so, dass die Zahlen jeweils nur einmal in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate vorkommt.

Lösung auf
Seite 38.



Upcycling-Pflanztopf mit Holzrundstäben

Keinen passenden Übertopf? Mit ein paar Rundstäben und etwas Bastelfarbe basteln Sie sich den perfekten Pflanztopf einfach selbst.

Materialien:

- Bastelfarbe in Grün
- Rundstäbe aus Holz
- leeres Glas oder Dose
- Kleiner Pinsel
- Malerkrepp
- Heißkleber



1.

Zunächst sollte die Oberfläche von Glas oder Dose gründlich gereinigt werden, damit der Kleber gut haftet. Anschließend werden die einzelnen Holzrundstäbe erst auf die gewünschte Länge gekürzt und dann nebeneinander mit Heißkleber aufgeklebt.



© Marabu

Tipp:

Statt der Holzrundstäbe können Sie auch Schaschlikspieße oder Eisstiele benutzen.

2.

Wenn der Kleber getrocknet ist, mit dem Malerkrepp den unteren Bereich des Blumentopfs abkleben. Ob gerade oder schräg ist hierbei ganz Ihrer Kreativität überlassen. Sie können den Blumentopf natürlich auch Freihand bemalen.



© Marabu

Tipp:

Als Glas eignen sich hervorragend alte Einmachgläser.

3.

Die Bastelfarbe nach Herstelleranweisung gründlich aufrühren und anschließend den unteren Bereich der Holzstäbe farbig grundieren. Für eine bessere Deckkraft einfach eine weitere Farbschicht auftragen. Das Kreppband abziehen und den Blumentopf mit einer kleinen Pflanze dekorieren.



© Marabu

Lösungen | Sudoku von Seite 35

Leicht

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

Schwer

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

BERUF  MIT SINN
Mach Karriere als Mensch



Schauen Sie doch selbst vorbei unter:
www.berufmitsinn.de
oder scannen Sie ganz einfach diesen QR Code.

Quellenangabe:

Seite 1-5: Bilder: Freepik.com - designed by Freepik
Seite 6-29: Bilder: Privat
Seite 10: Grafik: Freepik.com - designed by Freepik
Seite 20-21: Grafik: Freepik.com - designed by Freepik
Seite 25: Grafik: Freepik.com - designed by macrovector
Seite 26: Bild: Freepik.com - designed by Freepik
Seite 30-35: Grafik: Freepik.com - designed by Freepik
Seite 35+38: Sudoku: Pixabay.com - Image by Gerhard
Seite 36-37: Bilder: Marabu Bilddatenbank © Marabu
Text: marabu-creative.com
Seite 38: Bilder: Freepik.com - designed by Freepik

Herausgeber:

WH Care Holding GmbH
Steinriede 14
30827 Garbsen
Telefon: 05131/4611-555
Fax: 05131/4611-550
E-Mail: online@wh-care.de
www.wh-care.de

Redaktion/ Layout:

Jana-Maria Maiwald

Autoren:

Marcus Mollik,
Einrichtungsleitungen,
Mitarbeiter der jeweiligen
Einrichtungen,
Jana-Maria Maiwald



WH CARE
Holding GmbH

Unsere Lebens- und Gesundheitszentren „Willkommen Zuhause“

Haus Invita



*Gemeinsam
mitten im Leben*

Bremen-Huchting



RESIDIA

Fürstlich leben

Bad Bevensen



Haus Vivere

*Wenn Dir etwas wirklich
wichtig ist, gibt es kein aber*

Neuenkirchen



Haus Anima

Jeder Tag dein schönster Tag

Porta Westfalica



Haus Empatica

Mein Lieblingsplatz

Osloß



Haus Odem

*Voller Lebensenergie
von Mensch zu Mensch*

Bremen-Hemelingen



Harmonia
SERVICE WOHNEN
Mit Freude ankommen

Weyhausen



Sympatica
TAGESPFLEGE
Mit Freude in den Tag



HAUS CIVITAS

*Mit Achtsamkeit, Hingabe und
Kompetenz in Gemeinschaft leben*

Sereetz



AMARE

Liebe & Leben voraus

Georgsmarienhütte



Mea Vita

Mit Liebe zum Leben

Rietberg



WH CARE

Stelle GmbH

– Hainfelder Hof –



Uelzen



SALVE VITA

Gemeinsam bis ins hohe Alter

Hameln



Haus Kleine Perle am Rhein

Gemeinsam Wertschätzung und Qualität gestalten.

Bad Breisig



Haus Illumina

Mit Leichtigkeit „Tu Hus“

Bünde



Mea Optima

*Wir sorgen für Ihre Balance
bis ins hohe Alter*

Goch



**HAUS
LA VIDA**

*GEMEINSAM GUT LEBEN
BIS INS HOHE ALTER*

Hagenburg



MEA FORTUNA

Lebensglück im hohen Alter

Drochtersen

Hinweise, Anregungen oder Anmerkungen
bitte an: online@wh-care.de