

# OPTIMISTA

*Willkommen zu Hause!*

**Herbst  
2023**

Seite 44

*Der Herbst  
ist lecker!*

**Das Gourmet-Menü**

**Backen ist Liebe**  
Philia's Bakery Club  
*Seite 38*

**Lernen Sie uns besser  
kennen** Interview mit  
Katharina Pötter  
*Seite 42*

**Kreative Ideen**  
Herbst-Deko  
wird zum Blickfang  
*Seite 50*



**Herbst  
2023**

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

während die Blätter sich langsam in leuchtenden Farben verfärben und die Temperaturen sanft nach unten sinken, begrüßen wir Sie herzlich zur Herbstausgabe unseres Magazins in neuem Gewand. In dieser Jahreszeit, die mit ihrer besonderen Pracht und Atmosphäre in unseren Häusern aufwartet, möchten wir Ihnen nicht nur die Schönheit des Herbstes näherbringen, sondern die Sternstunden aus unseren Häusern in dieser Zeit beleuchten.

Der Herbst ist eine Zeit des Übergangs, in der die Natur uns mit ihrem goldenen Schimmer verzaubert. Optimismus ist der Lichtstrahl in der Dunkelheit, der uns den Weg durch die stürmische Zeit zeigt und die Aussicht auf einen strahlenden Morgen erhellt. In dieser herbstlichen Zeit können wir uns vermehrt um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden kümmern, da sich hierfür insbesondere die regnerischen Tage anbieten. Regentropfen sind wie funkelnde Perlen, die uns die Welt da draußen in einem neuen Licht zeigen. Mit diesem Magazin gehen wir on Tour durch unsere Einrichtungen, Jubiläen, picken einzelne tolle Mitarbeiter heraus und machen kurzen Halt beim Gourmettag.

Schöner  
und  
Frischer



Unternehmensgründer  
und Geschäftsführer  
Marcus M. Mollik

## **Willkommen in der Herbst-Ausgabe!**

Nicht zu vergessen ist der Humor, der uns in allen Lebenslagen begleiten sollte, auch wenn die Tage kürzer werden und die Nächte länger. Wir haben für Sie schöne Erzählungen aus anderen Häusern gesammelt, um Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern und den Herbst mit einer Prise Heiterkeit zu genießen. Wir laden Sie ein, sich von den Geschichten, Bildern und Ideen in diesem Magazin inspirieren zu lassen und den Herbst in vollen Zügen zu genießen. Möge diese Ausgabe Sie ermutigen, sich gut um sich selbst zu kümmern soweit es geht und das Leben mit einer gehörigen Portion Humor und Achtsamkeit zu würzen.

Wir wünschen Ihnen eine erfüllte Lektüre und einen herzerwärmenden Herbst. Wenn Sie Anregungen und Wünsche haben sowie vielleicht selbst auch gerne

einmal eine tolle Geschichte in unserem Magazin abbilden möchten, so geben Sie sich gerne und jederzeit einen Ruck. Unsere Mitarbeiter in der Verwaltung senden ihre Geschichte gerne an unsere Gestaltungsabteilung in Garbsen. Sprechen Sie hierfür einfach die Leitung der Betreuung an.

„Optimismus ist der Schlüssel, der selbst die schwersten Türen des Lebens öffnen kann“.

Mit herzlichen Grüßen,  
Ihr Optimista Team

Unternehmensgründer und Geschäftsführer  
Marcus M. Mollik



## GOURMET TAG



44

## Shopperlebnis



30

## Backen ist Liebe



38

## Herzlichen Glückwunsch

*Wir gratulieren*



48

## Herbst-Deko



50

© Marabu

## Unser Zuhause

<b>Bad Bevensen</b> <i>Haus Residia</i>	6
<b>Bremen-Hemelingen</b> <i>Haus Odem</i>	8
<b>Bremen-Huchting</b> <i>Haus Invita</i>	10
<b>Drochtersen</b> <i>Haus Mea Fortuna</i>	12
<b>Georgsmarienhütte</b> <i>Haus Amare</i>	14
<b>Goch</b> <i>Haus Mea Optima</i>	16
<b>Hagenburg</b> <i>Haus La Vida</i>	18
<b>Hameln</b> <i>Haus Salve Vita</i>	20
<b>Neuenkirchen</b> <i>Haus Vivere</i>	22
<b>Osloß</b> <i>Haus Empatica</i>	24
<b>Porta Westfalica</b> <i>Haus Anima</i>	26
<b>Rietberg</b> <i>Haus Mea Vita</i>	28
<b>Sereetz</b> <i>Haus Civitas</i>	30
<b>Stelle</b> <i>Hainfelder Hof</i>	34
<b>Uelzen</b> <i>Haus Philia</i>	38

## Unser Team

<b>Lernen Sie uns besser kennen</b>	42
<i>Katharina Pötter (WBL) in Drochtersen</i>	

## Aus der Küche

<b>Gourmet Tag</b>	44
<i>So lecker ist der Herbst!</i>	
<b>Vitamine &amp; Immunbooster</b>	47

## Glückwunsch

<b>Geburtstage, Jubiläen &amp; Hochzeiten</b>	48
---	----

## Do it yourself – Kreative Ideen

<b>Herbst-Deko wird zum Blickfang</b>	50
---------------------------------------	----

## Rätsel

<b>Sudoku + Lösung</b>	53 + 54
------------------------	---------

*33 Kinder, fünf Hunde, zwei Pferde zu Besuch im Haus Mea Vita in Rietberg. Welch ein Tag im Juli diesen Jahres!*



28





## „SeniorenArt“

by Residia

***Die Kunst benötigt nicht viel, manchmal reicht ein wenig Farbe, ein Faden, Knopf oder ein Strohalm. Und schon wird die Fantasie der Bewohner angeregt und freigesetzt.***

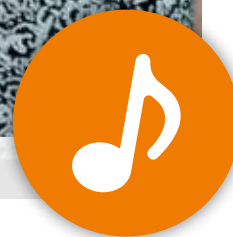
Auch wenn sich so mancher Bewohner oder Bewohnerin nicht vorstellen kann, was für verborgene Talente in ihr oder ihm schlummern. Die Kunst eignet sich besonders gut, um in der Gemeinschaft etwas Einzigartiges zu erschaffen. Auf sich selbst stolz zu sein, wenn das Kunstwerk anschließend von allen Bewohnern mit den Worten „... wie wunderschön...“, bewundert wird.

Die Kunst hilft den Teilnehmern ihre Ruhe zu finden, Freude zu haben und die Kreativität immer wieder neu zu entdecken. Vorerfahrungen oder Begabungen sind dabei nicht erforderlich. Sie bringt eine Ablenkung in Stresssituationen sowie Alltagsproblematik. Sie fördert Selbstständigkeit, Kreativität und das Selbstbewusstsein. Die Kunstwerke spiegeln die Menschen, die sie entworfen haben und somit ist jedes Meisterstück einfach einzigartig ... wie der Mensch selbst.

*Mit kreativen Grüßen  
Ihre „SeniorenArt“*



*Frau Ahrens und Frau Gruba singen gemeinsam mit unseren Bewohner\*innen*



### ***Singen mit den ehrenamtlichen Damen***

***Jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr erlebt das Haus Residia in Bad Bevensen, wie Musik ein gemeinsames Erlebnis sein kann.***

Zwei ehrenamtliche Damen, Frau Ahrens und Frau Gruba, kommen zu uns ins Haus und zaubern den Bewohner\*innen ein Lächeln ins Gesicht. Bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen an einer langen Tafel im Speisesaal wird sich angeregt unterhalten und im Anschluss an das **Kaffee trinken** wird gesungen. Viele alte Volkslieder und schöne **Schlagertönen** durch den Saal

und sind weit durchs Haus zu hören. Beim Lied „Du, du liegst mir am Herzen ...“ hat jeder seine eigenen Erinnerungen und häufig einen sehnsüchtigen Blick in die Ferne, aber auch das „Bad Bevensen Lied“ weckt die Erinnerungen an damals und heute.

Diese Stunden sind so wertvoll und begeistern unsere Bewohner\*innen.

*Wir hoffen, dass die beiden Damen uns noch lange treu bleiben werden und bedanken uns sehr bei Ihnen!*





Bella Italia



## Feiern & Feste



*Im Haus Odem wird gerne gefeiert, ob Frühlingsfest oder Sommerfest, wir lassen kein Fest aus.*

Gemäß dem Motto haben wir dieses Jahr Italien nach Hemelingen geholt. Unsere Küche hat die Bewohner mit **Italienischen** Köstlichkeiten verwöhnt und ein Eiswagen stand auch vor der Tür. Natürlich durften Susanne und Gloria nicht fehlen und Albano und Romina Power waren auch zu Gast.

### **Weserpark**

Der **Ausflug zum** wurde auch wieder mit einem leckeren Eis im Café verbunden und es wurde nach Herzenslust geshoppt.

### **Gesundheitsmanagement**

Eine große Bereicherung für das Haus Odem ist das betriebliche Gesundheitsmanagements, dass wieder für zwei Seminartage im Haus war.





Frühlingsfest



Frühlingsfest

## Service Wohnen

Dem schlechten regnerischen Wetter zum Trotz haben wir uns nicht beirren lassen und gegrillt.

In unserem gemütlichen Gemeinschaftsraum sind **Alle** zusammengekommen und haben in netter Runde es sich munden lassen. In der Hoffnung, dass das nächste Grillen in unserem Garten stattfinden kann, sind **Alle** wieder auseinander gegangen. Theoretisch müsste dann die Sonne auch scheinen, da alles aufgegessen wurde.







**Haus Invita**

*Gemeinsam mitten im Leben*

## Unsere Unterstützer

*Wichtig sind immer wieder auch die externen Unterstützer unserer Arbeit in der Betreuung.*

### **Praktikantin Ilka**

Hier haben wir immer wieder Praktikanten der Ergotherapeutenausbildung vom Ausbildungszentrum in Lilienthal. Vom 08.08.23 bis 17.11.23 haben wir Ilka bei uns. Sie ist eine Bereicherung durch ihre ruhige, fleißige, zuverlässige und musikalische Art. Sehr zum Gefallen der Bewohner bringt sie ihre Gitarre mit und spielt den Bewohnern vor.



#### **Ihre Leitsprüche dabei sind:**

*„Musik ist die Literatur des Herzens.  
Sie beginnt dort, wo die Sprache aufhört.“*

*Alphonse de Lamartine*

*„Wer die Musik liebt,  
kann nie ganz unglücklich werden.“*

*Franz Schubert*



Wau, wau ...  
ich bin Kalle



### **Tierische Unterstützung von Hund Kalle**

Und dann besucht uns in unregelmäßigen Abständen immer wieder mal der Hund Kalle. Er ist ein vierjähriger Mischling. Kalle kennt das Haus Invita seit Welpentagen und die Bewohner freuen sich immer wieder, wenn er da ist und sie ihm Leckerlis geben dürfen. Kalle hat seine eigene Decke im Büro und spielt gerne im Garten. Auch Bewohner, welche oft in sich gekehrt sind, werden offener, wenn er sie besucht. Auch Bewohner, die erst abweisend sind, rufen ihn aus Neugier dann doch recht schnell zu sich, wenn sie bei den anderen Bewohnern sehen, wie er die Kuschelzeit genießt.

Dies sind nur zwei Beispiele von Unterstützung. Es gibt noch einige mehr und jeder Einzelne ist wichtig für das Wohlbefinden der Bewohner.



*Unsere Praktikantin Ilka kümmert liebevoll um unsere Bewohner*



## Herbstfest

### mit Flammkuchen und Federweißer

***Am 14. September ließen wir den Herbst ins Haus Mea Fortuna einziehen.***

***Wir feierten ausgelassen mit unseren Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern – es war einfach unbeschreiblich schön und unvergessen!***

Wir haben gesungen, getanzt, gelacht und Gedichte vorgetragen. So viele strahlende Gesichter ... einfach wunderschön – selbst immobile Bewohner wagten mit Unterstützung der Mitarbeiter ein Tänzchen. Von Volksliedern, Schlagern bis hin zu Popmusik gab es alles, was das Herz begehrt. Im Kreis und auch Solo wurde eine heiße Sohle aufs Parkett geschoben.

Zwischendurch durfte der Federweißer mit Flammkuchen nicht fehlen, der allen mundete. An dieser Stelle vielen lieben Dank an DJ Jedd Heaven, der all unsere Musikwünsche in Erfüllung bringen konnte.







## Einkehr

*Bei einem Wirte wundermild,  
Da war ich jüngst zu Gaste;  
Ein goldner Apfel war sein Schild  
an einem langen Aste.*

*Es war der gute Apfelbaum,  
bei dem ich eingekehret;  
mit süßer Kost und frischem Schaum  
hat er mich wohl genähret.*

*Es kamen in sein grünes Haus  
viel leichtbeschwingte Gäste;  
Sie sprangen frei und hielten Schmaus  
und sangen auf das beste.*

*Ich fand ein Bett zu süßer Ruh  
auf weichen, grünen Matten;  
der Wirt, er deckte selbst mich zu  
mit seinem kühlen Schatten.*

*Nun fragt ich nach der Schuldigkeit,  
da schüttelt er den Wipfel.  
Gesegnet sei er allezeit  
von der Wurzel bis zum Gipfel.*

*Ludwig Uhland*



# Haus Amare

Liebe & Leben voraus

# 5

## „Traumschiff“

### Unser diesjähriges Sommerfest



**Die Reise begann am 01.08.2018, 5 Jahre Haus Amare, heißt 5 Jahre Leinen los und viele Lebensfahrten auf unserem Schiff.**

Viel Stürme haben wir geschifft, viele ruhige Gewässer erlebt, vieles **neues** auf unserer Lebensfahrt kennengelernt und gelernt. Wir haben an so manchen Hafen rast gemacht und angelegt, es sind viele tolle Menschen zu uns an Bord gekommen, jedoch auch einige von Bord gegangen.

Dieses Fest für unsere Crew mit Ihren Passagieren, hat uns die letzten Jahre noch einmal bewusst werden lassen.

Wir konnten bis heute 441 Passagieren, liebevoll unsere „Ameraner“ genannt, ein zu Hause geben. Wir haben insgesamt derzeit 112 Crew-Mitglieder beschäftigt.

Wir haben diesen Tag genutzt um auf das Leben anzustoßen, gemeinsam mit den Kindern, Enkelkindern, Großeltern, Eltern, Freunden und unserer Crew. Es kamen über 300 Besucher, es gab reichlich zu trinken und zu essen, nicht zu vergessen unsere Kinderbelustigung oder unsere Fotobox. Es war eine rundum gelungene Jubiläumsfeier.







Gemeinsam wollen wir noch viele Jahre mit unserem Schiff Amare, durch die Lebensmeere fahren.

*In diesem Sinne  
„Mit Liebe und Leben voraus“  
Ihre Crew Amare*







## Sommerfest

### Ein „karibischer Nachmittag“

*Anfang September war es endlich soweit! Das erste Sommerfest im Lebens- und Gesundheitszentrum Haus Mea Optima wurde bei strahlendem Wetter auf der Terrasse und im Garten gefeiert.*

Ca. 45 Bewohner\*innen, Mieter\*innen des Service Wohnens, Angehörige und Freunde erlebten einen Tag voller Musik, Freude und Sonnenschein.



*Unser Motto war ein „karibischer Nachmittag“.*

Für die musikalische Begleitung des Nachmittages sorgte ein Alleinunterhalter mit seiner Gitarre. Er spielte Klassiker und bekannte Tanz- und Schunkellieder. Viele sangen und wippen im Takt mit. Der ein oder andere schwang sogar das Tanzbein und ließ sich von der guten Laune anstecken.

An diesem besonderen Tag haben wir keine Kosten und Mühen gescheut und eine Verlosung mit großartigen Preisen, wie ein 3-teiliges Reisetaschen-Set, eine Shoppingtour für die ganze Familie oder eine neue Badausstattung veranstaltet.





Nach dem Auspacken der ersten Preise war schnell klar, dass diese Tombola nicht ganz ernst gemeint war. So entpuppte sich die vermeintlich gewonnene Badausstattung als 2 Rollen Toilettenpapier und das Reisetaschen-Set als 3 ALDI-Tüten. Alle Gäste freuten sich über die Gewinne und der Spaß war so beim Auspacken schon gegeben.

Am späten Nachmittag überraschten wir alle mit einem etwas lauterem musikalischen Highlight. Der Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr Goch beehrte uns mit einem Ständchen. Einige Bewohner\*innen sprangen von ihren Plätzen und klatschten im Takt mit.

Nach dem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm genossen alle die karibischen Spezialitäten, die den ganzen Tag über in der Küche, mit freundlicher Unterstützung von Frau Frese und Herrn Schwedhelm, gezaubert wurden. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an Sie beide.

Als der Hunger gestillt und die Mägen gefüllt waren, sah man das Lächeln auf den Gesichtern der Anwesenden und es gab viel Lob für diesen großartigen Tag von den Bewohner\*innen. Da waren sich schnell alle einig, dass dies nicht das letzte Fest in der Mea Optima gewesen ist!



*Tatkräftige Unterstützung von Frau Frese und Herrn Schwedhelm (beide links)*







## Sommerfest im Haus La Vida



*Unter dem Zeichen der spanischen Flagge haben wir es uns am 29.08.23 gut gehen lassen.*

Nach der ausgiebigen Kaffeetafel wurden wir am Abend von Herrn Schwedhelm (Haus Salve Vita) und unserem Küchenleiter Herrn Heise verköstigt. Ein großes Grillbuffet hat bei den Angehörigen und Bewohner\*innen für das leibliche Wohl gesorgt. Damit niemand auf dem trockenen sitzen musste, gab es Sangria und andere Cocktails, sowie Softdrinks. Das Tagesprogramm wurde mit spanischen Musikern, Flamenco Tänzern und einer vom Team organisierten Hitparade abgerundet.





## Fiona Mai



### *Wir heißen neue Kollegen in unserem Team willkommen*

*Hallo, ich bin Fiona Mai und 27 Jahre alt. Seit dem 01.09.23 bin ich in dem Haus La Vida I beschäftigt.*

*Durch die Werbung im Internet bin ich auf diese Einrichtung gekommen.*

*Das Unterstützen von beeinträchtigten Menschen liegt mir sehr am Herzen. In vielen Einrichtungen kann man sich keine Zeit nehmen, um **Gespräch** zu führen oder kleine Wünsche zu erfüllen. Das ist im Lebens- und Gesundheitszentrum Haus La Vida anders. Mich hat überzeugt, dass die Bewohner\*innen im Vordergrund stehen. Zudem gefällt mir die Mischung der Bewohner\*innen, jeder hat andere Ressourcen. Ich kann jeden im Alltag anders unterstützen.*

*Zudem ist die Einrichtung in der Umstrukturierung und diese möchte ich gern unterstützen und mich aktiv mit einbringen.*

### *Wir gratulieren*

*Im Mai haben wir Fr. Kuhlmann zum 105 Geburtstag gratuliert. Auch der Bürgermeister ließ es sich nicht nehmen zu dem Anlass zu gratulieren. Ein kleiner Sektempfang wurde von der Einrichtung organisiert.*





Post vom König

We were deeply touched by your most kind and thoughtful message following our Coronation. We are enormously grateful to everyone who took part in the celebrations, and particularly appreciate that you so generously took the time to write to us on this very special occasion.

*Your Majesty,*

*we are a group of elderly ladies, living in a senior residence in Hameln, the Pied Piper's town.*

*Our house, with the name of Salve Vita, wich is latin and means "welcome life", is situated in a village near Hameln.*

*We admire the members of the Royal Family.*

*For your coronation to come, we wish you all the best. Would it be possible for you or your office, to send us a photo of you, your majesty.*

*Yours Sincerely,  
the ladies of Salve Vita*

- Mrs. Hannelore Fließ*
- Mrs. Dörte Lommatzsch*
- Mrs. Otti Over*
- Mrs. Helga Cyrklaff*
- Mrs. Ingrid Behrens*
- Mrs. Christel Beißner*
- Mrs. Helga Franz*
- Mrs. Gabrielle Paul*

*Residents*

*Supervisor*

Unser Brief



# Wir haben Post bekommen!

## *Brief an König Charles III. von England*

*Eines Nachmittags beim Basteln, kam bei den Bewohnern das Gespräch der kommenden Krönung des britischen Königs Charles III. auf. Einige wollten das Ereignis am 6. Mai vor dem Fernseher verfolgen.*

Es kam die Idee, dem König zur Krönung einen Brief zu schreiben. Erst wurde darüber herzlich gelacht, aber dann wurde am nächsten Tag ernst gemacht.

Die liebe Bewohnerin Frau Fließ kann perfekt Englisch und hat sich bereit erklärt den Brief zu übersetzen. Er wurde auf das schönste Briefpapier geschrieben und abging die Post nach England zum König.

Nun heißt es abwarten! Wer weiß, vielleicht bekommt Salve Vita bald Post aus England.

*(Der Brief wurde per Einschreiben am 18.4.23 verschickt)*

**Wir haben Post bekommen!**

## Herbst-Gedicht



### *Auf Wiedersehen*

*Wenn die Blätter Gold sich färben  
und das Laub die Straßen schminkt,  
morsche Dunkelheit das Helle  
langsam in die Knie zwingt –*

*Wenn die Bäume kahler werden  
und der Morgentau brilliert,  
Stürme um die Wette sausen,  
kalte Luft sich einquartiert –*

*Dann macht sich die Sonne für uns  
eine ganze Zeitlang rar;  
Klaras Kraft neigt sich dem Ende –  
ciao, goodbye bis nächstes Jahr!*

*Norbert van Tiggelen*



# Haus Vivere

Wenn Dir etwas wirklich  
wichtig ist, gibt es kein aber



## Sommer

## im Haus Vivere

*Ob Schützenfest, gemeinsam Fußball schauen oder ein gemütlicher Abend an der Feuerschale mit Cocktail in der Hand, das Leben im Haus Vivere bietet für jeden etwas.*

Immer sehr beliebt sind sportliche Aktivitäten, wie unsere Senioren Olympiade, Sitztanz oder Fit am Rollator.



*Schützenfest mit eigenem erspielen des Vivere Schützenpaares*



*Gemütlicher  
Cocktailabend  
im Garten*



*Unsere flauschige Begleiterin Pauline*



*Weinfest mit Malwine*

Feste dürfen auch nicht fehlen, wofür sich unser großer Garten besonders eignet. Erdbeerfest, Gesangsauftritt und um den Herbst willkommen zu heißen, das große Weinfest brachte allen viel Freude.

Auch am Abend ist immer was los. Abendliche Mensch-ärgere-Dich-nicht-Duelle, Wellnessabende für die Damen sowie Männerabende gehören zum Alltag.



*Gemütlicher Abend an der Feuerschale*





Unser Sommerfest  
feiern wir dieses  
Jahr am Strand!

## Ein Tag am Strand

### Sommerfest im Haus Empatica

*Was im Festausschuss erstmal nur als Idee aufkam, wurde im Juli kurzerhand zur Realität. Mit Sand, zwei Strandkörben und passenden Sonnenschirmen erstellten wir uns nach und nach die bekannte Strandatmosphäre.*

Unser Haustechniker baute einen Cocktailstand und alle Mitarbeiter verteilten tatkräftig Blumenketten und aufblasbare Palmen.

Nachdem der Innenhof fertig hergerichtet war, empfangen wir auch schon die Gäste, denn abgesehen von den Bewohnern, luden wir auch ihre Angehörigen ein, mit uns zu feiern.

Durch die Pandemie konnten alle Veranstaltungen bisher nur eingeschränkt oder gar nicht stattfinden. Genau aus diesem Grund freuten wir uns umso mehr, zahlreiche Angehörige wieder in unserem Haus begrüßen zu dürfen.







Leckere  
Cocktails



DJ Dunse sorgte für die richtige Musik, die Küchen- und Servicemitarbeiter für besonders leckeres Grillbuffet und erfrischende Cocktails. Gemeinsam wurde getanzt und gelacht. So manche Musikwünsche wurden erfüllt, Kinder spielten auf dem Rasen unseres Grundstückes, Bewohner stießen mit Angehörigen und Mitarbeitern unter Sonnenschirmen an.

Alle waren sich einig: was für ein schöner Tag und wie gut es doch tut, Veranstaltungen wieder im vollen Umfang ausrichten zu dürfen!







# Haus Anima

*Jeder Tag dein schönster Tag*



## Haus Anima

### feiert 5-jähriges Jubiläum



*In diesem Jahr konnte die WH Care Porta Westfalica GmbH „Haus Anima“ ihren 5. Geburtstag feiern.*

Bereits 5 Jahre in den Diensten der Versorgung und Betreuung und das ist auch Ihr Verdienst.

Ohne Sie, liebe Bewohner und liebe Mitarbeiter, ständen wir heute nicht da.

Als wesentliche Komponente unseres Lebens- und Gesundheitszentrums sind Sie ein wichtiger Teil unserer Zukunft. Recht herzlichen Dank.







### **Diamanten Hochzeit**

*Am 22.08.2023 hat unser Ehepaar M.  
Diamanten Hochzeit gefeiert.  
Wir wünschen alles Gute!*

### **Wir gratulieren unseren Mitarbeitern zum 5-jährigen Dienstjubiläum**

*Frau Angela S.*

*Frau Annabel L.*

*Frau Astrid Hanke*

*Frau Christine Heinrich*

*Frau Gabriele Falke*

*Frau Inge Pracht*

*Frau Jenni B.-H.*

*Frau Katrin N.*

*Frau Maja Magnusson*

*Frau Michelle Meyer*

*Frau Sandra S.*

*Frau Suzana B.*

*Frau Viktoria Cortinas*



## Mit Glitzer

## sieht die Welt ganz anders aus

**33 Kinder, fünf Hunde, zwei Pferde zu Besuch im Haus Mea Vita in Rietberg. Welch ein Tag im Juli diesen Jahres!**

Die Kleyer Sonnenkinder aus der gleichnamigen Kita aus Dortmund Kley folgten unserer Einladung im Rahmen unseres kleinen Mehrgenerationen-Projektes, welches wir schon im Februar angestoßen hatten. Im Februar unternahmen nämlich die Bewohner\*innen des Service Wohnens einen Ausflug nach Dortmund. Zusammen mit den Kleyer Sonnenkindern absolvierten wir einen unglaublich liebevoll vorbereiteten und absolut sinnhaften Hundeführerschein für Groß und Klein. Wir erlebten in Dortmund einen unvergesslichen Tag

zusammen mit fröhlichen Kindern und wunderbaren Hunden. Natürlich sprachen wir eine Einladung nach Rietberg aus. Die Leiterin der Kleyer Sonnenkinder, Yvonne Magowski, schreibt und lebt Natur- und Tierpädagogik in großen Buchstaben und trug ihr und mein persönliches Herzensprojekt mitsamt eines unglaublich engagierten Kita-Teams zu uns nach Rietberg. Eine logistische Meisterleistung: 33 Kinder, 5 Hunde, 2 Pferde und das entsprechende Begleiter-Team reisten im Juli an und nach wenigen Minuten füllte sich unser Haus Mea Vita mit Sonnenschein, Kinderlachen und unendlich vielen Glitzermomenten. All unsere Bewohner\*innen ließen sich anstecken von der sonnig guten Laune



und wurden mit großer Freude aktiv im Rahmen des kleinen Programms, welches wir für diesen Tag kreiert hatten. Wir wollten nicht einfach nur Tiere streicheln. An unterschiedlichen Stationen ging es vor allem darum, die Generationen – der jüngste Gast war neun Monate, unser ältester Bewohner 96 Jahre alt – gemeinsam ins Tun zu bringen. Gänsehaut pur als die weise alte faltige Hand mit der kleinen Kinderhand voller Vertrauen zusammen die Pferde mit Fingerfarbe bemalten. Die Tiere bildeten die perfekte Brücke zwischen allen beteiligten Menschen. Mehr als einmal mussten wir Tränen der Rührung ob vieler unglaublich besonderer Momente wegblinzeln.

Die gemeinsame Mahlzeit mit allen Mea Vita-Bewohner\*innen und allen Kleyer Sonnenkindern gemischt an langen Tischen sitzend, sowie den fünf sehr gechillten Hunden war ein zusätzliches Highlight des Tages – nur die Pferde mussten draußen bleiben.

Unser besonderer Dank gilt dem Team der Kleyer Sonnenkinder, rund um Yvonne Magowski und natürlich den sonnig **gute** gelaunten Kindern, sowie Christian Mette mit seinen Pferden der Aplerbecker Erlebniskutsche – allesamt aus Dortmund angereist. Sehr gut und gewissenhaft ausgebildete und geführte Tiere, sowie deren Halter\*innen haben uns einen unvergess-



lichen, lehrreichen und sehr harmonischen Tag beschert. Ein Tag, der die Herzen unserer Bewohner\*innen mit Sonnenschein, Kinderlachen und Glitzer aufgefüllt hat. Manchmal entdecken wir noch immer Glitzer-Konfetti in Haus und Garten und es zaubert jedem von uns – egal ob jung oder alt – sofort ein Lächeln ins Gesicht.





# Haus Civitas

Mit Achtsamkeit, Hingabe und Kompetenz in Gemeinschaft leben



## Shopperlebnis im Haus Civitas

*Neben vielen verschiedenen Angeboten, welche für ein abwechslungsreiches Miteinander sorgen, kommt zweimal im Jahr die Firma DEKU-Moden in unser Haus CIVITAS.*

Dabei steht nun jeder auch mal selbst im Mittelpunkt und kann sich bei Interesse neu „in Schale werfen“. Auch bei diesem Event darf der Spaßfaktor nicht fehlen und somit starten wir den Verkauf immer mit einer stimmungsvollen Modenschau. Die hausinternen Models der sozialen Betreuung führen dabei die jahreszeitliche Modelinie vor und wecken die Neugier. Auch die Bewohner\*innen mit einem erhöhten Betreuungsbedarf werden dabei



berücksichtigt und intensiv begleitet sowie durch die Verkäuferinnen beraten. Zudem genießen alle Bewohner\*innen den Luxus, ein Shopperlebnis direkt im eigenen zu Hause zu erleben und nutzen dies sehr gern.









**Haus Civitas**

Service Wohnen Lebensfreude „to Huus“

50



## Sommerfest

Zurück in die 50er Jahre



*Ein langer, schöner und abwechslungsreicher Sommer liegt hinter uns, dem Haus CIVITAS „Lebensfreude to Huus“ in Sereetz.*

### Sommerfest

Unser diesjähriges Sommerfest vom Haus CIVITAS mit den Pflegebewohnern zusammen, war bei herrlichen Temperaturen unter dem Motto „Zurück in die 50er Jahre“ ein voller Erfolg. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten viel Spaß und wurden mit amerikanischen Köstlichkeiten zum Kaffee und Abendessen überrascht.



Sommerfest 2023



Fröhliche Stimmung beim Sommerfest



### **Grillen**

Die Sommerabende im Service Wohnen wurden des Öfteren genutzt, um gemütliche Stunden gemeinsam bei Grillwürstchen, Aperol und Alster auf der schönen Dachterrasse zu genießen.

### **WH Care Gourmet Tag**

Unser WH Care Gourmet Tag im Juni 2023 war ebenfalls ein Genuss, unser Küchenteam hat wieder alles gegeben, dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die Gourmetfreuden!

### **Pariner Berg**

Ein gemütlicher Abend im „Kult-Restaurant Pariner Berg“ hat uns kulinarisch verwöhnt und wir hatten ein paar nette Stunden.



*Grillabend August 2023*



*Im Kult-Restaurant Pariner Berg*



### **Ausflug nach Niendorf**

*In den letzten Sommertagen im September machte sich eine kleine Gruppe des Service Wohnens noch mal auf den Weg nach Niendorf, um die schöne Aussicht an der Ostsee zu genießen und ein leckeres Fischbrötchen zu essen.*

*Das Jahr 2023 neigt sich langsam dem Ende zu. Wir haben für das letzte Quartal noch einige Highlights vor uns, von denen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe berichten werden.*





## Sommergeschehen im Hainfelder Hof

### *Unsere Sommerfeste*

*Shantis, Leuchttürme, Fischernetze, maritimes Outfit und kulinarische Köstlichkeiten machten unsere drei Sommerfeste zu unvergesslichen Momenten für unsere Bewohner\*innen mit ihren Angehörigen.*

Traditionell feiern wir mit den drei Etagen jeweils separat, um so vertrautes Miteinander, zu leben. Ob Pflegekräfte, Einrichtungsleitung oder Servicepersonal, alle waren guter Stimmung und das Hand in Hand arbeiten, mit dem Team der Beschäftigungstherapie, war eine wahre Freude. Mit Stimmungsmusik, Muschel-Schätzspiel, Tanz und Polonaise waren die fröhlichen Stunden schnell vorüber.

Dennoch haben wir große Freude an den sommerlichen Temperaturen, denn unser hauseigener Eiswagen fährt regelmäßig über die Flure. Wenn die Glocke ertönt werden die Zimmertüren schnell geöffnet. Die kostenlose Eisauswahl, das Topping und die Likörhaube können individuell gewählt werden und die Erinnerung an die Kugel für 10 Pfennig ist das schönste Thema. Da wünscht man sich dass der Sommer kein Ende nimmt.







## Lenchen & Peter Wenk

### Eiserne Hochzeit

*Auf 65 Jahre Eheleben schaut das Ehepaar Lenchen und Peter Wenk zurück. Mit der Familie feierten sie im Veranstaltungsraum dieses großartige Ereignis am Tag, 28.08.2023. Die Glückwünsche von Mitarbeitern und Bewohnern nahmen kein Ende.*

*Als besonderes Highlight kann man das Geschenk unseres Steller Bürgermeisters erwähnen. Denn er überreichte ihnen einen Gutschein für eine gemeinsames Kaffeetrinken, im Zollenspieker Fährhaus, mit Freunden und Verwandten.*

*Bei hochsommerlichem Wetter konnten sie so noch mal einen wunderschönen und sicher unvergesslichen Nachmittag verbringen.*

*Wir sagen hier noch mal Herzlichen Glückwunsch!*





## Unsere vielen Ausflüge rund um Niedersachsen

***„Wir sind die Niedersachsen, sturmfest und erdverwachsen“,  
Da wo WIR wohnen, machen andere Urlaub!***

### ***Ausflug in die Heide***

***Der Ausflug erinnerte an Herrmann Löns,  
denn wer kennt es nicht?***

***„Herrmann Löns, die Heide brennt“.  
Und Diese stand in voller Blüte.***

Im Café Schafstall, im Büsenbachtal, warteten dann Kaffee und Kuchen auf uns, ein Genuss der Extraklasse. Denn der hier ausgehängte Spruch: „Alles unter 300 Gramm sind für uns Kekse“, macht den hier angebotenen Torten alle Ehre. Tagelang wurde von den Ausflügen und den leckeren Torten gesprochen.

### ***Spaziergänge in den Garten***

***Die täglichen Spaziergänge, in Begleitung oder alleine, in unseren reichhaltigen Garten werden von den Bewohner\*innen gerne angenommen. Denn neben Apfel- und Birnbaum steht dort ein Hochbeet, mit Kräutern, Erdbeeren, Kohlrabi, Grünkohl und mehr. Und die Johannisbeeren wurden besonders gerne genascht. Die schönen Gespräche, die dort entstehen, lassen Vieles vergessen.***





### ***Ausflug an die Elbe***

*Der Ausflug, mit dem hauseigenen Bus, führte uns an die Elbe. Zunächst machten wir Halt am Fähranleger Hoopte, bevor wir über die Alpakafarm, nach Over, in die Strandhalle zum Kaffeetrinken fuhren. Die Seeluft wurde tief eingeatmet und Erinnerungen wurden wach.*





## „Backen ist Liebe“

### Backen ist „Philia's Bakery Club“

***Der 24. Juli 2023 wurde zur Geburtsstunde unseres „Philia Bakery Clubs“. Endlich konnten wir unser langersehntes neues Projekt starten. In Kooperation mit dem Handwerksmuseum Suhlendorf und den Holzofenbäckern wird das kleine gemütliche Backhaus mit seinem alten Holzbackofen nun einmal monatlich zum Treffpunkt des „Philia Bakery Clubs“.***

Der „Backen ist Liebe“-Slogan ist in unserem Fall kein Ergebnis von cleverem Marketing, sondern die Philosophie unserer Einrichtungsleitung Monique Hillmer, die als Betreiberin der Museumsbäckerei schon seit 17 Jahren für ein authentisches Backerlebnis mit Herz steht.

So fanden die Termine im Juli und August zusammen mit dem Ferienangebot für Kinder statt. Diese besondere Konstellation wurde ein großer Erfolg. Nach einem festen Plan geht es nun für die Senioren der 3 Wohnbereiche monatlich für einen Tag in die Bäckerei. Dort gibt es viele Gelegenheiten selbst aktiv und kreativ zu werden. Gemeinsam wird der Teig für Brot und Kuchen geknetet, geformt, gewartet und am Ende natürlich selbst genossen. Wer erinnert sich nicht an den betörenden Geruch von frisch gebackenem Brot und Kuchen, der früher durch das ganze Haus zog, an ein Stückchen heile Welt, an die Mutter oder die Oma mit Schürze und mehligten Händen.





*„Wo Kuchen ist, da ist auch Hoffnung. Und Kuchen gibt es immer“, sagt der amerikanische Schriftsteller Dean Koontz. Dieser Gedanke ist schön und dieser Gedanke kann weiter gedacht werden. Wo Kuchen ist, da hat sich jemand Mühe gemacht. Wo Kuchen ist, da wird gemeinsam gegessen. Wo Kuchen ist, da ist man nicht allein.*

*Dieses Lebensgefühl, dieser Sinn von Backen, die schlichte Ernährung der Familie und die strahlenden Gesichter der Kuchenesser sind Motivation genug für ein solches Projekt. Spaß und Lebensfreude, mit dem Gefühl gebraucht zu werden, helfen besser bei Einsamkeit, Traurigkeit und Leere, wie jedes Medikament. Backen ist Stresstherapie, Kommunikation, ein Akt des Gebens, ein voneinander lernen und Achtsamkeitstraining in einem.*

So entstanden an diesen Backtagen duftendes Zwiebelbrote, herzhaft Bauernbrote, luftiger Butterkuchen, gefüllte Buchteln mit Vanille- soße, Pizza und Würstchen im Teigmantel. Auch mit den daheimgebliebenen Senioren teilen wir diese Glücksmomente in Form von

verschiedenen Leckereien, die direkt vom Backofen auf den Teller geliefert werden. Jeder darf wie er kann und jeder darf wie er möchte, an diesen Tagen in der Backstube aktiv werden. Dies ist Ressourcenförderung auf ganz natürliche und alltägliche Art. In diesem Projekt geht es um weit mehr als Zucker auf der Zunge oder satt zu sein. Backen ist wirklich Liebe und noch vieles mehr. Es kann sogar unser Leben um mehr als nur ein Krümelchen besser machen, wie Psychologen erforscht haben.





## Philia on Tour – das Schöne ist manchmal ganz nah



### *Klein Bünstorfer Heide*

***Wissen Sie eigentlich, warum Reisen so wundervoll ist? In den letzten Wochen haben wir unsere Komfortzone mehrfach verlassen und genügend Gründe gefunden, die diese Theorie stützen.***

Glück und Freiheit, Inspiration, lebenslanges Lernen, Spaß, Gänsehautmomente teilen, positive Energie spüren und auf andere Gedanken kommen, das sind nur einige unserer Gründe mit dem Reisen, auch im hohen Alter, niemals aufzuhören.

Wir nehmen Sie in dieser Ausgabe mit in die Heideregion Uelzen und zwar genau in die Klein Bünstorfer Heide und in unseren

Nachbarlandkreis Salzwedel, in der wunderschönen Altmark.

Die Klein Bünstorfer Heide liegt im Süden von Bad Bevensen. Wir wollten der Allgemeinen Zeitung glauben, die schrieb, dass alle Heideflächen in diesem Jahr besonders toll blühen. Also ging es mit Bus und Autos an einem sonnigen Tag auf den langersehnten Ausflug. Die Zeit drängte, denn die Blütezeit der Heide ist begrenzt.

Wir müssen zugeben, dass wir uns die Heideflächen noch lilaner vorgestellt hatten und wohl unsere Erwartungen ein bisschen groß waren. Dennoch wurden wir magisch von diesem Naturschauspiel angezogen und verzaubert.





Mit Bollerwagen, Kuchen, Keksen, Kaffee und kalten Getränken fanden wir für unser Picknick ein idyllisches Plätzchen am Hermann-Löns-Stein. Nach der Stärkung wanderten wir gemeinsam durch die Heide und fachsimpelten über das „Heide entkusseln“, über Heidschnucken, Schafe, Schlangen und die Entstehung der Heide. Wir haben gelernt, dass die Klein Bünstorfer Heide mit 59 Hügelgräbern eine der großen urgeschichtlichen Bestattungsplätze der Lüneburger Heide ist und das der Argus-Bläuling, ein Tagfalter, der auf der Roten Liste gefährdeter Arten steht, hier zu beobachten ist.

Und da Reisen bildet, ging es an einem anderen Tag in die Altmark, um dem Geheimnis der Baumkuchenherstellung nachzugehen.

### *Salzwedeler Baumkuchenfabrik*

*In der ersten Salzwedeler Baumkuchenfabrik wurden wir mit offenen Armen empfangen und durften die Herstellung dieses königlichen Gebäckes vom Anfang bis zum Ende miterleben. Geheimnisse wurden gelüftet und die Augen der Mitreisenden immer größer. Das Wasser lief einem im Munde zusammen, so lecker duftete es bei der Herstellung am offenen Feuer. Teigschicht für Teigschicht legte sich in reiner Handarbeit übereinander und nach 20 min war das Meisterwerk vollbracht. Eine ganze Nacht auskühlen, glasieren und dann einfach nur genießen.*

*Das taten wir bei der abschließenden Verkostung, bis uns die Bäuche weh taten. Ein süßer Kakao oder ein leckerer Cappuccino im nostalgischen Baumkuchen-Café waren der perfekte Abschluss dieser kleinen Reise. Ob wir Baumkuchen für die daheim gebliebenen Senioren und Philianer mitgebracht haben? Selbstverständlich.*



UNSER STARKES TEAM



**Katharina Pötter**

Wohnbereichsleitung (WBL)



# Lernen Sie uns besser kennen

## Was schätzen Sie an Ihrem Beruf?

Die Dankbarkeit der Bewohner und von deren Angehörigen. Außerdem die Vielseitigkeit in unserem Berufsfeld.

## Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Ich bin eher in den Beruf reingerutscht. Ich habe vieles ausprobiert und bin dann in der Altenpflege hängengeblieben. Der Beruf ist in meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

## Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?

Immer noch bei WH Care und im Haus Mea Fortuna. Mein Ziel ist es irgendwann Pflegedienstleitung zu werden, aber das hat noch etwas Zeit.

## Wenn Sie nicht im Mea Fortuna sind, dann finden wir Sie wo?

Auf Reisen. Am liebsten mache ich Städtereisen in ganz Deutschland.

## Nicht verzichten können Sie auf?

Zigaretten und Tätowierungen!

## Ihr Lebensmotto ist?

Leben und leben lassen!

### **Katharina Pötter (WBL)**

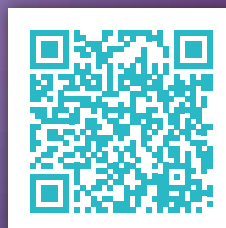
im Haus Mea Fortuna in Drochtersen

- gelernte Altenpflegerin
- seit dem 01.05.2023 bei WH Care
- 25 Jahre alt

**JETZT FOLGEN**

*... und einen Traumjob finden!*

**berufmitsinn.de**



**Express bewerben**  
in nur 3 Minuten





# DAS MENÜ

Guten  
Appetit!



Vorspeise



Hauptgang



Dessert

# GOURMET TAG

26.10.23

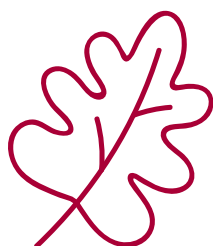


## *Mit Schwung in den Winter! So lecker ist der Herbst!*

Die Tage werden wieder kürzer, die Abende länger. Bunte Blätter fallen herab, der Sommer verabschiedet sich und es wird herbstlich. Endlich ist wieder genug Zeit, um sich ausgiebig dem Kochen zu widmen und zu schlemmen. Vitaminreiche Immunbooster, wie Fenchel oder Orange, bringen Farbe in den Herbst.

*Wir wünschen Ihnen  
viel Freude beim Genießen!*

*Ihr Team der WH-Care*



### *Vorspeise*

— ★ ★ ★ —

Gerahmte Fenchel-Orangensuppe  
mit Walnuss

### *Hauptgang*

— ★ ★ ★ —

Geschmorte Kaninchenkeule  
mit Weißwein-Perlzwiebelsauce  
dazu Mandelkroketten und  
Radicchio-Chicorée-Gemüse

### *Vegetarisch*

— ★ ★ ★ —

Gebratene Gnocchi mit  
Weißwein-Sauce an Radicchio-  
Chicorée-Gemüse mit Perlzwiebel

### *Dessert*

— ★ ★ ★ —

Apfel-Birnen-Kompott an  
Mascarpone-Creme und  
karamellisierten Walnüssen





**Orangen**

*Vitamin-C-Bomben*



**Radicchio**

*stärkt die Abwehrkraft,  
verdauungsfördernd*



**Chicorée**

*stärkt unsere  
Abwehrkräfte*



**Walnüsse**

*enthalten Omega-3-Fettsäuren  
und wirken gegen Entzündungen*



**Fenchel**

*hoher Vitamin C  
Gehalt*

# Vitamine & Immunbooster

## Chicorée

... enthält Inulin. Der Ballaststoff nährt die Bakterien im Darm und wirkt so positiv auf unsere Abwehrkräfte.

## Fenchel

100 g roher Fenchel hat fast doppelt so viel Vitamin C wie 100 g Orangen.

## Orangen

... sind Vitamin-C-Bomben und ideal als Immunbooster, für die Erkältungszeit.

## Radicchio

... enthält Bitterstoffe. Diese wirken verdauungsfördernd und stärken die Abwehrkräfte.

## Walnüsse

... sind wahre Nährstoffbomben und wirken entzündungshemmend. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren und sind reich an Zink, Kalium, Magnesium und Eisen.

## Rückblick Gourmet Tage



Georgsmarienhütte „Haus Amare“



Uelzen „Haus Philia“





# Herzlichen Glückwunsch zum Ehrentag!

Wir gratulieren unseren Bewohner\*innen und Kolleg\*innen

## **Dienstjubiläum**

### *Haus Anima – Porta Westfalica (5 Jahre)*

Frau Angela S.  
Frau Annabel L.  
Frau Astrid Hanke  
Frau Christine Heinrich  
Frau Gabriele Falke  
Frau Inge Pracht  
Frau Jenni B.-H.  
Frau Katrin N.  
Frau Maja Magnusson  
Frau Michelle Meyer  
Frau Sandra S.  
Frau Suzana B.  
Frau Viktoria Cortinas

### *Haus Philia – Uelzen (5 Jahre)*

Herr Amir Akbari  
Frau Jeanette Ose

## **Geburtstage**

### *Haus La Vida – Hagenburg*

Frau Kuhlmann 105. Geburtstag

### *Haus Philia – Uelzen*

Herr Friedrich Wilhelm 90. Geburtstag

## **Diamantene Hochzeit**

### *Haus Anima – Porta Westfalica*

Ehepaar M.

## **Eiserne Hochzeit**

### *Hainfelder Hof – Stelle*

Lenchen und Peter Wenk

**Veröffentlichungswünsche:** Wir weisen darauf hin, dass wir Glückwünsche aus Datenschutzgründen nur veröffentlichen, wenn Sie uns schriftlich gemeldet werden oder Sie sich ausdrücklich mit der Bekanntgabe einverstanden erklären.





*Ganz einfach besprüht mit den tollen Metallic-Farbtönen verhelfen Sie Ihrer Dekoration zu einem fantastischen Look!*

HANDMADE WITH LOVE • HANDMADE WITH LOVE • HANDMADE WITH LOVE

### Tipps + Tricks

Sprühen bringt schnell und unkompliziert tolle Ergebnisse. Besonders bei Gegenstände mit vielen Ecken, Kanten, Rundungen ist sprühen einfacher als pinseln. Die Farbe kommt problemlos auch in den kleinsten Spalt.

# Herbst-Deko

## wird zum Blickfang

*Do it yourself!*

### Das wird benötigt

- Sprühlack metallic
- Folie
- Papier



### So wird's gemacht

- 1** Zuerst säubern Sie die zu besprühenden Gegenstände. Sie sollten trocken, staub- und fettfrei sein.
- 2** Sorgen Sie dafür, dass der Arbeitsbereich gut abgedeckt und auch die Arbeitsumgebung ausreichend vor dem Sprühnebel der Farbe geschützt ist. Am besten draußen sprühen oder für ausreichend Belüftung sorgen.
- 3** Die Sprühköpfe vorsichtig von den Dosen abziehen und das rote Sicherheitsventil entfernen. Sprühköpfe und Kappen wieder aufsetzen und die Dosen 2 bis 3 Minuten schütteln. Mit den Dosen auf Zeitungspapier sprühen, um sicherzustellen, dass sich keine Festkörper im Sprühkopf festgesetzt haben.
- 4** Dann können die Deko-Gegenstände deckend besprüht werden. Zum Schluss alles gut trocknen lassen.



Viel Spaß  
beim Ausmalen!



Leicht

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



## Sudoku

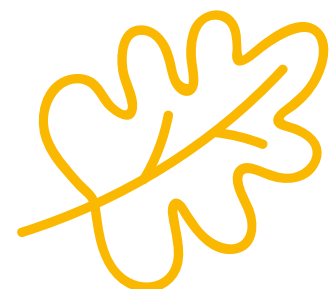
### Der Klassiker unter den Zahlenrätseln

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 54.

Schwer

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





# Die neue Optimista

## Dezember 2023

Winter  
2023

### Lösungen | Sudoku von Seite 53

#### Leicht

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

#### Schwer

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



#### Kontakt zur Redaktion

Sarah Greiner  
online@wh-care.de

#### Impressum + Quellenangaben

**Herausgeber:** WH Care Holding GmbH, Steinriede 14, 30827 Garbsen,  
Tel. 05131 4611-555, Fax 05131 4611-550, online@wh-care.de, wh-care.de

**Redaktion + Layout:** Sarah Greiner

**Autoren:** Marcus Mollik, Mitarbeiter der jeweiligen Einrichtungen, Sarah Greiner

**Fotos:** S. 1-2, 21 ©Freepik.com by teksomolika, S. 3-47 Privat, S. 4, 38-39 ©Freepik.com, S. 4, 48-49 ©Freepik.com by snowing, S. 4, 50-51 Marabu  
Bilddatenbank ©Marabu, S. 43+56 ©Freepik.com by lookstudio, S. 46 ©Pexels by Karolina Grabowska, S. 46 ©Freepik.com by standret, S. 46 ©Freepik.com,  
S. 46 ©Freepik.com by Racoal\_studio, S. 46 ©Freepik.com by photoroyalty, S. 54-55 ©Freepik.com by wirestock

**Grafiken + Icons:** S. 7 ©Freepik.com, S. 9, 33 ©Freepik.com by Kiranshastry, S. 10-11 ©Freepik.com, S. 12-13, 44-45, 52-53 ©Freepik.com by rawpixel.com,  
S. 13, 21 ©Flaticon.com, S. 14-15, 24-25 ©Freepik.com by Vextok, S. 16 ©Freepik.com by Rwdd\_Studios, S. 17 ©Freepik.com by Vitaly Gorbachev,  
S. 19 ©Freepik.com, S. 21 ©Flaticon.com by Dave Gandy, S. 30-31 ©Freepik.com by ibrandify, S. 33 ©Flaticon.com, S. 33 ©Flaticon.com by Ayub Irawan,  
S. 34 ©Flaticon.com Adrianadam, S. 35 ©Freepik.com by Rwdd\_Studios, S. 37 ©Freepik.com, S. 37 ©Flaticon.com by Ayub Irawan, S. 50-51 ©Freepik.com  
by rawpixel.com, S. 52 ©Freepik.com, Sudoku: S. 53 ©Freepik.com

**Text:** S. 50-51 marabu-creative.com, S. 46-47 Chicorée (Veröff.: 11.01.23) ndr.de/ratgeber/gesundheit/Chicoree-gesundes-Wintergemuese-fuer-Salate-  
und-Auflaeufe,chicoree156.html (Stand: 09.10.23), Fenchel (Veröff.: 24.11.2022) aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/gesunder-fenchel-wirkung-  
und-rezept (Stand: 09.10.23), Orangen (Veröff.: 15.02.23) ndr.de/ratgeber/verbraucher/Orangen-Darauf-kommt-es-beim-Kauf-der-gesunden-Fruechte-  
an,orangen115.html (Stand: 09.10.23), Radicchio (Veröff.: 30.03.2022) eatSMARTER.de/lexikon/warenkunde/salat/radicchio (Stand: 09.10.23), Walnüsse  
(Veröff.: 31.08.2022) eatSMARTER.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/die-10-besten-lebensmittel-bei-arthritis (Stand: 09.10.23)

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin entweder die maskuline oder die feminine Form von Bezeichnungen  
gewählt. Dies impliziert keine Benachteiligung eines anderen Geschlechts.



**WH CARE**  
Holding GmbH

## Unsere Lebens- und Gesundheitszentren „Willkommen zu Hause“



*Haus Invita*

Bremen-Huchting



**RESIDIA**

Bad Bevensen



*Haus Vivere*

Neuenkirchen



**Haus Anima**

Porta Westfalica



*Haus Empatica*

Osloß



**Haus Odem**

Bremen-Hemelingen



Weyhausen



**HAUS CIVITAS**

Sereetz



**AMARE**

Georgsmarienhütte



Rietberg



Stelle „Hainfelder Hof“



Uelzen



Hamel



*Haus Kleine Perle am Rhein*

Bad Breisig



*Haus Illumina*

Bünde



Goch



Hagenburg



Drochtersen



**JETZT FOLGEN**



*... und  
einen  
Traumjob  
finden!*

*Express bewerben  
in nur 3 Minuten*

**berufmitsinn.de**

