Hauszeitung

Mein Zuhause Nienburg

Das Magazin für Bewohner, Angehörige, Interessenten und Mitarbeiter

Herbst / Winter 2017

RÄTSELECKE

Beim Apfel-Quiz können Sie testen wie gut Sie sich mit dem Obst auskennen

AKTUELLES

Wir haben Weizen vom Feld geholt, um wieder eine Erntekrone binden zu können

BEGEGNUNGEN

Zwei Mitarbeiter stellen sich vor. Diesmal: Laura Köllenberger und Franziska Tesch

Eine Einrichtung der PERFEKTA PFLEGE

Herbst / Winter 2017

2 Inhalt
4 Editorial „Mein Herbst/Winter“
6 Veranstaltungskalender
7 Der Herbst/Winter vor...

AKTUELLES

8 Sport am Weserufer 2017
10 Picknick im Grünen
12 Sommerfest 2017
16 Erntevorbereitung
18 Pellkartoffeln und Matjes
19 Erdbeerzeit
20 Steinhuder Meer
22 Spiele ohne Grenzen
24 Blaubeerfest 2017
26 Schlagerparty

RÄTSELECKE

28 Sprichwörter und Redewendungen
30 Apfel-Quiz
31 Schon gewusst...?

ALLGEMEIN

32 Geburtstage
33 Lustiges

BEGEGNUNGEN

34 Mitarbeiter stellen sich vor: Laura Köllenberger
35 Mitarbeiter stellen sich vor: Franziska Tesch

ERNTEVORBEREITUNGEN

Da wir auch in diesem Jahr wieder eine Erntekrone zum Erntefest binden möchten, mussten wir nun schon im Vorfeld fleißig sein und den Weizen vom Feld holen, um diesen später zu binden

SPRICHWÖRTER UND REDEWENDUNGEN

Jeder kennt Sprichwörter, Redewendungen und Redensarten. Oft steckt eine jahrhunderte alte Geschichte hinter den Worten, die wir heute ständig benutzen

GEBURTSTAGE

Wir gratulieren allen Herbst/Winter-Geburtstagskindern und zeigen Ihnen, welche Stars auch in den kühlen Monaten ihren Geburtstag feiern

MITARBEITER

Unsere Mitarbeiterin in der Betreuung Laura Köllenberger und unsere Mitarbeiterin in der Pflege Franziska Tesch beantworten uns ein paar Fragen über den Herbst/Winter

Liebe Leserin, lieber Leser,

die warmen Tage neigen sich nun langsam dem Ende entgegen. Auf diesem Wege heißen wir den kälteren Abschnitt des Jahres mit der neuen Ausgabe unserer Hauszeitung von *Mein Zuhause Nienburg* willkommen!

Im Herbst wirken in den gemäßigten Klimazonen die Sonnentage, der blaue Himmel und die angenehm kühlen Nächte wie zu keiner anderen Jahreszeit exzellent zusammen. Die Blätter an den Bäumen liefern ein wunderschönes Farbenspiel in Hunderten von unterschiedlichen Gelb,- Rot- und Orangetönen. Insbesondere Menschen, die die überhitzten Sommertage nicht sonderlich bevorzugen, können zum Herbstanfang wieder so richtig aufatmen. Mit dem Beginn dieser Jahreszeit werden auch die Nächte wieder kühler und der Morgen bringt an manchen Tagen Nebelfelder mit sich. Aber im Frühherbst kann man sich immer noch auf angenehme sonnige Tage freuen, die zu Ausflügen einladen.

Tierarten, die sich im Winter nicht für den südlichen Teil der Erdhalbkugel entscheiden, rüsten sich für die bevorstehende Winterzeit. Igel und Dachs werkeln an ihren Höhlen für die Winterruhe, während sich der Eichelhäher und das Eichhörnchen einen Vorrat an Nahrung für den Winter anstauen.

Nur wenige Obstsorten sind im Herbst reif für die Ernte: Pflaumen, Weintrauben, Birnen und Äpfel. Zu dem Lieblingsobst der Deutschen, dem Apfel, haben wir in dieser Ausgabe ein kleines Rätsel vorbereitet. Des Weiteren bringt der Herbst auch viele Früchte mit sich, wie zum Beispiel: Föhrenzapfen, Bucheckern, Lärchenzapfen, Hagebutten, Erlenzapfen, Kastanien, Kürbisse, Nüsse und Maiskolben.

In den kühleren Monaten öffnen sich auch die stacheligen Schalen der Edelkastanien und offenbaren ihren dunkelbraun schimmernden Kern. Sie gelten frisch geröstet als eine Delikatesse, schmackhaft auch als süße Creme, nussige Füllung und Suppe. Die Herbstdelikatesse zählt zur Gattung der Buchengewächse und ist vielen auch unter der Bezeichnung Esskastanie bekannt. Bei der Edelkastanie handelt es sich um einen sommergrünen Baum, der stärkereiche Nussfrüchte produziert. Aufgrund dieser essbaren Früchte wird sie in westlichen sowie südlichen Teilen Europas, auch als Holzlieferant angebaut. Je nach Region besitzen die Früchte (Kastanien) unterschiedliche Namen. In Südtirol wird sie mit Keschtn bezeichnet und in der Pfalz mit Keschde. Ferner nennt man sie in Österreich auch Maronen mit der Abwandlung Maroni und in der Schweiz Marroni. Sie galt vom Mittelalter bis etwa Ende des 19. Jahrhunderts als Hauptnahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung in den Bergregionen Südeuropas. Unter anderem waren sie auch als Brot des kleinen Mannes bekannt, da sie durch ihren erhöhten Ballaststoff- sowie Stärkegehalt gut sättigten und gesundheitsfördernde Nährstoffe wie Eisen, viele Vitamine sowie Kalium lieferten. Richtige kleine Kraftpakete! Jedoch hat sich das Image des „arme Leute Essens“ gewandelt. In der heutigen Zeit sind Maronen ein beliebter Snack für zwischendurch, aber auch in der Gourmet-Küche wieder zu finden. Als Füllung in saftigen Festtagsbraten, in Desserts oder in der italienischen und französischen Küche werden sie vielseitig verarbeitet.

Außerdem kommen sie auch als Beilage, Aufstrich, Gnocchi oder in Form von Kastanienmehl zum Einsatz. Man unterscheidet bei der Edelkastanie zwischen der Esskastanie und Maronen. Maronen sind etwas größer und besitzen einen stärkeren Geschmack im Vergleich zur herkömmlichen Esskastanie. Zudem ist es einfacher die Schale vom Fruchtfleisch abzulösen, was die aufwendige Arbeit ein wenig erleichtert. Im rohen Zustand sind Maronen ungenießbar. Aus diesem Grund müssen sie vor dem Verzehr geröstet oder gekocht werden.

VERANSTALTUNGSKALENDER

Ein Ausblick auf die Ausflüge und Veranstaltungen in *Mein Zuhause Nienburg* im Herbst / Winter 2017 *(Änderungen vorbehalten)*

OKTOBER

Di	10.10.	14:30	Überraschungsangebot
Mi	18.10.	15:00	Bingo Nachmittag (Gewinn: Überraschungsausflug)
Mo	23.10.	15:30	Chor mit Frau Hecht

NOVEMBER

Mo	06.11.	15:30	Chor mit Frau Hecht in der Cafeteria
Fr	10.11.	12:00	Martinsgans-Essen
Do	23.11.	14:30	Modenschau in der Cafeteria

DEZEMBER

Mo	04.12.	15:30	Chor mit Frau Hecht
Mi	06.12.		In der Weihnachtsbäckerei
Mi	06.12.		Besuch vom Nienburger Weihnachtsmarkt
Mi	13.12.	15:30	Andacht mit Pastor Eichhorn
Mi	20.12.	14:30	Weihnachtsfeier auf allen Wohnbereichen
So	31.12.	10:00	Rückblick auf das Jahr 2017 in der Cafeteria

JANUAR

Di	02.01.	14:30	Wir begrüßen das neue Jahr
Mi	17.01.	14:30	Erinnerungskaffee
Mo	22.01.	15:30	Chor mit Frau Hecht
Mi	31.01.	14:30	Modenschau mit Kaffeeklatsch

DER HERBST/WINTER VOR...

... 20 Jahren

1981 heiratete Lady Diana den britischen Thronfolger Prinz Charles, mit dem sie die beiden Söhne William und Harry bekam. Diana wurde für ihre wohltätige Arbeit weltweit geachtet und war ein internationaler Medienstar, galt als Modeikone und die meistfotografierte Frau der Welt. Unter enormem Medienecho trennten sich Diana und Charles im Jahr 1991, fünf Jahre darauf folgte die Scheidung. Am frühen Morgen des 31. Augusts 1997 kamen Diana, ihr damaliger Partner Dodi Al-Fayed und ihr Chauffeur bei einem Autounfall in Paris ums Leben. Ihr unerwarteter Tod löste weltweit eine Welle des Schocks und der Anteilnahme aus. Ihre Trauerfeier am 6. September in London wurde von rund 2,5 Milliarden Menschen live im Fernsehen verfolgt.

... 50 Jahren

Am 20. Oktober 1967 strahlt das Zweite Deutsche Fernsehen (ZDF) die erste Folge der neuen Sendereihe “XY ... ungelöst” von und mit Eduard Zimmermann aus. Ein in der Sendung wegen Betrugs gesuchter Mann kann aufgrund von Zuschauerhinweisen noch in der gleichen Nacht verhaftet werden.

In der Bundesrepublik wird die wettbewerbsneutrale Mehrwertsteuer eingeführt. Ähnliche Steuerregelungen gelten bereits in den übrigen Ländern der Europäischen Gemeinschaft.

... 100 Jahren

In den Niederlanden erscheint die erste Nummer der Zeitschrift “De Stijl”. Die Publikation ist das Organ einer Künstlergruppe, die sich für die Reform der Architektur und Gebrauchskunst zugunsten von klaren, abstrakten Strukturen einsetzt.

SPORT AM WESERUFER 2017

Bei strahlendem Sonnenschein machten sich das Team von *Mein Zuhause Nienburg* mit einer sportbegeisterten Truppe Bewohner wieder einmal auf den Weg zum Weserufer

Zum ersten Mal in diesem Jahr wollten wir wieder einmal den dortigen „Sportpark“ aufsuchen. In unmittelbarer Nähe befindet sich außerdem ein Rosengarten. Hier hat die Geschäftsleitung im vergangenen Jahr eine Rose für die Bewohner pflanzen lassen. Um sie von weiteren Rosen unterscheiden zu können wurde diese mit dem Erkennungsschild *Mein Zuhause Nienburg* versehen.

Gespannt fieberten die Bewohner unterwegs der Besichtigung des Blumenbeetes entgegen – würde die Rose den langen Winter überstanden haben? Ist sie in der Zwischenzeit gut gedeiht?

Als wir nach einem ausgedehnten und freudigen Spaziergang durch den Stadtpark am Zielort ankamen, endeckten die Bewohner die Rose des *Mein Zuhause Nienburg* sehr schnell. Viele Knospen trug die Rose bereits. Jedoch verriet sie ihre Farbe noch nicht, da diese noch geschlossen waren. Andere Rosen hingegen blühten schon in voller Pracht und wurden von den Bewohnern bewundert. Die Bewohner erinnerten sich an die warmen Sommertage und schwelgten in positiven Erinnerungen. Wir beschlossen in diesem Jahr noch einen weiteren Ausflug zum Weserufer zu machen, um dann vielleicht einen Blick auf die Blüten unserer Rose erhaschen zu können.

Nach einer Erholungsphase am Rosengarten, machten wir uns gemeinsam auf den Weg zum nächsten Highlight – dem Sportpark. Hier hatten die Bewohner die Möglichkeit die verschiedenen Sportgeräte auszuprobieren und unter Anleitung Bewegungsübungen durchzuführen. Mit Begeisterung setzten die Bewohner die Übungen zum Erhalt/Verbesserung der Mobilität um.

Anschließend verweilten wir am Weserufer und beobachteten die vorbeifahrenden Schiffe bei bestem Wetter. Gegen Mittag machten wir uns schließlich gemeinsam zurück auf den Heimweg und trafen pünktlich zum Mittagessen wieder im *Mein Zuhause Nienburg* ein.

PICKNICK IM GRÜNEN

Gut aufgelegt und voller Vorfreude versammelten sich die Bewohner des *Mein Zuhause Nienburg* am 13. Juni 2017 um 10 Uhr im Eingangsbereich des Hauses

Bereits im letzten Jahr fand das gemeinsame „dinieren“ in freier Natur großen Anklang unter den Bewohnern, weshalb wir auch in diesem Jahr die Veranstaltung „Picknick an der Weser“ in unser Programm mit aufnahmen.

Ausgestattet mit Picknickdecken und einer Menge Leckereien machten wir uns auf den Weg in Richtung Weserufer. Am Zielort angekommen, breiteten wir unsere Decken aus und beobachten die vorbeifahrenden Frachtschiffe. Nach einer Phase des freudigen Austausches und einiger Volkslieder, welche die Bewohner gemeinsam anstimmten, bekamen die ersten Appetit – das Betreuungsteam verteilte die

vom Küchenpersonal eingepackten „Snacks“, wie z.B. Rollmops und Frikadellen unter den Bewohnern, die sich die Speisen sichtlich schmecken ließen. Angelockt vom leckeren Essen erhielten die Bewohner tierischen Besuch. Eine Entenfamilie ließ sich in greifbarer Nähe nieder und leistete uns Gesellschaft.

Das gemeinsame Picknick an der Weser war auch in diesem Jahr wieder ein gelungener Ausflug, der bei allen für große Freude sorgte.

SOMMERFEST 2017

„Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön...“ -so lautete das Motto des diesjährigen Sommerfestes im *Mein Zuhause Nienburg*

Im maritimen Flair verbrachten die Bewohner und deren Angehörige am 21. Juni 2017 ein perfektes Sommerfest bei erstklassiger Stimmung, pünktlich zum Sommeranfang, bei schönstem Wetter.

Da das Sommerfest neben dem Weihnachtsfest zur größten Veranstaltungen des *Mein Zuhause Nienburg* zählt, bedarf es natürlich auch intensiver Vorbereitung. Bereits vier Wochen zuvor, kümmerte sich Frau Dagmar Bürger um die Planungen des Festes und brachte Ideen hervor. Zusätzlich wurde ein Festausschuss ins Leben gerufen.

Nachdem das Motto „eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön…“ für das diesjährige Sommerfest ausgemacht war, begannen die Mitarbeiter/innen bereits mit den ersten Vorbereitungen für die anstehende Feier. Es wurden Aufgaben verteilt und Organisatorisches besprochen. Derweil fertigte das Team der Betreuung bereits vier Wochen vorher effektvolle, maritime Dekoration für diesen speziellen Anlass – aus einfachen Materialien wie Papier stellten sie kleine Faltschiffchen her. Diese wurden in Einweckgläser dekoriert und liebevoll mit Muscheln befüllt. Die fertigen Gläser wurden abschließend zum Event auf den Tischplätzen dekoriert. Für weitere Gartendekoration sammelten die Mitarbeiter privates Utensil zum maritimen Thema und brachten allerhand von zuhause mit. Schlauchboote, Muscheln, Wasserbälle etc. sorgten so ebenfalls für „Urlaubsfeeling“ im Innenhof des *Mein Zuhause Nienburg*. Obendrein wurde für jeden Bewohner des Hauses eine Brosche in maritimer Farbwahl aus Servietten hergestellt.

Da die Mitarbeiter des *Mein Zuhause Nienburg* den Bewohnern neben eindrucksvoller Dekoration noch ein weiteres Highlight bieten wollten, wurde in diesem Jahr eine Lostombola geplant. Hierzu ließ Frau Dagmar Bürger ihre Kontakte spielen. Auf persönlichem Wege wurden Firmen aus der Umgebung kontaktiert. Diese unterstützten uns schlussendlich in außergewöhnlichem Umfang mit Hilfe durch Werbe- und Sachspenden. Ein wichtiger Bestandteil des Sommerfestes, ohne den unsere Tombola-Aktion sicher unmöglich gewesen wäre! Viele tolle Spenden gingen nach und nach im *Mein Zuhause Nienburg* ein, sodass wir unseren Bewohnern außergewöhnliche und attraktive Preise bieten konnten. Neben verschiedenen Zierpflanzen wurden Kaffeegutscheine, Massagegutscheine, Shampoo, Theatergutscheine, Eisgutscheine u.v.m. bei der Tombola-Aktion zur Freude aller Bewohner verlost. Die Verlosung erfolgte über ein Losverfahren – jeder Bewohner hatte die Möglichkeit, drei Lose zu ziehen. Da es mehr Gewinne als Nieten gab, hatten viele Glück und konnten so, direkt zwei Präsente ergattert.

Schon nach kurzer Zeit waren alle Gewinne verteilt und die Bewohner sichtlich erfreut und zufrieden.

Auch das Küchenpersonal ließ sich zum Fest einiges einfallen, wofür wir uns auf diesem Wege noch einmal bedanken möchten. Der Kuchen sowie die Getränke wurden extra in blauer Lebensmittelfarbe gefärbt, um das Menü dem Thema zum Sommerfest anzugleichen. Zum Abendbrot hatte das Küchenpersonal des *Mein Zuhause Nienburg* herzhafte Fischbrötchen belegt. Als süßes Dessert gab es passend zu den Temperaturen kühlendes Eis für die Bewohner. Serviert wurden die Köstlichkeiten durch die tatkräftige Unterstützung des Pflegepersonals und der Betreuungskräfte.

Und das war noch lange nicht alles…

Zum Einklang der Veranstaltung hielt Frau Dagmar Bürger zunächst eine Willkommensrede, um die Bewohner sowie die Angehörigen und die Mitarbeiter des *Mein Zuhause Nienburg* zu begrüßen. Anschließend sang man gemeinsam ein Lied, um die Feierlichkeit einzuleiten.

Kurz darauf erhielten wir Besuch von den „singenden Damen“, die nicht nur durch Seemannslieder, sondern auch durch ihre Matrosen-Outfits für großes Aufsehen und beste Stimmung unter den Anwesenden sorgten. Glückselig sangen die Bewohner die bekannten Lieder mit und schunkelten vor Freude gemeinsam zu den namenhaften Liedtexten.

Für weitere Unterhaltung nach der Verköstigung sorgte das Betreuungsteam. Die Mitarbeiterinnen hatten für das Fest eine Aufführung einstudiert. In feierlicher Sommergarderobe, bestehend aus 60er-Jahre-Kleidern und Sonnenhüten, präsentierten sich die Damen den Bewohnern und sorgten somit abermals für lebhafte Stimmung unter den Zuschauern.

Das diesjährige Sommerfest war eine gelungene Veranstaltung voller toller Überraschungen. Der Nachmittag hinterließ bei allen Anwesenden einen positiven Eindruck.

Zum Abschluss möchten wir uns noch einmal für die Mithilfe aller Mitarbeiter des *Mein Zuhause Nienburg* und die großzügige Unterstützung der Sponsoren bedanken:

AOK – die Gesundheitskasse für Nienburg

Bäcker Deicke

Be&Si Handmade in Nienburg

Buchhandlung Thalia Nienburg

Bücher Butze

dm- Drogeriemarkt Nienburg

Eiscafe Cortina

Fahrschule Florian Werfelmann

Magacurth-Klinger Bestattungshaus

Neue Apotheke

Olga Mackert mit der Handarbeitsgruppe aus „Mein Zuhause Nienburg“

Physiotherapie Arndt von Freytag

Perfekta Unternehmensgruppe

Rech Erlebnisgärtnerei

Sparkasse Nienburg

Theaterkasse im Stadtkontor

Tinas Hairstyling

Volksbank Nienburg

ERNTEVORBEREITUNGEN

Da wir auch in diesem Jahr wieder eine Erntekrone zum Erntefest binden möchten, mussten wir nun schon im Vorfeld fleißig sein und den Weizen vom Feld holen, um diesen später zu binden

Bevor das Getreide auf den Feldern zu reifen beginnt, hat Frau Bürger die Landwirte um Erlaubnis gefragt, um das Getreide schneiden zu dürfen. Der Reifeprozess beginnt je nach Wetterlage im Juni / Juli.

Aus diesem Grund luden Frau Bürger und Frau Gerber einige Bewohner zum Überraschungsausflug ein. Ziel war der Vorgarten von Frau Bürger, da dort auf dem Feld vor dem Haus der Weizen wächst. Des Weiteren hatte Frau Bürger im Vorfeld schon ihren Garten für die Bewohner liebevoll hergerichtet.

Nachdem wir am Zielort eintrafen, konnte das Geheimnis gelüftet werden und die Bewohner waren sofort mit ihrer Aufgabe den Weizen vom Feld zu holen, freudig einverstanden. Fleißig machte man sich an die Arbeit und so holten einige Bewohner den Weizen vom Feld und andere schnitten diesen für die weitere Verarbeitung zurecht.

Da Arbeiten hungrig macht, hatte Frau Bürger nach alter Sitte für eine Brotzeit gesorgt. Hierzu gab es Bauernbrot mit Butter und Mettwurst. Zur großen Überraschung der Bewohner kam die Schwester und Nachbarin Frau Beyer mit selbst gebackenen Käsekuchen und Kaffee vorbei.

Alle fleißigen Helfer ließen es sich schmecken und bedankten sich freudig bei Frau Beyer und ihrer tollen Überraschung, auch waren sich alle schnell einig, dass dieses ein gelungener Ausflug war. Am späten Vormittag machten sich dann alle wieder zufrieden und satt auf den Heimweg und schwelgten noch im Auto in Erinnerungen.

FESTSCHMAUS AUS PELLKARTOFFELN UND MATJES

Matjes sind Heringe, die in Salzlake gereift in unterschiedlicher Form zubereitet werden können. Der Herstellungsprozess wurde bereits im Mittelalter entwickelt. Im Laufe der Jahre entstanden immer mehr Möglichkeiten den leckeren Matjes zuzubereiten. In Teilen Norddeutschlands wird der Matjes mit Pellkartoffeln, grünen Bohnen, Speckstippe und Zwiebeln gereicht. Im Rheinland tendiert man eher zu Bratkartoffeln mit Speck oder Schwarzbrot als Beilage. Beliebt ist auch Matjes nach Hausfrauenart mit einem Dressing aus Sauerrahm, Äpfeln, Dill und Zwiebeln. An der Nordsee beispielsweise wird in manchen Regionen das Matjesfest oder gar eine Matjeswoche gefeiert. Und auch hier bei uns in Nienburg ist das „Matjesessen“ eine langjährige Tradition.

Jedes Jahr finden sich am 30. Juni in wunderschöner Altstadtkulisse eine Menge Besucher ein und nehmen an der „Pellkartoffel-Tafel“ in Nienburgs Fußgängerzone platz. Eine Tonne Pellkartoffeln und 10.000 Matjesfilets gehen an diesem Tage über den Tisch. Auch im *Mein Zuhause Nienburg* ist das Matjesessen bereits zur Tradition geworden. Fleißig dekorierten die Betreuungskräfte die Wohnbereiche in maritimen Farben. Das Küchenpersonal kümmerte sich derweil um die Vor- und Zubereitung der Leckereien. Zur Mittagszeit wurde den Bewohnern aller Wohnbereiche der leckere Matjes an Pellkartoffeln gereicht. Dazu gab es eine traditionelle „Hausfrauensauce“. Das Matjesessen fand auch in diesem Jahr wieder großen Anklang bei allen Bewohnern, alle waren sich einig – es war mal wieder lecker!

Wir möchten uns auf diesem Wege noch einmal bei dem Küchenpersonal für die Zubereitung und allen fleißigen Helfern für die Unterstützung bedanken.

ERDBEERZEIT

Die Bewohner des *Mein Zuhause Nienburg* trafen sich im Rahmen des wöchentlichen Angebotes „Küchenzeit“ zum gemeinschaftlichen Herstellen leckerer Obstböden. Jeder, der Lust hatte, half beim Zuschneiden der fruchtigen Erdbeeren. Anschließend wurden diese auf Tortenböden verteilt und mit einem Tortenguss versehen – der Geleeguss hat dabei nicht nur eine dekorative Funktion und lässt die Früchte noch frischer wirken, sondern verbindet die Früchte auch mit dem Tortenboden. Und das alles ganz ohne Backen! Der Vorteil hierbei ist, dass die Früchte so nicht an Farbe und Aroma verlieren. Besonders bei sehr wasserhaltigen Früchten wird diese Variante bevorzugt, um den Geschmack zu erhalten.

Nach Fertigstellung wurden die köstlichen Obstböden zur Freude aller Bewohner im ganzen Haus verteilt. Die Bewohner ließen sich den appetitlich hergerichteten Gaumenschmaus bei einer Tasse Kaffee sichtlich schmecken!

URLAUBSGEFÜHL AM STEINHUDER MEER

Voller Freud und Wonne genossen wir die Sonne

Bei blauem Himmel und Sonnenschein besuchten die Bewohner des *Mein Zuhause Nienburg* am 19. Juli 2017 das Steinhuder Meer – den größten See Nordwestdeutschlands. Gefahren und begleitet wurden die Bewohner von den Betreuungskräften Dagmar Bürger, der Ergotherapeutin Anna-Elina Gerber und dem Hausmeister Bernd Borcherding, der an diesem Tage für den Transport für Fortbewegungsmittel, wie Rollatoren und Rollstühle, zuständig war.

Am Zielort angekommen, suchten wir uns ein schattiges Plätzchen mit direktem Blick auf den See. Dort verweilten die Bewohner und ließen die malerische Umgebung auf sich wirken. Es kam zu heiterem Austausch und Schwelgen in Urlaubserinnerungen. Nach einer Phase der Erholung schlenderten wir gemeinsam an der Promenade entlang und ließen uns von dem großen Angebot verschiedenster Leckereien zum Schlemmen verleiten. Einige Bewohner kauften sich ein Eis, andere probierten ein köstliches Fischbrötchen. Aber auch von Haus aus hatten wir natürlich für das leibliche Wohl der Bewohner gesorgt. Zu den vor Ort gekauften Leckerbissen reichten wir kühle Getränke und Keksknabbereien.

Das Steinhuder Meer ist ein ideales Ausflugsziel für Jung und Alt und vermittelte den Bewohnern durch die landschaftliche Vielfalt und die magische Anziehungskraft des Wassers das Gefühl von Urlaub. Der Ausflug in die freie Natur sorgte für ausgelassene Stimmung und sichtliche Zufriedenheit bei allen Beteiligten.

An sonnigen Sommerwochenenden gehört das Steinhuder Meer zu den beliebtesten Ausflugszielen dieser Region. Neben einer Vielzahl an Ferienwohnungen direkt am Wasser gelegen und Restaurants mit Ausblick auf das kühle Nass sorgt ein Bummel über die Promenade in Steinhude zusätzlich für maritimes Flair. Ganz oben auf der Speisekarte stehen hier Fischgerichte wie z.B. Steinhudes Spezialität – der Räucheraal. Mittelpunkt für Badefreunde ist die 35.000 Quadratmeter große künstlich angelegte Badeinsel mit schönem Sandstrand, ausgedehnten Liegeflächen und vielen Spielgeräten. Mit einer Wassertiefe von 1,35 Meter ist der See außerdem ein ideales Bade-, Surf- und Segelrevier für Wassersportbegeisterte. Trotz vieler Freizeitangebote und Nutzungsmöglichkeiten schaffte man vor 40 Jahren einen Interessenausgleich zwischen Naturschutz und Erholung, sodass der See und seine Umgebung zu einem mehr als 300 Quadratkilometer großen Naturpark gehören. Für diese vorbildliche Lösung hat der Naturpark bereits mehrere Auszeichnungen erhalten.

Das Steinhuder Meer bietet Urlaubsgefühl direkt vor der Haustür und ist immer wieder eine Reise wert, dem stimmten auch die Bewohner des *Mein Zuhause Nienburgs* merklich zu!

SPIELE OHNE GRENZEN

In den 70-er und 80-er Jahren gab es eine Fernsehsendung mit dem Namen „Spiel ohne Grenzen“. Unter diesem Motto hat Frau Bürger einen geselligen Nachmittag in *Mein Zuhause Nienburg* geplant. Hierzu bekam jede Betreuungskraft die Aufgabe gestellt, sich ein Spiel für die Bewohner auszusuchen und einen Tisch zu gestalten.

Es kamen acht verschiedene Spieltische zusammen. Es gab unter anderem einen Skipbo- und einen Bingo-Tisch, „Mensch ärgere Dich nicht“, wurde angeboten, Domino, das Esel-Spiel, Scrabble sowie Rummy Cup.

Nachdem sich alle bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen in der Cafeteria gestärkt hatten, suchten sich die Bewohner einen Tisch ihrer Wahl aus und machten sich freudig ans Werk.

Da Gesellschaftsspiele auch früher schon immer eine wichtige Rolle eingenommen hatten, wie zum Beispiel bei den eigenen Kindern oder Enkelkindern, hat das Angebot den Bewohnern viel Freude bereitet.

Natürlich hatte Frau Bürger auch an das leibliche Wohl gedacht und so wurde zur Freude aller Bewohner zum Abschluss gemeinsam im Innenhof des Hauses gegrillt. Hierfür stellte sich unser Hausmeister Herr Borcherding zur Verfügung und auch das Küchenpersonal bereitete leckere Salate für das Grillbuffet zu. Einen lieben Dank an alle fleißigen Helfer für die tolle Unterstützung.

Fröhlich und ausgelassen ließen alle Bewohner sowie das Personal den Abend fröhlich und gut gesättigt ausklingen.

BLAUBEERFEST 2017

Um den Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen abwechslungsreich und bunt zu gestalten, lassen sich die Mitarbeiter der Betreuung immer einiges einfallen. Das oberstes Ziel ist hierbei, den Bewohnern des *Mein Zuhause Nienburg* ein hohes Maß an Lebensfreude und Lebensqualität zu vermitteln. In der Sommerzeit nutzen wir natürlich häufig das gute Wetter für Außenaktivitäten, wie beispielsweise das gemeinsame Grillen im Innenhof des Hauses oder Ausflüge in das Umland. Denn auch früher schon spielte sich das Leben zur Sommerzeit selbstverständlich draußen ab – als Kind spielte man auf den Wiesen oder picknickte im Freien. Im *Mein Zuhause Nienburg* versuchen wir, die Aktivitäten, die den Bewohnern früher viel bedeutet haben, wieder aufzugreifen, damit sie in positiven Erinnerungen schwelgen und sich auch bei uns wie Zuhause fühlen können – denn „Zuhause ist nicht da, wo der Schlüssel passt, sondern dort, wo sich das Herz wohlfühlt."

Der wertschätzende Umgang zwischen dem Personal und den Bewohnern ist im *Mein Zuhause Nienburg* fest verankert. Das gesamte Team ist stets darauf bedacht, Werte wie Offenheit und Wärme zu vermitteln. Natürlich können wir kein Familienmitglied ersetzen, aber wir können dazu beitragen, dass sich die Bewohner im *Mein Zuhause Nienburg* heimisch und geborgen fühlen.

Gesellige Angebote wie beispielsweise Handarbeit, Gedächtnistraining, Denken und Bewegen und eine Vielzahl verschiedener Festlichkeiten bieten Abwechslung im Alltag und geben immer wieder Gelegenheit zum Plausch. Durch die Vielfalt der verschiedenen Festlichkeiten und Angebote ist hier für jeden Geschmack etwas dabei.

Wie auch Donnerstag den 03. August 2017, wo Bewohner, Angehörige und Personal fröhlich das Blaubeerfest feierten. In diesem Jahr gab es ein besonderes Highlight durch Frau Heidorn, die an diesem Tage die Bewohner mit ihrer Drehorgel überraschte und für zauberhaft musikalische Untermalung sorgte.

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal recht herzlich für ihren Besuch im *Mein Zuhause Nienburg* bedanken.

SCHLAGERPARTY

Wir finden Schlager toll,

von Roberto Blanko bis Heino,

unser Speisesaal, der war voll!

Die Bewohner fanden das schon immer schön,

wir können sie da gut versteh'n.

Wir nahmen uns deshalb heut' die Zeit,
für etwas Gemütlichkeit

und holten die Platten raus.

Unsere Bewohner bedankten sich mit
einem großen Applaus.

So schunkelte man im Takt der Musik,

alle Interpreten waren sehr beliebt.

Vanessa Mai, Roberto Blanko, Wildecker Herzbu-
ben, Cindy und Bert und auch Heino war dabei.

Alle Bewohner sangen die Texte auswendig mit

und man erinnerte sich an so manchen Hit!

Welch' eine Freude war zu seh'n,

denn Schlager, die sind einfach schön!

SPRICHWÖRTER UND REDEWENDUNGEN

Jeder kennt Sprichwörter, Redewendungen und Redensarten. Oft steckt eine jahrhunderte alte Geschichte hinter den Worten, die wir heute ständig benutzen

Wer nicht aus dem Quark kommt und deshalb kalte Füße kriegt, muss nicht gleich denken, dass Not am Mann ist. Für fast alle Situationen des Lebens gibt es das passende Sprichwort. Wir decken ein paar spannende Hintergründe auf:

BÖHMISCHE DÖRFER

Das Königreich Böhmen lag früher im deutsch-tschechischen Grenzgebiet. In dieser Region vermischten sich kulturelle und sprachliche Inhalte. Und es waren vor allem die tschechischen Ortsnamen, die den Deutschen in der damaligen Zeit völlig unerklärlich waren. So wurden sie zum Synonym für etwas Unverständliches.

DEN VOGEL ABSCHIESSEN

Im Mittelalter entstand der Brauch des Vogelschießens, als die Männer einer Stadt zur Verteidigung dieser das Schießen üben mussten. Ende des 19. Jahrhunderts entstand die Variante für Kinder mit Luftgewehren oder Pfeil und Bogen. Dazu gilt es, einen aus mehreren Teilen bestehenden hölzernen Vogel von einer langen Stange herunterzuschießen. Wer den Vogel teilt oder den letzten Teil des Vogels abschießt, wird Schützenkönig und schießt buchstäblich den Vogel ab.

SEIN FETT ABBEKOMMEN

In früheren Zeiten verteilte das Familienoberhaupt nach Hausschlachtungen Fleisch und Fett an alle Familienmitglieder. Jeder bekam genau das, was ihm zustand. Später wurde diese Redeweise ironisch verdreht, der Sinn änderte sich: Wenn jemand Mist gebaut hatte, stand ihm eine Strafe zu – und er bekam sein „Fett ab“.

KALTE FÜSSE BEKOMMEN

Der Spruch stammt aus der Welt der Kartenspieler. Glücksspiele fanden früher meist in dunklen, kalten Kellerräumen statt. Wollte jemand aus dem laufenden Spiel aussteigen, nutzte er häufig seine „kalten Füße“ als Vorwand.

WER ZUERST KOMMT, MAHLT ZUERST

Bei diesem Spruch handelt es sich um eine Rechtsregel, die um 1230 entstand. In dieser Zeit holten die Menschen ihr Mehl direkt bei der Dorfmühle ab. Dort ging es damals nicht nach Rang oder Status, sondern allein nach dem Zeitpunkt der Ankunft.

ETWAS AN DIE GROSSE GLOCKE HÄNGEN

Als es noch keine modernen Kommunikationswege gab, diente die Glocke der Kirche gerade den Menschen in ländlicheren Gebieten als Ruf, dass es Neues gab. Die Glocke war weithin hörbar und die Menschen wussten, dass etwas Wichtiges und Bedeutendes zu erfahren war. Im Mittelalter rief die Kirchenglocke auch zu Gerichtsverhandlungen, bei denen dann oft private Fehden ausgebreitet, ausgetragen und auch aufgebauscht wurden. Hängt man heute also buchstäblich was an die „große Glocke“, macht man etwas in vollem Bewusstsein und in großem Stil öffentlich.

Wissen Sie, welche Sprichwörter wir hier meinen?

1.

_____

2.

_____

3.

_____

4.

_____

5.

_____

6.

_____

7.

_____

8.

_____

LÖSUNGEN: 1. Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn; 2. Auf Wolke sieben schweben; 3. Mit einem blauen Auge davonkommen; 4. Da wird der Hund in der Pfanne verrückt; 5. Pech im Spiel, Glück in der Liebe; 6. Geld regiert die Welt; 7. Morgenstund' hat Gold im Mund; 8. Man muss viele Frösche küssen, bevor man einen Prinzen findet

APFEL-QUIZ

Der Apfel gehört zum Lieblingsobst der Deutschen

Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser.

Die Apfelfarbe sagt nichts über den Geschmack aus, da die Farben der Äpfel angezüchtet sind. Nichtsdestotrotz gibt es leicht säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die Alkmene, den fruchtig würzigen Elster-Apfel und den süßlichen Jonagold. Je nach persönlichem Geschmack ist für jedermann der richtige Apfel dabei.

17 Kilo jener Frucht isst jeder Deutsche jedes Jahr. Elf Liter Apfelsaft rinnen jährlich durch deutsche Kehlen. Weltweit gibt es 20.000 Apfelsorten, aber nur ein Bruchteil, rund 1.000, wachsen in Deutschland. Und nur vier gängige Apfelsorten decken rund 70 Prozent des europäischen Apfelmarktes ab. Rund 945.000 Tonnen Äpfel wurden im vergangenen Jahr in der Bundesrepublik geerntet.

1 Die Urform des Apfels stammt höchstwahrscheinlich aus ...

a) Westeuropa
b) Zentralasien
c) Nordafrika

2 Der Apfel ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wie viel davon steckt in der Schale?

a) 50 Prozent
b) 60 Prozent
c) 70 Prozent

3 Der Apfel gehört zur Familie der ...

a) Birkengwächse
b) Rosengewächse
c) Maulbeergewächse

4 Botanisch heißt der Apfel Malus (z. B. Malus sylvestris). Was bedeutet Malus auf Deutsch?

a) schlecht
b) saftig
c) leuchtend

5 Worauf sollte man beim Zuschneiden von Apfelbäumen achten?

a) Auf die Saftwaage
b) Auf die Fruchtgleiche
c) Auf die Astgabel

6 Welche Sorte gibt es nicht?

a) Geheimrat Dr. Oldenburg
b) Freiherr von Berlepsch
c) Reichsgraf von Wallenstein

LÖSUNGEN: 1. b; 2. c; 3. b; 4. a; 5. a; 6. c

SCHON GEWUSST...?

Marienkäfer

Marienkäfer gelten als Glücksbringer und zeigen sich besonders im Oktober recht häufig. Der Grund dafür ist das meist ungewöhnlich gute Wetter. Denn neben den gepunkteten Käfern fühlen sich auch Blattläuse bei warmem Wetter richtig wohl. Und da diese nun mal als Hauptnahrung dienen, kommt es zu dem hohen Aufkommen an Marienkäfern.

Erkältungszeit

Kälte allein löst noch keine Erkältung aus. Für einen grippalen Infekt oder eine Erkältung im Herbst sind vor allem Viren und Bakterien verantwortlich. Nässe und Kälte sind jedoch Mittäter, weil sie unsere Abwehrkräfte schwächen. Wenn wir frösteln, dann ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen. Dies führt dazu, dass die Schleimhaut der Nase nicht mehr durchblutet wird und die Abwehrzellen so nichts mehr gegen die Krankheitserreger ausrichten können. Werden die Erkältungsviren über die Atemluft aufgenommen, haben sie nun leichtes Spiel über die Nase oder den Rachen ins Körperinnere einzudringen, sich dort festzusetzen – und uns eine Erkältung zu bescheren.

Ab in die Sonne, und dann wieder zurück: Schätzungsweise 50 Milliarden Zugvögel begeben sich pro Jahr rund um den Globus auf Wanderschaft.

Kürbis

Typischer Herbstbote ist der Kürbis. Er gilt botanisch als Beere - und zwar die größte der Welt. Die Riesenbeere gibt es in rund 800 Varianten, 200 davon sind essbar. Die größten Exemplare lassen sich wohl nur mit einem Gabelstapler ernten. Das Rekordexemplar züchtete ein US-Bürger im Jahr 2012 – es wog gut 911 Kilo.

Nebel

Im Herbst werden die Nächte wieder länger, so dass vor allem die Böden auskühlen können. Wenn tagsüber die Sonne scheint, erwärmt sich zwar die Luft, nicht aber der Boden. Die warme Luft kann tagsüber sehr viel Wasserdampf aufnehmen. Wenn die Sonne dann abends wieder untergeht, kühlt sich die Luft so sehr ab, dass sie einen Teil des Wassers abgibt: Der Wasserdampf kondensiert und es bilden sich feinste Wassertröpfchen. Diese unzähligen, winzigen Wassertröpfchen sind so leicht, dass sie in der Luft schweben können, die Sicht behindern und Herbstnebel bilden.

GEBURTSTAGE

Wir gratulieren all unseren Herbst/Winter-Geburtstagskindern und wünschen von Herzen nur das Beste, viel Glück und Gesundheit!

STEFAN RAAB

Stefan Konrad Raab ist einer der bekanntesten deutschen Showmaster und Entertainer, der mit zahlreichen Formaten wie „TV Total“ (1999–2015), „Schlag den Raab“ (2006–2015) sowie „Unser Star für Oslo“ die deutsche Fernsehlandschaft prägte und zudem als Musikproduzent und Musiker arbeitet (u.a. „Maschen-Draht-Zaun“ 1999). Er wurde am 20. Oktober 1966 in Köln geboren.

BRAD PITT

William Bradley Pitt ist einer der populärsten US-amerikanischen Schauspieler. Seinen Durchbruch zum Hollywoodstar hatte er mit den Filmen „Aus der Mitte entspringt ein Fluss“ und „Legenden der Leidenschaft“. Der schöne Schauspieler war mehrere Male für den Oscar nomieniert und wurde sogar als Produzent geehrt. Er kam am 18. Dezember 1963 in Shawnee, Oklahoma, in den Vereinigten Staaten zur Welt.

LACHEN IST GESUND

Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und soll Glückshormone freisetzen. Es hilft sogar gegen Schmerzen. Deswegen lesen Sie unbedingt wieder die Witze dieser Ausgabe!

„Mami, was bekomme ich dieses Jahr zu Weihnachten?“ „Das, was der Weihnachtsmann dir bringt.“ „Den gibt es doch gar nicht!“ „Tja, das ist jetzt blöd für dich.“

Sie haben mich letztens aus dem Kino geworfen, weil ich Essen dabei hatte. Also, ich finde, die sollten sich an die eigene Nase fassen, bei den horrenden Preisen im Kino. Außerdem habe ich schon seit Monaten nicht mehr gegrillt.

Seid Ihr beiden Zwillinge.
Nein, warum fragen Sie?
Weil euch eure Mami genau gleich angezogen hat.
Das reicht, Ihren Führerschein und Fahrzeugpapiere bitte!

Ein Junge sitzt im Bus und nascht ein Stückchen Schokolade nach dem anderen. Auf einmal setzt sich ein Mann zu ihm und sagt: „Du weißt, wenn du so viel Schokolade verzehrst, dann ist das nicht so gesund für dich.“ Der Junge darauf: „Mein Großvater wurde 112 Jahre alt.“ Der Mann fragt: „Und du denkst, er wurde so alt, weil er so viel Schokolade aß?“ Darauf der Junge: „Nein, er wurde so alt, weil er sich nicht in fremde Angelegenheiten einmischte.“

Lehrer: „Fritzchen, warum betest du im Unterricht?“ Fritzchen: „Meine Mama sagt, ich soll vor dem Schlafengehen noch beten.“

MITARBEITER STELLEN SICH VOR

Dieses Mal beantwortet uns unsere Mitarbeiterin in der Betreuung Laura Köllenberger und unsere Mitarbeiterin in der Pflege Franziska Tesch ein paar Fragen zum Herbst/Winter

LAURA KÖLLENBERGER

Was gefällt Ihnen an den kälteren Monaten des Jahres?

Bei Tee und Kerzen gemütlich zuhause sitzen zu können

Wo war Ihr schönster Winterurlaub?

Ich war noch nie im Winterurlaub

Nach einem langen Winterspaziergang mache ich am liebsten...

Auf dem Sofa einen heißen Tee trinken, Kerzen an machen und in eine Decke einkuscheln

Als Kind waren meine Sehnsüchte:

Endlich erwachsen werden...

Jetzt träume ich von:

Ich freue mich auf das, was kommt

Baumkuchen oder gebrannte Mandeln?

Baumkuchen

Was machen Sie im Herbst am liebsten?

Bei Sonnenschein spazieren gehen

Wie haben Sie als Kind die kalte Jahreszeit empfunden?

Ich habe mich auf den Winter gefreut, da ich da Geburtstag habe und gerne im Schnee gespielt habe

Haben Sie an Weihnachten einen Tannenbaum?

Nein, weil ich alleine wohne

Kakao oder Glühwein?

Glühwein

Worauf freuen Sie sich beim Weihnachtsmarkt am meisten?

Auf die weihnachtliche Atmosphäre, den Weihnachtsduft und die Musik

Heiligabend verbringe ich am liebsten...

mit meiner Familie

Welcher Beruf (außer dem eigenen) wäre für Sie noch interessant und warum?

Keiner, ich habe meinen Traumberuf gefunden

Was ist Ihre liebste Winterspeise?

Selbstgemachte Linsensuppe

Das schönste Geschenk, das ich jemals bekommen habe:

Das Feuerwerk zu meinem 18. Geburtstag von meinem Vater

An Silvester mache ich am liebsten...

Raclette und anschließend mit Freunden feiern

FRANZISKA TESCH

Was gefällt Ihnen an den kälteren Monaten des Jahres?

Ich mag keine kalten Monate

Wo war Ihr schönster Winterurlaub?

Silvester in Dänemark

Nach einem langen Winterspaziergang mache ich am liebsten...

einen heißen Kakao trinken

Jetzt träume ich von:

Einer Kreuzfahrt

Welche Person unserer Zeit bewundern Sie, und warum?

Ludovico Einaudi, weil ich auch gerne so gut Klavier spielen möchte

Baumkuchen oder gebrannte Mandeln?

Gebrannte Mandeln

Was machen Sie im Herbst am liebsten?

Spazieren gehen

Wie haben Sie als Kind die kalte Jahreszeit empfunden?

Ich war gerne rodeln und im Schnee spielen

Haben Sie an Weihnachten einen Tannenbaum?

Ja, ich habe einen Tannenbaum und ich schmücke ihn bunt mit ganz vielen Kugeln und Lametta

Was ist Ihr Lieblingsweihnachtsmärchen?

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Kakao oder Glühwein?

Kakao

Worauf freuen Sie sich beim Weihnachtsmarkt am meisten?

Ich freue mich auf gebrannte Mandeln, aber am schönsten ist er, wenn es noch schneien würde

Welcher Weihnachtsnascherei können Sie nicht widerstehen?

Muzen

Heiligabend verbringe ich am liebsten...

mit meiner Mutter und meiner Katze

Welcher Beruf (außer dem eigenen) wäre für Sie noch interessant und warum?

Spieledesigner, weil ich selber gerne viel spiele und es mich interessiert, wie sowas entwickelt wird und ich dadurch meine eigenen Vorstellungen und Wünsche miteinbringen kann

Was ist Ihre liebste Winterspeise?

Bratapfel mit Vanillesoße

Das schönste Geschenk, das ich jemals bekommen habe:

Meine Katze und mein erstes Tattoo

An Silvester mache ich am liebsten...

„Dinner for One“ gucken

Mein Zuhause Nienburg

Adresse Marienstraße 3 . 31582 Nienburg

Telefon 05021 - 89411 - 0

Telefax 05021 - 89411 - 490

E-Mail nienburg@perfekta-pflege.de

Web www.perfekta-pflege.de