

Ausgabe 10
Sommer 2017

Betreutes Wohnen *aktuell*

Beverstedt

Die Hausgemein-
schaft stellt
sich vor

Seite 4

Serie

Kindheit und
Familie damals
und heute

Seite 6

Freizeit

Singen ist gesund

Seite 12

Kochen

Kleine
Nudelkunde

Seite 19

Ausflugstipp im Sommer

Seite 10



SeniorenConcept
Wohnen im Alter



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

gehörten auch Sie zu den Teenagern, die Rock'n Roll tanzten und für Elvis Presley oder Bill Haley schwärmten? Oder waren Sie vielleicht einer der Halbstarken, die mit Lederjacke und Moped die Straßen unsicher machten? In unserem zweiten Teil der Serie „Kindheit und Familie damals und heute“ kommt in der aktuellen Ausgabe von **BETREUTES WOHNEN aktuell** die Jugend zu Wort. Wie unterscheidet sich das Leben von Teenagern heute zu damals?

Neben den Neuigkeiten aus den Hausgemeinschaften gibt es Informationen zu Assistenzsystemen für Senioren. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Vorteile des Singens.

Wir wünschen Ihnen warme und fröhliche Sommermonate und viel Freude mit der neuen Ausgabe von **BETREUTES WOHNEN aktuell**!

Inhaltsverzeichnis

Lesen Sie in dieser Ausgabe

Ahlhorn: Gast auf der Terrasse	3
Buch-Tipp „Madame Cléo und das große kleine Glück“	3
Hausgemeinschaft Beverstedt	4
Serie: Kindheit und Familie damals und heute	6
In Jaderberg ist immer etwas los	8
Neues aus den Hausgemeinschaften	9
Ausflugstipp im Sommer: Dangast	10
Singen hält jung	12
Neues aus den Hausgemeinschaften	14
Assistenzsysteme und Technik für Senioren	16
Rezepttipp – Leckere Pasta	18
Eine kleine Nudelkunde	19
Neues aus den Hausgemeinschaften	20
Neues von SeniorenConcept Aktuelle Baufortschritte	22
Gedicht Sommerfrische	28

Ein täglicher Gast auf der Terrasse

Eichhörnchen-Besuch in Ahlhorn

Alle Gartenbesitzer kennen es: Regelmäßig halten sich allerlei Tierchen oder Vögel auf ihrem Grundstück auf. Auch das Betreute Wohnen in Ahlhorn erhält häufig flauschigen Besuch – von einem kleinen vorwitzigen Eichhörnchen.

Ich war gerade bei einer Bewohnerin in Ahlhorn, da kam ein Eichhörnchen auf den Gartentisch auf der Terrasse und nahm in aller Ruhe sein Frühstück ein. Die Dame meinte, es würde immer kommen. Das niedliche Tier ließ sich auch von meiner Anwesenheit direkt am Fenster nicht stören, bis es in aller Ruhe seine Mahlzeit beendet hatte.

Gunda Claussen, Betreuungskraft Ahlhorn

Buchtipp

Madame Cléo und das große kleine Glück

Das einst gefeierte Pariser Model Madame Cléo lebt mittlerweile in einer Berliner Altbauwohnung. Geldsorgen plagen die alte Dame, und deshalb beschließt sie, eines ihrer Zimmer zu vermieten. So kommen der Italiener Adamo und seine achtjährige Tochter Mimi in ihr Leben. Als Mimi eines Tages einen Rucksack, prall gefüllt mit Geldscheinen, im Park findet, steht das Leben der drei Kopf.

Die Autorin Tanja Wekwerth erzählt die Geschichte mit viel Charme und Leichtigkeit. Sie schafft es in kürzester Zeit, den Leser mit ihren wunderbaren Figuren zu fesseln. Ein leichter Sommer-Roman, der bezaubert und überzeugt.



Autor: Tanja Wekwerth
Gebundene Ausgabe
304 Seiten
Verlag: Harper Collins
Erscheinungsdatum:
März 2017
ISBN-13: 978-3959670623
Preis: 14,00 €





Fester Zusammenhalt in Beverstedt

Bauernregel

Gibt's im Juni Donner-
wetter, wird auch das
Getreide fetter.

Die Eröffnung des Betreuten Wohnens in Beverstedt ist noch gar nicht so lange her. Kurz vor Weihnachten bezog ein Großteil der jetzigen Bewohner das neue Zuhause. Viele haben sich während der Bauphase der Stadtvilla bereits näher kennengelernt. Und so ist es wenig verwunderlich, dass nach so kurzer Zeit schon eine große Vertrautheit in der Hausgemeinschaft spürbar ist.

Das gesamte Haus wirkt überhaupt nicht, als wäre alles gerade neu bezogen. An den Wänden in allen Stockwerken hängen selbst angefertigte Kunstwerke. Auch die Flure vor den Wohnungen und die Gemeinschaftsräume sind bereits liebevoll dekoriert.

Als Erstes wird ein Fotoband mit Bildern aus der Bauphase des Hauses präsentiert. „Ich war jeden Tag hier und habe Fotos gemacht“, erzählt Herr Fischer stolz. „Aus ausgewählten Fotos habe ich dann dieses Fotoalbum drucken lassen.“ Er und seine Frau kommen aus Beverstedt und wohnen seit Dezember in ihrer Wohnung im 2. Obergeschoss. Auch viele andere Bewohner kommen aus der direkten Umgebung: Bokel, Wehdel, Lune-
stedt oder Bremerhaven. Schon während der Bauphase haben sie sich auf zahlreichen Veranstaltungen und Baufeierlichkeiten kennengelernt. Nach dem Einzug wurde gleich mit allen bis 2 Uhr morgens zünftig Silvester gefeiert. Die weiblichen Bewohner sind eindeutig in der Mehrzahl, nur vier Männer wohnen hier. „Die habe ich alle im Griff“, lacht Frau Fischer. Das „Küken“ im Haus



ist 76 Jahre alt, der älteste Bewohner zählt 86 Lenze.

Seit der Silvesterfeier unternehmen die Bewohner Einiges zusammen: Montags wird im kleinen Gemeinschaftsraum im 1. Obergeschoss gebastelt. Am Dienstag wird Sitzgymnastik angeboten. Jeden Donnerstag gibt es für alle ein gemeinsames Frühstück und am Wochenende treffen sich einige Bewohner zum Spielenachmittag. Zusammen werden Skip Bo, Kartenspiele und Gesellschaftsspiele gespielt.

Der Gemeinschaftsraum im 1. Obergeschoss ist der Kreativraum der Hausgemeinschaft. Er ist bereits fertig möbliert. „Die Tische und Stühle stammen aus dem Heimathaus

Beverstedt. Sie wurden dort nicht mehr gebraucht und wurden uns geschenkt“, erzählt Frau Fischer. Oft treffen sich einige Bewohner auch außerhalb fester Zeiten, um oben zu malen oder zu basteln. So entstanden bereits viele schöne Arbeiten, die die Räume der Stadtvilla zieren. „Es gab sogar Überlegungen, oben ein Waschbecken zu installieren, um zum Beispiel die Pinsel nach dem Malen auswaschen zu können“, meint Frau Fischer.

Langeweile scheint es im Betreuten Wohnen in Beverstedt nicht zu geben bei den vielen Angeboten im Haus. Wir sind gespannt, was die Hausgemeinschaft in Zukunft noch alles gemeinsam auf die Beine stellen wird.





Serie: Kindheit und Familie damals und heute

Die Jugendjahre

Dass die Jugend keinen Respekt mehr hat, hört man heutzutage oft. Aber anscheinend fand auch schon der griechische Philosoph Sokrates, dass es der Jugend seiner Zeit an Manieren und gutem Benehmen mangelte. Der Verdacht liegt nahe, dass Jugendliche von jeher als respektlos und aufmüpfig galten. Im zweiten Teil unserer Serie „Kindheit und Familie damals und heute“ vergleichen wir daher das Leben der Jugendlichen.

In den 50 Jahren erlebte die junge Bundesrepublik Deutschland einen wirtschaftlichen Aufschwung. Die Trümmer waren beseitigt, die Löhne stiegen und die Arbeitszeit sank. Die Familien konnten sich wieder mehr leisten. Und die Teenager dieser Zeit? Sie wurden geformt durch die Jugendkulturen, die vornehmlich aus den USA mit den Alliierten Einzug hielten. Junge Männer in Lederjacken, Jeans und Stiefeln mit Zigaretten

im Mundwinkel, die laut knatternd auf ihren Mopeds durch die Straßen fuhren, schockten die braven Bürger. Der militärische Kurzhaarschnitt der Jungen wich dem sogenannten „Entenschwanz“, der Haartolle. Der Petticoat war hingegen bei den Mädchen populär. Anstelle der braven, geflochtenen Zöpfe trugen sie nun einen Pferdeschwanz oder offene, toupierete Haare. In dieser Zeit begannen die Mädchen auch Hosen zu tragen wie die Jungen. Auch dies wurde begleitet von öffentlichen Aufschreien und Verweisen an Schulen. Die erste eigene Jugendmode war dann auch der Grund für erbitterte Kämpfe der Eltern mit ihren heranwachsenden Kindern, die oftmals mit Entsetzen und Kopfschütteln den neuen Lebensstil ihrer Kinder betrachteten.

Besonders der Rock’n Roll gab den jungen Menschen damals eine Stimme und bestimmte das Lebensgefühl einer ganzen Generation. Ihre

Helden hießen Elvis Presley und Bill Haley, James Dean und Horst Buchholz. Oftmals schlug die jugendliche Ekstase nach Konzerten auch in offene Aggressivität um. Dazu gehörten auch Straßenschlachten mit der Polizei und Zerstörungswut. So wurden nach Konzerten mit Bill Haley in einigen deutschen Großstädten die Konzertsäle zerstört. Zwischen 1956 und 1958 gab es in deutschen Großstädten allein 350 Ausschreitungen und Schlägereien, die in Schlachten mit der Polizei endeten.

Anders als die Rock’n Roll-Generation war die Bewegung der jugendlichen Existenzialisten, die sich dem Intellektualismus verschrieben und – in schwarzen Hosen, Strümpfen und Rollkragenpullovern gekleidet – ihre Abende in verrauchten Jazzclubs verbrachten und über Philosophie diskutierten.

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

Sokrates (469 – 399 v. Chr.)

Die jugendliche Rebellion fand ihren Höhepunkt in der Studentenrevolution von 1968, in der die Heranwachsenden endgültig mit den alten Werten und Normen ihrer Eltern und Großeltern brachen. Minirock, Emanzipation und die Pille bestimmten die Schlagzeilen, die Beatles eroberten die Konzertsäle, die Band Ton Steine Scherben sang „Macht kaputt, was Euch kaputt macht“ und Marx, Lenin und Che Guevara wurden die Idole dieser Zeit.

Die Zeiten der Jugendrevolte sind nun Jahrzehnte vergangen. Aber was machen die Jugendlichen heute? Sind sie wirklich so schlecht wie ihr Ruf? Jugendliche heutzutage lassen sich nicht einfach in eine Schublade stecken. Während sich

über Jahrzehnte die Jugendkultur an einer bestimmten Musikrichtung und einer bestimmten Mode orientierte, ist eine Klassifizierung in dieser Richtung kaum noch möglich. Es gibt mittlerweile zu viele Musikrichtungen und Modeströmungen unter den heutigen Teenagern: Es gibt Rap, Schlager, Heavy Metal, Gothic, Techno, Indie-Rock und viele weitere Stile, die jugendliche und deren Mode heutzutage prägen.

Umfragen unter Jugendlichen bestätigen, dass deren höchstes Gut Familie und Freundschaften sind. Waren Eltern früher dazu da, um sich mit ihnen über Musik, Kleidung oder die richtigen Freunde zu streiten, ist das Verhältnis zwischen ihnen und den Heranwachsenden im Allgemeinen sehr gut. Bildung und Schule haben ebenfalls einen hohen Stellenwert. Dies spiegelt auch die hohe Zahl der Abiturienten wider, die mittlerweile fast 50 % eines Jahrganges ausmachen. Allerdings ist auch der Stress in der Schule für die Schüler durch die Anforderungen der Leistungsgesellschaft angestiegen, so dass für Hobbys und Freunde schon in der Grundschule immer weniger Zeit bleibt. Dafür erobern Computerspiele immer mehr Kinderzimmer und das Handy bestimmt die Kommunikation. Ehrenamtliches Engagement bleibt dabei oft auf der Strecke. Vielen traditionellen Vereinen wie dem Schützenverein oder der freiwilligen Feuerwehr mangelt es deshalb an Nachwuchs. Dies wird jedoch meist nach der Schule nachgeholt. Das vor einigen Jahren eingeführte freiwillige soziale Jahr erfreut sich großer Beliebtheit und es gibt häufig mehr Bewerber als Plätze. Auch die Statistik der Jugendkriminalität spricht eine deutliche Sprache: Die ist nämlich bereits seit Jahren rückläufig.

Die Jugend, so scheint es, ist heute nicht schlechter als damals. So, wie die Jugendlichen der 50er und 60er Jahre ihren Platz in der Gesellschaft gefunden haben, werden auch die heutigen Teenager ihren Platz finden, arbeiten gehen und Familien gründen. Und vielleicht mit zunehmendem Alter über die neue Jugendgeneration schimpfen.



Geburtstagsfeier in Wiesmoor

Bewohner Hans Hedemann wird 95 Jahre

Es war ein sehr schöner Tag für Hans Hedemann, denn seinen 95. Geburtstag feiern zu können, ist schon etwas Besonderes.

Beide Hausgemeinschaften wurden zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen. Mit ca. 20 Personen genossen wir mit ihm zusammen seine Feier. Er erzählte uns etwas aus seinem bewegten Leben. Am Ende sangen wir ihm alle ein Ständchen. Seine Vitalität ist bewundernswert. Er fährt noch jeden Tag mit dem Fahrrad in die Stadt und ist gegenüber seinen Mitbewohnern sehr hilfsbereit.

Waltraut Aden, Gunda Ahrens und Michaela Otte, Betreuungskräfte Wiesmoor



Zwei runde Geburtstage in Moordorf

Bewohner feiern die Jubilare

Im Betreuten Wohnen gibt es bei so vielen Bewohnern eigentlich immer etwas zu feiern.

Diesmal waren es zwei runde Geburtstage. Am 06. März 2017 feierten wir den 90. Geburtstag von Frau Sprenger und am 05. April 2017 den 80. Geburtstag von Herrn Constant. Die beiden Jubilare wurden mit einem Geburtstagsständchen von den Mitbewohnern überrascht. Herr Constant erhielt von seiner Familie einen schönen Herz-Bogen.

Das Betreuungsteam aus Moordorf

In Jaderberg ist immer etwas los

Viele schöne Ereignisse im Betreuten Wohnen

Im Frühjahr ist im Betreuten Wohnen in Jaderberg wieder so Einiges los gewesen. Das Heimat- und Bildarchiv der Gemeinde Jade war zu Gast im Betreuten Wohnen mit einem Diavortrag.

Für die Bewohner war dies ein gelungener Anlass, sich über ihre Erinnerungen an Alt-Jaderberg auszutauschen. Viel Spaß hatten alle beim gemeinsamen Grünkohlessen, bei dem auch wieder ein neues Kohlkönigspaar gekürt wurde. Zu Ostern gab es dann ein festliches Frühstück mit allen Bewohnern im Gemeinschaftsraum. Die Stimmung war fröhlich und ausgelassen. Zum ersten Mal nahm auch die neue Bewohnerin Marianne Büsing teil, die sogleich ihre Musikalität unter Beweis stellte und mit Liedern auf ihrem Akkordeon für gute Laune sorgte.

Jutta Wulf, Betreuungskraft Jaderberg



Ausflugstipp im Sommer: Nordseebad Dangast



Bezaubernder Ort für schöne Mußestunden

Wo lässt es sich an heißen Sommertagen am besten aushalten? Natürlich an der Küste! Es gibt immer eine kühle Brise und einen schönen Ausblick aufs Wasser. Ein besonderes Juwel ist das kleine Nordseebad Dangast am Jadebusen, das seinen Gästen jede Menge zu bieten hat.

Schon seit mehr als 100 Jahren ist der Kur- und Badeort ein Refugium für Künstler aller Art. Die Maler Franz Radziwill, Max Pechstein, Emma Ritter oder der Fotograf und Maler Willy Hinck lebten und wirkten hier. Einige Schüler Joseph Beuys', darunter Anatol, Butjatha und Eckard Grenzer, schufen diverse Skulpturen, die sich heute im Ort und im Watt um das Alte Kurhaus herum bewundern lassen: Anatols „Jadegöttin“, der Kaiserstuhl von Butjatha und der „Grenzstein“, der legendäre Phallus im Watt von Eckard Grenzer sind jedem Dangast-Besucher ein Begriff.



In Dangast treffen daher alle aufeinander: Familien mit Kindern, Senioren, Kurgäste, Künstler, Intellektuelle und Musiker, Naturfreunde und Sportler. Symbol und kulturelles Zentrum des Ortes ist das Alte Kurhaus, das auf einem Geestrücken über den Sandstrand ragt. Seit Generationen von der Familie Tapken geführt, ist es bekannt für ausgewählte kulturelle Veranstaltungen wie Freiluftkino, Lesungen und Konzerte und seinen legendären Rhabarberkuchen, der weit über die Grenze von Dangast hinaus bekannt ist. Im Gastraum hängen wechselnd Kunstwerke aktueller oder alter Künstler. Glück hat derjenige, der hier im Sommer noch einen Sitzplatz ergattern kann.

Doch auch am Sandstrand mit Blick auf den Jadebusen und diverse Kunstwerke im Watt lassen sich der mitgenommene Rhabarberkuchen oder andere Köstlichkeiten vorzüglich genießen. Kleine Läden im Ort laden zum Bummeln und Shoppen ein. Im neuen Kurhaus erwarten die Gäste zahlreiche Wellnessangebote oder Badespaß im Dangaster Quellbad. Das Ausflugsboot „Etta von Dangast“ bietet Touren rund um den Jadebusen bis nach Wilhelmshaven an. Wer sich schon immer mal künstlerisch betätigen wollte, kann einen Mal- oder Zeichenkurs bei der Akademie Dangast buchen. Hafenfeste, Theateraufführungen, Mittelaltermärkte, Sportveranstaltungen und Freiluftkonzerte runden das attraktive Angebot ab.



Ob für einen Tag, ein Wochenende oder einen Urlaub: Das Nordseebad Dangast ist immer eine Reise oder einen Ausflug wert!



Musik begleitet uns ein Leben lang

Singen hält jung

Fast alle tun es! Ob unter der Dusche, in der Badewanne, im Auto, auf einer Feier, allein oder gemeinsam im Chor, schief oder schön: Singen! Auch für Senioren ist singen gut. Es aktiviert, belebt, fördert die Erinnerung und macht einfach gute Laune. Gemeinsames Singen in Gruppen und Chören beugt der Einsamkeit vor und schafft Herausforderungen.

Musik und Gesang sind fester Bestandteil jeder Kultur, fast jeder Mensch wächst damit auf. Schon Babys wird vorge-

sungen. Zu Hause, in der Schule und im Kindergarten lernen die Kleinen Kinderlieder. Besonders im Jugendalter nimmt

Musik einen großen Stellenwert ein. Was früher der Schlager oder Rock'n Roll waren, sind heute vielfältige Musikrichtungen, zu denen mitgesungen wird und die uns das weitere Leben begleiten. Musik und Singen sind somit auch immer Lebensqualität.

Auch im Alter ist es möglich, mit dem Singen anzufangen.

Möchte man allerdings in einem richtigen Chor singen, sollte Erfahrung schon vorhanden sein, zum Beispiel durch früheren Gesangsunterricht oder Teilnahme in einem anderen Chor. Auch das Notenlesen muss hier beherrscht werden. Es ist von Vorteil, einen Chor zu wählen, in dem es auch andere Senioren gibt und der Chorleiter über Erfahrung in der Gesangsarbeit mit Senioren verfügt. Denn im Alter unterliegt die Stimme einigen Änderungen: Sie wird tiefer und manchmal rauer und brüchiger.

Für alle ohne Vorerfahrung bieten zahlreiche Kirchengemeinden oder Vereine Singkreise

für Senioren an. Hier werden oftmals alte Schlager, Volkslieder oder auch Kirchenlieder gesungen, die viele noch aus ihrer Kindheit und Jugend kennen. Es geht dabei nicht um musikalische Spitzenleistungen, sondern um das gemeinsame Erleben und die Freude an der Musik und am Gesang. Hier haben oftmals Gespräche miteinander einen hohen Stellenwert. Manchmal wird der Gesang auch von Instrumenten wie Keyboard oder Akkordeon begleitet.

Selbst Menschen mit demenziellen Erkrankungen können vom regelmäßigen Singen in einer Gruppe profitieren. Mit Hilfe der Musik und vertrauten Melodien kehren Erinnerungen aus der Vergangenheit zurück, das Wohlbefinden steigt und es können wieder Brücken zur Gegenwart gebaut werden.





Aktionen im Betreuten Wohnen

Erinnerungen und kreatives Gestalten in Beverstedt

Kreativität wird im Betreuten Wohnen in Beverstedt ganz groß geschrieben. Regelmäßig wird der Gemeinschaftsraum im 1. Obergeschoss der SeniorenConcept Villa in eine Künstlerwerkstatt verwandelt, in der gemalt, genäht und gewerkelt wird.



Anklang fand bei den Bewohnern das Angebot „Kreatives Gestalten“ von Betreuungskraft Heike Sziburies. Hier wurden Steine mit feinen Mustern bemalt. Einige der dabei entstandenen Werke kann man auch direkt in den Räumen des Betreuten Wohnens bewundern.

die Bewohner mit Hilfe verschiedener Gegenstände Erinnerungen an früher, die sich die Teilnehmer dann erzählten. Darunter waren z. B. auch Erinnerungsbücher, mit denen Eltern oder Großeltern Ereignisse aus ihrem Leben für ihre Kinder und Enkel festhalten können.

Ein weiteres Angebot war die Aktion „Das waren noch Zeiten“. Unter diesem Motto sammelten

Diana Kück,
Betreuungskraft Beverstedt

Bewohner gehen gemeinsam in Oldenburg bummeln

Hausgemeinschaft Ahlhorn im Einkaufsland Wechloy

Frühlingszeit ist Ausflugszeit. Das dachte sich auch die Hausgemeinschaft des Betreuten Wohnens in Ahlhorn. Gemeinsam fuhren die Bewohner ins Oldenburger Einkaufsland Wechloy, um dort in Ruhe zu bummeln und zu shoppen.

Die Ahlhorner waren shoppen. Bei schönstem Wetter haben wir uns auf den Weg nach Oldenburg gemacht, um einzukaufen. Nach einer gemütlichen Tasse Kaffee ging es

in die Geschäfte, um die neueste Frühjahrsmode zu erkunden. Das eine oder andere Stück landete auch prompt im Einkaufskorb. Nach sehr unterhaltsamen Stunden ging es

mit vollen Taschen wieder Richtung Heimat. Es war ein sehr schöner Tag.

Gunda Claussen,
Betreuungskraft Ahlhorn

Hausgemeinschaft feiert Fasching

Helau und Alaaf aus Ahlhorn

Norddeutschland gilt – abgesehen von einigen Ausnahmen – nicht gerade als Karnevalshochburg. Trotzdem lassen es sich viele Menschen nicht nehmen, die närrischen Tage auch hier zu feiern. Das sagte sich auch die Hausgemeinschaft des Betreuten Wohnens in Ahlhorn und traf sich am Rosenmontag zur Faschingsfeier im Gemeinschaftsraum.

Wir sind zwar keine Rheinländer, aber Fasching feiern können wir in Ahlhorn auch. Bei Berlinern, Kaffee und Stimmungsmusik haben wir einen lustigen Nachmittag miteinander verbracht. Es wurde gesungen, kleine Anekdoten vorgetragen und ausgelassen gefeiert. Es macht immer wieder Spaß, mit den Bewohnern gemeinsam zu feiern.

Gunda Claussen, Betreuungskraft Ahlhorn





Bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden zu wohnen, ist der Wunsch fast aller Menschen. Die wenigsten wollen in ein Pflegeheim umziehen. Doch was passiert, wenn unsere Mobilität nachlässt oder wir pflegebedürftig werden? Ein barrierefreies Wohnumfeld und Unterstützung sind wichtige Punkte, die das Verbleiben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Doch es gibt dank moderner Forschung noch Einiges mehr, um das Leben zu erleichtern.

Ambient Assisted Living und Smart Home

Was verbirgt sich hinter Assistenzsystemen und Technik für Senioren?

Spaß am Rande

„De Bahnhof van Ovelgünn liggt’n goot Stück van’t Dorp af. Pangelt sik dar is ‘n Frömde van’e Bahn na’t Dorp to. As he jüüst is steiht un sik verpuust, kummt’n lesenbahner an em vörbi. „Seggen Se is!“ fragt de Frömde. „Dat is hier ja ‘n narrschen Kraam! Warum hefft Ji den Bahnhof blot so wiet van’t Dorp af?“ „Ja!“ seggt de lesenbahner. „Warum? Wi wullen den Bahnhof dicht bi de Bahn hebben!“

Die Forschung arbeitet bereits seit Jahren daran, Technik zu entwickeln, die Senioren dabei unterstützt, lange selbstbestimmt im eigenen Heim zu leben. Die Schlagworte hierfür sind „Ambient Assisted Living (Assistenzsysteme für Senioren)“ und „Smart Home“. Bei den Entwicklungen des Bereichs „Smart Home (Intelligentes Heim)“ geht es darum, die Abläufe im Haushalt zu vereinfachen. Das Angebot richtet sich nicht nur an ältere Menschen. So kann man beispielsweise die meisten Geräte im Haus, wie z. B. Heizung, Beleuchtung, Radio, elektrische Fensterläden, Wasserkocher und sogar den Briefkasten, mit-

einander vernetzen, die dann vom Tablet oder dem Smartphone über eine App bedient werden können. Eine verlockende Vorstellung, die Heizung schon einmal von unterwegs einzuschalten und in eine warme Wohnung zu kommen, den Wasserkocher vom Sofa aus zu bedienen oder eine Nachricht zu erhalten, wenn Post in den Briefkasten geworfen wird! Ein weiterer Vorteil: Auch Kinder oder Enkel von Senioren können dank Smartphone vernetzt werden. Bleiben alltägliche Handlungen aus oder registrieren installierte Bewegungsmelder keine Aktivitäten, bekommen sie eine Nachricht und können nach dem Rech-

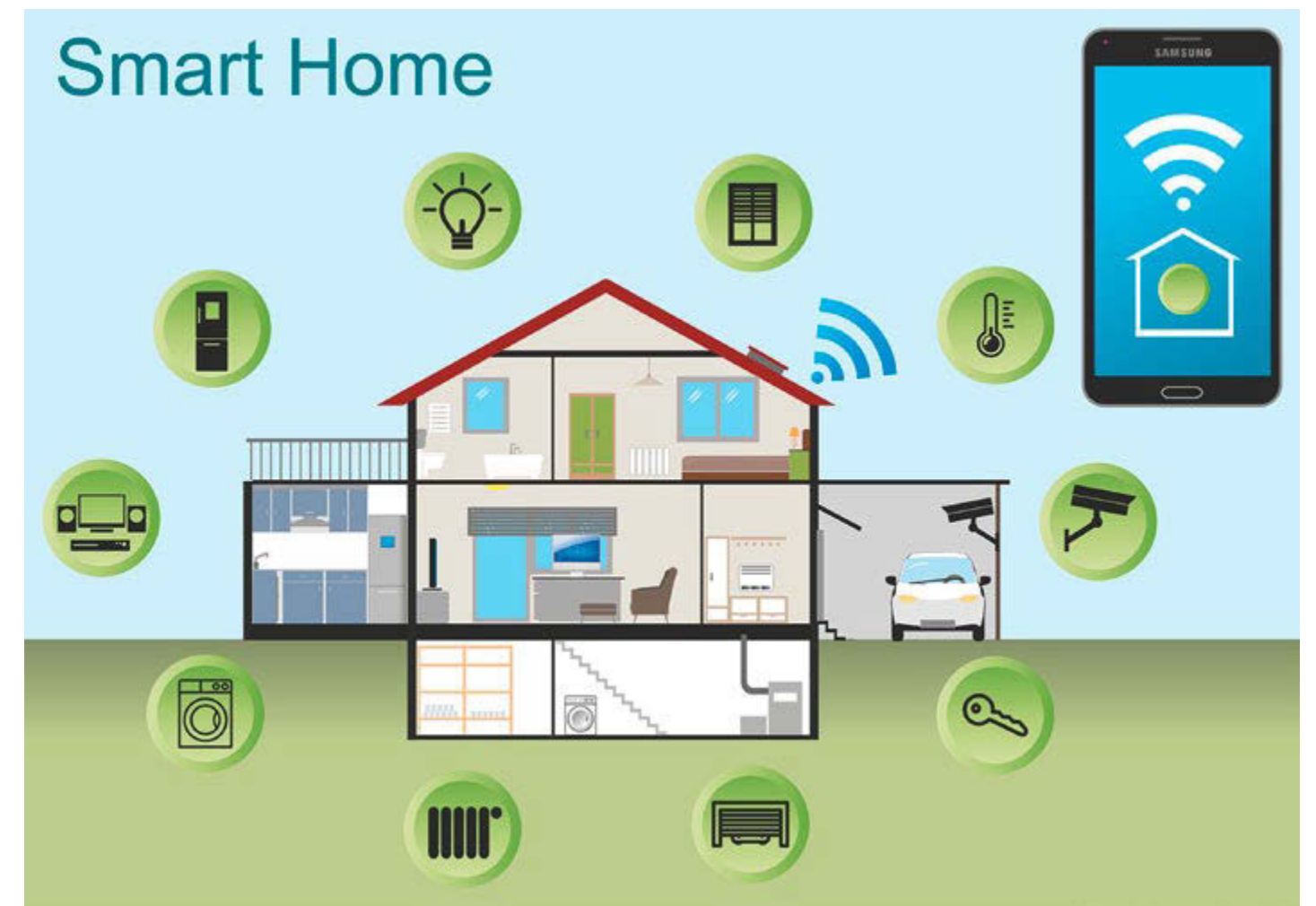
ten sehen. Für das „Smart Home“ gibt es bereits einige Anbieter.

In den Kinderschuhen steckt derzeit noch vielfach die Forschung für das „Ambient Assisted Living“, das speziell für Senioren entwickelt wird. Hierzu zählen sprachgesteuerte Roboter zur Kommunikation, laut- oder stimmgesteuerte Technik, Sensoren im Fußboden, die Stürze registrieren, oder vernetzte Gesundheitssysteme. Die Prämisse bei der Entwicklung lautet, dass die Technik unauffällig im Alltag unterstützt und leicht zu bedienen ist, z. B. die Armbanduhr, die gleichzeitig die Vital-



funktionen misst und die Ergebnisse per Funk über eine Station dann an Arzt oder Pflegedienst weiterleitet. Der Nutzer muss Vertrauen in die Technik haben und soll sie gern und aus freien Stücken nutzen.

Eine Anwendung aus diesem Bereich ist jedoch bereits ausgereift und seit 30 Jahren auf dem Markt: der Hausnotruf – er wird deutschlandweit von ca. 500.000 Kunden genutzt.



Unser Rezept Tipp

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Brokkoli
- 150 g Tagliatelle
- 1 Prise Salz
- 100 g Emmentaler (gerieben)
- 150 g Schmand
- 200 ml Milch
- 0,5 TL Instant Gemüsebrühe (gekörnt)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Messerspitze Muskat (frisch gerieben)
- 100 g Schinken (gewürfelt)
- 1 EL Butter
- Fett (für die Form)

Brokkoli-Pasta-Auflauf mit Schinken

Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad vor (Umluft 200 Grad oder Gas Stufe 5).

Danach den Brokkoli putzen, die kleinen Röschen vom Strunk schneiden und ordentlich abspülen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Den Brokkoli für die letzten 3 Minuten dazugeben und mitkochen lassen.

Im Anschluss circa 2/3 des Käses, Schmand, Milch, körnige Brühe, Pfeffer und Muskat verrühren. Die Nudeln abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Die Käsesoße und Schinkenwürfel unterheben.

Anschließend die Nudelmischung in eine große oder 2 kleinere gefettete Auflaufformen geben und darüber den restlichen Käse sowie die Butter in kleinen Flöckchen streuen. Den Auflauf dann im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Schnell und lecker Unsere kleine Nudelkunde

Ein Leben ohne Nudeln? Undenkbar! Viel zu eng sind diese Köstlichkeiten mit unserer täglichen Ernährung verbunden. Zu Unrecht sind Nudeln als Fettmacher in Verruf geraten, denn sie enthalten kaum Fett. Ihnen kommt sogar durch ihre zahlreichen komplexen Kohlenhydrate als Energielieferant eine wichtige Bedeutung zu. Doch worauf muss man achten, wenn man Nudeln kauft, und wie bereitet man sie richtig zu?

Zunächst einmal unterscheidet man grob zwei Arten von Nudeln, nämlich die mit und die ohne Ei: Eiernudeln erkennt man in der Regel an ihrer gelblichen Farbe, zum Beispiel Tagliatelle, diese passen beispielsweise gut zu Fleischragouts.

Nudeln ohne Ei werden als Hartweizennudeln bezeichnet und bestehen ausschließlich aus Hartweizengrieß, Wasser und Salz. Sie sind „Alleskönner“ und passen fast zu jedem Gericht und jeder Soße. Darüber hinaus lassen sich Nudeln in vier weitere Kategorien aufteilen:

Kurze Pasta

Dazu zählen beispielsweise Penne, Rigatoni oder Makaroni. Diese eignen sich hervorragend für Soßen mit Gemüse und kräftigen Käse- oder Sahnesoßen. Röhrennudeln gelten weiterhin als erste Wahl für Aufläufe. Fusilli oder Hörnchennudeln eignen sich hingegen optimal für Nudelsalate.

Lange, dünne Nudeln

Hierzu zählen Spaghetti oder Linguine, die besonders gut zu einer Tomatensauce oder Pesto passen. Auch klassische italienische Rezepte auf Basis von Öl, Knoblauch sowie Meeresfrüchten sind gute Begleiter.

Lange, breite Nudeln

Dazu gehören etwa Tagliatelle, Farfalle oder Pappardelle, die mit Fleischsoßen und Ragouts, aber auch cremige Soßen auf Sahnebasis harmonieren.

Speziellere Nudeln sind beispielsweise Cannelloni, die befüllt werden. Auch Tortellini, Tortelloni und Ravioli sind geschlossene Teigtaschen, die eine Füllung enthalten. Diese gibt es bereits fertig im Handel zu kaufen. Zu den speziellen Nudeln gehören auch Lasagneplatten, die in Schichten als Basis für die im Ofen gebackene Lasagne verwendet werden.

**Wir wünschen
einen guten Appetit!**

Hier einige Tipps, damit Ihre Pasta „al dente“ wird:

1. Zum Kochen der Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf erhitzen. Als Grundregel gilt: 1 Liter pro 100 g Nudeln.

2. Das Nudelwasser muss zwar ordentlich gesalzen werden, zusätzliches Öl ist aber überflüssig. Lieber ein paar Mal häufiger umrühren.

3. Für die Kochzeit gibt es kein Patentrezept. In der Regel geben die Pasta-Hersteller eine empfohlene Kochzeit vor. „Al dente“ sind die Nudeln, wenn sie außen weich und innen noch einen leichten Biß haben. Machen Sie hier einfach eine Garprobe und probieren Sie die Nudeln.

4. Schrecken Sie die Nudeln nach dem Kochen nicht ab, denn dadurch wird die Stärke abgespült und die Soße bleibt weniger an den Nudeln haften. Zudem wird die Pasta so schneller kalt.



Buntes Programm begeistert die Bewohner

Sophienstift Jever feiert „Tag der älteren Generation“

Am 28. April hat die Stadt Jever zum „Tag der älteren Generation“ eingeladen! Gern sind wir dieser Einladung gefolgt und wurden mit einem wunderschönen Programm – natürlich bei Kaffee und Kuchen – verwöhnt.

Es wurde getanzt, gesungen und gelacht. Eine Gruppe Damen aus der näheren Umgebung gab ihr Bestes und ließ Heino und Andrea Berg sowie die Wildecker Herzbuben im Schatten stehen. Eine Ballettgruppe aus Wilhelmshaven hat alle Gäste mit einem sensationellen Auftritt überrascht. Ein toller Nachmittag! Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Linda Osinga, Betreuungskraft Sophienstift Jever

AWO-Kindergarten begeistert Bewohner

Ostersingen in Greetsiel

Kurz vor Ostern war der AWO-Kindergarten aus Greetsiel zu Gast im Betreuten Wohnen.

Die Bewohner beider Häuser versammelten sich im Gemeinschaftsraum des gerade fertiggestellten Hauses, um die kleinen Gäste zu empfangen. Unter der Leitung ihrer Erzieherinnen trugen die Kinder mit viel Feuereifer ihre für diesen Anlass einstudierten Osterlieder vor. Die fleißigen Sänger wurden von den Bewohnern reichlich belohnt: Alle Kinder erhielten Oster-Süßigkeiten, Obst und Eier!

Yvonne Paris, Betreuungskraft Greetsiel

Bewohner eröffnen die Saison

Spargelessen im Sophienstift Jever

Wir haben die Spargelsaison in Jever gestartet. Nachdem am Vortag mit fleißigen Helferinnen Spargel und Kartoffeln geschält wurden, konnten wir nun auch das leckere Gericht genießen!

Herr Müller-Meinhard brachte noch eine gute Flasche Wein mit, die gerecht geteilt wurde! Auch unsere neuen Bewohnerinnen haben das gemeinsame Essen sehr genossen und freuen sich schon auf eine Wiederholung. Mir macht es sehr viel Freude zu sehen, dass bei solchen Treffen immer alle Bewohner anwesend sind und einen großen Appetit mitbringen!

Linda Osinga, Betreuungskraft Sophienstift Jever

Neuer Pastor mit Gattin zu Besuch

Spargelessen im „Haus Christa“

Zu unserem diesjährigen Spargelessen luden wir Herrn Pastor Zimmermann und dessen Gattin ein.

Herr Zimmermann kam im Herbst letzten Jahres aus Bonn in unsere Kirchengemeinde. Beeindruckend, wie das Ehepaar sofort auch bei Tisch behilflich war und gleich eine Vertrautheit zwischen Bewohnern und unseren Gästen entstand. Zwischen Hauptgericht und Dessert erzählten beide aus ihrem spannenden Leben. Um 14 Uhr lösten wir unsere Gastrunde auf, so dass alle Bewohner noch zu ihrem Mittagsschläfchen kamen.

Christa Czelinski, Betreuungskraft Sande





Rhauderfehn

Richtfest in Rhauderfehn

Die Bauarbeiten an der Seniorenwohnanlage am Neuen Weg 44a in Rhauderfehn laufen auf Hochtouren. Das Dach wurde gerichtet und der Ausbau konnte beginnen.

Spaß am Rande

Ein Polizist hält Kai an, der im Dunkeln mit dem Fahrrad unterwegs ist. „Deine Lampe ist kaputt. Du musst absteigen und schieben!“ Darauf sagt Kai: „Habe ich schon versucht, aber da geht die Lampe auch nicht!“

Ende April fand auf dem Baugrundstück das Richtfest mit zahlreichen Gästen statt. Darunter Vertreter der Gemeinde, der Vorstand der Diakonie Reilstift e.V., Angela Pals und Rainer Helmers, zahlreiche Nachbarn und Interessenten sowie künftige Bewohner des Hauses, die der Einladung gefolgt waren.

Nach dem traditionellen Richtspruch des Zimmermanns und den Segenswünschen für das

Haus fand die von der benachbarten „Sundermanngrundschule“ bunt geschmückte Richtkrone ihren Platz auf dem frisch gerichteten Dach. Im Anschluss gab es für alle Bockwurst mit Brötchen und die Möglichkeit, einen Baustellenrundgang zu tätigen. Derweil erfolgen die Innen- und Außenputzarbeiten. Im Anschluss wird der Estrich eingebracht und mit den Fliesenarbeiten begonnen.



Wittmund

Wohnen mit Service in Wittmund

Im ostfriesischen Wittmund plant die SeniorenConcept den Bau einer Seniorenwohnanlage. Ganz nach dem Motto „Mitten im Leben“ entsteht das Haus in direkter Nähe zur Innenstadt und ermöglicht den zukünftigen Bewohnern kurze Wege.

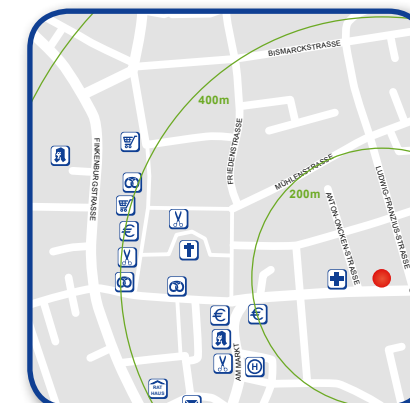
Die Stadtvilla an der Anton-Oncken-Straße 2 umfasst 16 seniorengerechte 2- und 3-Zimmer-Wohnungen mit Größen von 51 m² bis 85 m². Zur Grundausstattung gehören ein helles Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, ein Hauswirtschaftsraum, ein schwellenloses Bad sowie eine Einbauküche mit Elektrogeräten.

Die 3-Zimmer-Wohnungen verfügen außerdem über einen weiteren Raum, der z. B. als Arbeitszimmer genutzt werden kann. Zu allen Wohnungen gehören darüber hinaus ein Balkon oder eine Terrasse.

Die Wohnungen und Gemeinschaftsflächen sind allesamt barrierefrei. Des Weiteren sind

sämtliche Geschosse mit einem Aufzug verbunden. Dreh- und Angelpunkt des Hauses ist der möblierte und mit einer Einbauküche ausgestattete Gemeinschaftsraum, der den Bewohnern für gemeinsame Aktivitäten oder private Anlässe zur Verfügung steht.

Aktuelle Baufortschritte





Bad Bederkesa

Bauarbeiten am 1. Obergeschoss

Es geht rund auf der Baustelle in Bad Bederkesa: Die Arbeiten am Dach haben begonnen, so dass im Juni bereits das Richtfest gefeiert wurde.

Bauernregel

Im Juli muß vor Hitze braten, was im September soll geraten.

Während beim ersten Spatenstich auf dem Baugrundstück die Schneeflocken fielen, kamen die Gäste beim Richtfest bei sommerlichen 32 Grad ins Schwitzen. Nach einführenden Worten der Geschäftsführer Johanna Kaller und Lutz Mosel sowie dem ersten Stadtrat Jürgen Zahm fand die Richtkrone ihren Platz auf dem Dach,

begleitet vom Richtspruch des Zimmermanns. Die Gäste konnten sich danach mit Wasser und Apfelschorle erfrischen und die Baustelle erkunden.

Aktuell erfolgt die Rohinstallation im Gebäude sowie ab Mitte Juli der Einbau der Fenster.



Selsingen

Neues Wohnprojekt in Selsingen

Zwischen Elbe und Weser liegt die Samtgemeinde Selsingen, in der die SeniorenConcept eine moderne Seniorenwohnanlage für Wohnen mit Service mit dem Namen „Villa Grete“ errichtet.

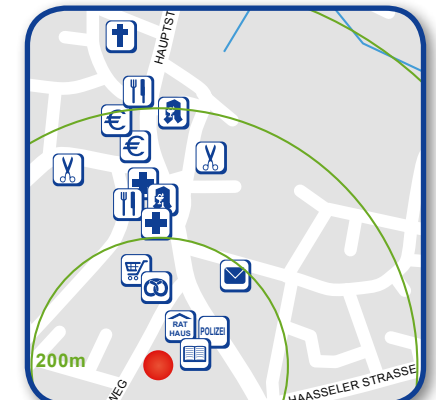
Insgesamt entstehen auf dem Grundstück am Lavenstedter Weg zwölf 2- und 3-Zimmer-Wohnungen mit Wohnflächen von ca. 50 bis 100 m². Die barrierefreie SeniorenConcept Villa wird als KfW-Effizienzhaus 55 ausgeführt.

Jede Wohnung verfügt über ein helles Wohnzimmer, ein groß-

zügiges Schlafzimmer, eine Einbauküche mit Elektrogeräten, ein barrierefreies Bad sowie einen Balkon bzw. eine Terrasse. Sechs der zwölf Wohnungen verfügen darüber hinaus über ein weiteres Zimmer. Ein möblierter und mit einer Einbauküche ausgestatteter Gemeinschaftsraum steht den Bewohnern für gemeinsame

Aktivitäten oder private Anlässe zur Verfügung.

In direkter Nachbarschaft befindet sich das Rathaus. Zugleich sind die wesentlichen Versorgungs- und Dienstleistungsangebote fußläufig erreichbar.





Worpsswede

Richtkrone auf dem Dach von Villa Worp und Villa Wede

Die Bauarbeiten an den SeniorenConcept Villen gehen zügig voran, so dass Ende Mai das Richtfest für beide Häuser gefeiert werden konnte.

Die Sonne strahlte über Worpsswede, als die beiden bunt geschmückten Richtkronen ihren Platz auf den Dächern von Villa Worp und Villa Wede fanden. Nach ein paar Worten der Geschäftsführer Johanna Kaller und Lutz Mosel sowie dem stellvertretenden Bürgermeister Jochen Semken folgte der Richtspruch des Zimmermanns.

Im Anschluss stärkten sich alle Gäste mit Bockwurst und Brötchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränken.

Die Fenster sind in beiden Häusern bereits eingebaut. Nun werden in Kürze die Arbeiten am Innen- und Außenputz beginnen.



Thedinghausen

Eröffnung des Wohnen mit Service in Thedinghausen

Die Seniorenwohnanlage für Betreutes Wohnen in Thedinghausen an der Bürgerstraße 43 ist fertiggestellt und die Bewohner der 16 seniorengerechten Wohnungen haben ihr neues Zuhause bezogen. Aus diesem Grund wurde im April die Eröffnung mit einem Tag der offenen Tür gefeiert.

Zahlreiche Gäste, Nachbarn, Projektbeteiligte und Bewohner waren gekommen, um gemeinsam auf die Fertigstellung des Hauses anzustoßen. Zur Feier des Tages gab es zur Begrüßung ein Glas Sekt. Die Mitarbeiter von SeniorenConcept versorgten die Besucher im Gemein-

schaftsraum mit Kaffee, Tee und Kleingebäck und zeigten Interessierten die noch freien Wohnungen.

„Wir bedanken uns bei allen Projektbeteiligten für die tolle Zusammenarbeit und wünschen der Hausgemeinschaft einen guten gemeinsamen Start“,

sagte Johanna Kaller von der SeniorenConcept.

Inzwischen sind die barrierefreien 2- und 3-Zimmer-Wohnungen mit Wohnflächen von 46 bis 85 m² allesamt bezogen worden.

Spaß am Rande

An de Grenz mutt en Keerl för sienen Papagei Toll betahlen. „Wenn de Papagei doot un utstoppt weer“, verclickert de Beamte, „bruukt Se keen Toll to betahlen.“ De Keerl kratzt sik an’n Kopp. Do schreet de Papagei: „Maak keen Dummtüü, Minsch. Betahl!“





Bis zur
nächsten
Ausgabe!

KONTAKTDATEN

Benjamin Renken

Leitung Vertrieb

Tel.: (0441) 39 02 42 - 29

renken@seniorenconcept.de

REDAKTION

Wiebke Müller-Scholz

Tel.: (0441) 39 02 42 - 47

mueller-scholz@seniorenconcept.de

Sommerfrische

*Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.*

*Verstecke dich faul in die Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.*

*Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.*

Joachim Ringelnatz (1883 – 1934)

IMPRESSUM

Herausgeber

SeniorenConcept Bau GmbH
Markt 22 / Lambertihof
26122 Oldenburg

Tel.: (0441) 39 02 42 - 0

Fax: (0441) 39 02 42 - 49

www.seniorenconcept.de

Auflage: 2.000

Irrtum und Druckfehler vorbehalten.