

Ausgabe 13
Frühjahr 2018

Betreutes Wohnen *aktuell*

Buchtip
Unterwegs
nach Assisi

Seite 3

Ausflugstipp
Bremerhaven

Seite 12

Rhauderfehn
Osterfrühstück

Seite 14

SeniorenConcept
Aktuelle
Baufortschritte

Seite 26

Entspannen durch Malen

Seite 6



SeniorenConcept
Wohnen im Alter

Mit Giotto ins Trecento Unterwegs nach Assisi



Autorin: Renate Esselborn
 Broschiert
 328 Seiten
 Verlag: Epla
 Erscheinungsdatum: Februar 2018
 ISBN-13: 978-3945441398
 Preis: 14,10 €

Über die Rahmenhandlung, die in den 1980er Jahren spielt, entführt die Autorin die Leser in das Florenz des 13. und 14. Jahrhunderts.

Die Autorin versteht es, Rahmenhandlung und geschichtliche Erzählung spannend zu verknüpfen, und somit die Leser in zwei Welten voller Magie zu entführen.

Eingeschlossen in einer Kirche in Florenz erzählt die Protagonistin Simone ihrem Geliebten, einem Kunsthistoriker, aus ihrer Giotto-Biografie. Giotto gilt als der Maler, der die Malerei Italiens im 14. Jahrhundert zu neuem Leben erweckte und als Vorläufer der Renaissance. Im Laufe der Nacht berichtet Simone, wie Giotto zum Maler wurde.

Aus der Kirche befreit, entflieht sie am nächsten Nachmittag den dunklen Wolken, die sich über ihre Beziehung zusammenbrauen, indem sie sich im stillen Klosterhof von Santa Croce weiter in ihre Aufzeichnungen vertieft. In diesen ist jetzt Giotto selbst der Erzähler seines Lebens. In die Gegenwart zurückgekehrt, hat Simone schließlich eine schmerzliche Entscheidung zu treffen.

Über die Autorin

Renate Esselborn, Jahrgang 1944, Kindheit zwischen Geest, Marsch und Nordseedeich, Schul- und Lehrzeit in Bremen, als Sekretärin und Autodidaktin zwischen u. a. Bremen, Zürich, Berlin, Toskana unterwegs. Unter ihrem Mädchennamen veröffentlichte sie Gedichte und Erzählungen in Zeitschriften und Anthologien, den Gedichtband „Nachts und an anderen Orten“ (1982), sowie den Kurzroman „Variationen des Abschieds“ (1989).

Die Autorin ist dem Norden treu geblieben und lebt mit ihrem Ehemann in Friesland in einem Haus der SeniorenConcept Bau GmbH.

Inhaltsverzeichnis
 Lesen Sie
 in dieser Ausgabe

Buchtipp: Unterwegs nach Assisi	3
Grünkohlzeit	4
Entspannen durch Malen	6
Närrische Tage	8
Neues aus Worpswede	10
Ausflugstipp: Bremerhaven	12
Osterfrühstück in Rhaderfehn	14
Neues aus den Hausgemeinschaften	16
Fit mit dem Fahrrad	18
Einleben im neuen Heim	20
Willkommensfrühstück	22
Rezepttipp: Ofen-Tomatensuppe	25
Baunachrichten	26
Komm lieber Mai	28

Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,

haben Sie schon einmal versucht, sich durch Malen zu entspannen? Mit Ausmalbüchern für Erwachsene liegen Sie nämlich nicht nur voll im Trend, sondern tun auch sich selbst etwas Gutes. Denn ähnlich wie Yoga oder Meditieren entspannen sie Geist und Seele. Versuchen Sie es auch mal, Sie werden überrascht sein! Sie können es gleich in unserer neuen Ausgabe von **BETREUTES WOHNEN aktuell** ausprobieren.

Wir berichten außerdem über Veranstaltungen und Aktivitäten aus den Hausgemeinschaften und das Neueste von unseren Baustellen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling und viel Freude beim Lesen!



Die drei Häuser für Betreutes Wohnen in Sandkrug feiern gemeinsam

Hausübergreifender Grünkohlschmaus

Gut gelaunt machten die Damen und Herren der drei Häuser des Betreuten Wohnens in Sandkrug am 24. Januar eine Gemeinschaftskohlfahrt zum Restaurant Fischbeck's in Huntlosen.

Natürlich gab es wieder viel zu viel von allem, wie das bei einem Kohlessen so üblich ist. Trotzdem wurde der leckere Nachtisch nicht verschmäht. Satt und müde wurde dann das „Sofa“ herbeigesehnt.

*Birgit Thörmann,
Betreuungskraft Bad-Sulza-Straße in Sandkrug*

In Schortens hält die „Oldenburger Palme“ Einzug

Mohltied in Schortens



Gemeinsam genossen die Bewohner des Betreuten Wohnens in Schortens eine traditionelle Grünkohlmahlzeit.

Das beliebte Gemüse wurde mit Speck, Pinkel und Kartoffeln serviert. Zum Nachtisch gab es für alle ein leckeres Eis. Leider konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht alle am Essen teilnehmen.

Rita Loerts, Betreuungskraft Schortens

Fröhliche Mahlzeit für die Hausgemeinschaft

Grünkohlzeit in Beverstedt

Winterzeit ist auch in Beverstedt Grünkohlzeit. Ein guter Grund für die Bewohner des Betreuten Wohnens an der Schulstraße, ein gemeinsames Festmahl zu veranstalten.

In einem Restaurant in Kramelheide wurde der Grünkohl ganz traditionell mit Kartoffeln, Pinkel, Kassler und Speck genossen. Zum krönenden Abschluss gab es Vanilleeis mit Kirschen und Sahne.

Wer nach dem üppigen Mahl der Meinung war, etwas für seine Figur tun zu müssen, der konnte sich gleich bei der wöchentlichen Gymnastik im Haus betätigen, die immer montags mit Betreuungskraft Heike Sziburies im Gemeinschaftsraum stattfindet.

*Diana Kück,
Betreuungskraft Beverstedt*



Grünkohl-Lied

Melodie: Mein Vater war ein Wandersmann

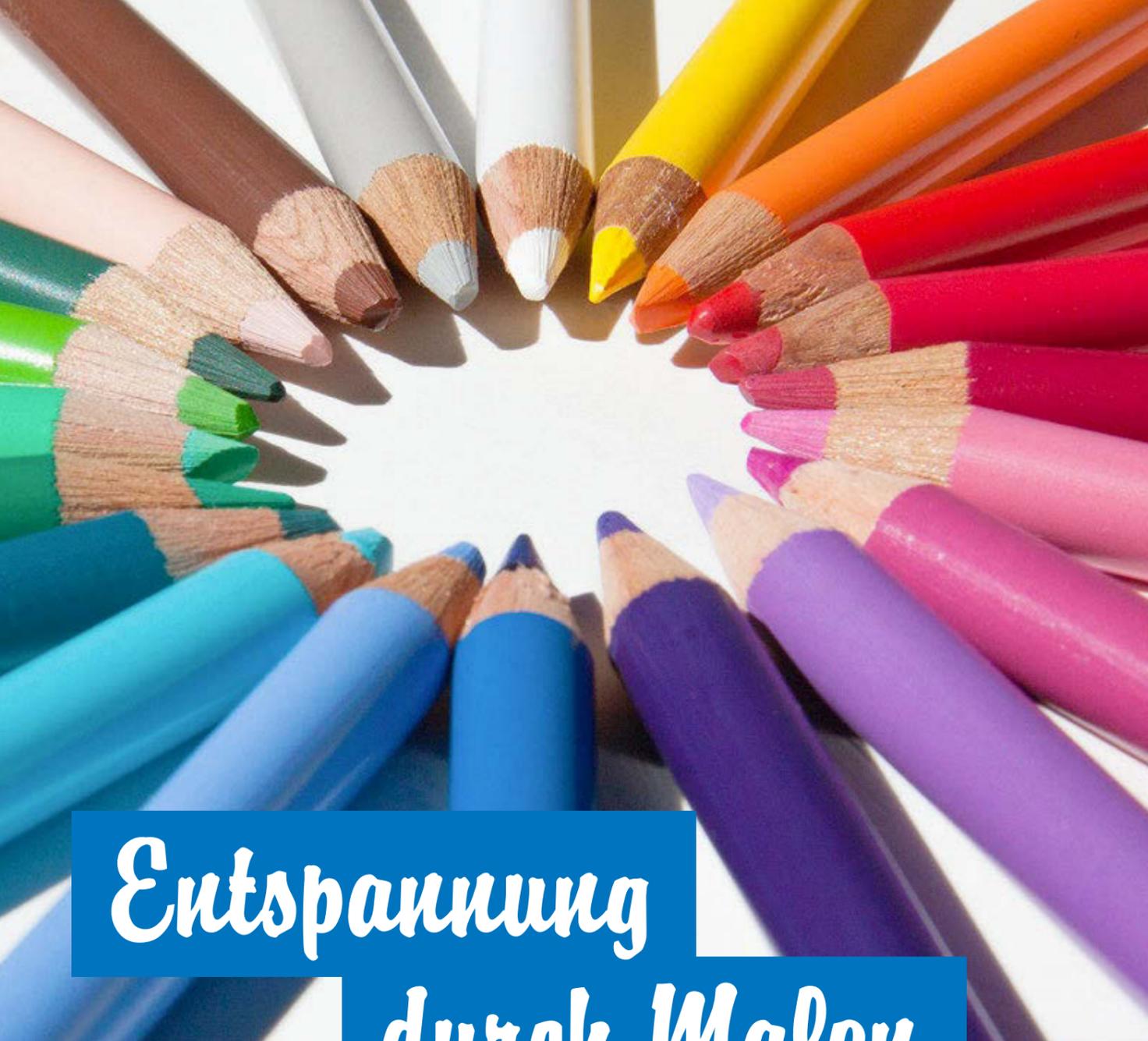
Beim Grünkohl an der Tafelrund
da sind wir gern dabei,
es wird verspeist so manches Pfund
bei reger Plauderei
Vallerie, Vallera..... bei reger Plauderei.

Drum Freunde greift heut' tapfer zu
und macht die Teller leer.
Der Schmaus ist ja verputzt im Nu
Der Wirt, er hat noch mehr
Vallerie, Vallera..... der Wirt, er hat noch mehr.

Und mit Humor, das würzt das Mahl,
auch Schnaps dazu gehört.
Das Essen ist so wunderbar,
das uns der Wirt beschert.
Vallerie, Vallera..... das uns der Wirt beschert.

Und ist der Grünkohl dann verputzt,
der Knochen abgenagt.
Dann feiern Fidelitas,
grad' wie es uns behagt.
Vallerie, Vallera ...
grad' wie es uns behagt.





Entspannung durch Malen

Fast jeder kennt es aus seiner Kindheit oder von den eigenen Kindern: Stundenlang konnte man vor seinen Malbüchern sitzen. Mit höchster Konzentration versuchte man, nicht über die Linien zu kommen und die Bilder möglichst perfekt auszumalen. Wer jetzt Lust bekommen hat, wieder zum Filzstift zu greifen, liegt voll im Trend, denn Malbücher für Erwachsene finden seit einiger Zeit reißenden Absatz!

Als Urheberin gilt die schottische Illustratorin Johanna Basford. Ihr erstes Malbuch mit dem Titel „Mein verzauberter Garten“ verkaufte sich millionenfach. Und auch ihre

Nachfolgerwerke „Mein phantastischer Ozean“ und „Mein Zaubergarten“ führten die Bestsellerlisten an. Mittlerweile gibt es eine riesige Angebotspalette an Büchern, Postkarten

und Notizblöcken. In 2016 meldeten Hersteller wie Staedtler, Stabilo oder Faber-Castell sogar Engpässe bei der Herstellung von Buntstiften. Doch weshalb greifen Erwachsene



plötzlich wieder zu Buntstiften und Ausmalbüchern?

Das Stichwort heißt Entspannung. Vor allem für Menschen, die im Alltag gestresst sind, bedeutet das Ausmalen der kleinteiligen Bilder mit farbenfrohen Stiften eine Wohltat. Die Vorteile liegen auf der Hand: Einfach jeder kann es, ohne großartig eine Technik lernen

zu müssen – anders als zum Beispiel beim Yoga, Meditieren oder Autogenem Training. Der mentale Effekt ist tatsächlich ähnlich, wie Psychologen bereits feststellten. Durch die Konzentration auf die Muster und Farben verschwindet der Alltag, der Geist entspannt sich, Probleme treten für eine Weile in den Hintergrund.

Wer testen möchte, ob das filigrane Ausmalen tatsächlich einen positiven Effekt auf ihn hat, der kann seine Filz- und Buntstifte hervorholen und sich an unserem Muster auf dieser Seite ausprobieren!

*Wiebke Müller-Scholz,
Redaktion*



Hausgemeinschaften in Wiesmoor

Karneval trifft Grünkohl

Im Betreuten Wohnen Wiesmoor ist das Grünkohlessen eine lieb gewordene Tradition. In diesem Jahr gab es allerdings eine Besonderheit: Der beliebte Gaumenschmaus wurde im Rahmen einer Karnevalsfeier verspeist.

In diesem Jahr haben wir das Grünkohlessen mit dem Karneval verbunden. An dieser feierlichen Veranstaltung haben fast alle Bewohner teilgenommen. Unser neuer Kohlkönig heißt Johann Südema.

*Gunda Ahrends, Waltraut Aden und Michaela Otte,
Betreuungskräfte Wiesmoor*

Sophienstift feiert Rosenmontag

Närrische Tage in Jever

Die Bewohner des Betreuten Wohnens im Sophienstift Jever feierten gemeinsam Karneval.

Es gab Kaffee, Berliner und kleine Käsespieße zur Stärkung. Auch für die musikalische Begleitung wurde mit einer Ziehharmonika gesorgt. Es war ein schöner Nachmittag, bei dem alle viel Spaß hatten.

*Linda Osinga,
Betreuungskraft Sophienstift Jever*



Gemeinsame Aktionen in Bösel

Grünkohlzeit und ein Osterfrühstück

Anfang März trafen sich alle Bewohner zum Grünkohlessen. Nach dem gemeinsamen Mahl hatten wir noch sehr viel Spaß in geselliger Runde.

Natürlich durfte auch ein Höhepunkt nicht fehlen: die Wahl des Kohlkönigs, die jedes Jahr mit Spannung erwartet wird. Auch durfte unser Frühstück zu Ostern nicht fehlen. Es gab viele leckere Sachen, sogar Rührei mit Bacon war dabei!

Claudia Witte, Betreuungskraft Bösel



Närrische Tage in der Bad-Sulza-Straße Sandkrug

Munteres Faschingstreiben

Der Rosenmontag wurde mit einem kräftigen Frühstück gefeiert, welches sich bis in den Nachmittag zum Kaffeetrinken ausdehnte.

Mit dabei waren die reizenden „Ladys in Red“, unsere Feuerwehrfrau für alle Fälle sowie unsere Bauersfrau mit Eiern und Wein. Auch der Hofnarr mitsamt der Königinmutter ließ sich blicken. Es war ein gelungener Tag!

*Birgit Thörmann,
Betreuungskraft Bad-Sulza-Straße in Sandkrug*





„Villa Worp“ in Worpswede

Winterzeit ist Grünkohlzeit

Auch an Worpswede geht die Grünkohlzeit nicht spurlos vorbei. Die Bewohner der „Villa Worp“ machten eine gemeinsame Kohltour in eine Gastwirtschaft, zu der es mit dem Auto und dem Großraumtaxi ging.

Vorher wurde noch zusammen angestoßen. Im Restaurant angekommen genoss die Hausgemeinschaft eine zünftige und leckere Grünkohlmahlzeit.

Spaß am Rande

„Die Oma geht zum Arzt und sagt: „Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppesteigen wieder erlauben. Dieses ewige rauf und runter an der Dachrinne macht mich fix und fertig!“

Kennenlernen bei Frühstück und Kaffee

Im Dezember zogen die Bewohner nach und nach ins Betreute Wohnen in Worpswede ein und brachten Leben in die „Villa Worp“ und die „Villa Wede“ am Dr.-Ruth-Büttner-Weg.

Nachdem auch die Betreuungskraft Marita Finken vom Pflegedienst Lilienthal den Dienst aufgenommen hatte, wurde erst einmal im Gemeinschaftsraum sowohl ein Frühstück als auch ein gemeinsames Kaffeetrinken für die Hausgemeinschaft der „Villa Worp“

organisiert. Hierbei hatten die Bewohner Gelegenheit, die neuen Nachbarn kennenzulernen und miteinander zu plaudern.

Marita Finken, Betreuungskraft Worpswede von „Der Pflegedienst Lilienthal GmbH“



Bremerhaven ist bekannt für seine weitläufigen Hafenanlagen mit der längsten Stromkaje der Welt und als einer der wichtigsten Umschlagplätze für Autos und Waren aus aller Herren Länder. Man kann alle Häfen mit dem Schiff besichtigen. Die „Lady Sunshine“ und „Hein Mück“ fahren durch die Überseehäfen und mit der „MS Geestemünde“ oder der „MS Oceana“ geht es auf die „Dicke Pötte Tour“ entlang der Kaje, zu den Seehundbänken bis hin zur Nordsee. Wer nicht seefest ist, kann die Hafenanlagen der Seestadt auch an Land mit dem HafenBus erkunden. Nicht zuletzt lohnt

der Besuch des Columbus Cruise Centers, das zu den weltweit modernsten Passagierterminals der Schifffahrt gehört. Mit ein bisschen Glück kann man dort das Ein- oder Auslaufen großer Kreuzfahrtschiffe beobachten.

Auch das Schaufenster Fischereihafen hat einiges zu bieten. Hier starten die Schiffstouren der „MS Dorsch“ durch den Fischereihafen, das „Theater am Fischereihafen“ bietet vielfältige kulturelle Veranstaltungen und Restaurants, Cafés und Bars laden zum Verweilen ein.

Bei schönem Wetter darf ein Besuch des Deiches und des Strandes am Weserbad nicht fehlen. Wer hoch hinaus möchte, kann entweder die Aussichtsplattformen des Radarturms oder des Atlantic City Sail Hotels besuchen. Beide sind mit einem Fahrstuhl zu erreichen und bieten eine fantastische Panoramaaussicht, die bei klarem Wetter bis zur Wesermündung in die Nordsee reicht.

Bremerhaven hat seinen Besuchern viel zu bieten, egal ob für einen Tagesausflug oder einen längeren Aufenthalt. Deshalb gilt: Ab an die Küste!

Ausflugstipp: Bremerhaven Seestadt an der Wesermündung

Bremerhaven hat in den vergangenen Jahren einiges in den Tourismus investiert und überzeugt mit einem großen Angebot an Attraktionen, Freizeitaktivitäten und Sehenswürdigkeiten. Ob Klimahaus, Auswandererhaus oder die alle vier Jahre stattfindende Sail: Die Seestadt verzeichnet mittlerweile Besucherzahlen in Millionenhöhe.

Am Deich – auf dem sich das markante Atlantic City Sail Hotel wie ein großes Segel erhebt – reihen sich die Attraktionen der Seestadt aneinander, darunter eine Vielzahl von Museen. Besonders beliebt ist das Klimahaus, in dem die Besucher der Ausstellung eine Reise in verschiedene Länder

und Klimazonen entlang des 8. Längengrades unternehmen können. Ein weiterer Besuchermagnet ist das Auswandererhaus, das die Museumsbesucher mitnimmt auf die Spuren der Menschen, die über Bremerhaven mit dem Schiff in die USA auswanderten. Im 19. Jahrhundert galt Bremer-

haven als das Tor zur Welt, über das 8 Millionen Emigranten Deutschland verließen. Auch das Deutsche Schifffahrtsmuseum mit seinen Museumschiffen im Alten Hafen oder das Historische Museum sind lohnenswerte Ziele. Direkt am Deich befindet sich der Zoo am Meer, der kleinste öffentliche Zoo Deutschlands. Zoo-besucher können etwa 280 Tiere beobachten, darunter Eisbären, Robben, Pinguine, Polarfüchse, Pumas sowie ein Meeresaquarium.





Herzlich willkommen

Osterfrühstück in Rhauderfehn

Im November feierte das Betreute Wohnen in Rhauderfehn am Neuen Weg 44a Eröffnung. Mittlerweile sind alle zwölf Wohnungen bezogen und die Bewohner haben sich in ihrem neuen Zuhause eingelebt. Roswitha Leemhuis, Betreuungskraft der Diakonie Sozialstation Rhauderfehn, hat mit der Hausgemeinschaft bereits einiges unternommen.



Spaß am Rande

„Unterhalten sich zwei Freunde. „Und?“ sagt der eine, „Hast Du für dieses Jahr schon Urlaubspläne gemacht?“ – „Nein, wozu?“, erwidert der andere. „Ich habe da nichts zu planen! Meine Frau bestimmt, wohin wir fahren, mein Chef bestimmt, wann wir fahren, und meine Bank, wie lange wir fahren.“

Am 13. März organisierte die SeniorenConcept Bau GmbH für die Hausgemeinschaft ein gemütliches Osterfrühstück. Die Mitarbeiter brachten alles mit, was das Herz begehrt: Brötchen, Brot, eine große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, frische Eier, Obst und Gemüse sowie kleine Schokoeier. Außerdem gab es Kaffee, Tee und Säfte. Die Hausgemeinschaft hatte die Tische vorab selbst gedeckt und liebevoll dekoriert. Bewohnerin Heike

Taube hatte sogar zwei frische Stuten gebacken.

Pünktlich um 10 Uhr hatten sich alle Bewohner im Gemeinschaftsraum versammelt. Betreuungskraft Roswitha Leemhuis und der Vorstand der Diakonie, Rainer Helmers, waren ebenfalls dabei. Nach einleitenden Worten von Dörthe Kuck von der SeniorenConcept konnten alle die angebotenen Köstlichkeiten genießen.



Da die Bewohner sich bereits ganz gut kannten, wurde viel geplaudert und gelacht. Und auch das Ehepaar Müller, das erst einen Tag vorher in seine Wohnung eingezogen war, wurde gleich aktiv einbezogen und herzlich aufgenommen.

Nachdem alle gut gegessen hatten, ergriff Rainer Helmers

das Wort. Er stellte den Bewohnern noch einmal die Geschichte der Diakonie in Rhauderfehn und ihre zahlreichen Angebote vor, die die Hausgemeinschaft bei Bedarf in Anspruch nehmen kann. Es war ein rundum gelungenes Ostermenü! Selbst als bereits

alles abgeräumt und abge-spült war, saß immer noch ein Teil der Hausgemeinschaft am Tisch und plauderte munter weiter.

*Wiebke Müller-Scholz,
Redaktion*



Gemeinsames Frühstück in Jaderberg

Ostern und Geburtstag in der Falkenresidenz

Die Falkenresidenz in Jaderberg stimmte die Osterzeit mit einem gemütlichen Geburtstagsfrühstück ein.

Die Osterhasen im Nestchen wurden liebevoll von der Tochter des „Geburtstagskindes“ für alle Teilnehmer hergestellt. Wir danken Frau Bartels recht herzlich für den tollen Vormittag und wünschen allen eine schöne Frühlingzeit!

*Jutta Wulf-Martens,
Betreuungskraft Jaderberg*





Frühstück in Löningen

Der Tag beginnt mit einem üppigen Mahl

Wenn der Tag so beginnt, dann kann er nur gut werden: Die Hausgemeinschaften der beiden Häuser für Betreutes Wohnen in Löningen frühstückten gemeinsam.

Mit frischen Brötchen, Platten mit Wurst und Käse, gekochten Eiern und Obstsalat ließ die festlich geschmückte Tafel kaum Wünsche offen. Bei Kerzenschein wurde gemeinsam geplaudert und gelacht.

Josefa Stottmann und Heike Krey, Betreuungskräfte Löningen



Musikalische Abendstunde

Frühlingserwachen im „Haus Christa“ in Sande

Die Hausgemeinschaft und die neue Betreuungskraft des „Haus Christa“ in Sande, Marion Katmann, luden am 15. März 2018 zu einer musikalischen Abendstunde unter dem Motto „Frühlingserwachen“ ein.



Neben Walzerklängen von Carl-Maria von Weber und Johann Strauß, die von Halina Waloschek und Ursula Mattheeßen am Klavier sowie Nicola Thier an der Querflöte vorgetragen

wurden, erhielt dieser Abend eine besondere Würze durch Dr. Thomas Harden, der eigene literarische Werke zur Erheiterung der Bewohner und der Gäste vortrug. Sein Hauptaugenmerk richtete er dabei auf den Fürsten von Bismarck sowie Kaiser Wilhelm I. Desweiteren erzählte er eine erheiternde Geschichte über den Voodoozauber.

Heidi Grube, Bewohnerin des „Haus Christa“, trug Impressionen zum Thema Frühlingserwachen vor.

Die musikalische Abendstunde endete mit dem gemeinsam gesungenen Lied „Der Mond ist aufgegangen“. Christa Czelinski unterstützte uns bei der Gestaltung des Abends. Für die Hausgemeinschaft war es ein gelungenes Ereignis.

Marion Katmann, Betreuungskraft „Haus Christa“ in Sande



Die Hausgemeinschaft Bad Bederkesa lernt sich kennen

Erstes gemeinsames Kaffeetrinken

Im Februar hat ein Großteil der Bewohner sein neues Zuhause im Betreuten Wohnen in Bad Bederkesa bezogen.

Zeit für ein erstes Kennenlernen fand Nicole Obenhaus von der DRK-Sozialstation Wesermünde, die das Haus an der Kührstedter Straße betreut. In lockerer Runde und bei guter Stimmung wurden bei Kaffee und Kuchen erste organisatorische Dinge besprochen und sich munter ausgetauscht.

Nicole Obenhaus, Pflegedienstleitung der DRK Sozialstation Wesermünde





Fit mit dem Fahrrad

Wenn es im Frühling wieder wärmer wird, die Sonne scheint und alles grün wird, ist das die ideale Zeit, das Auto stehen zu lassen und mit dem Fahrrad zu fahren. Wer auch noch im Alter regelmäßig in die Pedalen tritt, bleibt länger fit und tut sich und seiner Gesundheit etwas Gutes.

Spaß am Rande

„Sagt der Azubi zum Malermeister. „So, Meister, die Fenster sind gestrichen! Soll ich die Rahmen auch noch streichen?“

Wer den Wagen in der Garage lässt und sich stattdessen auf den Drahtesel setzt, bringt den Kreislauf in Schwung und beugt beispielsweise Arteriosklerose vor. Zudem ist Fahrradfahren gelenkschonend, man bewegt sich an der frischen Luft und fördert die Koordination. Insgesamt also ein Rundumpaket für Kraft, Ausdauer, Fitness

und Beweglichkeit. Dadurch, dass Radfahrer auf viele Dinge gleichzeitig achten müssen, wird ihre Aufmerksamkeit geschult: Auf- und Absteigen, Treten, Lenken und auf den Verkehr zu achten erfordern ein Höchstmaß an Konzentration. Wer oft Fahrrad fährt, bleibt in der Regel länger selbstständig.

Sicherlich kann es im Alter vorkommen, dass Beweglichkeit und Kraft nachlassen. Dies ist allerdings kein Grund, nicht mehr aufs Fahrrad zu steigen. Besser ist es, Wege zu finden, körperliche Defizite zu beheben oder auszugleichen, z. B. durch körperliche Übungen, gezieltes Training oder sportliche Betätigung.

Wichtig sei, so sind sich Experten einig, sich gegen Stürze auf dem Fahrrad zu wapp-

nen. Dazu gehört neben der Schulung der Fähigkeiten im Straßenverkehr auch ein verkehrssicherer Drahtesel:

- Ein niedriger Sattel erleichtert das Auf- und Absteigen, ebenso ein niedriger Durchstieg.
- Ein hoher Lenker, nah am Oberkörper sorgt für entspanntes, aufrechtes Sitzen. Das schult auch die Aufmerksamkeit.
- Funktionierende Beleuch-

tung. Ein Akkulicht sorgt für helles Licht auch bei langsamer Fahrt.

- Regelmäßig die Reifen auf Risse im Mantel überprüfen und bei Bedarf austauschen.
- Bei Dunkelheit helle Kleidung oder eine Warnweste tragen
- Ein Helm schützt den Kopf bei Stürzen. Dabei auf den richtigen Sitz achten.
- Die Bremsen müssen funktionieren und sich gut dosieren lassen.

Sonderfall Pedelec/E-Bike

Fahrräder mit elektrischem Antrieb erfreuen sich – nicht nur bei älteren Radlern – immer größerer Beliebtheit. Die Vorteile sind offensichtlich: Das Treten geht leichter und man ist um einiges flotter unterwegs. Allerdings: Viele Unfälle, an denen Senioren beteiligt sind, passieren mittlerweile mit dem E-Bike. Das bedeutet nicht, dass E-Bikes grundsätzlich ein höheres Unfallrisiko haben. Vielmehr unterschätzen die Fahrer oftmals die schnellere Geschwindigkeit und das höhere Gewicht des Pedelecs.

Das kann zu Stürzen in Kurven und verlängerten Bremswegen führen. Daher ist Umsteigern vom konventionellen Fahrrad auf das E-Bike zu empfehlen, sich vor dem Kauf umfassend beraten zu lassen und sich unbedingt mit dem neuen Gefährt und seinen Fahreigenschaften vertraut zu machen.

Dann steht einer unbeschwerteren Fahrradtour mit dem neuen Fahrrad nichts mehr im Wege.

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!





Das „Haus Miteinander“
läutet die Feiertage ein

Osterfrühstück in Ahlhorn

Am Gründonnerstag traf sich die Hausgemeinschaft des Betreuten Wohnens in Ahlhorn im Gemeinschaftsraum zu einem üppigen Osterfrühstück.

Auf dem festlich geschmückten Tisch gab es allerhand Leckereien, die kaum Wünsche offen ließen: Brötchen, große Platten mit Käse und Wurst, Salate, Kaffee, Tee und Orangensaft. Auf jedem Teller lag sogar ein kleiner Schokohase. Bei guter Stimmung langten alle kräftig zu und genossen den Beginn der Osterfeiertage.

*Gunda Claußen,
Betreuungskraft*



Erste gemeinsame Aktionen
mit der Hausgemeinschaft

Einleben im Betreuten Wohnen Rhauderfehn

Seit der Eröffnung des Hauses im November 2017 sind alle Wohnungen belegt. Nachdem auch die letzten Handwerker ihre Arbeiten erledigt haben, kehrt nun Ruhe ein und die Hausgemeinschaft wächst gut zusammen.

Alle zwei Wochen wird zusammen gefrühstückt und jeden Mittwochnachmittag in einer fröhlichen Runde Gesellschaftsspiele gespielt. Auch das Gedächtnistraining macht vielen Bewohnern Spaß.

Die Hausgemeinschaft hat ein großes Bücherregal geschenkt bekommen. Daher wurde in der ersten Etage eine kleine Bibliothek eingerichtet. Das

Bücherregal wurde in Eigenleistung und mit Hilfe der Betreuungskraft aufgebaut. An zwei Vormittagen traf man sich außerdem zum Basteln schöner Frühlingsdekorationen.

*Roswitha Leemhuis,
Betreuungskraft
der Diakoniestation
Rhauderfehn*





Hausgemeinschaften in Worpswede

Villa Worp und Villa Wede heißen ihre Bewohner willkommen

Nach der Fertigstellung der Häuser für Betreutes Wohnen am Dr.-Ruth-Büttner-Weg 7 und 9 in Worpswede haben die Bewohner im Dezember und Januar die Wohnungen bezogen. Auch der Pflegedienst Lilienthal hat die Arbeit aufgenommen. Betreuungskraft Marita Finken ist nun werktags stundenweise für die beiden Hausgemeinschaften im Einsatz.

chen kam. Außerdem wurden Fragen der Bewohner rund um ihr neues Zuhause beantwortet. Auch die Nachbarn plauderten untereinander und hatten sichtlich Spaß.

Damit sich die Bewohner in gemütlicher Atmosphäre kennenlernen konnten, lud die SeniorenConcept Bau GmbH die Bewohner beider Häuser am 7. Februar zu einem Willkommensfrühstück in den Gemeinschaftsraum der Villa Wede ein. Die reichlich gedeckten Tische ließen kaum Wünsche offen. Ob gekochte Eier, knusprige Brötchen, Kaffee, Tee, Orangensaft, frisches Obst oder großzügige Platten mit Wurst und Käse: Für jeden

Geschmack war etwas dabei!

Kurz vor 10 Uhr fanden sich nach und nach die Bewohner der Villen Worp und Wede im neu eingerichteten Gemeinschaftsraum ein. Nach einer kurzen Eröffnungsrede von Geschäftsführer Lutz Mosel ließen es sich alle Gäste schmecken. Die Mitarbeiter der SeniorenConcept sorgten derweil fleißig für Nachschub, damit es nicht zu Engpässen bei Kaffee oder Bröt-

Nachdem die Bewohner satt waren, verließen sie nach und nach den Gemeinschaftsraum, um zurück in ihre Wohnungen zu gehen. Einige Bewohner allerdings blieben sitzen, selbst nachdem bereits alle Tische abgeräumt und das Geschirr ab gespült waren, um sich weiter miteinander zu unterhalten. Das Frühstück war somit ein voller Erfolg!

*Wiebke Müller-Scholz,
Redaktion*

Hausgemeinschaft in Bad Bederkesa

Willkommensfrühstück

An der Kührstedter Straße 3 in Bad Bederkesa hat im Februar das Betreute Wohnen seine Pforten geöffnet. Die Wohnungen im Haus sind mittlerweile bezogen und gemeinsam mit der Betreuungskraft Gabi von Thun gab es mit der Hausgemeinschaft auch schon einige gemeinsame Treffen, damit sich alle einmal kennenlernen.

heiten. Danach konnten sich alle die mitgebrachten Leckereien schmecken lassen. Es wurde viel geplaudert, gelacht und nach Herzenslust geschlemmt.

Am 20. März lud die Senioren-Concept Bau GmbH die Hausgemeinschaft zu einem Willkommensfrühstück ein. Der Tisch wurde vorab von den Bewohnern eingedeckt, alles andere wurde von den Mitarbeitern der SeniorenConcept mitgebracht: frische Brötchen und Brot, diverse Wurst- und Käsesorten, Obst und Gemüse. Vor Ort wurden frische

Eier gekocht und heiß serviert. Selbstverständlich gab es auch reichlich Kaffee und Tee.

Nachdem sich alle Bewohner im Gemeinschaftsraum an die Tische gesetzt hatten, begrüßte Dörthe Kuck von der SeniorenConcept die Bewohner und erklärte noch ein paar organisatorische Einzel-

Als alle Bewohner satt und zufrieden waren, verließ man nach und nach den Gemeinschaftsraum, um sich in die eigenen vier Wände zurückzuziehen. Einige blieben jedoch sitzen, um noch in aller Ruhe mit Gabi von Thun ein Pläuschchen zu halten.

*Wiebke Müller-Scholz,
Redaktion*



Zur Osterzeit

Die ganze Welt,
Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit
jetzt fröhlich ist.

Jetzt grünet,
was nur grünen kann,
die Bäume zu blühen
fangen an.

So singen jetzt die Vögel all.
Jetzt singt und klingt
die Nachtigall.

Der Sonnenschein
jetzt kommt herein
und gibt der Welt
ein' neuen Schein.

Die ganze Welt,
Herr Jesus Christ,
zur Osterzeit
jetzt fröhlich ist.

Friedrich Spee zu Langenfeld
(1591 - 1635)

Bauernregel

Regen im Mai bringt Wohl-
stand und Heu.



Sander Hausgemeinschaft
isst gemeinsam Fisch

Osterfeierlichkeit im Haus Wiesenblick

In der Fastenzeit vor Ostern wird traditionell häufig Fisch gegessen, besonders am Karfreitag, an dem strenge Regeln zum Fasten für Christen gelten.

Nun ist Fisch – anders als früher – kein „Arme-Leute-Essen“ mehr, sondern eine durchaus teure Delikatesse. Diese genossen die Bewohner des „Haus Wiesenblick“ in Sande bei einem gemeinsamen österlichen Mittagessen.

Helga Oldenettel,
Betreuungskraft Sande „Haus Wiesenblick“

Gut zu wissen: Warum wird an Karfreitag traditionell Fisch gegessen?

Für gläubige Christen ist der Karfreitag ein strenger Fastentag, an dem an das Leiden und Sterben von Jesus Christus, dessen Auferstehung an Ostern gefeiert wird, erinnert werden soll. Insbesondere auf Fleisch, Genussmittel und Süßigkeiten wird verzichtet. Fisch allerdings war und ist an christlichen Fastentagen erlaubt, da er nicht „zu den Tieren des Himmels und der Erde“ zählt. Zudem

war Fisch früher günstiger als Fleisch. Ein weiterer Grund ist, dass der Fisch ein altes christliches Symbol darstellt. Mit dem Zeichen des Fisches gaben sich im Altertum verfolgte Christen zu erkennen. „Fisch“ bedeutet im Altgriechischen „ICHTHYS“ und besteht aus den Anfangsbuchstaben „Iesos Christos Theos Yios Soter“, was übersetzt heißt „Jesus Christus, Gottes Sohn, Retter“.

Leckere Rezepte mit Hack Ofen - Tomatensuppe mit Hackbällchen

Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und hacken. Tomaten kreuzweise einschneiden, in eine Auflaufform legen, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 20 Minuten backen. Tomaten häuten.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomaten und Knoblauch zugeben und mit Brühe und gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Hack mit Ei mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Stücke schneiden. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und je mit einem Stück Mozzarella füllen. In 1 EL Öl rundherum braten.

Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe pürieren und abschmecken. Suppe mit den Hackbällchen und dem Basilikum anrichten. Mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Unser Rezept Tipp

- Zutaten
(4 Personen)
- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 kg Tomaten
 - 3 EL Öl
 - Zucker
 - 600 ml Gemüsebrühe
 - 1 Dose gehackte Tomaten
 - Salz
 - Pfeffer
 - 350 g Hackfleisch
 - 1 Ei
 - 125 g Mozzarella
 - 5 Stiele Basilikum
 - 2 EL Olivenöl





Wittmund

Grundsteinlegung Villa Fresena

Die Villa Fresena für Betreutes Wohnen an der Anton-Oncken-Straße 2 in Wittmund ist sichtbar in die Höhe gewachsen. Zeit, den Grundstein der Villa zu legen.

Bei noch etwas kühlen Temperaturen, aber Sonnenschein begrüßten die Geschäftsführer Johanna Kaller und Lutz Mosel sowie Bürgermeister Rolf Claußen die Gäste auf dem Baugrundstück, darunter Käufer, Mieter und Interessenten. Alle wollten dabei sein, als der Grundstein und die Zeitkapsel ins Mauerwerk

der „Villa Fresena“ eingelassen wurden.

Die Decke über dem 1. Obergeschoss wurde betoniert und die Maurerarbeiten im Staffelgeschoss haben begonnen, ebenso die Elektroinstallation.



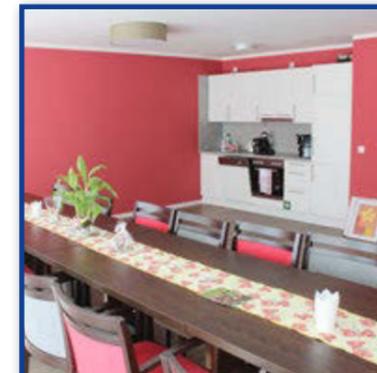
Bad Bederkesa

Wohnen mit Service in Bad Bederkesa eröffnet

Nach einem Jahr Bauzeit ist es geschafft: Das Betreute Wohnen an der Kührstedter Straße 3 in Bad Bederkesa ist fertiggestellt.

Nach den erfolgten Wohnungsübergaben an die Käufer zogen im Februar nach und nach die Mieter und Selbstnutzer in ihr neues Zuhause. Gabi von Thun, die Betreuungskraft des Hauses, ist nun stundenweise werktags vor Ort, um sich um die Belange der Bewohner zu kümmern.

Nach dem langen Winter erfolgt nun final die Gestaltung der Außenanlagen, so dass die Hausgemeinschaft in einem schön angelegten Garten und auf der Gemeinschaftsterrasse den ersten Frühling und Sommer genießen kann.



Komm, lieber Mai

*Komm, lieber Mai, und mache
die Bäume wieder grün
und laß mir an dem Bache
die kleinen Veilchen blühen.
Wie möcht ich doch so gerne
ein Veilchen wieder sehen,
ach, lieber Mai, wie gerne
einmal spazierengehn!*

*Zwar Wintertage haben
wohl auch der Freuden viel,
man kann im Schnee frisch traben
und treibt manch Abendspiel;
baut Häuserchen von Karten,
spielt Blindkuh und Pfand,
auch gibt's wohl Schlittenfahrten
aufs liebe, freie Land.*

*Doch wenn die Vöglein singen
Und wir dann froh und flinn
Auf grünem Rasen springen
Das ist ein ander' Ding
D'rum komm und bring vor Allem
uns viele Veilchen mit
Bring auch viel Nachtigallen
Und viele Kuckucks Lied.*

*Christian Adolph Overbeck
(1775 - 1821)*

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

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: 1.500

Irrtum und Druckfehler vorbehalten.