

Ausgabe 9
Frühjahr 2017

Betreutes Wohnen *aktuell*

Pflege

Neuerungen im
Pflegestärkungs-
gesetz

Seite 4

Serie

Kindheit und
Familie im Wandel

Seite 6

Kirchhatten

Sitzgymnastik

Seite 16

Rezepttipp

Hefezopf zu Ostern

Seite 20



Osterbräuche *Woher kommen sie?*

Seite 18



SeniorenConcept
Wohnen im Alter



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

haben Sie schöne Erinnerungen an Ihre Kindheit, oder war sie eher geprägt von Mangel und Verzicht? Hatten Kinder damals mehr Freiheit als heute? Was wird in der modernen Erziehung anders gemacht als früher und wie unterscheidet sich das Familienleben? In unserer dreiteiligen Serie „Kindheit und Familie damals und heute“ zeigen wir in **BETREUTES WOHNEN aktuell**, was früher anders war und was sich im Leben von Familien im Laufe der Jahre geändert hat.

Außerdem gehen wir unseren Ostertraditionen auf den Grund und geben einen Überblick über die Änderungen durch die Pflegestärkungsgesetze für Pflegebedürftige.

Genießen Sie den Frühling und viel Spaß beim Lesen der neuesten Ausgabe von **BETREUTES WOHNEN aktuell!**

Inhaltsverzeichnis Lesen Sie in dieser Ausgabe

Sande erwartet den Frühling	3
Buch-Tipp „Meine geniale Freundin“	3
Neuerungen im Pflegestärkungsgesetz	4
Serie: Kindheit und Familie im Wandel	6
Neues aus den Hausgemeinschaften	8
Sport und Bewegung erhalten die Gesundheit	14
Sitzgymnastik in Kirchhatten	16
Osterbräuche	18
Rezepttipp Leckereien zu Ostern	20
Klänerhof in Sandkrug	21
Neues von SeniorenConcept Aktuelle Baufortschritte	22
Osterspaziergang	28



Gut beschirmt in die sonnige Jahreszeit

Bewohner Günther Wübbenhorst spendiert Haus Christa in Sande einen Sonnenschirm.

Schon bald beginnt die warme Jahreszeit und die Sonne kann wieder genossen werden. Doch bei allzu viel praller Sonne ist der Sonnenbrand bereits vorprogrammiert.

schaftsterrasse ohne Sonnenbrand genießen kann, hat Bewohner Günther Wübbenhorst einen großen Sonnenschirm für alle Bewohner besorgt.

Damit die Hausgemeinschaft von Haus Christa in Sande den Sommer auf der Gemein-

Natürlich musste dieser begossen werden, da ein Aufspannen dann doch zu früh war.

Die Bewohner und ich freuen sich auf viele beschirmte Kaffeestunden und wir bedanken uns bei unserem Günther sehr herzlich.

*Christa Czelinski,
Betreuungskraft Sande*

Buchtipps

Meine geniale Freundin

Sie sind vollkommen unterschiedlich und doch sind beide unzertrennlich: Die beiden Freundinnen Lila und Elena lernten sich bereits als junge Mädchen im Neapel der 50er Jahre kennen. Trotz getrennter Lebenswege bleiben sie einander nahe über sechs Jahrzehnte, bis Lila eines Tages spurlos verschwindet. Elena blickt zurück auf die gemeinsame Zeit und versucht so, hinter das Geheimnis des Verschwindens ihrer Freundin zu kommen.

„Meine geniale Freundin“ ist der Auftakt zur Buchreihe Neapolitanische Saga, die insgesamt vier Bände umfasst und mittlerweile ein Weltbestseller ist. Ferrante erzählt die Geschichte zweier unzertrennlicher Freundinnen und führt die Leser gleichzeitig durch die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts im italienischen Neapel.



Autor: Elena Ferrante
Gebundene Ausgabe
422 Seiten

Verlag: Suhrkamp
Erscheinungsdatum:
August 2016
ISBN-13: 978-3-518-42553-4
Preis: 22,00 €

Die Pflegestärkungsgesetze Was ist neu?

In der Pflegeversicherung hat sich in den letzten Jahren viel getan. Mit den Pflegestärkungsgesetzen, die erstmals ab 2015 in Kraft traten, gab es umfassende Änderungen, die für viele Menschen nun endlich – nach jahrelanger Ablehnung einer Pflegestufe – eine Anerkennung ihrer Pflegebedürftigkeit bedeuten. Wir geben einen kurzen Überblick über die Neuerungen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Senioren- und Pflegestützpunkten in Ihrer Nähe oder bei Ihrer Krankenkasse. Kostenloses Informationsmaterial können Sie ebenfalls im Internet bestellen unter www.wir-stärken-die-pflege.de

Fünf Pflegestufen und neue Kriterien zur Pflegebedürftigkeit

Das Wichtigste zuerst: Neben den körperlichen Einschränkungen werden seit dem 01. Januar 2017 nun auch Menschen mit geistigen und seelischen Beeinträchtigungen berücksichtigt. Für sehr viele Pflegebedürftige mit beispielsweise demenzieller Erkrankung bedeutet dies endlich, dass sie nun erstmals eine Einstufung erhalten und damit Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen können.

Anstelle der drei Pflegestufen gibt es seit dem 01. Januar 2017 fünf Pflegestufen. Die Begutachtung des MDK zur Einstufung erfolgt daher wesentlich umfassender und berücksichtigt mehr Kriterien. Bereits bestehende Pflegestufen wurden in das neue System überführt.

Hilfe für Angehörige

Ab sofort können pflegende Angehörige kostenlose Pflegekurse in Anspruch nehmen oder sich bei einer Pflegeberatung umfassend informieren. Bis zu sechs Wochen im Jahr können sie mit der Verhinderungspflege eine Auszeit nehmen. Außerdem können sie sich auf Anfrage bis zu zehn Tage im Beruf freistellen lassen bei vollem Lohnausgleich und bis zu zwei Jahre ihre Arbeitszeit reduzieren.

Mehr Geld- und Sachleistungen, weniger Bürokratie

Mehr Geld gibt es ebenfalls. Das Pflegegeld wurde erhöht, es steht mehr Geld für Pflegehilfsmittel zur Verfügung, Umbauten in der Wohnung werden mit bis zu 4.000 € bezuschusst. Auch die Ansprüche auf Pflegesachleistungen sind seit 2015 gestiegen. Empfohlen die Gutachter des MDK bei der Einstufung bestimmte Hilfsmittel, ist dafür seit Januar 2017 kein Antrag mehr bei der Pflegekasse nötig. Bürokratische Hürden werden so gesenkt.

Für Tages- und Nachtpflege erhalten Betroffene nun ebenfalls höhere Beträge. Außerdem können Pflegebedürftige seit dem 01. Januar 2017 einen Betrag von bis zu 125 € für Unterstützung im Alltag erhalten.

Eine Kurzzeitpflege ist nun acht Wochen im Jahr möglich. Wer eine Wohngruppe für Pflegebedürftige gründet, erhält eine Anschubfinanzierung. Bewohner einer betreuten Wohngruppe erhalten einen monatlichen Wohngruppenzuschlag.

Für Pflegeheimbewohner wurden bereits 2015 die Leistungsbeträge angehoben. Seit dem 01. Januar 2017 gilt hier ein einheitlicher pflegerischer Eigenanteil für die Bewohner der Pflegegrade 2 bis 5. Außerdem können Bewohner eines Pflegeheims mehr Betreuungsangebote für z. B. Spaziergänge und Vorlesen in Anspruch nehmen.



Baby- und Kinderjahre

Wenn von früher gesprochen wird, dann fast immer als die „gute alte Zeit“, in der alles besser war. Kinder waren ordentlich und wohlgezogen und hatten Respekt vor den Erwachsenen. Die Mutter war Hausfrau und versorgte Ehemann und Kinder. Eltern heutzutage, so schallt es vor allem von der älteren Generation, würden ihre Kinder nicht mehr erziehen. Doch war früher wirklich alles besser in der Erziehung? Wie erziehen Eltern heute eigentlich? In unserer Serie „Kindheit und Familie damals und heute“ erklären wir, wie Kinder und Jugendliche früher und heute aufwuchsen und was sich im Familienleben geändert hat.



Das Leben im Krieg und in der Nachkriegszeit war oftmals von Mangel geprägt. Viele Väter fehlten, weil sie gefallen oder in Kriegsgefangenschaft geraten waren. Die Mütter mussten nicht nur ihre Familien versorgen, sondern auch arbeiten gehen. Technische Geräte im Haushalt waren teuer und daher in nur wenigen Häusern vorhanden. Die Kinder mussten deshalb oft früh im Haushalt oder auf dem Hof mitanpacken. Auch Spielzeug gab es für Kinder nur wenig und Süßigkeiten waren ein seltener Genuss. Die Häuser und

Wohnungen waren eng, da oft mehrere Generationen unter einem Dach lebten. Geschwister mussten sich meistens die Zimmer teilen. Etwas Entlastung und größeren Wohlstand brachte die Zeit des Wirtschaftswunders. Auch die Väter kehrten aus der Kriegsgefangenschaft heim und die Mutter wurde oftmals wieder Hausfrau. Die Kinder verbrachten ihre freie Zeit meistens draußen in Höfen, im Wald und Feld und spielten dort, bis die Dunkelheit einsetzte oder die Mutter zum Essen rief. Die vielen Kinder der Nachbarschaft



bauten gemeinsam Höhlen, kletterten auf Bäume, spielten an Bächen und Flüssen, bolzten und konnten ihrer Fantasie beim Spielen freien Lauf lassen.



Bei aller Freiheit, die die Kinder beim Spiel genießen durften, war die Erziehung in vielen Familien von Strenge und strikter Regelmäßigkeit geprägt. Bereits Säuglinge wurden nur alle vier Stunden gefüttert oder gestillt und ansonsten in ihre Wiege abgelegt. Häufiges Hochnehmen, Tragen oder Kuseln galt als Verwöhnen und Verzärteln. Babys sollte man am besten schreien lassen, um keinen „Haustyrannen“ heranzuziehen. Außerdem würde dies auch die Lungen stärken. Bei Widerworten oder unerwünschtem Benehmen kamen nicht selten Klapspe, Ohrfeigen oder auch der Rohrstock zum Einsatz. Manchmal setzte es Schläge, wenn der Vater nach Hause kam und die Mutter von „Unartigkeiten“ berichtete.

Viele Ansichten über Erziehung haben sich im Laufe der Jahre geändert. Babys werden heute nicht schreien gelassen und viel getragen und nach Bedarf gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert. Man nimmt Kinder und ihre Gefühle ernster und versucht nicht, alles durch Strenge zu regeln. Ein liebevoller und gewaltfreier, aber konsequenter Erziehungsstil gilt heute als das Ideal. Dies ruft oftmals das Kopfschütteln der älteren Generation hervor, die Sorge hat, ihre Enkel und Urenkel würden dadurch zu sehr verwöhnt und würden keine Grenzen mehr kennenlernen.



Heutzutage gibt es keinen materiellen Mangel mehr. Wir haben genug Essen, Geräte wie Waschmaschine oder Geschirrspüler stehen in jedem Haushalt und helfen, Zeit zu sparen. Daher müssen Kinder auch immer weniger im Haushalt mithelfen. Immer mehr Kinder wachsen ohne Geschwister auf. Durch immer weniger Kinder wächst aber bei vielen Eltern auch die Unsicherheit: Wie erziehe ich mein Kind richtig? Muss ich strenger sein? Muss ich es mehr fördern, damit es später im Leben erfolgreich ist?

Kinder haben immer weniger die Möglichkeit, mit anderen Kindern draußen frei zu spielen, zu groß ist die Angst der Eltern, dass ihrem einzigen Kind etwas zustoßen könnte. Selbst den Schulweg gehen viele Kinder nicht mehr allein, sondern werden von ihren Eltern mit dem Auto gefahren. Ihre Freizeit ist verplant mit Musik- und Sportaktivitäten oder Nachhilfe, um in der Schule mithalten zu können. Nicht wenige Kinder verbringen ihre Freizeit vor Fernseher oder Computer, bewegen sich zu wenig und essen zu viel. Freies Spiel mit Freunden gibt es immer weniger, obwohl dies für Kinder sehr wichtig ist.

Vielleicht hilft es da modernen Eltern, sich auf die alten Zeiten zu besinnen und von ihren Eltern und Großeltern eines zu lernen: Gelassenheit! Mehr Freiheit und Verantwortung lässt unsere Kinder wachsen, auch wenn dies die ein oder andere Beule oder Schramme bedeutet. Wer stolz



den Schulweg allein meistert oder beim Bäcker die Brötchen kauft, wird schneller groß als das Kind, dem selbst das kleinste Hindernis aus dem Weg geräumt wird.

Insofern können beide Generationen viel voneinander lernen. Denn eines hatten und haben doch alle gemeinsam: Für ihre Kinder und Enkel wollen ihre Eltern und Großeltern nur das Beste!





Adventskaffee in Westerstede



In der Weihnachtszeit sollte es trotz der ganzen Vorbereitung auf das große Fest besinnlich zugehen. Daher feierte die Hausgemeinschaft Westerstede ihren ersten gemeinsamen Adventskaffee.

Die Kaffeetafel war festlich geschmückt, als sich die Bewohner am 13. Dezember im großen Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss trafen. Kerzen auf dem Tisch schafften eine gemütliche Atmosphäre. Zusammen wurde dann den Nachmittag über geplaudert und gelacht und alle hatten eine schöne gemeinsame Zeit.

Kathrin Lange, Betreuungskraft Westerstede



Sternsinger besuchen Betreutes Wohnen in Sande

Noch immer ist es in vielen Orten Tradition, dass die Sternsinger in den ersten Tagen des neuen Jahres von Haus zu Haus ziehen und die Häuser segnen. So auch in der Gemeinde Sande.

Am 03. Januar begrüßten wir das neue Jahr mit Berlinern, bei Kaffee und Sekt, in Erwartung der Sternsinger. Caspar, Melchior und Baltasar ließen nicht lange auf sich warten. Mit musikalischer Begleitung und zahlreichen Sternsängern



brachte die Prozession Weihnachtslieder zu Gehör und segnete unser Haus.

*Christa Czelinski,
Betreuungskraft Sande*

Haus am Park genoss die Adventszeit

Wie überall bereiteten sich auch im Betreuten Wohnen in Bösel die Bewohner auf die Weihnachtsfeiertage vor.

Am 18. November haben wir Weihnachtsdekoration gebastelt. Jede Wohnung der Bewohner und auch unser Gemeinschaftsraum wurden damit ausgestattet. Einen Monat später, am 19. Dezember, haben wir den lebendigen Adventskalender gestaltet. Es wurden

Geschichten und Lieder vorgetragen. Zum Abschluss gab es für alle Bewohner und Interessierte aus dem Ort Glühwein oder Apfelpunsch. Den gelungenen Abend ließen wir dann in geselliger Runde gemütlich ausklingen.

Kurz vor Heiligabend, am 22. Dezember, feierten wir unser traditionelles Weihnachtsfrühstück. Es war eine schöne Frühstücksrunde, in der wir uns alle für die Feiertage gestärkt und das Weihnachtsfest mit Liedern eingeläutet haben.

*Claudia Witte,
Betreuungskraft Bösel*



Weihnachtliche Klänge in Wiesmoor

Wie in so vielen andere Häusern des Betreuten Wohnens wurde auch in Wiesmoor mit allen Bewohnern und Betreuungskräften eine Weihnachtsfeier veranstaltet. Der Weihnachtsmann ließ sich entschuldigen, schickte aber einen würdigen Ersatz.

Alle Jahre wieder steht die Weihnachtsfeier vor der Tür. In diesem Jahr konnte der Weihnachtsmann leider nicht persönlich vorbei schauen. Daher schickte er uns einen Chor,

um uns die Zeit mit ein paar Weihnachtsliedern zu versüßen. Für das leibliche Wohl wurde mit verschiedenen Leckereien ebenfalls gesorgt.

Alle brachten für das Wichteln ein kleines Geschenk mit. Mit einem Würfelspiel konnte jeder dann ein Geschenk erwürfeln. Danach ließen wir das Fest mit einem Glühwein ausklingen.

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



Neues aus Jaderberg

Bewohner feiern die Weihnachtszeit und zwei Geburtstage

Nachdem die Hausgemeinschaft Jaderberg bereits im Dezember Besuch vom Bürgermeister hatte und einen Ausflug ins Einkaufscenter Wechloy machte, ging es im Januar gleich mit zwei Geburtstagen weiter.

Nachdem wir das alte Jahr verabschiedet hatten, ging es im neuen Jahr munter weiter. Im Januar galt es, zwei Geburtstage zu feiern! Einmal den 92. Geburtstag von Lena Risse und den 90. Geburtstag von Gerda Wemken. Aber auch im Dezember war so einiges los: der Bürgermeister der Gemeinde Jade, Henning Kaars, war zum Frühstück im Betreuten Wohnen zu Gast. Außerdem unternahm die Hausgemeinschaft einen Ausflug ins Einkaufsland Wechloy in Oldenburg, bei dem die Teilnehmer das weihnachtliche Ambiente bei einem ausgedehnten Einkaufsbummel genießen konnten. Viel Spaß hatten wir auch bei unserer traditionellen Weihnachtsvesper.

Jutta Wulf-Martens, Betreuungskraft Jaderberg



Die Oldenburger Palme in Schortens

Die Hausgemeinschaft in Schortens genoss pünktlich zur Saison ein deftiges Grünkohlessen, bei dem alle Bewohner viel Spaß hatten.

Nach einem ruhigen Januar wurde es mal wieder Zeit, eine Aktion zu starten. Anfang Februar haben wir uns ein leckeres Essen – Grünkohl mit allem, was dazugehört – ins Haus bestellt.

Da zwei Bewohner leider erst abends wieder im Haus waren,

hatten wir ihnen zwei ordentliche Portionen zurückgestellt.

Zum Nachttisch gab es Eis. Es war eine gesellige Runde. Das können wir wiederholen, finde ich!

*Rita Loerts,
Betreuungskraft Schortens*



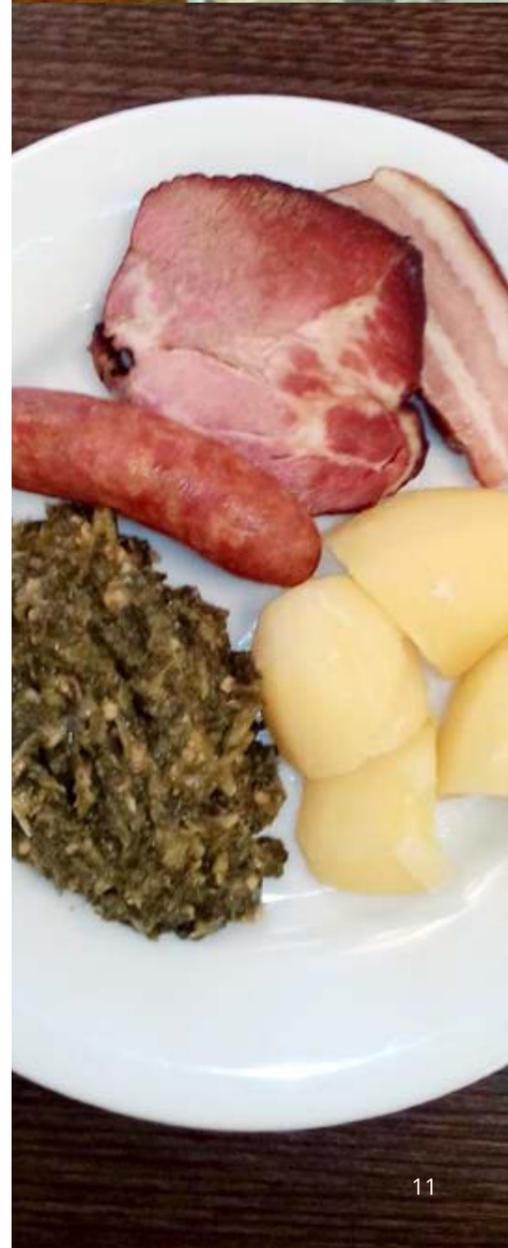
Deftiges Grünkohlessen im Haus am Park in Bösel

Wie viele andere Häuser, so feiert auch die Hausgemeinschaft in Bösel ein traditionelles Grünkohlessen mit Kartoffeln und Pinkel.

Am 3. Februar 2017 feierten wir unser Kohlessen mit allen Bewohnern. Wir ließen uns den Kohl in einer lustigen Runde gut schmecken. Es wurde selbstverständlich am Ende auch ein

Kohlkönig gewählt. Dieses Jahr wurde es eine Kohlkönigin.

*Claudia Witte,
Betreuungskraft Bösel*





Leckeres Grünkohlessen in Wiesmoor

Jedes Jahr ist es im Winter in Ostfriesland und Oldenburg soweit: Die Grünkohlsaison beginnt und alle machen mit! Auch im Betreuten Wohnen in Wiesmoor startete die Zeit des beliebten Wintergemüses mit einem deftigen Mahl.

Die Grünkohlzeit hat begonnen. Dieses Jahr hatten wir eine edle Spenderin: Frau Rademacher, Bewohnerin des Hauses, feierte mit einem Grünkohlessen ihren Geburtstag. Es haben so gut wie alle daran Teil genommen. Und in einer geselligen Runde schmeckte es nochmal so gut.

Eine Kohlkönigin wurde auch erkoren: Frau Antje Sanders. Ein passendes Lied wurde gesungen mit der Melodie „Es klappert die Mühle“.

Gunda Ahrends, Waltraut Aden und Michaela Otte,
Betreuungskräfte Wiesmoor

*Was schmeckt den Ostfriesen im Winter so gut?
Der Kohl, der Kohl, der Kohl.
Was gibt neue Kräfte und stärkt unseren Mut?
Der Kohl, der Kohl, der Kohl.
Was ist's, was im Garten der Winter noch ziert
und richtig erst wird wenn es Backsteine friert?
Der Kohl, der Kohl, der Kohl.
Der grünende blühende Kohl,
Die Palme Ostfrieslands, die kennt ihr doch all?
Jawohl, jawohl, jawohl.
So'n Specksied, das ist doch bestimmt euer Fall?
Jawohl, jawohl, jawohl.
Es grüne die Palme, es wachse der Speck,
dann sind uns Pasteten und Austern ein Dreck.
Ein Dreck, ein Dreck, ein Dreck
Wir sind nur für Grünkohl und Speck!
Was macht jeder Kohlkopf im ersten Jahr?
Nur Kohl, nur Kohl, nur Kohl.
Was reden die Gäste, ob grau auch ihr Haar?
Nur Kohl, nur Kohl, nur Kohl.
Was machen wir alle im fröhlich Kreis,
was redet heute jeder ob laut oder leis ?
Nur Kohl, nur Kohl, nur Kohl.
Nur Kohl, nur Kohl, nur Kohl.*





Sport und Bewegung erhalten die Gesundheit

Jeder wünscht sich, im Alter möglichst lange fit und beweglich zu bleiben. Dies fällt jedoch nicht vom Himmel, sondern dafür muss jeder selbst etwas tun. Die beste Möglichkeit ist, sportlich aktiv und in Bewegung zu bleiben.

Vielfach scheuen sich Senioren, Sport zu treiben. Sie fühlen sich unwohl oder gehemmt durch gesundheitliche Einschränkungen und glauben nicht, dass Sport etwas bewirken kann.

Dabei gibt es mittlerweile in fast jedem Ort ein gutes Angebot an Kursen, die speziell auf ältere Menschen zugeschnitten sind. Es muss also niemand damit beginnen, für den nächsten Marathon trainieren zu wollen. Es genügt bereits, wenn man zwei bis drei Mal in der Woche einer sportlichen Aktivität nachgeht. Die Vorteile dafür liegen auf der Hand: Sport fördert die Beweglich-

keit und stärkt die Abwehrkräfte. Muskeln werden aufgebaut und die Durchblutung gefördert. Bewegung hilft, Übergewicht abzubauen und Diabetes vorzubeugen. Durch die Stabilisierung der Gelenke und einer verbesserten Reaktionsfähigkeit sinkt die Gefahr zu stürzen und sich schwere Verletzungen zuzuziehen.

Nicht zuletzt sorgt regelmäßige Bewegung für die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Hormonen – Sport macht also tatsächlich glücklich! In Kursen lernt man neue Menschen kennen, was wiederum die Motivation fördert.

Sicherlich muss man vorher abschätzen, welche Sportart passend ist. Und bei einem großen Angebot hat man die Qual der Wahl: Von Wassergymnastik über Yoga, Pilates, Tai Chi bis hin zu Zumba und noch vielem mehr ist es nicht immer leicht, den passenden Sportkurs zu finden. Viele Krankenkassen

beteiligen sich bereits an den Kosten bestimmter Kurse.

Für wen ein Sportkurs oder ein Fitnessstudio absolut nicht in Frage kommt, sollte trotzdem versuchen, in Bewegung zu bleiben. Spazieren gehen, Radfahren, schwimmen oder Nordic Walking sind nur einige Mög-

lichkeiten, sich fit zu halten. Selbst wer die Treppen nimmt, anstatt Fahrstuhl zu fahren, tut etwas für seine Gesundheit.

Wem das Gehen oder Stehen nicht mehr so leicht fällt, für den gibt es beispielsweise Übungen im Sitzen. Viele Vereine oder Gruppen bieten auch

spezielle Sitzgymnastik für Senioren an.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich fit zu halten, selbst wenn die Mobilität bereits eingeschränkt ist. Und das Beste ist: Es ist niemals zu spät, mit Sport anzufangen!





Zu Gast bei der Sitzgymnastik in Kirchhatten

Es ist kein Geheimnis, dass Bewegung gut für die Gesundheit ist. Was aber, wenn man nicht mehr so mobil ist? Dann ist vielleicht Sitzgymnastik genau das Richtige! Wir waren zu Gast bei der Sitzgymnastik im Betreuten Wohnen in Kirchhatten, das von Carola Baumgart geleitet wird.

Einmal in der Woche trifft sich eine kleine sportliche Gruppe im Gemeinschaftsraum des Betreuten Wohnens in Kirchhatten, um zu trainieren und sich fit zu halten. Ich und mein Sohn Konrad durften dabei im Dezember einen Blick hinter

die Kulissen werfen und mitmachen.

Als ich eintreffe, sitzen alle Teilnehmer bereits in einem Stuhlkreis zusammen. Fünf Damen sind da. Ein Bewohner, der sonst immer dabei ist, kann

te an diesem Tag aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen. „Das ist sehr schade“, stellt Carola Baumgart fest. „Er ist immer lustig und weiß, witzige Geschichten zu erzählen.“

Ich geselle mich auf einem Stuhl dazu. Konrad, der mit fünf Monaten noch nicht sitzen kann, wird kurzerhand auf eine Decke in die Mitte gelegt und schaut dem Treiben interessiert zu.

Was sich auf den ersten Blick für jüngere Menschen sehr einfach anhört, entpuppt sich beim Mitmachen als wirklich vielfältiges Programm. Mit einfachen aber effektiven Übungen werden sowohl Arme und Beine, als auch Hände und Füße trainiert. Und tatsächlich kommt man bei den Übungen ins Schwitzen. Zu mancher

Übung wird auch gesungen. Carola Baumgart hat sich diesmal für einen plattdeutschen Klassiker entschieden und so schallt bald „Wo die Nordseewellen trocken an den Strand“ durch den Raum. Muskeln werden so aufgebaut und die Beweglichkeit erhalten. Aber auch die Koordination, Sprache und Gedächtnis kommen während der Sitzgymnastik nicht zu kurz. Als die Hände in einer bestimmten Reihenfolge zu verschiedenen Stellen an Beinen, Armen und Gesicht gesetzt werden sollen, komme ich doch einige Male ins Straucheln.

Die Hand- und Fingermuskulatur wird mit kleinen Säckchen trainiert, die man kneten kann. Das Hochwerfen und Auffangen der Säckchen fördert die Koordination. Am Ende kommt ein Softball zum Einsatz. Da-

bei muss zu einem Begriff eine Assoziation gefunden werden, z. B. bei Wärme denke ich an Kamin, bei Kamin denke ich an Winter, bei Winter denke ich an Schnee. Dabei wird bei jeder Assoziation der Ball zu einem anderen Teilnehmer geworfen, der wiederum einen Begriff finden soll und den Ball weiterwirft. So wird – neben den Muskeln – auch das Gehirn trainiert.

Ordentlich fit und gestärkt verlassen Konrad und ich nach dem Training das Betreute Wohnen. Wer glaubt, Sitzgymnastik sei gar nicht anstrengend, der wird bei dem Training in Kirchhatten eines Besseren belehrt!

*Wiebke Müller-Scholz,
Marketing*

Bauernregel
Wenn ein Karfreitag Regen war, folgt trocknes, aber fruchtbares Jahr.

Osterbräuche

Woher kommen sie?

Alljährlich schwärmen zu Ostern wieder die Kinder aus, um versteckte Oster Eier zu suchen. Gebracht hat sie wer? Der Osterhase! Vorher wurden zu Ostern natürlich fleißig Eier ausgepustet oder gekocht, gefärbt und dekoriert, um dann gemeinsam das Osterfeuer zu besuchen. Darüber gerät immer häufiger in Vergessenheit, was an Ostern eigentlich gefeiert wird: Die Wiederauferstehung von Jesus Christus. Was aber hat Jesus mit dem Osterhasen zu tun?

Tatsächlich haben nicht alle Osterbräuche ihren Ursprung im Christentum – und stehen daher nicht direkt in Verbindung mit der Wiederauferstehung von Jesus Christus. Am ehesten hat noch das Osterei mit dem christlichen Glauben zu tun. Das Ei gilt von jeher als Symbol der Auferstehung, der Wiedergeburt, der Fruchtbarkeit und des Neuanfangs.

Nicht ganz geklärt ist, weshalb die Eier gefärbt wurden. Dies wurde bereits bei den Griechen und den Römern praktiziert, die die verzierten Eier an Frühlingsfesten an Freunde verschenkten und damit ihre Tempel schmückten.

Während der christlichen Fastenzeit, die an Ostern endete, durften Eier nicht verzehrt werden. Sie wurden daher gekocht, um sie bis zum Fastenbrechen haltbar zu machen.

Ostereier zu suchen, wurde erstmals im 17. Jahrhundert schriftlich erwähnt. Man vermutet, dass dies zurückzuführen ist auf heidnische Bräuche, die in Deutschland vielfach mit den christlichen Traditionen verschmolzen. Auch der Osterhase kam erst später ins Spiel. Vorher wurden die Eier auch vom Kuckuck, dem Fuchs oder dem Hahn gebracht. Die Vermarktung durch die Süßigkeiten- und Spielzeugindustrie tat dann ihr Übriges, um den Glauben an den niedlichen Osterhasen als Eierüberbringer in der Bevölkerung zu etablieren.

In seiner Symbolik hat der Hase jedoch viel mit dem Ei gemeinsam, stand er doch schon bei den Germanen und Römern für Fruchtbarkeit und Neuanfang.

Die Tradition des Osterlammes ist sowohl jüdischen als auch christlichen Glaubens. So wird am jüdischen Pessachfest, das an den Auszug der Juden aus Ägypten erinnern soll, traditionell ein Lamm geschlachtet. Im Christentum gilt das Lamm als Symbol des Lebens, der Sanftheit und der Reinheit und wurde von den ersten Christen auch direkt mit Jesus Christus verbunden, den sie als „Lamm Gottes“ bezeichneten. Ein weit verbreiteter Brauch in allen christlichen Religionen ist noch heute der Lambraten oder ein gebackenes Lamm aus Rührteig.

Das Osterfeuer hat allerdings gar nichts mit dem christlichen Glauben zu tun. Es ist heidnischen Ursprungs. Das Feuer sollte symbolisch die Sonne im Frühling zurück auf die Erde ziehen, damit die Wärme zurückkehrt und das Land fruchtbar macht.



Unser Rezept Tipp

- 500 g Mehl
- 250 ml Milch, lauwarm
- 50 g Zucker
- 21 g Hefe (halber Würfel)
- 75 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- ½ Löffel geriebene Zitronenschale oder 3 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Ei zum Bestreichen
- 1 EL Hagelzucker

Hefezopf

Mehl in eine große Schüssel sieben. Milch leicht erwärmen und in einen Rührbecher gießen. Zucker und zerbröckelte Hefe dazu und alles zusammen so gut verrühren, bis sich die Hefe weitgehend aufgelöst hat. Zitronenschale oder Bittermandelöl und das Ei dazugeben und alles zusammen gut verquirlen.

Die Flüssigkeit in einem Schwung zum Mehl gießen, weiche Butter und Salz dazu und kräftig verkneten, bis der Teig elastisch und glatt ist. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und um das Doppelte aufgehen lassen.

Eine Backunterlage mit Mehl bestreuen und den gegangenen Hefeteig darauf geben und von Hand nochmals durchkneten.

Aus drei Teigsträngen einen Zopf flechten und diesen diagonal auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein ganzes Ei sehr gut verquirlen. Nach Wunsch mit Hagelzucker bestreuen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Dies ist empfehlenswerter, da der Zopf bei Heißluft schneller austrocknet. Auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und 30 - 35 Minuten backen. Der Zopf sollte eine karamellfarbene Bräunung haben.

Klänerhof in Sandkrug Wir fühlen uns hier wohl

Der Klänerhof in Sandkrug wurde bereits 2004 gebaut und etwa ein Jahr später eröffnet. Die Bewohner sind im Laufe der Jahre zu einer festen Gemeinschaft zusammengewachsen.



Der helle Gemeinschaftsraum mit Blick ins Grüne sieht aus wie ein gemütliches Wohnzimmer. Große Sofas und Sessel stehen hier, Bilder schmücken die Wände. Für das wöchentliche Frühstück wurden die Sitzgelegenheiten so verschoben, dass sie sich im Kreis um den großen Tisch gruppieren. Betreuungskraft Carola Baumgart erzählt, dass – anders als in den neuen Stadtvillen des Betreuten Wohnens – für den Gemeinschaftsraum noch keine Möblierung vorgesehen war. Die jetzigen Möbel stammen aus aufgelösten Wohnungen oder überzähligen Möbeln des benachbarten Betreuten Wohnens.

Der erste Bewohner, der hier einzog, ist erst vor kurzem ins Pflegeheim umgezogen. Dafür gab es im Oktober 2016 zwei neue Bewohner, die sich schnell in die bestehende Gemeinschaft eingefunden haben. Die meisten Mieter kommen

aus den benachbarten Städten und Gemeinden. Nur drei kommen von weiter weg aus Hamburg, Bayern und dem Sauerland.

Ein Bewohner lebte bis zu seinem Einzug ins Betreute Wohnen in Sandkrug seit Jahren auf einem Campingplatz. Nach einem Schlaganfall war dies jedoch nicht mehr möglich und er entschied sich für eine seniorengerechte Wohnung. Erst vor kurzem bezog er sein neues Zuhause und hat sich schnell mit allen anderen verstanden, auch wenn ihm der Umzug nicht leicht fiel.

„Wir sind alle sehr zufrieden hier“ ist ohnehin die einhellige Meinung der Hausgemeinschaft. Alle verstehen sich sehr gut und es wird so einiges miteinander unternommen. Auch für Betreuungskraft Carola Baumgart wird nicht mit Lob gespart.

Zum Abschluss eines jeden Frühstücks liest Carola Baumgart eine kurze Geschichte vor. Heute ist es, passend zur Adventszeit, die Weihnachtsgeschichte von Siegfried Lenz, mit der ein gelungener Vormittag sein Ende findet. Und beim Abschied hat man das Gefühl, gern wiederzukommen!





Greetsiel

Beverstedt

Fertigstellung der zweiten Seniorenwohnanlage

Es ist geschafft! Auch das zweite Haus für Betreutes Wohnen in Greetsiel ist fertiggestellt. Ende Januar erfolgten die Wohnungsübergaben, so dass zum 1. Februar die Bewohner in ihre neuen Wohnungen einziehen konnten.

Spaß am Rande

„Wat hebbt wi doch för en plietsche Dochter“, freut sik de Mudder, as se dat Tüügnis süht. „Jo“, antert de Vadder, „ehren Verstand hett se von mi.“ „Stimmt“, seggt de Mudder, „ik heff mienen noch.“

Die Außenanlagen sind für die Begrünung vorbereitet und die Pflasterflächen vor dem Haus hergestellt. Auch das Nebengebäude ist fertig für die Nutzung. Die Maler- und Bodenbelagsarbeiten sind im gesamten Gebäude abgeschlossen. Im Erdgeschoss wurde der Gemeinschaftsraum mit Sitzmöbeln, Tischen, Gardinen und einer Küchenzeile ausgestattet.

Alle Gemeinschaftsflächen wurden mit warmen Farben gestaltet. Der Aufzug wurde durch den TÜV abgenommen und ist bereit für den Betrieb.

Am 26. Februar wurde die zweite Seniorenanlage offiziell eröffnet und mit einem Tag der offenen Tür gefeiert.

Feierliche Eröffnung des Betreuten Wohnens

Die Bauarbeiten an der Seniorenwohnanlage in Beverstedt sind abgeschlossen und die Bewohner haben ihr neues Zuhause bezogen. Aus diesem Anlass fand am 10. Dezember die offizielle Eröffnung der SeniorenConcept Villa statt.

Kaum ein Platz war mehr frei im Gemeinschaftsraum des Betreuten Wohnens in Beverstedt. Die Bewohner waren gekommen, ebenso wie Käufer, Nachbarn, Interessenten und Projektbeteiligte, um gemeinsam die Eröffnung des Hauses zu feiern. Geschäftsführer Lutz Mosel hielt vor den Gästen eine kleine Ansprache und über-

reichte der Betreuungskraft Anna Liebner, stellvertretend für alle neuen Bewohner, zum Einzug der Tradition entsprechend Brot und Salz.

Bei Kaffee, Tee und Keksen sowie einem Glas Sekt wurde anschließend viel geplaudert und gelacht, bevor der Vormittag um 13 Uhr endete.

Wir wünschen der Hausgemeinschaft eine schöne Zeit in ihrem neuen Zuhause!

Aktuelle Baufortschritte





Thedinghausen

Bad Bederkesa

Endspurt in Thedinghausen

Die Innenarbeiten an der Seniorenwohnanlage in der Bürgerstraße 43 in Thedinghausen gehen zügig voran. Schon bald sollen die ersten Bewohner in das Betreute Wohnen im Ort einziehen.

Die Innenputz- und Estricharbeiten sind mittlerweile abgeschlossen. Der Außenputz wurde erstellt. Daher konnte nun mit den Malerarbeiten begonnen werden. Auch der Fliesenleger hat seine Arbeit aufgenommen.

Derzeit erfolgt die Endmontage für Heizung und Sanitär. Auch das Nebengebäude wurde bereits erstellt.

Im April sollen die Bewohner ihre Wohnungen beziehen können.

Betreutes Wohnen feiert symbolischen ersten Spatenstich

Es tut sich was auf dem Baugrundstück an der Kührstedter Straße 3 in Bad Bederkesa. Nachdem bereits die alte Scheune auf dem Gelände abgerissen wurde, konnte mit den Erdarbeiten begonnen werden. Höchste Zeit, den ersten Spatenstich zu feiern.

Weder Schneeflocken noch eisige Kälte hielten die zahlreichen Gäste davon ab, am 08. Februar um 11 Uhr auf dem Baugrundstück den symbolischen ersten Spatenstich für das geplante Betreute Wohnen zu feiern. Nach einleitenden Worten der Geschäftsführer von SeniorenConcept, Johanna Kaller und Lutz Mosel, ergriff

auch Jürgen Zehm das Wort, erster Stadtrat der Stadt Geestland, der das Projekt von Beginn an begleitet hat. Danach ging es frisch ans Werk und die Spaten wurden auf dem frisch aufgehäuften Sandhügel geschwungen.

Die Gäste wurden anschließend mit heißem Apfelsaft, Kaffee

und Keksen versorgt, um sich aufzuwärmen.

Das Bauschild ist mittlerweile aufgestellt und die Baugrube ausgehoben. Die Kellersohle wurde betoniert und die Kellerwände wurden aufgestellt.





Worpswede

Symbolischer erster Spatenstich

In Worpswede haben die Bauarbeiten im neuen Baugebiet Hinter der Molkerei begonnen. Dort entstehen zwei Häuser für Betreutes Wohnen: „Villa Worp“ und „Villa Wede“. Am 20. Dezember wurde der erste Spatenstich zum Auftakt des Projekts gefeiert.

Die geladenen Gäste sahen dabei zu, wie die Geschäftsführer der SeniorenConcept, Johanna Kaller und Lutz Mosel, gemeinsam mit ihren Projektpartnern anpackten und die Spaten schwingen. Passend zur Vorweihnachtszeit gab es anschließend Glühwein und

Spekulatius für die Besucher der Baufeierlichkeit.

Nach den Arbeiten am Keller wurde mit den Maurerarbeiten im Erdgeschoss begonnen. Das Außenmauerwerk ist bereits fertiggestellt und die Innenwände werden angelegt.



Rhauderfehn

Grundsteinlegung in Rhauderfehn

Die Maurerarbeiten im Erdgeschoss sind nach der witterungsbedingten Pause sehr gut vorangekommen, so dass nun die Grundsteinlegung für die Stadtvilla am Neuen Weg 44a in Rhauderfehn gefeiert werden konnte.

Strahlender Sonnenschein empfing die Gäste am 15. Februar um 11 Uhr auf der Baustelle in Rhauderfehn. Geschäftsführerin Johanna Kaller begrüßte die Anwesenden, darunter Bürgermeister Geert Müller, Projektbeteiligte, zukünftige Käufer und Mieter und Interessenten. Auch Rainer Helmers, Vorstand des Kooperations-

partners Reilstift e. V., sagte einige einleitende Worte. Anschließend wurde der Tradition entsprechend die Zeitkapsel mit den Bauplänen, einer aktuellen Tageszeitung sowie etwas Kleingeld gefüllt. Danach wurde sie ins Mauerwerk eingelassen und der Grundstein eingesetzt.

Die Maurerarbeiten im Erdgeschoss sind mittlerweile so weit fortgeschritten, dass die Decke aufgelegt werden konnte. Anschließend wurde mit den Maurerarbeiten im 1. Obergeschoss begonnen.

Spaß am Rande

Ein Städter kommt in die Berge und fragt den Bauern, der Kühe weidet, nach der Uhrzeit. Darauf hebt der Bauer das Euter der Kuh und sagt: „Zwölf!“ „Donnerwetter“, staunt der Städter, „an der Schwere des Euters können Sie genau feststellen, wie spät es ist!“ „Nein!“, sagte der Bauer. „Wenn ich das Euter anhebe, kann ich die Kirchturmuhren sehen!“



Bis zur
nächsten
Ausgabe!

Osterspaziergang

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
durch des Frühlings holden, belebenden Blick.

Im Tale grünet Hoffnungsglück.
Der alte Winter in seiner Schwäche
zog sich in rauhe Berge zurück.
Von dorthier sendet er, fliehend, nur
ohnmächtige Schauer körnigen Eises
in Streifen über die grünende Flur.
Aber die Sonne duldet kein Weißes.
Überall regt sich Bildung und Streben,
alles will sie mit Farbe beleben.
Doch an Blumen fehlts im Revier.
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

Kehre dich um, von diesen Höhen
nach der Stadt zurückzusehen!
Aus dem hohlen, finstern Tor
dringt ein buntes Gewimmel hervor.
Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
denn sie sind selber auferstanden.
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
aus Handwerks- und Gewerbesbanden,
aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
aus der Straßen quetschender Enge,
aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
sind sie alle ans Licht gebracht.

Sieh nur, sieh, wie behend sich die Menge
durch die Gärten und Felder zerschlägt,
wie der Fluß in Breit und Länge
so manchen lustigen Nachen bewegt,
und, bis zum Sinken überladen,
entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges ferner Pfaden
blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel.
Hier ist des Volkes wahrer Himmel.
Zufrieden jauchzet groß und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ichs sein!

Johann Wolfgang Goethe (1749 - 1832)
aus „Faust Erster Teil“

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: 2.000

Irrtum und Druckfehler vorbehalten.