

Ausgabe 8
2016 / 2017

Betreutes Wohnen *aktuell*

Sandkrug

Wir sind
wie eine Familie

Seite 6

Gesundheit

Sicherheit
in der Wohnung

Seite 14

Feierlichkeiten

Jubiläumsfeier
in Sande

Seite 18

Rezepttipp

Plätzchen backen

Seite 20

Weihnachtsgeschichte „Die bestickte Tischdecke“

Seite 4



SeniorenConcept
Wohnen im Alter



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen und die Weihnachtszeit steht schon vor der Tür. Ereignisreich war auch dieses Jahr in unseren Häusern. So konnte die älteste Hausgemeinschaft in der Bad-Sulza-Straße in Sandkrug im November ihr 20-jähriges Bestehen feiern. In unserer neuen Ausgabe von **BETREUTES WOHNEN aktuell** stellen wir Ihnen die Bewohner des Betreuten Wohnens in der Bad-Sulza-Straße vor und berichten von der Jubiläumsfeier.

Außerdem haben wir Ihnen Mode- und Schminktipp zusammengestellt, berichten über Gefahrenquellen im Haushalt und das Neueste aus unseren Hausgemeinschaften.

Das Team der Senioren-Concept wünscht Ihnen frohe Weihnachten und einen guten und gesunden Start ins neue Jahr!

Inhaltsverzeichnis Lesen Sie in dieser Ausgabe

Goldene Hochzeit Bösel	3
Buch-Tipp „Himmelhorn“	3
Geschichte „Die bestickte Tischdecke“	4
Vorstellung Hausgemeinschaft Sandkrug	6
Jubiläumsfeier Sandkrug	8
Schminktipp für Senioren	10
Wer bringt uns eigentlich die Geschenke?	12
Sicherheit in der Wohnung	14
Mode- und Typberatung	16
Jubiläumsfeier Sande	18
Rezepttipp – Plätzchen backen	20
Neues aus den Hausgemeinschaften	22
Neues von SeniorenConcept Aktuelle Baufortschritte	24
Wintergedicht	28

Goldene Hochzeit in Bösel

Liebe ein Leben lang



Die Hausgemeinschaft feierte im Oktober die Goldene Hochzeit des Ehepaars Hegger im Gemeinschaftsraum des Betreuten Wohnens „Haus am Park“.

Am 21. Oktober feierten Irene und Georg Hegger ihre Goldene Hochzeit mit ihren Verwandten bei uns im Haus. Auch unsere Bewohner ließen es sich nicht nehmen, auf dieses Ereignis mit dem Jubelpaar anzustoßen. Bei einem schönen festlich gedeckten Tisch, mit Kaffee und Kuchen und natürlich mit ein paar Kurzen, feierten wir in lustiger Runde bis in den Abend hinein.

Claudia Witte,
Betreuungskraft Bösel



Buchtipp

Himmelhorn

Drei Bergsteiger in historischer Ausrüstung werden am Himmelhorn tot aufgefunden. Was zunächst wie ein Unfall aussieht, entpuppt sich schnell als Mord. Und wird damit ein Fall für Kommissar Kluftinger. Die Ermittlungen führen ihn zu dem dunklen Geheimnis zweier Bergbauernfamilien. Gleichzeitig steht auch das Privatleben des Kommissars Kopf – wird er doch bald zum ersten Mal Großvater!

Autoren: Volker Klüpfel
und Michael Kobr
Gebundene Ausgabe
492 Seiten
Verlag: Droemer Verlag
Erscheinungsdatum:
September 2016
ISBN-13: 978-3426199398
Preis: 19,99 €

Der kauzige Kommissar Kluftinger ist ein echtes Original und längst schon Kult! Tausende Leser lieben den starrköpfigen Ermittler mit einer Vorliebe für „Kässspatzn“ und seine Hassliebe zu seinem Nachbarn Dr. Langhammer. Der neue Roman ist ein Muss für jeden Krimi-Fan!

Die bestickte Tischdecke

**Eine wahre Geschichte –
erzählt von R. Reid (aus: Lydia)**

Ein paar Wochen vor Weihnachten traten ein Pastor und seine Frau ihren ersten Dienst an. Sie sollten eine Kirche am Rand von Brooklyn wieder eröffnen und waren begeistert über die Möglichkeiten, die sich ihnen boten. Als sie die Kirche in Augenschein nahmen, bemerkten sie, dass sie ziemlich heruntergekommen war. Die Renovierung würde viel Arbeit abverlangen, doch die beiden nahmen sich vor, bis zum ersten Gottesdienst an Heiligabend damit fertig zu werden.

Sie arbeiteten hart – reparierten die Sitzbänke, verputzten und strichen Wände – und waren schließlich am 18. Dezember fertig. Ein Tag später setzte ein heftiger Sturm ein, der zwei Tage anhielt und von starken Regengüssen begleitet war.

Am 21. Dezember fuhr der Pastor wieder zur Kirche. Mit Schrecken stellte er fest, dass das Dach undicht geworden war und sich an der Wand direkt hinter der Kanzel der Putz gelöst hatte. Eine große Lücke entblößte genau in Augenhöhe das Mauerwerk. Der Pastor wischte den zerbröckelten Putz weg und fuhr nach Hause. Ihm würde wohl nichts anderes übrig bleiben, als den ersten Gottesdienst zu verschieben. Auf dem Heimweg bemerkte er, dass eine örtliche Firma eine Art Flohmarkt für Wohltätigkeitszwecke veranstaltete, und hielt an. Nach einiger Zeit fand er eine besonders schöne handgefertigte, elfenbeinfarbene

Tischdecke – sorgfältig gearbeitet und in der Mitte mit einem Kreuz bestickt. Sie hatte genau die richtige Größe, um die hässliche Stelle in der Wand zu überdecken. Nachdem er sie gekauft hatte, kehrte er zur Kirche zurück.

Inzwischen hatte es angefangen zu schneien. Eine ältere Dame auf der anderen Straßenseite versuchte, gerade noch den Bus zu erreichen. Vergeblich. Der Pastor lud sie ein, in der warmen Kirche auf den nächsten Bus zu warten, der erst in 45 Minuten kommen sollte. Sie setzte sich in eine der Bänke und achtete nicht auf den Pastor, der inzwischen eine Leiter und Werkzeug holte. Nachdem er die Tischdecke an der Wand befestigt hatte, staunte er, wie herrlich sie aussah und wie gut sie die hässliche Stelle überdeckte. Dann bemerkte er plötzlich, dass die Frau durch den Gang nach vorn kam. Ihr Gesicht kreidebleich. „Pastor“,

fragte sie, „woher haben Sie denn diese Tischdecke?“

Als der Pastor es ihr erklärt hatte, bat ihn die Frau, in der unteren Ecke nachzusehen, ob dort die Initialen EBG eingestickt waren. Tatsächlich, es waren ihre Initialen!

Vor 35 Jahren hatte sie die Tischdecke in Österreich gestickt. „Ich kann es kaum fassen, dass Sie nach so vielen Jahren gerade hier an meine Tischdecke gekommen sind“, rief sie aus. Dann erzählte sie ihm, dass sie und ihr Mann vor dem Krieg in Österreich gelebt hatten. Als die Nazis kamen, musste sie das Land verlassen. Ihr Mann sollte eine Woche später folgen. Doch sie wurde gefasst, ins Gefängnis gesteckt und sah ihren Mann und ihr Haus nie wieder. Der Pastor wollte ihr das Tischtuch zurückgeben, aber sie bat ihn, es für die Kirche zu behalten. Dann beharrte er darauf, sie nach Hause zu fahren. „Das ist

das Mindeste, was ich für Sie tun kann“, versicherte er. Also brachte er sie in ihre Wohnung in einem anderen Stadtteil. Nur an diesem Tag war sie in der Gegend der Gemeinde gewesen, um zu putzen. Am Heiligabend erlebte die Gemeinde einen herrlichen Gottesdienst. Die Kirche war fast voll, die Musik und die Atmosphäre waren großartig. Am Ende des Gottesdienstes wünschten der Pastor und seine Frau am Ausgang allen ein gesegnetes Fest, und viele sagten, dass sie wiederkommen würden. Als die anderen Besucher gegangen waren, blieb ein älterer Mann aus der Nachbarschaft mit starrem Blick in der Kirchenbank sitzen. Der Pastor wunderte sich, warum er nicht aufbrach. Schließlich fragte der Mann: „Wo haben Sie denn diese Tischdecke her, die dort an der Wand hängt?“ Und er fuhr fort: „Sie sieht genau aus wie eine Tischdecke, die meine Frau vor vielen Jahren gemacht

hat, als wir noch in Österreich lebten. Wie kann es nur zwei so ähnliche Tischdecken geben?“

Dann erzählte er, wie die Nazis gekommen waren und er seine Frau gedrängt hatte, sich in Sicherheit zu begeben. Eigentlich hatte er ihr kurz darauf folgen wollen, aber dann war er verhaftet und ins Gefängnis gesteckt worden. In den vergangenen 35 Jahren hatte er seine Frau und sein Haus nicht wieder gesehen. Der Pastor bat den Mann, eine kleine Fahrt mit ihm zu machen. Sie fuhren in einen anderen Stadtteil – zu demselben Haus, zu dem der Pastor drei Tage zuvor gefahren war. Er half dem Mann die Treppe hinauf in den dritten Stock bis zum Apartment der Frau, klopfte an die Tür – und er erlebte das herrlichste Weihnachtswiedersehen, das er sich je vorstellen konnte.

*Eingesendet von Rita Loerts,
Betreuungskraft Schortens*





Wir sind wie eine Familie

Die älteste Hausgemeinschaft in der Bad-Sulza-Straße in Sandkrug stellt sich vor

Zwanzig Jahre ist es her, dass in der Bad-Sulza-Straße 2 in Sandkrug in der Gemeinde Hatten das erste Haus für Betreutes Wohnen gebaut wurde. Ein Jubiläum, das gefeiert werden will, und ein guter Anlass, die älteste Hausgemeinschaft im Kundenmagazin vorzustellen.

Spaß am Rande

Gehen zwei Eskimos nach Hause. Fragt der eine den anderen: „Wo ist eigentlich dein Iglu?“ Erschrickt der andere: „Oh, nein, ich hab’ das Bügeleisen angelassen!“

Wir werden bereits von Frau Thörmann erwartet, der Betreuungskraft, die sich zusammen mit Carola Baumgart um die Hausgemeinschaft kümmert. Der Gemeinschaftsraum, der in den neueren Häusern im Erdgeschoss liegt, ist im ältesten Haus noch im Kellergeschoss angesiedelt und daher nicht so leicht zu finden.

Lautes Stimmengewirr ist von unten zu hören. Der große Raum ist ein wenig wie ein Wohnzimmer ausgestattet mit Tisch, Couch und Sesseln, aber auch vielen Stühlen und Tischen für gemeinsame Aktivitäten. Anders als in aktuellen Bauten ist die Küche in einem Nebenraum untergebracht.



Alle Bewohner sind da, um ein bisschen über ihr Leben und ihren Alltag im Betreuten Wohnen zu erzählen. 15 Wohnungen gibt es in dem Haus, das 1996 eröffnet wurde. Drei Damen sind gerade in freigezogene Wohnungen eingezogen, einige wohnen bereits schon viele Jahre hier. Der älteste Bewohner ist 97 Jahre alt, die jüngste 72 Jahre. Ein Urgestein ist die Bewohnerin Ruth Waldmann, die gleich nach der Eröffnung mit ihrem mittlerweile verstorbenen Ehemann in das Haus eingezogen war. Damals fühlte sie sich mit gerade mal 60 Jahren noch viel zu jung für das Betreute Wohnen und hat daher noch einige Jahre als Reinigungskraft im Haus gearbeitet. „Das war mir wichtig, so konnte ich noch aktiv sein“, sagt die heute 82-jährige. Aus Dresden ist sie mit ihrem Mann erst nach Olden-

burg gezogen und dann ins Betreute Wohnen nach Sandkrug. Eine weitere Bewohnerin kommt aus Bad Salzuflen, alle anderen kommen aus Oldenburg oder den Nachbargemeinden.

Eine Gemeinschaft, in der man sich wohlfühlt!

Die Hausgemeinschaft hat sich in den Jahren immer wieder verändert, Bewohner verstarben und zogen aus, neue Bewohner zogen ein. So gab es viel Schönes, aber auch Trauriges, wenn man jemanden verabschieden musste.

Ein bisschen fühlen sich mittlerweile alle wie in einer Familie. Es wird Vieles gemeinsam gemacht: Kohlessen, Spargel-

essen, Wildessen, gemeinsam kochen und basteln. Geburtstage werden zusammen gefeiert und Touren nach Bad Zwischenahn, Dangast oder Dötlingen unternommen. Jeden Tag von 15 – 17 Uhr findet im Gemeinschaftsraum ein gemeinsamer Klönschnack statt, zu dem jeder kommen kann, der möchte. Dienstag nachmittags bietet Carola Baumgart Sitzgymnastik an, es gab auch schon Spieleabende oder DVD-Abende.

Es ist immer ein Ansprechpartner da, sei es der Nachbar oder die Betreuungskräfte. Gleichzeitig gibt es aber auch viel Privatsphäre, da man sich jederzeit zurückziehen kann. Die Aktivitäten sind freiwillig und kein Muss.

Wiebke Müller-Scholz, Marketing



Jubiläumsfeier in der Bad-Sulza-Straße

Die älteste Hausgemeinschaft feiert ihr 20-jähriges Bestehen

1996 wurde das Haus für Betreutes Wohnen in der Bad-Sulza-Straße 2 in Sandkrug eröffnet und ist damit das älteste Haus der SeniorenConcept-Gruppe. Im Gemeinschaftsraum der Hausgemeinschaft wurde das Jubiläum am 1. November 2016 kräftig gefeiert.



Kaum ein Platz war noch frei im Gemeinschaftsraum in der Bad-Sulza-Straße, als die Feier begann. Alle Bewohner waren da, die Betreuungskräfte Carola Baumgart und Birgit Thörmann, Vertreter der Eigentümer und der SeniorenConcept-Gruppe, die Presse, Franz Gebker, der die Hausgemeinschaft zeitweise betreut hatte, und sogar der Bürgermeister der Gemeinde Hatten, Christian Pundt.

Der Tisch war festlich gedeckt und neben Kaffee und Tee gab es zur Feier des Tages einen Sekt für alle Gäste. Bevor es aber zum Festschmaus überging sagte Betreuungskraft Carola Baumgart noch einige einleitende Worte und erzählte einiges aus der 20-jährigen Geschichte des Hauses. Als Vertreterin der Hausgemeinschaft bekam die langjährigste Bewohnerin, Ruth Waldmann, einen schönen Blumenstrauß überreicht.

Anschließend gab es jede Menge Kaffee, Tee und leckeren Kuchen. Das Prunkstück des Tages war der Frankfurter Kranz, den ein Bewohner selbst zu diesem Anlass gebacken hatte, verziert mit einer liebevollen Jubiläumsschrift.

Ruth Waldmann trug noch ein selbstverfasstes Gedicht vor, das vom Leben und den Ereignissen der Hausgemeinschaft aus den 20 Jahren erzählte.

Wer vom Kuchen nicht satt wurde, auf den warteten zum Abend noch eine wohlschmeckende Lauchsuppe und viele Geschichten und Anekdoten der Bewohner.

Wir gratulieren der Hausgemeinschaft der Bad-Sulza-Straße und wünschen den Bewohnern noch viele glückliche Jahre und schöne gemeinsame Erlebnisse!

20 Jahre Betreutes Wohnen

Als am 1. November 1996 für meinen Mann und mich feststand, dass wir ins „Betreute Wohnen“ nach Sandkrug ziehen, sind wir des öfteren hier auf der Baustelle gewesen und haben den Bau verfolgt. Die Handwerker sind noch auf einige Wünsche und Veränderungen in Bezug auf unsere Wohnung eingegangen. Ich tat mich mit dem Einzug sehr schwer, eine Lösung musste her, ich fühlte mich noch zu jung und war voller Schwung.

Herr Gebker mit mir eine Vereinbarung traf, das ich im Hause nützlich sein darf. So habe ich zehn Jahre das in Ordnung gehalten und fühlte mich nicht zu sehr zu den Alten. Mein Mann sah das als Alternative. Sehr schön und gut und es machte mir Mut.

Heute, nun nach 20 Jahren, habe ich sehr viel erfahren. Es gab viel schöne und traurige Zeiten, lustige sowie fröhliche Momente, ich könnte viel erzählen ohne Ende.

Kaum waren wir hier eingezogen, kam zuerst der Wasserfall, im Keller, aus Fenstern im Gemeinschaftsraum stand das Wasser überall. Mit gemeinsamer Kraft war alles schnell geschafft.

Unser lieber Franz Gebker, ein toller Kumpel und Typ, sowie mein humorvoller Heinzl hatten sich sehr lieb. So sind unsere Feste gelungen aufs Beste. Mit Tralala und Bumbum, Gesang ging die Polonaise über Treppen und Flure entlang. Auch mit den Bewohnern gab es viel Spaß. Da gab es immer irgendwas.

Als bei einer Dame nachts das Bett zusammenbrach, klingelte es bei uns danach. Mit Werkzeug zu ihr hin, bis sie wieder im Bette drin.

Frau Kellermann war ein Unikum, keiner nahm ihr etwas krumm. Ein Likörchen musste immer sein, das war für uns auch ganz fein.

Silvester um Mitternacht haben wir alle halb krank im Bademantel bei ihr gesessen und waren froh und heiter, da rief ihre Tochter an, was bei uns los sei. „Oh, Mann, wir gehen jetzt ins Bett, macht Ihr mal Schluss.“ „Schluss, nichts da!“, meinte sie, „jetzt gibt’s noch einen Schuss!“

Natürlich die beiden fürsorglichen Damen nicht vergessen. Frau Thörmann und Uwe sorgen für gute Heringe und tolles Essen. Für unsere Carola werden Bewegung und Sport groß geschrieben, deshalb sind wir alle einigermaßen normal geblieben.

Es hat sich vieles verändert in all den Jahren, das ist klar. Manches lässt zu wünschen übrig, das ist wahr. Ich kann aber guten Gewissens sagen, es ist für mich ein Gewinn, dass ich hier bin.

Das ist mein Zuhause, ich fühl mich hier wohl und zieh hier nie aus! Meine Familie seid ihr alle, in jedem Fall!

Ruth Waldmann, seit 20 Jahren Bewohnerin Betreutes Wohnen Sandkrug



Schminken im Alter

Viele ältere Frauen haben Bedenken, sich zu schminken. Wer das jedoch immer getan hat, muss auch im Alter nicht darauf verzichten. Ein gut aufgetragenes Make-up kann die Haut frischer aussehen und die Frau dadurch oftmals viel jünger erscheinen lassen. Getuschte Wimpern und ein passender Lidschatten bringen zudem die Augen zum Strahlen und ein schöner Lippenstift gibt dem ganzen Gesicht einen lebendigeren Ausdruck. Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Tipps und kleine Helfer vor.



So wirkt der Teint frisch und natürlich

Ein zu kräftiges Make-up kann ein Gesicht schnell unnatürlich wirken lassen. Besser als Puder, der sich in den Fältchen rund um die Augen und den Mund absetzen kann, sind eine flüssige Grundierung, getönte Tagescremes oder perfektionierende Tagesfluids, die kleine

Falten, Hautunreinheiten oder Altersflecken kaschieren. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Farbton des Make-ups zum Hautton passt. Damit der Teint strahlt, kann von den Wangenknochen bis zur Schläfe Rouge in warmen Tönen wie Apricot oder Rosé aufgetragen werden.

Strahlende Augen hervorbringen

Weniger ist mehr und deshalb sollte auch beim Augen-Make-up auf zu farbintensive Produkte verzichtet werden. Lidschatten in Rosé oder Kupfertönen und Mascara in Braun oder Grau wirken natürlicher und betonen den Blick. Wer

dunkle Augenringe verschwinden lassen möchte, nutzt einen hellen Concealer. Zu buschige Augenbrauen können etwas ausgezupft werden, sollten aber nicht durch Schminke zu stark betont werden.

Lippenfarbe und Konturenstifte in natürlichen Farben wählen

Hier gibt es eine ganze Bandbreite von Produkten – vom klassischen Lippenstift, bis hin zum Lip-Gloss oder der Lippenfarbe zum Auftragen mit einem Pinsel. In vielen Lippen-Produkten sind bereits wertvolle Pflegestoffe enthalten, die die Lippen vor Trockenheit bewahren. Wer bereits kleine Fältchen um den Mund hat, sollte beim Auftragen des Lippenstiftes auf einen Konturstift achten. Dieser verhindert das Auslaufen der Farbe. Der Konturstift sollte hierbei in der gleichen Farbe gewählt werden wie der Lippenstift. Damit der Lippenstift länger hält, empfehlen Kosmetikerinnen, den Mund nach dem Auftragen der

ersten Farbschicht leicht zu pudern und danach eine weitere Schicht aufzutragen. Geeignete Farben für jeden Hauttyp sind z.B. Toffee, Rosé oder Mauve.

Wer sich unsicher ist, welche Farben und Produkte am besten geeignet sind und zum eigenen Typ passen, erhält nicht nur in Kosmetikstudios, sondern auch in Parfümerien und Apotheken eine Beratung und oftmals auch einen Hauttypen- und Gesundheitstest. So können Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen bereits vor dem Kauf eines Produktes ausgeschlossen werden.





Weihnachtsmann, Nikolaus, Christkind & Co.

Wer bringt uns eigentlich die Geschenke?

Manchmal herrscht am Heilig Abend in den guten Stuben Verwirrung darüber, wer den braven Kindern denn nun eigentlich die Geschenke bringt. Ist es der Weihnachtsmann mit seinem weißen Bart? Oder vielleicht doch das Christkind, das die Präsente heimlich unter den Baum legt, wie es in so vielen Weihnachtsliedern heißt? Und was hat eigentlich der Nikolaus damit zu tun?



Hier in Norddeutschland scheint die Sache klar: Der Weihnachtsmann kommt mit einem von Rentieren gezogenen Schlitten zu uns, um die Geschenke zu bringen. Das war aber nicht immer so und ist auch woanders nicht unbedingt die Regel.

Der Mythos des Weihnachtsmannes geht auf den Heiligen Bischof Nikolaus von Myra zurück, der in der heutigen Türkei wirkte. Er galt als besonders mildtätig mit einem Herz für Kinder, denen er angeblich nachts heimlich Geschenke brachte. Im Mittelalter entstand der Brauch, Kindern an seinem Todestag, dem 6. Dezember, kleine Gaben zu machen. Diese Tradition des Schenkens ist bis heute bekannt und wird in einigen Ländern größer zelebriert als das Weihnachtsfest. Wie beispielsweise

in den Niederlanden, die bereits am 5. Dezember den Sinterklaas mit seinem Knecht, den „zweiten Piet“ begrüßen, die mit großen Umzügen durch die Städte zieht. Auch im Süden Deutschlands ist der Heilige Nikolaus mit seinem Helfer Knecht Ruprecht unterwegs und verteilt kleine Gaben. Auch hat sich hier die Tradition des Stiefels erhalten, den Kinder am Abend vor dem 6. Dezember gut geputzt vor die Tür stellen, um ihn am nächsten Tag mit kleinen Präsenten, Süßigkeiten, Nüssen und Mandarinen gefüllt zu finden.

Im Zuge der Reformation waren Martin Luther sämtliche Verehrungen von Heiligen und damit auch der Heilige Nikolaus ein Dorn im Auge. Diesen ersetzte er daher durch das Christkind. In dieser Zeit verlegte sich auch der Brauch des Schenkens vom Nikolaustag auf den 24. Dezember, den Geburtstag von Jesus Christus.

Der Nikolaus hingegen verschmolz in seiner Gestalt immer mehr mit seinem Assistenten Knecht Ruprecht. Er legte den Bischofsstab ab und schlüpfte nun in Stiefel und Mantel. Aus der Mitra, der Bischofsmütze, wurde eine Zipfelmütze. Anstelle seines Stabes führte er nun einen Sack mit Geschenken mit sich, sein rotes Bischofsgewand trug er jedoch weiterhin. So wurde er immer mehr zu dem Weihnachtsmann, den wir heute kennen und der nun am Heiligen Abend den Kindern die Geschenke bringt. Nicht richtig ist allerdings, dass der Weihnachtsmann vom Coca-Cola-Konzern erfunden wurde. Die Werbezeichner übernahmen lediglich die schon bekannte Gestalt des Weihnachtsmannes, des „Santa Clause“, die dann aber durch die Werbung nochmals weltweit Berühmtheit erlangte.



In Süddeutschland jedoch ist es heute oftmals das Christkind, das die Präsente unter den Weihnachtsbaum legt. In Nürnberg wird beispielsweise bis heute der bekannte „Christkindlesmarkt“ zur Weihnachtszeit gefeiert.

Somit ist also alles richtig: Der Weihnachtsmann und das Christkind bringen in Deutschland am Heiligen Abend den braven Kindern die Geschenke, während der Nikolaus kleine Präsente am 6. Dezember an alle Kinder verteilt.



*Jedes Jahr
um die Wienachtstid*

*Da rücken de Lüt
ganz wenig dichter tosammen*

*Da hört man so manches
schöne alte Lied*

*Wenn die Menschen sich
besinnen und sin beisammen*

*Und Frieden kommt
trüch in alle de Herzen*

*Wenn se gemeinsam hocken
rund um die Kerzen*

*Da können olle Fründe
sich wieder vertrogen*

*Und in de Familie
wird nich so veel gelogen
as sonst in dat übrige Jor*

*Wil die Geist
vun de Wienacht is dor.*





Ein bekanntes Sprichwort lautet: Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Hinter dem Sprichwort steckt eine alarmierende Wahrheit. Statistisch gesehen verunglücken tatsächlich mehr Menschen in den eigenen vier Wänden als beispielsweise im Straßenverkehr. Besonders Senioren sind verletzungsgefährdet, da die Reflexe bei einem Sturz langsamer sind. Wir geben Ihnen daher einige Tipps zur Sicherheit in der eigenen Wohnung.

© Niedersächsische Fachstelle für Wohnberatung



Bei der Unfallvermeidung gilt es, den eigenen Wohnraum möglichst barrierefrei zu gestalten. Die größte Gefahr eines Unfalls besteht beim Besteigen von ungesicherten Leitern oder Stühlen, um an hoch gelagerte Gegenstände zu kommen. Hier sollte grundsätzlich überlegt werden, Dinge, die oft benötigt werden, umzusortieren und tiefer zu lagern. Sollte dies nicht möglich sein, so gibt es spezielle Greifzangen, die es ermöglichen, hochgelagerte Gegenstände herunterzuholen, ohne auf einen Hocker steigen zu müssen. Auch sollte man sich nicht scheuen, z. B. den Hausmeister, Freunde oder Nachbarn um Unterstützung zu bitten, um beispielsweise eine Glühbirne in der Deckenlampe auszutauschen.

Ein weiterer Gefahrenpunkt sind Stolperfallen in der Wohnung. Dazu zählen insbesondere die beliebten Läufer und kleinen Teppiche. Besonders die hochstehenden Kanten können hier zur Stolperfalle werden. Wer auf seine liebgewordenen Teppiche nicht verzichten möchte, sollte diese so legen, dass man sie nicht überlaufen muss. Und wer weiß? Vielleicht macht sich der eine

oder andere Läufer auch als Wandteppich sehr gut? Eine weitere Stolperfalle sind Türschwelle zwischen den Zimmern. Diese sollte man möglichst entfernen, um einen ebenerdigen Zugang zu schaffen, oder Brücken darüber legen. So ist auch der Zugang mit Rollstuhl oder Rollator gesichert. In Treppenaufgängen

Sicherheit in der Wohnung Unfälle vermeiden

oder langen Fluren schaffen zusätzliche Handläufe für Sicherheit beim Gehen. Kabel für Technik & Co. Sollten grundsätzlich so gelegt werden, dass sie außerhalb der Laufzonen liegen.

Im Badezimmer herrscht häufig Rutschgefahr, wenn keine rutschfesten Fliesen vorhanden sind. Daher sollte man das Bad möglichst nicht auf Socken oder barfuß betreten, sondern mit festen Hausschuhen. In der Badewanne, am Waschbecken und der Toilette können Haltegriffe nachgerüstet werden, die zusätzlich Sicherheit geben. In der Dusche sorgen Haltegriffe und ein Duschhocker für Sicherheit und Komfort.

Zudem sollten in Dusche und Badewanne rutschfeste Matten liegen.

Da viele Menschen der Meinung sind, sie würden sich in ihrer Wohnung auch im Dunkeln auskennen, verzichten sie beim nächtlichen Gang ins Bad darauf, das Licht einzuschalten. Gerade hier kommt es häufig zu Unfällen, da man schnell ein Hindernis übersieht oder gar eine Treppe Stufe. Daher gilt: Auch nachts immer auf ausreichende Beleuchtung achten. Wer keine helle Lampe

anschalten möchte, kann sich beispielsweise mit Bewegungsmeldern, kleinen Flurleuchten oder Leuchtstreifen auf dem Boden behelfen.

Weitere Auskunft zu diesem Thema erhalten Sie bei Wohnberatungen in Ihrer Nähe. Die Kontakte erhalten Sie bei der Niedersächsischen Fachstelle für Wohnberatung unter

www.fachstelle-wohnberatung.de

Ansprechpartnerin bei der SeniorenConcept ist Wiebke Müller-Scholz, Tel.: (0172) 167 00 06

Farbe bekennen

Modische Kleidung kennt keine Altersgrenze

Viele ältere Menschen scheuen sich, farbige Kleidung zu tragen und mit der Mode zu gehen. Die Lieblingsfarbe der meisten Senioren scheint Beige zu sein. Doch Mode für Senioren ist alles andere als langweilig.



Bei älteren Menschen sind die Farben Beige, Eierschale, Altrosa und Hellblau sehr beliebt. Helle Farben wirken einladend und signalisieren Nähe. Weiche Kontraste und Pastelltöne vermitteln Offenheit und Wärme. Doch in vielen Fällen wirken helle Töne auch etwas unauffällig. Viele Senioren haben die Vorstellung, dass Farben nichts für das Alter sind. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Kleidung in kräftigen Farben bildet einen wunder-

baren Kontrast zu grauem oder weißem Haar. Farben machen jünger, wirken fröhlicher und wecken Lebensfreude. Es ist also nur empfehlenswert Farbakzente zu setzen, egal ob Frau oder Mann.

Doch wie finde ich die richtige Kleiderfarbe für mich?

Entscheidend sind bei der Farbfindung der Hautton und die Haarfarbe. Lange galt die Einteilung in Sommer-, Frühling-, Herbst- und Wintertyp,

doch dieses Schema ist überholt. Schließlich gibt es heute alle Farben in kalten und warmen Tönen. Deswegen sollte man einfach ausprobieren, welche Farbnuance sich am besten für den jeweiligen Typ eignet. Zum Beispiel kann man sich verschiedenfarbige Tücher um den Hals legen, dann sieht man sehr schnell, welche Farben passen. Das Wichtigste dabei ist, dass sich die Dame oder der Herr mit der Farbe wohlfühlt.

Weiterhin stellt sich die Frage: Muss gutes Aussehen viel kosten?

Die Antwort ist „Nein“, denn es gibt eine preiswerte Variante. Es genügt einfach den Kleiderschrank einmal auszuräumen, die Stücke auf Passgenauigkeit zu prüfen und anschließend gekonnt zu kombinieren und mit ein paar Accessoires aufzuwerten. Senioren, die sich etwas Schönes gönnen möchten, können in Bekleidungsgeschäften die Modeberater um Rat fragen.



Wer vor Ort in den Geschäften nichts Passendes gefunden hat, kann sich auch das Internet zu Hilfe nehmen. Damit Sie schneller das Wunschkleidungsstück finden, nach dem Sie suchen, haben wir Ihnen nachfolgend einige Online-Shops aufgelistet:

Klingel Seniorenmode mit Tradition

Hier finden sich neben Basismode wie Röcke, Hosen und Pullover auch moderne Kleidung zu bestimmten Anlässen (Landhausmode, Abendgarderobe, Bademode und Freizeitbekleidung).

www.klingel.de

Witt Weiden Mode und mehr

Der Modehandel präsentiert seinen Kunden ein weitreichendes Kleidungsangebot und legt dabei stets Wert auf gute Qualität. Die Auswahl an Mode wird in diesem Internetshop durch die detaillierten Kategorien leicht gestaltet. Somit finden Sie auch Rubriken wie beispielsweise Heimtextilien, Gesundheit und Pflege, Schuhe und Wäsche.

www.witt-weiden.de

Mona Exklusive Mode für Senioren

„Mode für die Dame mit Anspruch“ lautet das Prinzip von Mona. Miederwaren, Kleider, Strickmode und vieles mehr wird hier angeboten und kann durch eine einfache Suchmaske gefiltert werden.

www.mona.de

Adler Mode Markenkleidung und Top-Preise

Der Kleidungsfachhandel Adler bietet im Internet passgenaue Seniorenmode für Damen und Herren an. Besonders zu empfehlen sind hier die Themenwelten, die je nach Jahreszeit komplette Ensembles vorstellen, die bequem mit einem Mausklick in den Warenkorb gelegt werden können.

www.adlermode.com

Otto-Versand Seniorenmode von alltagstauglich bis elegant

Der Otto-Versand dürfte wohl der am meisten bekannte Onlineshop sein. Hier findet garantiert jeder etwas – und das fast für jeden Anlass. Neben Mode für klein bis groß, können Sie hier u. a. auch Heimtextilien, Möbel und Multimedia-Produkte erwerben.

www.otto.de



5 Jahre „Haus Christa“

Betreutes Wohnen in Sande feiert Jubiläum

2011 wurde das erste Haus für Betreutes Wohnen in Sande eröffnet. Im Oktober feierten Bewohner, Betreuungskraft und viele Gäste dieses besondere Ereignis.

Am 14. Oktober 2016 feierte das Haus Christa in Sande „5 Jahre Betreutes Wohnen“. Unsere Betreuungskraft Christa Czelinski eröffnete Punkt 11 Uhr die kleine, mit geladenen Gästen sehr gut besuchte Feier und begrüßte den Bürgermeister Stephan Eiklenborg sowie den Pastor Gerd Pöppelmeier mit der Bitte, einige Gruß- und Segensworte zu überbringen.

Für das musikalische Rahmenprogramm, hatte sich die Mezzosopranistin Chalice Höhne zur

Verfügung gestellt. Toll, diese Stimme!

Frau Czelinski erinnerte in Ihrer Ansprache an das Jahr 2011, als wir das Wagnis „Betreutes Wohnen“ eingingen. Plötzlich waren unsere Wohnungen nur noch 50 m² bis 60 m² groß. „Was nehme ich mit, was brauche ich?“ Fragen über Fragen schossen uns durch den Kopf und wurden zunächst nicht beantwortet. Es gab während des Umzugs noch keine Klingel, keinen Briefkasten, kein Tele-

fon; so war das Zusammenwachsen vorprogrammiert und wir fanden schnell vom respektvollen Sie zum familiären Du. Jeder half nach seinen Möglichkeiten dem anderen und wir wurden innerhalb kürzester Zeit eine tolle Gemeinschaft!

Heute treffen wir uns wöchentlich bei Kaffee und Kuchen, zum gemeinsamen Kochen des Wunschmenüs der Bewohner. Wir veranstalten musikalische Abendstunden, Filmabende, Ausflüge, Theater AG, gemeinsames Singen und Sitzgymnastik. Es ist immer etwas los! Langeweile ist bei uns ein Fremdwort.



In ihrem Statement bedankte sich unsere Christa bei der Sozialstation, bei Home Care, ihrer Vertretung Frau Davids sowie den vielen Ehrenamtlichen: Maria Simsch, Meike Memmen, Annefriede Renken, Lisa Jansen und Barbara Warnick-Kerl.

„Dankbarkeit“, ein weiteres Stichwort von Christa: „Ihr, meine lieben Bewohner, seid für mich zu einer Zweitfamilie geworden. Ich lerne viel von Euch und hoffe so, in Würde älter zu werden, wie ihr es vorlebt. Habt von Herzen Dank!“ Spontan eine Stimme von den Bewohnern: „Nein, wir haben zu danken!“

Im Anschluss sprachen der Bürgermeister sein Gruß- und der Pastor seine Segensworte. Zum gemütlichen Teil mit unseren Gästen trugen die heißen und kalten Getränken bei,

sowie Canapés, die in der Früh von den Bewohnern und Christa zubereitet wurden.

*Günther Wübbenhorst,
Hausgemeinschaft Sande*



Musikalische Leseabendstunde in Sande

Geschichten und Musik mit Bewohnern und Gästen

In regelmäßigen Abständen findet im Haus Christa mit Bewohnern und geladenen Gästen eine Lesestunde mit musikalischer Untermalung statt. So auch am 25. Oktober.

Mit zahlreichen Gästen genossen wir am Dienstag, den 25. Oktober unsere musikalische und Leseabendstunde. Bei einem Gläschen Wein oder Sekt erklangen Werke von Elgar Boccherini und Lloyd Webber. Zu Johann Strauss' Donauwalzer wurde gar getanzt.

Mit dem gemeinsam gesungenen Abendlied: „Der Mond ist aufgegangen...“, klang ein wunderschönes Beisammensein aus.

Dafür danken wir Frau Dr. Wöste (Querflöte), Frau Nicolai Thier (Querflöte), Frau Halina Waloschek (Piano) und Herrn Dr. Harden für seine gut gewürzten Kurzgeschichten.

*Christa Czelinski,
Betreuungskraft Sande*

Orangenplätzchen mit Schokolade

ZUTATEN
FÜR 2 BLECHE VOLL
PLÄTZCHEN

- 200g Mehl
- 60g Speisestärke
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 100g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Orangenaroma
oder die abgeriebene Schale
von 2 Orangen
- 1 Ei
- 125g Margarine oder Butter
- 100g Zartbitter-Schokolade

Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Die restlichen Zutaten bis auf die Schokolade hinzufügen. Die Zutaten mit dem Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe so lange durchkneten, bis ein fester Teig entsteht. Die Schokolade in kleine Stücke hacken, kurz auf mittlerer Stufe unterkneten, anschließend alles auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in drei Teile teilen und jeweils etwa 3 cm dicke Rollen formen. Diese breit drücken, so dass etwa 5 cm breite und 1 cm dicke Teigstreifen entstehen. Etwa eine halbe Stunde kühl stellen. Backofen währenddessen auf 180 Grad vorheizen. Sobald der Teig kalt und fest ist, die Teigstreifen mit einem scharfen Messer in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: ca. 10 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze)

Unser
Rezept
Tipp

Schicken Sie uns
doch einmal Ihre
Lieblingsrezepte
für die Kunden-
zeitschrift!

Wir freuen uns
auf Ihre leckeren
Einsendungen!

Auf einer Hochzeit kennengelernt

Bruno und Uschi Knappert feiern heute in Löningen diamantene Hochzeit

Löningen (mt). Das Fest der diamantenen Hochzeit feiern am heutigen Donnerstag Bruno und Uschi Knappert. Die beiden sind vor drei Jahren von Prenzlau in Brandenburg zu ihrem Sohn und seiner Familie nach Löningen gezogen. Sie fühlen sich sehr wohl in Löningen und haben inzwischen viele neue Bekanntschaften geschlossen. Sie treiben noch gelegentlich Sport, gehen gern spazieren und betreuen auch mal den Hund der Familie.



Diamantene Hochzeit: Bruno und Uschi Knappert Foto: Knappert

Bruno Knappert wurde am 1. Januar 1929 in Damgart in Pommern geboren und arbeitete in der Landwirtschaft bei den Eltern, bis er nach dem Zweiten Weltkrieg durch die Vertreibung in Cremzow in Brandenburg eine neue Heimat fand. Dorthin verschlug es auch seine spätere Frau Uschi nach der Vertreibung aus Rengersdorf in Schlesien. 1955 auf einer Hochzeit von Brunos Freund lernten sie sich

kennen. Ein Jahr später heirateten sie und sind nach Prenzlau gezogen. Dort hat Bruno Knappert zeitlebens von 1950 bis 1990 als Berufskraftfahrer gearbeitet. Uschi war ebenfalls bis 1990 als

Köchin in einer Schule beschäftigt. 1962 wurde ihr Sohn Ulf geboren und 1990 der Enkel Philipp. Zum 60-jährigen gemeinsamen Lebensweg gratuliert die Familie.



Diamanten-Hochzeit in Löningen

Am 27.10. feierten Uschi und Bruno Knappert ihre Diamanten-Hochzeit im Kreise unserer Hausgemeinschaften. Seit 60 Jahren nun sind die beiden verheiratet und schauen auf wundervolle Jahre, einen verheirateten Sohn und ein Enkelkind zurück.

Vor drei Jahren ist das Paar von Prenzlau in Brandenburg nach Löningen gezogen, um näher bei ihrer Familie zu sein und haben auch hier viele neue Bekanntschaften geschlossen. Anlässlich eines solchen Ereignisses haben sich unsere Bewohner etwas Besonderes einfallen lassen: Ein Blumenkranz zu Ehren des Jubelpaares. Darüber haben die zwei sich mächtig gefreut.

Gemeinsam haben wir gesungen und auch ein Spiel wurde von den Bewohnern vorgelesen. Es war ein unvergesslicher Tag für uns alle!

Heike Krey & Josefa Stottmann, Betreuungskräfte Löningen



O'zapft is in Wiesmoor

Beide Hausgemeinschaften feiern zusammen Oktoberfest

Auch im Norden wird das Oktoberfest zünftig gefeiert. Den Beweis lieferten die beiden Hausgemeinschaften des Betreuten Wohnens in Wiesmoor.

Auch bei uns in Wiesmoor haben wir ein Oktoberfest gefeiert. Der Gemeinschaftsraum wurde blau und weiß geschmückt. Einige Bewohner kochten etwas, somit hatten wir drei unterschiedlich zubereitete Variationen von Sauerkraut, Kartoffelpüree, Weißwurst und Eis. Es war ein schönes Fest, bei dem alle viel Spaß hatten.

Gunda Ahrends, Waltraut Aden und Michaela Otte, Betreuungskräfte Wiesmoor



Laternenlaufen in Moordorf

Kindergarten überrascht Bewohner mit Martinsliedern

Alljährlich wird im November das Fest des Heiligen St. Martin gefeiert, an dem Kinder mit Laternen durch die Nachbarschaft ziehen. Auch im Betreuten Wohnen in Moordorf waren die Kinder des Kindergartens „Moordörper Nüst“ zu Gast.

Der Kindergarten „Moordörper Nüst“ überraschte die Bewohner am 07. November mit selbstgebastelten Laternen zum Martinisingen. Einige der zahlreichen Lieder wurden zur Freude der Bewohner in der plattdeutschen Sprache vorgetragen, dafür wurden die Kinder dann mit Süßigkeiten belohnt.

Bärbel Ahrenholz-Backer, Betreuungskraft Moordorf





Rhauderfehn

Startschuss für die Bauarbeiten in Rhauderfehn

Am Neuen Weg 44a in Rhauderfehn entsteht eine moderne Wohnanlage für Senioren.

Bauernregel

Ist der Januar hell und weiß, wird der Sommer sicher heiß.

Der Bauzaun auf dem Grundstück ist bereits aufgestellt. Auch wurde mit den Erdarbeiten begonnen. Auf dem gut 1.700 m² großen Areal wird eine Villa mit insgesamt zwölf barrierefreien 2- und 3-Zimmer-Wohnungen zwischen 52 m² und 90 m² Wohnfläche errichtet.

Nach dem Aufstellen des Bauzauns konnte die Grobabsackung des Gebäudes durch den Vermesser erfolgen. Im Anschluss wurde mit den Erdarbeiten und den Rohbauarbeiten begonnen. Auch der Aushub der Baugrube wurde bereits durchgeführt. Derzeit werden bereits die Kellerwände betoniert.



Thedinghausen

Die Innenarbeiten gehen voran

Am 30. September fand in Thedinghausen das Richtfest statt, welches gemeinsam mit dem Samtgemeindegemeindevorstand Harald Hesse, Vertretern der Raiffeisen-Wohnungsbau genossenschaft EG als Erwerber, Nachbarn der Pflegeeinrichtung „Haus in der Bürgerei“ und künftigen Bewohnern des Objektes gefeiert wurde. Nun geht es zügig mit dem Bau der Seniorenwohnanlage an der Bürgerstraße 43 weiter, damit die ersten Bewohner im nächsten Jahr einziehen können.

Bei sommerlichen Temperaturen kamen zahlreiche Gäste zum Richtfest, um sich vom Bautenstand der Seniorenwohnanlage zu überzeugen. Auch das erste Blumengeschenk gab es zur Feier des Tages von der benachbarten Pflegeeinrichtung. Nach einer kurzen Begrüßung durch die Geschäftsführung der Senioren-

Concept und dem Bürgermeister Harald Hesse wurde gemeinsam mit einem Schluck Korn angestoßen und dem Richtspruch des Zimmermanns gelauscht. Nachdem die Richtkrone auf dem Dach ihren Platz gefunden hat, stärkten sich alle Anwesenden bei Bockwurst im Brötchen sowie Tee und Kaffee.

Das Dach der Wohnanlage ist inzwischen eingedeckt worden. Die Rohinstallationen wurden beendet und sämtliche Fenster sind eingebaut. Die nächsten Schritte sind die Innen- und Außenputzarbeiten sowie das Verlegen des Estrichs.

Aktuelle Baufortschritte





Greetsiel

Beverstedt

Das Ende der Bauarbeiten ist in Sicht

Der Bau der zweiten Seniorenwohnanlage an der Hooge Hörn 3 in Greetsiel nähert sich dem Ende. Die Arbeiten auf dem Grundstück laufen auf Hochtouren. Im Januar 2017 soll die Villa für Betreutes Wohnen bezugsfertig sein.

Die Estricharbeiten im Haus wurden beendet, ebenso die Rohinstallationen von Elektro, Heizung und Sanitär. Mit den Malerarbeiten wurde begonnen und einige Wohnungen sind bereits fertig tapeziert. Auch der Fliesenleger hat sei-

ne Arbeit aufgenommen und der Fahrstuhl wird montiert. Darüber hinaus werden zurzeit die Außenanlagen hergerichtet und die Terrassen erstellt. Der Einzug der ersten Bewohner wird voraussichtlich Anfang Februar erfolgen.

Fertigstellung und Eröffnung des Betreuten Wohnens in Beverstedt

Der Endspurt ist geschafft. Die Arbeiten an der Seniorenwohnanlage für Betreutes Wohnen an der Schulstraße 3 in Beverstedt sind beendet. Pünktlich zum ersten Advent bezogen die ersten Bewohner ihr neues Zuhause.

In kürzester Zeit hat sich viel getan. Die Balkongeländer der Wohnungen wurden montiert, die Außenanlagen gestaltet und die letzten Fliesenarbeiten erledigt. Danach erfolgten Tapezier-, Maler- sowie Bodenbelagsarbeiten, so dass die

Küchen in den einzelnen Wohnungen und dem Gemeinschaftsraum aufgebaut werden konnten. Nach den erfolgreichen Übergaben an die Eigentümer und Mieter zogen dann Ende November die ersten Bewohner ein.

Gemeinsam mit der Hausgemeinschaft, Projektbegleitern und vielen Interessenten fand am 10. Dezember von 10 – 13 Uhr die feierliche Eröffnung mit einem Tag der offenen Tür statt.



Bis zur
nächsten
Ausgabe!

Winternacht

Es war einmal eine Glocke,
die machte baum, baum.
Und es war einmal eine Flocke,
die fiel dazu wie im Traum.

Die fiel dazu wie im Traum ...
Die sank so leis hernieder
wie ein Stück Engleingefieder
Aus dem silbernen Sternenraum.

Es war einmal eine Glocke,
die machte baum, baum.
und dazu fiel eine Flocke,
so leise wie im Traum.

So leis als wie ein Traum.
Und als viertausend gefallen leis,
da war die ganze Erde weiß,
als wie von Engleinflaum.

Da war die ganze Erde weiß,
als wie von Engleinflaum.

Christian Morgenstern
1871 - 1914



KONTAKTDATEN

Benjamin Renken

Leitung Vertrieb

Tel.: (0441) 39 02 42 - 29

renken@seniorenconcept.de

REDAKTION

Wiebke Müller-Scholz

Tel.: (0172) 1 67 00 06

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.