

Familie und Geborgenheit

Individuelle Pflege in familiärer Atmosphäre



Hallo, Winter!

Hannover begrüßt die Winterzeit mit einem romantischen Bummel am schönen Schloss Herrenhausen

F&G
HAUSZEITUNG

Neuigkeiten bei Familie und Geborgenheit

Der Winter hat wieder zugeschlagen und dazu geführt, dass die Temperaturen merklich abfallen. Das stört uns zwar nicht, aber der bisher ausbleibende Schneefall trübt dann doch merklich die Weihnachtsstimmung.

Zum Glück gibt es viele tolle Dinge, die wir gemeinsam mit unseren Bewohnern machen können, um das auszugleichen.

Der Wettmarer Weihnachtsmarkt ist einer dieser Dinge, der auch in diesem Jahr wieder sehr schön ausgefallen ist. Überhaupt habe ich festgestellt, dass die Weihnachtsmärkte in unserer beschaulichen Region sehr einladend und herzlich sind. Dies gilt für den Burgwedeler Weihnachtsmarkt am Mitteldorf genauso wie für den Isernhagener Weihnachtsmarkt an der Marienkirche.

Ich hoffe, dass unsere Freunde und Angehörigen reichlich Zeit dort verbringen konnten.

In der gesamten Pflegebranche tut sich derzeit viel, vor allem auch, weil der Gesetzgeber mit seiner Novelle für den Fachkräfte-Zuzug richtige Schritte eingeleitet hat, um dem eklantanten Mangel an Personal in unserer Branche zu begegnen. Auch wenn unser Haus in dieser Hinsicht solide aufgestellt ist kann es nie Schaden ein kleines Extra an Personal parat zu haben. Wir verkaufen schließlich keine Autos, sondern pflegen Menschen, würdevoll und familiär. Deshalb halte ich immer die Augen offen nach aufstrebenden jungen Leuten, die sich für unser Haus und für unseren so wichtigen Beruf begeistern können. Ich der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen einige vor. Bis dahin wünsche ich Ihnen und den Ihren ein schönes Fest und einen guten Rutsch.



B. Celovic

Gedicht

Wenn es Winter wird 4

Anzeiger

Geburtstage und Verabschiedungen 5

Internes

Marionettentheater 6

Laternennachmittag 7

Spielmannszug Engensen 7

Weihnachtsmarkt in Wettmar 7

Kinder der Grundschule Wettmar 8

Der lebendige Adventskalender 9

Externes

Kurz gemeldet 10

Ratgeber: Fit zu hause 11

Titelstory: Königliche Winterbegrüßung 12

Kurzweil

Kreuzworträtsel 16

Sudokurätsel 17

Wussten Sie, dass ... 18

Des Rätsels Lösung 19

Impressum

20

Wenn es Winter wird

*Der See hat eine Haut bekommen,
so dass man fast drauf gehen kann,
und kommt ein großer Fisch geschwommen,
so stößt er mit der Nase an.*

*Und nimmst du einen Kieselstein
und wirfst ihn drauf, so macht es klirr
und titscher - titscher - titscher - dirr . . .
Heißa, du lustiger Kieselstein!*

*Er zwitschert wie ein Vögelein
und tut als wie ein Schwälblein fliegen -
doch endlich bleibt mein Kieselstein
ganz weit, ganz weit auf dem See draußen liegen.*

*Da kommen die Fische haufenweis
und schau'n durch das klare Fenster von Eis
und denken, der Stein wär etwas zum Essen;
doch so sehr sie die Nase ans Eis auch pressen,
das Eis ist zu dick, das Eis ist zu alt,
sie machen sich nur die Nasen kalt.*

*Aber bald, aber bald
werden wir selbst auf eignen Sohlen
hinausgehn können und den Stein wiederholen.*

Christian Morgenstern





Wir beglückwünschen Herr Alexander Eckhardt zu seinem runden Geburtstag! Es ist zwar schon eine Weile her, Herr Eckhard hatte nämlich am 10. Juli Geburtstag, aber die Redaktion hat es nicht vergessen.

Ihnen und Ihren Angehörigen wünschen wir nachträglich alles Gute zu Ihrem Ehrentag.

Wir verabschieden uns von

Ingrid Ledowski (08.07), Edeltraud Dewitz (14.08), Alfons Flesch (01.09), Lieselotte Wessarges (24.11) und Hans Cieplik (04.12)

Sie sind in den vergangenen Monaten von uns gegangen und sie alle werden schmerzlich vermisst.

*„Die Erinnerung ist ein Fenster
durch das ich Dich sehen kann,
wann immer ich will.“*

Marionettentheater bei Familie und Geborgenheit

Am 14. August 2019 verwandelte sich unser Haus kurzfristig in ein Marionettentheater. Herr Hartmann, der Marionettenspieler, baute im Tagesraum eine Bühne auf und lud alle Bewohner zum Märchen *Rumpelstilzchen* ein. Der Zuschauerraum war schnell gefüllt und alle staunten über die schön gestalteten Marionetten.

Jeder im Raum kannte das Märchen und konnte die wichtigen Sprüche wie „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß“ mitsprechen. Während der Vorstellung wurden noch zwei bekannte Volkslieder gesungen und dann war das Märchen leider zu schnell zu Ende.

Nach einem großen Applaus konnten die Marionetten noch einmal aus der Nähe angeschaut werden. Die Bewohner staunten, wie viele Fäden nötig sind, um eine Marionette zu bewegen; es erfordert sehr viel Geschick und Übung.

Vielen Dank an Herrn Hartmann, alle haben sich sehr gefreut!



Laternennachmittag

Am 14. November veranstalteten wir im Haus einen Laternennachmittag, da der Wettmarer Laternenumzug in diesem Jahr aus organisatorischen Gründen nicht bei uns vorbei kam. Wir haben es uns nachmittags mit Laternen und LED Lichtern gemütlich gemacht. Es gab Geschichten, Gedichte und es wurde viel erzählt. Das kulinarische Highlight war das Dessert nach dem Abendessen: es gab für alle Bewohner passend zur Jahreszeit leckere Bratäpfel, die Katja in der Küche frisch gemacht hatte. Die Bewohner waren begeistert und es wurden viele Erinnerungen geweckt.



Weihnachtsmarkt in Wettmar

Der Weihnachtsmarkt in Wettmar fiel diese Jahr auf den 1. Dezember. Es war besonders kalt, so dass sich nur eine kleine Gruppe zum Dorfplatz aufmachte. Es gab Buden mit Naschwerk oder Kunstgewerbe, die Feuerwehr sammelte Stiefel für den Nikolaustag ein, die dann am 6. Dezember gefüllt an ihre Besitzer zurückgegeben werden sollten. Die Kälte machte den Bewohnern zu schaffen, so dass der Aufenthalt nur kurz war.

Spielmannszug Engensen

Am Dienstag den 3. Dezember war eine kleine Abordnung von Kindern und Jugendlichen des Spielmannszuges Engensen zu Gast bei uns. Sie spielten bekannte Weihnachtslieder und viele Bewohner sangen laut mit. Es war eine schöne vergnügliche Stunde für alle.

Kinder der Grundschule Wettmar zu Besuch in unserem Haus

Am Nikolaustag, den 6. Dezember, hatten wir Besuch von Kindern der Grundschule in Wettmar. Die Schüler und Schülerinnen besuchen die 1. bis 3. Klasse und sind nach Schulschluss in der Betreuung, bis sie von ihren Eltern abgeholt werden.

2 Betreuungskräfte kamen mit 13 Kindern zu uns. Es gab Kakao und Plätzchen, die Kinder erzählten, was sie in der Weihnachtszeit in der Schule vorbereiten und basteln; wir haben alle zusammen gesungen, Gedichte wurden aufgesagt und eine weihnachtliche Geschichte vorgelesen.

Zum Abschluss gab es für jedes Kind einen Schokoladen-Nikolaus. Sowohl die Kinder, wie auch unsere Bewohner, hatten viel Spaß. Es ist eine Freude, die verschiedenen Generationen beim Umgang miteinander zu beobachten. Für das nächste Jahr sind regelmäßige Besuche geplant.



Der lebendige Adventskalender

Wie schon in den letzten Jahren besuchte uns auch dieses Jahr, wieder am 2. Advent der lebendige Adventskalender und die Flötenkinder von Frau Harms.

Ihr Auftritt war ein Highlight der Vorweihnachtszeit. Kleine und etwas größere Kinder, zum Teil als Engel verkleidet, spielten in kleinen Gruppen Weihnachtslieder auf der Flöte vor, andere sangen ein Weihnachtslied und stellten wie im Theater den Inhalt dar.

Eine Familie sang, von Gitarre und Bratsche begleitet, Lieder vom Advent. Zusammen mit allen großen und kleinen Teilnehmern sangen die Zuschauer - und - Hörer viele Weihnachtslieder von „Leise rieselt der Schnee“ bis „O du fröhliche“. Die Bewohner kannten alle Lieder und sangen kräftig mit oder klatschten leise den Takt. Alle waren begeistert von dem schönen, weihnachtlichen Nachmittag.

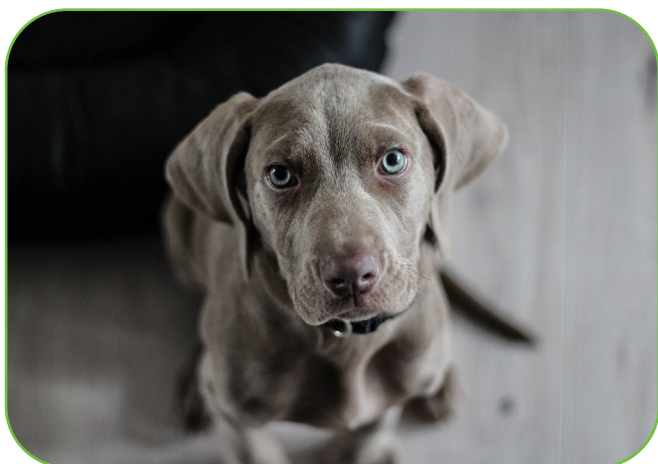


Kurz gemeldet

Infos für Zwischendurch

Tierisch gut

Ein Hund als Haustier kann helfen, das Herz gesund zu halten. Das zeigen Ergebnisse einer Langzeitstudie in der tschechischen Stadt Brünn mit fast 2.000 Teilnehmern. Weil sich Hundebesitzer am meisten bewegen müssen wegen ihrer Vierbeiner, steigt ihre Lebensqualität durch die Bewegung. Auch andere Tiere helfen grundsätzlich dabei, ein herzkonformes Leben zu führen. Und mehr als das: Tiere sind erwiesenermaßen auch prima Trostspender. Gerade im Verlustfall, wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, können Tiere den Heilungsprozess positiv beeinflussen, auch hierfür liegt eine Studie vor, aus den USA.



Harte Schale - Gesunder Kern



Wie wäre es mit Esskastanien aus dem Ofen? Maroni haben jetzt Saison, genau wie Wal- und Haselnüsse. Ein weiteres Argument liefern iranische Forscher mit den Daten einer Langzeitstudie: Teilnehmer, die wenigstens zweimal in der Woche Nüsse aßen, hatten ein geringeres Risiko, an einem Herz- und Gefäßleiden zu sterben.



RATGEBER: Fit zu Hause

Sport treiben lässt sich auch in den eigenen vier Wänden. Doch welche Geräte sind zu empfehlen?

Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen. Das geht auch ohne Fitnessstudio. So spart man Zeit und auf lange Sicht auch Geld. Doch worauf ist zu achten?

Platz: Achten Sie darauf, dass ihr Gerät nicht zu viel Platz in Anspruch nimmt. Wird es eng wird die Luft schnell dick und die Motivation lässt snach.

Lärm: Manche Geräte sind lauter als andere. Prüfen sie, ob sich das mit den anderen Menschen in ihrem Haushalt und den Nachbarn vereinbaren lässt.

Profitipps: Lassen Sie sich vor dem Beginn ihrer Übungen von einem Profi zeigen, wie das Gerät richtig eingestellt und angewendet wird, damit sie auch von Anfang an alles richtig machen und das Verletzungsrisiko minimieren.

FAHRRAD-ERGOMETER

Ein Klassiker unter den Heimtrainiern. Gefordert werden vor allem Ausdauer und die Beinmuskulatur. Gelenkschonend, deshalb auch für Rehasport geeignet. Die Preisspanne liegt zwischen 250 und mehreren Tausend Euro.

RUDERGERÄT

Ermöglichen ein gutes Ganzkörpertraining und können vor allem bei Rückenproblemen helfen. Erfordern jedoch korrekte Anwendung und Übung. Die Preisspanne liegt bei 300 - 3000 Euro.



LAUFBAN-ERGOMETER

Helfen vor allem beim Abnehmen und stärken Beine und Gesäße. Hier sind günstigere Modelle anfällig für Schäden und Probleme. Bei Knie- und Hüftproblemen ist ein effektives Berglauftraining möglich.



Königliche Winterbegrüßung

Ein stimmungsvoller Winterzauber in den Herrenhäuser Gärten versüßt die Zeit bis Weihnachten

Die Veranstalter, die auch das traditionelle Gartenfestival in Hannover ausrichten, das in diesem Jahr übrigens schon zum 20. Mal stattfand, haben sich für den nahenden Winter noch einige Highlights einfallen lassen. So begann der Winterzauber bereits einen Tag früher. Am ersten Tag eröffnete der Winterzauber am Schloss Herrenhausen mit ermäßigtem Eintritt. Außerdem wurden am Freitag und Samstag verlängerte Öffnungszeiten bis 21 Uhr eingeführt, was bei den Gästen gut ankam. Sie konnten die märchenhafte Atmosphäre vor dem wundervollen klassischen Bau ausgiebig genießen.

Die Gäste konnten sich das Warten auf Weihnachten und die Weihnachtszeit mit einem romantischen Bummel über den Winterzauber in Herrenhausen glanzvoll versüßen. Dafür sorgte der Umstand, dass der stolze Ehrenhof des Schlosses und die prächtige Allee davor zu einer vorweihnachtlichen Bühne dekoriert wurden, mit Glühwein, Plätzchen, Kunsthandwerk, Weihnachtsschmuck und vielen Dingen für Zuhause. Zum Beispiel brachte Gerhard Stock altes Kunsthandwerk mit nach Hannover. Seine Laubsägearbeiten und der meisterliche Scherenschnitt in feinsten Handarbeit begeisterten Klein und Groß.



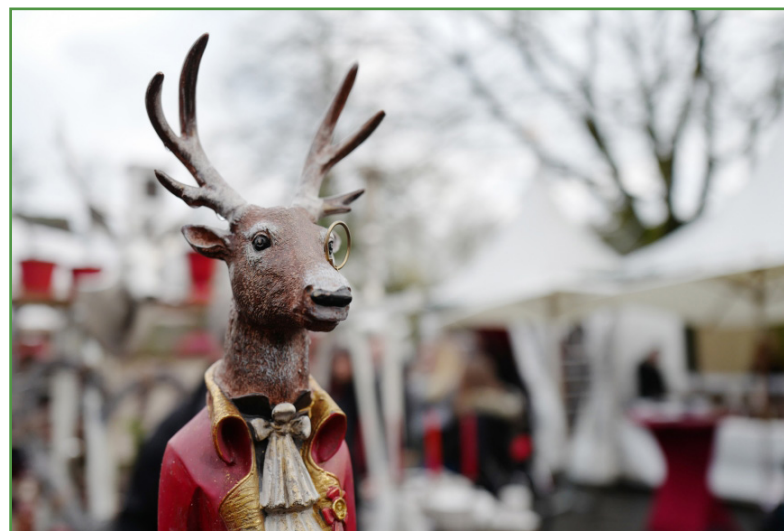
Von der nahenden Adventszeit kundeten die Holzkrippen, handgeschnitzten Krippenfiguren und allerlei Zubehör von Doris Dölle Krippen aus Bebra. Ebenfalls sehr dekorativ waren die herrlichen Mistelzweige und die handgemachten Gartenschutzensengel aus Wurzelholz und Eselstahl der Gärtnerei Rauch.



Passend zur bevorstehenden Geschenkzeit bot Allegro eine große Auswahl an Füllern und Federn, Tintenfassern und Papier für schönes Schreiben an. Damit die Kleinen nicht zu kurz kommen, hat Glamour Kids Kindermode, Accessoires und Kuscheltiere von Traditionsmarken wie Steiff, Joules und Hansekind mitgebracht.



Und weil die Winterzeit auch die liebste Backzeit ist, kamen Hof und Gartenflair mit einem reichen Angebot an Backmischungen, Kuchen im Glas, Gelees und Marmeladen daher. Dazu kamen noch zahlreiche hausgemachte Spezialitäten - alles liebevoll in Weckgläsern verpackt, damit auch der herzhafteste Appetit gestillt werden konnte.



WEIHNACHTSMÄRKTE IN HANNOVER

Hannover verfügt traditionell über mehrere Weihnachtsmärkte, mit unterschiedlichen Themen und interessanter Historie. Einen kurzen Überblick über diese Weihnachtsmärkte bieten wir Ihnen hier. Es lohnt sich, sie alle zu besuchen.



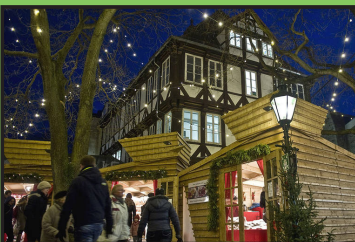
TRADITIONELLER WEIHNACHTSMARKT ALTSTADT, MARKTKIRCHE

DER TRADITIONELLE WEIHNACHTSMARKT AN DER MARKTKIRCHE IST DER GRÖSSTE UND ÄLTESTE MARKT DER STADT, DER SICH GRÖSSTER BELIEBTHEIT ERFREUT



HISTORISCHES DORF LEINEUFER, HISTORISCHES MUSEUM

INTERESSIEREN SIE SICH FÜR DAS MITTELALTER? DANN AB ZUM HISTORISCHEN DORF. SCHMIEDE, SEILER UND ANDERE HISTORISCHE HINGUCKER GIBT ES HIER ZU SEHEN



DAS FINNISCHE WEIHNACHTSDORF BALLHOFSPLATZ

DAS LAND DER NORDISCHEN DELIKATESSEN UND TAUSEND SEEN IST DER THEMATISCHE SCHWERPUNKT DIESES SCHÖNEN MARKTES



DER WUNSCHBRUNNENWALD ALTSTADT, OSKAR-WINTER-BRUNNEN

DAS WALDAMBIENTE IST DAS BESONDERE AN DIESEM WEIHNACHTSMARKT. HIER KANN MAN SICH DER SAGE NACH SOGAR WÜNSCHE ERFÜLLEN

Selbstverständlich wurde auch bei der 2. Ausgabe des Winterzaubers auf ein besonderes und leckeres gastronomisches Angebot Wert gelegt. So bietet zum Beispiel der französische Renaissance-Pavillon Champagner, Gourmet-Currywurst und Trüffelpommes an. Doch das kulinarische Angebot vor dem Herrenhäuser Schloss war wie immer sehr vielfältig und reichhaltig. Neben süßen und herzhaften Genüssen wurden auch zahlreiche Glühwein- und Kaffeespezialitäten bereitgestellt, um die Gäste zu wärmen, denn obwohl es erst November war, waren die Temperaturen doch recht niedrig.

Neben der kulinarischen Angebot wartete der Winterzauber außerdem mit einem vielfältigen und unterhaltsamen Rahmenprogramm auf. So waren mit dem Stelzenläufer Pantao wechselnde winterliche Wesen auf Stelzen im Ehrenhof des Schlosses unterwegs. Und über das 1. Wochenende im November konnten Kinder in der Ads Kreativwerkstatt Elfen und Feen aus Märchenwolle basteln. Mit Beginn der Dämmerung begann eine wunderbar stimmungsvolle Illumination des großen Gartens vor der einmaligen Schlosskulisse – Herrenhausen bot wie immer einen atemberaubenden Anblick.



Kreuzworträtsel

Können Sie es lösen?



1. Begründer der modernen Türkei
2. Istanbul hieß früher einmal
3. Die Hagia Sophia in Istanbul ist heute ein
4. Verletzung durch ein Tier
5. Frauenname, übersetzt mit Hausherrin
6. Auf der rechten Seite eines Schiffes
7. Ein anderes Wort für nackt
8. Bekanntes Erfrischungsgetränk aus Amerika
9. Eismond des Saturn
10. Haushaltsgegenstand, Reiniger

11. Ein anderes Wort für benötigt
12. Heilpflanze, *Salvia officinalis*
13. Die Abkürzung UFO steht für

14. Raubfisch, lebt in wärmen Gewässern
15. Lob- und Preisgesang
16. Griechische Insel, sehr beliebt bei Touristen

1		6			4	3	7	
		4	2	1	7	6		
							2	
2				5	8		3	
				6				
	5		7	4				2
	6							
		5	3	7	9	2		
	8	3	5			7		4



Das einfache Rätsel



		6						
		4	8		2			
9	3		7		6			8
4			5			2	7	6
			1		3			
6	9	5			7			3
2			6		5		8	1
			2		9	6		
						4		

Das etwas schwierigere Rätsel

Wussten Sie, dass ...

... die Welt erstaunlich ist?

Hier ein paar unterhaltsame und erstaunliche Fakten.

Sie müssen das nicht wissen. Aber schaden tut es auch nicht.

- Den Kopf gegen die Wand zu schlagen verbrennt etwa 150 Kalorien
- Pteronophobie ist die krankhafte Angst vor Federn und vor allem davor, mit Federn gekitzelt zu werden
- Die durchschnittliche Frau verbraucht in 5 Jahre ca. 1,7 Meter Lippenstift
- Menschlicher Speichel hat einen dreimal so hohen Siedepunkt wie normales Wasser
- Wenn man einen Känguru-Schwanz anhebt, kann es nicht hüpfen
- Bananen sind krumm, weil sie in Richtung der Sonne wachsen
- Polarbären können bis zu 86 Pinguine fressen
- König Henry VIII schlief mit einer riesigen Axt neben seinem Bett
- Filmtrailers wurden ursprünglich nach dem Film gezeigt, deswegen werden sie auch „Trailer (engl. = Anhänger)“ genannt
- Das Brüllen eines Löwen kann bis zu 8 km gehört werden

Des Räsel's Lösung

Hier die Lösungen für das Kreuzworträtsel auf Seite 16:

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Begründer der modernen Türkei | Mustafa Kemal Atatürk |
| 2. Istanbul hieß früher einmal | Konstantinopel |
| 3. Die Hagia Sophia in Istanbul ist heute ein | Museum |
| 4. Verletzung durch ein Tier | Biss |
| 5. Frauenname, übersetzt mit Hausherrin | Henriette |
| 6. Auf der rechten Seite eines Schiffes | Steuerbord |
| 7. Ein anderes Wort für nackt | Unbekleidet |
| 8. Bekanntes Erfrischungsgetränk aus Amerika | Coca Cola |
| 9. Eismond des Saturn | Europa |
| 10. Haushaltsgegenstand, Reiniger | Staubsauger |
| 11. Ein anderes Wort für benötigt | notwendig |
| 12. Heilpflanze, Salvia officinalis | Salbei |
| 13. Die Abkürzung UFO steht für | Unbekanntes Flugobjekt |
| 14. Raubfisch, lebt in wärmen Gewässern | Barrakuda |
| 15. Lob- und Preisgesang | Hymne |
| 16. Griechische Insel, sehr beliebt bei Touristen | Rhodos |

Hier die Lösungen für die Sudoku-Rätsel auf Seite 17:

1	2	6	8	9	4	3	7	5
5	3	4	2	1	7	6	8	9
8	7	9	6	3	5	4	2	1
2	4	7	9	5	8	1	3	6
3	9	8	1	6	2	5	4	7
6	5	1	7	4	3	8	9	2
7	6	2	4	8	1	9	5	3
4	1	5	3	7	9	2	6	8
9	8	3	5	2	6	7	1	4

8	5	6	9	1	4	7	3	2
1	7	4	8	3	2	9	6	5
9	3	2	7	5	6	1	4	8
4	1	3	5	9	8	2	7	6
7	2	8	1	6	3	5	9	4
6	9	5	4	2	7	8	1	3
2	4	9	6	7	5	3	8	1
3	8	1	2	4	9	6	5	7
5	6	7	3	8	1	4	2	9

Wer sind wir und was macht uns aus?

Das Wohn- und Pflegeheim Familie und Geborgenheit versteht sich als Einrichtung für pflegebedürftige ältere Menschen, die Wert auf eine familiäre Atmosphäre legen. Wir sind eine vergleichsweise kleine Einrichtung aber das betrachten wir nicht als Nachteil, ganz im Gegenteil: Unsere Bewohner sind nicht nur Teil einer anonymen Menge. Wir sehen jeden Bewohner und jeden Angehörigen als einzigartiges Individuum mit speziellen und ebenso einzigartigen Bedürfnissen.

Familie und Geborgenheit ist kein leeres Versprechen. Unser Name ist gleichzeitig auch unser Auftrag und unsere Vision. Wir bemühen uns, durch gemeinschaftliche Aktivitäten und durch einen respektvollen Umgang miteinander, diese Vision zu verwirklichen. Wir lassen unseren Bewohnern genügend Raum für Privatsphäre, binden sie aber auch gerne in die bestehende Gemeinschaft ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass diese duale Herangehensweise das Beste für unsere Bewohner ist.

Miteinander auf Augenhöhe!

Wir behandeln unsere Bewohner wie Partner und binden sie in die Gestaltung des Angebotes ein. Eben Miteinander auf Augenhöhe - und nicht von Oben herab.

Herausgeber:

Familie und Geborgenheit
Wohn- und Pflegeheim GmbH
Immenweg 9
30938 Burgwedel / Wettmar
info@familie-und-geborgenheit.de

Redaktion und Layout:

Admir Celovic

Druckerei: wir-machen-druck.de

Gedruckt: Dezember 2019

Sonstige Bilderrechte und Inhaber:

Titelseite: © Andreas Mai / Pixelio
Seite 12-13;15: © Gartenmessen.de
Seite 14: © Stadt Hannover