

Ein neues Jahr, ein neues Glück!
Wir ziehen froh hinein,
Denn vorwärts! vorwärts! nie zurück!
Soll unsre Losung sein.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Monatsinformation Januar 2018

Betreutes Wohnen "Neuer Weg"

Regelmäßige Betreuungsangebote

„Klönkaffee“ jeden Montag 15:00 bis 16:30 Uhr

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Es wird geklönt, gesungen, Geschichten erzählt und es können Wünsche und Anregungen geäußert werden. Frau Leitenberger freut sich, wenn Sie dabei sind.

Besuchszeit jeden Montag ab 16:45 Uhr

Frau Leitenberger ist im Haus und schaut kurz nach Ihrem Wohlbefinden. Vorwiegend bei den Mietern, die nicht an den Aktivitäten teilnehmen.

„Beweglich bleiben“ jeden Mittwoch 09:30 Uhr

Die Beweglichkeit erhalten, steigern und fit bleiben. Mit Gymnastik im Sitzen geht es schwungvoll in den Tag. Mit Frau Bachmann gemeinsam bewegen und Spaß haben, kommen Sie vorbei!

„Fitness für die grauen Zellen“ donnerstags im Wechsel 15:00 Uhr

Rätseln, Denken, Raten, Spielen, Singen und die Gedanken mal in andere Richtungen lenken. Bei Keks und Kaffee in netter Runde, erwartet Sie Frau Bachmann oder Frau Ureidat um 15:00 Uhr.

„An die Töpfe, fertig los“ einmal im Monat donnerstags

Frau Bachmann kocht mit Ihnen. Schnibbeln und Schnabbeln ab 11:00 Uhr. Gemeinsames Essen ab 12.15 Uhr. Unkostenbeitrag für Lebensmittel 3 Euro.

Vorsätze für das neue Jahr

Für ein neues Jahr nimmt man sich immer viel vor. Aber die guten Vorsätze auch wirklich umsetzen, ist gar nicht so einfach.

Einigen fällt es schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. So scheitern viele Vorsätze schon am Jahresanfang.

Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Besser ist es, sich kleine Etappenziele zu setzen. Denn erreichte Zwischenziele führen zu vielen kleinen Erfolgen mit Glücksmomenten.

„Mehr Bewegung“

Dann kommen sie doch mittwochs und nehmen an der Gymnastik teil.

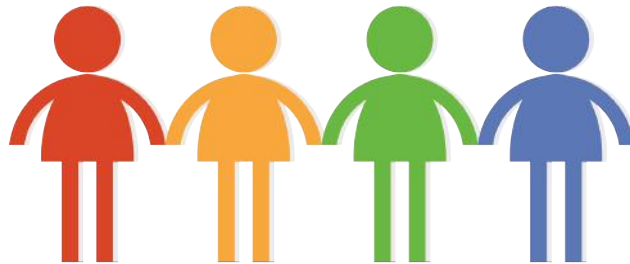
„Ausgewogene Ernährung“

Einmal im Monat kochen und essen wir gemeinsam und sie sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

„Soziale Kontakte pflegen“

Schauen sie montags beim Klönkaffee rein oder seien sie donnerstags beim gemeinsamen Spielen oder Gedächtnistraining mit von der Partie.

In der Gruppe fällt es oftmals leichter, seinen guten Vorsätzen treu zu bleiben.



Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer.

Johann Wolfgang von Goethe

Januar

Mo 15:00 Uhr Klönkaffee
16:45 Uhr Besuchszeit
8 mit Frau Leitenberger

Mo 1
NEUJAHR

Di 9

Di 2

Mi 09:30 - 10:30 Uhr
10 Beweglich bleiben!
mit Frau Bachmann



Mi 09:30 - 10:30 Uhr
3 Beweglich bleiben!
mit Frau Bachmann

Do 15:00 - 17:00 Uhr
11 Spielenachmittag
mit Frau Bachmann

Do 15:00 - 17:00 Uhr Fitness
4 für die grauen Zellen
mit Frau Bachmann



Fr 12

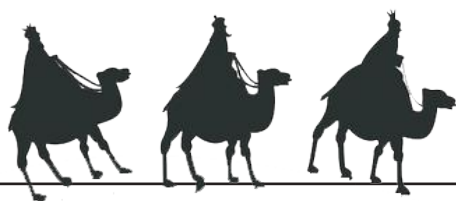
Fr 5

Sa 13

Sa **Heilige Drei Könige**

So 14

6



So 7

Mo 15:00 Uhr Klönkaffee
16:45 Uhr Besuchszeit
15 mit Frau Leitenberger

<p>Di 16</p>	<p>Mi 09:30 - 10:30 Uhr Beweglich bleiben! 24 mit Frau Bachmann</p>
<p>Mi 09:30 - 10:30 Uhr 17 Beweglich bleiben! mit Frau Bachmann</p>	<p>Do "An die Töpfe, fertig-los" 25 11:00 Uhr kochen 12:15 Mittag essen</p> 
<p>Do 15:00 - 17:00 Uhr Fitness 18 für die grauen Zellen mit Frau Ureidat</p>	<p>Fr 26</p>
<p>Fr 19</p>	<p>Sa 27</p>
<p>Sa 20</p>	<p>So 28</p>
<p>So 21</p>	<p>Mo 15:00 Uhr Klönkaffee 29 16:45 Uhr Besuchszeit mit Frau Leitenberger</p>
<p>Mo 15:00 Uhr Klönkaffee 16:45 Uhr Besuchszeit 22 mit Frau Leitenberger</p> 	<p>Di 30</p>
<p>Di 23</p>	<p>Mi 09:30 - 10:30 Uhr Beweglich bleiben! 31 mit Frau Bachmann</p>

Schnee und Eis

Bei Schnee und Glatteis nimmt die Sturzgefahr rapide zu. Hier ein paar Tipps, wie sich Stürze vermeiden lassen:

- nur Schuhe mit guten und ausreichend Profil tragen
- fühlen sie sich beim Gehen unsicher, sollten sie bei extremen Wetterverhältnissen lieber im Hause bleiben
- am besten eine Begleitung suchen
- bei Glätte können sogenannte Spikes (englisch für Dornen) zu einem besseren Halt verhelfen
- auf das Fahrrad sollten sie bei Schnee und Glätte verzichten

Der Eislauf

Der See ist zugefroren
Und hält schon seinen Mann.
Die Bahn ist wie ein Spiegel
Und glänzt uns freundlich an.

Das Wetter ist so heiter,
Die Sonne scheint so hell.
Wer will mit mir ins Freie?
Wer ist mein Mitgesell?

Da ist nicht viel zu fragen:
Wer mit will, macht sich auf.
Wir geh'n hinaus ins Freie,
Hinaus zum Schlittschuhlauf.

Was kümmert uns die Kälte?
Was kümmert uns der Schnee?
Wir wollen Schlittschuh laufen
Wohl auf dem blanken See.

Da sind wir ausgezogen
Zur Eisbahn alsobald,
Und haben uns am Ufer
Die Schlittschuh angeschnallt.

Das war ein lustig Leben
Im hellen Sonnenglanz!
Wir drehten uns und schwebten,
Als wär's ein Reigentanz.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben



Winter-Rätsel-Zeit



Im Winter steht er still und stumm
dort draußen ganz in weiß herum.
Doch fängt die Sonne an zu scheinen,
beginnt er bitterlich zu weinen.
Wer ist das?

Manchmal komm' ich über Nacht,
fall vom Himmel leis' und sacht.
Zäune, Dächer und Kirchturmspitzen
bekommen weiße Zipfelmützen.
?

An den Winter

Willkommen, lieber Winter,
Willkommen hier zu Land!
Wie reich du bist, mit Perlen
Spielst du, als wär' es Sand!

Den Hof, des Gartens Wege
Hast du damit bestreut;
Sie an der Bäume Zweige
Zu Tausenden gereiht.

Dein Odem, lieber Winter,
Ist kälter, doch gesund;
Den Sturm nur halt' im Zaume,
Sonst macht er es zu bunt!

Elisabeth Kulmann



IMPRESSUM

Herausgeber
Sozialstation Bergen gGmbH
Einsatzstelle
Deichend 10
29303 Bergen

Bildnachweis: www.pixabay.com

Redaktion & Layout
Sabine Bachmann (V.i.S.d.P.) &
Jessica Matthes

Telefon: 0 50 51 91 02 37

24-Std-Pflege-Notruf:

0 50 51 91 02 38