



Hauszeitung



Im wunderschönen Monat Mai,
Als alle Knospen sprangen,
Da ist in meinem Herzen
Die Liebe aufgegangen.

Im wunderschönen Monat Mai,
Als alle Vögel sangen,
Da hab ich ihr gestanden
Mein Sehnen und Verlangen.

Heinrich Heine

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

der Mai gilt als der schönste Frühlingsmonat im Jahr. Er ist nach der römischen Fruchtbarkeitsgöttin Maia benannt. Und fruchtbar ist eine Eigenschaft, die auf den Monat Mai zutrifft, wenn man die Natur beobachtet. Die Bauern bestellen ihre Felder. Viele Tiere haben Nachwuchs bekommen, den sie groß ziehen und im Garten blühen viele Pflanzen und Sträucher. Alles wächst und gedeiht und vermehrt sich.

Deshalb nennt man den Mai auch Wonnemonat: Wonne hat dabei aber nichts mit Freude und Vergnügen zu tun, sondern heißt übersetzt aus dem altdutschen Weidemonat, weil die Bauern ihre Tiere wieder aus dem Stall auf die Weide bringen.

Viele Feiertage gibt es auch im Mai: Der Maifeiertag am 1. Mai; der Muttertag am 8. Mai und Himmelfahrt am 26. Mai. Wir hoffen, dass es bald wieder möglich ist im kleinen oder auch größeren Rahmen zu feiern.

Genießen Sie die kommenden Sonnentage für einen Aufenthalt oder Spaziergang im Garten.

Eine neue Kollegin stellt sich Ihnen vor:

„Mein Name ist Flora Sinzig und bin seit Anfang April als Social Media Managerin für die Diakonie in Bergen zuständig. Ich habe in Düsseldorf Kommunikations- und Multimediamanagement studiert. Nach dem Studium bin ich nach Portugal gezogen, um mich beruflich weiterzuentwickeln. Ich bin 31 Jahre alt und Mutter von einem 2-jährigen Sohn, der mich ordentlich auf Trapp hält.“

In den sozialen Medien wie Facebook, Instagram und LinkedIn werde ich künftig über die Aktivitäten aus dem Heimalltag berichteten. Damit ich spannende Geschichten für die sozialen Medien erstellen kann, bin ich künftig auch bei einigen Aktivitäten dabei, um Fotos und Videos zu machen ...

Vielen Dank, dass ich bereits so herzlich aufgenommen wurde. Ich freue mich auf die kommende Zeit!"



Die Spitzmaus-Familie

„Schau mal, Opa, da läuft eine Maus!“ Anne zeigte erschrocken auf den Gartenweg. „Da muss ich mal schauen.“ Opa Otto erhob sich mühsam aus dem Gartenstuhl. „Nein, Anna, das ist keine Maus. Das ist eine Spitzmaus.“ „Aber die sieht doch genauso aus und heißt auch so“, wunderte sich Anne.

„Ja, das stimmt, aber die Spitzmaus ist kein Vegetarier wie die anderen Mäuse, sondern frisst Insekten. Deswegen hat sie auch so eine lange Schnauze. Sie ist verwandt mit dem Igel und dem Maulwurf. Außerdem ist sie das kleinste Säugetier der Welt und manche Arten wiegen nicht mehr als ein Maikäfer.“ Otto setzte sich wieder auf den Stuhl und nahm Anne auf den Schoß. „Ich bin froh, dass wir eine Spitzmaus im Garten haben, denn sie frisst die Schnecken. Weil sie immer Hunger hat, muss sie mindestens alle drei Stunden fressen und am Tag isst sie so viel wie sie selber wiegt. Und weißt du was, Anne? Die Spitzmaus braucht gar keine Angst vor unserem Kater haben. Denn Katzen und auch Raubvögel fressen keine Spitzmäuse. Sie haben einen intensiven Geruch, den ihre Feinde nicht mögen.“

„Oh, dann sind sie ja wirklich ganz anders als Mäuse“, überlegte Anne. „Ja, das stimmt. Sie haben wie die Fledermäuse Echolot, weil sie nicht gut sehen können und ihr kleines Herz kann bis zu 1200-mal in der Minute schlagen. Wenn man sie sehr erschreckt, können sie in eine Schockstarre fallen und vor Schreck sterben.“

„Dann wollen wir lieber leise sein, Opa, dass die Spitzmaus sich nicht erschreckt.“

„Aber das Interessanteste erzähle ich dir jetzt, Anne. Wenn die Spitzmaus mit ihrer Familie umziehen muss, dann beißt jeder in den Schwanzansatz des Vordermannes und der letzte in den von Mama Maus. Mama Maus sucht dann ein neues Zuhause und alle bilden eine lange Karawane. So geht kein Kind verloren und feindliche Räuber denken, dort kriecht eine Schlange.“

„Opa, die Spitzmaus ist aber ein tolles Tier.“



Ostereier bemalen

Einige von Ihnen kennen es noch von zu Hause als Beschäftigung mit den Kindern oder Enkelkindern zu Ostern: Das Färben und Bemalen von Eiern. Kurz vor Ostern gestaltete unsere Betreuungskraft Anke Hasenkrug einen kreativen Nachmittag, in dem sie alle Materialien zum Färben und Bemalen von Hühnereier mitbrachte. Schnell fand sich eine Gruppe von interessierten Bewohner/innen im Aufenthaltsraum ein. Es war erstaunlich, welche handwerkliche und künstlerische Fähigkeiten bei Ihnen noch vorhanden waren. Es hat allen viel Freude bereitet.



Teekesselchen-Rätsel



Es gibt Worte, die haben mehrere Bedeutungen: Ich kann Geld abheben in einer Bank, ich kann aber auch auf einer Bank sitzen. Welche Wörter mit doppelter Bedeutung sind hier gemeint?

- Ich bin ein kleines Nagetier und esse gern Käse.
- Mich findest du an vielen Computern. _____
- Mich findest Du auf dem Kopf vieler Menschen.
- Ich bin ein kleines Pferd. _____
- Ich bestehe aus Mauern, Türmen, großen Fenstern und einem Tor. ich bin sehr alt.
- In mich steckt man einen Schlüssel und dreht diesen um. _____
- Mich kannst Du aufdrehen und zudrehen. Du findest mich im Bad und in der Küche.
- Ich lebe auf einem Bauernhof. Morgens kann man mich hören. _____
- Ich habe Federn und große Augen. Ich lebe im Wald und fresse gern Mäuse.
- Ich klebe alles zusammen. _____
- Wenn sich die Luft bewegt, bewege ich mich mit der Luft.
- Wenn jemand den Mund aufmacht, sollte er ihn schnell wieder schließen, sonst wird sein gegenüber die Nase rümpfen. _____
- Ich höre jedes Wort für einen Dritten, dass dieser gar nicht hören sollte.
- Ich bin ein kleines Tier und es gibt ein Kinderlied von mir. _____
- Ich lebe sowohl im Urwald als auch in der Wüste. Manche von uns sind auch giftig.
- Ich bestehe aus vielen Menschen. Je mehr dazu kommen, je länger werde ich. _____
- Ich bin eine schnelle Raubkatze mit goldgelben Fell und schwarzen Flecken.
- Ich bin ebenfalls schnell und habe vier Räder. _____
- Wenn etwas schmutzig ist, lege ich es hinein und hole es später sauber wieder heraus.
- Ich befinde mich unterhalb des Bauches und oberhalb der Beine. _____



Lösungen: Maus, Pony, Schloss, Hahn, Uhu, Fahne, Wanne, Schlange, Jaguar, Becken.

Mai 22

So
8

Muttertag

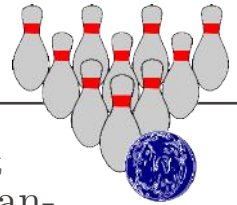


So
1

Maifeiertag

Mo
9

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Kegeln



Mo
2

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Bingo



Di
10

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Speiseplan-
Besprechung
15:30 Uhr Bewegungsrunde



Di
3

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Gesang & Poesie
15:30 Uhr Bewegungsrunde



Mi
11

09:30 Uhr Andacht
15:45 Uhr Knobeln



Mi
4

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Zeitung lesen
15:45 Uhr Knobeln

Do
12

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan
15:45 Uhr Bewegung mit Musik

Do
5

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan
15:45 Uhr Bewegung mit Musik



Fr
13

10:00 Uhr Denksport



Fr
6

10:00 Uhr Denksport
17:00 Gottesdienst



Sa
14

Sa
7

So
15



Mo



09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Spieleabend

16

Di

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Gesang & Poesie
15:30 Uhr Bewegungsrunde

24

Di

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Gesang & Poesie
15:30 Uhr Bewegungsrunde

17



Mi

09:30 Uhr Andacht
15:45 Uhr Knobeln

25



Mi

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Zeitung lesen
15:45 Uhr Knobeln

18



Do

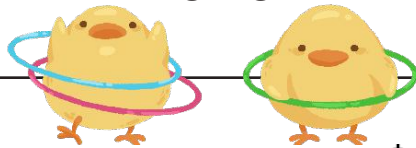
Himmelfahrt

26

Do

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan
15:45 Uhr Bewegung mit Musik

19



Fr

10:00 Uhr Denksport

27



Fr

10:00 Uhr Denksport
17:00 Gottesdienst

20



Sa

28

Sa

21

So

29



So

22

Mo

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Themenabend

30



Mo

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit
18:30 Uhr Bingo

23

Di

09:30 Uhr Andacht
10:00 Uhr Gesang & Poesie
15:30 Uhr Bewegungsrunde

31



Was duftet denn da?

Sie kennen die Pflanze und ihren besonderen Geschmack sicher noch aus Ihrer Kindheit: der Waldmeister.

Waldmeister, auch Maikraut genannt, gehört zu den Labkräutern. Die krautige Pflanze wächst im schattigen Garten und auch in Laubwäldern. Sie ist winterhart und wird bis zu 50 cm hoch. Ihre Blätter stehen quirlig um den vierkantigen Stiel. Gerade jetzt im Mai ist ihre Hauptblütezeit.

Der charakteristische Waldmeistergeruch verbreitet sich aber erst im welken und getrockneten Zustand.

Viele wissen nicht, dass die Pflanze früher auch als Heilkraut bei Migräne, Schlafstörungen und Unruhezuständen verwendet wurde. Sie ist ein bisschen in Verruf gekommen, weil das Cumarin, das beim Trocknen freigesetzt wird und für den typischen Geruch verantwortlich ist, bei starkem Verzehr zu Kopfschmerzen und Benommenheit führen kann. Deshalb sollten schwangere Frauen und Kinder darauf verzichten oder auf den künstlich hergestellten Geschmack zurückgreifen.

Die meisten von Ihnen kennen Waldmeister als Zutat in der Maibowle, bei der Götterspeise, bei dem Mixgetränk Berliner Weiße und auch als Sirup. Viele Kinder lieben den Geschmack im Brausepulver, als Limonade oder in Süßspeisen.

Geerntet und vor der Verwendung getrocknet wird Waldmeister am besten vor dem Einsetzen der Blüte.

Erinnern Sie sich noch an den Geschmack von Waldmeister?



Waldmeisterbowle- lecker!



Fazination Regenbogen

Es gibt Naturereignisse, bei denen man sich freut, wenn man sie erblickt. Vielen Menschen geht es so mit einem Regenbogen. Er ist zu beobachten, wenn man die Sonne im Rücken hat und eine abziehende Regenwolke von der Sonne beleuchtet wird. Dann bricht sich das Licht in jedem Wassertropfen und fächert sich in einem Farbband auf.

Kennen Sie noch die richtige Reihenfolge der Farben? In den folgenden Zeilen kann man sich die immer gleiche Reihenfolge merken.

Freundschaft ist wie ein Regenbogen:

Rot, wie ein Apfel, süß bis ins Innerste.

Orange, wie eine brennende Flamme, die niemals erlöscht.

Gelb, wie die Sonne, die deinen Tag erhellt.

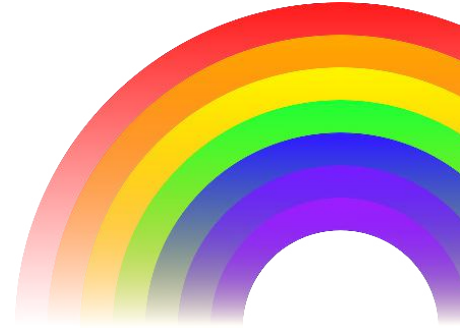
Grün, wie die Pflanze, die nicht aufhört zu wachsen.

Blau, wie das Wasser, das so rein ist.

Purpur oder Lila, wie eine Blume, die bereit ist, aufzublühen.

Indigo (dunkelblau), wie die Träume, die dein Herz erfüllen.

Mögen wir alle Freundschaften finden, die dieser Schönheit gleichen.



Manchmal ist über einem Regenbogen ein zweiter, lichtschwächerer Nebenregenbogen zu beobachten, bei dem die umgekehrte Farbfolge zu sehen ist.

In vielen Religionen hat der Regenbogen eine Bedeutung. In der Bibel heißt es in der Geschichte von der Sintflut, dass der Regenbogen ein Zeichen für den neuen Bund zwischen Gott und den Menschen ist. Heute gilt er auch als Zeichen des Friedens. Er ist das Symbol für Glück, Fröhlichkeit, Harmonie, Verbundenheit, Toleranz und Hoffnung. Man verbindet viele positive Gefühle mit dem Regenbogen.

Wann haben Sie zuletzt einen Regenbogen gesehen?



*Jeder Regenbogen ist ein Lächeln
des Himmels,
das uns daran erinnert,
dass nach trüben Tagen
auch wieder die Sonne für uns
scheint.*



Liebes kleines Gänseblümchen

Wer kennt sie nicht, die kleinen weiß-gelben Blüten unserer Kindheit. Sie sind eine hübscher Anblick, wenn sie auf der Wiese blühen.

Wie viele Sträußchen haben wir gepflückt und der Mutter geschenkt? Auch Sandkuchen wurde mit ihnen verziert. Viele Mädchen haben Blumenkränze daraus geflochten, indem sie mit dem Fingernagel Schlitz in die Stängel geritzt haben und eine Blüte nach der anderen durchgezogen haben. Aber haben Sie die Gänseblümchen schon einmal mit den nackten Zehen gepflückt? Das ist im Sommer ein großes Vergnügen!

Gänseblümchen gelten als Symbol der Unschuld und Reinheit. Sie wachsen besonders dort, wo viel gemäht wird. Und man kann sie auch essen: auf einem Butterbrot oder im Salat.

Übrigens, ein Aberglaube besagt, wer Gänseblümchen isst, wird nie erwachsen.

IMPRESSUM

Herausgeber

Alten- und Pflegeheim Bergen

Bahnhofstr. 44

29303 Bergen

Telefon: 05051 473 151

Telefax: 05051 473 075

Redaktion & Layout

Gabriele Wolfram-Perschke (V.i.S.d.P.), mal-alt-werden.de, raetseldino.de

Bildnachweise: www.pixabay.com, G. Wolfram-Perschke & Betreuungsteam