



Komm, lieber Mai, und mache  
Die Bäume wieder grün,  
Und lass uns an dem Bache  
Die kleinen Veilchen blüh'n!

*Christian Adolph Overbeck*

# Monatsinformation Mai 2019

## 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 in der Woche nicht an den Aktivitäten teilgenommen haben.

## **„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.

## Der Mai ist gekommen die Bäume schlagen aus

Im Frühling lebt man gefährlich. Der Spargel schießt, die Bäume schlagen aus, und die Kuckucke sind unterwegs.

Der Kirschbaum eröffnet den Reigen der blühenden Obstbäume ab Ende April und innerhalb kürzester Zeit erstrahlt ein weißes Blütenmeer.

Anfang Mai leuchtet dann rosa die Apfelblüte und duftet verführerisch nach Frühling. Eine schöne Zeit für einen Ausflug, zum Beispiel ins „Alte Land“.

Aber auch alle andere Bäume, Sträucher, ..... erwachen und strahlen im schönsten Glanz, denn wie heißt es so schön:

*"Komm lieber Mai und mache,  
die Bäume wieder grün..."*



Bewegung an der frischen Luft, verbunden mit der Begegnung mit Menschen, Umwelt und Natur ist jetzt das beste Lebenselixier. 15 bis 30 Minuten Bewegung pro Tag an der frischen Luft, im Idealfall sind das Spaziergänge. Es können aber auch Bewegungen am offenen Fenster oder auf dem Balkon sein, gerade auch dann, wenn man vielleicht auf einen Rollstuhl oder auf fremde Hilfe angewiesen ist. Beim Spaziergang sollte man regelmäßig für mehrere tiefe Atemzüge innehalten - so tief atmen, dass der Atem bis zum "großen Zeh" reicht. Man sollte auf die Natur achten, dann tut die Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

Genießen Sie den Frühling, raus an die frische Luft, lächeln Sie Ihre Mitmenschen an, denn wie schrieb Annette von Droste-Hülshoff:



Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?  
Da grünt und blüht es weit und breit  
im goldnen Sonnenschein.



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

Mi  
1 Maifeiertag

Do 15:00 - 17:00 Uhr Spielen  
9 mit Frau Bachmann

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

Fr  
10

Fr  
3

Sa  
11

Sa  
4

So  
12



So  
5

Mo 15:00 Uhr Klönkaffee  
13 16:45 Uhr Besuchszeit  
mit Frau Leitenberger

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



Di  
14

Di  
7

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

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

# Die Erdbeerzeit beginnt in Deutschland



Die warmen Temperaturen lassen auf Deutschlands Feldern die Erdbeeren reifen. Endlich ist es soweit: Die Erdbeerernte beginnt.

Das Warten auf die heimischen Früchte lohnt sich. Sie werden geerntet, wenn sie ihr volles Aroma erreicht haben. Neben dem Geschmack profitiert auch die Gesundheit von ausgereiften Früchten aus der Nähe. Denn nur bei voller Reife und ohne lange Lagerzeiten kommen wir in den Genuss der vollen Vitamin C – Gehaltes.

Bis in den August hinein heißt es dann wieder: frische deutsche Erdbeeren bester Qualität mit vollem Geschmack. Die Erdbeere zählt zu den edelsten Früchten aus dem heimischen Anbau, zeichnet sich aber auch durch ihre Vielfältigkeit bei der Verarbeitung aus. Von der unverarbeiteten Frucht bis hin zur selbst gemachten Konfitüre kann die Erdbeere in vielen Kombinationen verzehrt werden. Als Dessertvariation und Erdbeerkuchen ist die Frucht nach wie vor beim Verbraucher der Renner.

Die roten Früchtchen gehören in Deutschland zu den meist verzehrten Beerenfrüchten: Rund 3,5 Kilogramm Erdbeeren essen die Deutschen pro Kopf im Schnitt pro Jahr.

Erdbeeren werden in Deutschland auf rund 14.000 Hektar angebaut. Jährlich werden mehr als 150.000 t geerntet. Hauptanbauländer sind Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Bayern.

Wissenschaftler haben in einer Langzeitstudie herausgefunden, dass der regelmäßige Verzehr von Erdbeeren sogar den Alterungsprozess unseres Gehirns um mehrere Jahre verlangsamt.



Ein Besucher beobachtet einen Mann, der Pferdeäpfel einsammelt. „Was machen Sie denn damit“, fragt er. „Die nehme ich mit nach Haus und streu sie über die Erdbeeren.“ Meint der Besucher: „Komisch – wir nehmen da immer Zucker...“



# Erdbeerzeit



Finden Sie folgende Wörter im Wortgitter:



Marmelade - Rot - Feld - Frucht - Kuchen



A	L	O	E	A	Z	P	A	E	K
L	T	K	M	I	K	O	L	I	N
M	D	E	A	M	U	S	L	L	I
O	H	F	R	U	C	H	T	O	Q
P	S	S	M	D	H	O	G	S	P
J	I	C	E	P	E	I	B	K	L
U	R	F	L	A	N	Z	O	H	M
R	O	T	A	K	U	P	W	C	W
A	K	L	D	A	F	E	L	D	Y
I	X	S	E	I	T	M	E	P	F



Rechenaufgabe:



Jeder Gast bekommt ein Törtchen. Dafür war ich heute Morgen schon im Garten und habe Erdbeeren gepflückt. Die Erdbeeren sehen prächtig aus. Auf jedes Törtchen lege ich acht Erdbeeren. Ich habe sechzig gesammelt. Wie viel Erdbeeren bleiben übrig?



## Maler Frühling

Der Frühling ist ein Maler,  
er malet alles an,  
die Berge mit den Wäldern,  
die Täler mit den Feldern:  
Was der doch malen kann!

Auch meine lieben Blumen  
schmückt er mit Farbenpracht:  
Wie sie so herrlich strahlen!  
So schön kann keiner malen,  
so schön, wie er es macht.

O könnt ich doch so malen,  
ich malt ihm einen Strauß  
und spräch in frohem Mute  
für alles Lieb und Gute  
so meinen Dank ihm aus!

*August Heinrich Hoffmann von Fallersleben*



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Sozialstation Bergen  
Einsatzstelle  
Deichend 10  
29303 Bergen

**Bildnachweis:** [www.pixabay.com](http://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