



## Goldener Oktober

Die Sonne streichelt sanft das Land,  
die Blätter fallen leise.  
Der Herbst färbt wieder bunt die Welt,  
in altbekannter Weise.

Die Bäume leuchten golden-gelb,  
im hellen Sonnenlichte.  
Der Wind, der mit den Blättern spielt,  
erzählt seine Geschichte.

*Verfasser unbekannt*

# Monatsinformation Oktober 2020

## Betreutes Wohnen "Neuer Weg"

# Liebe Bewohner im Neuen Weg 1!

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da! Und gemeinsam mit Ihnen schreiten wir durch diese bunte Jahreszeit. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, die Natur bei einem Spaziergang zu genießen. Die Tage werden kürzer und dunkler, geben Sie schlechter Stimmung keine Chance. Ziehen Sie sich daher nicht zurück, sondern bleiben Sie aktiv.

Wer den Tag mit einem Lächeln beginnt, hat ihn bereits gewonnen.

*Cicero*

Corona begleitet uns weiterhin und wir müssen uns durch diese Zeit manövrieren.

Wir werden unter Einhaltung der Regeln die möglichen Angebote für Sie bereitstellen. Die Gruppen dürfen nicht zu groß sein, der Abstand muss gesichert sein, Lüftung muss gewährleistet und Hygiene eingehalten werden. Daher werden wir in diesem Monat mit kleinen Änderungen an den Start gehen.

„*Beweglich bleiben*“ bieten wir jetzt **3 x** die Woche für **45 Minuten** an.

Die „*Fitness für die grauen Zellen*“ haben wir auf **60 Minuten** reduziert.

Die jeweiligen Termine entnehmen Sie diesem Monatsblatt. Möchten Sie gerne teilnehmen, wenden Sie sich bitte vorab an Frau Bachmann, da je Termin eine maximale Teilnehmerzahl eingehalten werden muss.

Genießen Sie den Herbst in all seinen Facetten, aber vor allem  
„Bleiben Sie zuversichtlich und gesund“!

Ihre Betreuung der Sozialstation Bergen



# Herbstzeit – Grippezeit



Es wird dunkler, nasser und vor allem kälter. Mit dem Herbst beginnt auch die Grippezeit. Influenza-Viren sind vor allem zwischen Oktober und März aktiv.

Die Grippe-Impfung (Influenza) ist für jeden über 60-jährigen einmal jährlich vorgesehen. Ärzte raten besonders in diesem Jahr zur Grippeimpfung, damit eine mögliche zweite Corona-Welle nicht auf eine Grippezeit trifft.

Ältere Menschen sollten sich nicht zu früh impfen lassen, da bei ihnen sonst der Schutz evtl. nicht mehr ausreicht, wenn die Grippezeit ihren Höhepunkt hat, was meist am Jahresanfang der Fall ist. Daher ist eine Impfung im November am sinnvollsten.

Parallel zur Grippeimpfung können Sie mit einigen einfachen hygienischen Maßnahmen das Ansteckungsrisiko verringern. Allen voran regelmäßiges Händewaschen und das Abstandhalten im Erkrankungsfall helfen eine Übertragung zu vermeiden. So schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht nur vor einer Ansteckung mit Grippe, sondern auch vor weiteren Infektionskrankheiten, wie auch *Corona*.

Hier noch ein paar Tipps um gesund durch den Herbst zu kommen:

- Bewegung an der frischen Luft
- Mehrmals täglich die Wohnung lüften
- Ausgewogen, vitaminreich und mineralstoffreich ernähren
- Heimisches Obst und Wintergemüse essen  
Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.
- Viel trinken, vorzugsweise Wasser oder Früchtetee
- Ausreichend schlafen

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel. *Sebastian Kneipp*

# Oktober

Do  
8

Do  
09:30 UHR - 10:15 UHR  
1 BEWEGLICH BLEIBEN!

Fr  
9

Fr  
2

Sa  
10

Sa  
3 **Tag der dt. Einheit**

So  
11

So  
4 **Erntedank**



Mo  
15:00 - 16:00 Uhr Fitness  
12 für die grauen Zellen

Mo  
5



Di  
15:00 - 16:00 Uhr Fitness  
13 für die grauen Zellen

Di  
09:30 UHR - 10:15 UHR  
6 BEWEGLICH BLEIBEN!

Mi  
09:00 UHR - 09:45 UHR &  
10:15 UHR - 11:00 UHR  
14 BEWEGLICH BLEIBEN!

Mi  
09:00 UHR - 09:45 UHR &  
10:15 UHR - 11:00 UHR  
7 BEWEGLICH BLEIBEN!

Do  
09:30 UHR - 10:15 UHR  
15 BEWEGLICH BLEIBEN!

Fr 16	Sa 24
Sa 17	So 25 
So 18	Mo 26 15:00 - 16:00 Uhr Fitness für die grauen Zellen
Mo 19	Di 27
Di 20	Mi 28 09:00 UHR - 09:45 UHR & 10:15 UHR - 11:00 UHR BEWEGLICH BLEIBEN!
Mi 21 09:00 UHR - 09:45 UHR & 10:15 UHR - 11:00 UHR BEWEGLICH BLEIBEN!	Do 29 09:30 UHR - 10:15 UHR BEWEGLICH BLEIBEN! 11:00 - 12:00 Uhr Fitness für die grauen Zellen
Do 22 09:30 UHR - 10:15 UHR BEWEGLICH BLEIBEN! 	Fr 30
Fr 23	Sa 31 Reformationstag



# Im Oktober ist Kastanienzeit

Verführerisch leuchten die frisch herabgefallenen Früchte und gerne sammelt man sie ein.

Zwei Dinge, die man im Herbst tun sollte:



1. Eine Kastanie aufheben und in die Tasche stecken

Eine schützende bzw. heilende Wirkung bei Gicht oder Rheuma ist nicht belegt. Aber als Handschmeichler in der Jackentasche und durch kreisende Bewegung mit den Fingern wirkt die dabei entstehende Wärme in der Tasche zu einer Linderung bei Gelenkschmerzen.

2. Ein Kastanienmännchen basteln

Kindheitserinnerungen werden wachgerufen. Früher und auch heute noch wurden/werden sie gesammelt und kleine Männchen und Tiere draus gebastelt.

## Die Kastanie

Grün und stachelig hängt sie da,  
an dem Baum wie jedes Jahr.  
Platzt dann auf die enge Hülle,  
sieht man sie in ganzer Fülle,  
braun gefärbt mit hellem Bauch  
und schön glänzen tut sie auch.

Wenn sie dann zu Boden fällt,  
ist es herbstlich meist bestellt.  
Jedes Kind sich danach bückt,  
auch Erwachsene sind entzückt,  
die Kastanie zu berühren  
und sie in der Hand zu spüren.

Gicht und Rheuma hält sie fern,  
auch das Rotwild mag sie gern.  
Nun steh´ ich unter einem Baum  
und spür´ den leichten Windzug kaum.  
Ich heb´ eine Kastanie auf,  
schon nimmt das Schicksal seinen Lauf.

Zärtlich reibe ich an ihr und denk´ versonnen noch bei mir:  
„Kastanien find´ ich einfach edel,“ da knallt so´ n Ding mir auf den Schädel.

*Josef Festing*



# Herbstlicher Rätselspaß

A. Ergänzen sie die fehlenden Vokale:

\_\_ch\_\_ln

Dr\_\_ch\_\_n

H\_\_rbstst\_\_rm

K\_\_rb\_\_s

Gr\_\_pp\_\_

K\_\_rt\_\_ff\_\_l

Z\_\_t\_\_mst\_\_ll\_\_ng

\_\_rnt\_\_h\_\_lf\_\_r

\_\_pf\_\_lm\_\_s

Schm\_\_dd\_\_lw\_\_tt\_\_r



B. Fügen sie die richtigen Wortteile zusammen - Viel Spaß!

Kartoffel

wetter

Buch

fegen

Hallo

suppe

Oktober

kastanie

Ess

eckern

Laub

feuer

Regen

ween

Kürbis

fest



Der Frühling ist zwar schön,  
doch wenn der Herbst nicht wär',  
wär zwar das Auge satt,  
der Magen aber leer.

*Friedrich von Logau*



## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Sozialstation Bergen  
Kärnerstr. 34  
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 47 31 61

**24-Std-Pflege-Notruf:**

0 50 51 47 31 66