

# Senioreninfo

Mai/Juni  
2024

**Altenwohn- und Pflegeheim  
Haus Abendsonne**





2	Inhaltsverzeichnis
3	Grußwort
4	Herzlich Willkommen
5	Geburtstage
6-7	Im Gedenken an unsere Verstorbenen
8-9	Neues aus der Seelsorge
10,11	Gesundheitsratgeber
12-13	Rezepte aus vergangenen Tagen
14	Rätselecke
15	Lach mal wieder
16-17	Diakonie Abschied
18-19	Kreuzworträtsel und Mitarbeiter
20	Aus dem Haus, Veranstaltungen
21	Aus dem Haus, Diverses
22-23	Aus dem Haus, Operettencafé
24-25	Aus dem Haus, Kreativangebot
26-27	Aus dem Haus, Wie das duftet
28-29	Aus dem Haus, Ostereier färben
30-31	Aus dem Haus, Frühlingsfest
32-33	Aus dem Haus, Garten
34-35	Aus dem Haus, Unsere Vogelvoliere
36	Aus dem Haus, Tagespflege
37	Aus dem Haus, Kurzgeschichte
38-39	Jugend erklärt
40	Buchtipp
41	Impressum
42	Kontakte
43	Öffnungszeiten und Termine
44	Gedicht



**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige,  
liebe Freunde des  
Haus Abendsonne,  
liebe Leserinnen und Leser,**



In dieser Ausgabe möchte ich mit Ihnen einmal kulinarisch durch den Pott reisen. Das Ruhrgebiet ist ja eher für seine Industriegeschichte bekannt, hat aber auch in den Töpfen durchaus was zu bieten.

Die Hauerpfanne mit Schweinemett, Kartoffeln, Gemüse, Eiern und Schnittlauch ist ein schönes Beispiel für die eher kraftvollen Gerichte.

Der Schlodderkappes verdient alleine schon wegen seines Namens eine Erwähnung. Dahinter versteckt sich ein Weißkohleintopf mit Schmalz und Blutwurst. Schon 1378 das erste Mal urkundlich in Dortmund erwähnt wurde der Pfefferpotthast, ein Rinderragout, das mit Kartoffeln und roter Bete serviert wird.

Ein Dauerbrenner, der sich bis heute hält ist die Currywurst, die hier auch schon mal Mantaplatte ge-

nannt wird, wenn zu der Currysoße noch Mayonnaise kommt.

Auch vegetarisch gibt es was für auffe Rippen: Erbsensuppe oder leckere Gemüseeintöpfe sind auch bei uns beliebt und werden gerne mit Sahne oder Käse angereichert.

Zum Schluss kommt natürlich noch was Süßes. Die Schlackenkohle ist eine Art Pudding mit Kakao und Kuvertüre, der üblicherweise warm aus einem Einmachglas gegessen wird.

Als Kuchen ist der klassische Apfelstreusel beliebt und die Bullebäuskes schmecken nicht nur an Karneval.

Was ist ihr Lieblingsrezept?

Liebe Grüße,

Fabian Ruin (Bereichsleitung)





Friede sei mit Ihnen im neuen Heim,  
Liebe sei mit Ihnen im neuen Heim,  
Geborgenheit sei mit Ihnen im neuen Heim,  
Zuversicht sei mit Ihnen im neuen Heim,  
Gottvertrauen sei mit Ihnen im neuen Heim,  
damit Ihnen das Heim zur Heimat wird.



Denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

### **Psalm 49**

Mit diesem Psalm heißen wir Sie im Haus Abendsonne herzlich willkommen und wünschen Ihnen, dass Sie sich schnell bei uns zu Hause fühlen.





**Herzliche Glück- und Segenswünsche für das neue Lebensjahr wünschen wir den Bewohnern und Mietern unseres Hauses und den Gästen unserer Tagespflege \***

**Voll Heiterkeit und Sonnenschein  
soll heute dein Geburtstag sein  
und außerdem sei wunderbar,  
das ganze neue Lebensjahr!**

Verfasser unbekannt



## **Mai**

**05. Monika Swadzba  
06. Else Ligocki  
07. Inge Dworak  
07. Helga Herrmann (TP)  
08. Gisela Menig  
25. Ursula Mielke  
28. Hans Haase  
29. Ursula Kemming  
31. Elfriede Eierdanz**

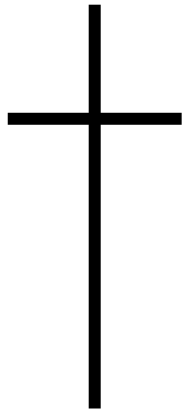
## **Juni**

**11. Lieselotte Denke  
18. Rudolph Förster  
21. Dietmar Galonska  
22. Klaus-Peter Merten**

**TP steht für Tagespflege!  
(Für Bewohner, die hier nicht genannt sind, haben wir keine unterschriebene Datenschutzerklärung)**



**Wir trauern um unsere Bewohnerinnen und Bewohner**



**1936 - 2024  
Roselies Bachmann**

**1922 - 2024  
Herma Dannhaus**

**1938 - 2024  
Helmut Schwalm**

*Der Herr ist mein Licht und mein Heil.  
Psalm 27,1*



***Liebe ist das,  
was in unserem Herzen bleibt,  
auch wenn diejenigen,  
die wir lieben, fortgehen.***





### **„Hoffnung, dass alles Sinn hat“**

Bei manchen Menschen ist das Glas immer halbleer: Egal, was die Ärztin sagt, was in der Politik entschieden wird oder wie sich die Enkelkinder entwickeln – immer schwingt eine gehörige Skepsis mit: „Das wird nichts...“

Für andere ist das Glas immer halb-voll: Egal, was die Ärztin sagt, was in der Politik entschieden wird oder wie sich die Enkelkinder entwickeln – am Ende steht viel Zuversicht: „Et hätt noch immer jot jejang!“

Auf welcher Seite stehen Christinnen und Christen mit ihrem Gottver-

trauen? - Es ist gar nicht so einfach, wie es zunächst klingt.

Ich kann nicht nur einfach optimistisch in die Zukunft schauen. Denn schnell verliert man die Wirklichkeit aus dem Blick: Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten berühren auch immer mehr uns und gefährden unsere Sicherheit, unsere Freiheit und unseren Wohlstand. Ich verstehe auch junge Menschen, die für sich und ihre zukünftigen Kinder noch einen bewohnbaren Planeten wünschen.

Nur pessimistisch will ich auch nicht auf die Welt schauen. Inzwischen nutzen viele Populisten die Angst



der Menschen aus: Alles ist falsch und schlecht, alles geht augenscheinlich den Bach runter, um dann allzu einfache Lösungen anzubieten. In eine solche Weltsicht möchte ich nicht geraten!

"Hoffnung", sagte mal der ehemalige tschechische Präsident Vaclav Havel, „ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht."

Ich glaube, dass Christinnen und Christen sich nicht entscheiden müssen, ob sie Pessimisten oder Optimisten sein wollen. Es gibt etwas andere Sicht auf die Dinge: mit dem Blick der Hoffnung: Mein Leben ist getragen von Gott. Der Schöpfer hat seiner Schöpfung einen Sinn gegeben.

Es ist also von Gott nicht versprochen, dass sich immer alles positiv darstellt. Der Globus stöhnt und ächzt, und „die Schöpfung ist der Vergänglichkeit unterworfen“ (Römerbrief 8,20). Im Glauben sind wir gerettet „auf Hoffnung hin“ (Römerbrief 8,24). Es geht also um das Vertrauen, dass Gott in allem, auch für mein Leben, einen grundsätzlichen Sinn angelegt hat, und er mich nie fallen lässt. Hoffnung zu haben ist andere Kategorie als die Frage, ob das Glas

halbvoll oder halbleer ist. Es ist die Frage, ob meine Existenz an Gott ausrichte, der am Ende alles – selbst Himmel und Erde – neu machen wird. Unsere Welt und unser Leben läuft nicht auf den „Himmel auf Erden“ hinaus, aber auch nicht auf die „Hölle auf Erden“. Welch eine Erleichterung!

Der Monatsspruch für den April fordert uns auf, von dieser Hoffnung zu sprechen.

*"Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt." (1. Petrus 3, 15)*

Gerade bei älteren Menschen erlebe ich oft eine unbändige Hoffnung, weil sie schon viel im Leben erlebt haben. Sie haben oft ihre Ruhe und ihre Gewissheit gefunden. Das wiederum kann anderen Menschen, gerade auch den Jüngeren Hoffnung geben.

Ihr Dr. Dietmar Kehlbreier  
Diakoniefarrer und Geschäftsführer  
der Diakonie



### Muskelaufbau bei Diabetes – so ist Krafttraining erfolgreich



Mehr Muskeln steigern den Grundumsatz. Der Grundumsatz ist das, was der Mensch an Kilokalorien „verbrennt“, auch wenn er sich nicht bewegt. Das bedeutet: Je mehr Muskeln man hat, desto mehr verbrennt man auch an Fettpölsterchen. Doch wie kommt man zu mehr Muckis?

#### Wie lassen gezielt Muskeln aufbauen?

Um die Muskelmasse zu vergrößern, sollte man mindestens zweimal pro Woche trainieren, so Prof. Dr. Christian Brinkmann von der Deutschen Sporthochschule Köln. Er leitet die Arbeitsgruppe „Diabetes, Sport und Bewegung“. Es gibt zwei Varianten: Einerseits kann man mit geringem Gewicht, dafür aber höherer Wiederholungszahl trainieren — zum Beispiel 15 Stück Kniebeugen. Andererseits lohnen auch Übungen mit schwereren Gewichten, dafür aber weniger Wiederholungen — etwa nur acht.

„Gerade wenn man Neuling ist, sollte man so trainieren, dass man am Ende jeden Durchgangs noch rund drei Wiederholungen machen könnte“, rät Brinkmann. So

werden die Muskeln nicht überlastet. Der Experte empfiehlt Menschen mit Übergewicht, an Geräten zu trainieren: „Hier lässt sich das Trainingsgewicht oft besser dosieren.“ Bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kann die Belastungsgrenze nämlich schnell erreicht sein. Als Alternative schlägt der Experte Widerstandsbänder vor.

#### Sport im Studio oder daheim?

Wer Muckis aufbauen will, muss nicht unbedingt ins Fitnessstudio. Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es ein kostenloses Heft mit Übungen für daheim. Dr. Ulrike Becker, Fachärztin für Innere Medizin und Diabetologin aus Bonn, legt es besonders denjenigen ans Herz, die übergewichtig sind und lange nicht gesportelt haben. Sie sagt, Krafttraining sei für diese Personengruppe besser geeignet als Ausdauereinheiten. Und zwar deshalb, weil Menschen mit Adipositas zunächst Muskeln aufbauen müssten, um längere Strecken walken oder joggen zu können. Zudem ist Krafttraining gelenkschonender.





„Eine kräftige Muskulatur hilft, sich mehr und vor allem auch gesünder zu bewegen“, erklärt die Expertin. Denn gut trainierte Muskeln schützen auch vor Verletzungen; Stürzen werde vorgebeugt. Ein weiterer Vorteil: „Regelmäßiges Krafttraining ist gut für das Herz-Kreislauf-System und kann etwa die Gefäßfunktion optimieren und den Blutdruck senken“, so Christian Brinkmann.

## Bei Diät die Muskulatur trainieren

Menschen, die Gewicht verlieren wollen und deshalb ihre Ernährung auf Diät oder eine geringere Kilokaloriensumme umgestellt haben, sollten gerade in dieser Zeit zusätzlich ihre Muskeln trainieren, um diese zu erhalten. Der Grund: „Bei Diäten schmelzen nicht nur die eingelagerten Fettpolster, leider schrumpft auch die Muskulatur“, erklärt Ulrike Becker. Wie anfangs erläutert: Viele Muckis führen zu einem höheren Grundumsatz. Mit weniger Muskelmasse hat man einen geringeren Grundumsatz. Wer also nach einer Diät meint, „ganz normal“ zu essen sei wieder drin, täuscht sich unter Umständen. Nicht ohne Grund kämpfen viele Betroffene mit dem Jo-Jo-Effekt.

## Menschen mit Diabetes profitieren von Krafttraining besonders

Menschen mit Diabetes profitieren besonders von Krafttraining. Denn bei dieser Sportart bleibt der Blutzucker eher konstant und fällt seltener ab als bei einer Herz-Kreislauf-Einheit. Während des Trainings muss man also seltener mit zusätzlichen Kohlenhydraten gegensteuern. Und: Wer seine Muskeln besonders beansprucht, wie das beim Kraftsport normalerweise der Fall ist, kann dadurch seinen Blutzuckerspiegel noch über Stunden absenken. „Das liegt am Muskelauffülleffekt. Das bedeutet: Die Zuckerspeicher der Muskeln müssen wieder aufgefüllt werden“, so Brinkmann.

Sinken die Glukosewerte im Blut jedoch zu stark ab, müssen Betroffene selbstverständlich reagieren und Kohlenhydrate zu sich nehmen. Zudem kann Muskeltraining eine bestehende Insulinresistenz verbessern. „Häufig ist bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Stoffwechsel im Muskel gestört“, erklärt Expertin Becker. Trainieren Betroffene jedoch regelmäßig ihre Muskeln, reagieren sie wieder empfindlicher auf Insulin. Damit wird ihre Bauchspeicheldrüse nicht überansprucht und muss nicht massenweise davon produzieren.

Menschen mit Vorerkrankungen, etwa am Herz oder den Augen, sollten vorab ärztlich abklären, ob Krafttraining für sie infrage kommt, da beim Training mit schweren Gewichten beispielsweise der Blutdruck sehr stark ansteigt. Für sie sind Übungen, bei denen eine Position lang gehalten wird, besser geeignet.

## Richtige Ernährung nach dem Krafttraining

Egal ob Kraftsport oder Ausdauerinheit: Nach dem Sport glauben einige, sie könnten sich eine deftige Mahlzeit gönnen. Das ist laut Ulrike Becker jedoch ein Trugschluss. Es stimmt zwar, dass die Muskeln „neues Futter“ brauchen. Gesunde Eiweiße, etwa aus Quark und Ei, sind dafür aber deutlich besser geeignet als Kohlenhydrate allein. Und wenn es diese sein müssen, dann am besten „komplexe“, wie sie zum Beispiel in Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vorkommen. Becker empfiehlt eine Kombi aus Salat mit magerem Fleisch oder Fisch nach einem Krafttraining. Denn der Mix aus gesunden Fetten, Ballaststoffen und Eiweiß, der lange sättigt und den Blutzucker nicht in die Höhe treibt, kommt dem ganzen Körper zugute.

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/bewegung/krafttraining-bei-diabetes-erfolgreicher-muskelaufbau-1061095.html>



## Spargel mit Zitronen-Buttersauce

170 g	Butter
800 g	Junge Kartoffeln
	Salz
1 kg	Grüner Spargel
1	Schalotte
100 ml	Trockener Weißwein
100 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
1	Bio Zitrone



120 g Butter würfeln und in den Gefrierschrank stellen. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und waschen. In wenig Salzwasser bissfest garen. Schalotte schälen, fein würfeln, in einem Topf mit 25 g Butter andünsten und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

In der Zwischenzeit 25 g Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin von allen Seiten anbraten. Den Topf mit den

In der Zwischenzeit 25 g Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin von allen Seiten anbraten. Den Topf mit den Schalotten vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen die eiskalte Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Den Spargel mit der Zitronen-Buttersauce und den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern servieren.

Guten Appetit !

ALL



# Mascarponecreme mit Erdbeeren

100 g	Karamellkekse (z.B. Biscoff)
250 g	Erdbeeren
1 Pck.	Dessertcreme ohne Kochen (Vanille)
500 g	Magerquark
250 g	Mascarpone
50 g	Puderrucker
3 Pck.	Vanillezucker



125 g Kekse klein bröseln und den Boden von 4 Gläsern damit auskleiden. Anschließend die Erdbeeren putzen, grob schneiden und pürieren. Das Dessertsoßenpulver hinzufügen und verrühren.

In einer weiteren Schüssel den Magerquark mit Mascarpone, Puder- und Vanillezucker ebenfalls verrühren und die Hälfte in die Gläser auf den zerbröselten Keksen verteilen. Eine Schicht Erdbeerpüree hinzufügen und mit Quarkcreme abschließen. Die übrigen Kekse ebenfalls zerkleinern und damit die Cremeschicht garnieren.



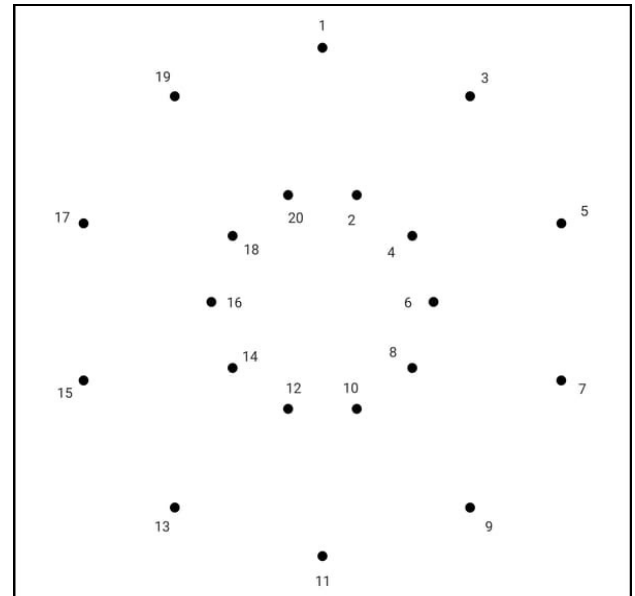
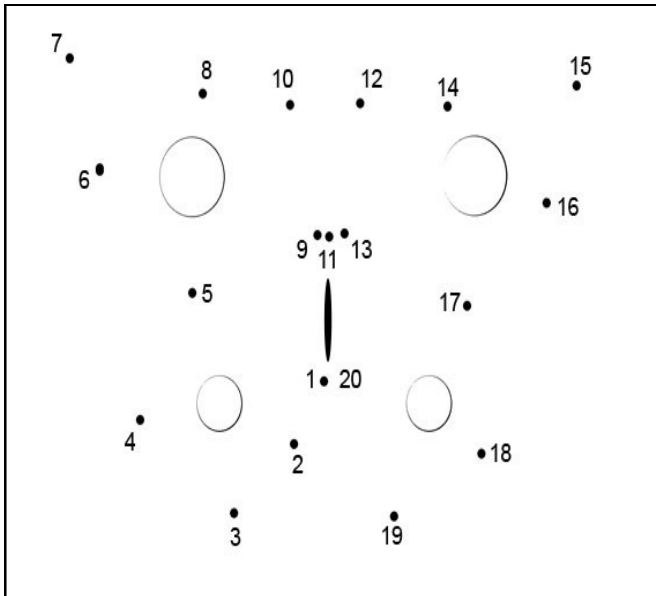
Guten Appetit !





### Von Punkt zu Punkt 1-20

Wer oder was versteckt sich hier?  
Verbinden Sie die Punkte in der richtigen Reihenfolge  
und finden Sie es heraus.



### Das Rätsel des alten Mannes:

In einem kleinen verschlafenen Dorf passierte in einer Vollmondnacht etwas Seltsames. Ein alter grauhaariger Mann tauchte wie aus dem Nichts auf dem Marktplatz auf und erzählte den dort feiernden Menschen, dass diese bis zum Sonnenaufgang ein Rätsel lösen müssten, ansonsten würde ein Fluch über die Dorfbewohner herbeiziehen.

Die Bewohner des Dorfes versammelten sich in der Dorfmitte, um die Worte des alten Mannes besser hören zu können. Dieser sprach!

„Ich bin unsichtbar, aber spüren könnt Ihr mich dennoch. Ich kann nicht schreien, aber Schreie kann ich in die Ferne tragen und Vögel lieben mich bei Ihrem Flug über das Land.“

Doch keiner der Dorfbewohner konnte das Rätsel lösen. Können Sie Ihnen dabei helfen und den Fluch von Ihnen fernhalten?



Lösung:



Ein Pfarrer und ein Busfahrer warten vor der Himmelstür. Als Petrus die Pforte öffnet, lässt er nur den Busfahrer hinein. „Aus welchem Grund darf ich nicht hinein?“, fragt der Pfarrer. Da antwortet Petrus: „Wenn Du gepredigt hast, haben die Leute geschlafen. Doch wenn er gefahren ist, haben die Leute gebetet.“

Der Patient zum Doktor: „Immer wenn ich Kaffee trinke, bekomme ich so ein fieses Stechen im Auge. Was kann das sein?!“ Doktor: „Sie müssen vor dem Trinken den Löffel rausnehmen.“

Eine alte Dame steht an einer vielbefahrenen Kreuzung, als Fritzchen vorbeiläuft. „Junge, könntest du mir bitte über die Straße helfen?“, fragt sie ihn. „Aber gerne, wir müssen nur warten, bis die Ampel wieder grün wird“, antwortet Fritzchen. „Na, dann kann ich auch alleine gehen!“

Der Patient zum Doktor: „Herr Doktor, ich vergesse immer alles.“ Der Doktor: „Seit wann haben Sie das?“ Der Patient: „Seit wann habe ich was?“

Zwei Freunde treffen sich und der eine erzählt stolz: „Seit ich meine Freundin nach ihrer Ringgröße gefragt habe, strahlt sie nur noch und liest mir jeden Wunsch von den Augen ab. Hätte nie gedacht, dass ich sie so glücklich machen kann mit der Bowlingkugel, die ich ihr zum Geburtstag schenken will!“

Fritzchen kommt zu spät in die Schule. Er rast im Schulgebäude die Treppen hoch und da steht plötzlich der Direktor vor ihm. „Zehn Minuten zu spät!“, sagt der Direktor. „Ich auch!“, sagt Fritzchen.

Ein Amerikaner und ein Deutscher wollen um die Wette bauen. Nach vier Wochen schreibt der Amerikaner dem Deutschen ein Fax. Darauf steht: „Nur noch zehn Tage — dann feiern wir Richtfest!“ Daraufhin faxt der Deutsche zurück: „Nur noch zehn Formulare — dann können wir anfangen!“



### **Abschied von Anne Schindler**

Anne Schindler ist in einem festlichen Gottesdienst in der Hertener Thomaskirche aus ihrem Dienst in den Ruhestand verabschiedet.

Damit endet auch ein jahrelanger Dienst, den die Diakonin auch zur Hälfte ihres Dienstumfanges als Altenheimseelsorgerin im Theodor-Fliedner-Haus für unsere Diakonie leistete.

Mit der anderen Hälfte war sie in der Christus-Kirchengemeinde vor allem für Jugendarbeit zuständig.

Wir danken Anne Schindler sehr für Ihre Arbeit!

Vieles, was eine Seelsorgerin tut, bleibt im Verborgenen und geschieht unter vier Augen im vertrauensvollen Gespräch.

Regelmäßig kamen die Gottesdienste oder auch das offene Ohr für die Belange der Mitarbeitende. Auch sorgte sie sehr dafür, dass mit den kulturellen Angeboten im Café Fliedner („Fliedner-Forum“) das Haus sich in den Stadtteil hin öffnete.

Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Kirchengemeinde und Altenheim ist etabliert und wird bleiben!

Mit Anne Schindler ist die letzte „echte“ Altenheimseelsorgerin im Kirchenkreis Recklinghausen in den Ruhestand gegangen.





Schon vor Jahren hat die Landeskirche entschieden, keine Pfarrerinnen oder Pfarrer mehr in die Altenheime zu entsenden; der Kirchenkreis kann dafür auch keine Stellen schaffen, und die Kirchengemeinde zieht sich grundsätzlich von Orten und Aufgabengebieten zurück.

Die Diakonie kann eine Altenheimseelsorgerin nicht aus ihren Mittel, die sich vorrangig aus den Pflegesätzen ergeben, finanzieren.

Gleichzeitig ist klar: In einem evangelischen Altenheim gehört Seelsorge dazu.

Insofern sind wir schon länger in unseren drei diakonischen Altenheimen mit dem Thema unterwegs.

Überall teilen sich evangelische und katholische Ortsgemeinde die Gottesdienste.

Der Kirchenkreis bildet speziell für Altenheimgottesdienste ehrenamtliche Prädikantinnen und Prädikanten aus, die Gottesdienste feiern können.

Durch den Ambulanten Hospizdienst unserer Diakonie werden Bewohner im Matthias-Claudius-Haus in Oer-Erkenschwick in der letzten Lebensphase begleitet – ebenfalls ehrenamtlich, aber unter guter hauptamtlicher Anleitung.

Ähnliche Modelle wollen wir auch in

Herten entwickeln, damit – wenn es schon keine Pfarrpersonen mehr gibt – dennoch das Seelsorgeangebot erkennbar erhalten bleibt.

Anne Schindler übrigens wird auch in Zukunft noch hin und wieder Gottesdienst im TFH feiern: dann als Ruheständlerin.

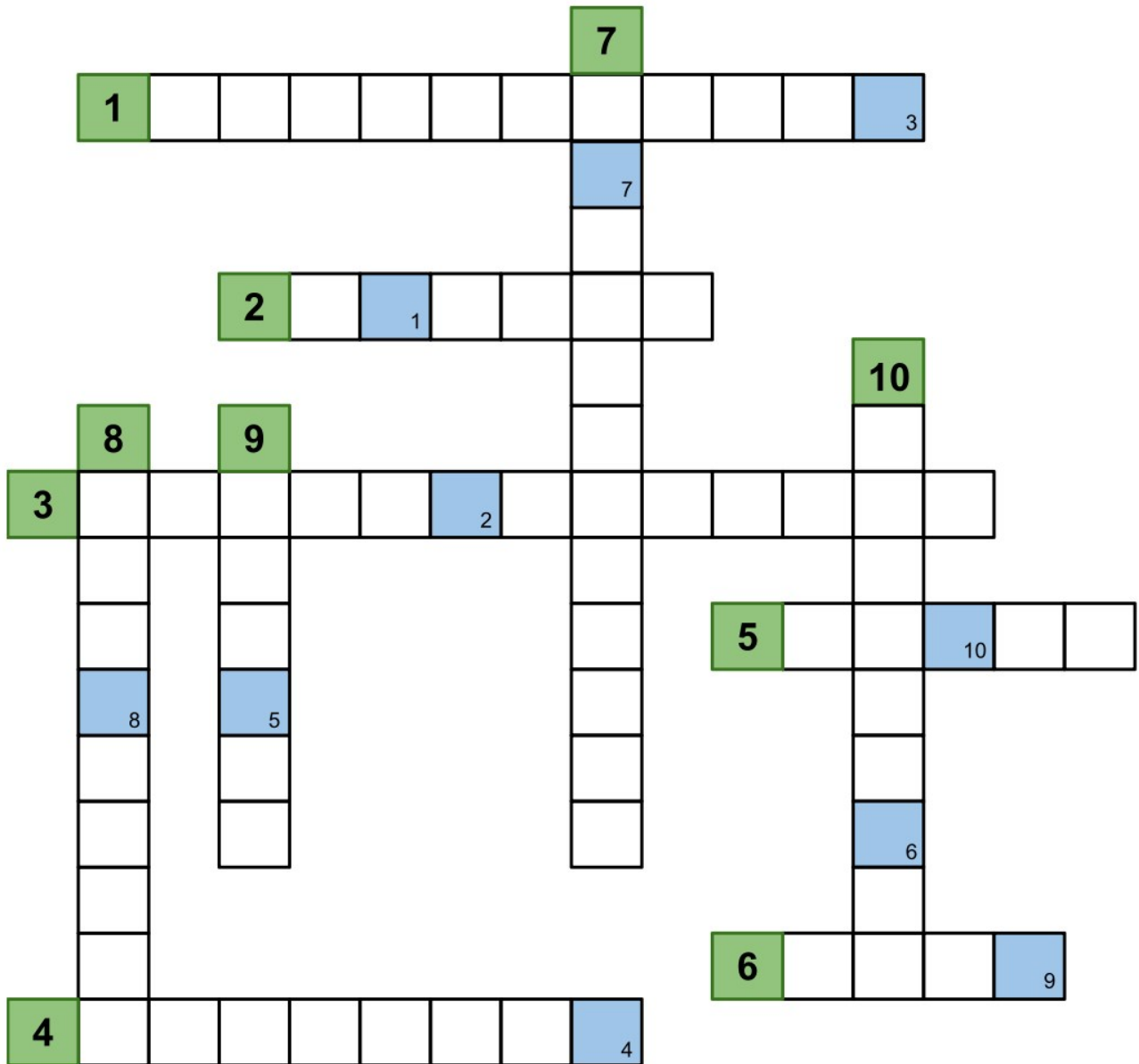
Dr. Dietmar Kehlbreier  
(Diakoniepfarrer und Geschäftsführer der Diakonie)



Wir wünschen Frau Schindler alles Liebe und Gute für ihren verdienten Ruhestand.



# Kreuzworträtsel



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## Fragen Kreuzwörterrätsel

- 1: Was sitzt auf dem Wasserspender im Speisesaal?
- 2: Von welcher Firma ist das Keyboard in der Kapelle?
- 3: Welche kleinen, weiß-gelben Blümchen wachsen überall auf der Wiese im Garten?
- 4: Was gibt es zu den Waffeln neben Puderzucker und Sahne noch?
- 5: Welches Fabelwesen steht neben dem Baum im Treppenhaus?  
*Achtung: Gut getarnt...*

6: Welche Farbe haben die Wände auf Wohnbereich 3?

7: Welches Wort steht unterschlingelt auf der Tafel neben der Therapieküche?

8: Was bietet Bettina Mittwoch nachmittags im Speisesaal an?

9: In welchem Flur auf Wohnbereich 4 hängt die Mona Lisa? *Oder zumindest eine Kopie...*

10: Was ist unter dem "Sammelstelle"-Schild im Garten?

## Mitarbeiter des Monats

### Finn Wellenfink

Früher reiste Finn als waschechter Klabautermann über alle sieben Weltmeere.

Mittlerweile hat es ihn ins Haus Abendsonne verschlagen und er wohnt dort im Atelier neben der Kapelle.

Seine Aufgabe ist es, über die gebastelten Kunstwerke der Kreativgruppen zu wachen und aufzupassen, dass ja keines der kostbaren Schätze entwendet wird.

Finn Wellenfink hat sehr viele Zwi-

lingsbrüder, die sich überall im Haus versteckt haben ...

Das Haus Abendsonne dankt Finn für seinen tagtäglichen Einsatz!





## Mai

- Bingo
- Kino
- Mobiler Spendenkiosk
- Grillen
- Rikscha Touren
- Rollator-Tanz
- Caretable
- Vertellekes mit Frau Forst
- Maifest

## Juni

- Chor Nachtigallengesang
- Bingo
- Kino
- Mobiler Spendenkiosk
- Grillen
- Rikscha Touren
- Rollator-Tanz
- Caretable
- Vertellekes mit Frau Forst
- Erdbeerfest

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen		
Wochentag	vormittags	nachmittags
Montag	Gedächtnistraining	Vertellekes
Dienstag	Musikalische Runde	Bunte Runde
Mittwoch	Wellness-Stunde Kreativwerkstatt	Gymnastik
Donnerstag	Gottesdienste	"UHU-Fit"-Angebot
Freitag	Gottesdienste	Rollatoranz
Samstag		Offener Spieletreff





Für viel Spaß sorgt wie immer unser CareTable, der regelmäßig auf den Wohnbereichen eingesetzt wird, ebenso wie unsere Ausflüge mit der Rikscha. Große Freude haben unsere Bewohner\*innen immer wenn im Haus Musik erklingt.







Für einen unterhaltsamen Nachmittag im März sorgte der Sozialbegleitende Dienst von Haus Abendsonne. Gemeinsam mit der Küche wurden die Bewohner\*innen zu einem Operettencafé eingeladen. Geschaut wurde die Operettenverfilmung „Die lustige Witwe“ u.a. mit Peter Alexander und Karin Hübner, aus dem Jahr 1962. Die selbstgebackenen Torten aus der Küche sind sehr gut bei den Bewohner\*innen angekommen, ebenso das ein oder andere Eierlikörchen. So ein geselliger Nachmittag wird definitiv wiederholt.











Auch unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Fr. Althaus war wieder kreativ und hat sich schöne Bastelideen für unsere Bewohner\*innen einfallen lassen. Die vergangenen Monate standen ganz unter dem Thema Ostern und Frühling. So wurden Osterkörbchen gebastelt, Eier gefärbt und bunte Blumen sind auch noch entstanden. Ganz nach dem Motto „aus Alt mach Neu“ wurden wieder viele Dinge, die normal auf dem Müll landen in kreative Hingucker verwandelt.

Danke liebe Frau Althaus, dass Ihnen niemals die Ideen für unser Kreativangebot ausgehen.







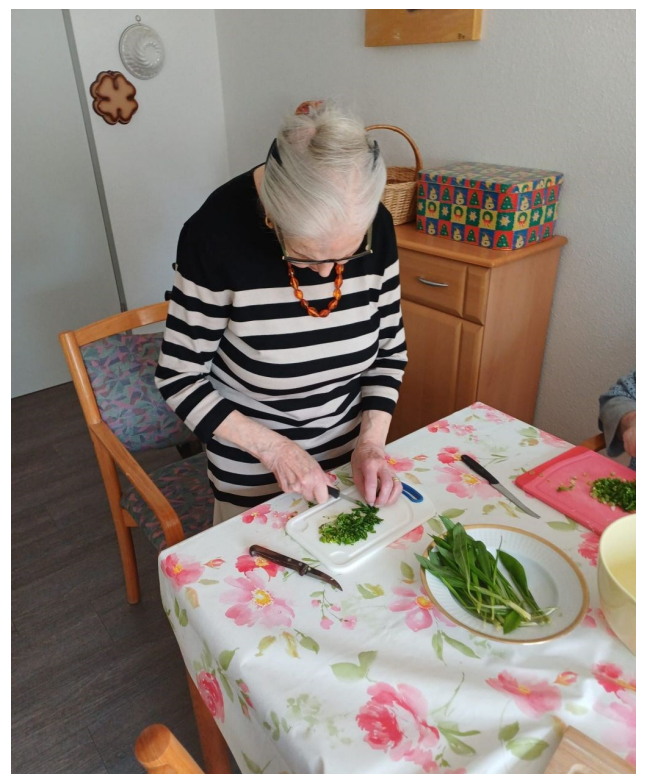




Wenn Dienstag Vormittags die erste Kochgruppe sich in der Therapieküche sammelt weiß jeder im Haus Abendsonne, dass in kürzester Zeit ein herrlicher Duft durch das ganze Haus ziehen wird.

Momentan wird an vier Tagen in der Woche geschnibbelt, gekocht und gebacken.

Die Betreuungsassistent\*innen sprechen sich vor jedem Kochevent mit den Bewohner\*innen ab, besprechen die Rezeptideen der Bewohner\*innen und kaufen sogar gemeinsam ein.



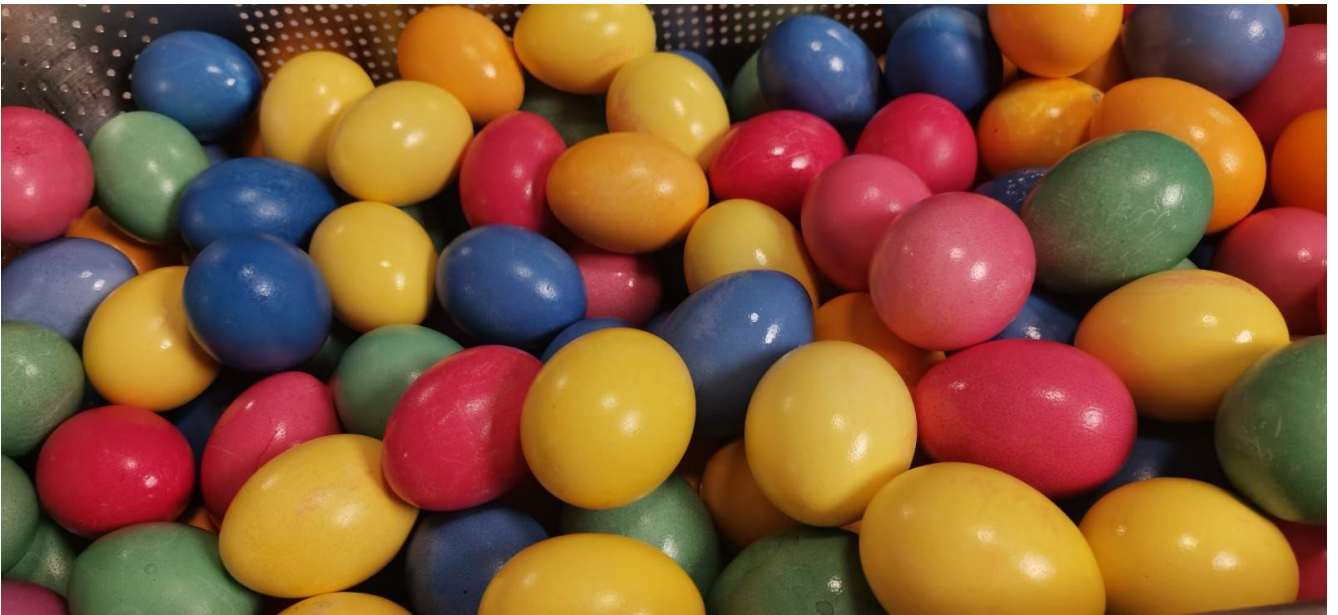








## Aus dem Haus/ Ostereier färben



Mit viel Liebe zum Detail und noch mehr Spaß färbten am Gründonnerstag unsere Bewohner\*innen gemeinsam mit den Mitarbeiter\*innen vom Sozialbegleitenden Dienst Ostereier. Das war ein schöner, kurzweiliger Nachmittag und bei so vielen helfenden Händen waren Ruck Zuck alle Ostereier gefärbt. Das Highlight war unsere hauseigene Osterhäsin, welche die Eier verteilte.





# Ostereier färben/Aus dem Haus







Anfang April haben unsere Bewohner\*innen gemeinsam mit ihrem Lieblingsakkordeonspieler Gerd Kanacher den Frühling begrüßt. Herr Kanacher schafft es mit seiner Akkordeonmusik alle Bewohner\*innen zu erreichen und zu berühren.

Nachdem alle Bewohner\*innen den köstlichen, hauseigenen Kuchen probieren durften wurden Frühlingslieder angestimmt, die alle beherzt mitsangen.

Um die frühlingshafte Blumendekoration hat sich unsere Betreuungsassistentin Heike Oertel sehr liebevoll gekümmert und die FSJ'ler gestaltet für jeden Gast eine kleine Erinnerung an diesen tollen Nachmittag.



Heike Oertel bei der Arbeit.





Sehr gefreut haben sich die Bewohner\*innen über die liebevoll gestalteten Tulpen und die Frühlingsverse der FSJ'ler.







Die ersten sonnigen und warmen Tage im April lockten alle Bewohner\*innen raus in den Garten.

Es gab viel zu erkunden, entdecken und bestaunen.

Die erwachende Natur und die herrlichen Sonnenstrahlen haben allen Bewohner\*innen ein strahlendes Lächeln ins Gesicht gezaubert.

Für eine musikalische Untermalung sorgte unser Bewohner Herr Müller, als er auf der Terrasse alle Bewohner\*innen mit seiner Mundharmonika unterhielt.











### Die Vogel-Voliere im Garten

Das Vogelgehege im Garten gehört schon seit über 10 Jahren zum festen Bestandteil des Hauses.

Natürlich ist so ein großes Gehege auch jede Menge Arbeit: Einmal in der Woche macht Nadine den Käfig sauber, füllt frischen Sand nach und versorgt die Piepmätze mit Futter. Besonders gerne fressen sie Körner, aber auch Äpfel und im Sommer schon mal frischen Salat aus den Hochbeeten.

Wenn Sie mal die einzelnen Vogelarten aus der Nähe betrachten wollen, sind Gänseblümchen hervorragend geeignet, um die Vögel aus ihrem Versteck zu locken ...



### Kanarienvögel

Ursprünglich stammen sie von den kanarischen Inseln und haben eine lebhaftere Persönlichkeit und Vielfalt an bunten Farben entwickelt. Bei uns im Haus findet man sie in gelb und orange.

Kanarienvögel sind für ihr Talent und ihre Leidenschaft zu singen bekannt. Daher wurden sie früher auf Zechen mit in die Kohleschächte genommen: Hörten die Vögel auf einmal auf zu singen, ahnten die Bergleute, dass zu wenig Sauerstoff in der Luft war.

Wussten Sie, dass Kanarienvögel Gesänge und Melodien von anderen Vogelarten erlernen können?



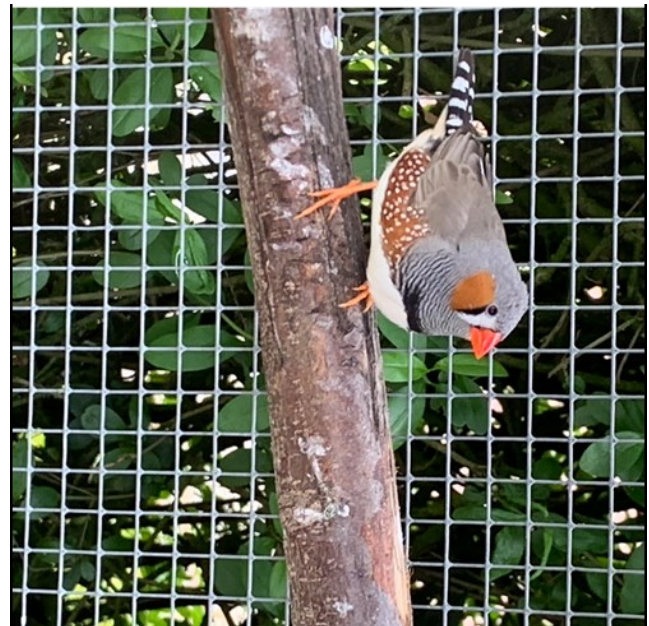
### Diamanttauben

Diese Taubenart zählt zu den kleinsten Tauben der Welt.

In ihrer Heimat Australien leben sie in Paaren oder großen Schwärmen mit bis zu 40 Vögeln. Besonders auffällig ist der orange-rote Ring um ihre Augen.

Die Diamanttauben in unserem Garten vermehren sich sehr schnell. Daher muss Nadine regelmäßig neue Eier aus dem Käfig nehmen. Das ist nicht immer ganz einfach, da man aufpassen muss, dass keine Vögel wegfliegen.

Können Sie sich vorstellen, dass es diesen Tauben nichts ausmacht, auf bis zu 70°C heißem Boden zu laufen?



### Zebrafinken

Auch Zebrafinken stammen ursprünglich aus Australien.

Sie sind sehr lebendige und verspielte Vögel und flitzen viel mit anderen Artgenossen zusammen im Käfig herum.

Obwohl sie in der Wildnis gerne in der Nähe von Bächen und Flüssen leben, können die Vögel tagelang ohne Wasser auskommen.

Die männlichen Zebrafinken haben im Gegensatz zu den Weibchen einen auffälligen, orangenen Fleck auf der Wange.

Wer kann herausfinden, ob es sich bei dem Zebrafinken oben im Bild um ein Männchen oder ein Weibchen handelt?





## Aus dem Haus/Tagespflege



In der Tagespflege wurde es auch nie langweilig. Egal ob kurzweilige Betreuungsangebote im Haus, Ausflüge mit der Rikscha, Ostereier suchen oder die Teilnahme am Seniorencafé. Die Stimmung war immer wunderbar.







Moin, aus Ostfriesland, von Entspannung war bei uns in Ostfriesland keine Rede. Wir hatten Gäste und zwar 7 an der Zahl. Frauchen, die im Tierschutz unterwegs war, brachte 6 Wochen vor Ostern einen Käfig mit 7 Kitten nach Hause. Die Kleinen wurden in Dornum ohne ihre Mutter gefunden und jammerten kläglich. Kein Wunder, wenn man Hunger hat und dringend Muttermilch benötigt.

An der Fundstelle in Dornum wurde jeden Tag mehrmals nach der Mutterkatze gesucht. Um die Katzenmutter anzulocken, lag eine Decke mit dem Kittengeruch in einem Fangkäfig an der Fundstelle. Aber sie wurde leider nicht gefunden. Also musste eingekauft werden um die Kleinen schnellstmöglich zu versorgen. Milchersatzpulver, Flaschen mit Nuckel, Pipetten etc. Das war ein Spektakel bei uns, denn zusätzlich kamen alle paar Stunden die Tierschützer zu uns, um die Kitten zu füttern. Ich sag nur:

7 auf einen Streich

Jedes Kitten wurde mit ein paar ml warmer Aufzugsmilch und einer Nuckel oder Pipette gefüttert. Danach wurde das Bäuchlein massiert, bis sich die kleinen Katzenbabys lösten. Es war ein Quietschen und Jammern in unserem Haus und um mich

bemühte sich kaum noch jemand. Niemand fand Zeit für mich und ich durfte auch nicht ins Kittenzimmer. Es gab schlaflose Nächte bei uns und alles geriet aus den Fugen. Eines Tages biss ein kleines Kitten vor Hunger die Nuckel ab und verstarb leider am gleichen Tag, obwohl wir schnell zum Tierarzt fuhren. Da war die Trauer groß. Der Kleine fand seine letzte Ruhe in unserem Garten.



Nach einer Woche Fütterung der Raubtiere, wuselten die Kleinen schon im Zimmer umher. Unters Bett, unter die Heizung, sie waren bis auf die kleine Hope alle relativ fit. Klar, es waren die Kater, die mal wieder stärker und größer waren als die Mädels. Nur eine kleine Katzen-dame war das Sorgenkind, das täglich ums Leben kämpfte. wie es weiterging erzähle ich beim nächsten Mal

*euer Yanni*

SP



Haben Sie es schon mitbekommen? Diesen Juni stehen die Wahlen zum Europäischen Parlament an. Und das passiert nur alle 5 Jahre. Dann dürfen alle Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union (EU) entscheiden, wer ihre Interessen in Straßburg vertreten soll. Man muss nur mindestens 16 Jahre alt sein. Also auch Sie und ich!

Die Europäische Union ist eine Gemeinschaft aus 27 Staaten in Europa, die wirtschaftlich und politisch zusammenarbeiten. Die Idee für dieses weltweit einzigartige Projekt entstand vor vielen Jahren nach Ende des zweiten Weltkriegs: Statt sich weiter zu bekriegen, beschlossen Länder sich zusammenzuschließen und so den Frieden in Europa zu sichern.

Besonders unter Jugendlichen genießt die Europäische Union große Beliebtheit: Mehr als 60% der Deutschen zwischen 16 und 30 Jahren haben ein positives oder stark positives Bild von ihr. Und das liegt auch daran, dass die EU jungen Menschen viel zu bieten hat.

Hätten Sie sich in ihrer Jugend vorstellen können, einfach mal spontan mit dem Auto nach Frankreich zu fahren oder nach der Schulzeit in Holland zu studieren? Dank der Europäischen Union ist das heutzutage alles möglich. Ohne an Ländergrenzen halten zu müssen. Und auch Reisepapiere oder spezielle Genehmigungen werden dafür nicht mehr gebraucht.

Die Vielfalt an Kulturen macht die Europäische Union zu etwas ganz





Besonderem. Und vor allem junge Menschen werden von der EU unterstützt, andere Kulturen in Europa zu entdecken: Beim Schüleraustausch besuchen deutsche Schüler Schulen in Nachbarländern. Ein Programm unterstützt Studenten finanziell dabei, ein Teil des Studiums in einem anderen Land zu absolvieren. Und jedes Jahr verlost die EU über 70.000 Zugtickets an Jugendliche, um kostenlos quer durch Europa zu fahren.

Aber auch in der Wirtschaft arbeiten die Länder in der Europäischen Union eng zusammen: Zollgebühren für Waren, die von einem Land aus der EU in ein anderes Land gebracht werden, wurden abgeschafft. Und viele Länder haben eine gemeinsame Währung: den Euro. Heutzutage ist die Wirtschaft der EU größer als die von China oder Russland. Allein haben die einzelnen Länder in der Europäischen Union auf der Weltbühne nicht viel zu sagen. Aber zusammen sind sie auf Augenhöhe mit den anderen Großmächten.

Und dann gibt es noch eine ganz große Errungenschaft der EU: Langjähriger Frieden zwischen den Mitgliedsstaaten. Einst tief zerrissen von zwei Weltkriegen, sorgte die wirtschaftliche Zusammenarbeit und der kulturelle Austausch für eine An-

freundung der Staaten. Bis heute hat es in der Geschichte der Europäischen Union nie ein Krieg zwischen zwei Mitgliedsstaaten gegeben. Dafür gab es im Jahr 2012 sogar den Friedensnobelpreis.

Die Wahl im Juni ist wichtig. Denn das Europäische Parlament entscheidet auch in Zukunft über viele Dinge, die sich auf unser alltägliches Leben auswirken: Unterstützung von Landwirten, Bekämpfung vom Klimawandel, Migration oder die Regulierung von riesengroßen, internationalen Konzernen.

Die Parteien in Deutschland haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, wie es mit der Europäischen Union weitergehen soll: Einige wollen eine noch stärkere Zusammenarbeit mit anderen EU-Staaten, während andere drohen, das Projekt der EU beenden zu wollen.

Am 9. Juni ist es so weit. Und es steht einiges auf dem Spiel. Viele junge Menschen, die gerne ihre Stimme abgeben würden, aber noch zu jung sind, können noch nicht an der Wahl teilnehmen. Und gerade sie müssen am längsten mit den Folgen der Europawahl leben. Seien Sie also dankbar für die Möglichkeit wählen zu dürfen und geben Sie unbedingt ihre Stimme ab!



Taschenbuch: 15,00 Euro  
ISBN: 978-3-492-06227-5

Lieber mit dem Kopf durch die Wand  
als gar kein Durchblick

Nachdem ihr Mann dem üblichen Klischee: Mann verlässt Ehefrau für eine Jüngere folgte, sucht Liv nach ihrer Scheidung verzweifelt eine neue Bleibe. Sie kündigt ihren Job als Lehrerin und zieht von London aufs Land in ein verschlafenes Dörfchen, in dem sie früher als Kind einmal Urlaub machte.

Zur Überraschung ihres Maklers entscheidet sie sich dort auch noch für ein muffiges, renovierungsbedürftiges Cottage gegenüber des Friedhofs. Zunächst renoviert sie ihr Cottage und eine Rotwein und Fastfood Diät hilft ihr ein wenig über ihre Einsamkeit und Trauer.

Um gegen ihre Einsamkeit anzukämpfen, beschließt sie eines Tages einen Welpen aus dem Tierheim zu adoptieren.

Schnell findet sie einen Welpen - doch beim Ausfüllen des Heimvertrages fällt ihr Blick auf den betagten, alten Hund namens Harry, der verlassen im Tierheim liegt und die Welt nicht mehr versteht. Liv entscheidet sich gegen den Welpen und adoptiert den struppigen Harry.

Und mit Harrys Ankunft im Dorf verändert sich VIELES. Der struppige Harry mit der grauen Schnauze und Arthritis, ist der Hund der Liv zu neuen Kontakten im Dorf verhilft.

Da ist Valentin ein alter, einsamer Mann, der seit Monaten täglich zum Pflegeheim läuft, um seine an Demenz erkrankte Frau dort zu besuchen.

Stanley, der an Autismus leidende Junge, der Liv anfangs durch ein Fernglas beobachtet. Und sich immer hinterm Gartentor versteckt.

Oder Teenager Maya, die die Welt verändern will und auf alles und jeden wütend ist.

Viel mehr mag ich nicht verraten. Wer einen leichten, emotionalen Frühlingsroman sucht, der sollte diesen Roman lesen. Weitere schon etwas ältere Empfehlungen von dieser Autorin: Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück oder Je größer der Dachschaden, desto besser die Aussicht.

Sandra Paulsen





## Impressum:

Die Senioreninfo ist ein Informationsheft des Haus Abendsonne, Auf dem Graben 8, 45657 Recklinghausen, für Bewohner\*innen, Angehörige, Mitarbeitende und Freunde des Hauses. Anregungen, Ideen und Kritik nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Haus Abendsonne wieder.

Herausgeber: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen  
Altenheime gGmbH  
Haus Abendsonne  
Auf dem Graben 8  
45657 Recklinghausen

Redaktion: Maria Jahnke, Sabine Mindel, Birgit Weu  
V.i.S.d.P.: Jörg Klomann  
Auflage: 250 Exemplare  
Mitarbeitende: Maria Jahnke (MJ), Birgit Weu (BW), Sabine Mindel (SM),  
Sandra Paulsen (SP), Philipp van Sprang (PvS)

Redaktionsstand: 30.04.2024



## Kontakte

---

<b>Allgemeine Durchwahl</b>	02361 – 9537 – 0
<b>Fax Nr.</b>	02361 - 95 37 20
<b>Hr. Ruin</b> Leitung Haus Abendsonne <a href="mailto:f.ruin@diakonie-kreis-re.de">f.ruin@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 - 9301-130
<b>Fr. Nowak</b> Pflegedienstleitung <a href="mailto:t.nowak@diakonie-kreis-re.de">t.nowak@diakonie-kreis-re.de</a>	02361-9537-28 0160 - 90 71 09 73
<b>Fr. Langmann</b> stellv. Pflegedienstleitung <a href="mailto:b.langmann@diakonie-kreis-re.de">b.langmann@diakonie-kreis-re.de</a>	0151 - 12 29 67 33
<b>PflegeWege</b>	02361 - 953717
<b>Fr. Berens-Schnorrenberg</b> <a href="mailto:v.berens@diakonie-kreis-re.de">v.berens@diakonie-kreis-re.de</a>	0160 - 96 36 65 94
<b>Wohnbereich 2</b>	02361 – 9537 – 718
<b>Fr. Öngel</b> Wohnbereichsleitung <a href="mailto:E.oengel@diakonie-kreis-re.de">E.oengel@diakonie-kreis-re.de</a>	0151—16 78 10 85
<b>Wohnbereich 3</b>	02361 – 9537 – 722
<b>Fr. Schäfer</b> Wohnbereichsleitung <a href="mailto:C.schaefer1@diakonie-kreis-re.de">C.schaefer1@diakonie-kreis-re.de</a>	0151 - 16 78 10 87
<b>Wohnbereich 4</b>	02361 – 9537 – 719
<b>Fr. Plaksjuk</b> Wohnbereichsleitung <a href="mailto:n.plaksjuk@diakonie-kreis-re.de">n.plaksjuk@diakonie-kreis-re.de</a>	0151 - 16 78 10 86
<b>Tagespflege</b> <a href="mailto:tagespflege@diakonie-kreis-re.de">tagespflege@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 26
<b>Fr. Pölking</b> Verwaltung <a href="mailto:c.poelking@diakonie-kreis-re.de">c.poelking@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 0
<b>Hr. Riese</b> Leistungsabrechnung <a href="mailto:j.riese@diakonie-kreis-re.de">j.riese@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 15
<b>Fr. Jahnke</b> Leitung Sozial Begleitender Dienst <a href="mailto:m.jahnke@diakonie-kreis-re.de">m.jahnke@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 16 0160 90 73 36 40
<b>Hauswirtschaft</b> <a href="mailto:kueche.has@diakonie-kreis-re.de">kueche.has@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 25
<b>Hr. Droste</b> Haustechnik <a href="mailto:t.droste@diakonie-kreis-re.de">t.droste@diakonie-kreis-re.de</a>	02361 – 9537 – 27
<b>Friseur</b> (dienstags und mittwochs) <b>Petra Kalenberg</b>	02361 – 9537 – 49

**Nachtwache Durchwahl:**

**02361 - 9537 918**





## Öffnungszeiten der allgemeinen Verwaltung

Montag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 14.30 Uhr
Dienstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	
Mittwoch	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 14.30 Uhr
Donnerstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	13.00 Uhr - 15.30 Uhr
Freitag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	

<b><u>Kassenzeiten:</u></b>	<b>Montag</b> 9.30 Uhr - 11:30 Uhr	<b>Donnerstag</b> 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
-----------------------------	---------------------------------------	--



.....

## Heimaufnahme / Beratung (PflegeWege)

## Stationäre Pflege / Kurzzeitpflege / Tagespflege

Telefon 0 23 61 – 95 37 17

.....

## Friseurtermine

Dienstag ab 09.00 Uhr

Mittwoch ab 09.00 Uhr

Der Fehlerteufel wird sich vermutlich auch wieder in diese Ausgabe geschlichen haben. Wir bitten die Fehler, die Sie finden zu entschuldigen!

.....

## Preisliste Damen:

Trocken Haarschnitt	17,50 €
Waschen mit Föhnen oder Legen	19,00 €
Waschen, Schneiden mit Föhnen oder Legen	29,50 €
Dauerwelle (inkl. Haarschnitt und Frisur)	49,00 €
Färben	49,00 €

## Preisliste Herren:

Trockenhaarschnitt	13,50 €
--------------------	---------

Preise auf den Wohnbereichen werden nach Aufwand berechnet - ähnlich wie Salonpreise.

Haarpflege wie Sprühkuren oder Intensivkuren sind im Preis inbegriffen!





## Der Sommerfaden

Da fliegt, als wir im Felde gehen,  
Ein Sommerfaden über Land,  
Ein leicht und licht Gespinst der Feen,  
Und knüpft von mir zu ihr ein Band.

Ich nehm ihn für ein günstig Zeichen,  
Ein Zeichen, wie die Lieb es braucht.  
O Hoffnungen der Hoffnungsreichen,  
Aus Duft gewebt, von Luft zerhaucht!

Ludwig Uhland (1787—1862)