

# *Seniorenpost*

*Ausgabe Juni bis August 2023*



Titelfoto: Detlef Seidel

## Vorwort



### Mein Name ist Olga Renner

#### Ich bin 30 Jahre alt und lebe seit 2015 in einer festen Beziehung.

Ich arbeite seit 2010 im Alten- und Pflegeheim St. Jacobi und durchlief bis 2012 die schulische Ausbildung zur Pflegeassistentin.

2012-2015 absolvierte ich eine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin und erweiterte dadurch mein Fachwissen und meine Fähigkeiten im Bereich der Pflege.

Seit Anfang 2019 stand ich mit großer Begeisterung Kerstin Schulz (Pflegedienstleitung) als stellvertretende Wohnbereichsleitung für den grünen und roten Bereich zur Seite.

Im Jahr 2020 habe ich zudem eine Weiterbildung zur Praxisanleitung abgeschlossen und konnte mein neu erlerntes Wissen an unsere Schüler weitergeben.

Im März 2022 wurde mir dann die Stelle zur Wohnbereichsleitung der oben genannten Wohnbereiche angeboten. Diese Herausforderung nahm ich sehr gerne an und habe immer mehr Freude und Leidenschaft in dieser

Position entdeckt.

Ich freue mich sehr, dass ich Ende Oktober 2022 die Prüfung zur verantwortlichen Pflegefachkraft erfolgreich ablegen konnte. Diese Qualifikation ist ein wichtiger Schritt für mich und zeigt, dass ich bereit bin, auch in Zukunft Verantwortung zu übernehmen und mich weiterzuentwickeln.

Seit Anfang letzten Jahres übernahm ich zusätzlich die Stelle als stellvertretende Pflegedienstleitung, die ich seit Mai 2023 mit Tim Küster gemeinsam bewältige.

Während meiner langjährigen Tätigkeit in der Einrichtung habe ich gelernt, wie wichtig ein einfühlsamer und respektvoller Umgang mit Bewohnern und Mitarbeitern ist.

Weiterhin werde ich mit viel Engagement und Freude meine Aufgaben zu erfüllen und immer ein offenes Ohr für Bewohner, Mitarbeiter und Angehörige haben.



### Mein Name ist Tim Küster

#### Ich bin 32 Jahre alt, verheiratet und habe einen zweijährigen Sohn.

Nach meiner Schulzeit im Jahre 2009 wurde ich als Pflegehelfer im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim eingestellt und habe dann 2013 die berufsbegleitende Ausbildung zum Altenpfleger bei der Altenpflegeschule des Malteser Hilfsdienst in Duderstadt begonnen. Die praktische Ausbildung war weiterhin im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim. Nach Beendigung meiner Ausbildung 2016 wurde mir im Altenheim eine Anstellung zum Altenpfleger angeboten, die ich mit großer Freude angenommen habe. So pflegte und betreute ich als Altenpfleger bis Februar 2022 die Bewohner mit viel Liebe und Fürsorge. Ich bemerkte auch in dieser Zeit, dass ich viel Interesse an

Leitungsaufgaben habe, und so übernahm ich am 01.03.2022 mit vielen neuen Ideen die Wohnbereichsleitung für zwei Wohnbereiche, „gelber Bereich“ und die „Villa“. Im März 2023 habe ich die Zusatzausbildung zum Praxisanleiter absolviert. Ab Mai 2023 übernahm ich mit Frau Olga Renner zusätzlich die Stelle als stellvertretende Pflegedienstleitung. Ich bin als Leitung sehr offen für Gespräche mit Angehörigen und dem Pflegeteam zum Wohle unserer Bewohner.

Mein Motto ist: „Das St. Jacobi Alten- und Pflegeheim ist mein zweites Zuhause, ich kenne keine andere Arbeitsstelle!“

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	2
Theologisches Wort	Seite	4
Treffpunkt für pflegende und begleitende Angehörige	Seite	5
Sommerfreuden	Seite	6
Dienstjubiläum	Seite	8
Verabschiedung	Seite	9
Herzlich Willkommen im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim	Seite	10
Geburtstagskinder	Seite	11
Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim	Seite	12
Wir nehmen Abschied	Seite	21
Was war los in den Tagespflegen	Seite	22
Aus der Küche ...	Seite	32
Aus der Heimatgeschichte	Seite	34
Wussten Sie schon, dass ...	Seite	35
Bauern- und Wetterregeln	Seite	36
Räsel & Humor	Seite	37
Gedichte	Seite	40
Lach mal wieder	Seite	42
Lösung	Seite	43

### Impressum

Herausgeber: Diakonie-/Sozialstationen Westharz gGmbH und  
St. Jacobi Alten- und Pflegeheim gGmbH  
Schloßplatz 2, 37520 Osterode am Harz

Satz und Gestaltung: Nikola Müller

Auflage: 1000 Stück, kostenlose Abgabe durch Verteilung

Redaktion: Hans-Hermann Heinrich, Nikola Müller

## Theologisches Wort

### Liebe Leserin und lieber Leser,

es sind viele Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens sammeln und schon längst gesammelt haben. Da gibt es vielfältige Begegnungen mit sehr unterschiedlichen Menschen, die uns geprägt und begleitet haben, von Kindheit an. Erinnerungen werden wieder lebendig, wenn wir in unserer eigenen Lebensgeschichte spazieren gehen. Gesichter stehen uns vor Augen, ermutigende Worte, die wir gehört haben, fallen uns wieder ein. Gut, daß es diese Menschen gegeben hat, die uns geholfen haben, ins Leben zu wachsen.

Kürzlich erzählte mir eine Altenheimbewohnerin, wie wichtig ihr ein Lehrer war, der sie ermutigt hat, sich in der Schule anzustrengen, als sie eigentlich gar nicht wusste, wie es zu Hause weitergehen sollte, weil ihr Vater im Krieg gefallen war. Das sind Erfahrungen, die meine Generation nur aus den Erzählungen von Eltern und Großeltern kennt. Als ich jetzt im Gespräch im Altenheim wieder davon hörte, habe ich gespürt, wie sehr sich die Kriegserfahrungen ausgewirkt haben und bis heute auswirken auf die ganze Lebensgeschichte. Zum Glück hat es auch Menschen gegeben, die in der Not geholfen haben und die Angst von Kindern auffangen konnten. Mich hat das sehr nachdenklich gestimmt. Ich habe noch einmal darüber nachgedacht,

welche Menschen mir in der Kindheit entscheidendes auf den Weg mitgegeben haben. Einige von ihnen haben sich schon verabschiedet, aber noch nicht alle, zum Beispiel die Grundschullehrerin in unserem Dorf. Es ist noch gar nicht lange her. Ich habe mit ihr Kontakt aufgenommen und durfte sie besuchen. Sehr froh bin ich, dass ich ihr noch einmal danken konnte für das, was sie uns damals weitergegeben hat und dafür, wie sie es getan hat. Ja, ich bleibe ihr sehr dankbar und freue mich, dass ich ihr dies sagen konnte! Sie hat gelächelt und dann gesagt: „Jetzt kommt etwas zurück von dem, was ich gesät habe. Vielleicht gibt es eine Art Erntezeit, wenn man älter geworden ist!“

Ihnen wünsche ich eine gute Zeit in diesem Sommer und Früchte, die Sie selbst entdecken und die Ihr Leben reich machen!

Herzliche Grüße  
*Pastorin Ute Rokahr*

**Lobe den Herrn, meine Seele,  
und vergiss nicht,  
was er dir Gutes getan hat.**

*Psalm 103,1*



**Pastorin Ute Rokahr**  
Alten(heim)seelsorgerin  
im Kirchenkreis Harzer Land – Osterode

## Treffpunkt für pflegende und begleitende Angehörige

Wenn sich Krankheit in der Familie einstellt, gibt es Veränderungen und Herausforderungen nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für die Angehörigen.

Der **Treffpunkt** soll ein Ort sein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Das, was uns als begleitende und pflegende Familienangehörige beschäftigt, kann hier geteilt werden.

**Ort:** Gemeindehaus St. Jacobi, Schloßplatz 3 a in Osterode  
**Termin:** 5.6. / 7.8. / 9.10. / 4.12 um 19.00 Uhr

*Neue Interessierte sind herzlich Willkommen!*  
Pastorin Ute Rokahr

Mit Pastorin Ute Rokahr und Katrin Heinig vom Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Göttingen. Nach Absprache steht Frau Rokahr auch für Einzelgespräche gern zur Verfügung. Unter: [urokahr@yahoo.de](mailto:urokahr@yahoo.de)

**DIAKONIEGOTTESDIENST in Osterode zum THEMA „Aus Liebe...“**  
mit anschließendem Kaffeetrinken

**Ort:** **Schloßplatz** (bei schlechter Witterung in der Schloßkirche St.Jacobi (Kaffeetrinken im Kirchenzentrum))  
**Termin:** **11.06.2023** um 15.00 Uhr

*Herzliche Einladung!*  
Pastorin Ute Rokahr und Vorbereitungsteam

# Sommerfreuden

Es beginnt schon im Frühling, wenn wir die ersten warmen Sonnenstrahlen fühlen dann zieht es die meisten Menschen nach draußen. Die Sonne – zumindest in Maßen genossen – tut uns gut. Mit ihrer Wärme weckt sie unsere Lebensgeister und setzt in unserem Körper viele positive Reaktionen in Gang. Wir fühlen uns in der Regel wohler und sind fröhlicher gestimmt.

Ganz nebenbei wird durch das Sonnenlicht Vitamin D - auch das Sonnenhormon genannt - vermehrt gebildet. Vitamin D sorgt nicht nur für gesunde Knochen, sondern stärkt auch unser Immunsystem.

Natürlich fühlen auch Menschen, die an Demenz erkrankt sind, die positiven Effekte eines schönen Sommertages. Helfen Sie

Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen die Leichtigkeit des Sommers zu erfahren und die Sinnlichkeit dieser warmen Jahreszeit mit ihrer Blüten- und Farbenvielfalt aufzunehmen und zu genießen.

## **Nehmen Sie den Sommer im wahrsten Sinne des Wortes unter die Lupe.**

Viel brauchen Sie dafür nicht. Sie müssen nur ein Utensil anschaffen, und zwar eine Lupe. Die gibt es bereits für wenig Geld als Becherlupe oder als Tischlupe zu kaufen. Eine Tischlupe hat kleine ausklappbare Füße, ähnlich wie bei einem Frühstückstablett und ist genauso leicht zu handhaben. Sie ist für demente Menschen besonders gut geeignet, denn der Gegenstand unter der Lupe kann ganz einfach ausgetauscht werden, ohne dass man viel mit der Lupe herumhantieren muss.

Gehen Sie mit Ihrem Angehörigen hinaus in den Garten oder auf die Terrasse und betrachten Sie gemeinsam mit ihm die verschiedensten Dinge. Sie werden staunen was es unter der Lupe alles Neue zu entdecken gibt, vor allem die Schönheit der Blüten. Aber es muss nicht bei Blumen bleiben – Steine, Blätter, Baumrinde, Käfer (diese aber bitte nach dem Betrachten wieder in die Freiheit entlassen) - es gibt sehr viel zu entdecken. Sogar ein Regentropfen kann zu einem interessanten „Forschungsobjekt“ werden. Bitten Sie Ihren Angehörigen zu



beschreiben was er alles sieht und schon sind dem Gesprächsstoff keine Grenzen mehr gesetzt. Aber Achtung: Nehmen Sie die Lupe nach Gebrauch bitte unbedingt wieder mit ins Haus und lassen Sie sie nicht einfach irgendwo stehen. Das gebündelte Sonnenlicht erzeugt große Hitze und kann eventuell sogar Feuer verursachen!

### **Gönnen Sie sich zwischendurch einen Frischekick mit Eistee.**

Und so wird's gemacht:

Brühen Sie einen beliebigen Tee auf, z.B. Pfefferminztee.

Verdünnen Sie den Tee mit kaltem Wasser (200 ml Tee auf 800 ml Wasser) und süßen Sie ihn mit Saft, Zucker oder Honig vielleicht geben Sie noch ein paar Eiswürfel dazu.

Dekorieren Sie den Krug oder das Glas mit einer Scheibe Zitrone oder ein paar Minzblättern.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit mit vielen hellen Tagen und unbeschwerten Stunden. Bleiben Sie gesund und genießen Sie die Leichtigkeit dieser schönen Jahreszeit.

*Ihre Diakonie/-Sozialstation*



Fotos: Detlef Seidel

# 25-jähriges Dienstjubiläum



Elisabeth Meyer feierte am 01.05.2023 ihr 25-jähriges Dienstjubiläum. Seit einem viertel Jahrhundert ist sie Gesicht und Seele der Schwesternstation St. Sixti in Northeim mit engagiertem Einsatz von Anfang an: „Ich war damals die 7. Pflegekraft in einer noch wirklich kleinen, kirchlichen Sozialstation“ erzählt sie rückblickend.

Hinter ihr liegen der Wandel der kleinen kirchlichen Sozialstation zu einem großen ambulanten Dienst als gGmbH und der Wechsel zu den Diakonie-Sozialstationen-Westthar. Ihr Herz hat immer für die Schwesternstation geschlagen, spürbar

in allen Tätigkeiten ist die Kraft, die Elisabeth Meyer aus ihrem gelebten Glauben schöpft.

Hinter ihr liegen ereignisreiche Jahre mit wechselnden Aufgaben. Elisabeth Meyer ist ausgebildete Hauswirtschafterin, hat vor ihrer Tätigkeit in der Schwesternstation in vielen verschiedenen Haushalten gearbeitet. Somit lag der Wechsel in die ambulante Pflege nahe, um dort Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu stützen und zu betreuen.

Begonnen hat sie am 01.05.1998 als Pflegekraft, übernahm im Laufe der Jahre die Organisation der Haushaltshilfen, engagierte sich bei der Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen. Umsichtig und einfühlsam führt sie ihre Aufgaben aus, man spürt bei ihr stets die Freude an ihrer Tätigkeit.

Immer ist sie bereit auszuhelfen, wenn Not am Mann ist. Sie hat ein offenes Ohr für jeden, wenn nötig, stützende und tröstende Worte für ihre Patienten und gleichermaßen ihren Kolleginnen und Kollegen.

Liebe Elisabeth, wir danken dir für deine Einladung in deinen Garten und dass wir mit dir zusammen feiern und einen so schönen Tag genießen durften. Natürlich, wie konnte es anders sein, bei strahlendem Sonnenschein. Wir wünschen dir Gesundheit, möge dich Gottes Segen weiterhin stets begleiten.



## Verabschiedung



Am 31.03.2023 wurde Frau Elke Jaep von der Pflegedienstleitung, Barbara Schünemann, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Elke Jaep war seit dem 01.02.2016 in der Schwesternstation St. Sixti in Northeim als Pflegehelferin tätig. Umsichtig und mit viel Einfühlungsvermögen versorgte sie unsere Patienten in ihrer gewohnten Umgebung zu Hause.

Seit Herbst 2020 arbeitete sie hauptsächlich als Bezugspflegekraft im Abenddienst und war für unsere Patienten eine zuverlässige Ansprechpartnerin.

Zum Abschied überreichte Pflegedienstleitung Barbara Schünemann Blumen und ein Präsent und auch ihre Kollegen in Northeim überreichten Blumen und Präsente. Frau Jaep hatte ein Frühstück vorbereitet und gemeinsam saß man gemütlich zusammen, erzählte und lachte.



Zu unserer besonderen Freude und zur Freude unserer Patienten steht uns Frau Jaep auch weiterhin stundenweise trotz ihrer Rente für Abenddienste zur Verfügung.

Wir wünschen ihr Gesundheit, und dass sie uns und unseren Patienten noch lange erhalten bleibt und sagen...

Danke



# Herzlich Willkommen!

*Wir begrüßen unsere neuen Bewohner  
im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim*

Ursula Hauck	09.02.2023
Ingrid Geffken	22.02.2023
Gisela Reinbrecht	28.02.2023
Ingrid Meyer	06.03.2023
Monika Beyer	28.03.2023
Ottmar Huber	31.03.2023
Gerda Effenberger	01.04.2023
Erika Warnecke	06.04.2023
Gisela Disselhorst	17.04.2023
Gottfried Effenberger	20.04.2023
Rudi Engler	28.04.2023
Rita Koch	08.05.2023



# Geburtstagskinder

im St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

**Gerda Feuerabendt 90 Jahre**

**Gudrun Bierwirth 70 Jahre**

**Klaus-Peter Wiegand 80 Jahre**

**Ingeborg Hentschel 90 Jahre**

*Ein Hut voller Freude, ein Fass voller Glück,  
wir wünschen auch Liebe und Gesundheit am Stück.*

**Herzlichen  
Glückwunsch**



Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

Rosenmontag

Am 20.02.2023 wurde in allen Bereichen des St. Jacobi Rosenmontag gefeiert. Alles war liebevoll geschmückt und lud zum Feiern ein. In den Wohnküchen wie auch in der Cafeteria herrschte närrisches Treiben. Bei leckeren Käsehäppchen, Berlinern und einem reichhaltigen Getränkeangebot wurde ausgelassen gefeiert. Es wurden Reden gehalten, es wurde geschunkelt, gesungen und viel gelacht. Alle hatten großen Spaß.





### *Musikalischer Vormittag*

Der Vormittag des 07.03.2023 wurde für unsere BewohnerInnen zu einer gelungenen Überraschung. Der Sohn einer Bewohnerin hatte sich bereit erklärt gemeinsam einen musikalischen Vormittag zu gestalten und den BewohnerInnen auf dem Akkordeon altbekannte Lieder vorzutragen. So traf man sich in großer Zahl in der Residenz, um dem umfangreichen Repertoire an bekannten Stücken einfach nur innig zu lauschen oder aber auch kräftig mitzusingen.



## Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

### Stümpel - Essen

Am 11.03.2023 fand das Abendessen im gesamten Haus unter dem Motto „Stümpel-Essen“ statt. Im großen Speisesaal wie auch in den Wohnküchen gab es ein reichhaltiges Angebot an leckeren Wurstsorten, frischem Mett sowie eine Auswahl von verschiedenen Brotsorten von Anbietern aus der hiesigen Region. Dazu wurden neben Tee und Kaltgetränken natürlich ein „kühles Blondes“ sowie diverse „Kurze“ angeboten.



### Ostern

Das Osterwochenende wurde bunt und hatte gleich mehrere schöne Ereignisse zu bieten.

#### Karfreitag

Am 07.04.2023 wurde im Andachtsraum ein Gottesdienst mit Abendmahl von Pastorin Rokahr und Herrn Zörger gemeinsam gehalten. Aus gegebenem Anlass hatten sie hierfür ein Abendmahlgeschirr mit Einzelkelchen mitgebracht. Anschließend wurde in der Cafeteria gemeinsam Kaffee getrunken.



#### Ostersonntag

Am Morgen des 09.04.2023 hatte Pastorin Rokahr die BewohnerInnen um 09.30 Uhr in den Innenhof der „Villa“ eingeladen. Dank ihrer Initiative hatte das Ehepaar Lilienkamp dem St. Jacobi einen Besuch abgestattet, um den BewohnerInnen mit Horn und Trompete ein Konzert als musikalischen Ostergruß zu übermitteln.



Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

*Der Osterhase*

Am Sonntagnachmittag kam schließlich der Osterhase höchstpersönlich vorbei. Er „hoppelte“ durch die Wohnküchen, kuschelte und scherzte ein wenig mit den BewohnerInnen und in dem Körbchen mit Ostereiern war für jeden etwas dabei.



### In den Wohnküchen

In den Wohnküchen wurde wieder ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm geboten.

So standen Malen und Handarbeiten auf dem Programm. Es wurden gemeinsam Muffins gebacken, Bewegungsübungen und Tanz brachten Schwung. Wer es lieber ruhiger angehen wollte kuschelte mit Plüschhund „Keks“ oder lehnte sich einfach zurück und sah den anderen zu.

Besonderer Beliebtheit erfreute sich der selbstgebastelte „Fühlteppich“. Pastorin Rokahr hat ihn vor langer Zeit als Geschenk mit in das St. Jacobi gebracht, wo er in der Villa einen Ehrenplatz fand. Durch seine liebevolle, abwechslungsreiche Gestaltung erweckt er immer wieder das Interesse der BewohnerInnen.



## In der Residenz

Auch in der Residenz stand Abwechslung auf dem Programm. Sei es, dass in beschaulicher Runde gemeinsam der Fernsehgottesdienst geschaut wurde oder es wurde nach Omas altem Rezept gemeinsam Eierplatz gebacken. Unter den Augen kritischer Beobachter wurde nach Original-Rezept der Teig von Hand geknetet. Dabei war keine Anstrengung zu groß und geringe Verluste wurden in Kauf genommen. Am Ende zählte das Ergebnis: Ein riesiges Blech von „Omas Eierplatz“!

Auch „Sport“ musste sein. Jeder gab sein Bestes als es hieß: Gymnastik mit Ringen aus Spaß an der Bewegung und zur Förderung der Beweglichkeit.



### Mitarbeiterversammlung

Am 18.04.2023 fand erstmalig seit langer Zeit im Andachtsraum des St. Jacobi wieder eine Mitarbeiterversammlung statt, bei der es möglich war, sich persönlich zu treffen. Die erste Vorsitzende der MAV Kerstin Riehn hatte alle Mitarbeiter dazu eingeladen.

Nach der Begrüßung durch die erste Vorsitzende ergriff Herr Heinrich das Wort und legte den Bericht der Geschäftsführung vor. Im Anschluss folgte der Jahresbericht der MAV und danach wurde die Zeit ausgiebig für Fragen und zum Austausch genutzt.



### Fortbildungen

Es fanden unter der Leitung von Frau Angelika Hupe in diesem Jahr schon zwei Fortbildungen im St. Jacobi statt.

Am 30.03.2023 referierte Frau Hupe rund um das Thema „Gewalt in der Pflege“.

Mit großer Anschaulichkeit und praxisnahen Beispielen brachte sie den TeilnehmerInnen dieses Thema nah. An dieser Fortbildung nahmen sowohl Pflegekräfte des St. Jacobi wie auch Betreuungskräfte der Tagespflegen teil.

Am 27.04.2023 ging es um das Thema „Biographiearbeit“. An diesem Seminar nahmen sowohl Betreuungskräfte der Tagespflegen wie auch des St. Jacobi teil und auch hier konnte Frau Hupe den TeilnehmerInnen in anschaulicher Weise neue Anregungen und Informationen vermitteln. Zum Abschluss konnten alle TeilnehmerInnen auf eine interessante Fortbildung zurückblicken, die ihnen viel neues Wissen vermittelt hat.

Vielen Dank Frau Hupe!



## Rückblick St. Jacobi Alten- und Pflegeheim

### *Am Ende wird alles gut*

Nachdem der Alltag im St. Jacobi sehr lange Zeit bestimmt war von Abstandsregeln, Maskenpflicht, Besuche nur nach Termin und anderen einschränkenden Maßnahmen, kehrte in den letzten Wochen Schritt für Schritt wieder Normalität ein. Das offizielle Ende der Pandemie wurde am 07.04.2023 erklärt.

Die BewohnerInnen des St. Jacobi können nun wieder frei und uneingeschränkt das Leben in der Gemeinschaft genießen. Gemeinsame Aktivitäten können wieder stattfinden, Besucher können jederzeit ins Haus kommen, das Unterhaltungsangebot kann wieder erweitert werden und nicht zuletzt sind es die kleinen Dinge des Alltags, wie eine gemeinsame Klönrunde oder der Kaffeeklatsch, die den Bewohnern wieder große Freude machen.



### *In Erinnerung bleiben uns:*



Irmgard Kirschstein	13.03.2023
Ingrid Grobis	18.03.2023
Martha Papp	30.03.2023
Kurt Kühn	05.04.2023
Norman Henry Goddard	06.04.2023
Elli Rettstadt	08.04.2023
Klaus Habich	20.04.2023
Annelore Wagner	29.04.2023
Hannelore Oleyniczak	04.05.2023
Irmgard Brakmann	07.05.2023
Günter Rohleder	07.05.2023
Helga Gießler	08.05.2023
Margrit Sturz	10.05.2023

„Der Tod bringt Trauer,  
wenn er das Ende ist,  
er bringt Hoffnung,  
wenn er eine Wende ist.“



## Was war los in den Tagespflegen ...

Schon wieder sind wir in diesem Jahr bei der zweiten Ausgabe unserer Seniorenpost. Gleich nach Weihnachten begannen die Vorbereitungen für die Faschingsfeiern in allen Tagespflegen. Zur Unterhaltung am Rosenmontag erwarteten unsere Tagesgäste wie jedes Jahr ein abwechslungsreiches Programm.

In der Tagespflege Herzberg konnte man gleich erkennen wo man ist – nämlich in der Karibik. Wilde Piraten tanzten zur passenden Musik. Die Stimmung war wild und ausgelassen. Die Osteroder Mitarbeiter wählten das Thema „Inselfeeling Hawaii“ aus. Bunte Röcke und rhythmische Tänze konnten bestaunt werden.



## Was war los in den Tagespflegen ...

Cowboys und Indianer hingegen sorgten in Clausthal-Zellerfeld für viel Aufregung. Wollte man die Wohnküche betreten musste man durch eine Saloontür. Hier standen ein Cowboy und ein Indianer zum Empfang bereit. Das Programm griff natürlich das Thema auf: "Ich will `nen Cowboy als Mann", und noch viele andere ausgewählte Lieder.



## Was war los in den Tagespflegen ...

In den Tagespflegen Bad Sachsa und Bad Grund gab es ein Programm mit Sketchen und kunterbunten Kostümen. An Unterhaltung mangelte es natürlich nicht. Insgesamt hatten alle Gäste einen wunderschönen Tag. Danke allen Beteiligten für die Ausgestaltung der Feiern.



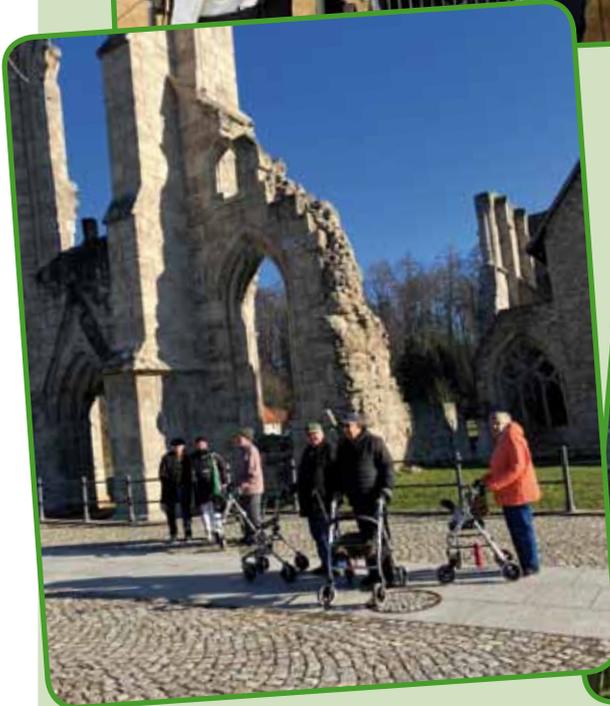
## Was war los in den Tagespflegen ...

Die ersten Sonnenstrahlen kamen, und sofort packte unsere Gäste das Reisefieber. Der Wunsch nach Ausflügen und Spaziergängen stand nun auf dem Programm. Nachdem es sich herumgesprochen hatte, wie schön es in der Glashütte und im Uhrenmuseum ist, wurde der Wunsch von den Herzbergern zum wiederholten Male aufgegriffen.



## Was war los in den Tagespflegen ...

Die Bad Sachsaer wünschten sich mal wieder einen Spaziergang um das Kloster Walkenried. Außerdem gab es einen Shoppingtag zu „Bessmann“ nach Breitenworbis. Ein gemeinsames Mittagessen vor Ort beendete diesen schönen Tag, ehe es mit gut gefüllten Taschen nach Hause ging.



## Was war los in den Tagespflegen ...

Wenn es draußen noch kalt ist, kann man auch mal durch die Geschäfte laufen und so manches Schnäppchen machen. Die Bad Grundner hatten auf jeden Fall Spaß bei Rudolphi in Bad Lauterberg und gönnten sich nach dem Essen noch ein Schnäpschen.

Einen größeren Ausflug wagten die Clausthal-Zellerfelder Tagespflegemitarbeiter. Ein Wunsch der Gäste einen Zoo zu besuchen wurde wahr. Zwei Busse wurden gechartert, um so viele Gäste wie möglich mitzunehmen. Ziel war der Arche Noah Zoo in Braunschweig. Viele Gäste erzählten, dass sie seit Jahren nicht mehr in einem Zoo waren und kamen total begeistert zurück.



Was war los in den Tagespflegen ...



## Was war los in den Tagespflegen ...

Die Gäste der Tagespflege Osterode wünschten sich einen Ausflug nach Teistungen zum Grenzlandmuseum. Das Thema ist auch nach vielen Jahren noch interessant. Ehe es wieder zurück ging, wurde noch gemeinsam gegessen.



## Was war los in den Tagespflegen ...

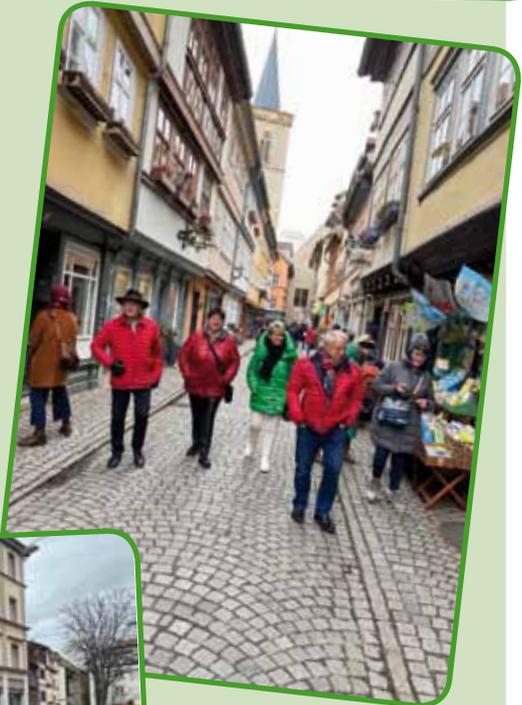
### Ein besonderes Angebot

Um unsere Gäste aufzuklären und zu schützen haben wir in vier unserer Tagespflegen eine Polizistin bestellt, die sehr anschaulich über die vielen Betrugsmaschen berichtet hat. Ein großes Thema war der Enkeltrick. Sie informierte weiterhin über Gefahren an der Haustür, Gefahren am Telefon und unterwegs. Zu den Trickbetrügereien gehören außerdem Schockanrufe, falsche Gewinnversprechen und Werbeanrufe. Unsere Gäste waren sehr aufmerksam und interessiert.



### Mitarbeiterwandertag

Die Coronazeit ist vorbei und daher wollten wir auch mal etwas Gutes für unsere Mitarbeiter tun. Das Schlagwort hieß „Wandertag“. Die Entscheidung wohin die jeweiligen Teams wollten, oder was sie unternehmen wollten, lag bei ihnen selbst. An diesem Tag halfen sich die anderen Mitarbeiter gegenseitig aus, um einen reibungslosen Ablauf ohne Ausfall für unsere Tagesgäste zu gewährleisten. Die Herzberger hatten als Ziel Erfurt. Eine Stadtführung und anschließend gemeinsames Essen rundeten einen wunderschönen Tag ab.



... aus der Küche

### *Omelette-Muffins mit dreierlei Füllung*

Für 12 Omelette-Muffins mit Tomate, Schinken, Pilzen und Paprika.

- Backofen auf 190°C Ober/Unterhitze vorheizen

**Zutaten:**

- 1 - 2 Tomaten, 4 Stiele Basilikum, 25 g Parmesan
- 60 g Champignons, 40 g Schinken, 2 kleine Frühlingszwiebeln
- 50 g Paprikaschoten, 60 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen
- 10 Eier, Pfeffer, Salz

Alle Zutaten klein würfeln. Käse fein reiben. Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Muffin-Backblech einfetten und mit Grieß ausstreuen.

4 der Muffin-Förmchen mit Tomate, Basilikum und Parmesan füllen.

Weitere 4 Förmchen mit Champignons, Frühlingszwiebeln und Schinken füllen.

Die letzten 4 Förmchen mit Paprika, Zucchini und Knoblauch befüllen.

Danach die Eirmischung auf die Förmchen verteilen. Das Muffin-Backblech in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 Minuten backen lassen.

Am besten warm servieren.



## Spaghetti Carbonara-Muffins

Für ein 12er Muffin-Blech; auch vegetarisch

Spaghetti bissfest garen.

Die Schalotten fein würfeln. Speck in einer Pfanne bei kleiner Hitze auslassen, Schalotten dazugeben und mit andünsten.

Die Vertiefungen einer Muffinform einfetten. Spaghetti abgießen und mit Hilfe einer Gabel und einem Löffel zu kleinen Nestern formen und in die Vertiefungen der Form geben.

Käse reiben, mit den Eigelben und der Sahne verquirlen. Speck-Zwiebel-Masse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse mit einem Esslöffel gleichmäßig auf den Nestern verteilen.

Die Muffinform in den vorgeheizten Backofen stellen und bei Ober-/Unterhitze: 180°C oder Umluft: 160°C ca. 20 Minuten backen.

Am besten warm servieren.

### Zutaten für 12 Personen:

- 250 g Spaghetti
- 70 g Bacon oder Schinkenwürfel
- 100 g Parmesan oder Grana Padano
- 1 – 2 Schalotten
- 3 Eigelb
- 200 ml Schlagsahne, Salz und Pfeffer



Lassen Sie es sich schmecken ...  
*Ihre Sylvia Henkel*

## Die Sage von der Hanskühnenburg

Vor mehreren hundert Jahren, als noch dichter Urwald den langen Bergrücken des Oberharzes, den man auch den Acker nennt und Bären und Wölfe hier in Menge hausten, da ritt eines Tages ein Bürger aus Herzberg namens Kühn im Lonautale hinauf. Da er gerade nichts zu fahren hatte, wollte er seine Pferde auf dem Acker in die Weide bringen, denn die wilden Tiere hatten, so lange er denken konnte, noch niemals Menschen und Pferde angefallen, sondern sich mit Hirschen und andrem Wild, woran ja kein Mangel war, begnügt. Aber gerade, als er in unmittelbarer Nähe der gewaltigen Felsgruppe war, die seitdem den Namen Hanskühnenburg trägt, stürzte sich ein Rudel hungriger Wölfe ihm entgegen und suchte die Pferde zu umzingeln. In seiner Angst sprang er vom Pferde und kletterte, seine guten Tiere sich selbst überlassend, den Fels hinein. Auf der Höhe angekommen, sah er mit Entsetzen dem Kampfe der Pferde mit den blutgierigen Bestien zu. Vom Instinkt geleitet, hatten sich jene mit den Köpfen zusammengestellt und teilten mit ihren eisenbeschlagenen Hinterhufen so kräftige Schläge aus, dass mancher Räuber, der schon zum Sprunge ansetzte, wutheulend zurückwich oder zuckend in das Baumgestrüpp flog, wo seine Kameraden ihn im Nu zerrissen und in Fetzen hinunter-

würgten. Aber die Schar der Wölfe wuchs, die Pferde ermatteten, denn ihre Schläge waren nicht mehr so kräftig und wirksam wie zu Anfang. Ein Zittern flog über ihre Flanken. Sie ahnten, dass sie bald unterliegen würden. Werden sich die Wölfe entfernen, so dass Hans Kühn, der sich ganz still verhielt, flüchtend entkommen kann? Wenn dieser solche Hoffnung gehegt hatte, so sah er sich bald schrecklich enttäuscht. Als wenn ihnen durch den leckeren Fraß der Hunger nur noch gewachsen wäre, so umkreisten und umstellten sie, den letzten Bissen noch im blutigen Rachen, die für sie unersteigliche Felsgruppe. Es wurde Nacht. Die Belagerer wichen nicht vom Fleck. Es wurde Tag, und noch immer leuchteten die blutgierigen Augenpaare grünlich zu ihm hinauf. Er rief in den Wald hinaus, bis seine Stimme versagte. Aber er hörte keine Antwort als das Knurren seiner Feinde. Es wurde zum zweiten Male Nacht. Das Bild veränderte sich nicht. Vor Hunger, Angst





## Wussten Sie schon,

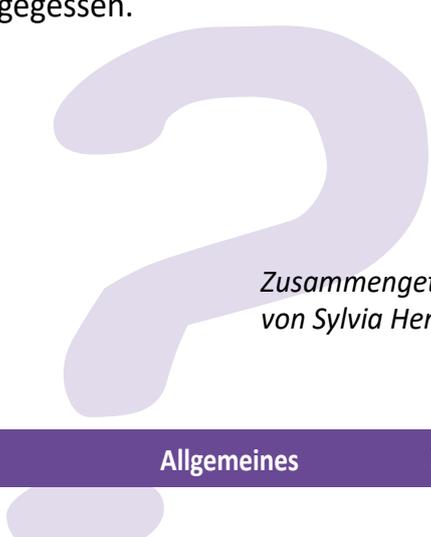
und Müdigkeit hielt er sich kaum aufrecht. Ruhen durfte er nicht, nicht schlummern. Die entsetzlichen Tiere hielten sich stets bereit, den Herunterstürzenden aufzufangen. Er fluchte ihnen in heller Verzweiflung. Aber zur Antwort heulten sie ihm sein Totenlied entgegen. Er rief zu Gott: „Herr, höre meine Stimme!“ Aber der schien sein Ohr zu verschließen. Kaum hatte er sein Gebet beendet, so rauschte es leise in den Wipfeln der Tannen. Eine große Eule ließ sich neben ihm auf den Felsen nieder. Sie schüttelnd brachte sie ihr Gefieder in Ordnung und wendete sich dann an ihn in verständiger, menschlicher Rede: Du unbesonnener Mensch, wie kannst du dich ohne Waffen in diese gefährliche Wildnis wagen? Sieh, eigentlich müsstest du zur Strafe für deinen Leichtsinn hier umkommen. Aber dein Gebet und das Flehen deines Weibes und deiner Kinder ist vor Gott gekommen. Er hat mich gesandt, dir Hilfe zu bringen. Nimm diese Rute und geh mit ihr mutig durch die Wölfe hin. Es soll dir kein Leid geschehen.“ Damit flog sie fort. Er glaubte dem Worte und stieg, die schützende Rute in der Hand, mutig vom Felsen herunter. Die Wölfe wichen scheu zur Seite und ließen ihn ungehindert ziehen.

*Ihre Sylvia Henkel*

... **dass** Glas so zähflüssig ist, dass man seine Bewegung natürlich nicht sehen kann? Sehr alte Fensterscheiben, beispielsweise in Kirchen, sind am unteren Rand dicker als oben; denn das Glas ist bei der Herstellung ganz langsam nach unten geflossen.

... **dass** der Eiffelturm im Sommer wächst? Das ist kein Scherz. Der Eiffelturm gehört zu den beliebtesten Wahrzeichen in Paris und hat normalerweise eine Höhe von 300,51 Metern; inklusive Antenne sogar 324,8 Meter. An heißen Tagen im Sommer ist er oft zwischen 15 und 30 Zentimeter höher als sonst. Der Grund ist einfach Physik: Eisen dehnt sich bei Hitze aus und der Eiffelturm besteht nun mal aus 18.038 einzelnen Eisenteilen.

... **wie** viele Sorten Wassermelonen es gibt? Ein Lieblingsnack im Sommer ist definitiv die Wassermelone, da sie eine sehr abkühlende Wirkung hat. Was viele nicht wissen: es gibt zwischen 200 und 300 verschiedene Sorten von Wassermelonen 50 davon werden regelmäßig gegessen.



*Zusammengetragen  
von Sylvia Henkel*

## Bauern- und Wetterregeln

### Juni

Juni, mehr trocken als nass, füllt mit gutem Wein das Fass.

Durch Juniwind aus Norden ist noch nichts verdorben worden.

Bläst der Juni ins Donnerhorn, so bläst er ins Land das gute Korn.

### Juli

Wenn's im Juli viel regnet, man viel giftigem Mehltau begegnet.

Wenn im Jul' das Vieh nicht schwitzt, es im August oft donnert und blitzt.

Soll gedeihen Obst und Wein, muss der Juli trocken sein.

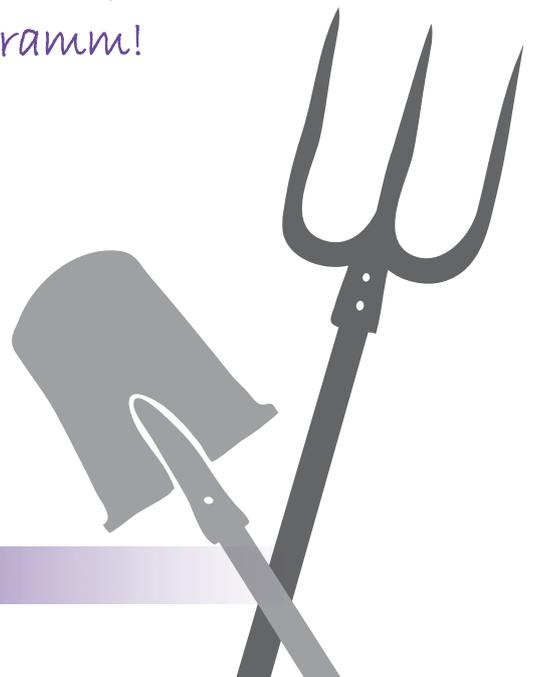
### August

Es pflegt im August beim ersten Regen die Hitze sich zu legen.

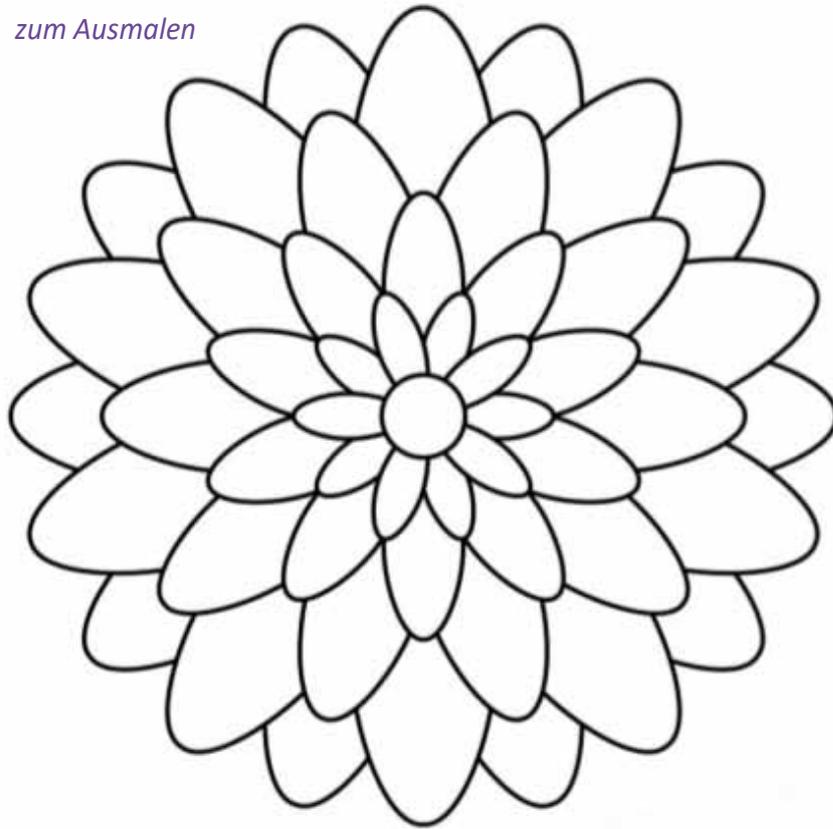
Fängt der August mit Donnern an, er's bis zum End nicht lassen kann.

Wenn's im August ohne Regen abgeht, das Pferd vor leerer Krippe steht.

*Föhnt der Hahn sich seinen Kamm,  
glüht er rot und steht ganz stramm!*



zum Ausmalen



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

SUDOKU

### Sommerrätsel – Silbenrätsel

Lösen Sie das Rätsel, indem Sie die gesuchten Wörter aus den Silben zusammensetzen. Jede Silbe kann nur einmal verwendet werden und wird dementsprechend durchgestrichen.

1. Damit hat man unter Wasser den Durchblick \_\_\_\_\_
2. Mit ihr kann man sich auf dem Wasser treiben lassen \_\_\_\_\_
3. Sommerliches Schuhwerk \_\_\_\_\_
4. Man bekommt ihn, wenn man nicht rechtzeitig  
in den Schatten geht \_\_\_\_\_
5. Eine beliebte Eissorte \_\_\_\_\_
6. Feines Bauwerk am Strand \_\_\_\_\_
7. Ein Vogel, den man häufig in Meeresnähe sieht \_\_\_\_\_
8. Nichtschwimmer bleiben damit über Wasser \_\_\_\_\_
9. Sie schützt vor Sonnenbrand \_\_\_\_\_

ze – le – Tau – ma – Schwimm – da – Sand – cre – Scho – stich – flü – Son – Mö – bril  
nen – burg – gel – len – la – cher – me – nen – trat – we – San – de – Luft - Son - ko



Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.  
Vergleichen Sie die beiden Bilder und kreisen Sie die Fehler ein.



[www.raetseldino.de](http://www.raetseldino.de)

# Gedichte

## Der Schmetterling - Heinrich Heine

Der Schmetterling ist in die Rose verliebt,  
umflattert sie tausendmal,  
ihn selber aber, goldig zart,  
umflattert der liebende Sonnenstrahl.

Jedoch, in wen ist die Rose verliebt?  
Das wüßt ich gar zu gern.  
Ist es die singende Nachtigall?  
Ist es der schweigende Abendstern?

Ich weiß nicht, in wen die Rose verliebt;  
ich aber lieb euch all:  
Rose, Schmetterling, Sonnenstrahl,  
Abendstern und Nachtigall.



## Wie liegt die Welt... - Wilhelm Busch

Wie liegt die Welt so frisch und tauig  
vor mir im Morgensonnenschein.  
Entzückt vom hohen Hügel schau ich  
ins grüne Tal hinein.

Mit allen Kreaturen bin ich  
in schönster Seelenharmonie.  
Wir sind verwandt, ich fühl es innig  
und eben darum lieb ich sie.

Und wird auch mal der Himmel grauer;  
wer voll Vertrau'n die Welt besieht,  
den freut es, wenn ein Regenschauer  
mit Sturm und Blitz vorüberzieht.

## Mark Twain

Sommer ist die Zeit,  
in der es zu heiß ist,  
um das zu tun,  
wozu es im Winter zu kalt war.

## Rätsel & Humor

Der Opa schreibt seiner Nichte:  
„Hier bekommst du wie gewünscht  
deine 10 Euro. Aber übe bitte dei-  
ne Rechtschreibung. Zehn schreibt  
man nicht mit zwei Nullen.“

Sagt Ben zu seinem Papa: „Du hast mir gesagt,  
ich soll eine Kartoffel in die Badehose stecken.  
Es imponiert den Mädchen im Schwimmbad,  
richtig?“ Sagt der Vater: „Ja, darauf stehen die  
total.“ Sohn: „Du hast aber leider vergessen zu  
erwähnen, dass ich sie vorne in die Badehose  
hätte stecken müssen.“



„Ich würde ja gerne ein  
paar Kilos verlieren. Aber  
ich verliere nie. Ich bin  
ein Gewinner!“

Der Lehrer fragt im Unterricht:  
„Wie heißen die drei Eisheiligen?“  
Klein Fitzchen springt auf:  
„Langnese, Schöller und Mövenpick!“

Schon komisch – auf den  
ältesten Fotos sieht man  
am jüngsten aus.

Gestern habe ich einen  
Joghurt fallen gelassen.  
Er war nicht mehr haltbar.

Was ist ein Keks unter  
einem Baum?  
Ein schattiges Plätzchen.

**Lach**  
mal wieder!

Wer hat eigentlich gesagt,  
dass man Nachts nichts essen soll?  
Wofür ist dann bitte das Licht  
im Kühlschrank?

[www.dinoraetsel.de](http://www.dinoraetsel.de)



### Sommerrätsel – Silbenrätsel

1. Taucherbrille
2. Luftmatratze
3. Sandalen
4. Sonnenstich
5. Schokolade
6. Sandburg
7. Möwe
8. Schwimmflügel
9. Sonnencreme

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

Lösung SUDOKU

# Seniorenpost

## Diakonie

### Tagespflege Osterode

Schlossplatz 2

Tel.: 0 55 22 - 9091-44

Fax: 0 55 22 - 9091-45

### Tagespflege Bad Sachsa

Bornweg 10

Tel.: 0 55 23 - 9 53 99 39

Fax: 0 55 23 - 9 52 44 51

### Tagespflege Clausthal-Zellerfeld

Ludwig-Jahn-Str. 1

Tel.: 0 53 23 - 9 87 24 74

Fax: 0 53 23 - 9 87 24 75

[sozialstationen@diakonie-harzer-land.de](mailto:sozialstationen@diakonie-harzer-land.de)

[www.diakonie-harzer-land.de](http://www.diakonie-harzer-land.de)

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz

IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

### Tagespflege Herzberg

Göttinger Str. 10

Tel.: 0 55 21 - 9 99 52 90

Fax: 0 55 21 - 9 99 52 92

### Tagespflege Bad Grund

Abgunst 1A

Tel.: 0 53 27 - 8 59 74 12

Fax: 0 53 27 - 8 59 68 79

### St. Jacobi Alten- u. Pflegeheim

Fuchshaller Weg 10

37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9091-0

Fax: 0 55 22 - 9091-11

[st.jacobi@diakonie-harzer-land.de](mailto:st.jacobi@diakonie-harzer-land.de)

[www.diakonie-harzer-land.de](http://www.diakonie-harzer-land.de)

Spendenkonto: Volksbank im Harz e.G.

IBAN: DE 14 2689 1484 1900 8805 00

### Diakonie- Sozialstation Osterode

Schloßplatz 2

37520 Osterode am Harz

Tel.: 0 55 22 - 9058-0

Fax: 0 55 22 - 9058-58

[sozialstationen@diakonie-harzer-land.de](mailto:sozialstationen@diakonie-harzer-land.de)

[www.diakonie-harzer-land.de](http://www.diakonie-harzer-land.de)

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz

IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

### Diakonie- Sozialstation Bad Sachsa

Bornweg 10

37441 Bad Sachsa

Tel.: 0 55 23 - 32 22

Fax: 0 55 23 - 10 60

[sozialstationen@diakonie-harzer-land.de](mailto:sozialstationen@diakonie-harzer-land.de)

[www.diakonie-harzer-land.de](http://www.diakonie-harzer-land.de)

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz

IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25

### Schwesternstation St. Sixti

Entenmarkt 17

37154 Northeim

Tel.: 0 55 51 - 91414-0

Fax: 0 55 51 - 91414-20

[sozialstationen@diakonie-harzer-land.de](mailto:sozialstationen@diakonie-harzer-land.de)

[www.diakonie-harzer-land.de](http://www.diakonie-harzer-land.de)

Spendenkonto: Sparkasse Osterode am Harz

IBAN: DE94 2635 1015 0004 0239 25