LOSUNG für den Monat März
Jesus Christus spricht: Wachet!
Mk 13,37

Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag
allen Geburtstagskindern
im Monat MÄRZ

„Was wollen Sie wissen?“:

„Wer erfand den Rollator?“

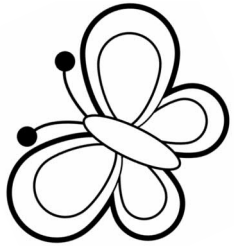
Den **Rollator** in seiner modernen Form erfand 1978 die Schwedin Aina Wifalk. Frau Wifalk wurde am 21. März 1928 im schwedischen Lund geboren. Während ihrer Ausbildung zur Krankenschwester erkrankte sie 1949 im Alter von 21 Jahren an Kinderlähmung. Durch die Krankheit war Wifalk gezwungen, die Ausbildung abzubrechen. Fortan setzte sie sich für Menschen mit Behinderungen ein. 1952 gründete sie einen Verein für Körperbehinderte in ihrer Heimatstadt Lund.

Da die zu dieser Zeit verfügbaren vierbeinigen Gehgestelle ihren Ansprüchen an eine komfortable Gehhilfe nicht genügten, begann sie mit deren Weiterentwicklung. Sie machte das ursprüngliche Gestell stabiler, fügte größere Räder und Bremsen sowie eine Ablage- bzw. Sitzfläche dazu und optimierte das Gerät für die Verwendung sowohl innerhalb als auch außerhalb von Gebäuden.

Aina Wifalk mit ihrem Rollator

Stiftung Haus Zuflucht gGmbH
☎ 05191-3044 • Fax 05191-15110
http://www.STHZ.de
Kostenlos für Bewohner, Mitarbeiter und Freunde der Stiftung
V.i.S.d.P.: DER HEIMLEITER
29614 SOLTAU
Lüneburger Straße 130

MÄRZ 2020 Kiek mol rin



Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
»Er kam, er kam ja immer noch«,
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuß auf Schuß;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muß.

Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttle ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh:
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodore Fontane

TERMINAUSWAHL MÄRZ 2020

--- Bitte beachten Sie auch die Tages- und Wochenaushänge!----

Wöchentlich wiederkehrende Termine:

Montag:	9.00	SENIORENGYMNASTIK mit Frau KRAHN
Dienstag:	8.45	NORDIC-WALKING-GRUPPE mit Frau KRAHN
Dienstag:	18.30	ANDACHT in der Kapelle
	19.00	KLAUSENABEND
Mittwoch:	9.00	SENIORENGYMNASTIK mit Frau KRAHN
	9.30	ROLLSTUHLFAHRERfahrt zum WOCHENMARKT
	16.00	YOGA im Sitzen mit Frau EMMANN
Donnerstag:	9.00	SENIORENGYMNASTIK mit Frau KRAHN
	10.00	Das HEIMPARLAMENT tagt
	15.00	SENIORENTREFF – Kaffeetrinken im Festsaal
	18.30	ANDACHT in der Kapelle
	19.15	SINGKREIS für ALLE mit Frau PETSCHULL
Freitag:	9.00	SENIORENGYMNASTIK mit Frau KRAHN
	15.00	BINGO mit Frau HUTCHINSON
	15.00	und am ganzen Wochenende: SFA-SENDUNG
Samstag:	16.00	GOTTESDIENST
Sonntag:	16.00	Geschichten, die das Leben schrieb mit Frau MATTHIAS

… und außerdem im MÄRZ 2020:

So.	**01.**		**∞∞∞ Frau Nickel, Fichtenhaus, gehört heute ∞∞∞∞∞ seit 35 Jahren zu unserem Haus ∞∞∞**	
So.	**01.**	**15.00**	**Hausmusik mit Herrn WRIGGE am Klavier**	**(WB 8)**
Di.	**03.**	**18.15**	**MA-Fortbildung: - Nachtwachen - Brandschutz im Wohnbereich**	**(Kaminzimmer)**
		18.30	**NACHTWACHENGESPRÄCH**	**(Kaminzimmer)**
		19.00	**KLAUSENABEND mit den „NEUEN ALTEN“ des MTV-Soltau und Herrn KEMPER am Akkordeon heute: Herr RAECK und Herr ROTT**	**(Wintergarten)**
Mi.	**04.**	**9.00**	**SPARFACHLEERUNG**	
		11.15	**DDH Sodexho Reinigungs-Gespräch**	**(Klause)**
		13.15	**MA-BESPRECHUNG**	**(Cafeteria GH)**
Do.	**05.**	**10.00**	**HEIMPARLAMENT (Speiseplanberatung)**	**(Cafeteria)**
		15.00	**- 21.00 Menschen im Gesundheitswesen (Herr AEVERN)**	**(Kaminzimmer)**
		16.00	**Das Modemobil mit einer Modenschau**	**(Festsaal)**
Fr.	**06.**		**HEUTE ist ΩΩ WELTGEBETSTAG ΩΩ**	
		10.00	**HEILIGE MESSE für ALLE**	**(Kapelle)**
Sa.	**07.**	**16.00**	**Weltgebetstags-Gottesdienst der Frauen aller Konfessionen aus SIMBABWE**	**(Kapelle)**
Mo.	**09.**	**10.00**	**WOHNBEREICHSLEITUNGSKREIS mit KÜCHENGESPRÄCH Fa. DDH SODEXHO**	**(Kaminzimmer)**
		18.30	**Aufsichtsratssitzung der Stiftung Haus Zuflucht gGmbH und anschl. tagt das Kuratorium der StHZ**	**(Cafeteria)**
Di.	**10.**	**10.00**	**Plattdüütsche Plauderstüün mit Herrn CHRISTOFFER**	**(Cafeteria)**
		13.15	**MA-Fortbildung: Infektionsschutz / UVV**	**(Gartenhaus)**
		15.00	**Hausmusik mit Herrn WRIGGE am Klavier**	**(Wintergarten)**
		19.00	**KLAUSENABEND mit den „NEUEN ALTEN“ des MTV-Soltau, heute: Familie NEUMANN**	**(Klause)**
Mi.	**11.**	**19.00**	**Angehörigenabend mit Frau WEBERS und Herrn FRIES**	**(Cafeteria GH)**
Do.	**12.**	**11.00**	**- 18.00 F L O H M A R K T**	
		15.45	**LINE-DANCE mit den LINEWALKERS aus Munster**	**(Festsaal)**
Fr.	**13.**	**15.00**	**Der BLINDENVEREIN tagt bei uns – 17.00**	**(Klause)**
		15.30	**Klavierkonzert mit Frau KILLMANN**	**(Wintergarten)**
So.	**15.**	**15.00**	**Hausmusik mit Herrn WRIGGE am Klavier**	**(GH/Kupf))**
Di.	**17.**	**19.00**	**KLAUSENABEND mit den „NEUEN ALTEN“ des MTV-Soltau, heute: Frau ARTSCHWAGER und Frau WILKE**	**(Klause)**
Mi.	**18.**	**13.00 - 13.45**	**MA-Fortbildung: Brandschutz**	**(WB 6-8)**
Do.	**19.**	**10.00**	**Es tagt das HEIMPARLAMENT (Hausreinigungs-Besprechung)**	**(Cafeteria)**
		15.00 - 21.00	**Menschen im Gesundheitswesen (Herr AEVERN)**	**(Kaminzimmer)**
		15.45	**David Pickering singt bekannte Melodien und Schlager**	**(Festsaal)**
Fr.	**20.**	**9.00**	**Gesellschafterversammlung der Diakoniestation**	**(Kaminzimmer)**
Di.	**24.**	**15.00**	**Hausmusik mit Herrn WRIGGE am Klavier**	**(Wintergarten)**
		19.00	**KLAUSENABEND mit den „NEUEN ALTEN“ des MTV-Soltau, heute: Herr CHRISTOFFER und Frau CARLS**	**(Klause)**
Mi.	**25.**	**13.00 - 13.45**	**MA-Fortbildung: Brandschutz**	**(WB 3-5, A, DTH)**
Do.	**26.**	**13.00 - 13.45**	**MA-Fortbildung: Brandschutz**	**(WB FH)**
Do.	**26.**	**15.45**	**Bunter Liedernachmittag mit SANDY and the SANDMAN**	**(Festsaal)**
So.	**29.**	**2.00**	**SOMMERZEIT, d.h. die Uhr wird um 1 Stunde vorgestellt**	
		15.00	**Hausmusik mit Herrn Wrigge am Klavier**	**(Fichtenhaus)**
Di.	**31.**	**19.00**	**KLAUSENABEND mit den „NEUEN ALTEN“ des MTV-Soltau, heute: Familie THIEL**	**(Klause)**

Voranzeige:

So. 13.04. 10.00 OSTERGOTTESDIENST (Kapelle)

Anschließend: OSTEREIERSUCHE

Aus der Schule geplaudert

Joseph der Zimmerer? - *„Die Mutter war die Maria und der Vater der Zimmerherr Joseph“*
Ostgoten? - *„Theoderich war der König der Postgoten“*
Elysium? - *„Bei den alten Griechen hieß der Himmel Deliricum“*
Was ist die Odyssee? - *„Das ist die Frau des Odysseus“*
Wie hieß bei den alten Griechen die Rachegöttin? - *„Sie hieß Rachitis“*
Globetrotter? - *„Den Weltreisenden nennt man häufig auch einen Globetrottel“*
Was ist ein Epistel? - *„Das ist die Frau von einem Apostel“*

G R O ß D R U C K:
Kennen Sie Bewohner, denen die Schrift zu klein ist? Sprechen Sie sie an. Die „Kiek mol rin“ ist an der Rezeption auch im Großdruck erhältlich!

„Bastelwanderung“

Zunächst haben wir zusammen einen schönen Spaziergang gemacht und dabei allerlei Naturmaterialien gesammelt. Das waren Tannenzapfen, Eicheln, Moos und Blätter. Später bastelten wir dann mit den Materialien ein „Naturbild“! Das hat Spaß gemacht, und … ist es nicht schön geworden?“

Bewohnerinnen und Betreuungskraft aus dem Glockenhaus

++++++++++++++++++++++++++++++++

Piroggen

Vor einiger Zeit gab mir eine Bewohnerin ein handgeschriebenes Rezept für **Speck-Piroggen**. In ihrer Heimat Riga wurden die Piroggen immer reichlich gebacken, um für die Weihnachtszeit – wenn überraschend Gäste kämen – genügend Vorrat zu haben. Wir haben das Rezept kürzlich ausprobiert. Ein Hefeteig wurde geknetet, Speck und Zwiebeln gebraten, die Teigtaschen ausgestochen und befüllt. Wie lange Piroggen halten, konnten wir aber nicht sagen. Nach 2 Tagen waren alle 200 Stück aufgegessen!

BewohnerInnen aus WB 6 und ihre Betreuungskraft

„Essen hält Leib und Seele zusammen“

„Es soll Ihnen hier gut gehen!“
- über die Ernährung in unserem Altenheim

Neben den Leistungen der Pflege und Betreuung sind die Mahlzeiten und das Essen in der Gemeinschaft die wichtigsten Elemente in unserem Altenheim und gehören zu den Höhepunkten eines jeden Tages. Wir wollen Ihnen einmal vorstellen, an was bei der Aufstellung unserer Speisepläne alles gedacht wird:

Guter Geschmack braucht Profession

Über Geschmack läßt sich ja bekanntlich streiten. Auch bei unserer monatlichen Speiseplanberatung zusammen mit BewohnerInnen im Heimparlament gibt es oft differente Meinungen darüber, was das richtige Rezept für ein bestimmtes Menü ist oder ob eine Sauce lieber sauer oder süßsauer sein soll. Die individuellen Wünsche spielen bei der Aufstellung unserer Speisepläne auf Basis unserer Bewohneranliegen aber durchaus eine wichtige Rolle. Je nach Möglichkeit und im Rahmen finanzieller Aspekte ist Individualität für uns ein sehr hohes Gut.

Bunt wie das Leben: Vielfalt und Auswahl der Speisen

Frühstück und Abendessen gibt es für noch sehr selbstständige Bewohner in Buffet-Form, mit reichlicher Auswahl und – falls Sie es noch nicht wussten, z.B. mehr als 60 verschiedenen Sorten Wurst und Käse, fast ständig verfügbar! In den Pflegebereichen gibt es sowohl Buffet-Platten als auch speziell nach den aktuellen Vorlieben vorbereitete, persönliche Bewohner-Teller.

Zum Mittagessen gibt es an fast allen Tagen für alle BewohnerInnen zwei Angebote zur Auswahl: Unter der Überschrift „Tradition“ und „Leicht und bekömmlich“ erwarten Sie Mahlzeiten zusammengestellt nach Kriterien wie „saisonal, festlich, alte Rezepte von früher, Sonntagsessen oder aus anderen Ländern“ in oft von früher bekanntem Wochentags-Rhythmus. Kleine Schmankerl sind besondere, meist abendliche, zusätzliche Angebote, die von unseren BewohnerInnen geliebt werden: Bratkartoffeln, Pizza-Abend oder Pommes und Burger kommen im Haus sehr gut an.

.

Abrissarbeiten

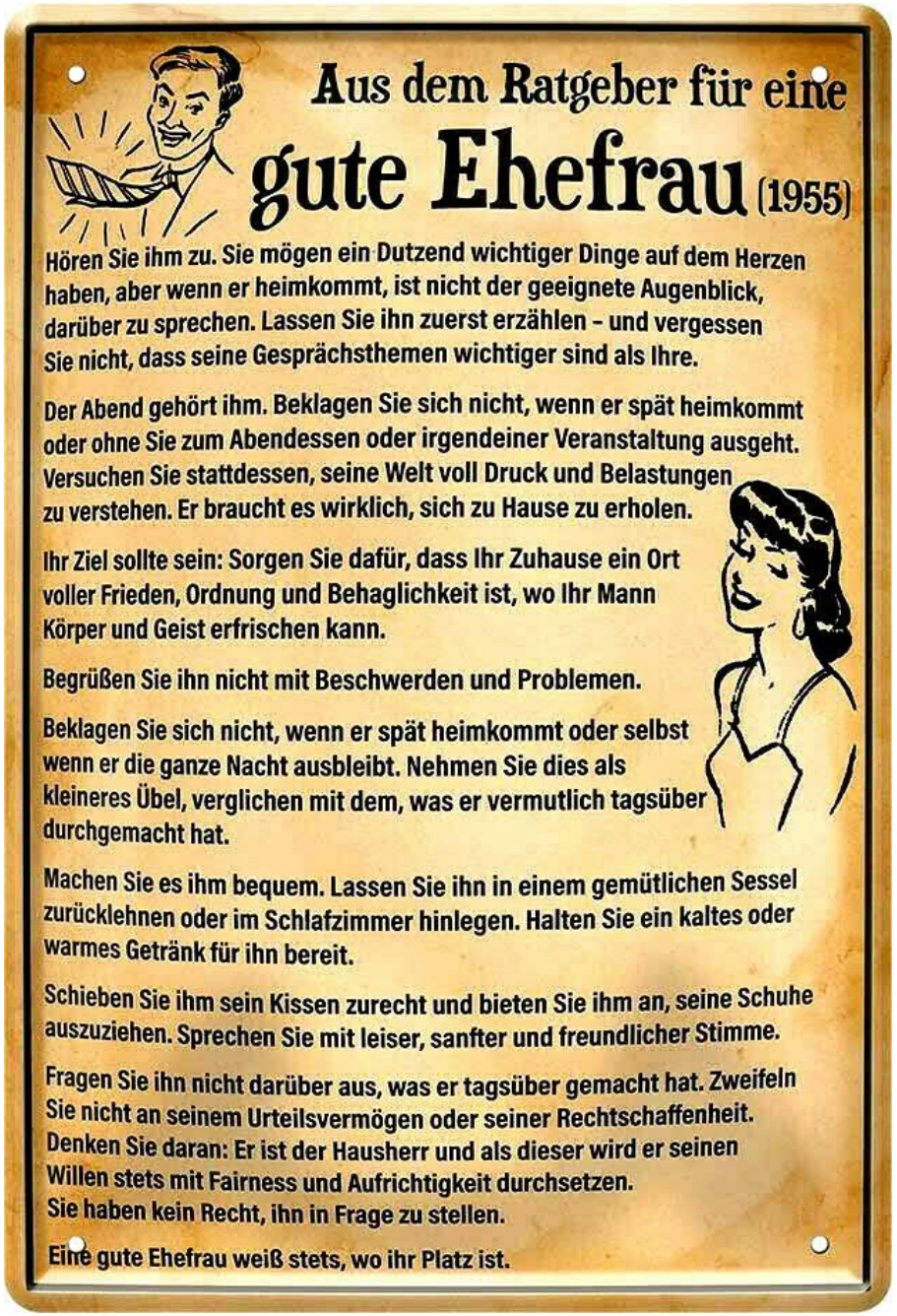
Unsere Tagespflege, das Melanchthonhaus, die wir zusammen mit der Diakonie-station betreiben, wird erweitert. Es gibt in Soltau großen Bedarf und deshalb soll die Zahl fast verdoppelt werden auf 25 Plätze. Nachdem wir auf dem Gelände der Stiftung für die Luther-Gemeinde ein neues Pfarrhaus errichtet hatten, konnte deshalb jetzt das sehr in die Jahre gekommene alte Pfarrhaus weichen. Es gab viele interessierte Zuschauer und nun sind wir gespannt, wie dort das Neue entsteht.

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

Sparessen

Die Mitarbeitenden von Haus Zuflucht haben auch einen Spar-Club. Jeden Monat muss man dort sein Sparfach füllen, sonst zahlt man Strafgeld. Am Ende des Jahres kommt bei den (meisten) Sparern eine erquickliche Summe Extra-Taschengeld heraus. Außerdem organisiert die Gruppe einmal im Jahr ein Sparessen. Bei dem wird’s fröhlich, auch wegen des legendären Schrott-Wichtelns, immer wieder ein Heidenspaß!

Früher war NICHT alles besser!



Aus dem Ratgeber für eine

gute Ehefrau (1955)

Hören Sie ihm zu. Sie mögen ein Dutzend wichtiger Dinge auf dem Herzen haben, aber wenn er heimkommt, ist nicht der geeignete Augenblick, darüber zu sprechen. Lassen Sie ihn zuerst erzählen – und vergessen Sie nicht, dass seine Gesprächsthemen wichtiger sind als Ihre.

Der Abend gehört ihm. Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder ohne Sie zum Abendessen oder irgendeiner Veranstaltung ausgeht. Versuchen Sie stattdessen, seine Welt voll Druck und Belastungen zu verstehen. Er braucht es wirklich, sich zu Hause zu erholen.

Ihr Ziel sollte sein: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause ein Ort voller Frieden, Ordnung und Behaglichkeit ist, wo Ihr Mann Körper und Geist erfrischen kann.

Begrüßen Sie ihn nicht mit Beschwerden und Problemen.

Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder selbst wenn er die ganze Nacht ausbleibt. Nehmen Sie dies als kleineres Übel, verglichen mit dem, was er vermutlich tagsüber durchgemacht hat.

Machen Sie es ihm bequem. Lassen Sie ihn in einem gemütlichen Sessel zurücklehnen oder im Schlafzimmer hinlegen. Halten Sie ein kaltes oder warmes Getränk für ihn bereit.

Schieben Sie ihm sein Kissen zurecht und bieten Sie ihm an, seine Schuhe auszuziehen. Sprechen Sie mit leiser, sanfter und freundlicher Stimme.

Fragen Sie ihn nicht darüber aus, was er tagsüber gemacht hat. Zweifeln Sie nicht an seinem Urteilsvermögen oder seiner Rechtschaffenheit. Denken Sie daran: Er ist der Hausherr und als dieser wird er seinen Willen stets mit Fairness und Aufrichtigkeit durchsetzen. Sie haben kein Recht, ihn in Frage zu stellen.

Eine gute Ehefrau weiß stets, wo ihr Platz ist.

Sehr individuell, gesund und rücksichtsvoll

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Körper und Geist. Je nach Alter, Veranlagung und körperlicher Verfassung ändert sich der Energiebedarf des Menschen und damit verbunden oft auch sein Appetit Die Küche muss das im Blick haben, bei Essen und Trinken. Auch in Bezug auf besondere Erkrankung wie Diabetes Typ I oder II, Laktose-Intoleranz oder z. B. Mehlallergien ist auf die individuellen Besonderheiten und persönlichen Notwendigkeiten zu achten. Das stellt unser Küchenpersonal vor hohe Herausforderungen. Unsere Ernährung ist auf jeden Einzelnen abgestimmt und dabei bleibt eine heilende und gesundheitsfördernde Zielsetzung Mittelpunkt unserer Kochkünste. Das bleibt für die meisten Bewohner unbemerkt. Viel wichtiger ist ihnen: Hauptsache - es schmeckt!

Freude an der Gemeinschaft

Essen schmeckt am Besten in Gesellschaft. Unsere Tischgruppen in den Pflegebereichen und im Saal bieten dafür eine Atmosphäre, die man genießt. Häufig wird in geselliger Runde mehr probiert, bewusster gegessen und Essen grundsätzlich als eine angenehme Art des Zusammenseins erlebt. Man trifft sich zu den Mahlzeiten mit Mitbewohnern, freut sich oft auf einander. Je nach Typ wird still gegessen, dabei beobachtet und zugehört, oder auch erzählt und dabei viel gelacht. Auf alle Fälle isst niemand allein.

So sind unsere Mahlzeiten gleich aus mehreren Gründen Höhepunkte des Tages – und wir tun alles dafür, dass es Ihnen dabei gut geht!

Oliver Salzmann

Herr Salzmann –
der Chef unserer Küche und der Küchen unserer Töchterunternehmen in Hittfeld und Hermannsburg

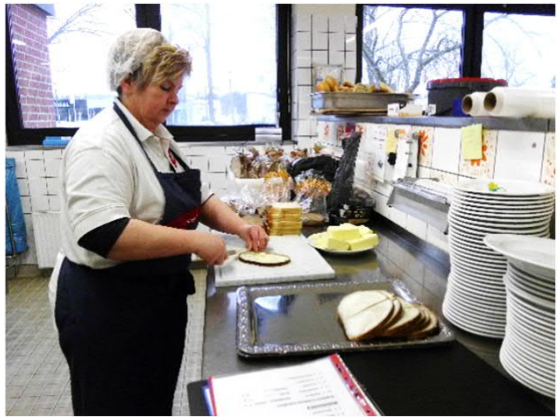
Unsere Küche:
Wer macht was und wie geht das ?

Frühstücksbüffet im Dreitannenhaus

Oben: Mittagessen im Pflegebereich

Links: Mittagessen im großen Saal

Freitags: - gibt es Fisch !



Die beliebten Bewohnerteller

Abendbüffet im großen Saal: mit viel frischem Obst

und einer großen Auswahl: „Etwas davon, bitte !“