

LOSUNG für den Monat März

Wenn bei dir ein Fremder in eurem Land lebt, sollt ihr ihn nicht unterdrücken. Lev 19,33

Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag

allen Geburtstagskindern im Monat
MÄRZ



Heiteres aus dem Lebensalltag....

... unseres belesenen
Bewohners

Hermann erzählt seinen Gästen, daß er ein vierzigbändiges Lexikon gekauft hat. Bewundernd sehen die Gäste auf Hermanns Bücher-schrank als einer feststellt: „Die 40 Bände sind aber nicht vollzählig. Dazwischen fehlt ja immer ein Band!“- Hermann: „Ja, das stimmt, aber man muss ja nicht alles wissen.“

Ein kleiner Junge stand vor einer Haustür und versuchte zu klingeln. Da kam ein Polizist vorbei: „Na, kleiner Mann, du kommst wohl nicht an die Klingel? Soll ich dir helfen?“ Hilfsbereit nahm er den Jungen auf den Arm und der drückte fröhlich auf den Klingelknopf. „Und nun Onkel“, sagte der Junge dann, „sollten wir lieber mal abhauen!“

Der Teufel zu Petrus: „Wie wäre ein Fußballspiel Himmel gegen Hölle?“ Petrus: „Die besten Spieler sind alle im Himmel!“ – Darauf der Teufel: „Aber wir haben alle Schiedsrichter!“

Der Sohn saß bei den Hausaufgaben und fragt den Vater: „Wo liegen eigentlich die Bermudas?“- Vater: „Da musst du deine Mutter fragen, die räumt doch immer alles auf!“

Max: „Mami, heute hat mich der Lehrer vor der ganzen Klasse gelobt!“ – Er sagte: „Ihr seid alle Dummköpfe, aber Max ist der Größte!“

MÄRZ

2025 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 schüttele ab den schweren Traum
und die lange Winterruh',
es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag' s auch du!



Theodor Fontane

TERMINAUSWAHL März 2025

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

Wöchentlich wiederkehrende Termine:

Montag:	15.30	Vorlesestunde mit Frau MATTHIAS
Dienstag:	16.00	YOGA mit Frau EMMANN
	17.00	KLAUSENABEND
	18.30	ANDACHT in der Kapelle
Donnerstag:	10.00	Das HEIMPARLAMENT tagt
	15.00	SENIORENTREFF – Kaffeetrinken im Festsaal
	15.45	Musikalisches Unterhaltungsprogramm
	18.30	ANDACHT in der Kapelle
Samstag:	10.00	und am ganzen Wochenende: SFA-SENDUNG
Samstag:	16.00	GOTTESDIENST

... und außerdem im März 2025:

Sa. 01.		Frau NICKEL, Fichtenhaus, gehört heute seit 40 Jahren zu unserem Haus	
Mo. 03.	10.00	Rosen-Montagsauftakt mit Akkordeonmusik	(Wintergarten)
Di. 04.	09.00	SPARFACHLEERUNG	
Mi. 05.	13.15	MA-BESPRECHUNG	(Cafeteria GH)
	14.30	Selbsthilfegruppe: Demenz	(Kaminzimmer)
	14.45	Bewohner-Singkreis mit Frau HEVENDAHL	(Cafeteria GH)
Do. 06.	10.00	Es tagt das HEIMPARLAMENT - Speiseplanbesprechung	(Cafeteria)
	14.30 - 17.30	F L O H M A R K T	
	15.45	David PICKERING am Keyboard	(Festsaal)
Fr. 07.		WELTGEBETSTAG der FRAUEN	
	14.30	Der BLINDENVEREIN tagt	(Klause)
Sa. 08.	16.00	Gottesdienst zum Weltgebetsstag	(Kapelle)
Mo. 10.	17.00	Aufsichtsratssitzung der DDH	(Cafeteria)
	18.45	Aufsichtsratssitzung der Stiftung Haus Zuflucht gGmbH und anschl. tagt das Kuratorium	(Cafeteria)
Di. 11.	10.00	Plattdütsche Plauderstünn mit Herrn CHRISTOFFER	(Cafeteria)
Mi. 12.	16.00	Stille Momente mit Björn VÖLKERS	(Kapelle)
Do. 13.	10.00	Das MODEMOBIL kommt	(Wintergarten)
Do. 13.	15.45	Lieder zum Mitsingen mit Martha und Wilhelmine	(Festsaal)
Mi. 19.	14.45	Bewohner-Singkreis mit Frau HEVENDAHL	(Cafeteria GH)
Do. 20.	14.30 - 17.30	F L O H M A R K T	
	15.45	Oldies und Countries mit IPPIE	(Festsaal)
Fr. 21.	9.00	Gesellschafterversammlung der DS Soltau	(Kaminzimmer)
Mi. 26.	16.00	Stille Momente mit Björn VÖLKERS	(Kapelle)
Do. 27.	15.45	Oldies der 50er Jahre mit SANDY & THE SANDMAN	(Festsaal)
Fr. 28.	10.00	HEILIGE MESSE für ALLE	(Kapelle)
So. 30.	02.00	Zeitumstellung	
		Heute morgen werden die Uhren von 2.00 Uhr auf 3.00 Uhr vorgestellt	

Umgang mit Emotionen

Die Emotionen zeigen uns, dass ein Ereignis mit uns etwas macht. Die Trauer über den Tod eines Menschen bringt uns zum Weinen. Wenn wir ungerecht behandelt und verletzt werden, bringt uns das zur Wut. Wenn ich gelobt und aufgerichtet werde, dann kommt Freude in mir auf.

Mit welchen Emotionen gehe ich zur Arbeit? Mit welchen Emotionen gehe ich in ein Gespräch hinein? Mit welchen Emotionen gehe ich in den Speisesaal? Mit welchen Emotionen erwarte ich die Pflegekraft?

Es ist gut, wenn ich mich nicht von den Emotionen beherrschen lasse, sondern mir meine Emotionen anschau. Weshalb reagiere ich so? Wut hat den Ursprung meistens in meinen verletzten Gefühlen oder in einer Wunde meiner Lebensgeschichte. Es ist gut, wenn ich meine Emotionen nicht bewerte, sondern sie mir anschau. Ziel ist es, sich von Emotionen nicht beherrschen zu lassen.

Es gibt ein dreifaches JA und eine dreifaches NEIN für die Verwandlung meiner Emotion: Ja zum Wahrnehmen und Nein zu den Schuldgefühlen. Ja zum Annehmen und Nein zur Verdrängung. Ja zur Verwandlung und Nein zur Projektion auf andere (Emotionen selbst verdauen statt andere zu vernichten).

Es ist gut innezuhalten, um die eigenen Gefühle und Emotionen zu erkennen und zu unterscheiden. Achtsamkeit und Leben im Augenblick sind dabei eine Hilfe. Wo haben wir eine Wunde, die uns immer wieder zu Negativ-Emotionen bringt? Negative Emotionen können wir auf eine angemessene Weise ausdrücken. Was waren unangemessene übertriebene Reaktionen / Emotionen, womit ich anderen Menschen verletzt habe?

In der Stiftung Haus Zuflucht haben wir für alle den Wertebaum mit 12 guten Werten, wie wir uns im Umgang miteinander gegenseitig aufrichten können. Negative Emotionen hindern diesen Leben fördernden Umgang im Ausleben der Werte.



Geldbeutelwaschen am Aschermittwoch



Dabei handelt es sich um einen uralten Brauch, der seinen Ursprung im 15. Jahrhundert findet. Damals kam das Dienstpersonal nach dem närrischen Faschingstreiben mit leeren Börsen am Brunnen zusammen. Sie tauchten ihre Geldbeutel demonstrativ ins Wasser und zeigten damit, dass diese wieder aufgefüllt werden mussten. Damit wollten sie aus ihren Dienstherrn eine Gehaltserhöhung herauskitzeln.

ROSENMONTAG

Am Rosenmontag, 3.3.2025, findet im Wintergarten von 10.00 – 11.00 Uhr ein fröhliches Beisammensein mit Live-Musik von Herrn Meyer am Akkordeon, kalten Getränken und Snacks statt.

Ein kleines Lächeln

Ein kleines Lächeln erfreut jedes Herz,
ein kleines Lächeln lindert oft Schmerz.
Ein Lächeln spricht viel, auch ohne ein Wort.
Es wischt manche Träne und Sorgen fort.
Die Liebe zum Nächsten! Nicht Hass und Neid!
Mit Frieden im Herzen gäb's weniger Leid.
Ein Liedchen im Sinn und ein Lächeln dazu.
Das ist so schön, das ist sel'ge Ruh.
Ein kleines Lächeln, es kostet kein Geld,
doch damit wäre sie schöner - die Welt.
Ein kleines Lächeln erfreut jedes Herz,
drum lächle zufrieden, das lindert Dein' Schmerz.

Verfasser unbekannt

Vorstellung Pastor Johannes Döhling

Mein Name ist
Johannes Döhling und ich
habe ab dem 1. Oktober 2024
die II. Pfarrstelle in der
Kirchengemeinde St. Johannis
in Soltau übernommen.



Nach einer Vertretungszeit in Einbeck und Katlenburg beginnt für mich im Herbst ein ganz neuer Lebensabschnitt. Durch mein Studium in Göttingen und das anschließende Vikariat in Einbeck war ich in den letzten Jahren durchgehend in Südniedersachsen beheimatet. Jetzt zieht es mich voller Vorfreude wieder in nördlichere Regionen. Ich bin schon sehr gespannt darauf, Soltau, die Heideregion und die Menschen dort kennenzulernen. Besonders freue ich mich darauf, gemeinsam mit einem jungen und motivierten Team das kirchliche Leben in Soltau zu gestalten, neue Wege zu gehen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Dabei ist mir unter anderem auch die Kommunikation über die sozialen Medien über meinen Kanal *Pastor.Johannes* sehr wichtig, um auch jüngeren Menschen einen Einblick in kirchliches Leben zu geben.

Tag-Nacht-Gleiche

Der Frühling beginnt astronomisch gesehen am Donnerstag, 20. März 2025 um 10:01 MEZ in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Bei den zwei Tagundnachtgleichen im September und März überquert der subsolare Punkt – also der Ort, über dem die Sonne im Zenit (genau senkrecht) steht – den Äquator.

Der Frühlingspunkt ist astronomisch der Zeitpunkt, an dem die scheinbare geozentrische Länge der Sonne 0° beträgt. Damit steht sie auf dem astronomischen Ausgangspunkt der Ekliptik. Tatsächlich steht die Erde auf ihrer Bahn um die Sonne auf einem fest angenommenen Punkt (0° , Frühlings-Äquinoktium), von dem aus sie ihre Reise um die Sonne antritt, die ein Jahr dauern wird, bevor die Erde wieder diesen Punkt erreicht. Es ist gleichzeitig auch der Zeitpunkt, an dem die Sonne ihre mittlere Deklination erreicht, es herrscht Tagundnachtgleiche (Tag und Nacht sind gleich lang). Sie steht nun auf ihrem Weg nach Norden auf 0° Breite, über dem Äquator.



GROßDRUCK:

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!



Unterstützung für das ERGO - Team

Seit Ende 2024 freuen sich Frau Krahn (r.) und Frau Lange (l.) über die tatkräftige Unterstützung von Herrn Ralf Schmidt (Bild Mitte) bei unseren wöchentlichen ergotherapeutischen Gruppenangeboten im Haus.

Jeweils Montag und Donnerstag morgens findet im Aktivbereich im Dreitannenhaus und anschließend im Gartenhaus die Seniorengymnastik für die jeweiligen Bewohner der Häuser mit Herrn Schmidt statt.

Herr Schmidt hat als Student unser Haus durch die Gruppenangebote des Krankenkassen-Projektes „Prävention in der Pflege“ im Jahr 2023 kennen gelernt. Das Studium der Sportwissenschaften in Vechta hat er inzwischen mit der Bachelorarbeit über eben diese Prävention abgeschlossen.

Wir freuen uns sehr über seine Mitarbeit in unserem Haus!

