

LOSUNG für den Monat APRIL

Jesus spricht zu Thomas: Weil du mich gesehen hast,
darum glaubst du? Selig sind, die nicht sehen und doch
glauben! Joh 20,29 (L)

Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag
allen Geburtstagskindern



im Monat APRIL

Der Frühling ist die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit.
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
im gold'nen Sonnenschein.
Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
das Bächlein rauscht zu Tal,
da grünt die Saat, es blinkt der See
im Frühlingssonnenstrahl.
Die Lerchen singen überall,
die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
und auch der Kuckuck bald.
Nun jauchzet alles weit und breit,
da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?



(vermutlich Annette von Droste-Hülshoff, 1797–1848)

APRIL 2026

Kiek mol rin



Frühling



Kuckuck, Kuckuck
ruft's aus dem Wald.
Lasset uns singen, tanzen und springen.
Frühling, Frühling wird es nun bald.

Kuckuck, Kuckuck läßt nicht sein Schrei'n:
Komm in die Felder, Wiesen und Wälder.
Frühling, Frühling, stelle dich ein.

Kuckuck, Kuckuck, trefflicher Held.
Was du gesungen, ist dir gelungen.
Winter, Winter räumt das Feld.

Volkswaise



TERMINAUSWAHL APRIL 2026

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

Wöchentlich wiederkehrende Termine:

Dienstag:	16.00	YOGA mit Frau EMMANN
	17.00	KLAUSENABEND
	18.30	ANDACHT in der Kapelle
Mittwoch:	9.30	ROLLSTUHLFAHRER-FAHRT zum WOCHENMARKT
Donnerstag:	10.00	Das HEIMPARLAMENT tagt
	15.00	SENIONENTREFF – 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 (nicht am: 04. April)

... und außerdem im APRIL 2026:

Mi. 01.	10.00	ABENDMAHL	(Gartenhaus)
	10.45	ABENDMAHL	(Kapelle)
	13.15	MA-Besprechung	(Cafeteria Gartenhaus)
	14.30	Selbsthilfegruppe: DEMENZ	(Kaminzimmer)
	15.00	Bewohnersingkreis mit Frau HEVENDEHL	(Festsaal)
Do. 02.		GRÜNDONNERSTAG	
	14.30 - 17.30	FLOHMARKT	
		(kein Seniorentreff)	
Fr. 03.		KARFREITAG	
Sa. 04.		Kein GOTTESDIENST	
So. 05.	10.00	OSTERGOTTESDIENST	(Kapelle)
		Anschließend: OSTEREIERSUCHE	
Mo. 06.		OSTERMONTAG	
Di. 07.	9.00	SPARFACHLEERUNG	
Do. 09.	10.00	Heimparlament mit Speiseplanberatung	(Cafeteria)
	15.45	HAGEBAU-Chor mit Sandra Thürasch	(Festsaal)
Mo. 13.	14.00	Servicetag mit OPTIKER BODE	(WoBe 3-5)
	19.00	Aufsichtsratssitzung der Stiftung Haus Zuflucht gGmbH und anschl. tagt das KURATORIUM	(Cafeteria)
Di. 14.	10.00	Plattdüütsche Plauderstünn – „snaken, vertellen vörlesen“ mit Gerd CHRISTOFFER	(Cafeteria)
Do. 16.	10.00	Heimparlament mit Reinigungsgespräch	(Cafeteria)
	14.30 - 17.30	FLOHMARKT	
	15.45	Querbeet-Konzert mit M.Warnecke und Hans Löffler	(Festsaal)
Do. 23.	15.45	Die TRIO-Band	(Festsaal)
Fr. 24.	9.00	Gesellschafterversammlung der Diakoniestation	(Kaminzimmer)
	10.00	HEILIGE MESSE für ALLE	(Kapelle)
Do. 30.	15.45	Bernd MEYER am Akkordeon	(Festsaal)

Voranzeige: 1. Mai „Fahrt ins Blaue“ Abfahrt 9.00 Uhr, Lüneburger Straße
Anmeldung über die Rezeption

Unser Donnerstag Nachmittag

Jeden Donnerstag ab 15 Uhr lädt unser Seniorentreff unter der Federführung von Frau Baumann (l. im Bild oben) zu Kaffee und Kuchen ein. Eine gute Gelegenheit für Senioren Kontakte zu knüpfen, bei Kaffee und Kuchen zu klönen, alte Bekannte zu treffen und ein musikalisches Unterhaltungsprogramm zu genießen. Dieses startet jeweils um 15.45 Uhr und Frau Baumann als Organisatorin und Moderatorin ist sehr auf Abwechslung bedacht, übers Jahr gibt es von allem etwas. Von Schlager über Harfenmusik, Shanties über Oldies und Countries, Alleinunterhalter oder ganze Chöre. Das Monatsprogramm ist unter der Terminauswahl (s. S.2) ersichtlich und jeder ist herzlich willkommen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Kaffee und Kuchen im Saal auch. Das Spendenschwein freut sich aber über jegliche Zuwendung. Am 1. und 3. Donnerstag des Monats öffnet außerdem unser hauseigener Flohmarkt im Keller von 14.30 – 17.30 Uhr seine Pforten. Frau Kaste (r. im Bild u. r.) kümmert sich hier um den Verkauf und alles, was dazu gehört.



Oben, v.l.n.r.:
Frau Baumann, Frau Hennig und Ippie.
Mitte, v.l.n.r.: Frau Alms, Frau Marquardt, Frau Baumann, Frau Hennig und Ippie.
Unten rechts: Frau Brodmeier (l.) und Frau Kaste (r.), und links der Eingangsbereich des Flohmarktes.



Demenz: Was ist das?

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen des Gehirns, bei denen geistige Fähigkeiten (de=ent, mens=Geist – entgeistigt) nach und nach verloren gehen. Das Gedächtnis, vor allem das Kurzzeitgedächtnis, die Merkfähigkeit lässt nach. Erste Anfänge sind das Vergessen von Terminen, Verabredungen und was habe ich gegessen. Habe ich heute schon meine Medikamente genommen?: Ich nehme sie vorsichtshalber nochmal oder ich lasse sie weg.

Beides ist keine gute Lösung.

Das Denken fällt schwer: Was wollte ich machen. Wie ist mein Tagesablauf. Und vor allem wenn man viele Informationen auf einmal bekommt, vergisst man den ganzen Inhalt. Das Verfolgen von Filmen oder Sendungen im Fernsehen fällt immer schwerer und wird meist unterlassen.

Zuviel Informationen auf einmal.

Orientierung: Wege, die ganz regelmäßig gemacht werden, bleiben länger im Gedächtnis. Seltene Wegstrecken oder gar neue Wege können nicht mehr in Zusammenhang gebracht werden: Wie komme ich nach Hause. Wo bin ich, wenn ich mich verlaufen habe. Also schränken Menschen mit Demenz ihren Bewegungsradius ein.

Der Weg zum Friedhof zum Lieblingsmenschen bleibt recht lange als fester Weg im Kopf, irgendwann geht auch das verloren und der Mensch ist verloren. Er findet den Weg in der eigenen Wohnung zum Badezimmer nicht mehr.

Es gibt verschiedene Formen der Demenz und somit auch unterschiedliche Ausprägungen.

Es ist immer schwer seinen Lieblingsmenschen mit dieser Diagnose zu erleben und ihn auf diesem Weg ins „Vergessen“ zu begleiten. Medikamentös können dementielle Verläufe verzögert werden, aber es gibt keine Heilung. Wichtig ist der Umgang. Egal welche Form der Demenz, was immer bleibt, ist das Gefühl. Das heißt, dass Stimmungen sehr schnell wahrgenommen werden. Ist mein Umfeld von mir und meinem Verhalten völlig entnervt, spüre ich das Genervt sein und weiß, dass es mit mir zu tun hat, aber ich weiß nicht, warum das so ist.

Ein offener und ehrlicher, authentischer Umgang mit dem Menschen mit Demenz ist für die Person, die betroffen ist, existentiell wichtig. Erst dann nimmt sich der Mensch mit Demenz weiterhin als Person angenommen. (ew)

Die Selbsthilfegruppe DEMENZ unter der Leitung von Frau D. Phillips trifft sich

P.S.: monatlich in der Stiftung Haus Zuflucht, s. a. Terminauswahl auf Seite 2.

Gerne mit Anmeldung unter 05191 – 935 0

Ostergruß

Noch plagt sich rum mit wunden Füßen alsdann
vom steten Treppenlaufen der Weihnachtsmann –
Und schon sind wieder die Osterhasen dran!
Die Hasenfamilie beendet nun ihre Winterruh,
in ihrem Bau geht's schon recht lebhaft zu.
Um die Muskeln zu stärken, hoppelt Familie Has'
Jetzt mehrmals täglich durchs frische Gras.
Auch trifft man sich in Gruppen
Im großen Hühnerschuppen.
Denn es gibt zu überlegen viel
Alle eifern mit im Spiel!
Wieviele Eier benötigt man,
allein schon für Familie Pappelmann?
Viel Zeit beansprucht das Bemalen
der Eier mit schönen, bunten Farben!
Selbst Junghas' Purzel ist dieses Jahr dabei
Bei der großen Ostereierbemalerei.
Vergessen darf man später nicht,
nicht pompös, sondern ganz schlicht,
den Hühnern Dank zu sagen für die Eierproduktion,
denn außer Futter erhalten sie ja kein Lohn.
Trotz vieler Arbeit hoffe ich auf ein schönes Osterfest,
Wünsche allen Frieden auf Erden und natürlich das Best'.

Eine Bewohnerin



Entscheidung

Ein großes Haus, großer Garten, viele nahe-stehende Menschen sind gegangen und plötzlich ist man allein. Wie kann es weitergehen, alles wird zu viel. Gedanken machen, Lösungen suchen. Es kann nicht so weitergehen. Lange darüber nachgedacht, schlaflose Nächte, bis sich eine Lösung findet. Mit Freunden und Verwandten gesprochen, Für und Wider abgewogen und dann das Ergebnis der Überlegungen: Ich werde Haus und Garten verkaufen, ein paar Jahre Wohnrecht eintragen lassen und dann in Ruhe entscheiden, wie es im Alter für mich weitergehen kann. Viele Jahre habe ich durch Heirat und Beruf in einem anderen Ort gelebt, ein Leben mit vielen Höhen und Tiefen. Jetzt zieht es mich zurück in meine Heimatstadt Soltau, hier leben meine Geschwister mit ihren Familien, es gibt noch Freunde aus Jugendtagen, die Kirchengemeinde, in der ich aufgewachsen bin. Aber eine Wohnung mieten und im Fall, dass ich mich nicht mehr selbstversorgen kann, nochmal umziehen? Das möchte ich nicht! Wie schön, dass es das Haus Zuflucht gibt, in dem alles zusammen angeboten wird. Eine schöne kleine Zweizimmerwohnung, ein Pflegeplatz, wenn nötig, rundum gut versorgt. Nach einer kleinen Wartezeit wird eine passende Wohnung frei und einem Umzug steht nichts mehr im Wege. Jetzt lebe ich schon ein paar Monate in diesem Haus, fühle mich hier sehr wohl, genieße meine Freiheit, solange ich das noch kann und habe meine Entscheidung noch keinen Tag bereut. Ich kann nur jedem raten, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, wie man sein Alter gestalten möchte, bevor andere die Entscheidung für mich treffen müssen, weil ich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin und ich unzufrieden und unglücklich werde. Diese Entscheidung ist für mich die richtige gewesen, das heißt aber nicht, dass es für jeden die Lösung ist, es ist nur wichtig, rechtzeitig darüber nachzudenken: was ist für MICH richtig und wichtig, kann ich loslassen und bin ich bereit und offen für einen neuen letzten Lebensabschnitt, für den ich mich selbstbestimmt entscheiden kann.

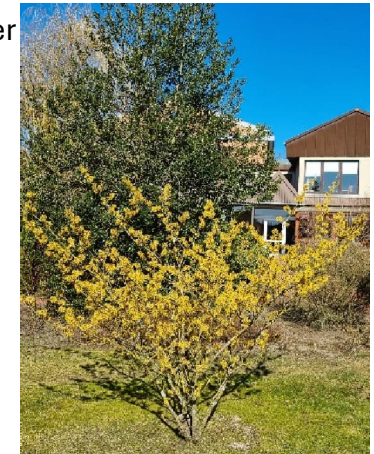
Frau M.-M. Reinebeck-Schneider



Zauberhaftes Frühlingserwachen

Als erster Vorbote des kommenden Frühlings fällt unser Blick im Park immer wieder auf die Zaubernuss am Rondell des Gartenhauses. Noch lange vor den Schneeglöckchen und oft noch während Schnee liegt, gibt sie ihre gelben Blütenstände fast explosionsartig frei, lange bevor sie Blattansätze zeigt. Es ist sozusagen der erste Farbtupfer in und nach der langen Fablosigkeit des Winters.

Die Zaubernuss, botanisch: Hamamelis, zeigt ein großes Farbspektrum von Gelb über Orange bis Rot und die Blütenstände überdauern Frostnächte bis zu -10 Grad. Sie verströmen einen angenehmen Duft nach Primeln, sodass die frühen Blüten für Bienen und Hummeln eine wichtige Nahrung sind. Und für uns ein toller Hingucker auf unseren ersten Spaziergängen in der Frühjahrsluft.



Schon gewusst?

- überliefert von unserem belesenen Bewohner -

Wie viele Buchstaben hat das Alphabet? – Acht: A, I, p, h, a, b, e, t.

Schon Gewusst, wie lange Fische leben? – Genauso wie Kurze!

Wie paaren sich Igel?
– sehr vorsichtig!

Sind die Sterne bewohnt? - Aber ja,
sie sind doch die ganze Nacht beleuchtet!

Was ist der Unterschied zwischen Radio, Fernsehen und einer Gehalts-erhöhung? - Radio hört man, Fernsehen sieht man, aber von einer Gehalts-erhöhung hört und sieht man meistens nichts.

Zu welchen Tieren gehört die Brillenschlange? Zu den Kurzsichtigen

Wieviel sind 3% von Hundert? – sehr wenig!

Die Gesundheitsprävention steht hierbei im Vordergrund, Stress und Unruhe können reduziert werden, Schmerzen werden gelindert. Die Heilkraft der Kräuter und eine vollwertige und gesunde Ernährung stärken die eigene Gesundheit. Bewegung erhöht die Mobilisation und verhindert Sturzneigungen. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und die Balance zwischen Körper und Seele sind ein weiterer wichtiger Aspekt.

Auch Mitarbeitende können die Vielfältigkeit der Angebote nutzen, besonders Angebote der Stressreduzierung oder einfach mal Erfrischung (im Hochsommer sich abkühlen in der Wassertretanlage tut gut) hilft den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Die 5 Säulen der Kneippschen Anwendungen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung werden praktisch angewandt und umgesetzt.

Roland Luthe, Vorstand des Kneippbund Niedersachsen-Bremen, hatte die ehrenvolle Aufgabe übernommen, das Zertifikat zu übergeben. Nach drei Jahren der Vorbereitung und Ausrichtung auf Kneipp hat er uns das Zertifikat mit den Worten: „Ich bin beeindruckt über die Vielzahl der Kneippschen Angebote im Haus. Gern komme ich wieder und ich freue mich Ihnen das Zertifikat heute auszuhändigen. Dies ist eine schöne Einrichtung und die Integration der Kneipplehre im Haus ist Ihnen gut gelungen“ überreicht. (ew)

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!**



Gedanken, die unsere BewohnerInnen bewegen:

*Nicht der Mensch hat am meisten gelebt,
welcher die höchsten Jahre zählt,
sondern der, welcher sein Leben am meisten empfunden hat.
Jean Jacques Rousseau*

Ein besonderes Zertifikat macht uns stolz

Am 17.02.2026 hat die Stiftung Haus Zuflucht die Zertifizierung als Kneipp-Einrichtung verliehen bekommen. Ein Altenheim und Kneipp – wie passt das zusammen?

Vor über 30 Jahren wurde das Drei Tannenhaus gebaut. In dieser Zeit war Kneipp in Deutschland wieder sehr angesagt als Allheilmittel für eine gesunde Lebensweise und Stärkung der Seele. Somit wurde das Haus gleich mit einigen Kneippschen Hilfsmitteln ausgestattet. Es gibt dort eine Wassertretanlage und mehrere Becken für Fuß- und Unterarmbäder.

Unter dem Motto: „Jede Anwendung ist auch eine Zuwendung“ haben wir uns auf Wunsch mehrerer BewohnerInnen auf den Weg gemacht die Philosophie von Kneipp wieder ins Haus zu holen. Wir haben jetzt ein Kneipp-Team im Haus fest etabliert: Drei Mitarbeitende haben sich auf den langen Weg nach Bad Wörishofen begeben und dort mehrere Fort- und Weiterbildungen absolviert. Gelernt haben sie den Umgang mit Kräutern, Tees, kalten und warmen Wasseranwendungen wie Waschungen, Güsse oder Bädern, Auflagen und Hand- und Fußmassagen. Marc Böhling ist unser Kneipp-Gesundheitstrainer, Nane Schröder und Andreas Hanke unsere Kneipp-Mentoren.

Mit vielen Fortbildungen im Haus, Veranstaltungen zu Kneipp und den praktischen Anwendungen sind sie im Sinne von Kneipp tätig. Unsere BewohnerInnen kommen in den Genuss der Anwendungen in unterschiedlichen individuellen Bedarfslagen. Kneipp ist hier als naturheilkundliches Verfahren mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine bereichernde Ergänzung für unsere Bewohnerschaft.





Unsere Kneipp-Mentoren:
Marc Böhling, Nane Schröder und
Andreas Hanke v.l.n.r.)



Die Nordic-Walking-Gruppe im Herbst in der Heide



Verleihung des Kneipp-Zertifikates mit
Herrn Luthe, Herrn Hanke, Frau Wendebourg,
Herrn Böhling und Frau Schröder (l.n.r)



Unten von links: die Kräuterbeete,
das Unterarm-Tauchbecken und unser großes Kneippbecken zum Wassertreten

