

# Vertellekes



**Kalkar**



**Keeken**



**Kalkar**

## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Mit dem Monat März kommt der Frühling, spätestens am 20. März ist er da. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmen wieder mehr und die Natur erwacht zu neuem Leben. Und was ist mit uns? Wenn wir Pech haben, plagt uns die so genannte „Frühjahrmüdigkeit“. Wer sie kennt, weiß wovon die Rede ist. Da wird alles um uns herum wieder munter und wir haben nur ein Bedürfnis, nämlich uns auf das nächste Sofa oder gar ins Bett zu legen, die Augen schließen und in einen tiefen Schlaf zu fallen. Die meisten Menschen müssen sich aber zusammenreißen, weil sie am Arbeitsplatz sitzen, Auto fahren, Hausarbeit erledigen, Kinder beaufsichtigen, den Garten bestellen oder sonst wie beschäftigt sind.



Doch nicht nur das Schlafbedürfnis droht uns zu übermannen, manche Menschen sind schlecht gelaunt und reizbar. Sie fühlen sich matt und ohne Energie. Der Kreislauf spielt verrückt und ihnen wird schwindelig. Woher kommen diese Symptome? Ganz geklärt sind die Ursachen noch nicht, aber es wird angenommen, dass der menschliche Organismus nach den langen, kalten und dunklen Wintertagen nur schwer wieder in Gang kommt. Hormone, die für unser Wohlbefinden ausschlaggebend sind, werden durch den erhöhten Lichteinfluss aktiviert. Schlecht ist dabei nur, dass dies zu gleichen Teilen unsere Stimmung und unser Schlafbedürfnis beeinflusst. Es dauert halt eine Weile bis die Hormone wieder in einer ausgewogenen Balance sind. Man rechnet ungefähr vier Wochen. Dann sollte alles wieder im Lot sein.

Kennen Sie die Frühjahrmüdigkeit? Was haben Sie dagegen unternommen? Erzählen Sie doch mal! Wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungen und Ihre Tipps!

---

## INHALT

Veranstaltungen und Termine .....	4
Die Provence auf Haus Horst .....	6
Die Toskana zu Besuch auf Haus Horst in Kalkar .....	7
Ermin Heinz als Referent.....	7
Geburtstag Herr Giesel.....	8
Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen... ..	10
Beiratswahlen in der Seniorenresidenz Haus Horst.....	12
Kochen mit allen Sinnen!.....	13
Kreatives Werken zum Karneval.....	14
Wir bereiten einen griechischen Bauernsalat zu .....	15
Einladung zur Seniorenveranstaltung .....	16
Aktivitäten und Ausflüge der Bewohner .....	17
Haus Am Monreberg .....	17
Die „Fidelen Klicker“ vom Haus „Am Monreberg“ .....	18
Emma.....	22
Gesund im März: Ein Koffer voller Erinnerungen .....	25
Wissenswert: Die Freiwillige Feuerwehr – .....	29
Gedichte .....	31
Rätsel .....	33
Lachen ist gesund .....	36



## Veranstaltungen und Termine

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen,

wir laden Sie herzlich zu unserem kommenden Fest- und Veranstaltungsprogramm ein!

Für alle Veranstaltungen „außer Haus“ bitten wir Sie, sich beim Sozialen Dienst zu melden.

Wir freuen uns, Sie durch kompetente Mitarbeiter des Sozialen Dienstes zu allen Veranstaltungen begleiten zu dürfen.

Mittwoch, 08.03.17      20.00 Uhr **„Das Lächeln der Frauen“**

Stadtheater Emmerich

Ein in Paris ansässiger Lektor beobachtet eine vereinsamte Köchin und Restaurantbesitzerin und beschreibt sie in einem Roman. Das Buch erscheint unter Pseudonym und wird ein Bestseller. Die Köchin stößt zufällig auf dieses Buch, erkennt sich wieder und sucht den Kontakt zum Autor. Dieser möchte eigentlich lieber unerkannt bleiben, verliebt sich jedoch in die reizvolle Frau.

**Dienstag, 11.04. um 20 Uhr**

**„Chuzpe“**

**Stadtteater Emmerich**

Ruth führt ein wohlgeordnetes Leben in New York. Ihr 80-jähriger Vater Edek, erst vor wenigen Wochen zu ihr gezogen, ist weit davon entfernt, einen ruhigen Lebensabend zu verbringen. Er versucht sich erst in Ruths Büro nützlich zu machen und richtet damit ein heilloses Chaos an. Und wenig später beginnt er auch noch ein Verhältnis mit der, wie Ruth findet, viel zu jungen, noch unter 70-jährigen hochattraktiven Polin Zofia. Damit nicht genug: Zusammen mit Zofia will Edek zum Entsetzen seiner Tochter ein „Klopse“- Restaurant eröffnen...

**Dienstag, 09.05. um 15 Uhr**

**Haus Horst**

**Saal der Begegnung**



Heute wird Ihnen die aktuelle Frühjahrs-Sommerkollektion präsentiert. Lassen Sie sich inspirieren oder werden Sie Model und zeigen uns die Kollektion.

## Die Provence auf Haus Horst

Referent Ermin Heinz bei der Multivisionsvorführung über die Provence auf Haus Horst in Kalkar Kalkar: Haus Horst | Gäste, Besucher und die Bewohnerinnen und Bewohner der Pflegeeinrichtung und Seniorenresidenz Haus Horst vor den Toren der Stadt Kalkar sind immer begeistert, wenn der Referent der Bergfreunde Kleverland e.V. im Deutschen Alpenverein - Ermin Heinz - mit seinem enormen Wissen, seiner Sprachgewandtheit und seiner beeindruckenden Multivisionsvorführung zu Gast ist.

Nach seiner Präsentation der Toskana im Januar dieses Jahres zog Ermin Heinz heute die Zuschauer und Zuhörer mit einem umfangreichen Dia-Vortrag über die Provence in seinen Bann. Nicht nur die Welt der hohen Berge bringt der Referent den Menschen nahe, auch andere wunderschöne Landschaften dieses Kontinents macht er den interessierten Mitmenschen schmackhaft.



Der berühmte französische Maler Paul Cezanne erschuf mehr als zweihundert Bilder über diese wunderschöne Region im südöstlichen Teil Frankreichs. Bergdörfer, historische Städte und Stätten, endlose Lavendelfelder ließen keinerlei Langeweile aufkommen. Über den Mont Ventoux mit seinem fast zweitausend Meter hohen Gipfel und die größte Süßwasserquelle Europas bis hin zu bekannten und historischen Orten wie Avignon und Orange konnte man sich kaum satt sehen an diesen beeindruckenden Bildern.

Referent und Fachmann Ermin Heinz blieb natürlich keine Antwort schuldig und ließ keine Frage unbeantwortet. Den Menschen in den Pflegeheimen die Schönheiten der Welt nahebringen, dies ist auch ein Ziel des Referenten.



Hierbei erfährt man optimale Unterstützung und Förderung durch die Familie Keller, durch die Einrichtungsleiterin Frau Nicole Klösters-Kolk und durch den Sozialen Dienst vor Ort unter Leitung von Frau Anette Zollner.

**Bericht und Fotos: Willi Heuvers und Ermin Heinz**

## Die Toskana zu Besuch auf Haus Horst in Kalkar Ermin Heinz als Referent



Ermin Heinz aus Bedburg-Hau, auch als Referent für den Deutschen Alpenverein tätig, bekannt und geschätzt, zeigte den Bewohnerinnen und Bewohnern der Seniorenresidenz Haus Horst, den Fachkräften des Hauses und den Gästen aus der Umgebung Kalkars eine mehr als eindrucksvolle Bilder-Multivisionsshow mit vielen Fotos dieser Region in Mittelitalien. Spätestens nach wenigen Minuten konnte

man erkennen, dass Ermin Heinz ein exzellenter Kenner auch dieser Landschaft ist, der mit hohem geschichtlichem und kulturellem Wissen in kurzweiliger Form die anwesenden Zuschauer und Zuhörer begeisterte.

Die Seniorinnen und Senioren in den Pflegeheimen und Residenzen der Familie Keller für Kultur, Geschichte und ferne wie nahe Regionen zu begeistern - dies hat sich Ermin Heinz vorgenommen. Dies gelang ihm auch heute wieder optimal mit dieser Dia-Reise zu den so bekannten Städten wie Florenz und Siena und anderen... wie auch zu den weltbekannten Marmorsteinbrüchen von Carrara ... Landschaften, Menschen, Kulturstätten - alles vereint in dieser Veranstaltung.

Mit lang andauerndem Applaus bedankten sich alle nach etwa einer Stunde des Genießens dieses wunderschönen Landstrichs....



**Bericht und Fotos:**

**Willi Heuvers und Ermin Heinz**

## Geburtstag Herr Giesel

Am 29.12.2016 hatte eine Abordnung der Feuerwehr Kalkar einen alten Kameraden in der Seniorenresidenz Haus Horst besucht - Gerd Giesel. In geselliger Runde haben wir einen sehr schönen Nachmittag im Kaminzimmer verbracht und mit den Kameraden Heinrich Theißen, Gerd Peters, Charlie Arians und Christian Umbach die eine oder andere Feuerwehrgeschichte aus alten Tagen aufgefrischt.

Es gab jedoch einen besonderen Grund - denn Gerd Giesel wurde eine seltene Auszeichnung verliehen:

Für seine nunmehr 70-jährige Mitgliedschaft im Löschzug Kalkar wurde Gerd mit der goldenen Ehrennadel des Verbandes der Feuerwehr NRW geehrt.

Weiterhin konnten wir ein Erinnerungsfoto aus der aktiven Dienstzeit von Gerd Giesel überreichen.

Heute vermag man sich kaum vorstellen, wie schwer gerade die ersten Jahre seiner Dienstzeit unmittelbar nach dem Krieg gewesen sein müssen.

Es hat uns sehr gefreut, dass Gerd noch bei guter Gesundheit ist!





---

Auf diesem Wege wünschen die Kameraden vom Löschzug Kalkar alles Gute für die Zukunft und die allerherzlichsten Glückwünsche zum bevorstehenden 95. Geburtstag am 25.01.2017.

Christian Umbach  
Löschzug Kalkar



Auch die Bürgermeisterin Frau Dr. Schulz gratulierte im Namen der Stadt Kalkar Herrn Giesel zu seinem Ehrentag. In einer familiären Runde wurde bei Kaffee und Brötchen Erinnerungen ausgetauscht. Ehemalige Nachbarn, sowie Nichten und Neffen ehrten ihn an diesem Tage.

## Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen...



diesen Spruch von Christoph Lehmann könnte man vorbehaltlos auf den gut trainierten Chor "Die Silberspatzen vom Rittersitz" von Haus Horst in Kalkar anwenden.

Eine stattliche Zahl von Sängerinnen und Sängern, die in diesem wunderschönen Idyll einer modernen Seniorenresidenz in einer Burganlage inmitten eines großen

Wildparkes leben, ist begeistert von Musik und Gesang.

Am Klavier begleitet von der Seniorin, Bewohnerin und Pianistin Frau Ruthkowski, die darüber hinaus auch noch aktiv am Gesang teilnimmt, üben hier regelmäßig bis hin zur Perfektion die Damen und Herren Frau Wojtanowski, Frau Fichter, Frau Verholen, Frau Girnus, Frau Beem, Frau E. Janssen, Frau Baumann, Frau Mildt, Herr Koos und Herr Müller.

Frau Monika Gürth organisiert, unterstützt und hilft den Sängerinnen und Sängern gemeinsam mit Susanne Mangold als verantwortungsvolle Betreuerinnen vor Ort.

Ich nahm heute an einer Chorprobe teil, die aufgelockert - aber diszipliniert und kurzweilig - in den Nachmittagsstunden stattfand. Begeistert war ich von Gesang und Rythmus, aber auch von der Klavierkunst der Frau Rutkowski, die professionell den Singkreis am Klavier begleitete und sowohl leichte Weisen wie auch anspruchsvolles Liedgut präsentierte. Sie begleitet im Übrigen auch Gottesdienste und kirchliche Veranstaltungen mit ihrem Können und ihrer Kunst.

Feststellen kann ich: Im wunderschönen Gemeinschaftssaal mit multifunktionaler Ausstattung und Blick in den großzügigen Schlosspark sah man glückliche und engagierte Seniorinnen und Senioren, die ihrer Leidenschaft Musik nachgingen und sich an ihr erfreuten....

Auch anwesende Gäste und Besucher des Hauses erfreuten sich an dieser Sangeskunst.

Jede Bewohnerin, jeder Bewohner kann hier auf Haus Horst vor den Toren von Kalkar, inmitten herrlicher Natur, seine Freizeit sinnvoll und nach seinem Geschmack gestalten, leben und erleben - so die Einstellung der Einrichtungsleitung Frau Klösters-Kolk sowie der Leiterin des Sozialen Dienstes Frau Annette Zollner.



Mir fiel ein Zitat von Rene Kollo ein, welches hier zutrifft: Singen ist ein Abglanz der Seele!

Ich zeige Impressionen dieses musikalischen Nachmittags, Aufnahmen der Sängerinnen und Sänger, der Pianistin und der verantwortungsvollen Mitarbeiterinnen dieser Seniorenresidenz



**Bericht und Fotos:**

**Willi Heuvers**

## Beiratswahlen in der Seniorenresidenz Haus Horst am 30.01.2017

Am 30. Januar war es wieder soweit! Ein neuer Beirat wurde gewählt. Im Saal der Begegnung wurde eine „Wahlkabine“ aufgebaut, so dass in Ruhe und im Geheimen gewählt werden konnte. Wer nicht zum Saal der Begegnung gehen konnte oder wollte, wurde durch den Sozialen Dienst auf seinem Zimmern besucht und hatte so die Möglichkeit zu wählen.

Die Wahlbeteiligung war groß, sie lag bei 52 %. Der Beirat ist nun für die nächsten 2 Jahre gewählt, gerne nimmt er ihre Anregungen und Kritiken entgegen und leitet diese weiter.

Beim „alten Beirat“ möchten wir uns auf diesem Wege recht herzlich für die konstruktive und bereichernde Zusammenarbeit bedanken



Wir gratulieren recht herzlich!

**Auf die Zusammenarbeit mit dem „neuen Beirat“ freuen wir uns!**

## Kochen mit allen Sinnen!

Das Projekt richtet sich insbesondere an Bewohner, die dazu nicht mehr in der Lage sind. Einmal im Monat koche ich auf den Wohnbereichen 2 und 3, um die Sinne anzuregen. Nicht zuletzt sollen die Bewohner durch die Gerüche und Geräusche während des Kochens an vergangene Zeiten und Erfahrungen erinnert und das Geruchsgedächtnis angeregt werden. „Essen als basale Stimulation“.

Durch die frische und unmittelbare Speisenvorbereitung vor den Augen des Bewohners, soll insbesondere der Geruchssinn angesprochen werden. Bewohner die unter einer Riech- und Schmeck Störung leiden, haben in der Regel keinen großen Appetit. Gerade Düfte bewirken, dass der Mensch sich sowohl an Vergangenes erinnert als auch, dass ihm sprichwörtlich „das Wasser im Munde zusammenläuft“. Den Appetit anzuregen, die Aufmerksamkeit der Bewohner zu erwecken und ihnen etwas Besonderes zu bieten, ist das Ziel. Mit der Pflege spreche ich mit ab, was kann und darf ein Bewohner zu sich nehmen und bereite somit kleine Speisen direkt am Bett zu. So wurden bereits Kakao, Bratkartoffeln und Spiegeleier in den Zimmern zubereitet, was dann mit großem Appetit gegessen wurde.

Eure  
Diana Greupner



## Kreatives Werken zum Karneval



Um den Bewohnern den Karneval vorher schon etwas „Nahe“ zu bringen, wurde mit dem Einverständnis von Frau Baumann, Frau C. Bay und Frau I. Baumann fröhlich und tatkräftig gebastelt.

Nachdem ich den Bewohnern im Vorfeld alles erklärt und an einem Bild gezeigt habe, ging es an die Arbeit.

Es wurden die Handflächen mit Wasserfarben (Farbe nach dem Wunsch des Bewohners) angepinselt. Danach wurde dann die farbige Handinnenfläche auf ein weißes Blatt Papier gedruckt. Anschließend wurden die Augen, Mund und Nase auf dem Handdruck gemalt. Diese Tätigkeiten wurden mit Hilfestellung verrichtet. Zum Schluss wurde das Krepppapier so geschnitten (mit Hilfestellung) das man eine Schleife daraus falten konnte, die unter dem fertigen Gesicht geklebt wurde. Es bereitete den Bewohnern während des basteln viel Freude, es wurde über Karneval geplaudert und am Schluss waren sie sichtlich stolz auf das fertige „Clown Gesicht“.



Eure  
Ute Peters

## Wir bereiten einen griechischen Bauernsalat zu

Unser Kochangebot war diese Woche ein „griechischer Bauernsalat“. Es wurde von den Bewohnern ein erfrischender Salat gewünscht, trotz Winter, vielleicht aber auch weil die Lust auf Frühling da ist.

Professionell starteten wir mit Handschuhen und Schürzen. Jeder Bewohner der „mit schnibbeln“ wollte, bekam ein Brettchen und ein Messer. Dann wurden die Zutaten gewaschen, geschält, geschnitten und gehackt. Die Bewohner die dann nicht konnten, füllten die Zutaten in eine große Schüssel oder rührten den Salat um. Jeder Bewohner der mithelfen wollten, konnte sich auf seine Weise einbringen, selbst wenn es nur probieren war (hihihi). Den Bewohnern machte es sichtlich Spaß und sie wirkten aufmerksam und sehr interessiert. Es war so, als ob sie wie früher in ihrer Küche waren und das Mittagessen zubereiten.

Die Bewohner fühlten sich gebraucht und wichtig!

Eure  
Susanne Mangold



## Einladung zur Seniorenveranstaltung des Kreis Kleve 2016 in Kalkar

Am 03.11.2016 fand in der Bürgerbegegnungsstätte am Bollwerk in Kalkar eine Seniorenveranstaltung statt, zu der die Bewohner im Haus Am Monreberg eingeladen wurden. Der Einladung folgten wir sehr gerne und so fuhren die Betreuungskräfte mit den Bewohnern gut gelaunt und voller Erwartung auf das Dargebotene zum Bollwerk.

Nachdem alle ihren Platz eingenommen hatten, verfolgten die Bewohner beim Kaffee und Kuchen den Aufführungen auf der Bühne. Bei den teilweise auf „plattdeutsch“ gesprochenen Geschichten kamen die Bewohner in Fahrt und es musste so manche Träne gelacht werden. In geselliger Runde erzählte man sich zwischen den Darbietungen eigene Anekdoten die der Eine oder Andere in seinen Kindertagen erlebte.

Nach langem Applaus und reichlich Kaffee und Kuchen endete diese Veranstaltung für die Bewohner mit der Gewissheit, im nächsten Jahr-

wieder an dieser Veranstaltung teilnehmen zu wollen.

Euer  
Thomas  
Kramer





## Aktivitäten und Ausflüge der Bewohner Haus Am Monreberg

An dieser Stelle möchten wir gerne die Aktivitäten und Ausflüge der Bewohner vom Monreberg vorstellen.

Jeden zweiten Donnerstag fahren wir mit den Bewohnern zum Einkaufen nach Rewe in die Stadt Kalkar. Hier können die Bewohner nach Herzenslust ihren Bedarf an Naschereien wie Plätzchen, Schokolade, Gummibärchen usw. einkaufen. Aber auch die daheim gebliebenen werden nicht vergessen. Über eine Liste können sie ihre Wünsche äußern, die dann vom Mitarbeiter der Betreuung erfüllt werden.

Dieses Angebot wird sehr gerne angenommen, bietet sich hier doch die Möglichkeit über das riesige Sortiment das Passenden auszusuchen, Im fröhlicher Geselligkeit überrascht über die Vielzahl der Regale schließt sich an der Kasse der Einkauf ab. Jeder Bewohner bezahlt seine Einkauf selbst, was das Gefühl wieder spiegelt... ich kann das alleine. Voller Stolz berichten die Bewohner dann in der Einrichtung wie schön es war und was sie sich mitgenommen haben. Mit der Vorfreude auf den nächsten Einkauf bedanken sich die Bewohner für diesen schönen Ausflug

Thomas Kramer



## Die „Fidelen Klicker“ vom Haus „Am Monreberg“

Einmal in der Woche trifft sich unsere Murmelgruppe „Die Fidelen Klicker“ zum Murmelturnier. Wie kam es dazu?



Eine Murmelbahn zu entwickeln, entstand aus der Idee heraus, als der Soziale Dienst vom Haus am Monreberg eine Gesprächsrunde über vergangene Kinderspiele mit den Bewohnern führte.

Frau K. erwähnte, dass sie früher sehr gerne „geklickert“ habe. „Wir benutzten einen alten Schuhkarton, schnitten ein Loch hinein und ließen die Murmel oder den Klicker hindurchrollen. Ja, das hat uns früher immer sehr viel Spaß gemacht“, sagt sie.

Bei unserem wöchentlichen „Klickern“, feuern sich die Teilnehmer der Gruppe regelrecht an. Da wird mitgefiebert, ob

der Klicker denn auch durchs „Törchen“ rollt. Auch komische Situationen trugen zur Heiterkeit der Bewohner bei. Da rollt die Murmel durchs „Törchen“, prallt an der Bande ab und nimmt seinen Weg zurück (natürlich durchs Törchen) zum Spieler.

Schafft man es, alle Murmeln ans Ziel zu bringen, wird dieses mit einem Bonus von 100 Zusatzpunkten belohnt. Frau K. und Frau E. ist dieses schon gelungen und deren Mitspieler fanden das einfach nur „Spitze“.

Sehr begehrt ist auch unser „Murmel-Wanderpokal“. Dieses Mal hat es Herr E. geschafft. Den Pokal kann er nun für eine Woche sein Eigentum nennen. Wer den



---

Pokal wohl nächste Woche bekommt?

Guten Tag,

mein Name ist Siegfried Kupsch. Ich glaube, die meisten hier im Haus kennen mich. Ich bin dem Sozialen Dienst angeschlossen und auch für den Sinnesgarten zuständig - den ich mit unseren Bewohnern bearbeite und gestalte. Deshalb freue ich mich immer, wenn ich Bewohner aus unserem Haus dafür begeistern kann und mir dabei helfen.



Gerne bin ich Ihr Ansprechpartner, wenn Sie einmal mit uns eine Theaterveranstaltung besuchen möchten. Im Sommer gibt es auch die Möglichkeit an einem der vielen und schönen Ausflügen teilzunehmen. Wir fahren zum Beispiel an die Emmericher und Reeser Rheinpromenade, nach Kevelaer um dort Eis zu essen, oder an die Xantener Nordsee. Dort gibt es die Möglichkeit eine Bootsfahrt zu unternehmen. Ausflugswünsche werden gerne entgegengenommen.

Alle zwei Wochen begeben wir uns auf eine Einkaufsfahrt zum Edeka nach Hasselt. Wer also gerne mitfahren will und selber einkaufen möchte, kann sich gerne bei mir melden.

Eurer Siegfried

## Zum Abschluss noch ein paar Impressionen vom Karneval auf Haus Horst.





Es war ein sehr schönes Fest!!!



Helau und Alaaf!!!



## Archibald und Sissi

von Margitta Blinde

### Emma

Es besteht kein Zweifel: Archibald ist in die Jahre gekommen! Mit seinen 13 Lebensjahren gehört er nun eindeutig zu den Senioren. Seine kranke Herzklappe macht ihm und uns das Leben schwer. Die Medikamentengabe lässt er morgens und abends geduldig, aber widerwillig über sich ergehen. Ich muss regelmäßig erst gut auf ihn einreden, bevor er die Tablettenkugel - mit Leberwurst ummantelt – schluckt. Danach bekommt er zur Belohnung eine Leberwurstkugel ohne Pillen. Diese Prozedur ist zweimal am Tag nötig, sonst macht sein unterversorgtes, armes Herz nicht mehr mit.

Allerdings schlägt besagtes Herz immer mal wieder für eine reizende Hundedame, wenn eine beim Gassi gehen daher kommt. Der Hund bleibt stehen, schnuppert, stellt Ohren und Schwanz auf und nimmt vorsichtig wedelnd Kurs auf die Angebetete. Diese reagiert nach Lust und Laune entweder mit kühler Ablehnung: „Du kannst mich mal!“, oder sie kommt ihrerseits interessiert wedelnd langsam auf ihn zu. Dann beginnt so etwas wie ein Tanz nach eigener Choreografie. Beide Tiere umkreisen sich, immer wieder an den Hinterteilen schnuppernd, bis Archie versucht mit einem beherzten Satz die Hündin zu entern. Das lässt die Dame aber nur zu, wenn sie ihrerseits entflammt ist oder wenn sie heiß ist. Ist letzteres der Fall, beendet ihr Besitzer das Rendezvous bevor es noch richtig begonnen hat. Man will keinen Nachwuchs und ich will auch keine Alimente zahlen müssen. Im Ernst, auch ich greife dann ein, weil ich mir keinen Ärger einhandeln will, besonders nicht von den Besitzern von Rassehunden. Die verstehen nämlich überhaupt keinen Spaß bei der Familienplanung ihres Goldstücks.

Eine große Liebe ist Emma. Sie ist nicht die einzige, die in Archibalds lädiertem Herzen Platz hat, aber wir treffen sie öfter beim Spazieren gehen. Emma ist ein so genannter „Bearded Collie“, also ein Collie mit Bart. Nun ist bei Emma der haarige Bartschmuck sehr dezent ausgefallen, er verunziert ihr hübsches Gesicht nicht. Diese Collies gehören zur Familie der Hütehunde, die aus dem schottischen Hochland stammen. Wegen des oft ungemütlichen Wetters in Schottland mit viel Regen und Kälte haben diese Hunde ein dichtes, mittellanges Fell. Sie wurden

gebraucht, um Schaf- und Rinderherden zusammen zu halten und verirrete Tiere wieder zurück zu holen. Hier bei uns hält man sie meist als Familienhund. Sie sind leicht erziehbar und aufmerksam. Ihr Charakter ist gutmütig und lebhaft bis verspielt. Deswegen eignen sie sich auch gut als Spielkamerad für jüngere Kinder. Emma tobt übermütig mit ihren Besitzer-Jungen über Stock und Stein, wenn wir auf sie treffen. Ihre Unternehmungslust macht auch vor Archie nicht halt. Sie will ihn ins Spiel einbeziehen, aber der macht schon nach ein paar Minuten japsend schlapp und verzieht sich beschämt hinter meine Beine. Da macht sein altes Herz doch nicht mehr mit. Leider!



## Kalenderblatt März 2017

Mo Di Mi Do Fr Sa So

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Besondere Tage:

1. Aschermittwoch
8. Tag der Frau
20. Frühlingsanfang
25. Mariä Verkündigung

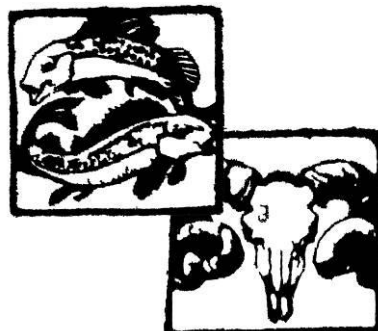
### Der Monat März

Am Aschermittwoch beginnt die 40 tägige Fastenzeit, die am Karsamstag endet. Diese Zeit gilt als Zeit des Betens und der Vorbereitung auf das Osterfest. Am 20. März ist Frühlingsanfang. Der darauffolgende Sonntag ist der Tag der Zeitumstellung. Dann werden die Uhren um eine Stunde vorgedreht und auf die Sommerzeit umgestellt. Das bedeutet für uns eine Stunde weniger Schlaf!

### Sternzeichen / Tierkreiszeichen

#### Fische

20. Februar -  
20. März



#### Widder

21. März -  
20. April

### Bauernregeln

*Der März soll wie ein Wolf kommen und wie ein Lamm gehen.*

*Wie das Wetter am Frühlingsanfang, so ist es den ganzen Sommer lang.*



---

## Gesund im März: Ein Koffer voller Erinnerungen

Das wäre schön, wenn alles, was unser Leben geprägt hat in einen Koffer passen würde! Es hilft leider nichts: viele von uns werden eines Tages vor der Entscheidung stehen, das zu groß gewordene Haus aufzugeben, in eine kleinere, altersgerechte Wohnung oder in ein Seniorenheim umzuziehen. Die Pflege des Gartens ist nicht mehr zu schaffen und auch das sauber halten der Wohnung geht nur noch mit einer Putzhilfe. Das tägliche Kochen von Mahlzeiten hat man schon länger aufgegeben. Für eine Person lohnt der ganze Aufwand nicht, also wird mit Fertiggerichten improvisiert. Auch die Waschmaschine, die im Keller steht, ist immer schwerer zu erreichen. Die Treppen mit einem Korb voll Wäsche zu bewältigen, stellt ein Problem dar und ist nicht ohne Fall-Risiko. Beim Einkaufen hilft eine nette Nachbarin, die ein Auto zur Verfügung hat. Aber man muss sich abstimmen und manchmal hat die Nachbarin keine Zeit. Alles funktioniert noch irgendwie, aber die Bewältigung des Alltags kostet Energien und man ist mehr und mehr auf fremde Hilfe angewiesen.

Wenn die Kräfte nachlassen, wenn die Zipperlein uns immer mehr plagen, dann ist es an der Zeit über eine Veränderung in unserem Leben nachzudenken. Das fällt nicht leicht und je älter wir sind, umso schwerer fällt es das Vertraute loszulassen und sich noch einmal neu zu orientieren. Es fängt bei den Möbeln an. Was möchte ich unbedingt in ein neues Zuhause mitnehmen? Das eigene Bett, den Nachttisch, die gemütliche Sitzecke, den großen Schreibtisch, die schwere Esstischgruppe, die alte Stehlampe, den geerbten Ohrensessel, das besondere Porzellan, das Silberbesteck von der Großtante, die Fotoalben ..... So viel hat sich angesammelt in einem langen Leben!

Die Aufzählung könnte noch viel mehr Punkte aufweisen. An allen Dingen hängen Erinnerungen, auf die wir nicht verzichten möchten. Das Aussortieren tut weh und belastet. Da hilft auch das Wissen um die Notwendigkeit wenig. Am besten ist, man sucht sich Hilfe. Wenn möglich jemand der neutral ist. Mit den eigenen Kindern gerät man bei einer solchen Aktion zu leicht aneinander. Eine Freundin, eine Nachbarin, kurz eine Person, der man vertrauen kann, sollte uns beistehen. Eine, die tatkräftig und energisch genug ist, um auch unangenehme Entscheidungen durchzuziehen. Es hilft, sich vorher hinzusetzen und eine Liste anzufertigen mit allem, was man mitnehmen möchte. Diese Liste kann man dann

---

gemeinsam durchgehen und das eine oder andere streichen oder auch Vergessenes hinzuzufügen. In den USA gibt es professionelle Helfer, die den alten Menschen bei der Auflösung ihres Haushaltes zur Seite stehen, allerdings ist diese Hilfe nicht gerade billig. Lassen Sie den Mut nicht sinken! Es ist zu schaffen!

## Die umstrittene Sommerzeit

Als ob uns die Frühjahrsmüdigkeit nicht schon genug abverlangen würde, kommt Ende März, genauer am letzten Sonntag, auch noch die Umstellung der Uhren auf die Sommerzeit daher! Diese eine Stunde, die während der Nacht um 1 Uhr vorgestellt wird, kostet vielen Menschen nicht nur Schlaf, sondern sie laufen fast einen Monat lang dieser fehlenden Stunde im Tagesablauf hinterher, bis ihr Körper und ihre „innere Uhr“ die Umstellung halbwegs geschafft haben. Im Jahr 1980 wurde die Sommerzeit bei uns eingeführt. Durch die gerade überstandene Ölkrise war man energiebewusster geworden, außerdem gab es in einigen europäischen Ländern die Zeitverschiebung bereits und man wollte eine Vereinheitlichung erreichen.

So ganz neu war die Sommerzeit allerdings nicht in Deutschland. Bereits während des Ersten Weltkriegs hatte man sie im Jahr 1916 erprobt. Man versprach sich davon Energie-Einsparungen von künstlichem Licht, was in knappen Kriegszeiten volkswirtschaftlich gesehen Sinn machte. Drei Jahre später wurde die Sommerzeit wieder abgeschafft. Sie war unbeliebt und die Mehrheit wollte sie wieder loswerden.

Im Zweiten Weltkrieg tauchte die Idee der Uhrenumstellung in der warmen Jahreszeit wieder auf, aber nach Kriegsende verabschiedete man sich erst einmal für einige Jahrzehnte wieder davon.

Jetzt leben wir schon seit 37 Jahren mit der Sommerzeit. Die einen sehen sie heran und freuen sich darauf – die anderen lehnen sie ab und würden sie am liebsten verschlafen. Eines hat sich inzwischen sicher herausgestellt: die erwarteten Energieeinsparungen haben nicht stattgefunden. Was man vielleicht am Abend an künstlichem Licht einsparen kann, wird am Morgen verbraucht, wenn es noch länger dunkel ist. Ähnlich sieht es bei dem Heizen aus. Viele Menschen reagieren mit Unruhe und Schlafstörungen auf die Zeitverschiebung. Ihre innere Uhr, nach der



sich ihr Organismus richtet, geht jetzt falsch und muss angepasst werden. Das dauert oft Wochen und bringt nach neuestem Forschungsstand sogar gesundheitliche Risiken mit sich z. B. bei chronisch kranken Menschen. Wer im Schichtdienst arbeitet, ist besonders belastet durch die Umgewöhnung. Auch wer kleine Kinder hat, weiß ein Lied davon zu singen, was eine Stunde im Tagesrhythmus ausmachen kann bei den Mahl- und Schlafenszeiten. Die Landwirte teilen die besagte Stunde in kleine Abschnitte, um so ihren Milchkühen den Übergang zu erleichtern. Im Zug- und Luftverkehr wird der Fahrplan durcheinander gebracht und muss besonders geregelt werden und auch im Bereich der digitalen Medien müssen die Systeme angepasst werden. Es gibt also genau genommen eher Probleme als Gewinn aus der Umstellung auf die Sommerzeit und manche Menschen rätseln jedes Jahr im Frühjahr verzweifelt von neuem, ob die Zeit jetzt vor- oder zurückgestellt wird?

## Der Frühling naht ...

Kein Frühling kommt ohne sie aus – sie gehören zu den ersten Boten der warmen Jahreszeit und waren für mich immer ein Zeichen, dass nun die schönen, sonnigen Tage beginnen. Klein und unscheinbar sprenkeln sie Wiesen und Grasstreifen entlang der Fußwege. Mit ihren kleinen, zarten Blüten leuchten sie hell weiß zwischen dem saftigen Grün des frischen Grases hervor. Gänseblümchen – früher, als Kinder, haben wir uns Kränze aus ihnen geflochten und ins Haar gelegt. Heute, in der Stadt, sehe ich leider immer weniger von ihnen; aber ich freue mich darüber, wenn mich auf einem kleinen Stück Rasen dann doch mal wieder eins anlacht! So unscheinbar sie auch äußerlich wirken, stecken Gänseblümchen doch voller toller Eigenschaften und heilsamer Wirkungen. Sie enthalten u. a. Eisen und Vitamin C. In der



---

Küche sind sie eine tolle Ergänzung. Haben Sie schon einmal probiert, die kleinen Blütenköpfe so wie Löwenzahn unter den Salat zu mischen? Oder mit ihnen eine Nachspeise zu verfeinern?

In der Heilkunde werden Gänseblümchen in verschiedener Form und bei einer Vielzahl an Beschwerden eingesetzt. Sei es als Tee (z.B. zur Förderung der Verdauung), als Absud (z.B. zur Förderung der Wundheilung) oder indem man die Pflanzen zerquetscht auf die Haut streicht (z.B. bei Insektenstichen) oder die Blätter auflegt (z.B. bei Lippenherpes). Gänseblümchen gehören zur Familie der Korbblütler. Ihre Blütezeit liegt zwischen März und August. Es sind mehrjährige Pflanzen, die außerdem unerschütterlich jedem Rasenmähen trotzen und immer wieder neue Blüten ansetzen!

Im Volksmund hat das Gänseblümchen noch viele andere Namen: Regenblume, Marienblümchen oder Gänseblume, um nur einige zu nennen. Auch die englische Bezeichnung „Daisy“ ist sehr bekannt und obendrein ein schöner Frauenname. Und wer kennt es nicht – allein auf der Wiese zu sitzen, ganz in Gedanken versunken, und heimlich ein kleines Gänseblümchen zwischen den Fingern zu drehen, ein Blättchen nach dem anderen abzuzupfen:

„Sie liebt mich – sie liebt mich nicht – sie liebt mich!“

## Wissenswert: Die Freiwillige Feuerwehr – Helfer in der Not

Die ersten Freiwilligen Feuerwehren gründeten sich um 1810 herum in Saarlouis, das damals zu Frankreich gehörte. Zu der Zeit nannten sie sich noch Feuerlöcher-Kompanie. Sie hatten eine militärisch straffe Organisation und leisteten ihren Dienst ehrenamtlich. Nach und nach gründeten sich auch im preußischen Deutschland in den Städten und Gemeinden Freiwillige Wehren. Oft gingen diese Spritzengemeinschaften aus den aktiven Turnvereinen hervor. Die neuartigen Spritzen hatten ein großes Gewicht und waren schwer zu handhaben. Da war es schon gut, wenn man sich bei ihrem Einsatz auf sportlich trainierte Muskeln verlassen konnte. Auch war der Drill, der in den Turnvereinen herrschte, nützlich bei der Brandbekämpfung. Im Notfall hatte man eine gut trainierte Mannschaft zur Verfügung mit einer straffen Hierarchie, wo jeder Handgriff passte und die Zusammenarbeit mit kurzen Befehlen funktionierte.



Heute sind die Freiwilligen Feuerwehren aus der Brandbekämpfung nicht mehr wegzudenken. Ausgerüstet mit einer feuerabweisenden Montur, modernem Gerät und neuen Löschwagen sind sie schnell vor Ort und können Brände erfolgreich bekämpfen. In ihrer Ausbildung lernen sie sich nicht nur bei ihren Einsätzen selbst zu schützen, sie leisten auch Erste

Hilfe und müssen sich den neuen Herausforderungen der Zeit stellen wie z.B. dem Strahlenschutz oder der Gefahrstoffabwehr. Die Wehrleute werden ständig weitergebildet und in regelmäßigen Übungen auf ihre Einsätze vorbereitet. Es gibt Trocken-Übungen, bei denen der Brandfall nur simuliert wird, um die einzelnen Einsatzschritte möglichst nahtlos zu trainieren. Allerdings ist es auch wichtig Heiß-Übungen abzuhalten, damit die Wehrleute den Umgang mit realem Feuer und der unerträglichen Hitze am eigenen Leib erfahren können. Zu all dem kommt eine umfangreiche theoretische Einweisung, die auch laufend aktualisiert wird.

Feuerwehrmann kann nicht jeder werden. Für diese verantwortungsvolle Aufgabe braucht man bestimmte Voraussetzungen. Der Bewerber muss ein Alter zwischen 16 und 18 Jahren erreicht haben, er sollte in guter körperlicher und geistiger Verfassung sein und keine Vorstrafen haben. Es finden ausführliche Bewerbungsgespräche über die Rechte und Pflichten des Feuerwehrdienstes statt, bei dem der Bewerber genau unter die Lupe genommen wird. Erst dann entscheiden die Einsatzabteilungen über die Eignung und Aufnahme und erst danach kann es irgendwann heißen: „Wasser marsch!“



## Gedichte

### Frühlings Ankunft

*von Hoffmann von Fallersleben*

Alle Vögel sind schon da,  
Alle Vögel, alle!  
Welch ein Singen, Musizieren,  
Pfeifen, Zwitschern, Tireliern,  
Frühling will nun einmarschieren,  
Kommt mit Sang und Schalle.

Wie sie alle lustig sind,  
Flink und froh sich regen!  
Amsel, Drossel, Fink und Star,  
Und die ganze Vogelschar.  
Wünschet uns ein frohes Jahr,  
Lauter Heil und Segen.

Was sie uns verkündet nur,  
Nehmen wir zu Herzen.  
Wir auch wollen lustig sein,  
Lustig, wie die Vögelein,  
Hier und dort, feldaus, feldein,  
Singen, springen, scherzen.



## Rezept von der Enkelin: Ofengemüse

500 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
1 – 2 Pastinaken  
200 g Hokkaido-Kürbis  
2 – 3 Knoblauchzehen  
1 Teel. Paprikapulver  
5 El Öl  
100 g Sauerrahm oder Joghurt  
Einige Stängel Petersilie  
1 Prise getrocknete Pfefferminze  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel



Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Kürbis waschen, entkernen und in fingerdicke Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen aber ganz lassen.



In einer großen Schüssel das Öl mit Paprikapulver und Salz mischen, die Gemüstückchen dazu geben und alles vermischen bis das Gemüse gut eingölt ist.



Auf einem mit Backpapier belegten Blech das Gemüse gleichmäßig verteilen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Am Ende der Garzeit mit einem Messer prüfen ob die Kartoffeln gar sind.

Sauerrahm oder Joghurt mit gehackter Petersilie, Pfefferminze, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und zum Ofengemüse reichen. Dazu passt ein grüner Salat aber auch ein Stück kurz gebratenes Fleisch.

**Guten Appetit!**



## Rätsel

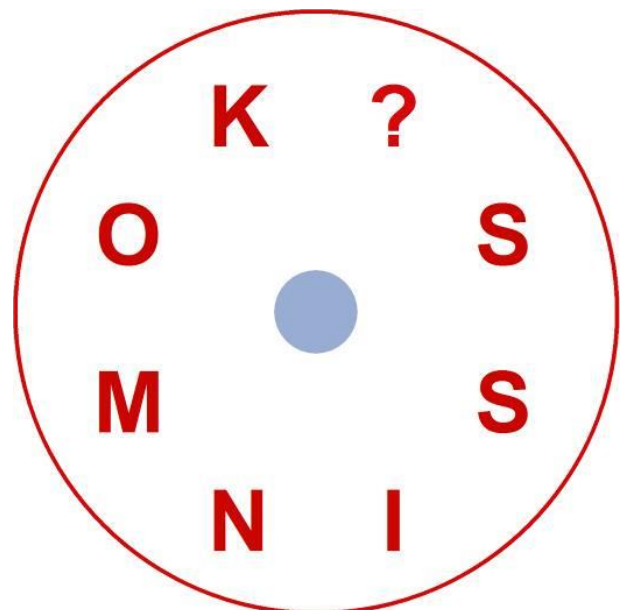
### Bilderrätsel

Im unteren Bild fehlen 7 Details.  
Wer findet sie?



### Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung: Schlupfschuh

## Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x3 Quadrat die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

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

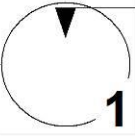
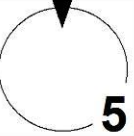
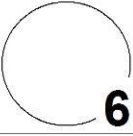
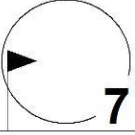
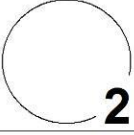
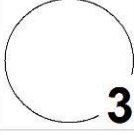
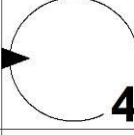
## Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BODEN, FEUER, FORM, GELD, HAUPT, HORN, KURS, STEIN, ZAUN, ZIMMER

SCHLAF																				MANN
OBER																				SAISON
HART																				MITTEL
GRUND																				BLATT
DRAHT																				EIDECHSE
BIMS																				HUHN
NEBEL																				HAUT
GROSS																				BACH
FUSS																				SENKE
ANFAENGER																				BUCH

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: mobiler Bahnbeamter

## Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

eine Schachfigur	leichte Konversation	Gosse	 1	vollständiges Bienenvolk	landschaftl.: gelb	Seefahrtsabschnitt	mit Rauch konservieren
<b>S</b>	<b>P</b>			<b>N</b>	 5		<b>R</b>
erster Generalsekretär der UNO	<b>L</b>			griech. Buchstabe verwandt		<b>T</b>	
Hypothese	<b>A</b>			<b>A</b>			 6
 7	 2	<b>N</b>	kraftarm	<b>F</b>		<b>A</b>	
Börsenansturm	<b>D</b>		Teil des Weserberglandes	<b>F</b>	abschätzig: Mann		<b>C</b>
Sittenlehre	<b>E</b>		<b>H</b>	<b>I</b>		befestigtes Hafenufer	
Fabelname für den Fuchs	<b>R</b>	 3		<b>N</b>	<b>E</b>		<b>E</b>
deutsche Vorsilbe: schnell	<b>E</b>			selten	 4	<b>A</b>	
Blutzuckerhormon	<b>I</b>			<b>U</b>			

Miller GbR

1	2	3	4	5	6	7

Hinweis zum Lösungswort: STAATSANGEHÖRIGER

## Lachen ist gesund ...

„Fritz, kannst Du den Frühling schon sehen?“ — „Nein, aber mit einem bisschen Tanz und viel Lärm können wir vielleicht den Winter vertreiben!“

Großvater Jupp fragt seine Enkelin, was sie nach der Schule denn machen möchte. Sabine antwortet fröhlich: „Tja Opi, ich würde mich schon gerne mit den inneren Organen beschäftigen. Also, wenn ich mein Abitur mit dem Numerus Clausus bestehe, dann werde ich Arzt, wenn nicht, dann werde ich halt Metzgermeisterin.“



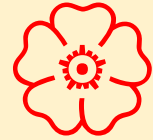
Frau Wagner bekam zu ihrem 80 Geburtstag eine Reise geschenkt und macht das erste Mal eine Kreuzfahrt. Nachdem sie ihren Koffer ausgeräumt hat, läuft sie ganz aufgeregt mit den Worten zur Stewardess: „Ach, mein liebes Fräulein, Sie glauben ja gar nicht wie begeistert ich über diesen genialen Kleiderschrank mit der lustigen runden Öffnung in meiner Kabine bin. Sie können sich gar nicht vorstellen, was ich da alles aus meinen Koffern hineinbekam!“

Die affektierte Susanne zu ihrer Kollegin: „Ach wissen Sie, ich muss auch immerzu lachen, wenn ich in dümmlich dreinschauende Gesichter blicke.“ Die Kollegin fing daraufhin herzlich an zu lachen und sprach: „Ist das komisch, ich stell mir gerade vor, wie Sie sich jeden Morgen versuchen mit lachendem Gesicht zu schminken!“

## Aus dem Poesiealbum



*Die Blumen fallen ab,  
die Rosen wie die Nelken:  
doch meine Freundschaft soll  
zu keiner Zeit verwelken.*



**Impressum:** Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.  
Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Elke Hermans  
Einrichtung: Seniorenresidenz Haus Horst  
Straße: Horster Weg 3  
Postleitzahl / Ort: 47546 Kalkar  
Telefon: 02824-20410  
Fax: 02824-2191  
E-Mail: [verw.kalkar@altenheime-keller.de](mailto:verw.kalkar@altenheime-keller.de)