Miteinander & Füreinander

Hauszeitung

Winter 2020

Die kostenlose Hauszeitung des Seniorenzentrums Uslar für unsere Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und Freunde.

ALBERT SCHWEITZER SENIORENZENTRUM

Aus dem Inhalt

Zum Geleit 3
Stimmungsvolle Weihnachtsfeier 4 - 5
Das Schlitten-Geschenk ..... 6 - 7
Mit Schwung und Laola ins Neue Jahr... ..... 8 - 9
Womit Hans Hübner seine Frau überraschte... ..... 10 - 11
Qigong begeistert ..... 12 - 14
Das neue Ausflugsprogramm 15
Mit Smartphone, Tablett und Laptop ..... 16 - 17
Fabelhafte Fabeln! 18
Wir nehmen Abschied 19
Ein Wintergruß..... 20

Impressum:

Herausgeber:
Albert-Schweitzer-Familienwerk e.V.
Einrichtungsleitung:
Stefanie Müller-Exner
Redaktionsleitung:
Christina Bolte
Layout und Druck:
Jesco Breder

Kontakt:

Miteinander & Füreinander

Redaktion
Albert-Schweitzer-Seniorenzentrum
Bürgermeister-Schönitz-Str.17
37170 Uslar

Telefon: 0 55 71 / 30 6 - 0
seniorenzentrum-uslar@familienwerk.de
www.seniorenzentrum-uslar.de

Zum Geleit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Jahr 2020 präsentiert sich sich in einer optisch besonders augenfälligen Jahreszahl.
Ob das ein gutes Omen für das gesamte neue Jahr ist?

Die Antwort darauf werden wir erst am Jahresende bekommen. Und vielleicht ist das auch besser, denn so bleiben - im Guten wie im Schlechten - die Überraschungen erhalten.

Am Beginn eines neuen Jahres stehen viele Wünsche, die oft von guten Vorsätzen begleitet werden. Gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, ist jedoch leichter gesagt als getan – wie wir alle wissen. Machen wir also das Beste aus dem, was wir uns vornehmen, und womit uns die kommenden Monate fordern, überraschen und beschenken werden.

Stefanie Müller-Exner

Zunächst aber lassen Sie sich überraschen von den Beiträgen unserer neuen Hauszeitung.

Sie berichtet unter anderem:
* von den Feiern im Dezember;
* besonderen Geschenkideen,
* der Begeisterung für Qigong;
und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen ein glückliches und zufriedenes Jahr 2020 ganz im Sinne des Dichters Theodor Fontane, der empfahl:

„Jeden Tag die kleinen Freuden aufpicken bis das große Glück kommt. Und wenn es nicht kommt, hat man wenigstens die vielen kleinen Freuden gehabt!“

Mit herzlichen Grüßen Ihre
Stefanie Müller-Exner

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier

Am Samstag vor dem 2. Advent findet im betreuten Wohnen traditionell die jährliche Weihnachtsfeier im Gymnastikraum der Altenpflegeschule statt. Dazu wird der nüchterne Übungsraum am Vortag von vielen fleißigen Händen in einen geschmückten Weihnachtssaal verwandelt.

72 Mieterinnen und Mieter folgten der Weihnachtseinladung – viele waren zum ersten Mal dabei und wurden besonders herzlich begrüßt.

Bei Tee, Kaffee und Kuchen, Geschichten und Gedichten, Musik und Gesang entstand eine weihnachtliche Stimmung, die allen viel Freude bereitete. Das Musikerehepaar Tatjana Vetter und Hans-Georg Gloger spielte mit Akkordeon, Keyboard, Ukulele und Gitarre alte und neue Weihnachtslieder.

Eine Premiere war der Auftritt des kleinen Chores, der im Donnerstags-Singkreis entstanden ist. Viel Applaus erhielt der fröhliche Song

über Erwin, dem dicken Schneemann! Stimmungsvoller Ausklang der Feier waren die tanzenden Kerzenlichter, die im Dunkeln zur Musik von White Christmas die Zuschauer verzauberten.

„Ich habe mich so gefreut, dass wir die vielen alten Weihnachtslieder gemeinsam gesungen haben“, bedankte sich Inge Fischbach beim Abschied. „Es war eine sehr schöne Weihnachtsfeier“, war beim Aufbruch Nachhause von vielen zu hören.

Das Schlitten-Geschenk

Eine prachtvolle Nordmanntanne stand vom ersten Advent bis zum Dreikönigstag im Flur des Hauses Stiftstraße 9 und erntete viele anerkennende Blicke.

Ein Blickfang zusätzlicher Art war der alte, Barock anmutende Schlitten, der mit bunten Päckchen bepackt, das nostalgische Weihnachtsensemble vollendete.

Der schwere hölzerne Schlitten mit gemalten Motiven der Vierjahreszeiten gehörte Rosel Dietmann, die dieses Liebhaberstück während eines Winterurlaubs in den Bergen entdeckte und in den Solling transportierte. Seither hatte der dekorative Schlitten einen besonderen Platz in ihrem Haus.

Als Rosel Dietmann vor einem Jahr ins Betreute Wohnen zog, konnte der Schlitten aus Platzgründen nicht mitgenommen werden. Gut verpackt wurde er vorübergehend bei Freunden in einer Scheune eingelagert.

Im November kam Rosel Dietmann die Idee, den Schlitten zugunsten des Albert-Schweitzer-Kinderdorfs an einen neuen Liebhaber abzugeben. Zunächst sollte der antike Schlitten in der Adventszeit neben dem Weihnachtsbaum noch einmal zu Ehren kommen.

Er stand dort noch keine Stunde, als ihn Dirk Henkel entdeckte und sich augenblicklich in das Prachtstück verliebte. Er hatte sofort den passenden Platz für den Schlitten vor Augen und darüber hinaus ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk für seine Frau gefunden.

Wenige Tage vor Heiligabend trafen sich Rosel Dietmann und Dirk Henkel am Weihnachtsbaum, um die Schlittenübergabe zu vollenden.

Die Pakete kamen nun unter den Weihnachtsbaum, der Schlitten wurde ins Auto getragen und fuhr kurz darauf seinem neuen Zuhause entgegen. Er hat mit seinem nostalgischen Aussehen viele Menschen in der Weihnachtszeit entzückt.

Der Verkaufserlös kam wie versprochen den Kindern im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Uslar zugute. Dafür ein herzliches Dankeschön der Spenderin.

Christina Bolte

Mit Schwung und Laola ins Neue Jahr

Sportlich verabschiedeten sich die Seniorinnen und Senioren im Albert-Schweitzer-Seniorenzentrum vom alten Jahr. Am Nachmittag waren alle eingeladen, beim beliebten Kegeln gegeneinander anzutreten. Mit viel Spaß kämpften die beiden Wohnbereiche 1 und 2 engagiert um möglichst viele Punkte. Danach reichten Einrichtungsleiterin Stefanie Müller-Exner sowie Ludmila Fraeter und Jürgen Heuer vom Betreuungsteam allen Keglern und Zuschauern Sekt mit oder ohne Orangensaft, um gemeinsam mit „Prosit Neujahr“ auf das Neue Jahr anzustoßen.

Am Silvesternachmittag füllte sich auch die Begegnungsstätte des betreuten Wohnens mit vielen gut gelaunten Gästen bis der letzte Platz besetzt war.
Während der Feier ließ es sich wunderbar mit den Tischnachbarn plaudern und manch neue Bekanntschaft entstand.
Bevor der Nachmittag auch hier mit Sekt und guten Wünschen für das neue Jahr endete, zündeten die Silvesterbesucher mit einer La-Ola-Welle ein fröhliches und garantiert klima-neutrales Feuerwerk, dass allen sichtlich Spaß machte und die Stimmung noch einmal richtig anfachte.

Jörg Grabowsky

Womit Hans Hübner seine Frau überraschte...

Es soll Männer geben, die sich schwer tun, ihre Frauen zum Geburtstag mit einem Geschenk zu überraschen. Hans Hübner, Polizeihauptmeister im Ruhestand gehört nicht zu diesem Kreis.

Durch Zufall las er von einer Berlinerin, die eine Brief- und Autogrammsammlung vieler berühmter Persönlichkeiten besaß. Das brachte ihn auf eine „verrückte“ Idee: Um seine Frau zum Geburtstag zu überraschen, schrieb er an zahlreiche bekannte Persönlichkeiten und erklärte ihnen brieflich seine Bitte: Er wolle seine Frau, die in der Kommunalpolitik sehr aktiv ist, damit überraschen, dass sie Geburtstagsglückwünsche von besonderen Persönlichkeiten aus aller Welt erhalte.

„ Alle – mit Ausnahme der Queen haben geantwortet und meiner Frau eine persönliche Gratulation zukommen lassen“, erklärt Hans Hübner lachend.

„Zwar kamen nicht alle Briefe pünktlich zum Geburtstag, aber meine Frau, die anfangs völlig

verblüfft war, freute sich dann umso mehr, als ich ihr meine Geschenkidee offenbarte.“

Ob Willi Brandt, Hans-Dietrich Genscher, Dietrich Stobbe, Max Schmeling, Walther Leisler-Kiep – alle haben freundlich auf die Bitte von Hans Hübner reagiert und einen persönlich gehaltenen Brief geschrieben. Noch heute füllen sie mehrere Aktenordner und bleiben eine schöne Erinnerung an die gemeinsame Zeit mit seiner verstorbenen Frau.

„Wir haben uns über alle Briefe sehr gefreut; der absolute Höhepunkt kam indes in Form eines Telegramms zu uns“ erläutert Hans Hübner. „An jenem Tag waren wir nicht Zuhause und eine Nachbarin nahm das Telegramm an. Im letzten Jahrhundert war der Erhalt von Telegrammen etwas ganz Besonderes, was nicht alle Tage geschah.

Und so fielen wir aus allen Wolken, als wir den Adressaten lasen:
Es war das Königshaus von Jordanien!

Seine Exzellenz König Hussein persönlich gratulierte meiner Frau zum Geburtstag! Das haute uns wirklich um! Dieser Glückwunsch war die Krönung meiner Briefaktion und durch nichts zu toppen!“

Christina Bolte

THE ROYAL PALACE,
Amman, Jordan
June 28, 1978

Dear Mr. Hubner,

His Majesty King Hussein has instructed me to convey to you his sincere thanks for your kind good wishes and congratulations on the occasion of his marriage.

Please accept His Majesty's appreciation and his warmest regards

Y. Ittikmal
Chief of Royal Protocol

Qigong begeistert

Im Oktober 2019 startete Elke Gropp das Qigong-Projekt als neues Angebot im Betreuten Wohnen.
„Anfangs war ich mir gar nicht sicher, ob diese fernöstliche Entspannungs- und Übungslehre auf Resonanz stoßen würde. Aber diese Befürchtungen erwiesen sich schnell als völlig unbegründet“, freut sich Elke Gropp.

Es entstanden zwei Gruppen. In Gruppe 1 werden die Übungen im Sitzen durchgeführt, Gruppe 2 übt im Stehen.

Jeden Mittwochnachmittag ist die Begegnungsstätte seither mit den Qigong-Teilnehmern belegt. Günter Telle betont: „mir tun die sanften, atemgestützten Übungen sehr gut. Manche davon kenne ich in ähnlicher Form aus meiner Lungensportgruppe. Bewegung erleichtert mir das Atmen und unterstützt meine Lungen!“

Ulrike Wemmel genießt die Gruppenatmosphäre: „ich mache beim Qigong vor allem mit, weil ich Spaß daran habe und gerne in der Gemeinschaft anderer bin. So kann ich die Übungen auch viel schneller erlernen.“

Auch Rosa Scheuner ist von Anfang an dabei und erklärt: „Nach jedem Übungsnachmittag geht es meinen Gelenken spürbar besser. Diese positive Wirkung hätte ich so nie erwartet! Also, ich bin vom Qigong begeistert und bleibe auf jeden Fall dabei! Schön, dass Elke uns dieses Angebot macht.“

Qigong gehört neben Yoga und Taijiquan zu den bekanntesten und beliebtesten fernöstlichen Übungsmethoden.
Es hat eine über 2000-jährige Tradition, in der sich tausende von Übungen entwickelt haben. Die positiven Wirkungen von Qigong sind medizinisch belegt und Teil vieler Therapiekonzepte. So lindert Qigong Rückenprobleme, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Gliederschmerzen und vieles mehr.

Doch wofür steht eigentlich das Qi? Es wird oft übersetzt mit „Lebensenergie“. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin fließt das Qi im Körper in Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, die den gesamten Körper durchziehen. Im Idealfall fließt das Qi frei in diesen Bahnen - dann ist der Mensch „rundum“ gesund. Bei jeder Art der Abweichung von diesem

Idealzustand ist der Qi-Fluss gestört und damit nicht im Gleichgewicht. Die Übungen im Qigong wollen die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herstellen.

„Ich habe Qigong bei meinem 4-wöchigen Aufenthalt in der TMC-Klinik von Bad Kötzting kennen und schätzen gelernt“ erläutert Elke Gropp. „Wir haben täglich 2 Übungseinheiten unter Anleitung von Prof Dr. Ma gehabt. Später haben wir allein sogar noch mittags geübt. Es dauerte vier Tage, aber dann hat mich das Qigong wirklich gepackt und in seinen Bann gezogen. Ich spürte, dass ich viel beweglicher und gelenkiger wurde und meine Schmerzen besser aushalten konnte.

Aus der Vielzahl der Übungen, die es gibt, erlernten wir 18 feste Figuren, die das Qi in allen Meridianen aktiviert.
Dieses wiederkehrende Übungsprogramm prägt sich gut ein und lässt sich so Zuhause weiterüben. Durch Professor Ma erhielten wir darüber hinaus viele Hintergrundinformationen wie die Übungen im Einzelnen wirken.

Qigong ist mittlerweile ein heilsamer Teil meines Lebens geworden. Ich bin besonders glücklich darüber, dass ich auch meinen Mann dafür interessieren konnte und wir die Übungen nun gemeinsam machen.
Wer Lust hat, Qigong kennenzulernen, ist herzlich eingeladen am Mittwochnachmittag in die Begegnungsstätte zu kommen.“

Christina Bolte

Das neue Ausflugsprogramm

Bislang haben wir unsere Ausflüge im gemieteten Kleinbus und mit einigen privaten Wagen unternommen. Diese Vorgehensweise müssen wir leider aus zwei Gründen ändern:

1. Der Gesetzgeber macht für offiziell ausgeschriebene Ausflüge dieser Art die Vorgabe, dass alle Fahrer einen Transportschein besitzen müssen, was im Erwerb sehr aufwendig - und für unsere Zwecke so nicht umzusetzen wäre.
2. Die Ausflüge erfreuten sich stets großer Beliebtheit; über 30 Personen nahmen oft daran teil. Viele Mitfahrende möchten dabei gern ihren Rollator mitnehmen, wofür die PKW aber nicht genügend Stauraum hergaben.Und so machen wir nun aus der Not eine Tugend: In Zusammenarbeit mit einem regionalen Busunternehmen können wir die geschilderten Probleme auf eine gute Weise Weise lösen.

Mit einem bequemen klimatisierten Reisebus, der Platz für die Mitnahme etlicher Rollatoren bietet, sind im Frühling drei Tagesausflüge zu folgenden Zielen geplant:

Donnerstag, den 16. April geht es nach Königslutter am Elm. Dort besuchen wir den 1000-jährigen Kaiserdom mit seiner prachtvollen Ausmalung; im Domcafé nehmen wir anschließend eine kleine Stärkung zu uns. Danach erwartet uns eine musikalische Führung im angrenzenden Museum für Mechanische Musikinstrumente: von der kleinsten Spieldose, über alte Grammophone, einer Stummfilmorgel bis zum großen Jahrmarkt-Orchestrion wird alles für uns hör- und erlebbar werden.

Mittwoch, den 13. Mai ist eine Frühlingsfahrt nach Bad Sooden-Allendorf geplant mit gesundem Rundgang um das Gradierwerk und gemütlichem Bummel durch die blumengeschmückte Altstadt mit ihren vielen Fachwerkhäusern.

Mittwoch, den 10. Juni fahren wir Richtung Kurhessen-Waldeck an den landschaftlich schön gelegenen Edersee, wo wir auch eine kleine Schiffstour über den See machen wollen.
Es lohnt sich also, diese drei Tagesausflüge schon einmal im Kalender vorzumerken – denn Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude!

Mit Smartphone, Tablett und Laptop

Kommunikationsmittel wie Smartphone, Tablett und Laptop gehören mittlerweile für viele Senioren ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag dazu.

Die Vorbehalte vor diesen neuen Medien schwinden auch bei Menschen jenseits der 70 stetig. Fragt man in den Gruppenstunden nach, wer alles ein Handy, Smartphone oder einen Laptop besitzt, dann gehen viele Hände in die Höhe.

Ein Smartphone zu besitzen ist eine Sache, damit souverän umzugehen eine andere. Nicht immer sind Kinder oder noch besser Enkelkinder in der Nähe, die etwaige Fragen oder Probleme im Handumdrehen lösen könnten.
Daher entstand die Idee, eine Übungsgruppe ins Leben zu rufen, in der man sich gemeinsam mit anderen an die neuen Medien herantastet. Der eine weiß, wie man Fotos per Smartphone

verschickt, der andere wie man Apps herunterlädt oder eine neue WhatsApp-Gruppe gründet.

Getreu dem Motto: Gemeinsam sind wir stark, trafen sich Ende Januar einige Interessierte mit ihren Geräten zum ersten Kennenlernen. Dabei ging es zunächst darum, Fragen zu sammeln und Bedürfnisse im Hinblick auf die neuen Medien zu klären. Am Schluss bildeten sich Paare, die sich bis zum nächsten Gruppentreffen zum Üben und Austausch verabreden. Regelmäßig trifft sich dann die gesamte Gruppe, um sich über die gemachten Fortschritte zu verständigen.

Da für die Arbeit mit den modernen Medien eine W-LAN Verbindung erforderlich ist, nutzt die Gruppe einen Klassenraum der Altenpflegeschule, die entsprechend vernetzt ist.

Einig sind sich alle darüber, dass die neuen Medien viele Chancen bieten. Man muss sich einfach trauen, die Geräte in die Hand zu nehmen und auszuprobieren. Übung macht auch hier den Meister!
Wer Interesse hat, in dieser Gruppe mitzumachen, ist herzlich willkommen.

Christina Bolte

Fabelhafte Fabeln!

Mit Humor und viel Lesefreude überzeugte Justus Pahlow in seiner gut besuchten Lesung. Viele Zuhörerinnen und Zuhörer hatten sich eingefunden, wohl wissend, dass Pahlow nicht nur mit seiner Stimme arbeitet, sondern seine Lesungen mit Mimik und Körpereinsatz begleitet.
Im Mittelpunkt standen Fabeln - eine literarische Gattung, die es schon seit mehr als 2500 Jahren gibt. Der antike griechische Dichter Äsop (565 v. Chr) gilt als Vater der Fabeldichtung.
In einer Fabel handeln Tiere anstelle von Menschen und zeigen dabei sehr menschliche Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen. Mittels dieser „tierischen“ Distanz gelingt es, Belehrungen, Ratschläge, moralische Unterweisung und Gesellschaftskritik geschickt zu vermitteln. Meisterliche Fabeldichtungen kennen wir von dem Franzosen Jean de La Fontaine, der noch heute in vielen Schulbüchern zu finden ist oder von Johann Wolfgang von Goethe, man denke an seinen „Reineke Fuchs“. Moderne Fabeln schrieben unter anderem Wilhelm Busch, Joachim Ringelnatz, Erich Kästner, Heinz Erhardt oder Robert Gernhardt – um nur die bekanntesten zu nennen.

Ein berühmter amerikanischer Fabeldichter, ist James Grover Thurber (1894 -1961), den Justus Pahlow besonders schätzt und mit mehreren Geschichten vorstellte. Das Publikum bedankte sich für diese humorvolle Lesung mit großem Applaus.

Wir nehmen Abschied

Willi Dohrmann
✞ 13. September 2019

Ilse Stehncken
✞ 13. September 2019

Gisela Dornieden
✞ 30. September 2019

Hildruth Krüger
✞ 05. Oktober 2019

Dr. Joachim Dippel
✞ 11. Oktober 2019

Dorothea Müller
✞ 25. Oktober 2019

Erna Friebe
✞ 13. Dezember 2019

Franz Hopp
✞ 13. Dezember 2019

Ilse Kobsch
✞ 23. Dezember 2019

Helene Nolte
✞ 28. Januar 2019

Heinz Matz
✞ 02. Januar 2020

Hannelore Mecke
✞ 24. Januar 2020

Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen seiner Mitmenschen...

Albert Schweitzer

Albert-Schweitzer-Seniorenzentrum
Bürgermeister-Schönitz-Str. 17
37170 Uslar

Telefon: 0 55 71 / 30 6 - 0
Fax: 0 55 71 / 30 6 - 7 0

Mail: seniorenzentrum-uslar@familienwerk.de
www.seniorenzentrum-uslar.de
www.familienwerk.de

ALBERT SCHWEITZER
SENIORENZENTRUM