haus-beckeln.de

Nummer 2 . 2014 . Beckeln

Klönsnack

NEUES / INTERESSANTES / KURIOSES / INFORMATIVES

Unsere Bewohnerin Ursel Callies mit 83 Jahren auf dem Sommerfest im Haus Beckeln

GARTENFEST 2014

SPIEL UND SPASS

POSTER IM INNENTEIL

UNKRAUT VERGEHT NICHT

Wir helfen weiter...

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hier ist sie: unsere neue Ausgabe unseres beliebten Klönsnacks – der Hauszeitung unseres charmanten Hauses im gemütlichen Beckeln.

Neben einem herausnehmbaren Poster im Innenteil finden Sie viele Ideen, Geschichten und Bilder aus unserem Leben.

Das Haus Beckeln zeichnet eines besonders aus: Hier leben wir alle unter einem Dach zusammen wie eine große Familie. Dieses Gefühl zu leben und zu vermitteln meistert unser Team jeden Tag mit Bravour.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön und Ihnen allen viel Freude beim Lesen,

Björn Buchmann, Haus Beckeln

Inhalt

Vorwort ..... Seite **2**
Inhalt **2**
Das **Herz** auf Augenhöhe **3**
Gartenfest **Farbenfroh** ..... **4 - 5**
Interview Pflegeausbildung **6**
Spiel, Spaß und Spannung **7**
Doppelseite **Poster** ..... **8 - 9**
Unkraut vergeht nicht **10**
RezeptTipp: Brennnesselsuppe ... **11**
Tipps und Tricks: Blutdruck **12**
Kultur & Natur in **Oldenburg** **13**
SpruchReif, Termine, Angebote und Impressum **14**
Ein Stückchen Lesestoff **15**

Wir helfen weiter...

Das Herz auf Augenhöhe

***Franz Gebker** – wenn es um das Thema ‚Pflege' geht, ist dieser Name in Hatten und Umgebung ein gängiger Begriff. In Edewecht, Großenkneten, Beckeln, Kirchhatten und nun auch in Wüsting stehen Seniorenwohnanlagen, die von Franz Gebker, Partnern und der Familie betreut werden.*

Wie alt sind Sie? 62 Jahre

Können Sie kurz Ihre Laufbahn beschreiben? Seit Anfang 1970 bin ich examinierter Altenpfleger. Es folgte eine Weiterbildung zum Pflegedienst- und Heimleiter und seit 1988 bin ich selbstständig in der Altenpflege in der Gemeinde Hatten.

Was mögen Sie an Ihren Tagen in unseren Häusern besonders? Das konstante Engagement des gesamten Personals (Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung und technischer Dienst) für unsere Bewohner. Respekt!

Welche Hobbies haben Sie? Wandern, Rad fahren, Sport, besonders Fußball in allen Ligen – leider nur noch passiv.

WM 2014

Welche drei Begriffe würden Sie am besten charakterisieren? Das würde ich eigentlich lieber anderen Leuten überlassen – ich würde sagen, dass ich gesellig, aufgeschlossen und humorvoll bin – ohne Gewähr.

Was bereitet Ihnen Freude? Da gibt es einiges. Beispielsweise mein Einsatz für die Bedürftigen im Hatter Bufett (Tafel) und mein vierjähriger Enkel, den ich leider zu wenig sehe, da er in Berlin wohnt.

Was war in diesem Jahr besonders? Ganz klar: Die Mitarbeiter-Motto-Party war der Knaller; es wird eine Herausforderung dieses Event zu toppen.

Haben Sie eine Art Lebensphilosophie? Ja, meine Oma sagte immer: „Von nichts kommt nichts".

UNSER GARTENFEST IN BECKELN:

FARBEN-FROH 2014

Am 03. August 2014 ging es in unserem schönen Garten kunterbunt zu: Unser alljährliches Gartenfest des Hauses Beckeln.

... und alle hatten sich versammelt. Unsere Bewohner und Gäste feierten fröhlich zu den volkstümlichen Handharmonika-Klängen und sangen natürlich kräftig mit.

Im liebevoll dekorierten Garten fand ein jeder seinen Platz in der Sonne oder unter dem schattigen Zeltdach.

Am Abend grillten Thorsten Meilahn und Björn Buchmann fleißig, damit jeder Gast neben dem reichlichen Büfett-Angebot auch noch die ein oder andere köstliche Wurst verputzen konnte. Und wieder mal: ***Großes Kompliment*** an das Team Beckeln, das uns immer wieder mit seinem Ideenreichtum begeistert!

FARBENFROH

5

Wissen, was gut tut

Wie alt sind Sie? 44 Jahre.

Wie ist Ihr Werdegang?

Ich komme aus dem Bereich der Behindertenbetreuung, seit 2 Jahren bin ich nun im Haus Beckeln.

Warum haben Sie sich entschieden Ihren Weg in der Pflege zu gehen?

Für mich muss Arbeit immer einen Sinn ergeben, und den finde ich in der Arbeit mit Menschen.

Welche Herausforderungen bringt die Arbeit mit sich?

Körperliche und geistige Fitness, Flexibilität aufgrund der Arbeitszeiten, Geduld und Empathie, Teamgeist, innere Kraft, da man auch extremen Situationen ausgesetzt ist.

Was ist das Besondere am Haus Beckeln?

Wir sind ein rundum tolles Team mit viel Herz und Spaß in einem gemütlichen, behaglichen Haus.

Würden Sie diesen Beruf weiterempfehlen?

Diesen Beruf muss man entdecken – er ist das beste, was einem passieren kann. Absolute Menschenfreundlichkeit ist Grundvoraussetzung.

Welche Interessen und Hobbies haben Sie?

Ich lese für mein Leben gern und spiele Gitarre. In unserem Garten baue ich Gemüse und Kräuter an.

Wie können Sie am besten abschalten?

Mit Yoga und beim Joggen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Einen gehobeneren Stellenwert der alten, hilfebedürftigen Menschen in der Gesellschaft.

Ein bisschen Spaß muss sein ...

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

Es war einmal ein Mann, der war sehr schwach. Er ging zum Arzt und sagte: „Herr Doktor, ich bin so schwach, können Sie etwas dagegen tun?“
„Ja, ich verschreibe Ihnen Tropfen. Die müssen Sie jeden Tag einnehmen.“ Nach einer Woche kommen Sie wieder.“
Nach sieben Tagen ging er wieder zum Arzt. „Sind Sie jetzt schon stärker?“
„Nein, Herr Doktor, ich habe das Fläschchen nicht aufbekommen.“

Die Schwiegermutter ist zu Besuch. Kunibert fragt: „Wie lange willst du denn bleiben?“
„Bis ich euch lästig werde!“
Darauf Kunibert verblüfft: „Was, so kurz nur?“

Eine ältere Dame geht zum Arzt und will sich die Pille verschreiben lassen.

Der Arzt verwundert: „Wieso wollen Sie sich mit 80 Jahren noch die Pille?“

Die Frau: „Weil ich dann besser schlafen kann.“ – „Wie denn das?“ – „Indem ich jeden Morgen eine Pille in den Orangensaft meiner 15-jährigen Enkelin gebe.“

Zwei Zahnstocher gehen im Wald spazieren. Plötzlich läuft ein Igel an ihnen vorbei.

Da sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Sag mal, wusstest du, dass hier ein Bus fährt?“

Tipp:

Schmutziges Geschirr schimmelt nicht, wenn man es in der Gefriertruhe aufbewahrt.

Quelle: www.planetsenior.de

Gerade als die
kleine Raupe dachte,
die Welt wäre zu Ende,
verwandelte sie sich in
einen schönen Schmetterling.

UNKRAUT VERGEHT NICHT...

GESUNDHEITSTIPP: DIE BRENNNESSEL

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de

Was im Garten schonmal lästig sein kann – kann auf anderer Ebene zugleich höchst nützlich sein.
Das beste Beispiel ist die Brennnessel. Diese zählt nämlich aus gutem Grund zu den gesündesten Lebensmitteln:
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Brennnessel gegen ***Arthrose, Arthritis, Prostata- und Blasenbeschwerden*** hilft und zudem bei chronisch entzündlichen ***Darmbeschwerden*** wirksam sein kann.

Darüber hinaus gelten Brennnesselsamen als eines der natürlichsten Allround-Nahrungsergänzungsmittel der Welt. Sie stellen die Wirkung so mancher teurer Vitalitätstonika in den Schatten und werden traditionell auch gegen ***Haarausfall*** eingesetzt.
Bleiben Sie gesund und holen Sie sich das Unkraut aus dem Garten in die Küche!
Brennnesselblätter lassen sich für Suppen, Smoothies, Aufläufe, Quiches, Gemüsetorten oder für einen feinen Kräutertee mit hochbasischer Wirkung nutzen.
Die ***Brennnesselsamen*** passen in Müsliriegel, Brot- und Brötchenrezepte und Gewürzmischungen. Oder nehmen Sie sie täglich löffelweise wie ein Nahrungsergänzungsmittel zu sich.

GESUND KOCHEN, GESUND BLEIBEN.

...mit köstlicher Brennnesselsuppe

Zutaten

1 Liter Fleischbrühe
1 Esslöffel Stärke
1 Zwiebel gewürfelt
50 g Lauch gewürfelt
50 g Champignons Konserve gegart, abgetropft
20 g Butter
200 g Brennnesselblätter
Sojasoße
Schnittlauch
Weißbrotwürfel geröstet

www.kochbar.de

1. Fleischbrühe mit der Stärke binden.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Lauch und Pilze darin andünsten.
3. Die Brühe mit in den Topf geben.
4. Brennnesseln waschen und ebenfalls mit in den Topf geben. Das Ganze aufkochen und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Sojasoße nach Geschmack würzen.
6. In Suppentassen oder auf Teller geben. Schnittlauch und Weißbrotwürfel darüber geben & servieren.

Guten Appetit!

Warum ist ein gesunder BLUTDRUCK so wichtig für uns?

Der Blutdruck ist die zentrale Messgröße unseres Kreislaufs. Er entsteht, weil unser Herz kontinuierlich schlägt, dabei jedes Mal Blut durch unseren Körper pumpt und so einen natürlichen Druck in den Gefäßen erzeugt.

In Wechselwirkung sorgen Nerven und Hormone dafür, dass sich unsere Adern ausdehnen und wieder zusammenziehen – der Blutdruck sinkt und steigt so je nach Bedarf. So ist er morgens im Vergleich zur Nacht etwas höher, im Laufe des Tages sinkt er wieder.

Folgen von zu ***niedrigem Blutdruck*** sind Müdigkeit, Frösteln, Antriebs- und Konzentrationsschwäche sowie Schwindel.

Unter zu ***hohem Blutdruck*** leiden 35 Mio. Bundesbürger. Das Tückische ist, dass Sie lange Zeit keine Beschwerden bemerken – er wird von den Betroffenen nicht wahrgenommen und bleibt dadurch lange unerkannt.

Zu hoher Blutdruck gilt als größter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn er schädigt im Laufe der Jahre erst die Blutgefäße, dann wichtige Organe wie Herz, Gehirn oder die Nieren. Infarkte, Demenz oder Nierenversagen können die Folge sein. Auch die zarten Adern im Auge halten dem permanenten Überdruck nicht lange stand, es droht langfristig Erblindung.

Empfehlungen für einen gesunden Blutdruck

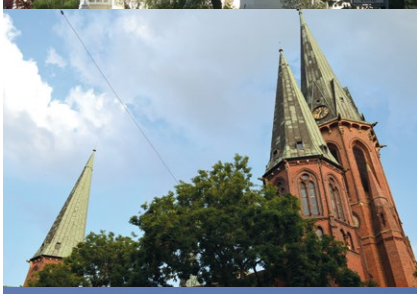
- Normalgewicht anstreben
- Frisches Brot und Gemüse
- Ausgewogene Ernährung mit wenig Salz
- Alkoholgenuss nur in Maßen
- Verzicht auf Nikotin
- Häufige Bewegung
  mindestens 30 Minuten täglich oder dreimal wöchentlich 20 bis 60 Minuten
- Für Entspannung sorgen
- Regelmäßige Blutdruckkontrolle beim Arzt oder zu Hause

Quelle: www.reformhaus.de

Kultur & Natur in Oldenburg...

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah... Berlin, Dresden, Hamburg – alles wunderschöne beeindruckende Städte mit besonderem Flair. Aber so weit müssen wir gar nicht reisen – nur 55 km von unserem Beckeln entfernt liegt ein traumhaftes und sehenswertes Städtchen: Oldenburg.

Auf kurzen Wegen kann der Besucher im historischen Schloss oder in den Museen kulturelle Eindrücke sammeln oder aber in der Oldenburger Innenstadt einkaufen gehen. Diese ist für ihre faszinierende Schönheit bereits weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt: Eine Vielzahl von kleinen Geschäften reiht sich charmant durch eine verwunschene und eindrucksvolle Fußgängerzone. Hier bekommt man alles – von Dekoration über Mode, Accessoires, Haushaltsgeräte uvm. ***Ein Besuch lohnt sich immer – vielleicht zum Weihnachtsmarkt?***



Termine und Angebote

29.11.2014	Unser gemeinsames Glühweintrinken
14-tägig mittwochs	Besuch einer ehrenamtlichen Betreuungskraft
1x monatlich	Instrumentaler Musiknachmittag mit H. Siemer natürlich auch mit Gesang
letzter Mittwoch im Monat	Gottesdienst mit Pastorin Rucks
zudem	Ausflüge im betriebseigenen Bus in nahe gelegene Ausflugslokalitäten

SPRUCHREIF

Die Art, wie Dich ein Mensch behandelt sagt aus, was für ein Mensch er ist und nicht, was für ein Mensch Du bist.

ICH MAG MENSCHEN, DIE MAN AM LACHEN ERKENNT.

Bauern, die gern öfters trinken, erkennt man meist am roten Zinken!

Wenn Du sprichst, wiederholst Du nur, was Du eh schon weißt. Wenn Du aber zuhörst, kannst Du unter Umständen etwas Neues lernen.

Quelle: www.facebook.de

Wie andere dich sehen ist unwichtig.
Wie du dich selbst siehst
ist bedeutend.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt
Franz Gebker und Thorsten Meilahn . Gebker GmbH
Seniorenbetreuung Hatten
Schultredde 25 . 26209 Hatten
Fon 04481 936369 . Fax 04481 9369950
www.seniorenbetreuung-hatten.de
info@seniorenbetreuung-hatten.de

Gestaltung
Pflegekonzept Meilahn . Maike Grün

Bilder und Fotos
Pflegekonzept Meilahn . Maike Grün
www.fotolia.de

Druck
www.wir-machen-druck.de

EIN STÜCKCHEN LESESTOFF

Was soll ich viel lieben,
was soll ich viel hassen?
Man lebt nur vom
Lebenlassen.

Johann Wolfgang von Goethe

Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: „Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!“

„Halte ein!“ – unterbrach ihn der Weise, „Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Drei Siebe?“, frage der andere voller Verwunderung.

„Ja guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es **wahr** ist?“

„Nein, ich hörte es erzählen und...“

„So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst **gut**?“

Zögernd sagte der andere: „Nein, im Gegenteil...“

„Hm...“, unterbrach ihn der Weise, „So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es **notwendig**, dass du mir das erzählst?“

„Notwendig nun gerade nicht...“

„Also“ sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“

Kindheit

von Rainer Maria Rilke

Es wäre gut viel nachzudenken, um
von so Verlornem etwas auszusagen,
von jenen langen Kindheit-Nachmittagen,
die so nie wiederkamen - und warum?

Noch mahnt es uns - vielleicht in einem Regnen,
aber wir wissen nicht mehr was das soll:
nie wieder war das Leben von Begegnen,
von Wiedersehn und Weitergehn so voll

wie damals, da uns nichts geschah als nur
was einem Ding geschieht und einem Tiere:
da lebten wir, wie Menschliches, das Ihre
und wurden bis zum Rande voll Figur.

Und wurden so vereinsamt wie ein Hirt
und so mit großen Fernen überladen
und wie von weit berufen und berührt
und langsam wie ein langer neuer Faden
in jene Bilder-Folgen eingeführt,
in welchen nun zu dauern uns verwirrt.

haus-beckeln.de

GLÜCK?
LIEBE?
ERFOLG?
ZUKUNFT?
LEIDENSCHAFT?

EINFACH BEWERBEN.

Wir helfen weiter...

Unsere Leistungen auf einen Blick:

- **Stationäre Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Verhinderungspflege**
- **Palliativpflege**
- **Betreuung von Menschen mit Demenz**

Haus Beckeln
Seniorenpflegeheim

04244
7233

Seniorenpflegeheim Haus Beckeln . Frau Irmgard Altscher . Hauptstraße 10
27243 Harpstedt-Beckeln . Fon: 04244 . 7233 . haus.beckeln@seniorenbetreuung-hatten.de

www.haus-beckeln.de