Nr. 1
Sommer
2022

WH CARE
Holding GmbH

Juni 2022

OPTIMISTA

Das Magazin der WH Care Gruppe – mit positiven Beiträgen aus Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und allgemeinen Hinweisen.

Beruf mit Sinn

Die neue Jobbörse der WH Care Holding

Der WH Care Gourmet Tag

Ein kulinarisches Erlebnis in allen Einrichtungen der WH Care Holding

Die Honigbiene

Überlebenswichtig für Mensch und Natur

Inhalt

4 Vorwort

6 Beruf mit Sinn
Die neue Jobbörse der WH Care Holding

8 Der WH Care Gourmet Tag
Ein kulinarisches Erlebnis

Aus den Einrichtungen:

10 Haus Odem - Ein Rückblick
Lichterfest, Modenschau und vieles mehr

12 Die Schuhe des Lebens
Eine wunderschöne Andacht im Haus Invita

13 Tierische Begleitung
Hundedamen im Haus Invita

14 Muckibude im Haus Vivere
Gesundheitsprojekt für Bewohner und Mitarbeiter

15 Frühlingsfest
im Haus Salve Vita

16 Philia for Future
Umweltwoche im Haus Philia

19 Was bisher geschah im Haus CIVITAS
Examen, Jobmesse und Friedenstauben

20 Haus Illumina - Der Frühling ist eingeläutet

21 Bälle, Bänder und Luftballons
Die Reha-Sportgruppe im Haus Mea Vita

Saisonales:

24 Die Honigbiene
Nicht nur überlebenswichtig für Mensch und Natur, sondern faszinierendes Nutztier

25 Ein Wunder der Baukunst
Mathematik im Bienenstock

26 Bienen Paradies
Nicht jeder Garten, der prächtig blüht, ist auch bienenfreundlich

28 Honig ist nicht gleich Honig
Jede Honigsorte hat ganz besondere Eigenschaften

Zum Mitmachen:

31 Wörterrätsel
Kennen Sie sich mit Bienen aus? Finden Sie es heraus.

32 Steingarten mal anders
Diese besonders pflegeleichten Exemplare sind ganz einfach selbst gemacht

34 Wörterrätsel - Lösungen
Haben Sie alles gewusst? Finden Sie es heraus.

Liebe Leserinnen und Leser

unserer 3. Ausgabe des Optimista Magazins,

Sicherlich haben Sie schon öfters davon gehört, wie wichtig Insekten und Bienen für einen nachhaltigen Umweltschutz sind. Was haben Bienen und Lebens- und Gesundheitszentren gemeinsam? In unseren Einrichtungen hegen und pflegen wir ebenso starke Gemeinschaften wie die Bienen, die nur dann richtig funktionieren können, wenn im Kollektiv alle ihre Arbeit verrichten. Bei den Bienen gibt es keine Biene von minderer Qualität. Alle Bienen sind wichtig wie in unseren Einrichtungen. Demnach können wir nur dann eine hohe Zufriedenheit unserer Bewohner erzielen, wenn alle Arbeiten gut verrichtet werden und Mitarbeiter im Team wertschätzend miteinander kommunizieren.

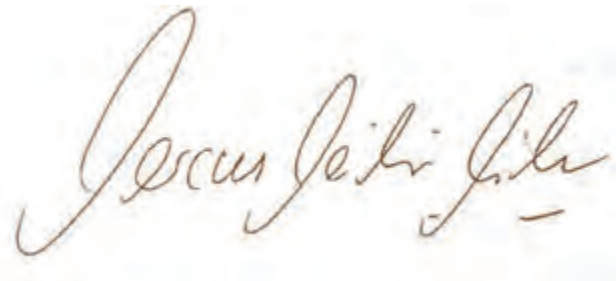
So wie Bienen ihre Bestäubungsarbeit verrichten und ganz unterschiedlichen Aufgaben je nach dem Lebenstag nachgehen (Putzbiene, Ammenbiene, Baubiene, Wächterbiene, Spurbiene ...) können auch wir hiervon etwas lernen. Das Übernehmen von Tätigkeiten in einer Einrichtung, ohne einen Vergleich mit anderen Arbeiten zu tätigen oder das nicht werten mit dem Gedanken, dass alle Arbeiten wichtig sind, erleichtert das Erreichen des Ziels „Zufriedenheit für unsere Bewohner“.

Die Spurbienen haben mein Interesse besonders geweckt, weil Sie neue Nahrungsquellen aufsuchen und wir ebenfalls auf Mitarbeiter angewiesen sind, die neue Ideen entwickeln mit dem Ziel, Prozesse zu verbessern. Hierfür bedarf es einer offenen Kommuniaktion sowie psychologische Sicherheit (Fehler machen

dürfen). Dies bedeutet, dass über Fehler wertschätzend auf einer Sachebene gesprochen werden muss, da sich eine Einrichtung nur so weiterentwickeln kann.
Wie schwer dies ist, möchten wir hier nicht erläutern, da die Art und Weise der Gesprächsführung oft nicht geeignet ist. Demnach führen auch kleine Ideen zu einem großen Erfolg, ergänzend trägt jeder Mitarbeiter ganz gleich aus welchem Bereich zum Gesamtergebnis bei. Eine Familie oder ein gutes Team ist stark, wenn das Kollektiv es versteht, gut zusammenzuarbeiten und sich einem kollektiven Denken – einer Kultur für eine starke Familie hinzugeben.
Hieran arbeiten wir konstant und freuen uns auf Verbesserungen. Zu dem Kollektiv zählen natürlich auch unsere Bewohner, die tolle Ideen einbringen oder Angehörige, Ehrenamt und viele weitere Partner, die mit uns in einem Boot sitzen. Demnach freuen wir uns auf unser 3. Optimista Magazin, viele frische Ideen und Anregungen. Möchten Sie einen kleinen Beitrag für das nächste Magazin oder einen kleinen Beitrag für eine Kolumne? Dann schreiben Sie an:
online@wh-care.de

„Willkommen zu Hause“ – Danke an ihr Vertrauen in unsere Mitarbeiter sowie unser WH Care Team.

Viel Freude beim Lesen des
Optimista Magazins.
Bleiben Sie optimistisch und
denken Sie an Ihre Gesundheit.



Geschäftsführender Gesellschafter
Marcus M. Mollik

Beruf mit Sinn

Die neue Jobbörse der WH Care Holding

Im März dieses Jahrs ging unsere Jobbörse „Beruf mit Sinn“ online. Auf ihr findet man von nun an alle offenen Stellenangebote, von allen Einrichtungen zentral auf einer Website. Beruf mit Sinn - Mach Karriere als Mensch!

Aber Warum Beruf mit SINN?

Eine dynamisch und sich schnell verändernde Welt im Zeitalter der Informationsgesellschaft, die Digitalisierung sowie ein wachsendes Verständnis und ein größeres Verlangen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen automatisch dazu, dass Menschen sich mehr Gedanken zu der Sinnhaftigkeit in ihrem Beruf machen. Hiernach ist es eben nicht mehr nur der Job sowie das Geldverdienen, sondern vermehrt fragen sich die Menschen „für was“ sie arbeiten sowie „welche Sinnhaftigkeit“ der Beruf selbst mit sich bringt.

Ein gut bezahlter Beruf stellt die Grundlage für ein Zufriedensein dar, doch reicht dies nicht aus, wenn es darum geht, dass wir uns „Wohlfühlen“ und langfristig psychisch gesund bleiben möchten.

Die Gesundheitsbranche mit allen darin enthaltenen Berufen zählt zu den Wachstumsbranchen. „Herz, Kopf und Hände“ sind vermehrt gefragt sowie das Streben nach einer Ausrichtung, in welcher die Menschen mit Seele, Herz und Verstand sich selbst wiederfinden.

Wohlbefinden, positive Emotionen, Zielorientierung, Sinnhaftigkeit, Stärken und Werte sind Themen, die heute wichtiger denn je sind. Gerade vor dem Hintergrund, dass viele Berufe wegbrechen in einem Zeitalter der Automatisierung und Digitalisierung. Demnach geht es darum, dass wir in dem von uns selbst gewählten Beruf unsere Erfüllung finden, mit dem Ziel, langfristig psychisch und seelisch gesund zu bleiben. Ein jeder von uns steht morgens auf, obwohl es darauf an-

BERUF MIT SINN

Mach Karriere als Mensch

kommt, ob wir mit positiver Energie oder mit einer Last bereits zur Arbeit gehen.
Mit der Plattform „Beruf mit Sinn“, die kontinuierlich weiter ausgebaut werden wird, möchten wir einen Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens leisten. Mitarbeiter sollen hierüber mehrere Optionen erhalten sowie auf einfache Art und Weise ihren idealen oder passenden Beruf finden.
Ergänzend finden Interessierte dann künftig Links zu Bereichen, die Ihnen dabei helfen, sich selbstbesser kennenzulernen. Mit bestimmten Tools haben Sie die Möglichkeit, ihre Stärken herauszufinden und gleichzeitig zu schauen, ob diese Stärken auch mit dem Beruf korrelieren. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Suche nach ihrem Traumberuf.

„Tu das, was Dich glücklich macht“
Welcome Home Care Team

Der WH Care Gourmet Tag

Ein kulinarisches Erlebnis

Wir bei der WH Care bemühen uns jeden Tag unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Daher hat sich unser zentraler Hauswirtschaftsleiter Thomas Kornblum in Zusammenarbeit mit den Köchen und Hauswirtschaftleitungen unserer Einrichtungen etwas ganz Besonderes überlegt.

Den WH Care Gourmet Tag.

Denn was bereitet mehr Freude als ein gutes Mittagessen? Richtig! Ein 3-Gänge-Menü!

Der Gourmet Tag findet am 01.09.2022 statt und steht, passend zur aktuellen Aufgabe der Optimista, ganz im Zeichen von Honig. Jedes Gericht beinhaltet Honig und ist ein Loblied auf diesen zuckersüßen, goldgelben Leckerbissen. Wir wollen Ihnen zeigen, dass Honig nicht nur aufs Brot oder in den Tee gehört, sondern auch ganz köstlich in einer deftigen Hauptspeise stecken kann.

Mit diesem Ereignis wollen wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern allerdings nicht nur ein kulinarisches Erlebnis schaffen. Denn an diesem Tag geht es nicht nur ums Essen. Es geht um die Gemeinschaft und das Zusammenkommen. Denn am Gourmet Tag wird es in jeder Einrichtung der WH Care dasselbe Menü geben.

01. September 2022

Wir wollen damit symbolisch alle an einen Tisch holen. Wir sitzen zwar in unterschiedlichen Einrichtungen, viele Kilometer entfernt aber gehören alle zu einer tollen Gemeinschaft. Der WH Care Familie. Denn WH Care steht für Willkommen Zuhause.

In diesem Sinne richten wir ein großes Dankeschön an alle, die sich an der Planung und Umsetzung dieses schönen Ereignisses beteiligt haben. Ohne die Hilfe und den tatkräftigen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hätten wir dieses Projekt nicht umsetzen können.

Das Menü

Vorspeise

kleines Möhrensüppchen
mit Ingwer und in Honig
marinierte Garnele

Hauptgang

Cremiges Honig-Senf Hähnchen
mit Bacon
dazu spätsommerliches
Ofengemüse und
Kartoffel-Sellerie Püree

Nachspeise

In Honig gebackene Birne
an Salzkaramell
dazu Vanillieeis

Tipp:
Die Rezepte zum Menü erhalten Sie ab dem 01.09.22 in den Einrichtungen

Haus Odem - Ein Rückblick

Lichterfest, Modenschau und vieles mehr

Das keine Langeweile im Haus Odem aufkommt, dafür sorgen Frau Oetjen und Ihr Betreuungsteam sowie Frau Frese mit Ihrem Hauswirtschaftsteam. Es wurden sich wieder tolle Sachen für die Feiern ausgedacht.

Angefangen mit dem Lichterfest, da gab es eine tolle Neonschau, gefolgt von einer Modenschau am Nikolaus. „Das Modemobil“ lud die Bewohner zum Shoppen ein und die Mitarbeiter konnten sich als Models auf dem Laufsteg beweisen. Es wurde viel probiert, beraten und gekauft. Bei der Weihnachtsfeier wurden die Bewohner natürlich auch wieder überrascht, es wurde „Dinner for One“ aufgeführt. Die Bewohner waren begeistert und konnten sich vor Lachen kaum auf den Stühlen halten.

Die Mitarbeiter-Weihnachtsfeier wurde im kleinen Rahmen gefeiert, Café 31 hat uns wieder mit Köstlichkeiten verwöhnt und Frau Meckes hat ganz nach der Philosophie des Hauses „Liebe, Licht und Leben“ verschenkt.

Die Bescherung im Haus Odem ließ sich der Weihnachtsmann und sein Engel nicht nehmen und die Geschenke wurden von ihm persönlich an die Bewohner übergeben. In besinnlicher Runde wurde dann noch gesungen und das Weihnachtsfest wurde eingeläutet.

Zu Silvester wurde das Jahr 2021 gebührend mit Bowle, lecker Essen und guter Musik verabschiedet. Traditionell wurde natürlich „Dinner for One“ geschaut. Auch hier konnte sich das Lachen mal wieder nicht verkniffen werden.

Wie zu allen Festlichkeiten gehört natürlich auch Karneval, Gloria und Susanne dazu. Die beiden lassen sich immer wieder zu den Festen sehen. Dann wird gefachsimpelt, was es alles Neues gibt.

DJ Welle hält uns musikalisch immer gut auf Trab und es wird gerne das Tanzbein geschwungen.

Zu Valentinstag konnten wir den Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zaubern, es gab für die Damen natürlich eine Rose und für die Herren eine kleine leckere Aufmerksamkeit.

Besonders freuen wir uns, bald mit der Memorebox zu arbeiten. Mit der Box können wir unseren Bewohnern noch mehr Mobilität und Unterhaltung anbieten.

Die Schuhe des Lebens

Eine wunderschöne Andacht im Haus Invita

Die Pastorin der St. Georgs-Gemeinde kam wieder ins Haus Invita und brachte eine wunderschöne Andacht und Lieder mit. In der Andacht ging es um die Schuhe des Lebens:

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kinderschuhe? So oder so ähnlich sahen sie aus. In solchen Schuhen haben Sie das Laufen gelernt. Mit diesen kleinen Schuhen an den Füßen haben Sie angefangen, Ihre Welt zu erkunden: das Wohnzimmer und die Küche, den Sandkasten und die Wiese.

Seitdem ist eine lange Zeit vergangen. Sie haben viele Schuhe getragen und sind viele Wege gegangen: in den Kindergarten und in den Sportverein, in die Schule und in den Konfirmandenunterricht. Die Schuhe von damals passen schon lange nicht mehr. Inzwischen haben Sie Schuhgröße 42 oder 43 oder mindestens 37. So groß wie die Schuhe Ihrer Eltern. Sie sind rausgewachsen. Ihren Weg müssen Sie nun immer mehr selbst finden. Wer weiß, wohin er Sie führt? Bestimmt haben Sie sich darüber schon Deine Gedanken gemacht. Ob alles so wird, wie Sie es sich vorstellen?

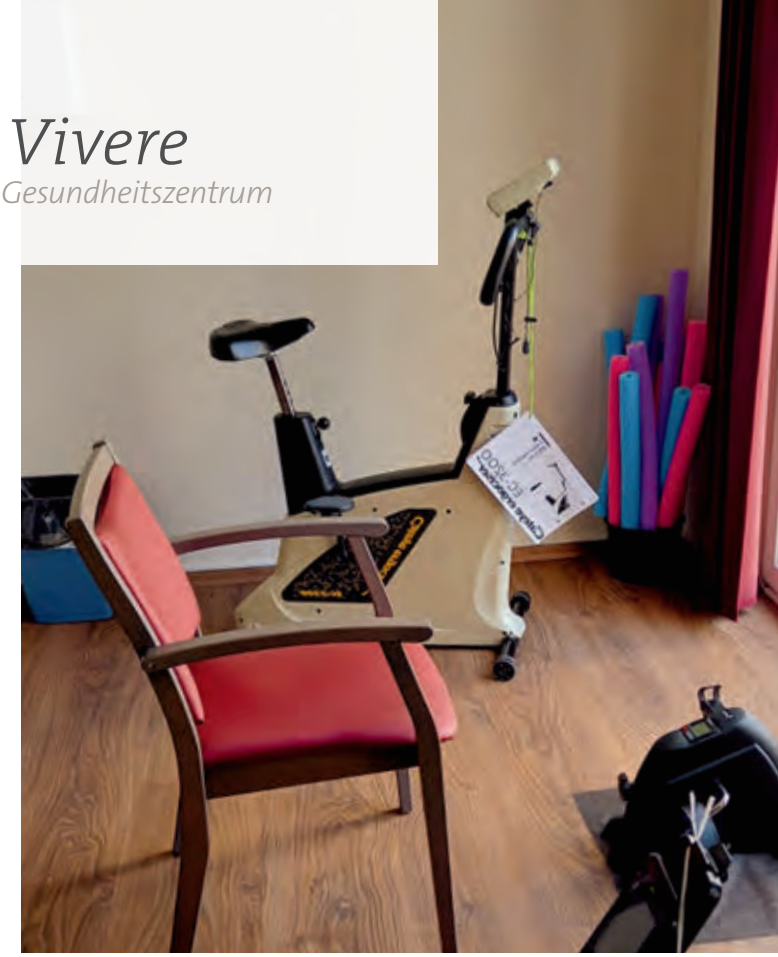
Die Schuhe von damals passen nicht mehr. Ihren Weg müssen Sie nun selbst finden. Auch was den Glauben angeht. Wenn man älter wird, ändert sich der Glaube. Aber es gibt keinen Grund, ihn

einfach abzulegen, wie eine Erinnerung an die Kindheit.
Dass der Glaube einen auch tragen kann, merkt man nur, wenn man ihn auch ausprobiert. Wie früher, als Sie laufen gelernt haben. Da werden Sie vielleicht auch mal stolpern oder fallen? Aber es gibt einen, der Sie wieder aufrichten kann. Da werden Sie sich auch mal verlaufen und in eine Sackgasse geraten? Aber da ist einer, der Ihnen sagt, dass Sie umkehren dürfen. Und wenn Sie ganz müde sind, enttäuscht und kaputt, dann ist Er da, der Gott der Bibel und hilft Ihnen wieder auf die Beine.

Tierische Begleitung

Hundedamen im Haus Invita

Mit Frau Köhler kamen auch die beiden Hunde Luna und Kira in unser Haus.
Die Begleitung der Hunde im Haus Invita findet montags, dienstags und freitags statt. Luna ist eine neugierige und immer hungrige Golden-Retriever-Dame, Kira ist eine blauäugige Huskydame, aber man darf sich nicht von dem sprichwörtlichen „blauäugig“ täuschen lassen, denn sie ist sehr klug, und beide Hunde sind sehr verschmust und ausgebildete Begleithunde. Das eine oder andere Mal können beide nicht innehalten; wenn sie mit Leckerlies verwöhnt werden, kann es vorkommen, dass sie so wirken, als bekämen sie niemals Futter bekommen und als wären sie am Verhungern.



Muckibude

Gesundheitsprojekt für Bewohner und Mitarbeiter

Wir richten für alle Bewohner und Mitarbeiter eine Muckibude ein!

Gute Idee, fanden alle, denen wir davon erzählt haben, – aber wie soll das gehen? Das braucht Platz, Geräte, Anleitung und Begleitung. Kein Problem! Platz ließ sich leicht finden. Wir hatten noch einen wenig genutzten Wohnküchenraum. Geräte? Über eine Keksbackaktion und dankbar angenommene Spenden und Angehörige, die diese Idee auch unterstützt haben, konnten wir die Ausstattung umsetzen. Wir können stolz auf ein Laufband, ein Rudergerät, ein Ergometer, Motomed und eine Sprossenwand sowie Terrabänder, Gewichte und Yogamatten blicken. Unsere „Muckibude“ ist nun fertig. Natürlich muss so etwas begleitet werden.

Wir gewannen unsere Physiotherapeutin für dieses Gesundheitsprojekt. Sie hat die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingewiesen und besucht nun mit Bewohnern den Therapieraum. Die Bewohner sind begeistert und auch von den Mitarbeitern wird der Raum als Möglichkeit gesehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wir danken allen, die geholfen haben, das Projekt umzusetzen!

Svenja Richter
Einrichtungsleiterin

Frühlingsfest
im Haus Salve Vita

Nach den langen und kalten Wintermonaten begrüßten unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Frühling mit einem farbenfrohen Frühlingsfest.

Gefeiert wurde an diesem schönen Tag draußen, da die Sonne strahlte und es schön warm war. Gemeinsam mit den Bewohnern wurde das Fest vorbereitet. Dafür wurden die Tische farbenfroh in schönen Frühlingsfarben geschmückt und mit bunten Tulpen dekoriert.

Den strahlend warmen Sonnenschein haben wir gleich ausgenutzt und den Grill angemacht, um uns mit leckeren Bratwürsten, Steaks und selbst gemachten Kartoffelsalat zu stärken. Nach netten und witzigen Gesprächen wurde bei warmem Sonnenschein und schöner Musik ausgelassen, getanzt, gesungen und gelacht.

Alle Bewohner und Mitarbeiter hatten sichtlich ihren Spaß und erfreuten sich an der großartigen Stimmung, der super Musik und dem schönen Wetter.

Nach diesem schönen Start in die warme Jahreszeit freuen wir uns auf weitere Feste und Ausflüge, welche bereits fleißig geplant werden. Besonders aber freuen wir auf unser 1-jähriges Jubiläum, welches wir hoffentlich bei bestem Wetter ausgiebig feiern können.

Philia for Future

Umweltwoche im Haus Philia

Physikalisch scheint die Zeit messbar, dennoch vergeht sie manchmal schnell. Abschnitte, in denen wenig passiert, werden oft als langweilig empfunden. Doch Langeweile kennen die Senioren und Mitarbeiter im Lebens- und Gesundheitszentrum Haus Philia nicht.

Neben unseren vielen besonderen Veranstaltungen war unsere „Philia for Future“- Umweltwoche ein ganz besonderes Erlebnis für uns alle. Vom 21.-25. März drehte sich wirklich alles um das Thema Umweltschutz. Die Woche startete mit einer Baumpflanzaktion in Zusammenarbeit mit der Hansestadt Uelzen im Rahmen des Projektes „Bäume pflanzen für Niedersachsen“ von fit4future natur, Antenne Niedersachsen und dem niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz am Oldenstädter See. Senioren und Mitarbeiter des Hauses pflanzten gemeinsam mit Mitarbeitern des Stadtforstes Uelzen Rotbuchen, Esskastanien, Sandbirken und Zierkirschen. Nebenbei gab es viel Interessantes über die Situation der Wälder, Wasserknappheit und Baumschädlinge zu erfahren.

In den folgenden Tagen beschäftigten wir uns ausgiebig mit dem Weltwassertag, Müll- und Abfallvermeidung, Upcycling, Strom und Wärme und ökologischer Landwirtschaft. Viele Fragen wurden gestellt und beantwortet. Wie viel Wasser verbraucht das Haus Philia? Wo-

her kommt unser grüner Strom und wie heizen wir hier eigentlich? Was können wir selbst als Bewohner noch für unsere Umwelt tun? Beim „Müllsammelspaziergang“ in Oldenstadt haben wir etwas Wichtiges festgestellt. Es gab nicht viel zu sammeln. Ab und zu ein paar Masken, Zigarettenstummel und ein wenig Papier wurden akribisch aufgehoben und eingesammelt. Wir haben es sauber, hier war die einstimmige Meinung der Teilnehmer.

Weiterhin gab es interessante Vorträge zweier Studentinnen der Leibniz Uni Hannover zum Thema „Kiebitzschutz“ und „Beweidung der Esterauniederung und des Schweimker Moores“. Der Vortrag des Naturfotografen, Wolfsexperten und Buchautors Theo Grüntjens musste leider aufgrund eines Unfalls auf dem Weg zu uns ausfallen. Alles ist gut gegangen und Herr Grüntjens versprach, „aufgeschoben ist nicht aufgehoben“. Wir freuen uns darauf.

Mit einem besonderen Kochclub zum Thema: „Bio, Demeter & Co. - Ernährung für den Klimaschutz - jeder Bissen zählt“ mit Produkten des Elbershofes fand unsere Umweltwoche einen würdigen Abschluss. Mit Süßkartoffel- und rote Betepüree, mit grünen Gemüsen und im Ganzen gebratenes Kalbsfilet verwöhnten wir unseren Bauch und entlasteten unseren Kopf nach ei-

Haus Philia

Lebens- und Gesundheitszentrum

ner Woche voller Wissensvermittlung und wertvollen Gesprächen.

Eine gelungene Ausstellung über heimischer, aber auch bedrohter Tierarten und wunderschöne Porträtaufnahmen von Tieren sorgten für den passenden und lebendigen Rahmen

Danken möchten wir von Herzen der NABU- Ortsgruppe Uelzen, besonders Herrn Walke und Frau Isaac, für die großartige und unermüdliche Zusammenarbeit im Rahmen der Projektwoche und dem Besuch im NABU-NEST in Oldenstadt, wo wir bei bestem Frühlingswetter einen wahren Schatz entdeckt haben. Fast vor unserer Haustür ein solches Naturparadies zu haben, davon wusste niemand. Unser Dank geht auch an dem Obsthof Barum für die Werbematerialien, Dekoration, leckersten Äpfel, Apfelchips und Apfelsaft für unsere Senioren.

Im nächsten Jahr wird es eine 2. „Philia for Future“- Umweltwoche geben. Neue Kooperationspartner wie der Martinshof in Klein Bollensen, sind bereits gefunden und unsere eigene Bienenwiese wächst bis dahin und bekommt ein Bienenvolk.

Monique Hillmer
Einrichtungsleiterin

Was bisher geschah ...

Examen, Jobmesse und Friedenstauben

Unsere Auszubildende Michelle hat es geschafft! Sie hat ihr Examen mit Bravour bestanden. Wir sind unglaublich stolz! Jetzt unterstützt sie uns als Pflegefachkraft. Herzlichen Glückwunsch von uns allen!

Jobs, Jobs, Jobs... unter diesem Motto nahmen wir an der Jobmesse in der Gollan Werft teil. An unserem Stand gab es viel zu entdecken, Infomaterial, Glücksrad und Ratespiele. Es kamen viele Besucher zu uns, mit guten Gesprächen und mit reichlich Fragen zu unserem Haus. Wir hatten nicht nur sehr viel Spaß, wir hatten auch schicke T-Shirts.

Große Anteilnahme für die Menschen in der Ukraine: Anfang März haben unsere Mitarbeiter überlegt, wie sie Menschen in der Ukraine unterstützen können. Wir kamen schnell überein, dass wir Sachspenden sammeln wollen. Die Beteiligung war riesengroß und es kam einiges zusammen. Unsere Bewohner haben Friedenstauben gebastelt. Diese haben wir an Luftballons gebunden und als Zeichen unserer Solidarität und für den Frieden in den Himmel steigen lassen. Es war berührend.

Der Frühling ist eingeläutet

Es waren bewegt Monate im Haus Illumina. Corona spielte dabei leider auch eine Rolle, aber das Team aus Bünde hat sich davon nicht unterkriegen lassen. Es gab wieder tolle Aktionen für die Bewohnerinnen und Bewohner und natürlich auch für die Mitarbeiter. Hierbei kam eines nie zu kurz, der Spaß.

Beim gemeinsamen Osterfest wurde fleißig gebastelt, dekoriert und geplaudert. Es wurden Eier eingefärbt und beim Osterthemenabend darüber sinniert, warum wir eigentlich Ostern feiern. Woher kommt der Feiertag und welche Bräuche gibt es? Wir waren uns alle einig, der Brauch, der uns am liebsten Gefallen hat, war das Zusammenkommen. Ein Feiertag wie Ostern bringt uns wieder alle zusammen und ob wir nun gemeinsam basteln, essen oder einfach miteinander plaudern.

Nicht zu vergessen ist natürlich auch unser Ausflug zum Gut Bustadt. Bei herrlichem Sonnenschein war der Spaziergang zwischen den Gehegen genau das richtige, um den Winter hinter uns zu lassen. Passend dazu wurde dann auch noch die Grillsaison eingeläutet. Mit Musik, Bratwurst und Bier macht das natürlich besonders Spaß.

Bälle, Bänder und Luftballons

Die Reha-Sportgruppe im Haus Mea Vita

In Anlehnung an Goethes Faust „Der Worte sind genug gewechselt, lasst mich auch endlich Taten sehen!“, gehen wir jeden Tag mit Begeisterung an unsere Arbeit. Wir tun das, wofür vor einem halben Jahr das Haus Mea Vita eröffnet wurde. Einen Ort schaffen, an dem Menschen eine Heimat finden sollen, in der sie mehr als essen, trinken und schlafen. Sie sollen das Leben genießen und Lebenszufriedenheit empfinden.

Es gibt viele spannende Bausteine, die dieses Gefühl des subjektiven Wohlbefindens ermöglichen. Über einen davon möchten wir hier berichten: Unsere Reha-Sportgruppe im Haus Mea Vita.

Diese wird von der zertifizierten Fachübungsleiterin Frau Heike Kusch geleitet und mit viel Leben gefüllt. Sie betont eindrucksvoll die Wichtigkeit von Sport und Bewegung im Alter. Das bewegende Angebot soll die Körperfunktionen verbessern, Defizite reduzieren und neue Körpererfahrungen ermöglichen. Wenn der „innere Schweinehund“ bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern erst überwunden ist, kommen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter richtig ins Staunen: Nach

den Aufwärm- und Atemübungen fliegen bunte Bälle, Bänder und Luftballons durch den Raum, werden geschickt gefangen und dienen dann dem Muskelaufbau im Rahmen spielerischer Übungen.

Kleine Aufgabenketten fördern zudem die kognitiven Fähigkeiten. Jüngst wurde eine kleine Choreografie zum Song „Lass die Sonne in Dein Herz“ eingeübt. Beim anschließenden Abendessen schmettern wir diesen Song dann noch einmal lauthals im Restaurant – die Sonne im Herzen - als Ohrwurm im Kopf – strahlt dann auch auf alle Abendbrottische.

Diese kleine Formation zeigen wir selbstverständlich auch auf unserer geplanten Eröffnungsfeier im Frühsommer und hören schon jetzt den tosenden Applaus.

Aufgrund der großen Frequenz und Beliebtheit dieses sportlichen Angebotes melden wir uns nicht für die Olympischen Spiele an, sind aber selbstbewusst in das offizielle Bewerberverfahren für das Projekt BAP 2.0 bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0 des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e. V. eingetreten – und erwarten im Sommer dieses Jahres die entsprechende Zertifizierung für unser Haus Mea Vita.

Gleichermaßen hat sich auch in unserem Service Wohnen in den vergangenen Monaten viel ereignet. Die ersten Mieterinnen und Mieter sind eingezogen, weitere Mietverträge sind unterzeichnet.

In diesem kleinen familiären Verbund gestalten wir das Leben lebensbejahend und -bereichernd. Auf der Agenda stehen gemeinsame Kochabende, Bewegungsangebote, auch tiergestützte Angebote. Seitdem wir nun unseren Mea Vita-Hausbus haben, können wir auch die ersten Ausflüge unternehmen und bringen uns durch unseren immer gut gelaunten und fröhlichen Auftritt in der näheren und weiteren Nachbarschaft ins Gespräch. Wir freuen uns nun auf die ersten Besuche im benachbarten Gartenschaupark und können dort die beliebten kulturellen Veranstaltungen besuchen. Und auch wenn es die kleinen Dinge des Alltags sind, die große Freude bereiten, eine Portion Pommes oder ein Eis, so steigen wir nun ein in die Planung unserer ersten großen Reise: Drei Tage soll es an die Nordsee gehen und in der Vorfreude spüren wir schon jetzt den Wind um die Nase wehen und den Sand an den Füßen.

Die Ehemänner unserer reiselustigen Bewohnerinnen werden während der Abwesenheit ihrer Frauen bei uns im stationären Bereich untergebracht – ein wunderbares Zusammenspiel zwischen stationärer Pflege, Kurzzeitpflege und Service Wohnen. Mea Vita – mein Leben – und wir haben für alle den richtigen Platz.

Cordula Dahlhoff
Leitung Service Wohnen

Die Honigbiene

Nicht nur überlebenswichtig für Mensch und Natur, sondern faszinierendes Nutztier

Grund genug, einen näheren Blick auf das Leben der Honigbienen zu werfen. Weltweit gibt es neun Arten von Honigbienen. Sie unterscheiden sich wesentlich von Wildbienen, vor allem darin, dass Honigbienen in einem Volk in einem Bienenstock leben, während Wildbienen vorwiegend als Einzelgänger in der Natur nisten.

Die westliche Honigbiene ist braunschwarz und nicht, wie oft in Kinderfilmen zu sehen, schwarz-gelb.

Honigbienen haben einen faszinierenden Körper, der so einiges kann: Mit ihren Hinterbeinen sammeln sie Pollen und mit ihren Flügeln können sie nicht nur durchschnittlich 24 km/h schnell fliegen, sondern sogar Wärme erzeugen oder den Bienenstock kühlen. Ihre Facettenaugen ermöglichen es ihnen, ultraviolettes Licht zu sehen. Dafür sind sie rotblind und nehmen die Farbe Rot als Schwarz wahr.

Honigbienen leben in einem Bienenstaat. Ein Volk umfasst zur Hochsaison im Frühsommer bis zu 50.000 Bienen und besteht aus einer Königin, Arbeiterinnen und Drohnen. Während die weiblichen Arbeiterinnen fleißig putzen, Wache halten und sammeln, besteht die einzige Lebensaufgabe der männlichen Drohnen darin, eine Königin zu befruchten.

Texte Copyright © Schwartauer Werke GmbH & Co. KG aA

1,5-mal
fliegt eine Biene rechnerisch für ein Glas Honig (500g) um die Erde

5 Jahre
alt kann eine Königin werden

2.000
Eier kann eine Königin am Tag legen

Ein Wunder der Baukunst

Mathematik im Bienenstock

Bienenstöcke sind kunstvolle Bauwerke und das Zuhause der Honigbienen. Es gibt sie heute nur noch selten in der freien Natur – wie etwa in hohlen Bäumen. In der Regel stellen Imker den Bienenvölkern Behausungen, die sogenannten Beuten, zur Verfügung. Beuten bestehen aus bis zu fünf übereinandergestapelten Holz- oder Kunststoffkisten (Zargen), in die mobile Holzrahmen als Grundlage für den Wabenbau eingelassen werden. Im Boden befindet sich das Flugloch, der Deckel ist abnehmbar.

In die Holzrahmen bauen die Arbeiterinnen dann selbstständig von oben nach unten Waben aus körpereigenem Bienenwachs, indem sie kleine Wachsplättchen ausschwitzen, diese mit ihren Mundwerkzeugen durchkneten und mit einem eigenen Drüsensekret vermischen. Die so vorbereitete Wachsschuppe wird nahtlos an die bereits vorhandenen Waben angefügt.

125.000 Wachsplättchen werden für 100 Gramm Bienenwachs benötigt. Daraus können etwa 8.000 Zellen für die Lagerung von Pollen und Honig sowie die Aufzucht des Nachwuchses gebaut werden.

Ein Wunder der Geometrie und Baukunst, nicht nur für Mathematiker. Denn anfangs sind die Zellen nahezu rund bzw. zylinderartig. Erst durch die von den Bienen selbst erzeugte Wärme werden die Zellen warm und elastisch und nehmen selbstständig die energetisch sparsamste und effizienteste Form an – die eines Sechseckes.

250
Flügelschläge schafft eine Biene pro Sekunde

Margerite
Aussaat: März - Juli
Blüte: Mai - Oktober
mehrjährig: ja

Bienen Paradies

Nicht jeder Garten, der prächtig blüht, ist auch bienenfreundlich

Bei vielen unserer üppigen und herrlich duftenden Zierpflanzen sind die Blätter züchterisch vermehrt – man spricht von gefüllten Blüten.
Bei normalen Blüten der gleichen Art findet man dort die Staubgefäße. Diese Teile der Blüte erzeugen die Pollen.
Hinzu kommt, dass auch die nektarproduzierenden Organe rückgebildet und damit funktionsunfähig sind. Diese Blühpflanzen bieten den Bienen daher selten Nektar und Pollen und sind daher für Bienen als Nahrung wertlos.Zu-

Krokus
Aussaat: ab September
Blüte: März - April
mehrjährig: ja

Huflattich
Aussaat: April - Mai
Blüte: Februar - April
mehrjährig: ja

Ungefüllte Wildrose

sätzlich sollten für die Pflanzenwahl im Garten und auf dem Balkon möglichst einheimische Pflanzen berücksichtigt werden, weil sich die Wildbienenarten an die lokalen Nahrungspflanzen angepasst haben.
Die Wildform ist der Zuchtform immer vorzuziehen. Wählen Sie Pflanzen so, dass von früh bis spät im Jahr immer verschiedene Pflanzenfamilien blühen. Besonders wertvoll sind große Blütenstände, damit möglichst viele Bienen genügend Nahrung finden. Liebhaber gefüllter Rosensorten müssen trotzdem nicht komplett auf diese blühenden Freuden verzichten. Ein Gleichgewicht aus den üppigen Lieblingsrosen und einem reichhaltigen Angebot an nektar- und pollenreichen Wildrosen sind hier der Trick.

Sonnenblume
Aussaat: Anfang April
Blüte: Juni - September
mehrjährig: nein

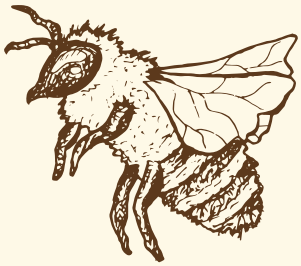
Lupine
Aussaat: Frühjahr oder Frühherbst
Blüte: Mai - August
mehrjährig: ja

Gefüllte Rose

Löwenzahn
Aussaat: April - Juli und September
Blüte: April - Juli und September
mehrjährig: ja

Texte Copyright © Schwartauer Werke GmbH & Co. KG aA

Honig ist nicht gleich Honig



Jede Honigsorte hat ganz besondere Eigenschaften

Je nach Sorte und Herkunft variiert der Geschmack, das Aussehen und die Konsistenz. Es gibt eine Vielzahl heimischer Honigsorten zu entdecken. Jeder Honig ist einzigartig – keine Honigernte gleicht einer anderen.

Blütenhonig und Honigtauhonig

Allgemein wird zwischen Blütenhonig und Honigtauhonig unterschieden.
Blütenhonig wird aus dem Blütennektar, einem zuckerhaltigen Saft von Pflanzen gewonnen. Bienen und andere Insekten werden von dem süßlichen Duft der zuckrigen Flüssigkeit angezogen, sobald dieser sich im Nektarkelch gesammelt hat.

Blütenhonig zeichnet sich durch die hellgelbe Farbe und einen milden Geschmack aus, wie zum Beispiel beim Akazienhonig, Lavendelblütenhonig und Rapshonig. Honigtauhonig hingegen wird, wie der Name es verrät, aus Honigtau gewonnen, der zum Beispiel von Blatt- und Schildläusen gebildet wird. Die Insekten ernähren sich von dem Saft verschiedener Pflanzen und scheiden die überschüssige Flüssigkeit in Form von Honigtau wieder aus. Auf den Blättern, Nadeln und Zweigen bleibt so ein klebriger Film zurück, welchen die Bienen aufsaugen und im Bienenstock zu Honig verarbeiten.
Zu dem Honigtauhonig gehören unter anderem Waldhonig, Tannenhonig und Blatthonig. Im Gegensatz zum Blütenhonig ist der Honigtauhonig eher dunkel in der Farbe und würzig-herb im Geschmack.

Lavendelhonig

Der cremige Lavendelblütenhonig stammt meist aus der Provence. Ihn zeichnet die hellgelbe, fast schon weiße, Farbe und der würzig-blumige Geschmack aus, der von einer deutlichen Lavendel-Note geprägt ist. Die Farbe variiert jedoch je nach Jahr. Hierbei verrät die Farbe viel über den Geschmack. Je dunkler der Lavendelhonig, umso kräftiger ist er im Geschmack. Ein heller Honig hingegen schmeckt lieblicher.

Rapshonig

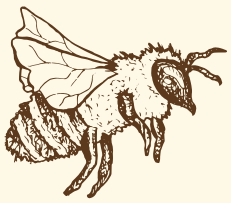
Im Frühjahr gehört der Raps zu den wichtigsten Trachtenpflanzen. Nicht nur die weiten gelben Felder duften nach Raps, sondern auch der Rapshonig. Er hat ein sehr mildes Aroma und zeichnet sich durch seine weiße Farbe mit einem Perlmuttschimmer aus. Der Rapshonig ist in seiner Konsistenz entweder schön cremig oder fest.

Waldhonig

Waldhonig darf nur dann als Waldhonig bezeichnet werden, wenn es sich um Honigtauhonig handelt, der vollständig aus Wäldern gewonnen wird. Ein Parkwald in der Stadt reicht hierfür nicht aus, es muss schon ein „richtiger“ Wald sein. Waldhonig hat ganz eigene Besonderheiten, so ist er meist etwas dunkler als andere Honige. Er schmeckt recht kräftig und hat manchmal sogar malzige Geschmacksnoten.

Akazienhonig

Der deutsche Akazienhonig stammt gar nicht von der Akazie, sondern von den Blüten der Robinien, einem sommergrünen Laubbaum. Der Honig hat eine hellgoldene Farbe und schmeckt angenehm mild, sodass er sich besonders gut zum Süßen von Tee oder zur Zubereitung von Soßen eignet. Aufgrund seines hohen Fruchtzuckergehalts bleibt Akazienhonig sehr lange flüssig. Der „echte“ Akazienhonig hingegen stammt aus Regionen wie Südeuropa oder Australien, also von dort, wo es Akazienwälder gibt.



Fenchelhonig

Der Fenchelhonig, den wir kennen, ist eigentlich gar kein „echter“ Honig. Es handelt sich hierbei und Honig, der mit den ätherischen Ölen aus den Fenchelsamen vermischt wird. Das heißt aber nicht, dass der Fenchelhonig schlecht ist, ganz im Gegenteil. Fenchel gilt als eine der wichtigsten Arzneipflanze und das hat gute Gründe. Schon Hippokrates und Hildegard von Bingen kannten die heilsame Wirkung des Fenchels. Er hat sowohl entzündungshemmende als auch krampflösende Merkmale. Was ihn zum Hausmittel Nummer 1 bei Husten und Erkältung macht.

Reiner also „echter“ Fenchelhonig hingegen wird in Deutschland nur selten angeboten, da es hierzulande kaum groß angelegte Fenchelplantagen gibt.

So wird es gemacht:

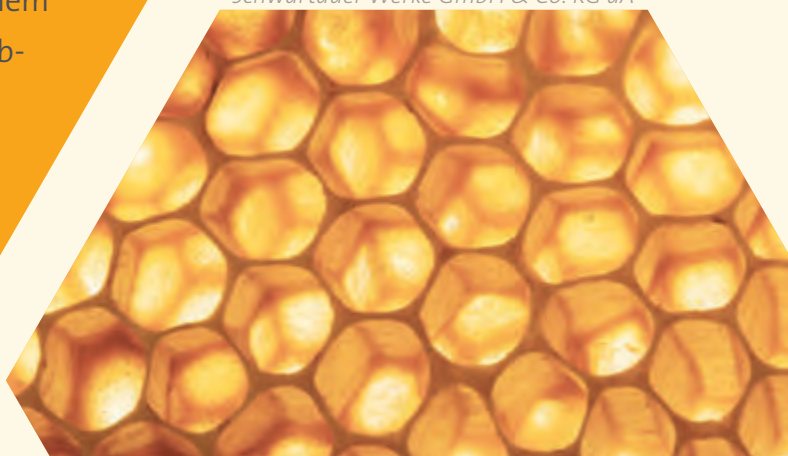
- 20 Gramm Fenchelsamen
- 200 Gramm naturbelassenen Honig

1. Zermahlen Sie die Fenchelsamen mit einem Mörser ganz fein, sodass sich die ätherischen Öle ausbreiten können.
2. Geben Sie die Fenchelsamen und den Honig in ein gut zu verschließendes Schraubglas, hierfür eignen sich z. B. alte, gut ausgespülte Gurkengläser.
3. Die Mischung sollte nun mindestens drei Tage durchziehen.
4. Nun können sie Honigmischung durch ein feiner sieb filtern und in ein weiteres Schraubglas umfüllen.

Schon gewusst?

Nur besonders schonend behandelter Honig darf das Gütezeichen „Echter Deutscher Honig“ tragen. Strenge Kontrollen des Deutschen Imkerbundes e. V. garantieren eine einwandfreie Qualität. „Echter Deutscher Honig“ ist mit einem Wassergehalt von weniger als 18 Prozent übrigens sehr wasserarm, ist somit weniger gärungsgefährdet und hat ein volleres Aroma als Honigsorten mit einem höheren Wassergehalt.

Texte Copyright © Schwartauer Werke GmbH & Co. KG aA



Wörterrätsel

Kennen Sie sich mit Bienen aus? Finden Sie es heraus.

1 ___ ist meist etwas dunkler als andere Honige.

2 Männliche Bienen werden ___ genannt.

3 Eine besonders bienenfreundliche Blume ist die ___.

4 Das Oberhaupt im Bienenstaat ist die ___.

5 „Echter Deutscher Honig“ hat einen ___ von unter 18 %.

6 ___ leben vorwiegend als Einzelgänger.

7 Deutscher Akazienhonig stammt von der ___.

8 Waben haben die Form eines ___.

9 Die Waben im Bienenstock bestehen aus ___.

10 Keine ___ gleicht einer anderen.

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Steingarten mal anders

Diese besonders pflegeleichten Exemplare sind ganz einfach selbst gemacht

Materialien:

- Bastelfarbe in verschiedenen Grüntönen z. B. Marabu Decorlack Acryl
- Pinsel z. B. Marabu Universal
- Lackstift in Weiß z. B. Marabu Brilliant Painter
- Ovale Kieselsteine & Kleine Steine zum füllen
- Tontöpfe

© Marabu

1. Die Steine vor dem Bemalen waschen und trocknen. Den Arbeitsbereich gut abdecken und die Arbeitsmaterialien bereitlegen. Die Bastelfarbe nach Herstelleranweisung vorbereiten (verdünnen, umrühren etc.)

© Marabu

© Marabu

2. Die Steine deckend mit der grünen Bastelfarbe anmalen und gut trocknen lassen.

3. Den Lackstift vor Gebrauch mit geschlossener Kappe kräftig schütteln. Den Stift erst auf einem Papier anschreiben, bevor die Stacheln, Punkte und Linien direkt auf die Steine gemalt werden. Hierbei können Sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Die Bemalung wieder trocknen lassen.

Tipp:
Lassen sie unten einen kleinen Bereich zum Festhalten frei.

4. Bevor die Kakteensteine in den Tontopf gesteckt werden, füllen Sie diesen zuerst mit kleinen Steinchen auf. So bekommen die Kakteensteine einen festen Halt im Topf.

© Marabu

Wörterrätsel - Lösungen

Haben Sie alles gewusst? Finden Sie es heraus.

1	W	A	L	D	H 1	O	N	I	G		
		2	D	R	O 2	H	N	E			
3	S	O	N	N	E N 3	B	L	U	M	E	
	4	K	O	E	N I 4	G	I	N			
5	W	A	S	S	E R G 5	E	H	A	L	T	
	6	W	I	L	D B 6	I	E	N	E	N	
		7	R	O	B I 7	N	I	E			
8	S	E	C	H	S E 8	C	K	S			
9	B	I	E	N	E N 9	W	A	C	H	S	
10	H	O	N	I	G E 10	R	N	T	E		

Lösungswort:

HONIGBIENE

Quellenangabe:

Seite 1-5:	Bilder:	Freepik.com - designed by ninjason1
Seite 6-7:	Bilder:	Freepik.com - designed by Freepik
		Freepik.com - designed by Drobotdean
		Freepik.com - designed by Lookstudio
Seite 8-23:	Bilder:	Privat
	Grafik:	Freepik.com - designed by macrovector
Seite 12-13:	Grafik:	Freepik.com - designed by Freepik
Seite 15:	Grafik:	Freepik.com - designed by ilonitta
Seite 16-18:	Grafik:	Freepik.com - designed by macrovector
Seite 19:	Grafik:	Freepik.com - designed by jcomb
Seite 24-25:	Bilder:	Freepik.com - designed by pvproductions
		Freepik.com - designed by wirestock
		Freepik.com - designed by desEYEns
		Pexels.com - Foto von Jiří Mikoláš
Seite 26-27:	Bilder:	Freepik.com - designed by wirestock
		Pexels.com - Foto von Юлия Зяблова
		Pexels.com - Foto von Polina
		Pexels.com - Foto von Pixabay
Seite 28-30:	Grafik:	Freepik.com - designed by ilonitta
	Bilder:	Pexels.com - Foto von Arthur Brognoli
		Freepik.com - designed by Racool_studio
		Freepik.com - designed by efe_madrid
Seite 31, 34:	Bilder:	Pexels.com - Foto von Karolina Grabowska
Seite 32-33:	Bilder:	Marabu Bilddatenbank © Marabu
Seite 34:	Grafik:	Freepik.com - designed by ilonitta

Herausgeber:

WH Care Holding GmbH
Steinriede 14
30827 Garbsen
Telefon: 05131/4611-555
Fax: 05131/4611-550
E-Mail: online@wh-care.de
www.wh-care.de

Redaktion/ Layout:

Jana-Maria Maiwald

Autoren:

Markus Mollik,
Einrichtungsleitungen,
Mitarbeiter der jeweiligen
Einrichtungen,
Jana-Maria Maiwald

WH CARE
Holding GmbH

Unsere Lebens- und Gesundheitszentren „Willkommen Zuhause“

Haus Invita Bremen-Huchting	RESIDIA Bad Bevensen	Haus Vivere Neuenkirchen
Haus Anima Porta Westfalica	Osloß	Haus Odem Bremen-Hemelingen
Harmonia SERVICE WOHNEN Weyhausen	HAUS CIVITAS Sereetz	AMARE Liebe & Leben voraus Georgsmarienhütte
Mea Vita Rietberg	WH CARE Stelle GmbH	HAUS PHILIA Uelzen
SALVE VITA Hameln	Haus Kleine Perle am Rhein Bad Breisig	Haus Illumina Bünde
Mea Optima Goch	BERUF MIT SINN Mach Karriere als Mensch Die Jobbbörse der WH Care Holding	MEA FORTUNA Drochtersen

Hinweise, Anregungen oder Anmerkungen
bitte an: online@wh-care.de