

MOIN MOIN

AUSGABE 01/2025



Das Leben im Senioren­domizil
Haus Sandvoß und im Senioren­
pflegeheim Haus Sandvoß in Elsfleth.

- 03** Vorwort
- 04/07** Rückblick
- 08** Konzert
- 09** Weihnachtslieder
- 10/11** Sei gut zu Dir
- 12/13** Gottesdienst
- 14/15** Der Heilige Abend
- 16/17** Gruß aus der Küche
- 18** Sternsinger
- 19** Kino Nachmittag
- 20/21** Kreuzworträtsel
- 22/23** Horoskop
- 23** Auflösung Kreuzworträtsel



Liebe Bewohner, Liebe Angehörige, Liebe Freunde,

viel ist passiert, seit unserer letzten Ausgabe MoinMoin. Was ,können Sie alles in unserem vierseitigen Rückblick lesen.

Die Vorweihnachtszeit haben wir dann mit vielen schönen Dingen wie gemeinsam musizieren (S. 8-9), einem Gottesdienst (S. 12-13) und einem vollgepacktem Heiligabend (S. 14-15) verbracht.

Gleich weiter ging es im Januar mit dem Besuch der

Sternensinger (S. 18) und einem spannenden Kinonachmittag. Was wir geschaut haben, erfahren Sie auf S. 18.

Wer zwischen durch mal ein bisschen Bewegung braucht, findet eine Idee auf den Seiten 10-11.

Und ein wenige Gehirntraining auf den Seiten 20-21.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihre Meike Harseim

(Leitung Seniorenheim)

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Seniorenheim Haus Sandvoß GmbH
Hafenstraße 2 | 26931 Elsfleth
Tel.: 0 44 04 - 96 190
Seniorenheim Haus Sandvoß
Rathauspl. 8 | 26931 Elsfleth
Tel.: 0 44 04 - 96 193 60
info@seniorenheim-sandvoss.de
www.seniorenheim-sandvoss.de
info@seniorenheim-sandvoss.de
www.seniorenheim-sandvoss.de

MOIN MOIN erscheint vierteljährlich

Auflage: 280

Druck: Umweltdruckhaus Hannover GmbH
Klusriede 23 | 30851 Langenhagen

REDAKTION:

Tatjana Jungmann, Meike Harseim,
Claudia Freels

RÜCKBLICK

Im vergangenen Jahr ist wieder viel passiert. Es wurden Kohlfahrten veranstaltet,



der Maibaum in beiden Häusern gesetzt,



Karneval wurde gefeiert



und vieles, vieles mehr.



Man muss die Feste eben feiern wie sie fallen. Auf, dass das neue Jahr wieder mit vielen spannenden Dingen gefüllt wird.



Im August startete endlich wieder das Sommerfest mit vielen tollen Programmpunkten.



KONZERT

SCHÖNE MELODIEN

In der Vorweihnachtszeit hat eine Mitarbeiterin für unsere Bewohner ein Paar schöne Weihnachtslieder auf ihrer Trompete gespielt.



WEIHNACHTSLIEDER

Auch beim diesjährigen „Singen unterm Tannenbaum“ waren wir dabei und haben alle Weihnachtslieder lauthals mitsingen können.



Frau von Soosten war mit ihrer Enkeltochter wieder bei uns und sie haben Weihnachtslieder auf dem Akkordeon gespielt.





Krafttraining mit Flaschen

- Besorgen Sie sich zwei Wasserflaschen.
- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen.
- Wiederholen Sie alle Übungen 15-20 mal



1. Geben Sie eine Flasche vor dem Körper von der einen in die andere Hand.



2. Greifen Sie eine Flasche mit beiden Händen und setzen Sie diese abwechselnd auf einem Knie ab.



3. Greifen Sie eine Flasche mit der rechten Hand und setzen diese erst auf dem rechten Knie ab und berühren dann die linke Schulter. Wechseln Sie zur linken Hand, üben Sie auf dem linken Knie und an der rechten Schulter.

Die angegebene Dauer der Übungen und die Wiederholungszahlen dienen als Orientierung. Üben Sie nur so lang, wie Sie sich gut fühlen. Und das Wichtigste: Lächeln nicht vergessen!



4. Greifen Sie eine Flasche mit beiden Händen und heben diese senkrecht so hoch wie möglich über Ihren Kopf und senken sie anschließend zwischen die Beine.



5. Greifen Sie eine Flasche mit beiden Händen und halten Sie diese waagrecht auf Schulterhöhe. Strecken Sie diese dann so weit wie möglich nach oben und führen sie langsam zurück.



Legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch, atmen Sie tief in den Bauch ein. Beim Einatmen geben Sie leichten Druck auf den Bauch. Nach circa einer Minute legen Sie die Hände auf den Brustkorb und erfahren für eine Minute genauso wie zuvor.

GOTTESDIENST ZUR WEIHNACHTSZEIT



Am 18.12. war Pastor Nicolaus mit seinem Team im Haus am Rathausplatz und hat mit den Bewohnern einen Gottesdienst zur Weihnachtszeit gefeiert.



DER HEILIGE ABEND

GEMEINSAM MACHT ES MEHR SPASS

Der Heilige Abend wurde im Haus am Rathausplatz festlich. Schon am Vormittag haben alle Bewohner gemeinsam mit dem Betreuungsteam und den Mitarbeitern eine Feier abgehalten, hier wurden mit Akkordeonbegleitung Weihnachtslieder gesungen und Geschichten vorgelesen.



Anschließend kam der große rote, voll mit Geschenken gepackte Bollerwagen und es wurde Bescherung gehalten.



Am Nachmittag gab es noch eine Weihnachtsfeier für alle Daheimgebliebenen und auch vielen Angehörigen, die von Familie von Perger abgehalten wurde.



Die Geschichten und die schöne festliche Musik am Klavier stimmten alle auf ein besinnliches Weihnachtsfest ein. Hierfür nochmal einen herzlichen Dank an die Familie von Perger!



LAUCHSUPPE MIT CHAMPIGNONS UND HACK



SCHWIERIGKEIT
leicht

ZUBEREITUNG
30 Minuten

PORTIONEN
4 Personen

Zubereitung:

Champignons und Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Das Hackfleisch in einem Topf anbraten. Nach ein paar Minuten Champignons und Lauch hinzufügen und mit anbraten. Alles mit Brühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis das Lauchgemüse gar ist. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und alles erneut aufkochen lassen.

Zutaten:

200 g Champignons
4 Stangen Lauch
200 g Hackfleisch
(gemischt)

100 g Frischkäse
600 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz

**NÄHRWERTE
PRO PORTION:**
310 kcal
7,1 g Eiweiß
6,4 g Fett
4,3 g Kohlenhydrate



Guten Appetit

STERNSINGER

Zu Beginn des neuen Jahres kamen die Sternsinger von der katholischen Kirchengemeinde zu uns in die Einrichtung an der Hafenstrasse.



KINO NACHMITTAG

An einem Wochenende im Januar hieß es für unsere Bewohner Kinonachmittag! Unsere Betreuungskraft Katja hatte ihre Filmebox mitgebracht und so wurde kurzerhand das Foyer zum Kinosaal.



Gezeigt wurde das alte und beliebte Theaterstück Tratsch im Treppenhaus mit Heidi Kabel und Henry Vahl. Natürlich durften Knabberzeug und Getränke nicht fehlen. Dieser fröhliche Nachmittag hat allen sehr gut gefallen und wird bestimmt bald wiederholt.

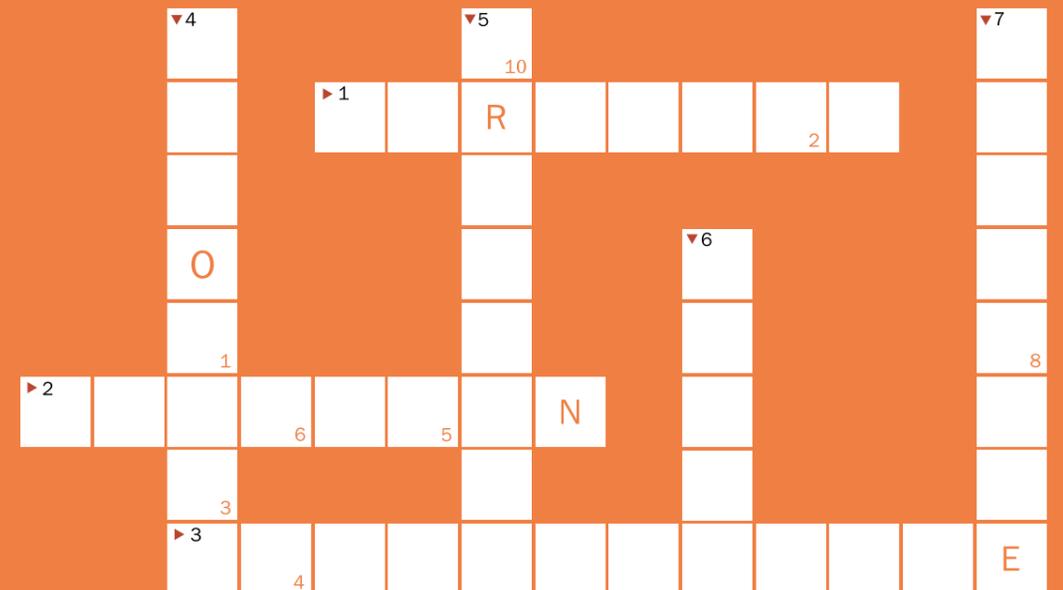


► Horizontal

- (1) Fest im Februar
- (2) Krafttraining mit...
- (3) Titelbild

▼ Vertikal

- (4) Pastor
- (5) Obst im Mai
- (6) Heidi
- (7) Musikinstrument



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 U 8 P 10



FISCHE

20.02. – 20.03.

Es wird kreativ! Sie haben auf einmal völlig neue Einsichten und Ideen. Bei der Umsetzung kommen Herausforderungen auf Sie zu, die Sie mit Entschlossenheit und Mut bewältigen. Auch im Hinblick auf Ihre Gesundheit ist es jetzt gut, klare Grenzen zu ziehen und sie einzuhalten. Stehen Sie für Ihr Wohlbefinden ein.

Fühlen Sie sich in letzter Zeit etwas schlapp und unausgeglichener? Keine Sorge – help is on the way. Achten Sie bei allem Umsetzungsdrang aber darauf, Ihr Umfeld nicht zu verletzen. Direkte Kommunikation ist wichtig, darf manchmal aber auch etwas blumiger verpackt sein.



WIDDER

21.03. – 20.04.

Verlässlich, beständig, manchmal stur – das sind die Eigenschaften, die wir aus astrologischer Sicht mit den Stier-Geborenen in Verbindung bringen. Für viele sind Sie ein Fels in der Brandung. Aber Sie dürfen sich auch fragen: Wer steht für mich ein? Wem ist mein Wohlergehen wichtig? Sortieren Sie Menschen aus, das Ihnen nicht gut tun und konzentrieren Sie sich auf die wahren Helfer



STIER

21.04. – 20.05.

LÖSUNGEN KREUZWORTRÄTSEL SEITE 20-21

- | | | |
|------------------|--------------|--------------|
| (1) Karneval | (4) Nikolaus | (7) Trompete |
| (2) Flaschen | (5) Erdbeere | Lösungswort: |
| (3) Schneeglocke | (6) Kabel | Lauchsuppe |



**Wissenschaft, Naturheilkunde und
Homöopathie unter einem Dach**



ANKER-APOTHEKE

Dr. Hartmut Bode

Apothekerin

Maike Maas-Bode e.Kfr.



gesund.de

Die Gesundheits
App

Neu: Rezept per App.

Einscannen + vorbestellen.
Spart Wege und Zeit!



Steinstr. 25 • 26931 Elsfleth • Tel. 04404-2189 • apotheke-elsfleth.de