

*Der Herr selber gibt Gelingen
und unser Land gibt
reichen Ertrag.*

Psalm 85,13

Hauszeitung



**Rückblick in Bildern: 90. Geburtstag von
Mathilde Kreuzer und Elisabeth Mertiny Seite 4**

**Mai - Juni
2017**

Vorwort der Hausleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Mai ist gekommen ...

Nun ist er vorbei, dieser lange, kalte Winter. Wir können aufatmen, doch gerade jetzt im Frühling sind Vitamine für uns sehr wichtig, um den Körper fit zu machen und um gegen die Frühjahrsmüdigkeit anzukämpfen. Im Alter ist die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen jedoch kritischer als bei jungen Menschen.



Auch wenn das Grundprinzip einer gesunden Ernährung für alle Menschen gleich ist, müssen ältere Menschen doch auf einiges achten. Deshalb finden Sie in dieser Hauszeitung eine Aufstellung darüber, welche Vitamine und Mineralstoffe für ältere Menschen besonders wichtig sind, was sie bewirken und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen im Freien.

Hier noch, passend zum Frühling, ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

***„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,
Im Tale grünen Hoffnungsglück“***

Stephanie Gläser
Hausleitung

Vitamin C

- Wichtig für Immunfunktion, Kollagenbildung in der Haut ect.
- Mangel durch zu geringen Obst und Gemüseverzehr
- Mehr Obst und Gemüse essen

Folsäure

- Spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel und bei der Zellteilung und -neubildung
- Mangel, da Folsäure sehr hitze- und lichtempfindlich ist
- Folsäure-Lieferanten: Salat, Gemüse und Vollkornprodukte



Vitamin B 12

- Spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen Stoffwechselfunktionen
- Mangel hervorgerufen durch Veränderungen der Magenschleimhaut im Alter (Das Vitamin kann nicht mehr so gut aufgenommen werden)
- Ca. 25 % der Hochbetagten sind betroffen
- Vitamin B 12-Lieferanten: Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse

Vitamin D

- Wichtig für gesunde Knochen und zur Osteoporoseprophylaxe
- Mangel durch zu wenig bis kein Aufenthalt im Freien (Vitamin D kann nach Sonnenbestrahlung der Haut vom Körper selbst gebildet werden).
- Vitamin D-Lieferanten: Lebertran, Fettfische, Leber, Butter, Eigelb, Margarine (angereichert mit Vitamin D)

Rückblick in Bildern: 90. Geburtstag von Mathilde Kreuzer und Elisabeth Mertiny



Vom Standpunkt der Jugend aus gesehen ist das Leben eine unendlich lange Zukunft, vom Standpunkt des Alters aus eine sehr kurze Vergangenheit.

Arthur Schopenhauer



Wir wünschen Ihnen beiden noch viele glückliche und gesunde Jahre in unserer Mitte.

Marienmonat Mai

Traditionen:

Maria, die Maienkönigin - die erste Marienandacht feierten Ordensbrüder in Oberitalien. Blumen und Blüten sind Symbole für Maria in ihrer Gnadenfülle. Für Gläubige ist sie die „Rose ohne Dornen“ und die „schönste Blume“ wie es in einem Marienlied heißt. Schwertlilien, Anemonen und Nelken erinnern an Maria, die schmerzhaftige Mutter. Das Maiglöckchen gilt als Beigabe Marias und steht – als beliebte Heilpflanze – für das Heil der Welt. Im frühen Mittelalter stellten Künstler Maria häufig inmitten von Blumen dar. Sie sollten auch das verloren gegangene Paradies versinnbildlichen. Der Frühling steht für erwachendes Leben und Fruchtbarkeit, beides ist ebenfalls mit Maria als der Mutter Gottes verbunden. Übrigens: In Ländern der Südhalbkugel feiern Katholiken nicht den Marienmonat Mai, vielmehr ist der dortige Frühlingsmonat November der Gottesmutter gewidmet.



Wie entstand die Tradition der Maiandachten?

Der Marienmonat wird am ersten Mai allerorts mit feierlichen Andachten eröffnet. Bereits im Mittelalter versuchte die Kirche einst heidnische Maifeste in christliche Feiern umzuwandeln. Die erste Maiandacht feierte der Kamillianer-Orden 1784 in der oberitalienischen Stadt Ferrara. Im folgenden Jahrhundert verbreitete sich diese Form der Marienverehrung und setzte sich schließlich weltweit in der katholischen Kirche durch. Auf deutschem Boden fand die erste Maiandacht 1841 im Kloster der „Guten Hirtinnen“ bei München statt. Innerhalb weniger Jahre folgten die deutschen Diözesen dem Beispiel der Ordensschwester.

Maialtärchen:

Bis nach dem zweiten Weltkrieg gab es den Brauch, auch im eigenen Heim einen kleinen Maialtar zu errichten. Dazu schmückten die Menschen eine Marienfigur oder ein Bild üppig mit Blumen und frischem Grün. Morgens, mittags und abends betete die Familie zusätzlich ein Ave Maria.

Rückblick in Bildern: Bastel- und Pflanzaktion





Vollstationäre Pflege

- Das Wohnen und Leben in unserem Haus für Sie als Bewohnerin und Bewohner sind von Ihren eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bestimmt.
- Die individuell geplante Betreuung, Begleitung und Pflege zielt darauf ab, Ihre Selbständigkeit und Eigenbestimmung so lange wie möglich zu erhalten.
- Der Unterstützungsbedarf wird gemeinsam mit Ihnen und gegebenenfalls Ihren Angehörigen ermittelt.

SeniorenHaus Immaculata, Pastor-Erhard-Bauer-Str. 4, 66589 Merchweiler-Wemmetsweiler
Tel. 06825/95 971-0 www.seniorenhaus-immaculata.de info@seniorenhaus-immaculata.de

*Lassen Sie sich bei einer Hausbesichtigung überzeugen.
Wir beraten Sie gerne.*

Gedicht von Anni Franke: „Immaculata“

Es steht ein Haus im Wiesengrund,
ist allen gut bekannt.
Das Haus es ist für alle da,
Immaculata hat man es genannt.
Es ist für alte kranke Leut,
und ist uns sehr vertraut.
Hier findest du auch Freunde,
man lässt dich nicht allein.
Es ist für manches Herz,
ein bisschen Sonnenschein.
Wenn Sonne scheint und alles blüht,
wird es ein bisschen still.
Es singt der Wind sein uralt' Lied,
hier sollst du ruhig und zufrieden sein.



Rückblick in Bildern: Spiel & Gesang





Kurzzeitpflege

- Die Kurzzeitpflege ist eine zeitliche begrenzte Hilfe rund um die Uhr. Diese Leistung der Pflegekasse wird für max. 4 Wochen pro Kalenderjahr Menschen gewährt, die bereits im Rahmen der Pflegeversicherung eingestuft sind.
- Sie dient Ihnen als Kurzzeitpflegegast, z. B. zur Rehabilitation nach schwerer Krankheit und nach einem Krankenhausaufenthalt als Überleitungspflege, die die Rückkehr in die eigene Häuslichkeit vorzubereiten hilft.
- Sie unterstützt und entlastet Sie als pflegende Angehörige im Falle der Verhinderung durch Krankheit, zur Ermöglichung von Urlaubszeiten oder familiärer Verpflichtungen.

SeniorenHaus Immaculata, Pastor-Erhard-Bauer-Str. 4, 66589 Merchweiler-Wemmetsweiler
Tel. 06825/95971-0 www.seniorenhaus-immaculata.de info@seniorenhaus-immaculata.de

*Lassen Sie sich bei einer Hausbesichtigung überzeugen.
Wir beraten Sie gerne.*

Bauernregeln

Die erste Liebe und der Mai gehen selten ohne Frost vorbei.

Ist's im Mai recht kalt und nass, haben die Maikäfer wenig Spaß.

Im Mai ein warmer Regen bedeutet Früchtesegen.



Im Juni viel Donner bringt einen trüben Sommer.



Soll gedeihen Korn und Wein, muss im Juni Regen sein.

Bleibt der Juni kühl, wird dem Bauern schwül.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag wünschen wir allen Jubilaren von Mai bis Juni

18.05. - Anni Franke

31.05. - Anita Wittling

01.06. - Gerda Pyttlik

08.06. - Sigrid Höfer

14.06. - Annedore John

15.06. - Anna Ziegler

27.06. - Edeltrud Engel

27.06. - Ruth Hoffmann



*Viel Glück, Gesundheit und
Gottes Segen!*

Rückblick in Bildern: Oster-Besuch der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands



Bilderrätsel: Ostern
Welches Motiv gibt es nicht 4 mal?



Suchwort: Küchenkräuter

U	X	K	E	H	G	N	O	P	A	W	G	U	X
H	M	W	N	U	H	X	N	X	L	O	P	G	A
J	B	A	S	I	L	I	K	U	M	G	I	D	Q
M	B	C	I	E	P	E	N	B	A	U	V	A	S
Q	S	D	I	L	L	X	O	I	J	N	E	R	R
R	T	N	K	J	K	W	B	N	O	V	A	M	O
U	H	O	D	B	L	K	L	W	R	B	Z	S	S
B	Y	W	T	E	E	A	A	S	A	N	N	T	M
R	M	V	S	L	I	O	U	S	N	L	K	A	A
X	I	C	E	Q	X	D	C	A	S	E	W	D	R
G	A	E	L	B	Y	R	H	I	N	U	N	T	I
O	N	L	L	Z	U	E	S	G	E	S	L	U	N
E	U	N	E	L	B	K	U	E	M	M	E	L	F
Y	S	P	R	K	E	R	B	O	L	Y	C	E	N
E	I	M	I	I	N	Z	G	I	X	L	S	E	Z
R	O	E	E	P	E	T	E	R	S	I	L	I	E
L	N	A	G	L	A	U	Z	W	M	C	B	A	U
S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	W	X
E	D	T	E	O	D	E	N	W	I	C	P	M	H

Suchen Sie folgende Begriffe:

BASILIKUM, THYMIAN, MAJORAN, ROSMARIN, DILL, KNOBLAUCH,
KUEMMEL, PETERSILIE, SELLERIE, SCHNITTLAUCH

Die Begriffe können waagrecht oder senkrecht stehen!

Aktuelle Termine

03.05. Gemeinsames Frühstück

07.06. Gemeinsames Frühstück

14.07. Allgemeine Geburtstagsfeier

An jedem 1. Mittwoch im Monat Frühstücksbuffet im Nachbarschaftscafé.

Alle weiteren Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen in der Einrichtung.

Änderungen vorbehalten!

Lebensweisheiten

Die Wahrheit sagen

*Alles, was du sagst, sollte wahr sein.
Aber nicht alles, was wahr ist,
solltest du auch sagen.*

Voltaire

*Es ist ganz einerlei, ob man
das Wahre oder das Falsche sagt:
Beidem wird widersprochen.*

Johann Wolfgang von Goethe

*Die beste und sicherste Tarnung
ist immer noch die blanke, nackte Wahrheit.
Die glaubt niemand.*

Max Frisch

Der Wahrheit ins Auge blicken

*Eine schmerzliche Wahrheit ist besser
als eine Lüge.*

Thomas Mann

Voltaire (1694-1778)

Voltaire, eigentlich hieß er Francois Marie Arouet, war einer der einflussreichsten Autoren der Aufklärung. Als Königlicher Kammerherr am Hof von Versailles wurde er in den Adelsstand erhoben. Ein Vorfall am Spieltisch ließ ihn bei Ludwig XV., der ihn nicht mochte, in Ungnade fallen: Voltaire hatte eine Dame vor adeligen Falschspielern gewarnt. 1750 folgte Voltaire der Einladung Friedrichs von Preußen an den Hof von Potsdam. Aber auch hier machte sich Voltaire mit seiner kompromisslosen Wahrheitsliebe auf Dauer keine Freunde.

Wir gedenken unserer Verstorbenen

Wir sollen nicht trauern,
dass wir die Toten verloren haben,
sondern dankbar dafür sein, dass wir sie gehabt haben,
ja auch jetzt noch besitzen:
denn wer heimkehrt zum Herrn, bleibt in der Gemeinschaft
der Gottesfamilie und ist nur vorausgegangen.

Hieronymus (347-420)



Er sprach zu mir: Halt dich an mich, es soll dir jetzt gelingen;
ich geb' mich selber ganz für dich, da will ich für dich ringen;
denn ich bin dein und du bist mein,
und wo ich bleibe, da sollst du sein;
uns soll der Tod nicht scheiden.

Martin Luther



Rhönweg 6
66113 Saarbrücken

Telefon:
0681/5 88 05-0

Internet:
www.cts-mbh.de

- **Impressum**
- **Herausgeber**

Alten- und Pflegeheim St. Anna

St. Ingberter- Straße 20
66280 Sulzbach-Neuweiler

Telefon:
06897/ 5 78-0

Telefax:
06897/ 5 78-142

E-Mail:
info@st-anna-neuweiler.de

Internet:
www.st-anna-neuweiler.de

Verantwortlich:

Einrichtungsleiter
Michael Gries

Hausleiterin
Karin Bleif

Redaktion:
Sabrina Elgass

Um Gottes Beistand

"Gott, ich brauche einen Fels, um darauf zu stehen in dieser fließenden Welt. Ich brauche einen Boden, der nicht wankt in dieser bebenden Welt. Ich brauche einen Weg, um mich nicht zu verirren in dieser verwüsteten Welt. Ich brauche einen Stock, um mich zu halten in dieser gefährlichen Welt. Ich brauche jemanden, der mich nicht im Stich lässt in dieser trügerischen Welt. Gott, sei Du mir Fels, sei Du mir fester Boden, sei Du mir Weg und Stock, sei Du mein Du - jetzt und alle Tage meines Lebens."

Anton Rotzetter

