Mein Neandertal

April 2023

Leitartikel

Liebe Leserinnen und Leser,

... „Bewegung tut gut“, den Spruch haben wir sicher alle schon einmal gehört. In der Jugendzeit war das vielleicht mit einer Aufforderung verbunden, nicht so faul herumzuhängen und stattdessen aktiv zu sein. Älteren Menschen ist die Bewegung dagegen ein wichtiges Bedürfnis, sie hilft immerhin, die eigene Selbständigkeit zu erhalten.

Bewegung scheint allerdings nicht nur für Menschen ein Thema zu sein, sondern auch für „Feiertage“. Tatsächlich sprechen wir doch von „beweglichen“ Feiertagen. In diesem Monat kommen wieder welche: die Ostertage. Im Gegensatz zu den „unbeweglichen“ Feiertagen sind sie zeitlich nicht gebunden an ein festes Datum, wie z. B. die Weihnachtsfeiertage. Nein, sie bewegen sich: War der Ostersonntag im letzten Jahr erst am 17. April, so feiern wir in diesem Jahr schon am 09. April das Osterfest. Woran liegt das?

Die Erklärung ist einfach: Es liegt am Mond! Der Mond bewegt sich. Er geht… auf und unter. „Guter Mond, du gehst so stille“ singen wir in einem Volkslied – er geht stille, aber er geht! Und er nimmt dabei zu und ab (Bewegung war immer schon gut für die Figur 😊). Und nun kommt es: Ostern fällt immer auf den ersten Sonntag nach dem ersten **Vollmond** nach Frühlingsanfang. Das klingt erst einmal etwas schwierig zu verstehen, ist es aber gar nicht, wenn man weiß, wann Frühlingsanfang ist, und dann einfach den Mond am Himmel beobachtet. So hat man es wohl gemacht, als es noch keine Osterhasen in den Regalen der Geschäfte und in der Fernseh-Werbung gab.

Zurückzuführen ist diese Regel darauf, dass Jesus Christus gekreuzigt wurde, als die Juden der damaligen Zeit das Passah-Fest im Frühlingsmonat Abib zu feiern begannen. Dieses Fest wurde gefeiert, um an den Auszug der Israeliten aus der ägyptischen Gefangenschaft zu denken (das war im wahrsten Sinne ein sehr „bewegender“ Moment für dieses Volk!). Weltbewegend war auch das, was Jesus Christus durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung erreicht hat: dass Menschen frei sein können von allem, was sie belastet und ihnen das Leben letztlich unmöglich macht. Ein größeres Freudenfest kann es eigentlich nicht geben.

„Bewegende“ Momente, die Sie befreit aufatmen lassen, wünsche ich daher allen Leserinnen und Lesern nicht nur zum Osterfest, nicht nur für diesen Monat, sondern für Ihr ganzes Leben. In diesem Sinne: Frohe Ostern!

Ihr Wolfgang Schneider

Inhalt

SEITE

2	Leitartikel
3	Inhalt / Impressum
4	Sprechzeiten
5	Maskenfall
6	Bewohner-Flohmarkt Betten für die Ukraine
7	Frühlings-Gefühle
8	Besuch des Tanzcafés
9	Veranstaltungskalender
10	Veranstaltungskalender
11	Rätsel
12	Moment mal

„Mein Neandertal“ ist die Hauszeitung des AWW Seniorenheim Neandertal und erscheint monatlich.
Alle Leserinnen und Leser sind herzlich eingeladen, sich aktiv an der Gestaltung zu beteiligen.
Ideen, Themenwünsche, Texte und Leserbriefe werden von den Kolleginnen und Kollegen des Sozialen Dienstes gern entgegengenommen. Postalisch erreichen Sie uns unter der Impressumadresse mit dem Zusatz „Heimzeitung“. Emails empfangen wir über unsere Homepage unter „Kontakt“. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag.

Ihr
Redaktionsteam

Impressum

Herausgeber:
Seniorenheim Neandertal gGmbH
Wolfgang Schneider (Heimleiter)
Birgit Schneider (Heimleiterin)
Talstraße 189
40822 Mettmann
www.seniorenheim-neandertal.de
www.aww.info

Redaktion:
Elisabeth Jelinek,
Claudia Montowski,
Petra Neuland-Seibel
Esther Weigt
Tel.: (02104) 987 - 0
Fax: (02104) 987 - 155
Auflage: 300 Ex. monatlich

Mittelpunkt Rezeption

Maike Mayer
Rezeption

Andrea Ostheide
Rezeption

Monika Müller
Rezeption

Sie können sich gern mit Ihren Fragen und Wünschen an unser Rezeptionsteam wenden.

Haben Sie Gesprächsbedarf mit der Heimleitung oder anderen Abteilungsleitungen, leiten wir Ihr Anliegen über die Rezeption weiter. Die zuständigen Personen werden sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Möchten Sie sich lieber schriftlich äußern, können Sie auch Ihre **„Anliegen - Kritik“** in den Einwurfschlitz unserer Informationstafel vor unserem Speisesaal werfen. Jeden Montag wird der Kasten geleert und der Inhalt an die Heimleitung weitergeleitet.

Bei Fragen zu **Heimkosten** oder den Ihnen zustehenden **Sozialleistungen** (Sozialhilfe, Pflegewohngeld) sind Marwin Bremkamp und Claudia Hoffmann Ihre Ansprechpartner.

Sollte Ihnen der Weg zur Rezeption zu weit oder zu beschwerlich sein, können Sie sich mit Ihrem Anliegen natürlich auch jederzeit an die Kolleginnen und Kollegen des Pflegedienstes wenden!

Maskenfall

Am 01. März freuten sich die MitarbeiterInnen des Hauses nicht etwa über die Einladung der Geschäftsleitung zu einem Maskenball. Das Gegenteil wurde gefeiert, nämlich der Maskenfall! Nach langer Pandemie-Zeit, in der die MitarbeiterInnen und später sogar die BewohnerInnen zum Tragen einer Maske verpflichtet waren, war nun Schluss mit dem lästigen Mundschutz.

Es war schön, endlich wieder das komplette Gesicht der KollegInnen sehen zu können und mit einem Lächeln begrüßt zu werden. Masken kamen bei diesem besonderen Ereignis nur noch als Dekoration und Blumenhalter zum Einsatz.

Auch Geschäftsführer Wolfgang Schneider strahlte mit den Smileys auf den aufgehängten Wimpelketten um die Wette. Er trug ein Gedicht zum Maskenfall vor und eröffnete anschließend das Buffet.

In den Tagen nach dem Maskenfall war es für viele erst einmal ungewohnt „oben ohne“ zu gehen und man griff schon fast instinktiv nach dem nicht vorhandenen Mundschutz. Die Irritation hielt zum Glück nicht lange an und schnell hatte man sich an die Masken-Freiheit und die gefühlt vielen neuen Gesichter gewöhnt.

Bewohner-Flohmarkt

Ende Februar wurde der geplante Bewohner-Flohmarkt im Foyer nachgeholt.

Einige Bewohnerinnen hatten für diesen Tag Kleidungsstücke oder sonstige Dinge, die sie nicht mehr gebrauchen konnten, zusammen gesucht und auf Tischen zum Verkauf angeboten. Auch Selbstgestricktes oder Basteleien, die mit dem Sozialdienst für diesen Tag erstellt wurden, konnten erworben werden. Das Angebot wurde ergänzt durch Artikel aus dem Zirkuswagen. Der Flohmarkt stellte eine schöne Abwechslung dar, schaffte Begegnungen und lud zur „Schatz-Suche“ ein.

Betten für die Ukraine

Auch die Aktion „Betten für die Ukraine“ hat gezeigt, dass manche Sachen zum Wegwerfen einfach zu schade sind. 14 alte Betten des Hauses, wurden über das christliche Hilfswerk TABEA e. V. in die Ukraine gespendet. Die Pflegebetten entsprachen nicht mehr den hier im Land gültigen Richtlinien und konnten daher im Haus nicht mehr eingesetzt werden. Es ist schön zu wissen, dass die an sich noch gut nutzbaren Pflegebetten in einem anderen Land Verwendung finden können. Vielen Dank an die ehrenamtlichen Helfer, die solche Aktionen möglich machen und das Beladen und Fahren der Touren übernehmen.

Frühlings-Gefühle

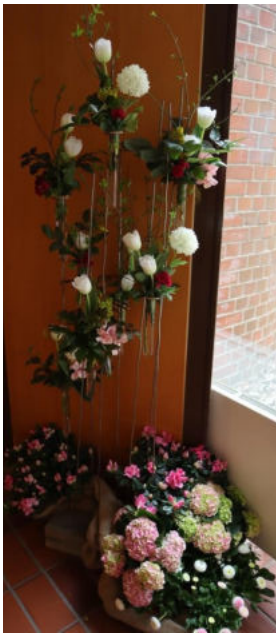
Ein schönes Bild gab mal wieder unsere Dekoration im Foyer des Hauses ab. Ein festlich gedeckter Tisch vor Kirschblüten-Bild weckte Frühlingsgefühle.

Auf unserem Gelände blühten bereits die Narzissen und die Forsythien in ihrem kräftigen Gelb um die Wette. Auch die Magnolie hinter unserer Kapelle stand Ende März schon kurz vor der Blüte.

Unsere Tiere sehnen sich nach Frühlingswetter. Bisher sind noch keine Küken am Teich gesichtet worden, aber unsere Entendame sitzt beharrlich auf ihrem Nest und scheint weiter zu brüten.

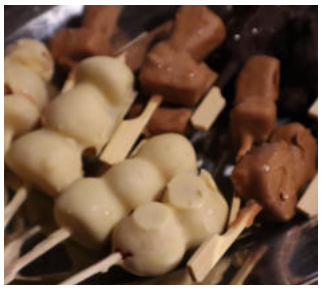
Nachbar Frosch-König am Teich wartet hingegen noch darauf, von einer Frosch-Dame geküsst zu werden oder dass die Prinzessin mit der Goldkugel vorbei kommt ...

Frühlings-Konzert



Ende März wurde ein Frühlings-Konzert in unserer Kapelle angeboten. 80 Musikinteressierte waren der Einladung gefolgt, so dass die Kapelle gut gefüllt war. Das Konzert wurde vom Harmonika Orchester Notenzauber aus Hilden gestaltet. Mit Mundharmonika, Akkordeon und Gesang wurden bekannte alte Schlager wie zum Beispiel „Aber dich gibt's nur einmal für mich", „Tulpen aus Amsterdam" oder „Jetzt kommen die lustigen Tage" angestimmt. In einer

musikalischen Pause wurden Getränke sowie kleine süße und deftige Snacks gereicht. Besonderer Beliebtheit erfreuten sich hierbei die mit Schokolade überzogenen Obstspieße. Mit dem emotionalen Lied „Ein schöner Tag" ging dann auch die zweite Konzerthälfte zu Ende - ein rundum gelungenes Fest!



Besuch des Tanzcafés

Die Einladung der evangelischen Kirchengemeinde Mettmann hat eine kleine Bewohnergruppe gerne angenommen. Gemeinsam machte man sich auf den Weg in die Gemeinderäume in der Innenstadt, wo ein Tanzcafé für SeniorInnen angeboten wurde. Einige ließen sich von den Rhythmen der

Schlagermusik anstecken und schwangen das Tanzbein. Ansonsten ließ es sich auch bei Kaffee und Kuchen am Tisch gut aushalten. Das Treiben zu beobachten und den ausgewählten Liedern des DJs zuzuhören, gefiel den TeilnehmerInnen sichtlich. Am Ende waren sich alle einig, dass es ein gelungener Nachmittag war und das Event gerne wiederholt werden darf.

Veranstaltungskalender

Mittwoch, 05.04.2023
15:00 Uhr, Speisesaal

Geburtstagsfeier

Eingeladen sind alle BewohnerInnen, die im März Geburtstag hatten. Bei Kaffee und Kuchen, Musik und einer kleinen Aktion rund um das Thema „Hab Sonne im Herzen“ möchten wir Ihren Ehrentag nachfeiern.

Ostersonntag, 09.04.2023
15:00 Uhr, Speisesaal

Osterfeier für die BewohnerInnen der WB A 300, C 300, 400

Bei Kaffee und Kuchen, einigen Gedanken zu Ostern und gemeinsamen Singen möchten wir einen feierlichen Nachmittag verbringen

Ostermontag, 10.04.2023
15:00 Uhr, Speisesaal

Osterfeier für die BewohnerInnen der WB 100, 200, 500, 600

Mittwoch, 19.04.2023
10:00 - 12:00 Uhr, Foyer

Schuhverkauf

Die Schuhresidenz bietet freundliche Beratung zum Verkauf von Damen- und Herrenschuhen an.

Mittwoch, 26.04.2023
10:30 - 16:30 Uhr, vor dem Haupteingang

Frühlings-Markttag

Frisches Obst und Gemüse, Blumen, Honig oder Säfte laden bei unserem Markt-Tag zum Probieren, Schauen und Kaufen ein. Oder aber, Sie versüßen sich den Tag mit leckerem Gebäck. Eine Portion Pommes oder Reibekuchen mit Apfelmus runden den Besuch ab. Freuen Sie sich auf einen Tag mit Markt-Flair!

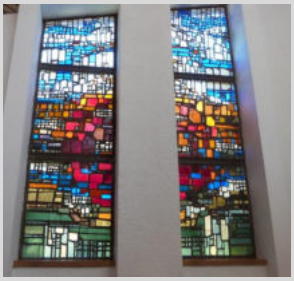
Veranstaltungskalender

Bewegungsangebote

Gymnastik-Runden in der Kapelle finden an folgenden Terminen ab 10:30 Uhr für die aufgeführten Wohnbereiche statt.

Montag	WB 600
Dienstag	WB 400 + A 300
Mittwoch	WB 200
Donnerstag	WB C 300
Freitag	WB 500

Sabbat-Gottesdienste



An den Samstagen finden von 10 - 10:30 Uhr adventistische Gottesdienste in unserer Kapelle statt. Aufgrund der Abstandsregeln steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung.

Gruppenangebote auf den Wohnbereichen

Ein buntes Programm an Gruppenangeboten findet auf den Wohnbereichen statt. Die Mitarbeiter des Sozialdienstes informieren Sie über die Angebote und laden dazu ein!

Café

Unser Café ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mo - Mi	15:00 - 17:00 Uhr
Do + Fr + Sa	geschlossen
So + Feiertags	14:30 - 17:30 Uhr

Rätsel

Hier erwartet Sie eine etwas andere Oster-Eier-Suche! In diesem Rätsel hat sich 20mal das Wort „Ei“ versteckt - können Sie die Eier finden?

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

Moment mal ...

„Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“

Jakobus 1,19

Forscher haben herausgefunden, dass jeder Mensch pro Tag 500 bis 47.000 Wörter spricht. Männer und Frauen reden dabei gleich viel (das mag für einige überraschend sein). Im Durchschnitt sind es nämlich 16.000 Wörter. Interessant ist auch: Ein Kind kann schon vor seiner Geburt die Stimmen seiner Eltern erkennen und sogar die Muttersprache von einer anderen Sprache unterscheiden.

Egal welche Sprache wir sprechen: Ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist es, verstanden zu werden. Doch das ist gar nicht so einfach. Manchmal fällt es uns selbst schwer, Dinge so auszudrücken, wie wir sie meinen oder empfinden. Wir erzählen etwas und haben dabei das Gefühl, dass der andere einfach nicht versteht, was wir sagen wollen. Das ist frustrierend. Dann gibt es Momente, da fehlen uns die Worte. Oft denke ich: Hätte ich diese Antwort damals parat gehabt! Manchmal sagen wir etwas, das uns später leidtut.

Es tut gut, wenn ich mich verstanden fühle und wenn der andere zuhört. Welche Last fällt ab, wenn ein anderer mitfühlt, es nicht besser weiß, nicht verurteilt, sondern versteht und mitträgt und weiterhin für mich da ist. Mit „schnell zum Hören“ meint Jakobus wohl: Wir sollen schnell bereit sein, zuzuhören. Wir sollen den anderen nicht lange warten lassen, sondern unseren Teil zu einer gelingenden Kommunikation beitragen – indem wir selbst erst mal den Mund halten. Oder nachfragen, was der andere eigentlich gemeint hat. Erst dann sollen wir langsam anfangen, selbst zu reden. Und dieses Vorgehen wird letztendlich der Wut, dem Zorn und der Eskalation vorbeugen. Denn unsere Worte haben Macht. Das ist uns nicht immer bewusst und manchmal beklagen wir, dass wir mit unseren Worten nicht das erreichen, was wir gerade so dringend wollen. Aber unsere Worte haben immer eine Wirkung. Das scheint von unserem Schöpfer so angelegt zu sein. Denn er schuf die Welt aus dem Nichts – durch sein Wort!

Mit den Worten der Neues-Leben-Bibel möchte ich euch für jedes Gespräch Jakobus 1,19 nahelegen: „Liebe Freunde, seid schnell bereit, zuzuhören, aber lasst euch Zeit, ehe ihr redet oder zornig werdet.“

Marcus Jelinek

© Advent-Verlag Lüneburg - mit freundlicher Genehmigung; http://www.advent-verlag.de