

Hirschkamp ECHO

01/2015

Sommerfest
im Hirschkamp

Seite 3

Erzähl doch mal

Frau Wöltje und
die Sütterlinschrift

Seite 13

Ein grünes Blatt

Theodor Storm (1817–1888)

Ein Blatt aus sommerlichen Tagen,
Ich nahm es so im Wandern mit,
Auf dass es einst mir möge sagen,
Wie laut die Nachtigall geschlagen,
Wie grün der Wald, den ich durchschritt.

Wieder da!

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach fast zweijähriger Unterbrechung darf ich Ihnen heute ein neues Hirschkamp Echo vorstellen. Die lange Wartezeit war dem Wechsel der verantwortlichen Mitarbeiter im Hirschkamp und der Werbeagentur geschuldet. Nun hat sich mit Gabriele Baitz und Andreas Kabbe sowie der Altmann Marketing GmbH ein schlagkräftiges Team gefunden, das das Hirschkamp Echo wiederbelebt hat. Es berichtet aus dem Leben der Bewohner, informiert über interessante Themen und weist auf kommende Veranstaltungen hin. In dieser Ausgabe lassen wir den Sommer Revue passieren, berichten von schmackhaften Knollen und blicken auf die kommenden Monate. Schon heute möchte ich auf das Ereignis des nächsten Jahres hinweisen: Der Hirschkamp feiert am 1. April 2016 sein 20-jähriges Bestehen. Ab September beginnen hierfür die Planungen und wir freuen uns schon auf Ihre Anregungen und Wünsche, wie wir dieses Jubiläumsjahr gestalten können.



Ich freue mich auf einen goldenen Herbst und verbleibe mit freundlichen Grüßen.

*Ihre
Ursula Eskes*

Hirschkamp ECHO erscheint alle drei Monate und ist die offizielle Zeitschrift für die Bewohner des Seniorenzentrums Hirschkamp.
Redaktionsanschrift:
Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG,
Neuer Weg 20, 45731 Waltrop

Radaktion: Ursula Eskes
Mitarbeiter: Gabriele Baitz, Andreas Kabbe, Annett Kalaba
Text: Gabriele Baitz, Ursula Eskes, Andreas Kabbe
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp (wenn nicht anders ausgewiesen)

Unser Sommerfest im Hirschkamp

Ein Dankeschön.

Am 21. Juni fand auf dem großen Parkplatz vor unserem Haus das alljährliche Sommerfest statt – diesmal unter dem Motto „Hand in Hand – Pflege und Sozialer Dienst“. Eine Stunde vor dem Start stellten viele fleißige Helfer Zelte, Tische, Stühle und Bänke für über 100 Personen auf und dekorierten sie mit frischen Sonnenblumen. Da alle auf strahlenden Sonnenschein hofften, fehlten auch die Sonnenschirme nicht.

Ab 14 Uhr füllte sich der Platz mit Bewohnern, Angehörigen und Gästen, und prompt öffnete der Himmel alle seine Schleusen. Zum Glück boten die roten Hirschkampschirme Schutz.

Für die musikalische Leitung des Festes sorgte mit Keyboard und Gesang der beliebte Alleinunterhalter Andre Wörmann. Wussten Sie, dass es seine aktuelle Single „So bist nur Du“ auf Platz 2 der Deutschen Megafox-Charts schaffte? Oder, dass er seit vielen Jahren aktiver Sänger im BVB-Jahrhundertchor ist? Auch im nächsten Jahr wird er uns bei der Jubiläumsausgabe des Sommerfestes musikalisch begleiten. Das Nachmittagsprogramm startete mit der „Hirschkamp-Olympiade“. Hier traten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Pflege und Sozialem Dienst in einem Rollatoren-Staffellauf und einem Rollstuhl-Hindernisparcours an – lautstark angefeuert von Bewohnern und Gästen.

Es folgte ein beeindruckender Auftritt der türkischen Folkloregruppe in ihrer traditionellen Tracht. Besonders das jüngste Mitglied sorgte mit seiner Soloeinlage für anerkennendes Staunen und großen Applaus. Lustiger Höhepunkt des Sommerfestes war der „Bettlaken-Spaß“: Hinter einem Laken saßen Manja Scharf und Siggie Harde und steckten ihre Köpfe durch zwei vorne aufgenähte Babystrampler, so dass sie wie kleine Babys mit großem Kopf aussahen. Für die Zuschauer unsichtbar standen dahinter Tanja Plack und Kirsten Düfel und steckten ihre Arme als Babyhände durch das Laken. Ihre Aufgabe war es jetzt, die Babys zu füttern, das Fläschchen zu geben, sie einzucremen und vieles mehr – und zwar blind, was Manja und Siggie natürlich mit lustigen Gesichtsausdrücken quittierten! Das Publikum bogsich vor Lachen, und die Akteure erhielten begeisterten Applaus. Was gehört neben Kaffee und Kuchen aus dem Hirschkamp-Café noch zu einem zünftigen Hirschkamp-Sommerfest? Natürlich saftig gegrillte Nackensteaks und Würstchen, reichlich Getränke und ein gemütlicher Plausch. Und gegen Abend zeigte sich doch tatsächlich noch die Sonne. Herzlichen Dank allen, die etwas zum Gelingen dieses schönen Tages beigetragen haben und auch an alle, die mit uns gefeiert haben.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!



Galerie

Bewohner in Aktion





Warum Ingwer so gesund ist.

Wer schon einmal auf ein frisches Stückchen dieser fernöstlichen Knolle gebissen hat, weiß: Da brennt nicht nur die Zunge. So manche Nase fängt an zu laufen, so manche Wange rötet sich und so manchen Körper durchläuft ein Wärmegefühl. Das liegt an den Scharfstoffen im Ingwer, die körpereigene Wärmerezeptoren aktivieren. Doch Ingwer kann noch weit mehr: Er lindert Schmerzen, weil seine Inhaltsstoffe die gleichen Enzyme im Körper hemmen wie Aspirin-tabletten dies tun und so bei Muskelschmerzen und Rheuma helfen können.

Fast schon eine Binsenweisheit ist, dass Ingwer gegen Reiseübelkeit hilft. Die Stoffe mindern Übelkeit und Brechreiz besonders auf Zug-, Auto- oder Flugreisen. Selbst Chemotherapie-Patienten wird dank Ingwer weniger stark übel, wie aktuelle Studien aus Amerika zeigen. Dazu kommt noch ein verdauungsfördernder Effekt.

Aber natürlich ist Ingwer wie alles andere auch mit Vorsicht zu genießen. Verzichten sollte sicherheitshalber, wer einen empfindlichen Magen oder Gallensteine hat.

Woher kommt eigentlich...

...auf Wolke 7 schweben?

Diese Frage lässt sich beantworten, indem wir ein sehr altes Buch wälzen: die Bibel. Hier steht, dass der Himmel aus verschiedenen Schichten aufgebaut ist – zum Beispiel im zweiten Brief des Paulus an die Korinther. Zwar nicht in die Bibel aufgenommen, dafür aber noch früheren Datums ist die Quelle der so genannten Apokryphen. Hier steht geschrieben, dass es sieben Schichten sein sollen, und ganz oben, im „siebten Himmel“ also, soll Gott mit seinen Engeln leben. Wer demnach auf Wolke 7 schwebt oder im siebten Himmel ist, der hat das höchste Glück erreicht.

GUT ZU WISSEN

Die Steveraue Olfen

Wunderschön – nicht nur für Esel: Was vor mehr als zehn Jahren als Renaturierungsprojekt mit dem nüchternen Namen „Beweidungsprojekt Steveraue“ begann, bietet Besuchern wundervolle Momente der Ruhe und spannende Einblicke in die Welt am Ufer. Heckrinder, Konikpferde und Katalanische Riesenesel formen mit ihrem halbwilden Lebensrhythmus allein die Uferflächen in Olfen und sorgen dafür, dass die Stever endlich wieder über die Ufer treten und eine echte Aue zaubern darf.

Auf 100 ha purer Natur fühlen sich Störche, Wildgänse, Fischreiher und Wildgänse ebenso wohl wie jede Menge seltener Kleintiere und Insekten. Als Besucher können Sie dieses Paradies mit Ihren Angehörigen per pedes, aber auch mit dem Kanu oder auf dem Floß erkunden. Infotafeln, Aussichtsplattformen und Einkehrmöglichkeiten laden zum Verweilen und Staunen ebenso ein wie die in dieser Ausgabe vorgestellten Poitou-Esel, die in diesem Jahr gleich dreimal für allerliebsten Nachwuchs gesorgt haben.

Die französischen Zuchttrichtlinien für diese Esel geben vor, dass die Namen aller diesjährigen Fohlen mit F beginnen müssen. Am 9. Mai erblickte das Stutfohlen Frida das Licht der Welt. Ihr Name stammt vom althochdeutschen „fridu“ ab und bedeutet Friede oder auch Kraft und Stärke. Das zweite Fohlen vom 19. Mai ist ein Junge und heißt Freddie. Die Abkürzung von Friedrich setzt sich aus „fridu“ und „rihhi“ zusammen – „mächtig“ und „reich“ und blickt auf eine lange Tradition zurück: Bereits im Mittelalter trugen viele Herrscher wie etwa Friedrich der Große diesen Namen. Komplettiert wurde die Poitou-Familie durch ein drittes Fohlen, für das nun auch noch ein Name mit F gefunden werden muss. Fällt Ihnen einer ein...?



Über den
Tellerrand
geschaut

Tolle Knolle: die Kartoffel.

Die ältesten Spuren des „Erdapfels“ fand man auf der südamerikanischen Insel Chiloe: Dort gab es sie wohl schon vor 13.000 Jahren! Heute gibt es weltweit über 5.000 Kartoffelsorten mit den verschiedensten Eigenschaften – und ständig werden neue Sorten entwickelt.

Es gibt fest kochende Kartoffeln, vorwiegend fest kochende und mehlig kochende Kartoffeln. Dabei gilt: Je mehr Stärke, desto mehlig und trockener der Geschmack.

Aus **fest kochenden** Kartoffeln lassen sich die besten Bratkartoffeln, Gratins und Kartoffelsalate zaubern. Bekannte Sorten sind etwa Linda und Sieglinde.

Vorwiegend fest kochende Sorten wie Marabel und Toscana kommen am besten in Aufläufen und Eintöpfen, aber auch als Pommes frites und Stampfkartoffeln zur Geltung.

Mehlig kochende Kartoffeln machen sich perfekt in Suppen, aber auch als Knödel, Gnocchi und Ofenkartoffeln. Bekannte Sorten sind Bintje, Agria und Ora.

Richtig spannend wird es, wenn man sich die Vielfalt der kleinen „Dunkelmänner“ ansieht: Es gibt sie mit gelber, roter, blauer und sogar violetter Schalenfarbe, das Fleisch kann weiß, gelb, blau-violett – ja, selbst rosa-rot sein. Die Form der Knollen variiert dabei von kugelrund über länglich-oval bis zu nierenförmig und knubbelig.

50 Kilo isst jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr. Sie auch?

Machen Kartoffeln wirklich dick?

Legende oder Wahrheit: Kartoffeln haben einen schlechten Ruf als Dickmacher. Wir räumen auf mit alten Vorurteilen!

Ungesund ist nämlich nur die Zubereitungsweise, etwa als fettige Bratkartoffeln, Pommes frites oder Chips. 100 Gramm Kartoffeln haben rund 70 Kilokalorien und sind damit eher kalorienarm.

Aber wir wissen ja heute auch, dass es nicht nur das Fett ist, das uns „fett“ macht. „Stärke“ – das klingt ja schon nach Übergewicht, denn Stärke ist ein Kohlenhydrat und Kohlenhydrate (zu denen auch Zucker gehört), sind doch auch figurproblematisch, oder? Keine Angst: Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass es kein Lebensmittel gibt, das generell dick macht. Es ist immer das „Zuviel“ von etwas, das zum Problem wird!

Also essen Sie ruhigen Gewissens, reinen Herzens und mit Genuss Kartoffeln, denn sie machen nicht nur satt, sondern schmecken auch noch herrlich und enthalten wertvolle Mineralstoffe und relativ viel Vitamin C.

Blühendes Kartoffelkraut

Karl von Gerok (1815-1890)

Blühendes Kartoffelkraut, sanft vom Sommerwind umkost,
immer, wenn ich dich geschaut warst du mir ein Augentrost,
mit der Büsche Laubgezelt, mit der Blüte Rötlichblau
hebst du wie ein Blumenfeld dich hervor aus grüner Au.

Doch indem die Blüte fällt, räumt sie gern der Frucht den Platz,
so auch du, mein blühend Feld, hüttest einen goldenen Schatz,
unter dir im Erdengrund wächst willkommene Hausmannskost,
eine Frucht, gesund und rund, alt und jung ein Magentrost.



Parkfest in Waltrop

Endlich war es wieder soweit:

Das Waltroper Parkfest lockte am letzten Wochenende im August tausende von Besuchern in den Stadtpark!

Und wie in jedem Jahr gingen auch wir – auf Einladung der Bürgermeisterin Frau Moenikes und der Unterstützung von Herrn Paege vom Seniorenbeirat der Stadt Waltrop – mit unseren Bewohnern zu diesem besonderen Ereignis.

Am Freitagnachmittag konnten wir uns mit einer großen Gruppe von Rollstuhlfahrern und Begleitern auf den Weg in den Moselbachpark machen. Wir teilten uns in Kleingruppen auf und verabredeten uns für die Pause mit kalten Getränken und einer Bratwurst. Danach ging es weiter, um das vielfältige Angebot der verschiedenen Aussteller zu betrachten, einen kleinen Kauf zu tätigen oder sich am Duft von gebrannten Mandeln zu erfreuen.

Unterwegs gab es viel zu sehen und zu hören, Nachbarn und Bekannte wurden begrüßt und leider verging die Zeit viel zu schnell.

Am Stand der Türkischen Gemeinde wurden wir sehr herzlich auf einen Kaffee eingeladen und verweilten dort auch noch einige Zeit.

Es wurde ein schöner Nachmittag und auch Petrus blieb uns wohlgesonnen, denn es blieb trocken. Angefüllt mit vielen Eindrücken ging es gegen Abend zum Seniorenzentrum zurück.

Dank unseren ehrenamtlichen Helfern, Angehörigen und den Mitarbeitern des Sozialen Dienstes war der Ausflug an diesem Augustnachmittag ein voller Erfolg.



Frau Wöltje und die Sütterlinschrift

Frau Gertrud Wöltje, 95 Jahre:

„Ich bin in Ostpreußen geboren und aufgewachsen. Als Kind habe ich die Sütterlinschrift gelernt. Die kann ich heute auch noch. 1941 wurde die Schrift von der NSDAP verboten. Es kam die lateinische Schrift, die sogenannte Deutsche Normalschrift. Als Lehrerin habe ich den Kindern beigebracht, sich von der „Steilschrift“ auf die „Krumme Schrift“ umzustellen. Die Sütterlinschrift hat ganz spitze Winkel und die lateinische Schrift ist dagegen rund oder krumm. Damit die Kinder verstehen konnten, wie sie nun schreiben sollten, habe ich ihnen kleine Tipps gegeben wie „Bauch nach oben...“. Außerdem sollten die Kinder der 4. Klasse ganz besonders die Ohren spitzen, damit sie das auch auf der höheren Schule noch wüssten. Ich habe gelesen, dass die Sütterlinschrift wieder eingeführt werden soll. Dann würde ich gerne die zehn- und elfjährigen Kinder unterrichten. Das war immer am schönsten!“





NOVEMBER

OKTOBER

2015
1
OKT Kuchenbuffet
für die September-Geburtstagskinder

2015
2
OKT „Die schönsten Lieder zum
Hören und Mitsingen“ –
Frau Schmidts spielt Keyboard

2015
7
OKT Waffeleessen auf den Wohnbereichen

2015
9
OKT Hits und Volkslieder auf der Gitarre
mit Wilfried Funke

2015
16
OKT „Ohrwurmsingen“ –
Wir singen klassische und
traditionelle deutsche Lieder

2015
21
OKT „Wunschessen“ –
Kochen und Backen
auf den Wohnbereichen

2015
30
OKT Hits und Volkslieder auf der Gitarre
mit Wilfried Funke

2015
1
NOV Kuchenbuffet
für die Oktober-Geburtstagskinder

2015
8
NOV Traditioneller Martinsbasar
im Seniorenzentrum Hirschkamp

2015
11
NOV Waffeleessen auf den Wohnbereichen

2015
13
NOV Hits und Volkslieder auf der Gitarre
mit Wilfried Funke

2015
20
NOV Ökumenischer Gedenk-Gottesdienst
für Verstorbene

2015
25
NOV „Wunschessen“ –
Kochen und Backen
auf den Wohnbereichen

2015
26
NOV Seniorenschuh kommt in das
Seniorenzentrum Hirschkamp

2015
27
NOV Hits und Volkslieder auf der Gitarre
mit Wilfried Funke

2015
29
NOV Der erste Advent – Stimmungsvoller
Auftritt in die Weihnachtszeit

DEZEMBER

2015
1
DEZ Kuchenbuffet
für die November-Geburtstagskinder

2015
2
DEZ Besuch des Lüner Weihnachtsmarktes
in der Sternengasse

2015
6
DEZ „Der Nikolaus kommt“ –
Adventsfeier mit musikalischer
Begleitung von Frau Schmidts

2015
9
DEZ Waffeleessen auf den Wohnbereichen

2015
11
DEZ Hits und Volkslieder auf der Gitarre
mit Wilfried Funke

2015
13
DEZ Stimmungsvolle Adventsfeier
mit Überraschungsgast

2015
15-17
DEZ Weihnachtsfeiern
auf den Wohnbereichen

2015
20
DEZ Gemütliche Adventsfeier mit
musikalischer Begleitung von
Frau Schmidts

2015
23
DEZ „Wunschessen“ –
Kochen und Backen
auf den Wohnbereichen

2015
24
DEZ „Wir warten auf das Christkind“ –
Bescherung im Seniorenzentrum
Hirschkamp

Lachkasten

Der Ehemann liest Zeitung,
plötzlich sagt er melancholisch:
„Die größten Esel heiraten die schönsten Frauen!“
Seine Gattin lächelt: „Oh, du Schmeichler!“

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis!
Kreuzen Sie einfach die richtige Antwort an
und geben Sie den ausgefüllten Coupon
bis 30. November 2015 im Sekretariat ab.
Gewinner werden aus allen Teilnehmern
ausgelost und benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

**Wer erntet sprichwörtlich
die dicksten Kartoffeln?**

- ☐ Die dümmsten Bauern
☐ Die fleißigsten Knechte
☐ Die schönsten Mägde

Ihr Name:

Wohngruppe:

Summertime!

Hier steckt Sommer drin.
Finden Sie die 6 sommerlichen Begriffe?

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

Sudoku

Füllen Sie die leeren Zellen im Spielfeld mit den
Ziffern 1 bis 9 aus.

Jede Zahl darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und
in jedem 3 x 3-Quadranten nur 1x vorkommen!

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

