Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG

Hirschkamp ECHO

03/2019

Sommerfest
IM HIRSCHKAMP

Seite 7

Hummeln
GROßER STAAT FÜR EINEN SOMMER

Seite 12

Der Hügel

Wie wundersam ist doch ein Hügel,
der sich ans Herz der Sonne legt,
indes des Winds gehalt'ner Flügel
des Gipfels Gräser leicht bewegt.

Mit bunten Faltertanz durchwebt sich,
von wilden Bienen singt die Luft
und aus der warmen Erde hebt sich
ein süßer hingegeb'ner Duft.

Christian Morgenstern

Hirschkamp ECHO

03/2019

Liebe Bewohner,

Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Seniorenzentrums Hirschkamp,

ich möchte Sie herzlich zu einer neuen Ausgabe des Hirschkamp-Echos begrüßen. Wie viele von Ihnen bereits wissen, habe ich am 1. März dieses Jahres die Leitung der Einrichtung übernommen. Denjenigen Lesern, die mich noch nicht persönlich kennengelernt haben, möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Tayfun Türk. Ich bin in Recklinghausen geboren und wohne in Oer-Erkenschwick.

Nach der Höheren Handelsschule für Wirtschaft und Verwaltung habe ich eine Ausbildung in der Altenpflege im Seniorenzentrum Hirschkamp begonnen. Anschließend habe ich im Seniorenzentrum Hirschkamp mehrere Positionen wie Wohnbereichsleitung und Pflegedienstleitung bekleidet.

Selbstverständlich werden sich unter meiner Leitung Veränderungen ergeben; so ist seit März eine neue Pflegedienstleitung eingestellt worden. Auch sind in der nächsten Zeit einige Strukturveränderungen geplant. Ich hoffe, dass sich diese Veränderungen nur positiv auf unser Zusammenleben und Arbeiten auswirken werden.

Für Anregungen, Kritik und Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichem Gruß

Tayfun Türk

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

Redaktion: Ursula Eskes
Mitarbeit: Andreas Kabbe, Ines Mengeringhausen
Text: Andreas Kabbe, Ines Mengeringhausen
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com

Besuch der Kleingartenanlage

zum Reibekuchen-Festival

Die Einladung von Frau Schmidt, die Kleingartenanlage zu besuchen, ist ja schon eine Institution im Hirschkamp. Diesmal ging's am Samstag, dem 18. Mai, wieder mit einer großen Bewohnergruppe nach Waltrop.

Vormittags gingen wir bei strahlendem Sonnenschein, wie er sich für den Wonnemonat gehört, gemeinsam mit einer Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern im Rollstuhl Richtung Kleingärtnerverein. Eine zweite Gruppe Senioren fuhr mit dem Taxi-Bus nach. In der Kleingartenanlage angekommen, wurden wir herzlich von Frau Schmidt in Empfang genommen, die bereits ein gemütliches Eckchen für die Ausflügler vom Seniorenzentrum Hirschkamp reserviert hatte.

Die ersten Reibekuchen brutzelten bereits verführerisch in den Pfannen der Damen des Kleingärtnervereins und nach einer kurzen Wartezeit gab es dann die heiß ersehnten Kartoffelpuffer mit Apfelmus nach Hausfrauenart und dazu ein erfrischendes Radler.

Tatsächlich fanden einige unserer Senioren die Reibeplätzchen derart lecker, dass wir noch einige Portionen nachbestellen mussten.

Gut gestärkt machten wir uns am späten Mittag gemeinsam auf den Rückweg.

Unser Fazit: Auch im nächsten Jahr ist dieser Termin für uns ein MUSS!

Herzlichen Glückwunsch, Verfassung & Grundgesetz!

Nach der Niederlage im Ersten Weltkrieg schickten die Menschen des damaligen Deutschen Kaiserreichs Wilhelm II. in die Wüste. Und fast auf den Tag genau vor 100 Jahren einigten sie sich mehrheitlich auf unsere erste Demokratie: Am 11. August 1919 wurde mit der Unterzeichnung der Weimarer Verfassung unsere erste Republik gegründet.

30 Jahre später, am 23. Mai 1949, waren auch die Schrecken des zweiten Weltkriegs überstanden und es musste wieder ein stabiler und sicherer Handlungsrahmen her. Die drei westlichen Besatzungsmächte schlossen ihre Zonen zusammen und beauftragten einen Parlamentarischen Rat in Bonn mit dem Entwurf eines Grundgesetzes – eine wehrhafte Demokratie sollte für Stabilität und Sicherheit sorgen.

Diese Jubiläen sind Grund genug, uns die beiden 100- und 70-Jährigen mal im Vergleich anzusehen. Was verbindet, was unterscheidet sie?

Die Weimarer Verfassung war natürlich nach der Kaiserzeit ein Riesenschritt in die richtige – die demokratische – Richtung. Allerdings erhielt der Reichspräsident sehr umfang- und einflussreiche Vollmachten. So konnte er den Reichstag auflösen und den Reichskanzler entlassen. Kein Wunder, dass er den Beinamen „Ersatzkaiser" trug!

Als problematisch erwies sich das etwa 1930, als Reichspräsident Hindenburg per Notverordnungen Regierungen bildete – ganz ohne parlamentarische Mehrheiten.

Die westlichen Siegermächte des 2. Weltkriegs hatten daraus gelernt und im Grundgesetz 1949 einen vergleichsweise „schwachen" Bundespräsidenten mit lediglich repräsentativen Aufgaben verankert. Weil er den (von ihm vorgeschlagenen und vom Bundestag gewählten) Bundeskanzler nicht entlassen kann, spricht man auch von einer „Kanzlerdemokratie". Unser Grundgesetz ist übrigens durch die „Ewigkeitsklausel" geschützt und kann nicht außer Kraft gesetzt werden. Ein beruhigender Gedanke angesichts so einiger aus dem Ruder laufender Staatslenker weltweit.

Unser herzlichster Glückwunsch an die 100- und vor allem die 70-Jährige also. Danke für die Freiheit einer Republik, für Demokratie, Bundes- und Sozialstaat. Und danke vor allem dafür, dass ihr uns vor einer erneut drohenden braunen Flut beschützt.

Grundgesetz Artikel 1

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.
(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

Grundgesetz Artikel 3

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Fronleichnam:

Gottesdienst im Freien

Am Donnerstag, dem 20. Juni, fand auf dem Parkplatz des Seniorenzentrums Hirschkamp zum ersten Mal ein öffentlicher Gottesdienst unter freiem Himmel statt.

Schon eine halbe Stunde vor Beginn des Gottesdienstes füllten sich die aufgestellten Bänke mit zahlreichen Gemeindemitgliedern und einer großen Anzahl von Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenzentrums Hirschkamp.

Der Gottesdienst an diesem sonnigen Fronleichnams-Vormittag wurde ein voller Erfolg.

Unterstützt wurde die Feierlichkeit von den Waltoper Schützen, zahlreichen Messdienern und natürlich den Erstkommunionkindern, die nochmals Gelegenheit bekamen, ihre schönen Kommunionkleider und Anzüge zu tragen.

Im Anschluss an den Gottesdienst folgte eine Fronleichnams- Prozession durch den Waltoper Stadtkern bis zur Kirchengemeinde St. Peter.

Siegfried Harde geht (nicht ganz).

Nach neun Jahren engagierter Arbeit im Hirschkamp hat sich unser Betreuungsassistent Siegfried Harde seine Rente wohl verdient. Ein Glück für uns alle, dass er noch Lust hat und uns als empathischer Teamplayer seit dem 1.3. in geringfügiger Beschäftigung weiter zur Seite steht.

Danke, Siegfried!

Ebenfalls auf dem Sommerfest verabschiedet wurde unsere Jahrespraktikantin Xenia Radomski aus dem sozialen Dienst.

Auch ihr ein herzliches Dankeschön.

Sommerfest im Hirschkamp

Auch in diesem Jahr wurde auf dem Parkplatz des Seniorenzentrums Hirschkamp wieder ein Festzelt aufgebaut, um das und unter dem Bewohner, Angehörige und Interessierte ein tolles Sommerfest mit buntem Programmreigen lockte.

Hatte es tags zuvor bis unmittelbar vor dem Zeltaufbau noch etwas geregnet, zeigte sich am Sonntag, dem 07.07.2019 das Wetter von seiner besten Seite: durchweg trocken, größtenteils sonnig, nicht zu warm und nicht zu kalt.

Den Auftakt um 14 Uhr machte wieder der beliebte Entertainer André Wörmann, gefolgt von unserem neuen Einrichtungsleiter Tayfun Türk, der alle Gäste herzlich begrüßte.

Ab 14:30 Uhr gab es frische Waffeln und Kaffee und danach setzte das Trio Happienez ein absolutes musikalisches Highlight. Die drei charmanten Damen sorgten mit Gitarre, Trommeln und beeindruckenden Stimmen zu breit gefächerten Liedern für richtig gute Laune.

Gegen 16 Uhr folgte der Auftritt vom sozialen Dienst – in diesem Jahr mit einem Rollatortanz. Das Team schwitze ordentlich, hatte aber selbst sichtlich viel Spaß dabei, und das Publikum hatte viel zu Lachen. Im Anschluss wurden noch drei Mitarbeiter aus der Pflege für einen „Rollator-Samba" auf die Bühne geholt. Auch dabei wurde viel und herzlich gelacht.

Kulinarisch abgerundet wurde das Fest mit frischen Waffeln und Blechkuchen, saftigen Steaks und Würstchen vom Grill sowie selbstverständlich frisch gezapftem Bier vom Fass.

Es war ein wirklich schöner Tag und wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Sommerfest im Hirschkamp.

Tomaten

2.000 Jahre Kultur, 1.000 Sorten Vielfalt

Ursprünglich stammen Tomaten aus Mittel- und Südamerika, wo sie seit über 2.000 Jahren kultiviert werden. Christoph Kolumbus brachte 1498 von seiner zweiten Amerika-Reise einige Pflanzen mit, und auch der spanische Eroberer Cortéz soll nach seinem Feldzug gegen die Azteken Anfang des 16. Jahrhunderts weitere Exemplare im Gepäck gehabt haben. Im warmen Klima Spaniens, Portugals und Italiens fühlte sich die Tomate gleich wohl, wurde aber zunächst für giftig gehalten und vorwiegend als Zierpflanze geschätzt. Zu sehr ähnelten Pflanze und Früchte der tödlichen Schwarzen Tollkirsche.

Tatsächlich sind unreife Tomaten (wie auch die verwandten Kartoffeln) leicht giftig: Beide Nachtschattengewächse enthalten den Giftstoff Solanin und sorgen unreif verzehrt für übles Bauchweh.

Mysteriöse Todesfälle

Das Misstrauen blieb speziell in England und Nordeuropa über Jahrhunderte, nachdem besonders Aristokraten nach dem Genuss von Tomaten starben. Erst viel später wurde klar: Schuld war nicht die Frucht, sondern das Geschirr. Schalen und Teller aus Hartzinn waren in adeligen Haushalten weit verbreitet, und säurehaltige Nahrungsmittel konnten das enthaltene Blei daraus aufnehmen – eine tödliche Bleivergiftung war die Folge. Ein Problem, das die ärmeren Menschen mit ihren Holztellern und -löffeln nicht hatten …

Vielfalt und Gesundheit

Wie viele Sorten es gibt, lässt schon die unglaubliche Vielfalt an Farben und Formen erahnen. Glatte runde rote, ovale gelbe, birnenförmige gestreifte, längliche violette und sogar herzförmige gestreifte Tomaten – es gibt fast nichts, was es nicht gibt. Offiziell sind mehr als 1.000 Sorten eingetragen; private Züchtungen und Kreuzungen werden allerdings auf mehrere weitere Tausend geschätzt.

Gesundheitlich sind Tomaten wahre Multitalente: Ihre Inhaltsstoffe unterstützen die Gesundheit des ganzen Körpers – bei wenig Kalorien und viel Geschmack. Am wichtigsten ist vielleicht das Carotinoid Lycopin, das freie Radikale neutralisiert und so die Haut vor Zellveränderungen durch UV-Strahlung und vor Krebs schützt. Übrigens gekocht und mit einem Tropfen Öl noch besser. Aber auch Vitamin C, viele B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure fördern die Konzentration, schützen vor Arterienverkalkung und stärken ganz nebenbei unser gesamtes Immunsystem.

Rotes Aphrodisiakum?

In manchen Ländern galt die Frucht als ein die Sinne verwirrendes Stimulans. Das sieht man noch an vielen Bezeichnungen wie „Paradiesapfel" oder „Paradeiser" in Österreich) und „pomme d'amour" (Liebesapfel) in Frankreich. Erst seit dem 19. Jahrhundert wird der aus der Sprache der Azteken entlehnte Begriff Tomate verwendet. Das mit „anschwellen" übersetzbare Wort „xitomatl" deutete bereits auf die pralle Form der Frucht hin.

Tomaten-Butter

Zutaten

250 g	Butter
1/2 Tube	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen
10	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
3	Spritzer Tabasco
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Die Butter in einer Schüssel auf Zimmertemperatur bringen.
2. Die getrockneten Tomaten abtropfen und mit einem Pürierstab zerkleinern.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zur Butter drücken.
4. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und die Tomatenbutter im Kühlschrank aufbewahren.

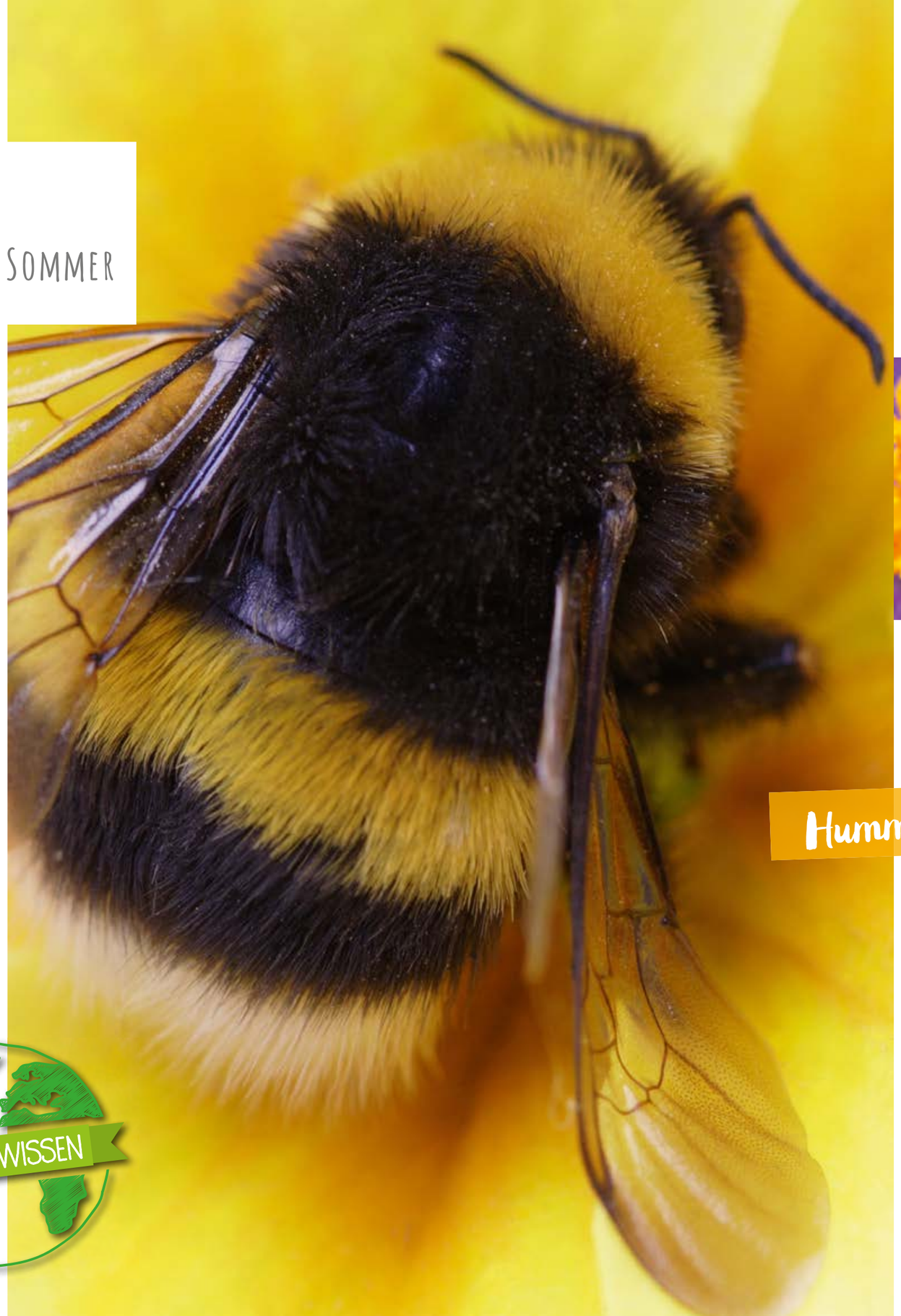
Am besten 10 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

Schmeckt lecker auf knusprigem Baguette, Brot oder zu Grillfleisch.

Tipp: Basilikum mit unter die Butter rühren.

Hummeln

Großer Staat für einen Sommer



Jeder kennt sie. Die meisten mögen sie. Aber wer hätte gewusst, dass die gemütlich-dicken Blütenbesucher im plüschigen Pelz genau wie die Honigbienen Völker bilden – wenn auch nur für wenige Monate?

Im Frühjahr erwachen die jungen Königinnen in ihren Winterquartieren und gehen auf die Suche nach einem Nistplatz. Steinspalten und Mauselöcher, Totholzhaufen und Vogelnester, manchmal sogar Fassadenisolierungen werden genau unter die Lupe genommen, bevor die Königin ihre erste Wabe baut und sechs bis acht Eier hineinlegt.

Die geschlüpften Larven versorgt sie mit Pollen; für sich selbst braucht sie Nektar, den sie als Schlechtwettervorrat in Honig umwandelt – ganz wie eine Biene. Nach vier Wochen schlüpfen zunächst Arbeiterinnen, die Nestbau, Brutpflege und Verteidigung übernehmen.

Im Sommer schließt sich der Kreis.

Jetzt legt die Königin unbefruchtete Eier, die sich zu Männchen, den Drohnen, entwickeln. Befruchtete Eier werden zu großen Weibchen, die sich als zukünftige Königinnen verpaaren und ihrerseits ein Winterquartier aufsuchen; oft in lockerer Erde oder im tiefen Moos. Bis Oktober stirbt das Volk anders als bei den Bienen allmählich ab und das Nest zerfällt.

Wertvolle Bestäuber

Mit ihrer langen Zunge können die dicken Brummer besonders gut tiefe Blüten bestäuben und leisten so einen wertvollen Beitrag für uns Menschen. Für viele Obstsorten und vor allem Tomaten bedienen sich Hummeln eines besonderen Tricks: Sie beißen sich an der Blüte fest und lassen ihre Muskeln so stark vibrieren, dass die festsitzenden Pollen herausgeschüttelt werden.

Ihr schlimmster Gegenspieler ist die moderne Landwirtschaft: Blühende Flächen werden abgemäht, Insektizide und Monokulturen bringen immer mehr Hummelarten auf die Rote Liste der bedrohten Tierarten.

Hummeln helfen

Wer heimischen Hummeln etwas Gutes tun will, kann seinen Garten oder auch nur seinen Balkon möglichst naturnah und blütenreich gestalten. Dazu sind oft schon fertige Saatgut-Mischungen im Handel, die Kornblumen, Klee und Taubnesseln auf unsere Wiesen (zurück-)bringen. Und wer zu Beginn des Sommers eine entkräftete Hummelkönigin findet, kann Ihre Majestät mit bloßen Händen oder einem Stück Papier vorsichtig aufheben und ihr einen halben Teelöffel Zucker in etwas lauwarmem Wasser aufgelöst anbieten. Innerhalb weniger Minuten betankt sich die Hummel mit ihrem langen Saugrüssel mit Energie – und nicht nur ein einziges Tier ist gerettet, sondern gleich ein ganzer, noch im Entstehen begriffener Hummelstaat.

August

2 **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:30 Uhr in der Aula

5 **Grillfest**
Wohnbereich 2

6 **Grillfest**
Wohnbereich 1

6 **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon

7 **Grillfest**
Wohnbereich 3

9 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

12 **Ausflug zum Kleingartenverein Waltrop**
Zeit: siehe gesonderten Aushang

15 **Livemusik mit Herrn Backhaus**
15:30 Uhr in der Aula

19 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
12:30 Uhr Raum 224 · Wohnbereich 2

23 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

29 **Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet**
15:00 Uhr in der Aula

30 **Besuch des Waltroper Parkfestes**
Zeit: siehe gesonderten Aushang

September

3 **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon

4 **Waffeln backen in allen Wohnbereichen**
14:30 Uhr

6 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

10 **Modemobil**
14:00 – 17:00 Uhr in der Aula

11 **Wunschkochen in allen Wohnbereichen**
15:30 Uhr

13 **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:30 Uhr in der Aula

16 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:15 Uhr Raum 224 · Wohnbereich 2

19 **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula

25 **Modemobil „Textilhaus Löhmar“**
14:00 – 17:00 Uhr in der Aula

27 **Oktoberfest mit Livemusik**
15:15 Uhr in der Aula

Oktober

1 **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon

4 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

9 **Waffeln backen in allen Wohnbereichen**
14:30 Uhr

11 **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:30 Uhr in der Aula

16 **Wunschkochen in allen Wohnbereichen**
15:30 Uhr

17 **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula

21 **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:15 Uhr Raum 224 · Wohnbereich 2

24 **Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet**
15:00 Uhr in der Aula

25 **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:30 Uhr in der Aula

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Gute Unterhaltung!

Sommer-Suchsel

In unserem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zum Sommer versteckt. Finden Sie sie alle?

STRAND · SONNE · MUSCHEL · PALME
URLAUB · BADELATSCHEN · LIEGESTUHL
SANDBURG · SONNENBRILLE · HANDTUCH

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

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. Oktober 2019** im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Wozu wurde die Tomate in Europa zu Anfang benutzt?

- ◯ als Abführmittel
- ◯ als Zierpflanze
- ◯ als Färbemittel

Ihr Name: .....

Wohngruppe: .....

Gewinner der letzten Ausgabe:
Herr Buschmann von Wohnbereich 1
Herr Keplinger von Wohnbereich 2

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben jeweils einen Gutschein von Curry Heini gewonnen.