

Hirschkamp ECHO

03/2021

Gemeinsam
IST ES SCHÖNER
Seite 4

Fischreiher
DER FEIND AN MEINEM TEICH?
Seite 10

Vor der Ernte

Nun störet die Ähren im Felde
Ein leiser Hauch,
Wenn eine sich beugt, so bebet
Die andre auch.

Es ist, als ahnten sie alle
Der Sichel Schnitt -
Die Blumen und fremden Halme
Erzittern mit.

MARTIN GREIF (FRIEDRICH HERMANN FREY), 1909

Hirschkamp ECHO

03/2021

Liebe Bewohner,
ANGEHÖRIGE UND MITARBEITER DES PFLEGEZENTRUM HIRSCHKAMPS,

ich begrüße Sie ganz herzlich zu einer neuen Ausgabe des Hirschkamp Echos.

Wie Sie bereits sehen, haben wir viele neue Mitarbeiter für uns gewinnen können. Nach der Pflegedienstleitung und der Wohnbereichsleitung im Wohnbereich 3 ist seit dem 16.06.2021 auch die Stelle der Wohnbereichsleitung des Wohnbereiches 1 neu besetzt. Des weiteren haben wir neue Pflegefachkräfte und Pflegehilfskräfte eingestellt. In Kürze werden wir den Wohnbereich 2 mit einer neuen Wohnbereichsleitung besetzen. Ich freue mich sehr darauf, dass sich ein neues Team entwickelt und wünsche allen viel Freude und Erfolg.

Noch eine gute Nachricht an alle unsere Bewohner und Angehörigen: Die Corona Lage lässt es derzeit zu, kleine Feste zu gestalten. Unser Sozialer Dienst hat einiges für Sie geplant und wird Sie diesbezüglich informieren.

Tayfun Türk
Einrichtungsleitung



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 Mengerlinghausen
Text: Andreas Kabbe, Ines Mengerlinghausen
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com



Der Pflegedienstleiter STELLT SICH VOR

Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner, sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mittlerweile sollten mich alle kennen: Seit dem 01.05.21 bin ich als Pflegedienstleiter im Seniorenzentrum Hirschkamp tätig und freue mich, Sie an dieser Stelle begrüßen zu dürfen.

Ich bin 32 Jahre alt und wohne mit meiner Lebensgefährtin in Gelsenkirchen, wo wir auch seit ca. 3 Jahren unserem neuesten Hobby (Gärtnern im Gartenverein) nachgehen.

Vor etwa 12 Jahren habe ich meinen Zivildienst im Ellen-Buchner-Haus in Hattingen geleistet, was mein Leben komplett (zum Positiven) veränderte. Denn erst durch den Zivildienst und die Arbeit mit Menschen wurde mir bewusst, wie sehr mir diese Arbeit gefällt. Direkt nach meinen Dienst blieb ich im Bereich Pflege – bis heute. Inzwischen schloss ich die Ausbildung zum Altenpfleger sowie die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung ab.

Nun freue ich mich hier auf meine neue Aufgabe, aber noch größer ist die Freude darauf, die Bewohner und Kollegen kennenzulernen.

Freundliche Grüße.

Thomas Solinski





BEI DEM SCHÖNEN SOMMERWETTER ist es uns stets ein Anliegen, vielen den Aufenthalt im Freien zu ermöglichen und so haben wir dann auch mit vielen Senioren Spaziergänge im angrenzenden Park unternommen. Auch die Tagesgruppe am Stutenteich ist immer sehr gefragt, da viele doch nach den Entenfamilien Ausschau halten, die man in den Sommermonaten dort trifft. Besonders Interesse gilt immer dem Nachwuchs, und mancher ist erstaunt, wie schnell die Entenküken heranwachsen.

Auf noch viele sonnige Tage, die wir zusammen draußen genießen können, denn leider geht der Sommer für viele immer viel zu schnell vorbei.



Gemeinsam IST ES SCHÖNER

Durch die Lockerungen der Corona-Auflagen kann der soziale Dienst endlich wieder Gruppenangebote mit mehreren Teilnehmern anbieten. Darüber haben sich unsere Senioren besonders gefreut, denn gemeinsam ist es doch viel schöner. Dabei ist es fast egal, um welches Gruppenangebot es sich handelt – ob Hand- & Nagelpflege, die Bewegungsrunden, einen Spielenachmittag, Tischball oder Erinnerungsarbeit und nicht zuletzt das von unseren Bewohnern sehr vermisste Bingo. In einer gemütlichen Runde etwas zu erleben ist doch viel lebendiger und erfreulicher für alle Teilnehmer.



Mais

DIE HEILIGE PFLANZE DER MEXIKANISCHEN INDIOS

Die Ureinwohner Mexikos kannten Mais schon vor 7.000 Jahren und schätzten das einfach anzubauende Getreide, das sich im Lauf der Jahrtausende zu ihrer Lebensgrundlage entwickelte. Heute ist er das meistangebaute Getreide der Welt.

GABE DER GÖTTER

VBis heute nennen sich die Maya „hombres de maíz“ – Menschen aus Mais. Als die Erde noch menschenleer war, nahmen die Götter den Mais und formten aus ihm den Menschen. Viele mittelamerikanische Völker haben ähnliche Ursprungsmythen wie die Maya in ihrem heiligen Buch Popol Vuh; bei allen Indios wurden Maisgottheiten verehrt.

GRUNDLAGE VON HOCHKULTUREN

Waren die wilden Kolben, die die damals noch nomadischen Ur-Mexikaner zweimal im Jahr ernteten, noch nur wenige Zentimeter lang und hatten nur wenige Körner, konnten schon vor 5.000 Jahren Maya, Azteken, Inka und Tolteken ihre Hochkulturen mit dem einfach anzubauenden und 50 mal ergiebigeren Getreide begründen.

DIE EROBERUNG EUROPAS

Von San Salvador brachte Christoph Kolumbus auf seiner zweiten Expedition 1496 Maiskörner nach Spanien mit, die dort prächtig gediehen, sich binnen weniger Jahrzehnte über den ganzen Mittelmeerraum verbreiteten und angestammte Getreidesorten verdrängten.

DIE RACHE DES MAIS

Doch die Vorliebe der Südeuropäer hatte ungeahnte Folgen: Im späten 17. Jahrhundert litten vor allem arme Menschen, die sich hauptsächlich von Mais ernährten, an Demenz und Ausschlügen. Viele von ihnen starben. Zwar erkannten Wissenschaftler im 18. Jahrhundert, dass durch die einseitige Ernährung eine Mangelkrankung entsteht, doch warum die Völker Zentralamerikas nicht daran litten, blieb bis weit ins 20. Jahrhundert hinein ein Rätsel. Erst 1970 entdeckten Chemiker die Ursache: In Europa wurde Mais wie Korn gemahlen; Indios dagegen weichten ihn in einer Kalklösung ein, bevor er gekocht und verarbeitet wurde. So wird das Niacin darin aufgeschlossen und lebenswichtiges Vitamin B freigesetzt.

NEUE KONKURRENZ FÜR MENSCH UND TIER

Wurden bereits in den 1970er Jahren Stimmen laut, dass die Verfütterung von Mais in der intensiven Tiermast den Menschen in Entwicklungsländern die Nahrungsgrundlage entzieht, tritt im 21. Jahrhundert ein neuer, ernsthafter Konkurrent auf den Plan: Biosprit. Statt arme Menschen günstig satt zu machen, wird heute ein großer Teil der weltweiten Maisproduktion von über einer Milliarde Tonnen von Automotoren in Treibhausgasen verwandelt. Verkehrte Welt...



Paprika-Mais-Salat

Zubereitung

➤ Zwiebel und Paprika putzen und klein schneiden. Mit dem Mais vermischen.

Die übrigen Zutaten zu einem Dressing verrühren, abschmecken. Mit dem Gemüse vermischen.

Zutaten (FÜR 4 PERSONEN)

1 ROTE PAPRIKA
1 GRÜNE PAPRIKA
1 DOSE MAIS
1 ZWIEBEL
1 EL OLIVENÖL
1 EL WEIßER BALSAMICO
1 PRISE ZUCKER
SALZ & SCHWARZER PFEFFER
(AUS DER MÜHLE)





MAJESTÄTISCHE
ELEGANZ

Fischreiher

DER FEIND AN MEINEM TEICH?

Majestätische Eleganz zu Lande und in der Luft – Reiher können begeistern. Doch die anmutige Naturschönheit hat nicht nur Fans. Als ungebetener Nahrungsgast an Angelsee und Gartenteich nervt er auch so manchen...

EDLER SCHREITVOGEL IM GRAUEN KLEID

Mit ihrem grauen Federkleid machen Fischreiher ihrem Beinamen „Graureiher“ alle Ehre. Er ist der größte der hierzulande recht verbreiteten Reiherarten, zu denen auch der mit knapp 2 m Flügelspannweite gleich große Silberreiher, der im Dunkeln aktive Nachtreiher und der weiße Seidenreiher gehören. Auf seinen langen, dünnen, grau-schwarzen Beinen schreitet er elegant durch ein bis zu 25 Jahre langes Leben.

VOM FISCHDIEB ZUM NÜTZLING

Seinen Namen verdankt der majestätische Großvogel natürlich seiner Vorliebe für Fische. Aber die Zerstörung seiner Lebensräume, die Trockenlegung von Feuchtgebieten und durch Pestizide und Gülle ruinierte Gewässer haben ihn veranlasst, seinen Speiseplan zu erweitern. Fische, Frösche und Wasserinsekten sind längst nicht mehr seine einzige Nahrung; zum Beuteschema zählen inzwischen auch Mäuse und Ratten, Larven und anderes Kleingetier.

Auf weitläufigen Grünflächen kann man häufig Fischreiher auf der Jagd nach Wühlmäusen beobachten. Clever suchen sie dabei die Nähe zu Wildgänsen, die das Gras kurzfressen und ihre Jagdbedingungen so optimieren. Ganz oft ist der unter Naturschutz stehende Reiher also vor allem für Gärtner ein ausgesprochener Nützling.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.

Geselliges Leben in der Kolonie endet für Fischreiher dort, wo die Nahrungssuche beginnt. Dabei beweist der schlanke Watvogel eine echte Engelsgeduld: Nachdem er in der Uferzone gelandet ist, schreitet er langsam ins flache Gewässer. Dort watet er mit gesenktem Kopf und aufmerksamem Blick ruhig durchs seichte Wasser oder verharrt sogar bewegungslos, bis seine Beute angeschwommen kommt. Aber dann geht's ruck-zuck: Blitzartig schnellt der gelbliche Pinzettenschnabel vor, dem kaum ein Fisch entgehen kann.

UNVERKENNBAR SELBST IM FLUG

Neben drei langen, schwarzen Schopffedern und den aparten schwarzen Augenstreifen ist es vor allem der S-förmig gekrümmte, grau-weiße Hals, den „*Ardea cinerea*“ – anders als etwa der Kranich – auch im Flug nicht streckt.



IN DER RUHE
LIEGT DIE KRAFT





Ein dreifach Hoch AUF UNSERE GRILLFESTE

Nach über einem Jahr war es endlich soweit: Die Grillfeste der Wohnbereiche konnten in diesem Jahr wieder stattfinden.

Den Auftakt machte am Mittwoch, dem 07. Juli der Wohnbereich 1: Am frühen Nachmittag begleiteten die Mitarbeiter unsere Bewohner nach draußen zur Pergola, wo unser Grillmeister Sigfried Harde bereits die ersten Würstchen auf dem Grillrost wendete. Für das leibliche Wohl gab es natürlich neben den Grillwürsten und leckeren Nackensteaks auch Kartoffelsalat, eine Auswahl an Soßen, frischen Brötchen und diverse Getränke nach Wunsch – auch ein kühles Bier für die Herren und ein Likörchen für die anwesenden Damen.

Glück hatten wir an diesem Tag auch mit dem Wetter:

Die Temperaturen waren genau richtig und es blieb trocken. Es war ein wirklich geselliger Nachmittag mit guter Stimmung und gutem Appetit seitens unserer Bewohner.

Der folgende Termin für das Grillfest vom Wohnbereich 3 musste leider witterungsbedingt um eine Woche verschoben werden.

Am Mittwoch, dem 21. Juli war es dann auch für den Wohnbereich 3 so weit: Beim zweiten Anlauf war uns Petrus wohlgesonnen, und so wurde auch das Grillfest vom Wohnbereich 3 ein voller Erfolg.

Da unsere Bewohner in diesem Sommer auf ein großes Sommerfest wie in den letzten Jahren verzichten müssen, haben wir beschlossen, die Grillfeste in diesem Jahr auszuweiten und noch zwei weitere Termine für den August und auch für den September geplant.

Dies fand bei allen große Zustimmung, und darum: Ein dreifaches Hoch auf unsere Grillfeste!!!

Grillnachmittage
IN UNSEREN WOHNBEREICHEN

Unsere Grillfeste

MITTWOCHS WIEDER ZUM Wochenmarkt

Auf wie viele Dinge haben wir im letzten Jahr verzichten müssen? Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten wir zum Beispiel lange Zeit den Waltroper Wochenmarkt am Mittwochvormittag nicht besuchen. Dabei galt der begleitete Marktbesuch bei unseren Bewohnern immer als sehr begehrtes Angebot.

Seit einigen Wochen ist das nun wieder möglich, sehr zur Freude unserer Senioren: Endlich mal wieder Marktluft schnuppern, die Auslagen und Angebote der Markthändler betrachten, einen kleinen privaten Einkauf tätigen, etwa am Obst- und Gemüsestand oder auch in der Drogerie oder im Schuhgeschäft.

Beim Markt- und Stadtbummel haben einige Bewohner nach längerer Zeit mal wieder ehemalige Nachbarn getroffen oder mit Bekannten und Freunden ein paar Worte gewechselt.

Auch ein Spaziergang durch den Moselbachpark war für uns jetzt wieder möglich. Bleibt zu hoffen, dass wir dies in den kommenden Wochen noch häufig wiederholen können.



Erntedank

WARUM FEIERN WIR IHN?

Das Erntedankfest, das wir immer am ersten Sonntag im Oktober (dieses Jahr am 3.10.) feiern, ist älter als das Christentum selbst. Schon im Römischen Reich, im antiken Griechenland und in Israel gab es ähnliche Feste zur Erntezeit, um Gott (oder den Göttern) für die Gaben zu danken.

REGIONAL SEHR UNTERSCHIEDLICH

Von Region zu Region, oft sogar von Gemeinde zu Gemeinde wird das Fest recht verschieden gefeiert – mal mit mehr, mal mit weniger Festivitäten. Auf dem Land werden etwa Strohputzen auf den Feldern verbrannt oder Jahrmärkte und Festzüge veranstaltet. Oft erinnern wir auch daran, dass weltweit viele Menschen Hunger leiden und sammeln Spenden für sie.

Beim Gottesdienst zum Erntedank werden Kirche und Altar in der liturgischen Farbe Grün geschmückt. Früchte, Getreide und oft auch ein großer Laib Brot werden dekorativ arrangiert und häufig nach dem Fest an Bedürftige gespendet.

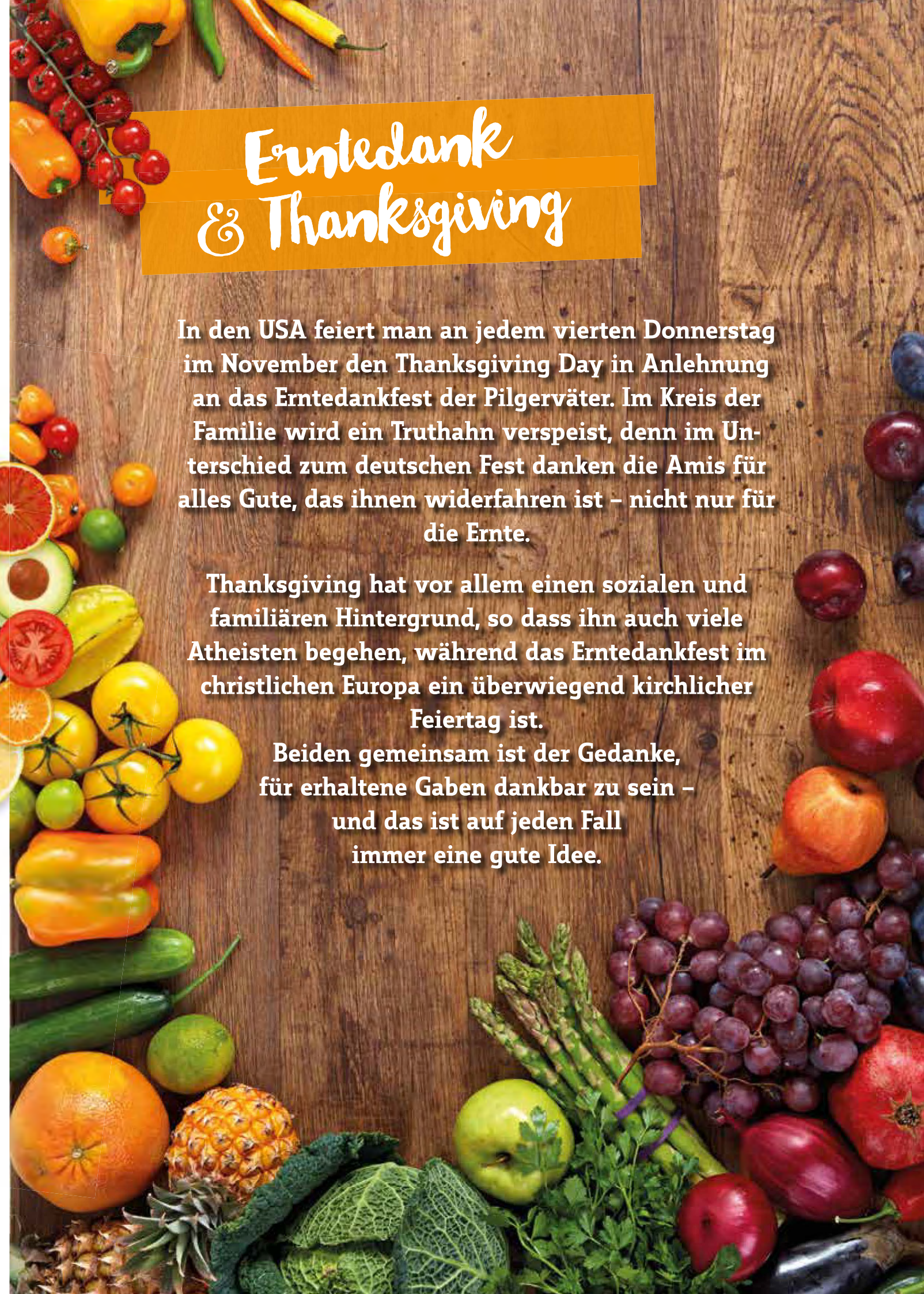


Erntedank & Thanksgiving

In den USA feiert man an jedem vierten Donnerstag im November den Thanksgiving Day in Anlehnung an das Erntedankfest der Pilgerväter. Im Kreis der Familie wird ein Truthahn verspeist, denn im Unterschied zum deutschen Fest danken die Amis für alles Gute, das ihnen widerfahren ist – nicht nur für die Ernte.

Thanksgiving hat vor allem einen sozialen und familiären Hintergrund, so dass ihn auch viele Atheisten begehen, während das Erntedankfest im christlichen Europa ein überwiegend kirchlicher Feiertag ist.

Beiden gemeinsam ist der Gedanke, für erhaltene Gaben dankbar zu sein – und das ist auf jeden Fall immer eine gute Idee.



Lachkasten

Erzählt der eine Stammtischler dem anderen:
„Beim Fahren auf der Landstraße sehen mich
die anderen Autofahrer nur von hinten!“
„Wirklich?“, fragt der Sitznachbar und staunt:
„Fährst du jetzt seit Neustem einen Ferrari?“
„Nein, einen Traktor.“

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis!
Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage
und geben Sie den ausgefüllten Coupon
bis 15. Oktober 2021 im Sekretariat ab.
Gewinner werden aus allen Teilnehmern
ausgelost und benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

**Wie unterscheidet man
Fischreihher vom Kranich im Flug?**

- ☐ am nackten Hals
- ☐ am gekrümmten Hals
- ☐ am Schal um den Hals

Ihr Name:

Wohngruppe:

Sudoku

Sie wissen, wie's geht: Einfach die leeren Zellen
im Spielfeld mit den Ziffern 1 bis 9 ausfüllen,
wobei jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und
jedem 3x3-Quadrat nur einmal vorkommen darf.

Viel Spaß!

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



Gewinner der letzten Ausgabe:

Herr Rolf Haller von Wohnbereich 1

Es wartet ein Überraschungspaket auf Sie.
Herzlichen Glückwunsch!

