



Das Sehnder Blatt



Sommerausgabe
2016



Inhalt

Inhalt/Impressum:	Seite 2
Vorwort.....	Seite 3 + 4
Gesundheitstag	Seite 5 + 6 + 7
Auslandspraktikum.....	Seite 8 + 9
Helfende Hände	Seite 10
Jubiläum.....	Seite 11
Wir gratulieren.....	Seite 12
Sommerfest.....	Seite 13 + 14 + 15
Räuchern.....	Seite 16
Schützenaufmarsch	Seite 17
Wer bin ich	Seite 18
Zum schmunzeln	Seite 19
Heimbeirat.....	Seite 20
Jahresplanung des Begleitenden Dienstes	Seite 21
Wer rastet der rostet	Seite 22
Lachen ist gesund	Seite 23
Rätsel.....	Seite 24
Nachruf Gordian Garske.....	Seite 25 + 26
In Gedenken.....	Seite 27



Impressum:

Herausgeber:	AWO Residenz Sehnde, Achardstr. 1, 31319 Sehnde
Redaktion:	Stephanie Schmidt, Elke Rybicki
Fotos:	Stephanie Schmidt, Elke Rybicki
Auflage:	200 Stück
Erscheinungsweise:	Vierteljährlich
Layout & Druck:	cmyk Werbung & Druck, Warper Str. 26, 31613 Wietzen

Der Sommer

Der Sommer, der Sommer,
Das ist die schönste Zeit:
Wir ziehen in die Wälder
Und durch die Au'n und Felder
Voll Lust und Fröhlichkeit.

Der Sommer, der Sommer,
Der schenkt uns Freuden viel:
Wir jagen dann und springen
Nach bunten Schmetterlingen
Und spielen manches Spiel.

Der Sommer, der Sommer,
Der schenkt uns manchen Fund:
Erdbeeren wir uns suchen
Im Schatten hoher Buchen
Und laben Herz und Mund.

Der Sommer, der Sommer,
Der heißt uns lustig sein:
Wir winden Blumenkränze
Und halten Reigentänze
Beim Abendsonnenschein.

(Hoffmann von Fallersleben, 1798-1874)



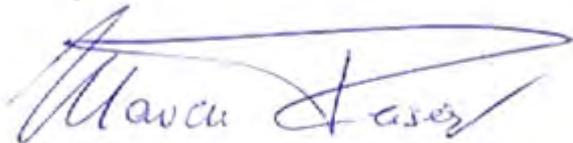
Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Hommage an den Höhepunkt des Jahres ist kaum mehr etwas hinzuzufügen – die Leichtigkeit des Sommers hält hoffentlich auch bei uns bald Einzug und vertreibt die Regenwolken, die in diesem Jahr leider auch unser Sommerfest nicht unverschont ließen. Aber wer uns kennt, der weiß, dass wir feiern können und uns auch nicht von ein wenig Regen die Laune dabei verderben lassen. Viel Spaß beim Rückblick hier in dieser Ausgabe!

Was die letzten Monate sonst noch alles für unsere Bewohnerinnen und Bewohner bereitgehalten haben – lesen und schauen Sie selbst. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen schönen Sommer mit viel Sonne, Leichtigkeit und Frohsinn!

Ihre



Maren Reisener
(Einrichtungsleiterin)



1. Gesundheitstag in der AWO Sehnde

Am 14. April fand der 1. Gesundheitstag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AWO Residenz Sehnde statt. Da uns hier im Haus die Räumlichkeiten für sportliche Aktivitäten fehlen, haben wir den Tag überwiegend in der Arena Sehnde gegenüber gestaltet.

Durch eine Umfrage ermittelten wir, das Organisationsteam, die Wünsche der Kolleginnen und Kollegen, so dass die Angebotspalette vielseitig und breit gefächert war:

Tischtennis und Bogenschießen wurden von den Mitarbeitern als aktiver Part sehr intensiv und mit viel Spaß ausprobiert. Blutdruck-, Puls- und Blutzuckermessungen konnten mit freundlicher Unterstützung der Marktapotheke angeboten werden. Es gab kostenlose Massagen durch die Physiotherapie-Praxis Erwin Myklebust und das Therapiezentrum Sehnde.



Die AOK-Niedersachsen unterstützte ebenfalls mit ihrem Back-Check-Gerät (Messung der Rücken- und Bauchmuskulatur) und mit der Verteilung sogenannter Stresspunkt zum Aufkleben wurde einem je nach Farbe der jeweilige Stresspiegel angezeigt.

Am Vormittag gab es ein von der AOK organisiertes Pilates-Angebot und einen Rundgang im Fitnessland. Vormittags und nachmittags konnten sich die Mitarbeiter bei geführten Rundgängen im Fitnessland über deren Trainingsmöglichkeiten informieren.

Rückblick



Unsere Betriebsärztin Frau Dr. Roy hielt Vorträge zur gesunden Ernährung, über versteckte Fette und Zucker in Lebensmitteln – Informationen, die man so nicht vermutet hätte - z.B. enthalten Limonade und Apfelschorle gleich viel Zucker- oder wie lange geradelt werden

muss, um die Energie einer Pizza zu verbrauchen.

Das gesunde Buffet und die Smoothies rundeten das Angebot dieses Gesundheitstages ab. Die Kolleginnen und Kollegen waren aufgefordert, gesunde Leckereien mitzubringen und die reichhaltige Auswahl war enorm. Die Azubis der Hauswirtschaft bereiteten den ganzen Tag über frische Smoothies zu – Vitaminbomben für jeden von uns!

Als Neuheit hat unsere Einrichtungsleiterin Fr. Reisener mobile Nacken-Massagegeräte vorgestellt, die sie auf der letzten Altenpflegemesse hier in Hannover gekauft hat. Nach dem Gesundheitstag steht nun jedem Wohnbereich ein solches Gerät zur Verfügung und kann zu jeder Tages- und Nachtzeit von uns Mitarbeitern genutzt werden!



Im Haus selbst fand Kinästhetik „to-go“ statt. Die Kolleginnen und Kollegen der Pflege hatten die Möglichkeit, in ihrer Arbeit kleine Tipps und Tricks aus dem Bereich der Kinästhetik zeigen zu lassen, die die schwere Pflegetätigkeit erleichtert. Es wurde das Arbeiten mit Transfertüchern, Drehscheiben und Umsetzhilfen gezeigt. Dies war eine große Hilfe. Auf dem Wohnbereich 2 wurde ein Workshop in regelmäßigen Abständen durchgeführt, in dem gezeigt und ausprobiert wurde, wie man Strümpfe, Pullover und Hose mittels Rutschtüchern aus Drachentuch anziehen kann.



Es war ein bunter Tag für unsere Gesundheit, ein stetiges Kommen und Gehen. Sogar die Geschäftsleitung ließ es sich nicht nehmen, den Gesundheitstag in Sehnde zu besuchen.

Wir alle sagen herzlichen Dank an alle Mitwirkenden und die, die diesen Tag unterstützt haben, so auch die Marktapotheke, die Physiotherapie-Praxis Erwin Myklebust und das Therapiezentrum Sehnde, die AOK Niedersachsen, das Fitnessland, Frau Dr. Roy (Betriebsärztin) und die Arena Sehnde.

Ihre Christiane Loitz

Bericht

Auslandspraktikum

Mein Name ist Michaela Lloyd. Ich bin seit 2006 hier in der AWO Residenz Sehnde beschäftigt, über 8 Jahre war ich als Nachtwache tätig. Seit November 2014 absolviere ich die berufsbegleitende Ausbildung zur Pflegefachkraft. Ich arbeite auf Wohnbereich 3. Von der Schule habe ich im Rahmen meiner Ausbildung ein Angebot über ein sechswöchiges Auslandspraktikum erhalten, welches ich freudig nach Absprache mit unserer Leitung angenommen habe.

Das Praktikum fand in der Zeit vom 01.02. bis 13.03.2016 in Dänemark statt. Ich habe dort in zwei verschiedenen Altenwohnheimen und in der ambulanten Pflege arbeiten dürfen. Außerdem hatte ich einige Termine in verschiedenen Einrichtungen, um einen Einblick in das gesamte Gesundheitssystem Dänemarks zu bekommen. Ich bin sehr beeindruckt von den gesamten Rahmenbedingungen in Dänemark rund um das Thema Gesundheit, Soziales und Pflege.

Berichten möchte ich über die Pflege in den Altenwohnheimen. Der Staat Dänemark ist sehr daran interessiert, dass es in den Einrichtungen nicht nur um das Wohl der Bewohner geht, sondern auch um das Wohl der Mitarbeiter. Das Gesundheitswesen ist in Skandinavien völlig anders strukturiert als bei uns in Deutschland. Dort finanziert der Staat die Pflege der Pflegebedürftigen. In unserem Land läuft das über die Pflegeversicherung. Wie der Pflegeschlüssel dort berechnet wird, habe ich nicht wirklich herausgefunden, aber er wird dort definitiv anders berechnet und es ist angenehm für die Bewohner und Pflegekräfte.

Jeder einzelne Bewohner hat Anspruch auf viel Zeit, was jedoch nicht heißt, dass die Pflegekraft dem Bewohner mehr Tätigkeiten abnimmt.



„Interessant, die Unterschiede zu beachten - Ein Bericht einer Dänischen Zeitung zum Praktikum“

Nein, denn es wird streng darauf geachtet, dass jeder Bewohner **ALLES**, was er selber machen kann, auch umsetzt, egal wie viel Zeit er dafür benötigt und egal wie hoch der Anspruch ist. Die Dänen handeln nach der Kompetenztheorie (Alternstheorie), welche besagt, dass sich die Fähigkeiten und die Funktionen im Alter auf unterschiedliche Weise verändern, aber nicht abnehmen. Das Fordern und Fördern der Ressourcen ist wichtig, um die Lebensqualität jedes Einzelnen so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Wenn z.B. ein Bewohner nachts zur Toilette geht und sich wieder allein ins Bett legt, dann auch die Beine allein hochlegt und nicht darauf wartet, dass dieses die Pflegekraft übernimmt, nur weil sie im Zimmer ist und es ggf. schneller geht. Bewohner im Rollstuhl werden dazu angehalten, den Rollstuhl alleine zu bewegen, soweit keine gravierenden Einschränkungen der Arme vorliegen, egal wie lange sie für eine bestimmte Strecke benötigen. Nimmt man ihnen diese Tätigkeit ab, obwohl sie es noch können, schränkt man sie ja in ihrer Selbständigkeit ein – ganz gemäß der alten Weisheit: „Wer rastet der rostet“. Und nach gar nicht langer Zeit wird es dem „Rollstuhlfahrer“ nicht mehr gelingen, den Rollstuhl aus eigener Kraft zu bewegen.

Diese Philosophie können wir hier in unserem Haus auch umsetzen, wenn **ALLE** Kolleginnen und Kollegen mitwirken.

Was mich sehr beeindruckt hat, waren die einfachen Hilfsmittel, die dort eingesetzt werden, um z. B. ohne großen Kraftaufwand einem Bewohner Kompressionsstrümpfe anzuziehen oder ihn im Bett angenehm umbetten zu können. Angenehm für den Bewohner und angenehm für die Pflegekraft. Nach meiner Rückkehr habe ich mich intensiv damit auseinandergesetzt und erfahren, dass man einiges davon auch hier in Deutschland in der sogenannten Kinästhetik erlernen kann.

Nach nur kurzer Recherche habe ich das erforderliche Hilfsmittel im Internet gefunden und in unserer Einrichtung vorgeschlagen. Der Einführung dieses Hilfsmittels stand nichts im Wege, die Vorbereitung ist fast abgeschlossen. An dieser Stelle möchte ich mich bei Frau Reisener und bei Frau Gottscholl bedanken, dass beide so offen für Neues sind und die Umsetzung für meine neu erworbene Fähigkeit unterstützen. Denn auch sie haben Interesse am Wohlergehen der Bewohner **und** der Mitarbeiter.

Michaela Lloyd

Vortstellung

Helfende Hände

Heute möchten wir Ihnen die helfenden Hände von **Frau Kredig** vorstellen. Frau Kredig lebt in Wohnbereich 1.



Schauen Sie selbst, wie gewissenhaft sie die Wäsche zusammenlegt und wieviel Freude sie dabei hat.

Die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses möchten so weit wie möglich ein „normales Alltagsleben“ pflegen. Dazu gehören hauswirtschaftliche Tätigkeiten, mit denen sich die meisten

Bewohner identifizieren können.

Altvertrautes Können und Wissen werden realisiert und führen zu sichtbaren Erfolgserlebnissen und zur Erhaltung der Selbstständigkeit.

Deshalb besteht für unsere Bewohner die Möglichkeit, sich nach Lust und Laune sowie individuellem Können aktiv in die anfallenden hauswirtschaftliche Tätigkeiten einzubringen.



Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Frau Kredig!

10-jähriges Dienstjubiläum

Ich heiße Dana Kauffmann, bin 40 Jahre alt und arbeite als Wohnbereichsleitung auf dem Wohnbereich 3.

Angefangen habe ich am 01.März 2006 und feiere in diesem Jahr mein 10-jähriges Dienstjubiläum.

Ich weiß noch genau, wie unsicher ich damals war, denn ich hatte noch nie so einen großen Wohnbereich geleitet. Aber ich hatte so ein tolles Mitarbeiter-team hinter mir, die mich auch während meiner Ausbildung zur Wohnbereichsleitung immer ganz toll unterstützt haben. Dafür möchte ich mich hier ganz herzlich bedanken.



Ich erinnere mich gern an die vielen schönen Feste mit unseren Bewohnern in diesem Haus, an die unvergesslichen Silvesterabende mit Frau Gottscholls spektakulärem Feuerwerk oder wenn am Heiligabend der „Weihnachtsmann“ kam. Natürlich ist auch unser jährliches Sommerfest immer ein toller Höhepunkt für Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter. Ich hoffe, noch ganz viele so schöne Momente in der AWO Residenz Sehnde erleben zu dürfen.

Vielleicht werden es nochmal 10 Jahre... Wer weiß?

Nun wünsche ich uns allen einen schönen Sommer.

Ihre Dana Kauffmann

„Salut!“ - Sommerfest in der AWO Residenz Sehnde

Am Sonntag, den 12. Juni 2016 war es mal wieder so weit:

Die AWO Residenz Sehnde feierte ihr jährliches Sommerfest, diesmal unter dem Motto: „Vive la France-Vive la Residenz!“ Bezug nehmend natürlich auf die kurz zuvor eröffnete Fußball-EM im Nachbarland Frankreich.



Viele fleißige Helfer waren bereits seit den Morgenstunden im Einsatz. Zelte wurden aufgestellt, mit Bierzeltgarnituren ausgestattet und viele weitere Sitzmöglichkeiten im Garten geschaffen.

Gemäß dem diesjährigen Motto wurden das Haus und die Gartenanlage in den Farben rot, weiß, blau üppig geschmückt. Um 14.30 Uhr war „Anpfiff“: Einrichtungsleiterin Frau Reisener eröffnete den Nachmittag und gab den Startschuss für den Sturm aufs Kuchenbuffet: bunt, kreativ und vielseitig haben Mitarbeiter, Angehörige und Freunde des Hauses eine süße Wunderwelt mit ihren Kuchenspenden geschaffen.

Beim Programm war für jeden etwas dabei: Wer wollte, konnte sein Glück bei der Tom-



Sommerfest

bola versuchen. Die wunderschönen Preise wurden von Bewohnern der Näh- und Kreativgruppen in liebevoller Handarbeit hergestellt. Die Tombola war auch in diesem Jahr wieder ein großer Erfolg.



Bestens gesorgt war auch für unserer jüngeren Besucher mit Schminkecke, Torwand und Glücksrad. Für die musikalische Unterhaltung sorgte auch in diesem Jahr Herr Wisijahn.



Höhepunkt des Nachmittags war natürlich der Auftritt unseres angekündigten Überraschungsgastes aus Frankreich: Mireille Mathieu. Alt bekannte Lieder, melancholisch-schön und herzerweichend dargeboten – der Spatz von Avignon musste Zugaben spielen

und die anschließende Autogrammstunde bot Gelegenheit, sich dem Star zu nähern. Das Geheimnis lüftete sich vielfach erst später: der Spatz von Avignon entpuppte sich als unsere Pflegedienstleiterin, Frau Gottscholl.



Bei den zahlreich angebotenen kulinarischen Genüssen musste niemand hungrig nach Hause gehen.

Ein buntes Programm und ein fröhliches Fest, was auch der verregnete Abschluss nicht trüben konnte.

Ihre Elke Rybicki

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Helfer und großzügigen Spendern!

Ausflug

Ausflug zum Räuchern bei Gottscholls im Garten



Schützenfest

Schützenaufmarsch

Die Schützengesellschaft Sehnde feierte am ersten Wochenende im Juni ihr Stadtschützenfest.

Im Rahmen des Festprogramms fand um 17.30 Uhr der Abmarsch zum Festaufmarsch zur AWO Residenz Sehnde statt.



Die Erinnerung an die Vorjahre und die Ankündigungen im Haus weckten bei unseren Bewohnern bereits große Vorfreude. Als die Sehnder Schützen in ihren grünen Uniformen und begleitet von einem Musikzug in den Garten der Residenz einmarschierten, wurden sie bereits von zahlreichen Bewohnern im Garten, auf den Balkonen und an den Zimmerfenstern erwartet.

Bei strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen versammelten sich die Männer, Frauen und Jugendlichen im Garten und gaben für unsere Bewohner mehrere musikalische Einlagen. Dankbar stärkten sich unsere Gäste mit den bereitgestellten Getränken für ihren weiteren Marsch.



Jeder Wohnbereich bekam traditionell einen Blumenstrauß überreicht, den stellvertretend Frau Knorbien (WB1), Frau Bernhardt (WB2) und Frau Kaiser(WB3) entgegen genommen haben.

Ein herzliches Dankeschön an die Sehnder Schützen und ihren Musikzug!

Ihre Elke Rybicki

Raten Sie mal Wie die Zeit vergeht!



Liebe Leserinnen und Leser,

heute stelle ich Ihnen ein niedliches Kleinkind vor.
Können Sie erraten, um welchen Mitarbeiter oder welche Mitarbeiterin
der AWO Residenz Sehnde es sich hierbei handelt?

Viel Spaß bei Raten wünscht

Ihre
Elke Rybicki

Auflösung auf Seite 22

Schmunzeln Zum Schmunzeln

Nach dem Ausflug zum Räuchern bei Familie Gottscholl in Ilten sagt unsere Bewohnerin, Frau Klejda, zu Frau Simone Schmidt, die sich an dem Nachmittag als Pflegefachkraft um die Teilnehmer gekümmert hat:

„Was haben Sie eigentlich hier den ganzen Tag gemacht?“

Die Arbeit der Mitarbeiter bleibt halt manchmal verborgen!



Sprüche

Die Erinnerung ist das einzige Paradies aus welchem wir nicht vertrieben werden können.

Jean Paul

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält Schönes zu erkennen, wird nie alt.

Franz Kafka

In der Jugend meinen wir, das Geringste, was wir Menschen uns gewähren können, sei Gerechtigkeit. Im Alter erfahren wir, dass es das Höchste ist.

Marie von Ebner-Eschenbach

Heimbeirat

Unser neuer Heimbeirat 2016/2017



**Vorsitzende
Ursula Schulz**
(Wohnbereich 3)



Jürgen Pstrong
(Wohnbereich 2)



Marlies Ebel
(Wohnbereich 2)



**Anneliese
Lanzendorf**
(Wohnbereich 3)



Hergart Bernhardt
(Wohnbereich 2)

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

**Bei Fragen, Anregungen und selbstverständlich bei
Kritik des Alltags hier in der AWO Residenz Sehnde
haben wir, der Heimbeirat, stets ein offenes Ohr für Sie.**

Heimbeiratsbeauftragte St. Schmidt

**Jahresplanung Bewohnerinnen & Bewohner
& Angehörige 2016, Teil 2**

- 08.07.2016 Cafe' der Erinnerung
- 19.08.2016 Strandparty
- 24.08.2016 Heimbeirat trifft sich
- 25.08.2016 Angelausflug
- 01.09.2016 Herrenhausen Ausflug
- 16.09.2016 Cafe' der Erinnerung
- 26.09.2016 Diavortrag
- 30.09.2016 Herbstfest
- 13.10.2016 Heimbeirat begrüßt neue Bewohner
- 14.10.2016 Cafe' der Erinnerung
- 20.10.2016 Brandschutzunterweisung für Bewohner
- 31.10.2016 Diavortrag
- 11.11.2016 Cafe' der Erinnerung
- 15.11.2016 Herbstgedichte
- 19.11.2016 Gedenknachmittag für verstorbene Bewohner
- 07.12.2016 Heimbeirat trifft sich
- 03.12.2016 Weihnachtsmarkt in Sehnde
- 09.12.2016 Cafe' der Erinnerung
- 22.12.2016 Weihnachtsfeier der Bewohner
- 24.12.2016 Gottesdienst für alle
- 31.12.2016 Silvester

Geplant für 2016 sind weiterhin folgende Aktionen, deren genaues Datum noch nicht feststeht:

„Ausflug zu Wasser“, Museumsbesuch, Boulen und Besuch der Arena Sehnde.

Diverse Überraschungen & Änderungen werden immer rechtzeitig bekannt gegeben.

Training

„Wer rastet, der rostet!“

Willkommen zu einer weiteren Trainingseinheit.

Wir erinnern uns: Regelmäßigkeit ist wichtig, um den gewünschten Effekt zu erzielen!

Üben Sie als Anfänger etwa 2-3x pro Woche.

Fortgeschrittene am besten 4-5x die Woche oder gar täglich. Bereits wenige Minuten reichen für eine Trainingseinheit. Am besten, Sie machen Ihre Übungen immer zu einem festen Zeitpunkt, zum Beispiel vor dem Frühstück oder während Sie die Nachrichten sehen. So fällt es leichter, sich dafür zu motivieren.

Die heutige Übung entspannt ihren Fuß, hält seine Muskeln beweglich und nennt sich:

Fuß-Zange

Im Sitzen, auf dem Stuhl oder am Boden:
Legen Sie ein Handtuch auf den Boden vor die Füße.

Nun greifen Sie mit den Zehen nach dem Tuch,
heben es auf und lassen es wieder fallen.
Das wiederholen Sie mehrmals.



Viel Spaß beim Training wünscht

Elke Rybicki

Quelle: <http://www.senioren-ratgeber.de>

Lösung von Seite 18 „Wie die Zeit vergeht“

Lösung: Nadine Kloppenburg
Pflegefachkraft WB1 und stellv. Wohnbereichsleitung

Lachen ist gesund



Der Opa, drückt seinem Enkel etwas Kleingeld mit den Worten in die Hand: „Aber nicht, daß du mir direkt wieder nur Süßigkeiten holst!“ Der kleine Peter schaut seinen Opa entgeistert an und antwortet: „Wir komme ich denn dazu, dir Süßigkeiten zu holen!“



Herr Ober, sagen Sie einmal, haben Sie Eisbein?“ — „Natürlich, der Herr“ — „Na, dann sollten Sie sich aber schleunigst Socken anziehen!“



Der Richter fragt Heiratsschwindler Ede: „Was haben Sie denn an Fräulein Müller geschrieben.“ — „Das kann ich nicht sagen, das unterliegt dem Briefgeheimnis“ — Der Richter: „Und wieviel haben Sie vom Konto von Frau Müller abgehoben?“ — „Entschuldigen Sie, Herr



Richter, aber das unterliegt dem Bankgeheimnis.“ — Nach zweistündiger Beratung verkündet der Richter das Urteil: „Der Angeklagte wird zu zwei Jahren Haft ohne Bewährung verurteilt“ — Ede schaut den Richter entsetzt an: „Warum?“ — Der Richter kurz und knapp: „Amtsgeheimnis!“



Zwei herrenlose Hunde streunen durch das sommerliche Großstadtrevier und bleiben vor einer Parkuhr wie angewurzelt stehen. Da sagt der eine zum anderen: „Es ist doch unglaublich, daß sie hier schon falsche Bäume fürs Pinkeln aufstellen und dafür auch noch Geld verlangen!“



Was ist Mode? Mode ist die Abkürzung für **M**änner **o**pfern **d**as **E**rsparte



Rätsel

Raten macht Spaß

Lasttier	Pharma- zeit	Norne der Vergan- genheit	Wasser- grube	bibli- scher König	die Psyche betref- fend	M	Faser- pflanze
M	A	1	L				L
Konfekt						N ₂	
W		D			engli- sche Brief- anrede	T	
russi- scher Brannt- wein		Fremd- wortteil: Mann		Rang beim Karate	D	N ₇	N
Kraft- sport- gerät	H		N ₈	T ₆			Haupt- gott der nord. Sage
R	4			bras. Völker- gruppe		germa- nische Gottheit	O
Vorname des Sängers Kollo			Tempe- raturein- teilung	G		A	
unser Planet		5		E	spa- nisch: ja		
grillen					T ₃		

1	2 N	3 T	4	5	6 T	7	8 N
---	------------	------------	---	---	------------	---	------------

Hinweis für das Lösungswort: Bürger eines Königreiches

In Erinnerung an einen lieben Menschen

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus
Flog durch die stillen Lande
Als flöge sie nach Haus
(Joseph Freiherr von Eichendorff)

Wir nehmen Abschied von unserem Auszubildenden Gordian Garske.

Gordian dachte nach...

.....weil ich zu viel grübelte.

Denken, denken, denken....

Zu viel denken, hindert uns am Lenken.

Es schafft nur die Illusion der Kontrolle,

doch wird immer verstrickter durch viele kleine Trolle.

*Man kann vielen tun um sich aus der Grübelfalle zu reimen,
Akzeptieren, aufschreiben, weinen.*

Lasst Gedanken zu, hört hin was sie wirklich sagen.

Was steckt hinter Ängsten die Euch klagen?

Fragt Euch: kann ich die Dinge ändern?

Ja? Dann lasst keine Zeit verplempern.

Nein? Sicher? Dann die Lösung, Akzeptanz.

Es ist Deine gedankliche Entscheidung ob Blumen oder Dornenkranz.

Macht es Sinn sich Gedanken über alles zu machen?

Oder ist es das, was uns hindert unser Feuer zu entfachen?

Ändern viele Gedanken was an der Situation?

Oder reicht nicht der Situation Reflexion?

Nachruf

*Viele Fragen, viele Gedanken.
Versuche bei Dir zu bleiben und nicht zu wanken.
Auf Gefühle kommt es an,
die unser Bewusstsein nicht ganz verstehen kann.*

*Es ist Deine Reaktion.
Was hast Du lieber? Angst oder Faszination?
Du entscheidest, du allein!
Trotzdem, die Gedanken sollen frei sein!*

(Etwas zum Nachdenken und zur bleibenden Erinnerung an Gordian Garske)



Gordian Garske (verstorben am 06. April 2016)

Kunst von uns



Täglich zwischen 10.00 Uhr und 18.00 Uhr
auf Wohnbereich 3

Die Aquarellfreunde Sehnde



Täglich zwischen 10.00 Uhr und 18.00 Uhr
auf Wohnbereich 2



**Das Fernsehen berührt,
aber eine Zeitung bewegt.**

Daher nutzen Sie die Macht der Zeitung auch für sich! Ob als halbe Seite oder auch als Ganze – das liegt ganz bei Ihnen...

Sprechen Sie uns an und wir informieren Sie gerne:

AWO Residenz Sehnde
Lars Olchers
Achardstr. 1
31319 Sehnde
Fon: 05138 – 5034 968
Fax: 05138 – 5034 99
Mail: Lars.Olchers@aworesidenz-sehnde.de

**Hier könnte
Ihre Werbung
stehen!**