

# DAHEEME

AUSGABE 01/2025

*Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.*

*- Friedrich Nietzsche*



Seniorenwohnsitz  
PLOTENDORF



Das Leben im  
Seniorenwohnsitz Plottendorf

<b>03</b>	Vorwort
<b>04/07</b>	Was war los?
<b>08</b>	Weihnachtslied – Gute Abend, schön Abend
<b>09</b>	Vielleicht mal wieder lesen? – Schätze aus unserer Bibliothek
<b>10/11</b>	Sei gut zu dir – Kneippscher Morgenkaffee
<b>12</b>	Fehlersuchbild
<b>13</b>	Adieu, liebe Heike
<b>14/15</b>	Gruß aus der Küche
<b>16/17</b>	Was macht eigentlich...? – unsere Mitarbeiter:innen stellen sich vor
<b>18/19</b>	Weihnachtsfeier
<b>20</b>	Betreuungsangebote im Detail
<b>21</b>	Auflösung Fehlersuchbild
<b>22/23</b>	Historisches – Die verschwundene Fahne von Rositz
<b>24</b>	Bloß nicht den Spaß vergessen

ADIEU, LIEBE HEIKE



WEIHNACHTSFEIER



Liebe Bewohner:innen, liebe Angehörige,  
liebe Kollegen:innen,

die Weihnachtstage haben wir gemeinsam feierlich hinter uns gelassen und starten voller Zuversicht ins neue Jahr.

Im letzten Quartal war alles um uns herum ein wenig gemütlicher und besinnlich. Doch trotz der ruhigen Zeit hatten die zurückliegenden Wochen wieder ganz schön viel zu bieten:

Neue Kollegen haben uns verstärkt, wir haben bewiesen, dass wir ein guter Gastgeber sind, es wurde gesungen, gebacken, gelacht und bei der Verabschiedung einer Kollegin auch ein wenig mit den Tränen gekämpft.

In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über unser Haus-

wirtschaftsteam und mit „Sei gut zu dir“ starten Sie frisch und munter in den Tag, mit dem „Kneippschen Morgenkaffee“.

Der „Gruß aus der Küche“ hält für Sie einen Weihnachtsklassiker bereit und unter „Historisches“ erzählt diesmal unser Bewohner Herr Wolf, die wunderschöne Geschichte über eine verloren geglaubte Kostbarkeit.

Neben diesen altbekannten Rubriken erwarten Sie tolle Bilder von unserer wunderbaren Weihnachtsfeier.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Redaktion der  
Heimzeitung



### Wohlklingende Weihnachtszeit

Dass uns der Wintersdorfer Chor besucht, ist ja mittlerweile eine lieb gewordene Tradition, aber in der Vorweihnachtszeit ist es doch noch ein bisschen besonderer.



So freuten sich auch dieses Jahr wieder unsere Bewohner über den musikalischen Besuch Anfang Dezember und über die schönen Lieder und andächtigen Gedichte.



### Nikolaus

Der Nikolaus war da, besser gesagt, zwei Nikoläuse. Wie jedes Jahr zum Stiefel Putztag erfreuten wir auch diesmal unsere Bewohner mit einer süßen Kleinigkeit.



### Backen

Ein weiteres Ritual ist das gemeinschaftliche Backen mit unseren Bewohnern. Dabei fürchtet sich unser Betreuungsteam auch

nicht vor klebrigen Fingern oder weißen Haaren, um alle so richtig in Weihnachtsstimmung zu bringen.





## WAS WAR LOS?

### Zu Gast in Plottendorf

Am 24.10. besuchten uns Kollegen mehrerer Einrichtungen aus Sachsen-Anhalt und Niedersachsen.

Unter der fachlichen Leitung von Frau Willems und Herrn Westermann besprach man die anstehenden Änderungen in der Pflege und kam über die alltäglichen Herausforderungen in den kollegialen Austausch.



### Neue Kollegen

Gleich sechs neue Kollegen stießen seit der letzten Ausgabe zu uns. Das Pflegeteam wurde mit Pflegefachfrau Angelina Richter, Altenpflegehelfer Marc Baucke und Pflegehelfer Tim Lange verstärkt. Wir freuen uns ebenfalls über Iryna Romanova und Madeleine Lange, als tatkräftige Unterstützung im Bereich der Hauswirtschaft.

Lisa Franke beginnt bei uns die Ausbildung zur Pflegefachkraft – für den so wichtigen Nachwuchs ist also gesorgt.





## Guten Abend, schön Abend

1. Guten Abend, schön Abend,  
es weihnachtet schon.  
Am Kranze die Lichter,  
die leuchten so fein,  
sie geben der Heimat  
einen hellichten Schein.

2. Guten Abend, schön Abend,  
es weihnachtet schon.  
Der Schnee fällt in Flocken,  
und weiß steht der Wald.  
nun freut euch, ihr Kinder,  
die Weihnacht kommt bald.

3. Guten Abend, schön Abend,  
es weihnachtet schon.  
Nun singt es und klingt es  
so lieblich und fein.  
Wir singen die fröhliche  
Weihnachtszeit ein.

Fritz Hugo Hoffmann



## Schätze aus unserer Bibliothek



Für die ruhigen Stunden, eingekuschelt in eine Decke, empfehlen wir Ihnen diesmal ein Buch, das die Seele berührt und zum Nachdenken anregt: **“Das Café am Rande der Welt, von John Strelecky“.**

In einem kleinen Café am Rande der Welt wird John, ein stets gestress-ter Manager, mit Fragen nach dem Sinn des Lebens konfrontiert. Diese führen ihn gedanklich weit weg von seiner Büroetage an die Meeresküste von Hawaii.

Dabei verändert sich seine Einstellung zum Leben und zu seinen Beziehungen, und er erfährt, wie viel man von einer weisen grünen Meeresschildkröte lernen kann. So gerät diese Reise letztlich zu einer Reise zum eigenen Selbst.



## KNEIPPSCHER MORGENKAFFE

Ein Muntermacher ganz ohne Koffein



### 1. Vorbereitung

Füllen Sie ihr Waschbecken mit kaltem Wasser.  
Eine Temperatur zwischen 12 bis 18 Grad sind optimal.

### 2. Los gehts

Tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser und führen Sie mit den Unterarmen kleine kurbelnde Bewegungen durch.

### 3. Bis es kribbelt

Die Arme sollten so lange im Wasser bleiben, bis Sie ein deutliches Kältegefühl spüren – ca. 30 bis 40 Sekunden.

### 4. Lächeln erlaubt

Atmen Sie währenddessen ruhig und tief weiter. Wenn Sie dabei lächeln, kann ihr Körper zusätzlich Glückshormone (Endorphine) produzieren.



### 5. Nicht abtrocknen!

Streifen Sie stattdessen das Wasser am Ende der Anwendung einfach sanft ab, um den Effekt zu erhöhen.

### 6. Und jetzt schön kuschelig

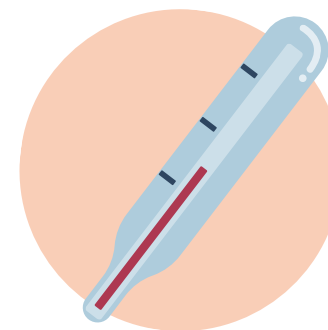
Abschließend sollten Sie durch langärmelige Kleidung für Wiedererwärmung sorgen und circa 20 Sekunden lang pendelnde Armbewegungen ausführen.



### Zu beachten!

Die Arme und Hände sollten sich vor Beginn der Anwendung unbedingt warm anfühlen. Sind sie kalt, könnte das auf Durchblutungsstörungen hindeuten, die durch das kühle Wasser eventuell verstärkt werden könnten.

Auch bei Herzbeschwerden und organischen Herzkrankheiten sollten Sie besser von einem kalten Armbad absehen oder vorher Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten.





Nanu? Irgendetwas ist bei unseren Kollegen durcheinandergekommen. Auf dem oberen Bild befindet sich die Originaldarstellung, unten hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen. Finden Sie alle acht Fehler?



Die Auflösung finden Sie auf der Seite 21.

## Adieu, liebe Heike

Liebe Heike, wir wissen durch unsere gemeinsame Zeit, dass dir viel Tamtam um deine Person unangenehm ist und du keine großen Abschiedsszenarien wolltest.

Wir haben es natürlich trotzdem gemacht. Schließlich warst du 22 Jahre – so alt ist mancher Kollege nicht – Teil unserer kleinen Familie.

Wenn man das Foto genau betrachtet, kann man erkennen, dass wir dir trotz des Trubels ein Lächeln aufs Gesicht zaubern konnten.

Wir wünschen dir für deinen wohlverdienten Ruhestand alles Gute und wenn du uns besuchst, bekommst du nur so viel Tamtam, wie du möchtest – Ehrenwort.

*„Das Problem mit dem Ruhestand ist, dass man nie einen Tag freibekommt.“ – Abe Lemons*





### GÄNSEBRUST



Guten  
Appetit!

### *Zutaten für 6 Portionen*

- 1 Kg Gänsebrust mit Knochen
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 Stängel Rosmarin
- Etwas Kartoffelstärke
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Bund Beifuß
- Paprika Edelsüß
- Salz und Pfeffer

### *Zubereitung*

Gänsebrust mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Anschließend mit Rosmarin, Paprika sowie Salz und Pfeffer einreiben.

Nun in einem geeigneten Bräter, mit der Hautseite nach unten, legen und mit Salzwasser auffüllen, bis ungefähr zur Hälfte der Gänsebrust.

Den zerrupften Beifuß gleichmäßig über die Gänsebrüste verteilen und diese bei 120°, 1,5 h im Ofen garen.

Danach das Fett abschöpfen, Äpfel, Zwiebel, Ka-

rotte und Orange in grobe Stücke schneiden und mit in den Bräter geben. Jetzt die Gänsebrüste vorsichtig wenden und das Ganze erneut 2,5 h – 3 h bei 120° im Backofen garen, bis das Fleisch weich ist. Nehmen Sie nun die Gänsebrüste aus dem Bräter und lassen Sie diese abkühlen.

Für die Soße den Bratensatz entfetten, pürieren und mit der Stärke bis zur gewünschten Konsistenz binden.

Dazu passen hervorragend grüne Klöße und Rotkraut.



## WAS MACHT EIGENTLICH?

### UNSER TEAM AUS DER HAUSWIRTSCHAFT

*„Das Ziel des Putzens besteht nicht nur darin, zu reinigen, sondern darin, in dieser Umgebung glücklich zu sein.“ – Marie Kondo*

Haben Sie schon mal versucht, Ordnung und Sauberkeit in über 80 Zimmern zu halten? Mich persönlich bringen vier schon an die Grenze. Aber es gibt fleißige Menschen unter uns, die das Tag für Tag schaffen: Unser Team der Hauswirtschaft. Wer denkt, dies geschieht mit dem Kopf nach unten und grimmigem Gesicht, der irrt sich gewaltig. Bei all dem Zeitdruck, die diese Mammutaufgabe mit sich bringt, haben Frau Oehler und ihr Team immer ein Lächeln auf den Lippen und ein offenes Ohr für „das Neuste vom Tage“ von unseren Bewohnern.



Bei Veranstaltungen wie unseren Sommer- und Weihnachtsfesten sind die Kollegen ebenfalls zur Stelle und arbeiten sich bei der Vor- sowie Nachbereitung die Finger wund.

Aber auch hier hat das Team, trotz der vielen kleinen Handgriffe, ausgiebig Spaß und Freude mit den Bewohnern während der Feierlichkeiten.





## WEIHNACHTSFEIER

*Jedes Jahr zur Adventszeit freuen sich Bewohner und Mitarbeiter gleichermaßen auf die gemeinsame Weihnachtsfeier. Dieses Jahr sollte es am 09.12.2024 wieder so weit sein.*

*Aber erst die Arbeit, dann das Vergnügen!*

*Um unseren großen Saal im weihnachtlichen Glanz erstrahlen zu lassen, rückten und dekorierten wir Tische, schmückten Bäume und holten uns so manches graue Haar bei der Planung.*

*Aber die Mühe war es wert und dank unserer fleißigen Mitarbeiter wurde alles rechtzeitig fertig.*



**Doch was wäre eine Weihnachtsfeier ohne den Weihnachtsmann?**

Wie jedes Jahr folgte dieser unserer Einladung, um mit unseren Bewohnern Gedichte aufzusagen und ein paar kleine Liedchen zu singen.

Für die ganz großen Liedchen haben wir uns dieses Jahr die „Salzataler“ eingeladen, welche unsere Bewohner mit stimmungsvollen Weihnachtsliedern erfreuten und mit tollen Kostümen begeisterten.

Singen und ausgiebiges Applaudieren macht bekanntlich hungrig, aber für das leibliche Wohl war wie immer gesorgt. Nach Stollen, Lebkuchen und natürlich den besten selbst gebackenen Plätzchen war der Weihnachtsmann nicht der Einzige mit einem kugelrunden Bauch.

Es war wie jedes Jahr für alle ein wunderschöner besinnlicher Nachmittag, der uns perfekt auf die Weihnachtszeit eingestimmt hat.





### „Vorlesen“

Unter unseren Bewohnern gibt es viele Leseratten und so mancher kommt jetzt, wenn man mehr Zeit dafür hat, auf den Geschmack am Buch und an Geschichten.

Leider ist es nicht jedem mehr möglich, ohne Unterstützung in die Buchstabenwelt einzutauchen, aber dafür gibt es ja unser Team der Betreuung.



Je nach Geschmack wird Gruseliges, Spannendes, Lustiges oder auch die immer beliebten Märchen vorgelesen. So manch Bewohner möchte aber lieber brandaktuell aus seiner Tageszeitung informiert werden oder leckere Kochrezepte aus der Illustrierten erfahren.

Auch das ist kein Problem, die verschiedenen Wünsche werden von uns gern erfüllt, denn schon Voltaire wusste (Vor-)„Lesen stärkt die Seele“.



### Auflösung Fehlersuchbild

1. Upps, die Tischdecke ist verschwunden.
2. Die Kopfbedeckung passte nicht zum Oberteil.
3. Vorsicht, es ist eine Biene im Zimmer.
4. Der Kollege musste schnell weg, aber Ersatz wurde gefunden.
5. Ohne verschränkte Arme wirkt er gleich freundlicher.
6. Viel zu warm hier drin. Weg mit der Jacke.
7. Bäumchen wechsel dich.
8. (Neue) Kleider machen Leute.



### Die verschwundene Fahne von Rositz

Die unglaublichsten Geschichten spielen sich nicht immer im Kino ab, manchmal lauern sie auch vor der Haustür.

Die heutige historische Anekdote stammt von unserem Bewohner Friedheim Wolf. Seine Frau führte akribisch und mit viel Leidenschaft die Chronik des „Liederkranz Rositz“, in dem das Ehepaar Wolf 25 Jahre Mitglieder waren.

Um zum Anfang zu kommen, müssen wir bis ins Jahr 1881 zurückkehren. Otto von Bismarck war noch Reichskanzler und der Gesangsverein Rositz hat sich gegründet. Dieser stieg in den folgenden Jahrzehnten zum größten Chor Thüringens auf, mit bis zu 110 Männerstimmen.

1931, zum fünfzigjährigen Jubiläum, ließ man sich die wunderschöne Fahne herstellen, welche Sie hier sehen.



Leider wehrte die Freude nicht lang, da die Fahne in den Wirren der Dreißigerjahre und den darauffolgenden Kriegsjahren verschwand. Es wird vermutet, dass sie zuerst privat versteckt und anschließend bei Plünderungen entwendet wurde.

Die Fahne und somit ein Stück regionale Geschichte blieb 60 Jahre verschwunden. Mittlerweile hatte Rositz einen neuen Chor, den bereits er-



Friedheim Wolf

wähnten „Liederkranz Rositz“, welcher am 06.01.1992 gegründet wurde. Nicht einmal zwei Monate später trafen Schicksal und Glück zusammen.

Auf der Raritätenbörse in Leipzig fanden zwei Altenburger Trödler, die dem Verein nahestanden, die Fahne und erkannten sofort deren emotionalen Wert für die Gemeinde, besonders aber für den Verein.

Im Gespräch stellte sich heraus, dass der Besitzer diese von einem ehemaligen amerikanischen Soldaten bekommen hat und er schwärmte von ihrem hervorragenden Zustand.



Nun wollte er sie natürlich nicht jedem X-beliebigen verkaufen. Überliefert ist sein Ausspruch: „Sie ist zu wertvoll dafür, dass sie jemand bekommt, der nicht aus Rositz ist.“ Sofort wurde telefonisch Kontakt zum Vorsitzenden des Liederkreises aufgenommen, nach vielen Gesprächen und einem Treffen vor Ort, akzeptierte der Händler den Käufer.

Nun galt es die gerechtfertigte, aber hohe Kaufsumme von 1200 DM aufzubringen. Für den kleinen neugegründeten Verein eine unlösbare Aufgabe.

Zum Glück erkannte auch die Gemeinde Rositz die Einmaligkeit und schoss die Summe vor, so dass nach 60 Jahren die Fahne wieder dort hing, wo sie hingehört, über den Köpfen Rositzer Sängerinnen und Sänger.



*Es ist schon das siebte Mal, dass meine Schwieger-  
mutter an Weihnachten zu uns kommt.*

*Diesmal lassen wir sie rein.*

*- Woody Allen.*



*Wer glaubt, ein Christ zu sein, weil er die Kirche  
besucht, irrt sich. Man wird ja auch kein Auto,  
wenn man in eine Garage geht.*

*- Albert Schweitzer*



*Was man auch verschenkt,  
es wird einem übel genommen.*

*- Otto von Bismarck*



*Alte Knaben haben genauso ihr Spielzeug wie die  
jungen, der Unterschied liegt lediglich im Preis.*

*- Benjamin Franklin*



*Geschenke sind die einzige Form von Rache,  
die kultivierten Menschen noch bleibt.*

*- Peter Ustinov*

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

Seniorenwohnsitz Plottendorf GmbH  
Dr.-Robert-Koch-Straße 6  
04617 Treben OT Plottendorf  
info@sewo-plottendorf.de  
034343 / 500

### REDAKTION:

Roger Schmidt  
DAHEEME erscheint vierteljährlich  
Auflage: 200  
Druck: Unidruck GmbH & Co. KG  
Weidendamm 19 I 30167 Hannover

Seniorenwohnsitz  
PLOTTENDORF

