

Hauszeitung

Ausgabe Juni/Juli/August 2006



SENIOREN UND PFLEGEHEIM



Senioren- und Pflegeheim Haus Müller
Zum Weiher 7
59519 Möhnesee
Tel.: 02924/810114
Fax: 02924/810333
www.pflegeheim-mueller.de

SERVICWOHNUNGEN

**Haus
Westfalenmeer**

Servicewohnungen Haus Westfalenmeer
Zum Weiher 13
59519 Möhnesee
Tel.: 02924/810114
Fax: 02924/810333
www.haus-westfalenmeer.de

Wasser-Vortrag vom 10.05.06

Am 10. Mai 2006 fand in der Westfalenstube ein Vortrag zum Thema „Wasser“ statt.

Da der Vortrag bei allen Anwesenden auf großes Interesse gestoßen ist, haben wir einige interessante Punkte für alle, die nicht anwesend sein konnten, aufgegriffen und für diese Zeitung zusammengestellt.

Eine der beiden Referentinnen, Frau Ananda Dagmar R., hat sich freundlicherweise bereit erklärt Auszüge aus Ihrem Vortrag zur Verfügung zu stellen:

Wasser trinken – aber richtig!

Innerhalb von 24 Stunden recycled der Körper eine große Menge an Wasser, um seine normalen physiologischen Vorgänge aufrechtzuerhalten.

Er braucht im Durchschnitt ca. 8-10 Gläser Wasser, um den Verlust, den er ständig hat z.

B. durch Schwitzen und Urin-Ausscheidung, auszugleichen.

Eine Faustregel lautet: Trinken Sie täglich gut 30 ml pro kg Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 90 kg wären das 2,7 l Wasser.

Trinken Sie diese Menge in Viertel oder Halbliter-Portionen über den Tag verteilt.

Warten Sie nicht, bis Ihr Körper Mangel leidet – Sie warten ja auch nicht, bis Ihr Auto kein Benzin mehr hat, bevor Sie tanken.

Wasser sollte man möglichst vor den Mahlzeiten trinken – am besten eine halbe Stunde vor dem Essen, um den Verdauungstrakt auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten.

Das gilt besonders für Menschen, die unter Gastritis, Duodenitis, Sodbrennen, Magengeschwüren, Kolitis und Blähungen leiden.

Wasser sollte man immer dann trinken, wenn man durstig ist – auch während einer Mahlzeit.

Wasser sollte man zweieinhalb Stunden nach einer Mahlzeit trinken, um den Verdauungsprozess abzuschließen und den durch die Verdauung der Nahrung verursachten Wasserverlust auszugleichen.

Wasser sollte vor sportlicher Betätigung getrunken werden, damit der Körper genügend Schweiß produzieren kann.

Wasser sollte trinken, wer unter Stuhlverstopfung leidet und nicht genug Obst und Gemüse isst. Zwei oder drei Gläser Wasser auf nüchternen Magen direkt nach dem Aufstehen sind ein hoch wirksames Abführmittel.



Wichtige Gründe Wasser zu trinken

1. Ohne Wasser gibt es kein Leben.

2. Relative Wasserknappheit unterdrückt zunächst einige Funktionen des Körpers und bringt sie schließlich zum Erliegen.

3. Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser trinken.

4. Wasser erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie - es liefert die Kraft zum Leben.

5. Wasser verhütet Schäden an der DNA und sorgt für größere Wirksamkeit ihrer Reparaturmechanismen, das heißt, es wird weniger schadhafte DNA hergestellt.

6. Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und all ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs. Wasser ist für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich. Es hilft Infektionen zu bekämpfen und die Entstehung von Krebszellen dort zu unterbinden, wo sie sich bilden.

7. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und umzuwandeln in für den Körper brauchbare Bausteine

8. Wasser reichert die Nahrung mit Energie an. Die Nahrungsbestandteile können den Körper während des Verdauungsvorgangs mit dieser Energie versorgen. Daher hat Nahrung ohne Wasser für den Körper keinerlei Energiewert.

9. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper. Mithilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen. Wasser liefert der Zelle Sauerstoff und transportiert die verbrauchten Gase von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können. Wasser und Herzschlag sorgen für Verdünnung und "Wellenbildung", damit sich im Gefäßsystem nichts "absetzen" kann. Wasser verdünnt das Blut und beugt der Bildung von Gerinnseln vor.

10. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden oder umgewandelt werden können.



11. Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern. Mit Hilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern stoßdämpfende "Wasserkissen".

12. Durch Wassermangel kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und in der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf.

13. Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, Multipler Sklerose, und Parkinson zu erkranken.



14. Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren.

15. Mit Wasser stellt sich der normale Schlafrythmus wieder ein.

16. Wasser reduziert Ermüdungserscheinungen und verleiht uns jugendliche Energie.

17. Wasser macht die Haut glatter und vermindert die Auswirkungen des Alterns.

18. Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer.

19. Wasser hilft Glaukome zu verhindern.

20. Wasser normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark - es hilft Leukämie und Lymphome zu verhindern.

Die beiden Referentinnen:



Ananda D. R.
Heilpraktikerin



Rosemarie S.

VHS-Kurse in der Westfalenstube

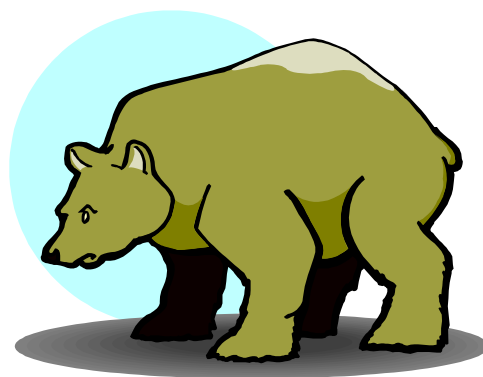
Ab Herbst 2006 ist die Westfalenstube im Haus Westfalenmeer auch ein Veranstaltungsort für die Volkshochschule Möhnesee. Ab dem VHS-Herbstprogramm 2006 finden in der Westfalenstube VHS-Kurse und Vorträge statt.

Der erste Kurs startet am 30. August um 15:30 Uhr:

Teddys selber nähen

Möchten Sie einen lieben Menschen z.B. Ihrem Enkelkind ein ganz besonders schönes, persönliches Geschenk machen? Wie wär's mit einem 40 cm großen Teddy, den Sie in kleinen Schritten unter Anleitung selbst herstellen. Nach Wunsch kann passende Kleidung angefertigt werden, die dem Teddy den letzten Schliff gibt. Bitte bringen Sie Nähgarn, Nadeln und eine Schere mit. Weitere Materialien für den Teddy werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr gesondert abgerechnet (Plüsch, Glasaugen, Gelenkscheiben, Füllmaterial und schwarzes Perlgarn). Die Materialkosten für den Teddy ohne Garderobe betragen ca. 20 €. Die Materialkosten werden gesondert nach Wunsch abgerechnet.

Leitung: Yvonne G.
Ort: Westfalenstube, Haus Westfalenmeer, Zum Weiher 7a, 59519 Möhnesee-Günne
Zeit: Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr
Beginn: 30.08.2006
Gebühr: 40,00 €/ 20 Unterrichtsstunden



Dia-Vorträge

Des weiteren wird es im Herbst im Rahmen von Volkshochschul-Veranstaltungen in der Westfalenstube auch Dia-Vorträge geben.

Voraussichtlich wird am 01.10.2006 ein Dia-Vortrag zum Thema „Ein Besuch bei den Beduinen im Sinai“ und am 07.11.2006 ein Dia-Vortrag zum Thema „Ägypten am Nil – das älteste Reiseland der Erde“.

Kurzweiliges

Wer kann das hier lesen?

Ein dicker Sack — den Bauer Bolte,
Der ihn zur Mühle tragen wollte,
Um auszuruhn, mal hingestellt
Dicht an ein reifes Ahrenfeld —
Legt sich in würdevolle Falten
Und fängt 'ne Rede an zu halten.

Ich, sprach er, bin der volle Sack.
Ihr Ahren seid nur dünnes Pack.
Ich bin's, der euch auf dieser Welt
In Einigkeit zusammenhält.
Ich bin's, der hoch vonnöten ist,
Daß euch das Federvieh nicht frißt;
Ich, dessen hohe Fassungskraft
Euch schließlich in die Mühle schafft.
Verneigt euch tief, denn ich bin Der!
Was wäret ihr, wenn ich nicht wär?

Sanft rauschen die Ahren:

Du wärest ein leerer Schlauch, wenn wir nicht wären.



Neuigkeiten!

Fußpflege und Frisöre

Ihre Ansprechpartner zur Terminabsprache der Hausbesuche:

 **Möhne Reha**
Praxis für Physiotherapie und Podologie

Fachgerechte med. Fußbehandlung
Versorgung des Diabetischen Fußes
Orthanzile- und Orthesentechnik
Nagelprothetik - Massage - Fußgymnastik

Karin Behrens
Podologin

02924 / 17 66

Hospitalstraße 1 · 59519 Möhnesee-Körbecke
Tel. + Fax 02924 / 17 66 · E-Mail Moehne-Reha@ustb.de



Farben...
machen mehr aus
Ihrem Typ!

Salon Baader ✂

Salon Baader
Tel: 02938/1389

Kreuzworträtsel

musika- lisches Schau- spiel	links- rhein. Mittel- gebirge	er- forder- lich	▽	akade- mischer Grad (Abk.)	Kopf	▽	Kondi- torware	▽
▽	▽			▽				
▽					portug.: Herr (Anrede)		musku- lös	
Fleiß, Beflis- senheit		laute Auf- regung		Tischler- abfall	▽		▽	
Um- gangs- form	▷	▽						
▽				beab- sichti- gen, vorhaben		Abk.: height (engl.)	▷	
Intelli- gent	Wind der Tropen und Sub- tropen		Fremd- wortteil: ...freund	▷				
ein Klei- dungs- stück	▷	▽						
▽						Comic- Figur von Rolf Kauka		
Tinten- fisch- art			aigeri- sche Geröll- wüste		erster Genera- sekretär der UNO	▷		
Boxhieb		ein Gründer Roms	▷	▽				Abk.: Bundes- liga
▷					giftige Verbin- dung (Abk.)	▷		▽
Zeitab- schnitt	▷			ein dt. Bundes- kanzler (Helmut)	▷			

Wir feiern die Fußball-WM

Pünktlich zum Eröffnungsspiel der Fußball Weltmeisterschaft am **09.06.2006** feiern wir das erste Spiel der deutschen Nationalmannschaft.

Das Spiel „Deutschland – Costa Rica“, das in München stattfindet werden wir live mit einem Beamer vergrößern und auf die Hauswand projizieren.

Damit richtige Weltmeisterschafts-Stimmung aufkommt gibt es im Vorfeld ab **16:30 Uhr** ein Buffet für die Bewohner des Haus Müller und des Haus Westfalenmeer.

Die Bewohner des Betreuten Wohnen können für 13,50 € an dem reichhaltigen Buffet (siehe Speisekarte unter diesem Bericht) teilnehmen. Auch für Getränke ist gesorgt für 1€/Stück können Wertmarken erworben werden für die es Cola, Fanta, Sprite und Bier geben wird.

Stattfinden wird die Vorführung bei gutem Wetter vor dem Wintergarten des Haus Müller. Bei schlechtem Wetter kann in den Wintergarten ausgewichen werden und das Spiel wird dann dort auf einer Leinwand gezeigt.



Buffet am 09.06.2006

**Tomatensuppe
Kleine Schnitzel
Frikadellen
Spießbraten
"Championburger"
Putenbraten
Gemüse
Kartoffeln
verschiedene Salate**

Dessert

Geburtstage im Juni, Juli und August

01. Juni	Frau Maria G.
07. Juli	Herr Josef K.
10. Juli	Frau Irmgard E.
12. Juli	Herr Günter B.
16. Juli	Herr Klaus-Dieter G.
27. Juli	Herr Rudolf H.

31. Juli	Herr Wilfried S.
06. August	Herr Heinrich S.
20. August	Frau Ruth B.
27. August	Frau Elisabeth L.
27. August	Herr Ernst S.



Gewinnspiel:

Welche zwei Dinge werden hier gesucht?

Sie wirkte so friedlich. Sie war schneeweiß.
Erst war sie kalt, dann lau, dann heiß –
dann aber, dann wurde sie munter.
Sie machte einen Buckel, und dann,
dann lief sie, dann lief sie hinunter.
Das sollte sie nicht! Jetzt fing sie gar an,
da unten herumzukriechen!
Man stürzte herbei. – Doch es war schon
passiert.
Mann konnte es lange noch riechen.

Spurlos verschwunden

Man nahm sie täglich in die Hände
tagtäglich dreimal und mehr.
Liebte man sie so unbändig?
Sie aber, sie litt drunter sehr.

Spurlos verschwunden ist heute,
die einmal schön rundlich war.
Unter den Händen der Leute
schwand sie dahin ganz und gar.

Wer die Antwort zu beiden Rätseln weiß kann diese bis zum 30. August 2006 in den Meckerkasten des Haus Müller oder des Haus Westfalenmeer werfen. Der Gewinner wird ausgelost und erhält einen Preis.

Teilnehmen dürfen nur Bewohner des Haus Müller und des Haus Westfalenmeer.

Impressionen:

Wir lassen die Puppen tanzen...



"Tierischer" Besuch ist immer gern gesehen im Haus Müller...



Wochenangebot "Haus Müller"

Montag:

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr Malen, Gestalten
15:00 Uhr Spaziergang

Dienstag:

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr Bewegungsspiele
15:00 Uhr Spaziergang
19:00 Uhr Handarbeiten in der Westfalenstube

Mittwoch:

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr Singen in der Westfalenstube
15:00 Uhr Spaziergang

Donnerstag:

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr Gedächtnistraining/
Gesellschaftsspiele
15:00 Uhr Spaziergang
19:00 Uhr Geselliger Spielabend in der Westfalenstube

Freitag:

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr 10 min. Aktivierung
15:00 Uhr Spaziergang

Samstag (alle 14 Tage):

09:00 Uhr Zeitungsrunde
10:00 Uhr Angebote richten sich nach Wünschen der Bewohner

Sonntag (alle 14 Tage):

09:00 Uhr Einzelbetreuung /
10 Minuten Aktivierung



Soweit nicht anders angegeben finden die Wochenangebote im Aufenthaltsraum des Haus Müller statt.

Ein dicker Sack – den Bauer Bolte,
Der ihn zur Mühle tragen wollte,
Um auszuruhen, mal hingestellt
Dicht an ein reifes Ährenfeld –
Legt sich n würdevolle Falten
Und fängt `ne Rede an zu halten.
Ich, sprach er, bin der volle Sack.
Ihr Ähren seid nur dünnes Pack.
Ich bin`s, der euch auf dieser Welt
In Einigkeit zusammenhält.
Ich bin`s, der hoch vonnöten ist,
Daß euch das Federvieh nicht frisst;
Ich, dessen hohe Fassungskraft
Euch schließlich in die Mühle schafft.
Verneigt euch tief, denn ich bin Der!
Was wäret ihr, wenn ich nicht wär?
Sanft rauschten die Ähren:
Du wärest ein leerer Schlauch,
wenn wir nicht wären.

**Auflösung des
altdeutschen Textes
auf Seite 6**

Veranstaltungen

- 06. Juni** **Gottesdienst mit Schwester Gonzagis.**
Der Gottesdienst findet um **09:00 Uhr** im Bistro statt.
- 09. Juni** **Eröffnungsspiel der Fußball-Weltmeisterschaft.** Deutschland gegen Costa Rica. Das Spiel wird ab 18:00 Uhr auf einer Leinwand im großen Zelt vor dem Haus übertragen. Ab **16:30 Uhr** wird ein Buffet angeboten und zum gemeinschaftlichen anschauen des Spiels eingeladen.
- 12. Juni** **Informationsveranstaltung zum Thema Sterbebegleitung.** In diesem Vortrag informiert der ambulante Pflegedienst Möhnenmobil über das sensible Thema Sterbebegleitung. Der Vortrag findet um **20:00 Uhr** in der Westfalenstube statt und ist für alle Interessierten kostenlos.
- 16. Juni** **Frühstückskino im Haus Müller.**
Gezeigt wird der Film „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“ mit Heinz Rühmann.
Der Film wird im Aufenthaltsraum des Haus Müller gezeigt und beginnt um **09:30 Uhr**.
- 11. Juli** **Gottesdienst mit Schwester Gonzagis.**
Der Gottesdienst findet um **09:00 Uhr** im Bistro statt.
- 08. August** **Gottesdienst mit Schwester Gonzagis.**
Der Gottesdienst findet um **09:00 Uhr** im Bistro statt.
- 09. August** **Frühstückskino im Haus Müller.**
Gezeigt wird der Film „Drei Mann in einem Boot“ mit Heinz Erhardt und Hans-Joachim Kulenkampff.
Der Film wird im Aufenthaltsraum des Haus Müller gezeigt und beginnt um **09:30 Uhr**.
- 13. August** **Sommerfest und Tag der offenen Tür** für das Haus Müller und das Haus Westfalenmeer.
Ein buntes Programm erwartet alle Bewohner und Besucher.
- 30. August** In der Westfalenstube beginnen die **VHS-Kurse**. Um **15:30 Uhr** beginnt unter der Anleitung von Frau Yvonne Grosch ein Kurs in dem Teddybären genäht werden. Nähere Informationen siehe Bericht in dieser Zeitung.

Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen und andere Neuigkeiten entnehmen Sie bitte wie gewohnt den Aushängen im Seniorenheim oder den Aushängen im Haus Westfalenmeer.