

Online-Ausgabe HAUSPOST

Ausgabe 03/2023 - Leben & Pflegen Gahl



Glücklich in fünf
einfachen Schritten

Einblick in die Pflege:
Schmerzmanagement

Weihnachtsprogramm -
Veranstaltungen im Dezember

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen

Vorwort von Alice Gahl Seite 3

Aktuelles

- Nicht online verfügbar Seite 4

Wir über uns

- Nicht online verfügbar Seite 5

Glück und Zufriedenheit

- Was uns im Winter glücklich macht
- Glücklich sein! 5 simple Tricks Seite 6

Gedanken in Versen

- Weihnachten / J. v. Eichendorff Seite 7

Seniorenruhesitz Landhaus

- Eine Ära geht zu Ende: Das Landhaus schließt die Türen Seite 8

Einblick in die Pflege

- Nicht online verfügbar Seite 10

Kleiner Zeitvertreib

- Veranstaltungen im Dezember Seite 12
- Gebet von D. Boenhoffer zu Neujahr Seite 13
- Gedicht - Nicht online verfügbar Seite 14
- Mandala zum Ausmalen Seite 15

Impressum

Herausgeber: Leben & Pflegen Gahl, Feldbäckerei 1A, 23879 Mölln

Layout: Alice Gahl

Redaktion: Alice Gahl, Dörte Rösch, Detlef Schienke

Bildnachweis: Oliver Gahl (S.9), Archiv



Herzlich willkommen

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie sich mit der Weihnachtsausgabe der HAUSPOST in eine vorweihnachtliche Stimmung versetzen und genießen Sie die verschiedenen Veranstaltungen rund um das schönste Feste des Jahres!

Es wird übrigens gemunkelt, dass der Weihnachtsmann dem Seniorenhaus in Poggensee und auch dem Seniorenzentrum im Robert-Koch-Park einen Besuch während der Weihnachtsfeier abstatten wird!

Eine traurige Nachricht haben im Oktober die Bewohner und Mitarbeiter im Seniorenruhesitz "Landhaus" erhalten. Die Einrichtung wird schweren Herzens von uns geschlossen. Hintergründe dazu auf Seite 9.

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben einen ganz besonderen Zauber. Es ist die Zeit, in der sich viele Menschen vornehmen, einen vorteilhaften Wandel im Leben zu vollziehen. Gute Vorsätze entstehen aus dem Wunsch, etwas positiv zu verändern. Bereits mit kleinen Veränderungen, können wir eine Wirkung erzielen. Unsere HAUSPOST-Tipps für mehr Zufriedenheit und Glück sind ganz einfach und mit wenig Aufwand im Alltag umsetzbar – so können Sie das neue Jahr mit Zuversicht und guter Laune starten, ganz nach dem Neujahrs-Motto von Johann Wolfgang von Goethe:

„Das neue Jahr sieht mich freundlich an
und ich lasse das alte Jahr mit seinen Sonnenschein
und seinen Wolken ruhig hinter mir“

Wir wünschen Ihnen wundervolle Weihnachtstage
und ein glückliches und gesundes Jahr 2024!

Herzliche Grüße

Alice Gahl & Oliver Gahl



Was uns im Winter glücklich macht



Weihnachtssterne in voller Blütenpracht

Eine Tasse Tee oder Kakao trinken und den Moment genießen

Lieblingslieder anhören oder mitsingen

Einen kleinen Spaziergang unternehmen
und die Umgebung erkunden

An der Weihnachtsfeier teilnehmen

Ein Fotoalbum betrachten und in Erinnerungen schwelgen

Etwas Schönes für Weihnachten basteln oder
Weihnachtskarten an die Lieben schreiben

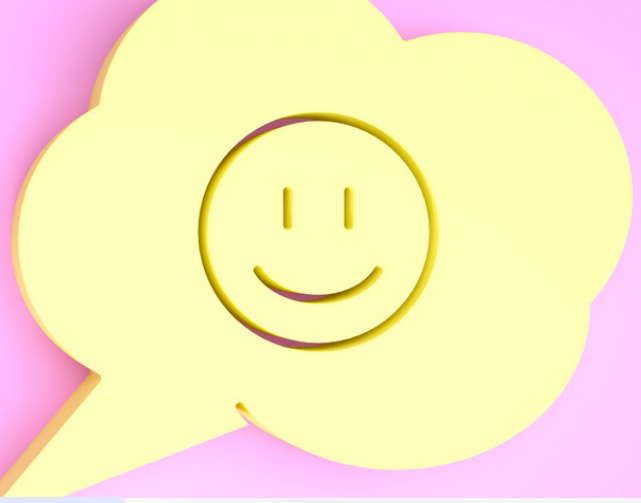
Den Winter mit seiner Ruhe und frostigen Luft genießen

Zimtsterne und Marzipanstollen



Glücklich sein!

5 simple Tricks für mehr Glück und Zufriedenheit



1. Positive Gedanken

Zufriedenheit und Glück sind nichts was fertig geliefert wird, sondern es bedarf eigenes Handeln. Positives Denken kann man auch im Alter trainieren. Manchmal muss man die Gedanken erst wieder sortieren oder eine Lebenssituation neu bewerten um wieder in eine Zufriedenheits-Balance zu kommen.

Wichtige tägliche Übung: Lachen! Lachen ist nicht nur die beste Medizin, sondern setzt Glückshormone frei und baut Stress ab.



2. Bewegung

Durch Sport und Bewegung werden Glückshormone im Körper produziert. Bereits ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann das Wohlbefinden aktiv steigern! Soforteffekt garantiert!

Unser Tipp: Am Dienstag & Donnerstag um 10.00 Uhr finden im Seniorenzentrum leicht umsetzbare Bewegungseinheiten mit dem Betreuungsteam statt.

3. Kontakte pflegen

Nutzen Sie das gemeinschaftliche Wohnen der Senioreneinrichtung als Möglichkeit zum kleinen Klönschnack mit Gleichgesinnten. Hiervon profitiert die Gesundheit gleichermaßen wie die Stimmung.



Doch das größte Glück
im Leben
und der reichlichste Gewinn
Ist ein guter, leichter Sinn

Johann Wolfgang v. Goethe



4. Dankbarkeit

Sie haben in einem langen Leben vieles erlebt und Krisen hinter sich gelassen - machen Sie sich die Lebensleistung bewusst und seien Sie auch ruhig mal stolz auf sich! Das fördert das Zufriedenheitsgefühl und wehrt Altersdepression ab.



5. Interessen und Hobbies pflegen

Ob Kreuzworträtsel, die tägliche Lektüre der Tageszeitung, Fußball sehen oder kreative Beschäftigung: Den eigenen Interessen nachzugehen macht zufrieden und fördert die Glückswahrnehmung.

Unser Tipp: Am Montag steht im Seniorenzentrum "Malen" auf dem Programm des Betreuungsteams und am Donnerstag & Sonntag findet gemeinsames Lesen statt.



Weihnachten

Markt und Straßen stehn verlassen,
still erleuchtet jedes Haus,
sinnend geh ich durch die Gassen,
alles sieht so friedlich aus.

An den Fenstern haben Frauen
buntes Spielzeug fromm geschmückt,
tausend Kindlein stehn und schauen,
sind so wunderbarlich beglückt.

Und ich wandre aus den Mauern
bis hinaus ins freie Feld,
hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen,
aus des Schnees Einsamkeit
steigt's wie wunderbares Singen -
o du gnadenreiche Zeit!

Joseph von Eichendorff
(1788 - 1857)



Seniorenruhesitz Landhaus

Eine Ära geht zu Ende

Schließung des Alten- und Pflegeeinrichtung Ende des Jahres

Einigen Möllnern ist es sicher schon zu Ohren gekommen – der Seniorenruhesitz „Landhaus“ in der Feldebäckerei schließt zum 31.12.2023 für immer seine Türen. Die wunderbare Lage in der Nähe des Kurparks und ein kurzer Fußmarsch zur Innenstadt waren über Jahrzehnte hinweg, eine der vielen Kriterien, die für einen Alterswohnsitz im Landhaus sprachen, wenn das Leben in den eigenen vier Wänden zu beschwerlich wurde.

Oliver Gahl, dem Inhaber, ist diese Entscheidung wahrlich nicht einfach gefallen, hat er doch selbst als junger Unternehmer, die Alten- und Pflegeeinrichtung „Landhaus“ vor 24 Jahren mit viel Herzblut übernommen und diese über Jahre geführt. Doch letztendlich gab es nach sorgfältiger Überlegung und Prüfung der Situation keine Alternative. Die gesamte Pflegebranche trifft derzeit auf vielfältige Herausforderungen, die sich vor allem auf Alten- und Pflegeeinrichtungen mit wenigen Pflegeplätzen negativ bis unlösbar auswirken.

Die Nachricht über die Schließung erreichte die Angehörigen im Oktober per Telefongespräch mit Frau Gahl. Verständlicherweise reagierten viele alles andere als erfreut. Die meisten der dreizehn Bewohner haben jedoch in den letzten Wochen einen Pflegeplatz in den beiden weiteren Einrichtungen von Leben & Pflegen gefunden oder aber in Senioreneinrichtungen im Raum Herzogtum Lauenburg und sind somit wieder bestens umsorgt! Die Umzugsphase im Landhaus verlief gut strukturiert, dank den engagierten Mitarbeiterinnen im Landhaus, denen es am Herzen lag, die Bewohnern trotz der widrigen Umstände in einer positiven Atmosphäre zu verabschieden. „Was uns in Erinnerung bleiben wird sind die Geschichten, die Lebensweisheiten und das Lachen der Bewohner, welche im Lauf der Jahre im Landhaus zu Gast waren“ sagt Oliver Gahl und lenkt den Unternehmensfokus nach vorne: „Ich freue mich, dass fast alle Mitarbeiterinnen in die die beiden Einrichtungen von Leben & Pflegen wechseln und dort eine neue berufliche Heimat finden. So können wir gemeinsam die wertvolle Arbeit in der Pflege zukunftsfähig gestalten“.



Weihnachtsprogramm

Veranstaltungen Seniorenzentrum



Andacht

Dienstag, 05.12.2023, 15.00 Uhr
Uferpromenade

“Musikalische Weihnachtsfeier”

mit Herrn Röver & dem Weihnachtsmann
Dienstag, 12.12.2023, 15.00 Uhr
Theatersaal



“Kino am Montag”

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel
Montag, 18.12.2023, 15.00 Uhr
Uferpromenade



“Weihnachtszauber” Dia-Vortrag

Dienstag, 19.12.2023, 16.00 Uhr
Uferpromenade



Kleine Weihnachtsmatinee mit Posaunenchor

Sonntag, 24.12.2023, 11.00 - 11.30 Uhr





Viele Christen sprechen oder singen den Text dieses Kirchenlieds an den Tagen des Jahreswechsels. Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945) schrieb die Zeilen während des zweiten Weltkriegs im Gefängnis. Bis heute geben seine Worte den Menschen auf der ganzen Welt Mut und Kraft.

Von guten Mächten wunderbar geborgen -Von Dietrich Bonhoeffer-

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.



Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.



Kleiner Zeitvertreib

Mandala

Das Ausmalen der sich wiederholenden Formen ist ein Weg den Fokus von negativen Gedanken auf schöne Objekte und bunte Farben zu leiten. Das Ausmalen wirkt beruhigend und meditativ und hilft so Stresshormone abzubauen. Mandalas machen also glücklich - probieren Sie es gleich mal aus!





www.pflege-gahl.de
info@pflege-gahl.de

Das Leben im Alter genießen



Leben & Pflegen Gahl

+49 4542 9959 40, www.pflege-gahl.de



Seniorenzentrum Robert-Koch-Park

Hindenburgstraße 15, 23879 Mölln



Seniorenhaus Poggensee

Alte Dorfstraße 24-26, 23896 Poggensee