



Cornelia Brambor

Villa Zum Rüderpark

Häusliche Krankenpflege - Tagespflege - Kurzzeitpflege



034322 / 4000

Rüderstraße 18 in 04741 Roßwein
und im Internet unter www.brambor.com

Ausgabe Februar
&
März 2006



Inhaltsverzeichnis

Seite 3 - 4 Fast fertig - der Aus- und Umbau der ehemaligen "Beck-Villa" in der Karl - Marx - Straße 2

Seite 5 eine kleine Bildergalerie der Weihnachtsfeier unserer Mitarbeiter in der "Gaststätte Hempel"

Seite 6 ehemalige Mitarbeiter der Orthopädiepraxis Dr. Beck begehen ihre frühere Wirkungsstätte & der Abgeordnete des Sächsischen Landtages besuchte mit seiner Sekretärin die Villa "Zum Rüderpark"



Seite 7 - 8 Vertreter der einzelnen Suchtberatungsstellen des Landkreises Döbeln zu Gast in der Villa "Zum Rüderpark"

Seite 9 - 10 weggerutscht - geplanter Winterausflug in die Margarethemühle mußte auf Grund der widrigen Witterungsbedingungen in die Räume der Tagespflege verlegt werden

Seite 11 - 12 wieder auf Tour - Gäste der Tagespflege besuchen die Ausstellung des Geflügelzuchtvereins in Roßwein

Seite 13 5 Irrtümer rund um den lebenswichtigen Schlaf



Seite 14 - 15 die Schätze der Menschheit - 2 ausgesuchte Weltwunder sind hier beschrieben



Seite 16 Sind Sie ein echter Sachse? Hier können Sie es testen und dazu noch etwas gewinnen - Mitmachen lohnt sich!

Seite 17 Auch wenn der schon längst in Deutschland Einzug gehalten hat - Wichtige Tips für die Winterzeit

Seite 18 Ihr Terminkalender - Veranstaltungstermine in der Villa "Zum Rüderpark"

Karl-Marx - Straße 2 - Handwerker arbeiten auf Hochtouren



Der letzte Schliff

Am 15. Februar werden alle Arbeiten des Innenaus- und Umbau betreffend fertig sein. Die zahlreichen vorangemeldeten Mieter können im Februar ihren Mietvertrag unterschreiben. Zur Zeit arbeiten alle noch am Bau beteiligten Mitarbeiter der unterschiedlichsten Gewerke sehr intensiv.

Fertiggestellt sind die Bäder im Erd- und Obergeschoß. Das große Bad im Erdgeschoß (16 qm) hat eine von beiden Seiten begehbare Wanne, Dusche, 2 Waschtische, 1 Ausflußbecken und Toilette, das kleine Bad hat Dusche, Toilette, Waschtisch. Im Obergeschoß hat das Bad Wanne, Dusche, Waschtisch und Toilette. Nach Aussagen des Klempnermeisters Jantos legt er mit seiner Firma sowie alle anderen Gewerke "voll im

Plan".

Die Fliesenlegerarbeiten, ausgeführt von der Firma Fliesen Shop Jörg Oberländer GbR aus Roßwein in Zusammenarbeit mit Fliesenlegermeister Matthias Hanke sind bis auf Restarbeiten im Dachgeschoß beendet.

Die Malerarbeiten im Keller und Erdgeschoß, ausgeführt von Malermeister Senftleben GmbH, können auf der Auftragsliste als erledigt abgehakt werden. Die Zimmer im Erdgeschoß sind verschlossen, weil der neue Fußbodenbelag vor Verschmutzung geschützt werden soll. Montiert werden muss noch die Küche im Erdgeschoß. Im Obergeschoß sind die Geräusche der Schleifmaschine und des Staubsaugers zu hören. Dort bearbeitet die Firma Engelmann aus Döbeln die Parkettfußböden. Nach dem Abschleif erfolgt



großes Bad im Erdgeschoß

die Versiegelung und das Anbringen der neuen Fußleisten. Die Montage der Küche im Obergeschoß wird wie die Montage im Erdgeschoß durch die Firma Richter in den nächsten Tagen erfolgen.

Im Dachgeschoß sind die Mitarbeiter der Hoch - und Ausbau Gesellschaft Waldheim mbH

gerade dabei, aus der einstigen Bodenfläche eine wunderschöne Bleibe für



Einbau der Falttür im
Gemeinschaftsraum

Besucher oder Familienangehörigen der Mieter zu errichten. Die schrägen Wände mit großzügigen Dachfenstern, die Holzbalken und die geschickte Aufteilung der Räume laden zum Verweilen ein. Auch hier sind die vorbereitenden Arbeiten für die Installation der Badmöbel und für die Miniküche abgeschlossen. Fertiggestellt ist noch nicht das Geländer vom Obergeschoß zum Dachgeschoß. Im Kellergeschoß hat der Gemeinschaftsraum (96qm) durch den warmen Farbton des Fußbodenbelages, durch die Falttür, durch den Einbau einer Küche und den Einbau eines Waschtisches und einer behindertengerechten Toilette eine enorme Aufwertung erhalten. Wenn die Beleuchtung der

Firma Hortenbach Licht aus Roßwein installiert ist "dann sieht der Raum fast aus wie ein kleiner Ballsaal", so die Aussage eines Mitarbeiters der bauausführenden Firma.

Eine der letzten Arbeiten wird das Anbringen des Treppenliftes vom Erdgeschoß zum Obergeschoß durch die Firma Lift und Antrieb GmbH aus Köln sein.



Zivi Andre Schroth

Festgestellt werden kann, dass das gesamte Konzept individuelle Wohnverhältnisse für Demenzkranke auf der einen Seite zu schaffen aber auch Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitbeschäftigung zu bieten, umgesetzt worden ist.

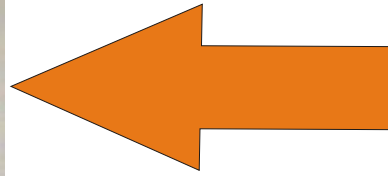
In den folgenden Ausgaben unserer Pflegezeitung werden wir über die Geschehnisse in der Karl - Marx - Straße 2 berichten.



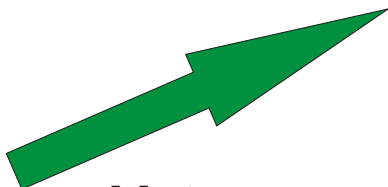
v.l. Hr. Richter,
Hr. Händler, Hr. Jantos

P.S. Es wird noch ein geeigneter Name für die neue Einrichtung gesucht. Vorschläge nehmen wir gern entgegen.

Bildergalerie der Weihnachtsfeier unserer Mitarbeiter



C.B. begrüßt die Mitarbeiter zur Weihnachtsfeier, hält ein paar Worte zum Jahresabschluss und lädt zum fröhlichen Beisammensein ein.



Schwester Marina aus Marbach unterhält als Weihnachtsfrau mit ihren "Kollegen" die gesellige Runde.



Zuverlässig, freundlich, immer ein Späßchen bereit - Jens Groke von der Firma Hempel



Überraschungsgäste mit schönen Präsenten war die Apothekerin der Löwenapotheke am Markt, Andrea Bachmann mit ihrem Lebensgefährten.



Ehemalige Mitarbeiter der Orthopädiepraxis Dr. Beck zum Rundgang in ihrer alten Wirkungsstätte



C.B. erklärte jeden einzelnen Raum

Am Samstag, dem 28. Januar 2006 besuchten die ehemaligen Mitarbeiter der Orthopädiepraxis Dr. Beck ihren alten Arbeitsplatz in der Karl - Marx - Straße 2 in Roßwein.

Nahezu alle ehemaligen Mitarbeiter der Praxis machten während der Besichtigung der durch Thomas Brambor umgebauten Villa eine Reise durch ihre eigene Vergangenheit. In den einzelnen

Etagen entstanden angeregte Gespräche über ehemalige Einrichtung und Nutzung der jeweiligen Räume und alte Geschichten wurden wieder erzählt

und oft auch d a r ü b e r gelacht.

T r o t z aufkommender

Wehmut in Gedanken an das tägliche Arbeitsleben in diesen Räumlichkeiten waren alle sehr positiv vom Umbau überrascht und angetan. Das ehemalige Kollektiv der Praxis wünschte Thomas Brambor abschließend weiterhin viel Erfolg!



das "alte" Kollektiv in der Außenanlage



arbeitete in der Praxis und heute in der Villa "Zum Rüderpark" - Sr. Birkhild (vorn)

Politiker zu Besuch in der Villa „Zum Rüderpark“



Herr Pfeiffer und seine Sekretärin in der Geschäftsleitung

Zu einem Arbeits- und Informationsbesuch weilte das Mitglied des Sächsischen Landtages Wolfgang Pfeiffer und und seine Sekretärin in der Villa „Zum Rüderpark“. Im Gespräch mit Cornelia Brambor und Uwe Hachmann wurde sowohl über den täglichen Ablauf der Häuslichen Krankenpflege , Tagespflege und der Kurzzeitpflege als auch über politische Probleme gesprochen.

In der angeregten und sachlichen Diskussionsrunde wurde u.a. über die Reformen im Gesundheitswesen und die damit verbundene Kostenverlagerung debattiert. Einig waren sich alle darüber, dass der Mensch, der Patient, ob alt oder jung, ob arm oder reich, immer im Mittelpunkt der medizinischen und hauswirtschaftlichen Betreuung stehen muss.

Mitarbeiter der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Diakonie Döbeln zu Gast in der Villa „Zum Rüderpark“



Frau Leithold und Herr Bauer

Am 4. Januar 2006 waren die 5 MitarbeiterInnen Frau Kathrin Leithold (Standort Döbeln), Frau Steffi Wuttke, Herr Johannes Bayer (Hartha), Herr Martin Creutz und die Studentin der Fachhochschule Roßwein Franziska Ciebezeit zu einem mehrstündigen Gespräch und Gedankenaustausch zu Gast in der Villa „Zum Rüderpark“.

Bevor es zum Inhalt des Zusammentreffens und einer eventuellen Zusammenarbeit mit der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle kam zeigte Uwe Hachmann den Sozialpädagogen/-therapeuten alle Räumlichkeiten der Einrichtung. Es wurden nicht nur die Räume der Gäste der Tagespflege, der Bewohner der Kurzzeitpflege und die der Mitarbeiter der Häuslichen Krankenpflege präsentiert, sondern vor allen Dingen die täglichen Abläufe der 3 verschiedenen Bereiche erläutert und an Hand von Beispielen erklärt. Die Gäste des Hauses waren sichtlich beeindruckt sowohl von der Ausstattung des Hauses, eingeschlossen die Parkanlage als auch von den inhaltlichen Strukturen der Tages- und Kurzzeitpflege und der ambulanten Pflege und Betreuung. Bei Kaffee und Kuchen stellten die Mitarbeiter der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle die verschiedenen Felder ihrer Arbeit vor. Frau Leithold legte

u. a. dar, dass die Beratungsstelle Ansprechpartner für Betroffene sowie Angehörige und Bezugspersonen mit Problemen durch Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Essstörungen und pathologische Spielverhalten ist. Sie betonte, dass eine Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten eine wichtige Voraussetzung für eine möglichst frühzeitige suchtspezifische Behandlung ist.



Frau Wuttke und Studentin Franziska Ciebezeit

Im weiteren Verlauf der Gesprächsrunde wurde über die Möglichkeiten der



Herr Creutz

Durchführung von Veranstaltungen, Mitarbeiterfortbildung oder Informationstage über Sucht und deren Behandlung diskutiert. Über folgende Themenangebote wurde u.a. gesprochen: Alkohol (Gebrauch, Missbrauch, Sucht, Behandlung), Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit im Alter, illegale

Drogen (Gebrauch, Missbrauch, Sucht, Behandlung, Verhalten Angehöriger Suchtkranker (Co - Abhängigkeit) und deren Beratung, Sterben und Tod (der sterbende Mensch), Umgang mit den Angehörigen Verstorbener, Trauerprozess, Kommunikation in der Altenpflege, Bewohner mit aggressivem Verhalten, Bewohner mit Demenz, „Seelenhygiene“, Burnout und Bewältigungsstrategien. Ob und in welcher Form eine Zusammenarbeit beider Einrichtungen in der Zukunft im Interesse der Patienten und Mitarbeiter zustande kommt, darüber werden sich die Firma Brambor und die Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Diakonie noch Gedanken machen.



“Gescheiterter” Winterausflug



den Gästen steht die Spannung vor

dem Auftritt ins Gesicht geschrieben

schneien, dass es für unsere Gäste zu riskant gewesen wäre, einen Spaziergang in der Margarethenmühle zu wagen. Kurz entschlossen verlegten wir diesen Nachmittag in die Räumlichkeiten der Tagespflege. Es wurden Tische gerückt,

hübsch dekoriert und eingedeckt. Unsere Mitarbeiterin Steffi Haase holte kurzerhand den Kuchen, der schon wunderbar vorbereitet von der Bäckerei Körner, in der Margarethenmühle bereitstand. Bei unseren Gästen stieg allmählich die Anspannung, da sich langsam das Gerücht verbreitete, es würde noch eine Überraschung geben. Dank unserer Steffi Haase gelang es noch eine musikalische Darbietung zu organisieren. Ihre Nichte Nadine



Schwester Annett zitierte ein Wintergedicht

von Joseph Freiherr von Eichendorf

Lippmann, eine Schülerin der 10. Klasse in Böhrigen und ihr Klassenkamerad Stefan Melath sind engagierte Akkordeonspieler, die regelmäßig zum Unterricht in die KiGa Marbach fahren. Dort werden sie von der Musikschule Fröhlich ausgebildet. Die Zwei Mittelschüler boten unseren Gästen kurzfristig ein Programm dar, welches 14 Lieder zum Thema „Winter“ beinhaltete.



Frau Eckert dirigierte einige Lieder



Nadine Lippmann und Stefan Melath in ihrem Element

und auch mit gesungen. Mit Hilfe ausgeteilter Liedtexte gab es für die Gäste und Mitarbeiter vor allem beim „Schneewalzer“ kein Halten mehr und jeder gab seine Stimme zum Besten. Als kleine Pause für für die Unterhalter Nadine und Stefan zitierte Schwester Annett ein Gedicht von Joseph Freiherr von Eichendorf über den Winter. Zum Abschluss forderten die Gäste noch eine Zugabe, zu der sich Nadine und Stefan nicht lange bitten ließen. Sie spielten nochmals den „Schneewalzer“, bei dem alle Gäste noch mal richtig aktiv wurden.

Diese Vorführung hat allen so gut gefallen, dass sie den beiden Schülern mit großem und anhaltendem Beifall dankten. C.B. überreichte Nadine und Stefan ein kleines Präsent und sie erklärten sich bereit, gern wieder für unsere



alle hören gespannt zu



C.B. bedankt sich bei den „Künstlern“ mit einem kleinem Präsent

Nachdem die Tische fertig eingedeckt waren und den Gästen die Anspannung in das Gesicht geschrieben stand, kündigte C.B. den Gästen mit ein paar einleitenden Worten die Überraschung an und Nadine und Stefan begannen mit ihrem Programm. Es fand so viel Gefallen unter den Besuchern, dass einige zu Tränen gerührt waren. Es wurde mitgeschunkelt

Gäste in der Villa „Zum Rüderpark“ aufzutreten. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken ließen Nadine und Stefan, alle Gäste und die Mitarbeiter der Villa „Zum Rüderpark“ den Nachmittag gemütlich ausklingen. Zum eigentlich geplanten Winterausflug in die Margarethenmühle ist nur zu sagen: „aufgeschoben ist nicht aufgehoben“.

Gäste der Tagespflege besuchen Tierschau



Gruppenfoto der Ausstellungsbesucher

Der Nachmittag des 20. Jan. 2006 sollte für einen großen Teil unserer Gäste eine willkommene Abwechslung sein. U.H. hatte für uns einen Ausflug zur Tierschau des Geflügelzuchtvereins Roßwein und Umgebung e.V. im Gasthaus Hempel organisiert. Besonders Dank gilt dabei Hr. Dr. Breitling, dem Vorsitzenden des Vereins, sowie den Zuchtfreunden Hr. Sondermann

und Hr. Pinkert. Letzterer erklärte uns ausführlich die einzelnen Tiere, beispielsweise das Malteserhuhn. So erfuhren wir, dass das Malteserhuhn früher als Kampfhuhn gehalten wurde. Solche Tiere durften nur die Adeligen besitzen, armen Bauern war dies verboten, weil es als Symbol des Reichtums galt. Kampfhühner sind auch die Einzigen, bei denen sowohl die Hähne, als auch die Hennen ihre Sporen behalten dürfen. Das sind zusätzliche Krallen oberhalb des Fußes, die sehr kräftig ausgeprägt sind. Die Gäste hörten sehr aufmerksam zu und staunten nicht schlecht, als sie erfuhren, dass die Geschichte der Malteserhühner bereits vor 40000 Jahren im heutigen Italien begann. Insgesamt konnten 402



2 von 402 Ausstellungstieren



Fr. Vogel und Hr. Sondermann

Tiere „Federvieh“ bestaunt werden, von denen 50 zum Verkauf standen. Auch einer unserer Tagesgäste, Hr. Porst, gab als „Dörfler“ sein Wissen an Fr. Müller Lina weiter, mit der er gemeinsam durch die Reihen ging.

Vorausschauender Weise waren genügend Sitzmöglichkeiten vorhanden, die durch unsere Gäste genutzt wurden. Auch Tauben waren ein Thema der Ausstellung. Besonders auffällig war die Perückentaube, die ihre Halsfedern stolz wie eine Boa trägt. Als



Pokale als Zuchtpreise

Tiere u. a. nach Rassenmerkmalen, Gewicht oder Federkleid beurteilten. Jeder Zuchtrichter konnte 5 Pokale verleihen.

Steffi H. und einige Gäste schauten nach ihrem Rundgang bei den Vorbereitungen des Verkaufstandes des Blumenhauses Töpke zu. Am Samstag fand dort noch eine Orchideenschau statt.

Nach ca. 90 Minuten traten wir den Heimweg zur Villa an, von der aus unsere Gäste dann mit der „blauen Flotte“ der Häuslichen Krankenpflege nach Hause gebracht



die auffällige Perückentaube

wurden.

Für alle war dies ein interessanter und aufschlussreicher Nachmittag. Hr. Pöttsch, der ebenfalls die Tierschau mit besucht hatte, war früher einmal „Aushilfskellner“ im Gasthaus Hempel. 10 Jahre lang bis zur Wende arbeitete er jedes Wochenende zusätzlich abends



„Aushilfskellner Hr. Pöttsch, Fr. Meister

und Fr. Vach machen Pause

bis in die frühen Morgenstunden und in der Woche verdiente er sein Geld im alten Schmiedewerk. Dadurch waren ihm die Räumlichkeiten im Gasthaus sehr vertraut.

5 Irrtümer rund um den Schlaf

- Warum Vorschlafen nichts bringt und Alkohol wach macht -

Irrtum 1: Rotwein fördert den Schlaf

Wer Rotwein trinkt, schläft zwar schneller ein, wird aber häufiger wach und schläft insgesamt unruhiger. Denn sobald der Alkoholspiegel sinkt, kommt es zu einem Weckimpuls.



Irrtum 2: Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste

Nicht die Uhrzeit, sondern die Qualität des Schlafes entscheidet darüber, ob die Nachtruhe erholsam ist. So sind die ersten beiden Stunden, in denen man schläft, die wichtigsten ganz gleich, wann sie stattfinden.

Irrtum 3: Jeder Mensch braucht rund acht Stunden Schlaf

Diese These hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Denn eine feste Regel für die Dauer der Nachtruhe gibt es nicht. Wichtig ist die Qualität des Tiefschlafes.



Irrtum 4: Senioren haben ein geringeres Schlafbedürfnis

Ältere Menschen schlafen oft nur sechs Stunden pro Tag (inklusive Mittagsnickerchen), Säuglinge bringen es auf bis zu 16 Stunden. Das scheint zu beweisen: je älter ein Mensch, umso weniger Schlaf benötigt er. Stimmt aber so nicht: Denn im Alter reduzieren sich lediglich Anteil sowie Dauer der Tiefschlafphasen, nicht aber das Schlafbedürfnis.

Irrtum 5: Es ist sinnvoll, auf Vorrat zu schlafen

Eine Reise mit dem Auto steht bevor. Um Zeit zu sparen, wollen viele Urlauber nachts fahren. Kein Problem, man kann ja vorschlafen. Leider ist auch diese Auffassung falsch. Denn der Biorhythmus des Menschen lässt sich mit solchen Tricks nicht beeindrucken. Der Fahrer wird trotzdem müde.



- Weltwunder -

Die Schätze der Menschheit in fünf Kontinenten



Leuchtturm von Pharos

Was die Zahl ihrer Weltwunder anging, gab sich die Antike bescheiden. Ganze sieben waren der Alten Welt bekannt, so zum Beispiel die hängenden Gärten der Semiramis, der Koloss von Rhodos oder der Leuchtturm der ehemaligen Insel Pharos bei Alexandria. Der Großteil dieser Meisterwerke ist heute längst verfallen und vergessen, die ägyptischen Pyramiden jedoch erhalten nach wie vor die Verbindung zwischen Antike und Moderne aufrecht. Über die alten Schätze der Menschheit hinaus haben sich über Jahrtausende hinweg immer neue Reichtümer angesammelt. Die im 18. Jahrhundert im Zuge der

Aufklärung entstandene Archäologie förderte zudem verloren geglaubte Zeugnisse untergegangener Kulturen zu Tage. Sowohl antike Fundstücke wie das Tal der Könige in Ägypten oder die prachtvollen Azteken- und Inkabauten in Südamerika als auch erheblich ältere wie die frühgeschichtliche Fels- und Höhlenmalereien, die nach und nach auf allen Kontinenten entdeckt wurden. Seit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert sind solche und andere Kultur- und



Ägyptische Pyramiden



Die hängenden Gärten von Semiramis

Naturgüter durch fortschreitende Umweltzerstörung gefährdet. Daher verabschiedete die UNESCO im Jahre 1972 die Konvention zum Schutz des Kultur- und Naturerbes der Menschheit und ernannte bis heute rund 600 Bau- und Kunstwerke sowie Naturparks zu Welterbestätten. Wir haben zwei dieser geschichtsträchtigen Bauwerke für Sie ausgewählt und kurz beschrieben.

Spanien - Jakobsweg

Der Sage nach verschlug es den Apostel und Heiligen Jakobus im Jahr 44 nach Nordwestspanien, wo er Mission treiben wollte. Nach anderen Berichten gelangten nur die Gebeine des Märtyrers dorthin und wurden in dem nach ihm benannten Santiago de Compostela beigesetzt. Zu diesem seit erst im 9. Jahrhundert wiederentdeckten Grab machten sich schon im frühen Mittelalter Pilger aus ganz Europa auf den beschwerlichen Jakobsweg, der allein im



Jakobsweg

spanischen Teil über 800 Kilometer führt. Die Tradition hat sich erhalten, und noch heute wird als echter Pilger nur anerkannt, wer mindestens 100 Kilometer zu Fuß oder 200 Kilometer mit dem Fahrrad durch die grandiose nordspanische Landschaft zurückgelegt hat, vorbei und durch Orte wie Logrono, Burgos und Villafranca del Bierzo.

Auch der Weg ist ein Ziel und UNESCO Welterbestätte seit 1993.

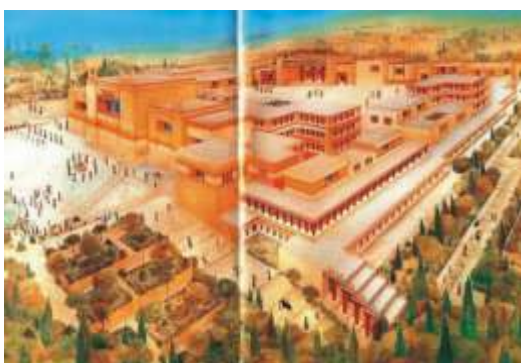
Griechenland - Knossos (Kreta)

Zeittafel Kreta:

- 6500 v. Chr. Erste Besiedlung Kretas, zuerst in Höhlen, dann in Häusern aus Bruchstein und Holzdächern.
- 2600 v. Chr. Entwicklung der Landwirtschaft. Einführung von Bronzeworkzeugen. Bau von Kuppelgräbern.
- 1900 v. Chr. Zeit der alten Paläste. Konzentration der Macht auf einige Paläste. Bau der Paläste in Knossos, Malia, Festos und Zakros. Beginn der Minoischen Seeherrschaft: Kolonien in Milos, Kythera und in Kleinasien.
- 1700 v. Chr. Zeit der neuen Paläste. Goldenes Zeitalter Kretas. Konzentration der Macht und des Lebens auf die Paläste. Bedeutender Seehandel Handels niederlassungen in Afrika, Kleinasien und auf den ägäischen Inseln.
- 1500 v. Chr. Der Vulkanausbruch des Santorins veränderte das Leben im gesamten Mittelmeerraum. 83 Quadrat - km der gleichnamigen Insel explodierten in die Luft, nach Schätzungen bis 30 000 Meter hoch. In einem Gebiet von 700 km Länge, auf eine Fläche von über 300 000 km² verstreut, können noch heute Ascheablagerungen nachgewiesen werden.

Palastanlage - Knossos

Etwa vier Kilometer landeinwärts liegt an der Nordküste der griechischen Insel Kreta die antike Palastanlage Knossos. Ihre Ursprünge reichen bis ins 6. Jahrtausend v. Chr. zurück.



Palastanlage Knossos

Der Hauptbau (Großer Palast) ist allerdings viertausend Jahre jünger und bedeckt ein Areal von 150 mal 200 Metern, allein der Innenhof umfasst 1500 Quadratmeter. Es lassen sich Kultur- und Repräsentationsräume, Wohntrakte und Werkstätten, Bäder und Magazine ausmachen. Die dicken Außenmauern haben Festungscharakter, obwohl die damals herrschende minoische Kultur bei ihrer relativ sicheren Insellage friedlich war. Um 1450 v. Chr. wurde Knossos Opfer einer Naturkatastrophe.



Prüfung für "Echte Sachsen"



In dieser Ausgabe haben wir mal ein etwas anderes Rätsel für Sie vorbereitet. Das Ziel ist heraus zu finden, wer sich mit unserem sächsischem, oft in anderen Bundesländern belächeltem, Dialekt wirklich auskennt.

Ihre Aufgabe ist es die unten aufgeführten und auf sächsisch geschriebenen Wörter zu entziffern und damit zu übersetzen. Schreiben Sie das gesuchte Wort **richtig** hinter das jeweilige falsch geschriebene Wort. In einem Fall handelt es sich sogar um eine 3 Wörter beinhaltende Wortgruppe! Beweisen Sie das Sie ein echter Sachse sind!
Viel Spaß dabei!

Rahdscho

Bladdnschpilor

Schgadahmd

Läberworworschdbreedchen

Bieramidngärdse

Bargblodswäschdor

Gombschudoreggsbärde

Sähschelbod

Nachollag

Bardeiuffdrach

Gorschnzior

Wachnhäbor

Schlübbor

Auf diesem Blatt einfach die dazugehörigen Lösungen ergänzen und den Mitarbeitern mitgeben oder an uns per Post schicken (Adresse auf dem Titelblatt). Nach der Auswertung der Lösungsvorschläge von jedem Teilnehmer erhält der durch das Los bestimmte Gewinner ein kleines



Buddsmunndorr

Bärschormeisdor

Bounschtange

Hammorni

Dämbraddur

Buddorgrähme

Gabelfernseen

Boggworrtschd

Gussäng

Glemndnor

Tipps für die Winterzeit

Abnehmen zum Jahresanfang

Trinken Sie zu jeder vollen Stunde einen Viertelliter Wasser. Meiden Sie Appetitanreger wie Alkohol und stark Gesalzenes. Essen Sie eine halbe Stunde vor der je Mahlzeit ein Stück Obst.



Vitamin E stärkt den Körper

In der kalten Jahreszeit brauchen Sie mehr Vitamin E. Nehmen Sie deshalb Nahrungsprodukte auf, die viel davon enthalten: Nüsse, Vollkornbrot, Milchprodukte, Rotkohl, Grünkohl.



Bei Frost nachts die Fenster schließen



Bei Temperaturen unter dem Nullpunkt nicht bei offenem Fenster schlafen: Das ist zu viel Stress für das Immunsystem. Lieber vor dem Zubettgehen gut lüften. Die ideale Schlaftemperatur ist 15 bis 18 Grad.

Nie wieder kalte Füße

Essen Sie zur besseren Durchblutung täglich drei Knoblauchzehen. Tragen Sie Wollstrümpfe. Soforthilfe für zu Hause; ein warmes Fußbad. Soforthilfen für Unterwegs; Gehen Sie auf der Stelle, die Zehenspitzen bleiben dabei in Bodenkontakt. Das fördert die Durchblutung.



Barfuß in den Schnee

Statt Wassertreten. Laufen Sie eine Minute mit nackten Füßen durch sauberen Schnee. Anschließend die Füße gut abfrottieren und warm einpacken.



Hautpflege im Winter

Wenn das Gesicht vor Kälte schmerzt: Waschen Sie die Haut mit Walnusschalen - Tee. Pflegen Sie Gesicht und Hände mit einer auf Fett basierenden Creme oder einem Öl. Feuchtigkeitscremes, die auf Wasserbasis hergestellt sind, ziehen zwar schneller in die Haut ein, schützen die Haut jedoch nicht vor Kälte. Rotgefrorene Hände waschen Sie mit einem Brei aus Heilerde. Anschließend mit Mandelöl einreiben.

Informationen

Zu den folgenden aufgelisteten Terminen sind alle, nicht nur die Patienten der Häuslichen Krankenpflege Cornelia Brambor und die Gäste der Villa "Zum Rüderpark", sondern auch andere Interessenten in und um Roßwein recht herzlich eingeladen! Bei Fragen melden Sie sich bitte unter der ständig besetzten Rufnummer 034322 / 4000!

Hörgerätezentrum Gabriele Gromke in der Villa "zum Rüderpark"

07.02.2006

21.02.2006

07.03.2006

21.03.2006

Bitte beachten Sie das sich die Zeiten seit Beginn des Neuen Jahres geändert haben. Das Hörgerätezentrum Gromke steht Ihnen zu den o.g. Terminen jeweils in der Zeit von 09.00 - 10.30 Uhr zur Verfügung.

Sportsunden in der Villa "zum Rüderpark"

08.02.2006

22.02.2006

08.03.2006

22.03.2006

An den o.g. Tagen veranstaltet Physiotherapeutin Dorit Schulz altersgerechte Sportstunden. Sie veranstaltet diese jeweils in der Zeit von 10.00 - 11.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Tagespflege.

Singenachmittage in der Villa "zum Rüderpark"

07.02.2006

21.02.2006

07.03.2006

21.03.2006

Zu diesen Terminen veranstalten wir einen Singenachmittag für alle Interessenten in den Räumen der Tagespflege. Die Veranstaltungen beginnen jeweils 14.00 Uhr.

Am Rande ... möchten wir Sie noch informieren, dass am 01. Februar 2006 die Häusliche Krankenpflege Cornelia Brambor **13 Jahre** besteht.