

Am Mühlengraben

Hauszeitung von



FROHE PFINGSTEN

Mai/Juni 2025

Ausgabe 257

Immer wieder anders!



... in diesem Jahr am Freitag,

dem 04. Juli ab 15.00 Uhr

auf unserem Innenhof. Wir laden ganz herzlich alle Angehörigen zu diesem Fest ein, haben uns schon wieder Einiges ausgedacht und wollen miteinander einen richtig schönen, hoffentlich sonnig, warmen Nachmittag verbringen.

Für die Stimmung haben wir wieder Jan Ahlers verpflichtet, der schon beim ersten Takt Lächeln in die Gesichter aller lockt und immer wieder gerne bei uns gesehen ist.

Wir bereiten wieder ein großes Kuchenbuffet vor. Unser Ausschankwagen, die „Sagehorner Dorftränke“ wird wieder vorfahren und zahlreiche Getränke im Ausschank haben.

Wir freuen uns auf einen bunten Nachmittag mit Euch! Dieses Mal auch ohne Anmeldung ☺

OSTERFEUER

So viele Menschen haben wir selten zu unserem Osterfeuer begrüßt, wie in diesem Jahr. Über jeden Einzelnen haben wir uns sehr gefreut.

Die Umfrage per WhatsApp wurde im Vorfeld richtig gut genutzt. Ein schönes Format, wie ich finde.

Der riesige Holzhaufen ist total heruntergebrannt, nur die Aschereste zeugen noch vom dem Event. Mein lieber Mann hatte das ganze Holz alleine gesägt, aufgesammelt und –gestapelt. Als Untergrund diente der sehr große Strohhallen, den wir als Deko für den Herbst gebraucht hatten. Während der gesamten Brenndauer behielt daher auch das Feuer seine Form, wie ursprünglich aufgestellt. Da es nahezu windstill, gar nicht kalt und bis zum Einbruch der Dunkelheit noch richtig sonnig war, konnte man sich ganz wohl fühlen.

Thomas hat wieder hervorragend gegrillt. Gut angekommen sind in diesem Jahr auch die Brötchen zur Wurst. Viele Getränke wurden gereicht und getrunken und angeregte Gespräche geführt. Da wir im 1. Quartal bereits viele neue BewohnerInnen und damit auch viele neue Angehörige begrüßen konnten, hat man hat sich bei dieser Gelegenheit auch ein bisschen kennengelernt, was immer ein schöner Nebeneffekt ist.

Schön, dass Ihr dabei gewesen seid!



Alles Oscar, oder was?

Moin alle zusammen,

ich hab Euch lange nix mehr so richtig erzählt, und das was ich heute erzählen konnte is auch schon wieder lange her, aber ihr sollt das trotzdem



wissen: meine Leute, das sind ja mein Frauchen und mein Herrchen, die waren mit Jonte und Tilda in **Dubai**. Die beiden Kinder waren noch nie sooo lange geflogen und waren ganz aufgeregt. Ganz früh morgens sind die da angekommen, konnten auch ganz bald in ihr tolles Zimmer und haben sich dann erstmal alles angeguckt und am Strand geschlafen, weil die alle sooo müde waren.

An den annern Tagen haben die dann eine Stadtrundfahrt gemacht, waren auf einem ganz hohen Haus. Mein Frauchen hat gesacht, das heißt Burj Khalifa und is das höchste Haus der Welt! Dann sind die noch mit Quads, das sind Motorräder die vier Reifen haben inne Wüste gefahren und sogar mein Frauchen is selbst gefahr'n. Die hatte vorher richtig Schiss, wollte aber für die Kinder nich feige sein. Die is dann auch hinter den annern Quads hinterher gefahr'n, hat aber 2 x gepennt und is einmal über einen Grasbusch rübergesprungen und einmal is se auf nur 2 Rädern gefahr'n. Die hatte danach ganz doll Aufregung in sich, aber Jonte war richtig stolz auf seine Oma und hat se richtig gelobt, wie toll die gefahr'n is.

Dann sind die noch in Abu Dhabi gewesen und haben die riesige Moschee angeguckt. Da mussten die sich so komische Kleider anziehen, weil die keine Haut zeigen durften. Besonders Jonte und mein Herrchen sah'n ganz schick aus, wie echte Scheichs.

Die hatten da zusammen echt ne tolle Zeit, morgens immer am Meer und nachmittags unterwegs. Die Kinder freu'n sich ganz doll, dass die

meine Leute als Oma und Opa haben, weil die sooo viel mit denen machen.

So, Ihr lieben Leute, nun hab ich Euch mal richtig was erzählen können. Bald ist Pfingsten, freut Euch darauf und feiert schön. Bis bald...!

...was ich noch sagen wollte!

Kaum scheint die Sonne warm auf dem Hof und im Garten, sind alle draußen versammelt. Das ist sooo schön! Darauf haben wir uns so viele Monate gefreut und jeder genießt die warmen Strahlen und das Leben draußen an der frischen Luft.

Unsere ganz große Bitte: **Wenn Ihr Stühle und Tische auf dem Hof oder hinten im Garten verrückt, das heißt, wenn Ihr sie woanders hinstellt, bringt sie doch bitte an den alten Platz zurück!** Wir glauben, dass niemand Lust hat, immer hinter anderen Menschen hinterher zu räumen. Uns geht es ähnlich, auch wir lieben Ordnung und äußern deshalb diese kleine Bitte um Mithilfe.

Die **neuen Stühle** sind richtig gut angekommen. Alle loben, dass man darin bequem sitzen kann und bequem sind sie auch.

Der **Wintergarten ist weg!** Viel weiter sind wir jedoch noch nicht. Danny hat geschuftet, wie verrückt, denn die Fliesen waren schwimmend in Estrich verlegt und sehr widerspenstig beim Abriss. Jede einzelne musste mit einem Bohrhammer gelöst werden, was sehr kraftaufwendend war. Jetzt muss ein neuer Fundamentstreifen gegossen werden, ein Sockel wird gemauert und dann geht es so langsam weiter.

Wir bleiben selbst auch gespannt!

Außerdem haben wir einen **neuen Hausprospekt** anfertigen lassen. Das war eigentlich schon längst überfällig, aber wir hatten noch so viele Exemplare von unseren alten Prospekten. Vor 15 Jahren haben





wir mit dem Bau des ersten Regenbogens eine Einlegeblatt erstellen lassen und diese Exemplare noch immer benutzt.

Heutzutage gibt es kaum noch Unterlagen, die man zur Hand nehmen kann. Wir dachten jedoch, dass wir in unserer Branche ruhig etwas Oldschool sein sollten. Wir haben uns auf ein modernes

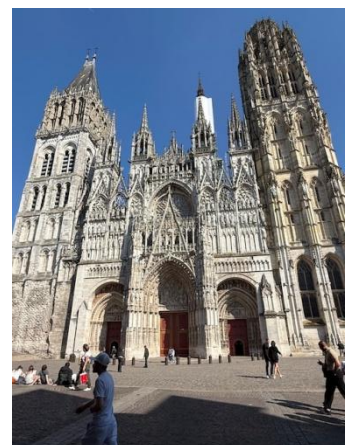
Design eingelassen, haben ein anderes Papiermaterial genommen und hoffen jetzt sehr, dass unser neuer Hausprospekt gut ankommt.

Normandie und Bretagne

Wie schon so oft, möchte ich Euch auch gerne wieder ein bisschen mitnehmen in die Welt! Wir, mein Mann und ich, waren in Frankreich. Gerne berichte ich Euch davon ein „wenig“.

Unser 1. Ziel war **Metz** – eigentlich nur wegen einer Zwischenübernachtung. Wir bekamen jedoch bereits hier einen Eindruck von der beeindruckenden Architektur Frankreichs. Direkt neben der Kathedrale haben wir unser erstes Abendessen eingenommen. Diese lebendige Stadt sprühte nur so von Leben.

Unsere Reiseroute wurde von Wolters Reisen ausgearbeitet. Die Hotels waren vorgebucht, wir hatten eine Mappe, der wir alle Ziele, die auf unserer Route lagen, entnehmen konnten. Das Wetter war herrlich, die Landschaften ebenso und die Bauwerke, die auf unserem Weg lagen, waren zum großen Teil sehr gut erhalten. Ziel am 2. Tag war **Rouen**. Die riesige Kathedrale, Notre Dame, tauchte so unvermittelt vor uns auf, dass wir fast erschrocken waren. Wir haben zu Fuß die Stadt erkundet, die Kathedrale besichtigt und die Abendsonne genossen. Die wunderschöne Altstadt war sehr belebt, wir haben Frankreich erstmals richtig spüren können. Bemüht habe ich mich, unser Essen auf Französisch zu bestellen, war dann jedoch schon ein wenig enttäuscht, wenn mir auf Englisch geantwortet wurde 😊. Bekannte Ziele auf unserer



Weiterfahrt am nächsten Tag waren **Fécamp**. Wir haben die Stadt angesehen und eine Wanderung hoch hinaus unternommen und wurden mit einem wunderschönen Blick auf die ersten Steilklippen unserer Reise belohnt. In einem Atemzug mit Fécamp ist **Étretat** zu nennen. Auch hier, eine wunderschöne Steilküste, ein herrlicher Strand und viel französisches Flair. Der Himmel strahlte jeden Tag mit der Sonne um die Wette, so dass die Farben unbeschreiblich waren. Geschlafen haben wir abends in **Le Havre**. Gefallen hat es uns hier nicht wirklich, eine geschäftige Hafenstadt, die für uns nicht viel hatte.

Honfleur war das nächste Zwischenziel, unweit von le Havre entfernt. Hier hätte ich bleiben können: ein wunderschöner Hafen, tolle Häuser, die diesen umrahmten, ein bunter Marktplatz mit so viel Trubel. Eine alte Kirche aus Holz gebaut mit einem wunderschönen Lichteinfall. Ich hätte den ganzen Tag fotografieren können. Hier hat es mir sehr gefallen. Doch wir mussten weiter, unserm Ziel für die nächste Nacht folgen. Unterwegs haben wir noch die mondänen Badeorte **Trouville** und **Deauville** angesehen, haben die Füße im Atlantik gebadet und genossen. Die nächsten beiden Nächte haben wir in **Caen** verbracht. Schön, mal etwas mehr Zeit zu haben, um Besichtigungen vorzunehmen, schön, mal nicht so viel fahren zu müssen. Beim Hotel gab es einen großen Garten mit Pool, so dass wir sogar ein wenig sonnenbaden konnten.

Ziel am nächsten Tag waren die **Landungsstrände der Alliierten** am 06. Juni 1944. Das war sehr beeindruckend. Von den fünf Landungsstränden haben wir



vier besucht. Eine wirkliche Vorstellung, was uns erwartet, hatte zumindest ich nicht. Obwohl die Geschichte bereits 81 Jahre vergangen ist, haben uns die Bilder, die Bunker, die Festungsanlagen und die zahllosen Relikte dieser Zeit still werden lassen. Mich hat es fast ein wenig gewundert, dass die Franzosen uns Deutsche überall so freundlich

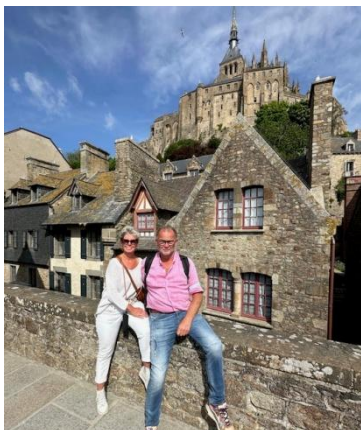
aufgenommen haben, wenn man überlegt, was die Deutschen dort hinterlassen haben, welches Leid über die Menschen dort gebracht wurde und wie viele Menschen ihr Leben lassen mussten, alle waren fast noch Kinder.

Die Gedenkstätte der Amerikaner, am **Omaha-Beach** war ganz besonders groß und ganz besonders still machend. Tausende weiße Kreuze, jedes mit einem Namen versehen, standen aufgereiht auf dem Friedhof. Es war Sonntag, wir

waren dort um 12 Uhr und wurden Zuhörer, als ein Dudelsackspieler zum Gedenken aufspielte-daneben war es still, keiner sprach ein Wort.

Am nächsten Tag ging's weiter. Ein erneuter Höhepunkt unserer Reise stand unmittelbar bevor. Wir hatten uns Eintrittskarten für den weltberühmten

Klosterberg Mont-Saint-Michel besorgt und waren schon unterwegs sehr gespannt. Früh am Morgen ging es los. Vom Parkplatz aus sind wir mit einem Shuttlebus zum Klosterberg gebracht worden, haben dort die Stufen bis oben hin erklommen und mit unzähligen anderen Touristen dieses berühmte Bauwerk mitten im Meer besucht. Vor Jahren hat man einen Damm gebaut, um Mont-Saint-Michel auch bei Flut besuchen zu können. Die Kirche war spektakulär, das kleine Dorf mit den typischen Häusern ebenso. Besonders genossen haben wir jedoch den Blick auf das gesamte Bauwerk, den



Klosterberg mitten im Wattenmeer. Wie oft ich diesen fotografiert habe, kann ich kaum zählen 😊

Geschlafen haben wir in dieser Nacht in **Saint- Malo**. Eine hübsche Stadt mit einer noch hübscheren Altstadt, die umgeben ist von dicken Stadtmauern. Auch hier war eine touristische Hochburg. Alle

Besucher der Stadt schienen Meeresfrüchte essen zu wollen. In den unzähligen Restaurants trugen die Kellnerinnen und Kellner Berge von Meeresfrüchten, wie Muscheln, Schnecken, Austern und Langusten zu den hungrig wartenden Menschen. Ich selbst esse Fisch und Meeresfrüchte nur ungern und war fasziniert von diesen Essgewohnheiten, probiert haben wir jedoch auch alles.

Bei äußerst starkem Wind ging die Fahrt am nächsten Tag weiter. Vorbei an Festungsanlagen, Leuchttürmen und hohen Steilklippen haben wir wunderschöne Fotos aufgenommen-moosbedeckte Felsen, herrliche Strände und ein bewegtes Meer mit laut rauschenden Wellen, die gegen die Felswände schlugen. Auf dem Weg zu unserem nächsten Hotel in **Lannion** kamen wir vorbei an den weltberühmten orangefarbenen Felsgesteinen. Immer wieder haben wir einen Halt an der Küste gemacht, sind viel gegangen und haben die seltsamen Felsformationen bestaunt. Zum Sonnenuntergang sind wir erneut aufgebrochen, um die Felsen in diesem besonderen Licht aufnehmen zu

können. Wir waren erst nach Sonnenuntergang zurück im Hotel und hatten noch keine Ahnung davon, dass uns an diesem Abend noch große Aufregung erwartete: Kurz von 22 Uhr ertönten die Feuermelder und fast zeitgleich rief ein Mann über den Flur, dass es brennt! Mein Reini wagte einen Blick aus dem Zimmer und sah, dass das Restaurant im Nebengebäude bereits in hellen Flammen stand. Die Fenster waren bereits geborsten. Schnell packten wir alles zusammen und verließen das Zimmer, rein ins Auto und weg vom nahen Feuer.

Anders als in Deutschland dauerte es, bis die Feuerwehr eintraf. Der erste Wagen hatte kaum mit dem Löschen begonnen, da brach bereits der Dachstuhl ein. Wir mussten noch bis Mitternacht auf dem Parkplatz ausharren, bis uns ein anderes Hotel in der Stadt zugewiesen wurde. Wir alle hatten Glück im Unglück, es war niemand verletzt worden, lediglich vier Personen wurden mit leichten Rauchvergiftungen eingewiesen. Diese Nacht werden wir sicher so schnell nicht vergessen, doch dann ging die Reise weiter.

Über **Morlaix** mit seinem bekannten, riesigen Viadukt, das durch die gesamte Stadt verläuft ging es weiter nach **Brest**. Auch eine Stadt, die uns nicht wirklich begeistert hat. Wir haben uns daher auf den Weg gemacht zu den westlichsten Küsten Frankreichs. Schroffe Felsen, ein rauhes Meer und Bilder, die man im Kopf behält, waren viel schöner als eine große Stadt.

Am nächsten Morgen ging es weiter. Unterwegs haben wir die Stadt **Locronan** besucht. Hier sah es aus, als würden hier die Hobbits leben. Eine Stadt, die seit Jahrhunderten scheinbar unberührt geblieben war. Und wir waren in **Concarneau**. Diese Altstadt befindet sich mit seinem dicken Stadtmauern auf einer Halbinsel, hat hübsche Restaurants und kleine Geschäfte. Abends erreichten wir **Vannes**. Uns beiden hat diese Stadt richtig gut gefallen-schön, dass wir hier wieder zweimal schlafen konnten. Wir haben einen Bootsausflug auf die kleine Insel Île d'Arz gemacht, uns hier ein Fahrrad gemietet und die Insel erkundet. Am Abend läuteten alle Glocken in der Stadt. Rom hatte weißen Rauch geschickt und den neuen Papst Leo XIV. ausgerufen. Wir haben unseren letzten Abend noch sehr genossen, am anderen Morgen gut gefrühstückt und uns dann auf den langen Weg nach Hause gemacht.

Ein paar Zahlen: Wir sind in diesen 16 Tagen 4.309 km gefahren (den Rückweg 1.321 km an einem Tag). Wir sind 176,4 km zu Fuß gegangen und ich habe auf den Autobahnabschnitten einen ganzen Pullover gestrickt, mit langen Ärmeln!

Es war eine schöne Reise, wir haben so viel gesehen. Gut, dass ich hier diesen Reisebericht geschrieben habe, ich hatte bereits einige Orte wieder vergessen

und noch eine Erkenntnis: der Funke, Frankreich lieben zu lernen, wie ich Italien oder Schweden liebe, ist nicht übergesprungen ☺

ICH BIN NICHT ALLEIN



Einige Jahre hat unsere kleine Selbsthilfegruppe geruht-gerne möchten wir sie wieder aufleben lassen. „Ich bin nicht allein“ mit dem Problem, dass ich meinen Partner in eine Einrichtung geben

musste, weil ich die Pflege und das Zusammenleben aufgrund von Krankheit nicht mehr aushalten konnte. „Ich bin nicht allein“, auch wenn ich ein schlechtes Gewissen habe und „ich bin nicht allein“, wenn ich es mir jetzt erlaube, ein bisschen wieder selbst zu leben und zu erleben.

Ganz herzlich lade ich alle Ehepartner, deren Angehörige bei uns wohnen zu einem Austausch ein.

Am **Mittwoch, dem 18. Juni um 15.00 Uhr** treffe ich mich gerne mit Ihnen im Wohnzimmer des 4jahreszeiten, damit Sie sich auszutauschen können, um sich kennen zu lernen und um zu spüren, dass auch andere Menschen so denken, wie Sie, sich sorgen und sich unwohl fühlen, plötzlich allein zu sein.

Bei Kaffee und Kuchen erzähle ich Ihnen auch gerne etwas über die Demenz oder versuche, andere Fragen zu klären.

Ich freue mich auf Sie und bitte um Anmeldung, die einer von uns allen gerne ab sofort entgegen nimmt.

Herzlichen Glückwunsch

Bevor ich die Geburtstagskinder im Juni bedenke, muss ich ein Versäumnis aus der letzten Zeitung nachholen. Ganz herzliche Glückwünsche auch den Mitarbeitenden, die ich einfach übersehen hatte:

02.	Mai	Danny Griepenstroh	Unser Mann für Alles
06.	Mai	Birgit Engwicht	Betreuung
07.	Mai	Christiane Grusche	Betreuung
11.	Mai	Katja Loboda	Pflege (Mutterschutz)

...und allen, die im Juni geboren sind.

Wir wünschen einen ganz besonderen Tag und ein schönes neues Lebensjahr, Zufriedenheit, viel Sonnenschein und vor allem Gesundheit.

04.	Juni	Gisela Erbacher
06.	Juni	Irmela Iden
07.	Juni	Liesa
28.	Juni	Renate Steen

94

84

81

87

... und bei den MitarbeiterInnen und Mitarbeitern:

02.	Juni	Elisa Grobler	Studentin Pflege
17.	Juni	Leonie Schwarz	Pflege
27.	Juni	Rosa Hellwinkel	Hauswirtschaft

