

An alle
Bewohnerinnen und Bewohner

Hösbach, 25.07.2019

Infobrief 07/2019



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

wir schreiben den 21.07.1969: dieses Bild geht um die Welt... der Abdruck von Neil Armstrongs Stiefel, der als erster Mensch überhaupt den Mond betrat... (Edwin „Buzz“ Aldrin als zweiter, der Dritte im Bunde, Michael Collins durfte leider „nicht mit“, er umflog ihn in der Kommandokapsel) und sein berühmter Ausspruch „ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer Sprung für die Menschheit“... da werden sicherlich bei jedem ganz eigene Erinnerungen wach, vielleicht auch Erinnerungen an Hoffnungen und Träume... ob sie wohl in Erfüllung gegangen sind? ...wie sehr hat sich unser Leben seitdem verändert?

... auch wenn uns der Juli nach einem extrem heißen Juni einige Tage Verschnaufpause gegönnt hat – sogar von „Untersommerung“ war schon zu lesen – hat uns der Sommer wieder voll im Griff, das Thermometer kratzt an der 40°C-Marke – und ein kühler Wind und Abkühlung sind genau das, wonach wir uns momentan sehnen, damit die „Hundstage“ ein bisschen erträglicher werden.



Wussten Sie schon, dass sie dieses Jahr am 23.07. beginnen und am 23.08. enden und dass diese Hitzewelle nichts mit Hunden zu tun hat, sondern ihren Namen dem Erscheinen des „Hundssterns“ Sirius am Morgenhimmel verdankt? Die alten Griechen brachten die sommerliche Hitze mit dem Aufgehen des hellsten Sterns in Verbindung und glaubten, dass Sirius die Kraft der Sonne noch verstärkt.

Passen Sie gut auf sich auf und beherzigen Sie bitte einige Tipps damit Sie gut durch die Hitze kommen:

Tagesplanung: sofern möglich, verschieben Sie Aktivitäten unter freiem Himmel von der Mittagszeit auf die Morgen- oder Abendstunden: je höher die Sonne steht, desto größer die Gefahr – selbst bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch in der Sonne!

Vermeiden Sie körperliche Belastungen.

Schatten statt Sonne: wenn es Sie auch oder gerade an heißen Sommertagen nach draußen zieht, suchen Sie sich bitte ein schattiges Plätzchen; vergessen Sie auch die Sonnenbrille und die Kopfbedeckung nicht.

Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von 15 oder höher mit einem wirksamen UVA- und UVB-Strahlen-Schutz ist Pflicht.

Vorsicht in geschlossenen Autos: unterschätzen Sie bitte nicht, wie schnell sich ein geschlossenes Auto aufheizt: hat es draußen z.B. 30°C, steigt die Temperatur im Auto nach zehn Minuten auf 37°C, nach 30 Minuten auf 46°C!



Genug trinken – aber richtig: wer viel schwitzt, verliert wertvolle Mineralstoffe. Um das auszugleichen, eignen sich natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen oder Brühen und wasserreiche Früchte wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Pfirsiche. Vermeiden Sie alkohol-, koffein- oder zuckerhaltige Getränke: sie trocknen den Körper zusätzlich aus.

Ernährung: Große, schwere Mahlzeiten benötigen dem Körper Schwerarbeit ab. Essen Sie lieber auf den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.

Raumklima: Auch drinnen ist's an heißen Tagen nicht immer angenehm. Wichtig ist, morgens, abends und nachts zu lüften und zwar so, dass die kühle Luft durch alle Räume ziehen kann.

Abkühlungen für zwischendurch: wenn Sie gerne duschen, nehmen Sie sich die Zeit für eine kühle Dusche. Oder Sie lassen häufiger kühles Wasser über die Handgelenke und die Arme laufen oder Sie gönnen sich eine feuchtkühle Kompresse auf Stirn oder Nacken. Für unterwegs eignen sich Thermalwassersprays, Ihre Füße danken Ihnen das Eincremen mit einem kühlenden Fußgel.

Die Kleidung macht den Unterschied: dunkle Kleidung macht heiße Tage noch unangenehmer, der Körper überhitzt schnell. Das Referat für Gesundheit und Umwelt rät zu leichter, weiter Kleidung in hellen Farben – am besten aus Baumwolle.

Quelle: www.merkur.de

... und sonst?

Sie erinnern sich an Pfarrer Viktor Kuryk, der letztes Jahr während der Urlaubsvertretung für Hr. Pfarrer Rosenberger einige Wochen hier gewohnt hat?

...

... so wird er auch heuer wieder die Urlaubsvertretung übernehmen, von Mitte August bis Mitte September hier wohnen und freut sich auf Begegnungen mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner... vielleicht bei einem gemeinsamen Frühstück und/oder Abendessen?

Herzlich
Willkommen!!

Auch im August haben wir ein besonderes Schmankerl für Sie:

Bei unserem schon traditionellen

Weißwurstfrühstück am 10.08.2019 um 10:30 Uhr

erwarten Sie leckere Weißwürste, knusprige Brezel, nette Gesellschaft und -wenn Sie mögen – ein frisches Weißbier...ich freue mich auf Sie! – gesonderte Einladung folgt.



Zur Beachtung: der Mittagstisch entfällt an diesem Tag!

Hier nun die weiteren August-Termine:

Veranstaltungen im Pfarreizentrum

Fröhlicher Tanzkreis mit Maria Zecha

Montags von 17:00-18:30

Termine: 05.08., 12.08., 19.08. und 26.08.2019

Seniorenfahrt

Im August findet keine Seniorenfahrt statt, wir machen

Sommerferien

Veranstaltungen hier im Haus

Singen in froher Runde



Montags von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr vierzehntägig

Leitung Norbert Kuznia, Tel:53840

Termine: 12.08. und 26.08.2019

CAFÉ STIFT

... macht in den Ferien Sommerpause!

Wir freuen uns, Sie am **12.09.** wieder in gewohnter Manier zu einem Kaffeepausch begrüßen zu dürfen!



Wortgottesfeier mit Kommunionsspendung

Montags um 19:00 Uhr

In den Sommerferien finden keine Wortgottesfeiern statt.

Eucharistiefeier

Freitags um 8:15 Uhr

Termin: 02.08.2019



Noch ein Hinweis in eigener Sache:

Bitte beachten Sie unsere geänderten Bürozeiten in den Sommerferien:

montags bis freitags von 10:00 – 12:00 Uhr.

Vielen Dank!

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen ein schönes Wochenende, einen wunderschönen und entspannten und August, erfrischenden und ergiebigen Landregen und den einen oder anderen Eisbecher mit Ihren Lieblingsorten!

Herzliche Grüße

Renate Rosenberger
Hausleitung

*Scheint die Sonne mal sehr heiß,
essen viele gern' ein Eis.*

*Kirsche, Mocca und Malaga,
Jung und Alt sagen dazu „Ja“!*

*Ob Walnuss oder Haselnuss,
diese Sorten sind ein absolutes Muss. ...*

*Genießer mögen es mit Likör garniert,
dazu Obst und mit einer Waffel verziert.*

*Erdbeere, Vanille und Zitrone,
oder Anans, Kiwi und Melone.*

*Stracciatella, Schoko und Banane,
schmeckt besonders gut mit Sahne.*

*Spaghetti-Eis ist der ganz große Hit,
bekannt ist auch der leckere Bananensplitt.*

*Wird es im Sommer also heiß,
ist das schönste Dessert ein Eis.*