

# CUR(AT)IOSITÄTEN



## SENIORENZENTRUM SINZHEIM



# JANUAR 2021

Greif nach einem Stern, hülle ihn in Deine Hand  
und forme einen Traum daraus.

*Autor unbekannt*

# Heimzeitung Seniorenzentrum Januar 2021



## Impressum

Herausgeber:

Alten- und Pflegeheim „Seniorenzentrum Sinzheim“  
Pfarrer Kiefer Weg 2/4  
76547 Sinzheim

## Redaktion

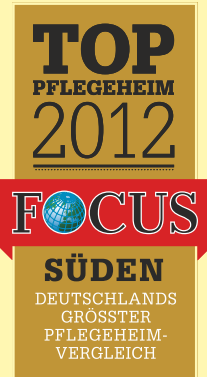
Elisabeth Kanter, Julian Stader,  
Jürgen Gieseler, Lucy Hodapp

Auflage: 250 Exemplare

## Kontakt

Telefon: 07221/982-0

E-Mail: [verwaltung@seniorenzentrumsinzheim.de](mailto:verwaltung@seniorenzentrumsinzheim.de)



## ***Inhalt:***

4	Geburtstage
5	Hausgäste
6	Horoskop
10	Termine
11	Rückblick
14	Förderverein
16	Bauernregeln
17	Gedicht
18	Geschichte
20	Rätsel
23	Lösungen
24	Witze



Das Team des Seniorenzentrums  
wünscht allen Hausgästen und den Angehörigen  
einen guten Start ins Jahr 2021

# ***Alles Gute zum Geburtstag wünschen wir:***

## **Auf den Wohnbereichen:**

Frau Elfriede Bauer	01.01.
Frau Gerda Rode	03.01.
Herrn Martin Doninger	07.01.
Herrn Herbert Fautz	21.01.
Herrn Wolfgang Schöller	22.01.
Frau Erna Hermann	24.01.
Herrn Franz Bastian	26.01.
Frau Agnes Frietsch	26.01.
Frau Elfriede Ziegler	28.01.

## **Im Betreuten Wohnen:**

Frau Hildegard Gerstner	01.01.
Frau Hanna Maria Horn	10.01.
Frau Gertrud Müller	10.01.
Frau Johanna Hoch	16.01.
Frau Ingeborg Koch	18.01.
Herrn Rolf Gaßmann	30.01.

## **In der Tagesstätte:**

Herrn Iwan Dopler	01.01.
Herrn Wendelin Schindler	12.01.



## ***Wir begrüßen unsere neuen Hausgäste:***

Herr Konrad Harbrecht  
Frau Hermine Seifermann  
Herr Erich Axtmann  
Frau Elenore Mast

## ***Wir gedenken unseren Verstorbenen:***

Frau Elisabeth Zoller  
Frau Juliana Wolf  
Frau Rosa Santo-Rafecas

Jedes Leben ist wie eine  
Pustblume, wenn die Zeit  
gekommen ist muss jeder  
alleine fliegen.

*Mona Ohms*



## Widder

Du startest durch, denn noch bis 7.1. steht Kraftplanet Mars in deinem Sternzeichen. Danach folgt eine mental starke Phase, bevor die Sonne dir vom 21.3. bis 19.4. noch mal ein dickes Plus an Energie verpasst. Fordere ruhig deinen Geist, denn der ist hellwach. Mitte Juni bis Ende Juli verpasst dir Mars dann noch mal einen Energieschub. Während andere bei der Sommerhitze schon mal durchhängen, beschwingt dich diese sogar noch. Im September/Okttober hängst du dann etwas durch. Du brauchst Ruhe und regelmäßige Rückzugsmöglichkeiten, um wieder in Form zu kommen. Ab 23.11. bist du dann wieder fit und bereit zu neuen Taten. Die starke Schütze-Energie zum Jahresende lässt dich noch mal so richtig durchstarten.

## Stier

Du stürmst regelrecht ins neue Jahr, denn bis 5.3. steht Kraftplanet Mars in deinem Sternzeichen und du hast deutlich mehr Energie. Zudem verleiht dir die Sonne vom 19.2. bis 20.3. ein gutes Gespür für das, was dir guttut, und davon holst du dir jetzt noch mehr in dein Leben. Ein zweites Leistungshoch beschert dir die Sonnenpower dann vom 19.4. bis 21.5. Du achtest aber auch auf genug ruhige Momente als Ausgleich und fühlst dich einfach gut. Mitte August bis Mitte September findest du dann eine richtig gute Balance aus An- und Entspannung. Mögliche Beschwerden lassen sich lindern oder gar ausheilen. Gesunder Egoismus ist das Stichwort. Das Jahr kannst du dann im Dezember entspannt ausklingen lassen.

## Zwillinge

Gleich zu Jahresbeginn heißt es Power frei, denn Sonne und Mars füllen deine Energiespeicher auf. Im Sommer steht Kraftspenderin Sonne in deinem Sternzeichen. Ab Mitte Juni stärken die Einflüsse Wohlbefinden und sorgen für einen ganz starken Sommer. Im Herbst findest du dann die perfekte Balance aus Körper, Seele und Geist und bist ganz bei dir. Bewahre dir das. So lässt sich das Jahr gesund ausklingen.

# Kop für 2021

## Krebs

Auf eine stressige erste Januarwoche folgt eine entspannte Phase bis Mitte März: Du findest deine Mitte und weißt genau, was dir guttut. Vom 21.6.-23.7. steht die Sonne in deinem Zeichen, das stärkt deine Gesundheit und hilft dir dabei, in allem das Positive zu sehen. Deine Krebs-typischen Grübeleien weichen neuer Zuversicht, du strahlst richtiggehend von innen. Im November beliefern dich Mars und Sonne mit Energie. Jetzt profitierst du auch besonders von Wasseranwendungen wie Kneippkuren. Du hast ein tolles Jahr vor dir und kannst dich darauf freuen.

## Löwe

Du legst dank der Mars einen Raketenstart hin. Mars und Sonne liefern bis Ende April große mentale und körperliche Stärke. Lass den Mai als Ausgleich entspannt angehen und zwing dich zu nichts. Ganz anders sieht es dann ab 11.6. aus: Die beiden Kraftplaneten Mars und Sonne wandern nacheinander durch dein Zeichen: Der Sommer wird deine stärkste Zeit des Jahres. Im Oktober tun dir kreative Hobbys gut, während du im November zum Grübeln neigst. Steuer dem Herbstblues bewusst gegen, eine Aromatherapie wäre dafür ideal. Ab 23.11. bist du dann schon wieder obenauf.

## Jungfrau

Du weißt, was dir guttut, und hältst dich auch daran. Gleich im Januar setzt du gute Vorsätze um. Der Februar/März ist ideal zum Entschleunigen und um sich auch ruhig mal in kleinere Tagträume zu verlieren. Von Mai bis Juli verleiht dir die Energie ein gutes Gespür für deine körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Der Hochsommer wird dann deine stärkste Phase. Im Herbst profitierst du besonders vom Kontakt zu lieben Menschen. Lass dich im Winter nicht unterkriegen und versuche weiterhin optimistisch zu sein.

## **Waage**

Gleite entspannt ins neue Jahr. Entspannte Spaziergänge durch eine schöne Landschaft oder der Genuss von Kunst und Kultur tun dir gut. Das gilt vor allem für den Februar, Mai und die Sommermonate: Wellness und alles, was die Seele streichelt, wirkt jetzt besonders intensiv. Am meisten Kraft steht dir im September und Oktober zur Verfügung, wenn mit Sonne und Mars gleich zwei Planeten deine Gesundheit stärken. Danach kannst du das Jahr entspannt ausklingen lassen.

## **Skorpion**

Die Sonne macht dich bis 19. Januar diszipliniert und ausdauernd – und deine Neujahrsvorsätze setzt du gleich in die Tat um. Das verleiht dir ein gutes Gefühl und du nimmst dir bis April auch mal weniger vor und hältst mehr Zeit für die schönen Seiten des Lebens frei. Im Juli kannst du deiner Intuition vertrauen. Im Hochsommer wirkt alles, was du dir Gutes tust, besonders günstig. Ab 23. Oktober drehst du dann noch mal auf, denn mit Sonne und Mars wandern beide Kraftplaneten durch dein Zeichen. Du bist fit, gern aktiv und verbreitest um dich jede Menge gute Laune. In der dunklen Jahreszeit, die anderen schon mal an die Nieren geht, bist du der Sonnenstrahl, der sich und andere wärmt.

## **Steinbock**

Bis Mitte März bist du top in Form, denn Sonne und Mars liefern ein Plus an Energie und enorme Ausdauer. Genieße die Zeit, es tut dir gut! Der Hochsommer ist ideal für eine Ernährungsumstellung. Tipp: Gute Vorsätze lassen sich jetzt leichter umsetzen. Trotzdem brauchst du Motivation, als lass die von jemandem dabei helfen. Ob in Form kreativer Hobbys oder durch kurzer Auszeiten. Im Oktober brauchst du Seelenschmeichler. Tu Richtung Ende des Jahres das was dir gut tut.



# Kop für 2021

## Schütze

Dein Geist läuft bis Mitte Februar auf Hochtouren. Füttere ihn mit Sachbüchern, Dokus und neuem Wissen, lass den Körper aber mal zur Ruhe kommen. Im Hochsommer geht es darum, sich die Kraft einzuteilen, konzentrier dich auf das, was dich glücklich macht. Der Herbst ist ideal, um sich kreativen Hobbys zu widmen, die tun der Seele gut und helfen dir, innerlich zur Ruhe zu kommen. Ab 22.11. schlägt dann deine große Stunde: Erst wandert die Sonne durch dein Zeichen, am 13.12. gesellt sich auch noch Mars dazu: Fitter als du kann man das Jahr gar nicht abschließen, du bist noch mal zu echten Heldentaten bereit.

## Fische

Die Sonne steht bis 19.1. im Steinbock, das verleiht dir mehr Stärke und Kraft. Die Monate Februar bis Mai stehen dann im Zeichen von Genuss und Lebensfreude: als versuche zu genießen. Die Sterne küren diese Phase zu einem Highlight in Sachen Wohlbefinden. Im Herbst verfügst du über ein sehr gutes Gespür für deine körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Schürf ruhig mal etwas tiefer und hol dir mehr von dem in dein Leben, was dir guttut und neue Kraft schenkt, am Ende des Jahres wirst du immer noch davon zehren.

## Wassermann

Bis Mitte März findest du eine perfekte Balance aus Körper, Seele und Geist, denn Geistplanet Merkur, Energiespenderin Sonne und Wohlfühlplanet Venus durchlaufen dein Sternzeichen. Im Juni/Juli kann dir die Sommerhitze zu schaffen machen. Steuere lieber einen Platz im Schatten an. Geh im Herbst mal in dich: Was macht dich glücklich und wovon hättest du gern noch mehr in deinem Leben? Du findest Antworten und die Möglichkeit, deine Seele zu streicheln und dir Gutes zu tun. Im Dezember solltest du nicht so viel grübeln. Lebe dein Leben und genieße jeden Moment, die Sonne unterstützt dich dabei.

## *Friseur und Fußpflege*

Die genauen Tage sind an der Informationstafel zu entnehmen. Anmeldungen können entweder auf den Wohnbereichen oder an der Rezeption entgegengenommen werden.

**Friseurin:** Heike Schneider  
**Fußpflege:** Theodora Zikou, Marzanna Bazydło  
**Podologie:** Gabriele Lessel Tel.: 07222/ 933 17 38  
(wir bitten um eigene Terminvereinbarung)



## *Veranstaltungen*

Aufgrund der momentanen Lage mussten wir leider alle geplanten Veranstaltungen und Aktivitäten mit externen Helfern absagen. Wir bitten um Ihr Verständnis, jedoch steht die Sicherheit und Gesundheit unserer Hausgäste an oberster Stelle.

# Curatio-Rückblick Dezember

## Weihnachtsbäckerei auf Abstand



Normalerweise treffen sich unsere Mitarbeiter immer Ende November in der Küche des Seniorenzentrums zum gemeinsamen Plätzchen backen. Wie alles Andere, ist das in diesem Jahr natürlich auch nicht möglich.

Da die Kollegen des Seniorenzentrums aber nicht wollten, dass unsere Hausgäste wegen Corona auch noch auf die beliebten Plätzchen verzichten müssen, haben einige kurzerhand alleine daheim für die Hausgäste gebacken. Auch einige fleißige Hände des Fördervereins haben uns leckere Plätzchen gebracht.



Da aber viele Plätzchen benötigt werden, haben sich die Mitarbeiter aus den Büros im Erdgeschoss am 02.12. in der Küche von Haus B getroffen und mit viel Abstand unter den Hygienevorschriften geknetet, gerollt, gebacken und verziert.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Es gab nicht nur Plätzchen zum Kaffee in der Adventszeit, sondern jeder Hausgast hat noch ein kleines Extra-Tütchen zu Weihnachten bekommen.



# Curatio-Rückblick

## Fotoshooting für das Betreute Wohnen

Für unsere Hausgäste im Betreuten Wohnen haben wir uns etwas Besonderes überlegt:

„Wie wäre es mit Weihnachtsbildern?“ dachten sich Laura Clausnitzer und Angelika Kopp, die beiden zuständigen Damen für das Betreute Wohnen.

Und so kam die Idee ins Rollen.

Nicht nur die beiden Fotografen hatten Spaß, nein, auch die Hausgäste haben viel gelacht.

So entstanden schöne Bilder mit einem Weihnachtsbaum im Hintergrund. Doch nicht nur der Baum war schön geschmückt, auch unsere Hausgäste haben sich kurzerhand mit Bärten, Hüten und Elchen verziert.

Die Bilder zeigen, wie erfolgreich die Aufnahmen wurden. Und unsere Hausgäste konnten mit Abstand Weihnachtsbilder an ihre Liebsten schicken.



# 8. Dezember 2020



# Förderverein Senioren

## **DRK Ortsverein Sinzheim/Hügelsheim e.V. backt Waffeln für die Hausgäste des Seniorenzentrums!**

Anfang Dezember haben Aktive des DRK Ortsvereins Sinzheim/Hügelsheim e.V. Waffeln für die Hausgäste des Seniorenzentrums gebacken. Zwar unterstützt das DRK die Senioreneinrichtung auf diese Weise schon traditionell seit vielen Jahren, aber dieses Jahr unter „erschweren Bedingungen“: Mit der Erweiterung des Seniorenzentrums verdoppelte sich der Bedarf und die fleißigen Damen mussten wegen Corona ihren ehrenamtlichen Dienst bei winterlichen Temperaturen in einem Zelt im Hof erledigen. Das haben sie großartig hinbekommen, Hausgäste und Mitarbeiter waren von den leckeren Waffeln begeistert.

Vielen Dank, liebes Rotes Kreuz!



# zentrum Sinzheim e.V.

## *Spende für die Hausgäste*

Über eine Spende von Frau Bauer von der Firma Fred Huck haben wir uns im Dezember besonders gefreut. Sie brachte uns Wein, Gebäck und Christstollen für die „kleinen“ Weihnachtsfeiern, die auf jedem Wohnbereich stattfanden. Da in diesem Jahr keine Feiern geplant werden konnten, wie wir es gewohnt sind, haben die Hausgäste ohne Angehörige so trotzdem eine abgespeckte Weihnachtsfeier erleben können.

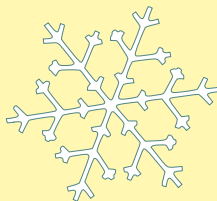
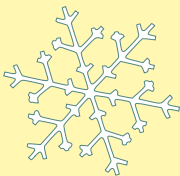
In der gemütlichen Runde genossen die Hausgäste in weihnachtlicher Atmosphäre diese Leckereien.

Wir möchten uns an dieser Stelle nochmal herzlich für diese Spende bedanken.



# ***10 Bauernregeln im Januar***

- 1. Neujahrsnacht still und klar, deutet auf ein gutes Jahr.**
- 2. Ist der Januar hell und weiß, kommt der Frühling ohne Eis, wird der Sommer sicher heiß.**
- 3. Ist der Januar feucht und lau, wird das Frühjahr trocken und rau.**
- 4. Kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im März er sein Gesicht.**
- 5. Wächst das Gras im Januar, ist der Sommer in Gefahr.**
- 6. Ist Dreikönig hell und klar, gibt's guten Wein im neuen Jahr.**
- 7. Auf harten Winters Zucht folgt gute Sommerfrucht.**
- 8. Anfang und Ende vom Januar zeigen das Wetter für ein ganzes Jahr.**
- 9. Wirft der Maulwurf im Januar, dauert der Winter bis Mai sogar.**
- 10. Der Januar muss krachen, soll der Frühling lachen.**





# Januar

Wohin man schaut, nur Schnee und Eis,  
Der Himmel grau, die Erde weiss;  
Hei, wie der Wind so lustig pfeift,  
Hei, wie er in die Backen kneift!

Doch meint er`s mit den Leuten gut,  
Erfrischt und stärkt, macht frohen Mut.  
Ihr Stubenhocker schämet euch,  
kommt nur heraus, tut es uns gleich.

Bei Wind und Schnee auf glatter Bahn,  
Da hebt erst recht der Jubel an.

*Robert Reinick*  
1805-1852



# Vom strahlenden Monat Januar

“Eigentlich”, sagte der Januar, “bin ich ein sanfter Monat. Ein weißer. Ein kluger. Und das sanfte weise Weiße bringe ich mit. Ich decke mein Land mit einer schützenden Schneeschicht zu, die Seen und Teiche verschließe ich mit einer eisigen Pforte. An manchen Tagen werfe ich meine Schneeflocken und Eiskristalle auch auf Straßen und Wege. Dann legt sich Stille über meine weiße Welt. Eine gemächliche Stille, die nur ein langsames Fortkommen gewährt. Die Natur holt Atem, ruht sich aus, und auch die Menschen halten inne. Jaaaaa!” Er dehnte dieses ‚Ja‘ in die Länge und sah seine Monatskollegen bedeutungsschwer an. Die schwiegen ergriffen – oder hatte ihnen die Eitelkeit des jungen Kollegen die Sprache verschlagen? Egal. Dem Januar war es gleichgültig. Er, der junge Monat mit dem hellen Gewand, durfte das Jahr beginnen.

“Jaaaaa!”, rief er, lauter nun, in die Winterwelt hinaus. “Ich bin einzigartig, schön und strahlend. Ich, der Januar, bin der Monat der feierlichen Stille. Und dennoch komme ich mit einem Paukenschlag. Die Menschen begrüßen mich mit Jubel und Feuerwerk. Weil sie sich auf mich freuen. Auf mich und auf das neue Jahr, das ich ihnen mitbringe. Ich nämlich bin der Schöne und der Neue. Oder”, fast kicherte er nun, “der neue Schöne!”

“Unsinn!”, unterbrach ihn der Dezember. Er war gekränkt. So viel Mühe hatte er sich mit all seinen Festen gegeben! Glaubte denn der Januar, dieser Schnösel, die Menschen freuten sich mit Feuerwerk über sein Ende? “Ich!”, rief er laut. „Ich wurde geliebt. Die Menschen feiern mich deshalb am letzten Tag meiner Dezemberzeit mit einem fröhlichen Fest.

Du aber musst dich erst beweisen, Kollege Januar.”

“Jeder muss sich beweisen”, protestierte der Januar. “An jedem Tag. Und ich ...“ Die anderen Monate stöhnten. Sie fühlten sich etwas genervt. “Tu das!”, brummten sie. Und der Juni fügte hinzu: “Reden ist Silber, Schweigen Gold.” “Und Handeln ist weiß”, sagte der Januar. Er sagte es nur leise, doch er nahm sich vor, seinen Worten Taten folgen zu lassen. Voller Eifer rief er seine Helfer, die Schneeflocken und Eiskristalle, herbei und schmückte sein Land mit einem blendenden Weiß. Dann rief er seine helle Freundin, die Sonne, aus dem Süden zurück. Jeden Tag ein kleines Stück näher. Ihre Strahlen bemalten das Land mit Abermillionen funkelnder Schneeflockensternchen und verwandelten die Januarwelt in eine prachtvolle weiße Glitzerfunkelwelt. Toll sah das aus.

Der Januar triumphierte. “Und?”, rief er seinen Kollegen zu. “Entspricht mein Tun nun euren Erwartungen von einem ersten Monat im Jahr?”

Die Monate aber schwiegen. Längst hatten sie sich in weiser Stille in Winterschlaf begeben. Beifall erhielt der strahlende Januar nur vom Februar, der auf einem Koffer voller bunter Gewänder saß und mit einem, wie es schien, närrischen Grinsen applaudierte.



Vorname Strawinskys	▼	glasartiger Schmelzüberzug	elternloses Kind	▼	Teil des Gesichts	▼	Form des Sauerstoffs
schlau	▶		5				8
Sultanat am Arabischen Meer	▶				sich täuschen		hochbegabter Mensch
1					▼		▼
planmäßiges Üben	böse, schlimm			germanische Gottheit		schmal; begrenzt	
▶	▼	7		▼		6	
spanische Inselgruppe	4		Astrologe Wallensteins	▶			2
Mischung	▶			3			



# Rätselecke

						2		
8					2		5	4
				6	3		1	7
5				4	6			3
			7		1			
9			5	3				2
4	3		6	9				
6	1		3					9
		8						

# Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# Lösungen

1	7	3	4	5	9	2	6	8
8	6	9	1	7	2	3	5	4
2	5	4	8	6	3	9	1	7
5	2	7	9	4	6	1	8	3
3	8	6	7	2	1	4	9	5
9	4	1	5	3	8	6	7	2
4	3	5	6	9	7	8	2	1
6	1	2	3	8	5	7	4	9
7	9	8	2	1	4	5	3	6

T I E R W E L T



# Witzeseite



## Büro-Witz

Chef: „Herr Meier, ich muss zugeben, Sie sind unser bestes Pferd im Stall.“

Meier: „Ehrlich?“

Der Chef: „Ja mit Abstand machen Sie den meisten Mist.“



## Geld-Witz

Der Arzt ruft wütend seinen Patienten an: „Ihr Scheck ist zurück gekommen.“

Der Patient: „Tja, mein Rheuma auch.“



## Ehe-Witz

Der Ehemann kommt nach Hause und erwischt seine Frau mit einem Anderen.

Er fragt: „Was geht denn hier vor?“

Antwort von Ihr: „Deine Uhr.“



Witze von Frau Boch