

# ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift

2023

**1. Ausgabe 2023**

Januar / Februar

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige und Leser unserer Zeitung!**

das vergangene Jahr hat es uns nicht leicht gemacht mit den zahlreichen Kontakteinschränkungen durch die Corona-Regeln. Auf vieles musste verzichtet werden. Die Zeichen deuten auf Erleichterung und Erholung im vor uns liegenden Jahr 2023.

Dennoch müssen wir Sie bitten, sich weiterhin an die Einschränkungen, die für Pflegeeinrichtungen gelten, zu halten. In den vergangenen Wochen haben wir wieder erheblich mit dem Corona-Virus zu tun gehabt. Dies ist für uns alle, Sie liebe Bewohnerinnen und Bewohner, Sie liebe Angehörige und für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit erheblichen physischen, wie psychischen Belastungen verbunden. Jedes Ausbruchsgeschehen in unseren Einrichtungen hinterlässt Spuren.

Auf das neue Jahr blicken wir trotzdem mit Zuversicht und planen unsere Feste und Veranstaltungen, wohlwissend, dass das ein oder andere Fest oder die ein oder andere Veranstaltung vielleicht nicht stattfinden kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gutes, friedvolles und vor allem gesundes Neues Jahr!

Herzlichst, Ihr  
Uwe Kuchinke

Geschäftsführer  
ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und  
Haus Herbstsonne Oberstdorf



## INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum .....	4
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne .....	6
Veranstaltungen .....	7
Kalenderblatt Januar 2023 .....	8
Bilder aus Oberstdorf .....	10
Bilder aus Bad Hindelang .....	13
Weihnachtsfeiern .....	16
Rätsel .....	19
Klimalexikon .....	22
Auflösung der Rätsel .....	23



## Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block containing multiple lines of blacked-out content]



## Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



## Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block containing multiple lines of blacked-out content]



## Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted text block containing five lines of blacked-out content]





## ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

Januar	Besuch der Sternsinger	
Februar	Buntes Faschingstreiben	
5. Januar	15:30 Uhr	evangelischer Gottesdienst
19. Januar	15:30 Uhr	katholischer Gottesdienst
2. Februar	15:30 Uhr	evangelischer Gottesdienst

## ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

Januar	Besuch der Sternsinger	
Februar	Buntes Faschingstreiben	
5. Januar	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
19. Januar	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst
3. Februar	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
16. Februar	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst



## Kalenderblatt Januar 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	<b>Besondere Tage</b> 1.1. Neujahr 6.1.* Hl. Drei Könige <i>* Feiertag in BW, BY, SN</i>
						1	
2	3	4	5	6*	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Im Januar bedeckt Schnee den Boden und Frost überzieht die Gehwege. Ein kalter Wind haucht jedem ins Gesicht, der auch nur ein Fenster öffnet. Jetzt im Januar eröffnet sich draußen keine Welt, in die man sich hineinbegeben möchte!

Zum Glück gibt es den Fernseher, der uns an den dunklen Tagen viel Unterhaltung verschafft. Besonders Sport-Fans kommen im Januar auf ihre Kosten, denn nach Weihnachten wird überall mit Schwung in die neue Saison gestartet. Die Fußball-Bundesliga beginnt am Freitag, 20. Januar. Vom 16. bis zum 29. Januar findet die „Australian Open“ statt, bei dem die besten Tennisspieler der Welt ihre Kräfte messen. Aber auch die Männer-Weltmeisterschaft im Handball wird im Januar vom 12. bis zum 29. ausgetragen.

Wer Sport eher langweilig findet, der kann sich Seifenopern, Doku-Serien, Hollywood-Filme, Talk-Shows und vieles mehr ansehen, die ihm die Tage angenehmer gestalten. So muss keiner mehr bedauern, dass er nicht nach draußen kann – sondern kann sich die große, weite Welt in sein eigenes Zimmer holen!



### **Berühmte Geburtstagskinder**

Am 4. Januar 1643 kam einer der klügsten Köpfe seines Jahrhunderts zur Welt: der Physiker Isaac Newton. Er entwickelte u. a. das Gesetz der Schwerkraft. Wäre er noch am Leben, könnte er in diesem Jahr seinen 380. Geburtstag feiern.

Auch Virginia Woolf, die englische Schriftstellerin, wurde im Januar geboren, und zwar am 25. des Jahres 1882. Das war vor 145 Jahren. Bekannt wurde sie u. a. durch ihre Werke „Ein Zimmer für sich allein“ und „Mrs. Dalloway“.

### **Freie Zeit für Gärtner**

Solange der Garten noch mit einer dicken Schneeschicht überzogen ist, kann man als Hobbygärtner nicht viel tun. Im Gegenteil: Die Pflanzen lässt man am besten in Ruhe, bis im Frühling die Welt wiedererwacht. Äste und Zweige sollte man jedoch gelegentlich von der Schneelast befreien, damit sie nicht abknicken. Auch das Vogelbad muss gelegentlich kontrolliert werden. Wenn es einfriert, können unsere gefiederten Freunde nämlich nichts mehr trinken!

### **Ruhe und Wärme**

Viele Tiere vermeiden es in diesem Wetter, sich nach draußen zu begeben: Sie halten Winterschlaf und kommen erst im Frühling wieder aus ihrem Bau. Andere haben sich zurückgezogen und essen nur gelegentlich, um kostbare Energie zu sparen. Denn es bedarf eines guten Stoffwechsels, um in dieser Kälte warm zu bleiben – Bewegungen würden nur unnötig die Energiereserven aufzehren!

### **Rückblick: Heute vor 21 Jahren**

Am ersten Januar 2002 wurde der Euro eingeführt. Seitdem müssen wir mit den neuartigen Scheinen und Münzen bezahlen. Für viele war das eine ganz schöne Umstellung, denn die Deutsche Mark hatte uns unser ganzes Leben lang begleitet, und war uns sehr ans Herz gewachsen.

## Bilder aus Oberstdorf

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben gemeinsam mit unseren Mitarbeiterinnen der sozialen Betreuung für den St. Martin's Tag fleißig Martingänse gebacken und herbstliche Dekoration gebastelt.



Alle hatten gemeinsam viel Spaß und Freude und sich die Martingänse schmecken lassen.

Nach zwei Jahren Pause besuchte der Nikolaus die Bewohnerinnen und Bewohner bei ihrem gemütlichen Adventlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, Stollen und selbstgebackenen Laible.



Nachdem er feierlich begleitet von einem Obersdorfer Rumpelklaus in traditionellem Oberstdorfer Klausenhäs in den Speisesaal einzog, las er schöne Gedichte vor. Auch die Geschichte des Heiligen Nikolaus von Myra bewegte die Bewohner wieder aufs Neue. Danach ging er durch das ganze Haus und verbreitete vorweihnachtliche Stimmung und verteilte kleine Leckereien.

Der Rumpelklaus begleitete ihn, seine Glocken waren im ganzen Haus hörbar. Für alle ist es immer wieder ein wichtiger Tag im Jahreskreis.







Frau [redacted] schmückte dieses Jahr unseren Christbaum in Oberstdorf. Herzlichen Dank!



## Bilder aus Bad Hindelang

Am St. Martinstag kamen die Kinder des Kindergartens aus Bad Hindelang nach langer Zeit wieder zu Besuch zu uns ins ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang. Mit ihren wunderschönen gebastelten Laternen zogen sie singend durch unser Haus und besuchten alle Wohnbereiche.



Zu Weihnachten was selbst Gebasteltes, das von Herzen kommt .... selbst gebastelte Weihnachtskarten





Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind zusammengekommen, um beim weihnachtlichen Backen dabei zu sein. Gemeinsam wurden die Zutaten für die Laible verarbeitet: Einige Damen kneteten den Teig, andere rollten ihn aus und griffen zu den Ausstechformen. Es herrschte fröhliche Stimmung.





Leider konnte uns der Nikolaus in diesem Jahr wegen Corona nicht persönlich im ASB Pflegezentrum Bad Hindelang besuchen. Umso mehr freuten sich alle darüber, als sie am Nikolausmorgen an ihren Zimmertüren, gefüllte Nikolausstiefel mit allerlei Leckereien vorfanden. Mandarinen und Schokolade wurden, teilweise sofort genascht.

## Weihnachtsfeiern

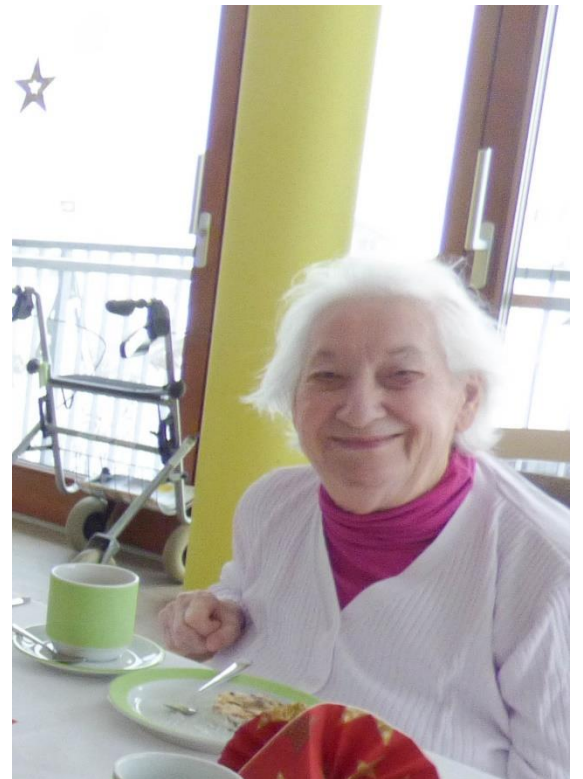
Gemeinsam verbrachten Bewohnerinnen und Bewohner, wie auch Angehörige und Besucher\*innen vergangene Woche in unseren beiden stationären Einrichtungen in Bad Hindelang und Oberstdorf zur Weihnachtsfeier ein paar feierliche und besinnliche Stunden.

Es wurde gemeinsam viel gesungen, Gedichte und Geschichten wurden vorgetragen - und natürlich hatten unsere fleißigen Mitarbeiter\*innen wieder unzählige Torten, Kuchen und Gebäck vorbereitet.

Zwei sehr schöne Veranstaltung, durch welche unsere Mitarbeiter\*innen führten und mit ihrer Planung und Durchführung allen Anwesenden wunderschöne weihnachtliche Nachmittage bescherte.











## Rätsel

### Sudoku

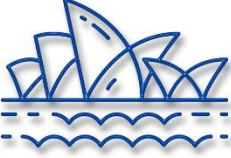




Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1–6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x2 Quadrat die Ziffern von 1–6 vorkommen.

		5		4	
	4		2		
4				5	3
	1				6
		4		6	
	2		5		

### Sehenswürdigkeiten

Verbinden Sie mit einem Stift die Sehenswürdigkeiten mit dem richtigen Namen (oben) und diese dann auch mit dem entsprechenden Kontinent (unten).

<b>Opernhaus Sydney</b>		<b>Chinesische Mauer</b>		
<b>Sphinx von Gizeh</b>	<b>Mount Rushmore</b>		<b>Atomium</b>	
				
<b>Afrika</b>	<b>Amerika</b>	<b>Europa</b>	<b>Asien</b>	<b>Australien</b>

## Brückenwörter

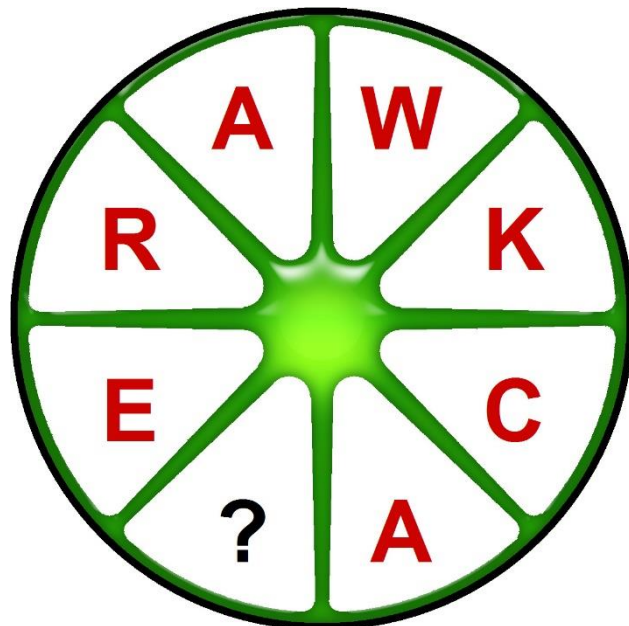
Die folgenden Wörter sind einzufügen: BILD, BRIEF, FACH, FOTO, HAFT, HAUS, HOLZ, INHABER, JAHR, SCHLAG, SPIEL, WASSER, WORT, ZEIT

BABY												HUNDERT
GAST												PLATZ
DING												KARG
WERT												MARKE
ZUCHT												FLUR
STERN												HUEBSCH
PASS												MODELL
ZWEIFEL												REIFEN
NIEDRIG												HOSE
NIEDER												WORT
NUDEL												LOEFFEL
KONTO												AKTIE
KUEHL												BUCH
KARENZ												MESSER

**Hinweis zur Lösung: Schreckensnachricht**

### Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



inweis zur Lösung:  
**Bäckereiprodukt**



Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Landwirtschaftszweig	↙	Fundamentalist (ugs.)	↙	übel-launig (ugs.)	↙	zögernd	Initialen Kishons
↖	<b>C</b>				○ <sub>2</sub>	↘	<b>E</b>
Küchenkleidung		in best. Anzahl (zu ...)		Rheinlastkahn	→	○ <sub>7</sub>	
letzter Wortteil	→ <b>E</b>	○ <sub>4</sub>					Arbeitsweise, Taktik, Methode
↖		○ <sub>6</sub>	<b>I</b>	Möhre		Frauen-nacht-gewand	<b>V</b>
ein-stellige Zahl			Licht-spiel-theater	→ <b>K</b>		↘	
Rund-funk-sprecher	→ ○ <sub>3</sub>				<b>G</b>		
↖ <b>N</b>	<b>U</b>	<b>T</b>	Kinder-speise	<b>R</b>	Initialen Gründ-gens	→	
Brett-fuge	Wortteil: Leben	starkes Brett	→ <b>B</b>	○ <sub>1</sub>	<b>H</b>		<b>E</b>
Haar-wuchs im Gesicht	→		<b>R</b>	○ <sub>8</sub>	Flächen-maß		
vor-tragen		Stock-werk	→ <b>E</b>		<b>A</b>	○ <sub>5</sub>	<b>E</b>
↙			<b>I</b>				

exzellenz Müller GmbH

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

Hinweis zum Lösungswort: Backzutat, Backgewürz

## Klimalexikon

### Die grüne Verwirrung

In den Nachrichten hört man schon seit Jahren viele neue Begriffe, wenn es um den Umweltschutz geht. Von Klimawandel und Erderwärmung ist da die Rede, von Erneuerbaren Energien und dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

Das kann sehr verwirrend werden, vor allem da sich hinter diesen Begriffen ein sehr komplexer Zusammenhang verbirgt.

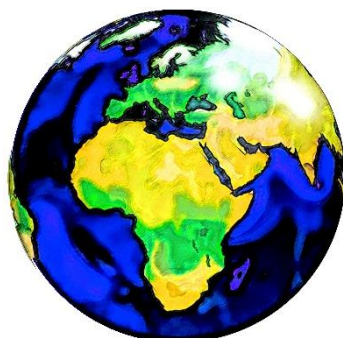
Wir möchten diesem Thema daher etwas mehr Raum widmen. Jeden Monat werden wir einen anderen der vielen Fachbegriffe erklären, sodass Sie bald ein praktisches Lexikon zur Verfügung haben, in dem Sie jederzeit nachschlagen können!

### Was ist eigentlich der Klimawandel?

Über die letzten zwei Jahrhunderte ist die Temperatur auf unserem Planeten deutlich gestiegen. Wissenschaftler erwarten, dass sich das Klima dadurch langfristig verändern wird. Es wird wärmer und das führt leider auch zu Naturkatastrophen wie z. B. Dürren, Flutwellen oder Waldbränden.

### Was ist eigentlich CO<sub>2</sub>?

Jedes Mal, wenn wir ausatmen, lassen wir CO<sub>2</sub> aus unserer Lunge entweichen. Es ist ein Abfallprodukt, das bei der Nutzung von Sauerstoff entsteht. Verursacht wird es allerdings auch in großem Maße von Fabriken, z. B. durch die Verbrennung von Kohle. Aber selbst in der Landwirtschaft taucht es auf – zum Beispiel, wenn Kühe furzen. C ist das chemische Symbol für Kohlenstoff und O<sub>2</sub> steht für zwei Sauerstoffatome. CO<sub>2</sub> kennen wir auch unter dem Begriff Kohlenstoffdioxid.



## Auflösung der Rätsel

### Auflösung Kreuzworträtsel

	A		F		G		
S	C	H	U	E	R	Z	E
	K		N		A	A	K
	E	N	D	U	N	G	
D	R	E	I		T		V
	B	U		K	I	N	O
	A	N	S	A	G	E	R
N	U	T		R		G	G
			B	O	H	L	E
	B	A	R	T		I	H
	I		E	T	A	G	E
D	O	Z	I	E	R	E	N

Lösungswort: **ORANGEAT**

### Auflösung Sudoku

2	3	5	6	4	1
6	4	1	2	3	5
4	6	2	1	5	3
5	1	3	4	2	6
1	5	4	3	6	2
3	2	6	5	1	4

### Auflösung Wortrad

Lösungswort:  
**BACKWARE**



### Auflösung Brückenwörter

BABY		J	A	H	R			HUNDERT
GAST		S	P	I	E	L		PLATZ
DING			W	O	R	T		KARG
WERT				B	R	I	E	MARKE
ZUCHT	H	A	U	S				FLUR
STERN				B	I	L	D	HUEBSCH
PASS			F	O	T	O		MODELL
ZWEIFEL	H	A	F	T				REIFEN
NIEDRIG		W	A	S	S	E	R	HOSE
NIEDER			S	C	H	L	A	WORT
NUDEL				H	O	L	Z	LOEFFEL
KONTO	I	N	H	A	B	E	R	AKTIE
KUEHL				F	A	C	H	BUCH
KARENZ	Z	E	I	T				MESSER

Lösungswort: **HIOBSBOTSCHAFT**

### Auflösung Sehenswürdigkeiten

Opernhaus  
Sydney



Chinesische  
Mauer



Sphinx  
von Gizeh



Atomium



Mount  
Rushmore





## Mit freundlicher Unterstützung



### Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum sind verantwortlich:

Verantwortlich: Julia Rief und Uschi Klöpf  
Einrichtung: ASB – Die Allgäuer Samariter gGmbH  
Straße: Gerberweg 6  
Postleitzahl / Ort: 87541 Bad Hindelang  
Telefon: 08324-953000  
Fax: 08324-95300-106  
E-Mail: kloepf@asb-allgaeu.de

