

The image features a central photograph of a lake scene. In the background, a church with a green dome and a cross is visible on a hillside. The lake is filled with several boats, and a few people are swimming in the water. The sky is blue with some clouds. The entire scene is framed by a golden arch at the top and decorative elements on the sides and bottom, including stylized waves and fan-like shapes in shades of blue, orange, and white.

# Hauszeitung

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

**Juli 2025**

## Liebe Leserin und lieber Leser,

normalerweise wechseln sich im Laufe eines Jahres Monate mit 30 und 31 Tagen ab. Was auffällt, der Juli und August haben jeweils 31 Tage. Warum ist das so?

Der Grund dafür liegt in der Zeit des Römischen Reichs. Die beiden Monate wurden nach wichtigen römischen Kaisern benannt. Julius Caesar und Kaiser Augustus. Und genau darin liegt auch die Erklärung.

Der römische Kalender richtete sich ursprünglich nach den Mondphasen, wurde aber mit der Zeit immer ungenauer. Damit wieder Ordnung herrscht, hat Julius Caesar im Jahr 44 v. Chr. den Kalender reformiert. Er hat den julianischen Kalender eingeführt, der das Sonnenjahr mit einer durchschnittlichen Länge von 365,25 Tagen berücksichtigte. Der Monat Juli mit 31 Tagen, wurde zu Ehren Caesars nach ihm benannt.

Im Jahr 8 v. Chr. hat man dann den darauffolgenden Monat dem damaligen Kaiser Augustus gewidmet. Aus dem bisherigen "Sextilis" wurde dann der August. Auch er sollte in seiner Bedeutung nicht hinter Caesar zurückstehen. Deshalb hat der August auch 31 Tage, um seinem Namensgeber die gleiche Ehre zu erweisen wie Julius Caesar.

So kam es, dass zwei aufeinanderfolgende Monate jeweils 31 Tage zählen – ein Zeichen der imperialen Eitelkeit und symbolischer Gleichstellung zweier römischer Herrscher.

Der Kalender wurde zum Spiegel politischer Macht. Und wir tragen diese historische Entscheidung bis heute jeden Sommer mit uns durch den Kalender.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Juli mit viel Sonne!

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

## INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	4
Neues zum Personal .....	5
Veranstaltungshinweise .....	6
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	7
Gottesdienste .....	8
Wir trauern um .....	8
Monatsspruch.....	9
7.000 Palmen stehen für 70 Jahre Documenta in Kassel ..	10
Sommerfest.....	11
Der Freundes- und Förderkreis des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V. ....	14
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	14
Musikalische Veranstaltungen im Juni .....	15
Begegnung von Generationen: Konfirmanden zu Besuch .	16
Moritz: Baustelle für Hund und Katz.....	18
Kalenderblatt Juli 2025.....	20
Gesund im Juli: Die Finger machen mobil .....	22
Nabu: Der Hausrotschwanz ist der Vogel des Jahres 2025 .....	24
Rätsel .....	25
Lachen ist gesund ... ..	28

## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen

Herrn Detlef Begemann

Herr Siegfried Kuptz

Frau Vera Zwick

Frau Edeltraud Riemann

Wir heißen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen ein gutes Einleben bei uns im Haus!



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- |          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| 04. Juli | Herr Horst Winter (90. Geburtstag)    |
| 06. Juli | Frau Helga Knauff                     |
| 08. Juli | Herr Detlef Begemann (80. Geburtstag) |
| 15. Juli | Frau Ella Weigl                       |
| 16. Juli | Herr Erich Grimm                      |
| 24. Juli | Frau Helga Gängler                    |
| 24. Juli | Herr Jörn Keyßner                     |



Wir wünschen Ihnen Gottes Segen, Gesundheit und viele schöne Momente für Ihr neues Lebensjahr!

## Neues zum Personal

Hallo, ich bin Tatjana Gnamm. Ich bin gelernte Altenpflegehelferin und habe zuvor bei der Ev. Altenhilfe in Hofgeismar gearbeitet. Da ich nun näher an Ahnatal wohne, freut es mich hier weiter arbeiten zu können



Hallo, ich bin Rita Sarkodie und bin seit 01. Juni als Pflegehelferin hier im Haus. Ich komme ursprünglich aus Ghana.

Wir gratulieren Lynn Kourabi herzlich zu Ihrem Abschluss der Sozialassistentenz! Zuvor hat sie ihr Praktikum bei uns im Rahmen der Ausbildung absolviert. Jetzt ist Lynn Kourabi erstmal bei uns als Alltagsbegleiterin, um dann ab August eine Ausbildung als Erzieherin zu beginnen.



Petra Schiller aus der Hauswirtschaft tritt nach 22 Jahren Dienst in der Ev. Altenhilfe nun ihren verdienten Ruhestand an! Wir wünschen ihr alles Gute für Ihre Zukunft und Gottes reichen Segen!

## Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote für die Bewohner:innen des Hauses. Besonders dankbar sind wir dafür den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



Mi, 02.06.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug
Fr, 04.07.	Ab 10:00 Uhr Kuchen backen mit Christine Löwer
Sa, 05.07.	Ab 16:00 Uhr Eröffnung der Ausstellung „Wenn der Himmel sich öffnet“ im Café mit dem <b>Chor „Flotte Töne“ aus Fürstenwald</b> singt im Garten
Di, 08.07.	Ab 15:30 Uhr Sportfest im Garten
Mi, 09.07.	10:15 Uhr Hausorchester mit Frau Wehmeyer 16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 10.07.	Waffeln Backen mit Frau Heyden für alle
Fr, 11.07.	Wellnessvormittag mit Katharina & Mirko
So, 13.07.	18:00 Uhr Jazz- & Barpianoabend im Café Cas- selstübchen
Mi, 16.07.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz
Fr, 18.07.	Ab 10:00 Uhr Kuchen backen mit Christine Löwer
Di, 22.07.	Rikscha-Tag bei schönem Wetter
Mi, 23.07.	16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski 16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Erkelenz
Do, 24.07.	Eiscafé im Garten mit Frau Heyden
So, 27.07.	15:30 Uhr Cafémusik mit Lucas Lotze im Café Casselstübchen
Mi, 30.07.	16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug

## Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr <b>Zeitungsrunde</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Gymnastik</b> im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr <b>Friseur im Haus</b> <b>Gruppenangebot</b> <b>nach maks<sup>®</sup></b>	<b>Einzelangebote</b>
Mittwoch	10:30 Uhr <b>Bingo</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Angebote durch</b> <b>Ehrenamtliche</b>
Donnerstag	10:30 Uhr <b>Denkfix</b> im Wohnbereich	<b>Einzelangebote</b>
Freitag	10:30 Uhr <b>Bewegungsrunde</b> im Andachtsraum	16:00 Uhr <b>Gottesdienst oder</b> <b>christlicher</b> <b>Gesprächskreis</b>

Genauere Informationen zu den wechselnden Angeboten finden Sie in den jeweiligen Wochenplänen.

Bitte beachten Sie hierzu den Aushang im Fahrstuhl sowie die tagesaktuellen Aushänge im Wohnbereich.

MAKS<sup>®</sup> = ist ein zertifiziertes Gruppenangebot mit motorischer, alltagspraktischer, kognitiver und sozialer Förderung

## Gottesdienste

Zweimal im Monat feiern wir am Freitag um 16:00 Uhr mit den Bewohner:innen des Hauses einen Gottesdienst im Andachtsraum.



Freitag, 04. Juli

- Pfarrerin Dilger

Freitag, 18. Juli

- Herr Schlottmann

„Freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel verzeichnet sind!“ Lukas 10, 20

## Wir trauern um

† 13.06.2025 Frau Ute Grimm

*„Wo gehen wir denn hin?  
Immer nach Hause.“*



## Monatsspruch

**Sorgt euch um nichts,  
sondern bringt in jeder Lage  
betend und flehend eure  
Bitten mit Dank vor Gott!**

Philipper 4,6



Copyrightinweis: N. Schwarz © GemeindebriefDruckerei.de

Macht euch keine Sorgen! Wenn das so einfach wäre. Ist es nicht auch gut, wenn wir uns Sorgen? Es zeugt doch von Weitsicht und Sorgfalt, wenn ich an das denke, was kommen kann und dabei auch bedenke, was alles schiefgehen könnte. Dieses Miteinzubeziehen in meine Planung hilft mir das Risiko einzuschätzen. Es macht meine Planung doch erst tragfähig. Nur so kann ich geeignete Vorkehrungen treffen und dem Schlimmsten vorbeugen. Das ist auch richtig, wichtig und gut. Oder? Mein Sorgen hilft mir eventuell, mich gut vorzubereiten, aber es gibt keine Sicherheit. Möglicherweise treffe ich dadurch die richtigen Entscheidungen. Es kann aber auch dazu führen, dass ich mir immer größere Sorgen mache und Angst habe vor dem, was kommt. Diese Angst wächst, je mehr ich darüber nachdenke. Sorgen scheinen einerseits ein adäquates Mittel zur gründlichen Planung, aber andererseits lassen sie Ängste wachsen. Sorgen schaffen keine Sicherheit, aber sie bestimmen unsere Blickrichtung. Wir schauen auf das, was schwierig ist und Mühe macht, schief gehen könnte oder auf das, was fehlt. Der Monatsspruch lädt uns ein, unsere Blickrichtung zu verändern: Weg von dem, was Mühe macht, weg von den Schwierigkeiten. Mit Gebet und Dank richten wir uns auf Jesus aus, unser Blick ist auf ihn gerichtet. Das verändert uns. Wir sehen auf Jesus, der selbst dazu auffordert: **Sorgt euch um nichts!** und der uns Blumen und Vögel als Beispiel für Schönheit und Leichtigkeit vorstellt und uns einlädt, auf Gott zu vertrauen. Das ist ein schöner Tausch: Vertrauen statt Sorgen – sich Gott anvertrauen statt sich Sorgen zu machen. Dabei werden die Schwierigkeiten nicht ignoriert. Sie werden wahrgenommen und im Gebet vor Gott gebracht, sodass der Blick weg von den Problemen hin zu Gott geht. Das bringt Frieden.

Text: Feentje Verholen

## 7.000 Palmen stehen für 70 Jahre Documenta in Kassel

Am Samstag vor Pfingsten konnte man das 1. Documenta-Kunstwerk für die kommende Documenta 16, die im Sommer 2027 in Kassel stattfinden wird, ab 15:15 Uhr vor dem Fridericianum entstehen. Ich hatte zuvor in der HNA die Hintergründe für diese Aktion gelesen: Da die Documenta 70 jähriges Bestehen feiert und auch als Hommage an das größte Documenta-Kunstwerk, was heute noch in Kassel verblieben ist, nämlich Joseph Beuys 7.000 Eichen, hat sich die Künstlerin Cosima von Bonim ausgedacht, dass Kassel bunt und einladend mit Wimpelketten geschmückt werden soll, um das Jubiläum dekorativ zu feiern. Die Wimpelketten sollten dann am Samstag vor Pfingsten vor dem Fridericianum ausgehändigt werden. Da ich an diesem Nachmittag Dienst hatte, habe ich meinen Mann beauftragt, mir diese zu besorgen. Die Schlange war lang und er hat stundenlang angestanden - aber es hat sich gelohnt: Wir haben zwei Wimpelketten für unser Altenhilfezentrum bekommen und können nun bei dem Projekt mitmachen. In Kassel hängen schon an vielen Plätzen diese Palmen-Wimpelketten und es sieht sehr schön aus – und nun hängen die Palmen auch bei uns im Haus!

Text: Antje Stein

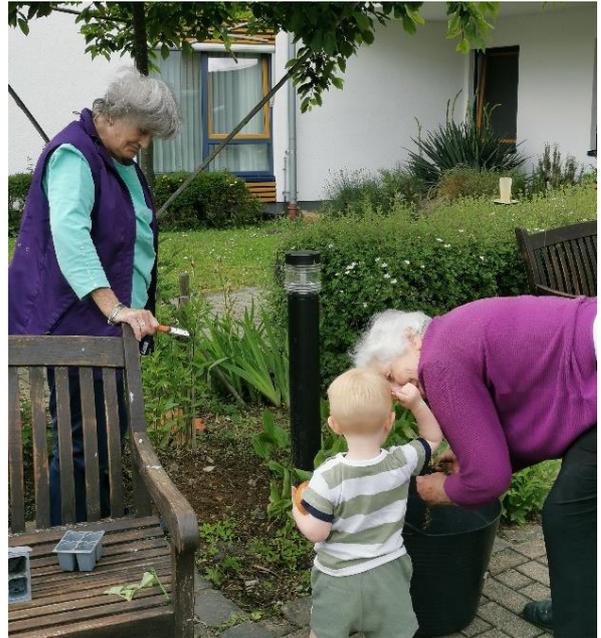


## Sommerfest

Vor dem Sommerfest fanden einige Vorbereitungen statt: Gemeinsam wurde Dekoration gebastelt und der Garten auf Vordermann gebracht. Dabei sorgte ein kleiner Wirbelwind (Enkelkind einer Mitarbeiterin) für besonders viel Freude.

Ein besonderes Highlight der Vorbereitung stellte ein Ausflug zum Erdbeerfeld dar. Bei sonnigem Wetter vor dem Sommerfest fuhr Christine Löwer gemeinsam mit zwei Bewohnerinnen zum Erdbeerfeld. Bei leisen Gesprächen, Gelächter und dem Duft reifer Erdbeeren pflückten die drei fleißig die Bio-Erdbeeren. Immer wieder wurden kurzen Pausen eingelegt, um sich die Früchte zu teilen und über ihre Erinnerung an der früheren Ernte zu plaudern. Insgesamt pflückten sie stolze 9kg Erdbeeren, die für den Kuchen und die Bowle benötigt wurden.

Text: Christine Löwer & Feentje Verholen



Glück muss man einfach haben! – und wir hatte es wirklich. Na gut es war ein wenig zu warm, aber besser als der Regen und die doch sehr kühlen Temperaturen, die dann am Sonntag eintrafen. Und so hatten wir einen schönen Tag. Der mit einem Gottesdienst im Garten, gehalten von Pfarrer Thomas Dilger und begleitet durch den Musikverein Ahnatal, begann und dann mit einem gemeinsamen Mittagessen und einer Gymnastikrunde weiter ging. Hierfür hatten wir uns dann auch fast alle in die deutlich kühleren Innenräume zurückgezogen. Nachmittags gab es dann noch hausgemachten Erdbeerkuchen und Erdbeerbowle – mit selbstgepflückten Erdbeeren. Kein Wunder, dass Kuchen und Bowle schnell alle waren. Die Volkstanzgruppe aus Besse hatte dann um 15 Uhr die Aufgabe den hohen Temperaturen am Nachmittag zu trotzen. Dies taten sie auch und zeigten uns einige Volkstänze direkt im Garten. Sie lockten damit doch auch wieder einige in den heißen Garten hinaus. Toll, dass die Gruppe sich die Zeit für uns genommen hat, obwohl zeitgleich der Hessentag stattfand! Und noch ein gutes gab es – auch von drinnen konnte alles was im Garten passierte gut beobachtet werden, den alle Veranstaltungen wurde mit der hauseigenen Kamera auf alle Fernseher im Haus übertragen. Wie praktisch!

Text: Marina Krug





## Der Freundes- und Förderkreis des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V.

Bereits seit 1975 gibt es den Freundes- und Förderkreis des Trägers. Dieser Verein und seine Mitglieder haben es sich zum Ziel gesetzt, besondere Projekte in der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen zu fördern und zu unterstützen. So wurde durch die Unterstützung des Freundeskreises der Kauf des Baumes in unserem Garten mitfinanziert. Ebenso wie der jährliche Besuch der Hühner oder auch Auftritte von Künstlern und anderen Musikvereinen, um nur einige aufzuzählen. Es sind alles Dinge, die nicht selbstverständlich durch die Leistungen der Pflegeversicherung ermöglicht werden können.

Für unser Haus haben wir aktuell eine große Wunschliste an Dingen, die wir gerne zusätzlich den Bewohner:innen ermöglichen würden.



## Unsere Projekte sind:

- Anschaffung eines Plaudertisches
- Hausorchester als monatliches Highlight auch im Jahr 2025
- neue Musikanlage für Feste



*Die Anschaffung einer E-Bike Rikscha & die Verschönerung des Balkons und Gartens durch die Anschaffung von Strandkörben und Hochbeeten konnte dank der Unterstützung des Freundes- und Förderkreises realisiert werden und bereitet viel Freude!*

<https://spenden.gesundbrunnen.org/spenden-und-foerdern/foerdermoeglichkeit>



[spenden.gesundbrunnen.org](https://spenden.gesundbrunnen.org)

## Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!

Spendenkonto: Kasseler Sparkasse, IBAN: DE82 5205 0353 0100 0301 03, Stichwort: Ahnatal

## Musikalische Veranstaltungen im Juni

Am angenehm warmen Sonntag nach dem Sommerfest musizierte der Posaunenchor Obervellmar/Espenau bei uns im Garten. Um Punkt 13:00 Uhr ertönte das erste Lied und viele Bewohner:innen hatten sich für das Konzert im Garten versammelt. Der Posaunenchor sorgte für glückliche Gesichter bei den Bewohner:innen, durch das musizieren der Volkslieder und bekannten Melodien, die zum mitsummen und mitklatschen animierten. Text: Christine Löwer



Wie jeden Monat war auch im Juli Frau Schönewolf bei uns zu Gast und musizierte für uns. Auf ihrem Akkordeon nahm sie uns mit auf große Urlaubsreise! Sie spielte viele bekannte Lieder die von Urlaubsorten (Meer, Berge...), Aktivitäten die man im Urlaub ausübt (Reisen, Wandern...) und Möglichkeiten an den Urlaubsort zu gelangen (Bahnfahrt, Kutschfahrt, zu Fuß) handelten. Viele Lieder wurden begeistert mitgesungen und gesummt. Vielen Dank für diesen Gedankenausflug in so manchen vergangenen Urlaub! Text: Feentje Verholen



## Begegnung von Generationen: Konfirmanden zu Besuch

Gemeinsam mit sieben Konfirmand:innen und dem Pfarrer Thomas Dilger aus Weimar haben einige Bewohner:innen Seife hergestellt. An zwei aufeinanderfolgenden Dienstagen waren die Konfirmand:innen zum Konfirmandenunterricht -statt wie üblich im Gemeindehaus- zu uns ins Haus gekommen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es auch schon los: Jede:r suchte sich eine Gießform aus in die die geschmolzene Seife gegossen wurde. Dann wurde zügig, bevor die Seife anfang fest zu werden ein selbstgewählter Duft und eine ausgesuchte Farbe hinzugegeben und die Seife vorsichtig verrührt. Anschließend musste die Seife ein paar Tage aushärten, bevor sie hübsch verpackt werden konnte. Natürlich nutzen die Konfirmand:innen die Gelegenheit sich das Altenhilfezentrum genauer anzuschauen und bekamen eine kleine Führung durch das Haus. Es waren zwei schöne Nachmittage an denen gemeinsame Gespräche stattgefunden haben und für gute Laune gesorgt haben. Wir freuen uns schon auf das nächste Projekt und den nächsten Besuch von den „Konfis“ und Herrn Dilger!

Text: Feentje Verholen



---

CAFÉ

# Casselstübchen

---



**vom Sa, 05.07.2025 bis 31.08.2025**

***jeweils zu den Öffnungszeiten des Café Casselstübchen  
tägl. 12 bis 14 Uhr und an den Wochenenden von 12 bis 17 Uhr.***

***Casselbreite 5a,  
34292 Ahnatal -Heckershausen***

Kennen Sie das, "wenn der Himmel sich öffnet"? Gibt es eine Erfahrung in Ihrem Leben, von der Sie sagen: Da bin ich von etwas Göttlichem berührt worden? Und wie ist es Ihnen damit ergangen?

Für die Ausstellung "Wenn der Himmel sich öffnet" wurden Bewohnerinnen und Bewohner verschiedener Senioreneinrichtungen in Nürnberg interviewt und fotografiert. Vertrauensvoll und offen erzählen die Befragten von Not und Errettung, und auch von bewusster Deutung und Sinngebung in der eigenen Biographie.

## **Moritz: Baustelle für Hund und Katz**

*von Margitta Blinde*

Die Straße, an der unser Haus liegt, ist der Rest einer alten Dorfstraße. Sie ist mindestens 100 Jahre alt, wenn nicht noch älter. Hier stehen noch vier weitere alte Häuser, davon sind zwei Resthöfe und zwei aus dem Jahr 1910. Eines davon ist unser Zuhause mit Hund Jeannie und Kater Moritz.

Nun hatte der Gemeinderat beschlossen, die alte Straße zu sanieren. In den letzten Jahren war sie immer mal wieder geflickt worden, was nicht sehr attraktiv aussah und ein Fußweg war nur stückweise vorhanden. Allerdings gab es einen recht großen improvisierten PKW-Parkplatz für etwa 12 Autos. Die Anwohner kommen bei trockenem Wetter mit den sandigen Stellplätzen durchaus zurecht. Wir hatten uns daran gewöhnt, dass sie nicht perfekt waren, aber ihre Aufgabe durchaus erfüllten.

Wenn es regnete entstanden allerdings ziemlich schnell große Pfützen, in die man, wenn man beim Aussteigen nicht aufpasste - hinein platschte. Blitzschnell waren die Schuhe nass und die Beine bis zum Knie meist auch, so dass Strümpfe und Hose pitschnass waren und der Mantel dann auch eine Reinigung benötigte. Aber, okay, das konnte passieren! Gehörte dazu! Man musste halt versuchen den großzügig verteilten Pfützen auszuweichen. Mit Konzentration und ein bisschen Glück schafften wir es oft halbwegs trocken ins Haus zu kommen.

Jetzt sollte sich das alles ändern und besser werden und natürlich schicker aussehen. Alle Anwohner waren gespannt! Im April zogen die Arbeiter mit ihren Maschinen, Werkzeugen und dem notwendigen Baumaterial am Ende der Straße ein. Ein Bauwagen war auch dabei, in dem die Arbeiter ihre eigenen Sachen verstauten, da sie offenbar über Mittag nicht nach Hause konnten. Das lohnte sich nicht für eine halbe Stunde! Von da an beherrschten Lärm, Durcheinander und die Bauarbeiter die alte Dorfstraße.

Jeannie und auch Moritz beobachteten von Beginn an alles, was sich auf „ihrer“ Straße tat - mit Spannung und großem Interesse. Schließlich ging sie das auch etwas an! Sie mussten sich ja damit abfinden, sich neu orientieren und mit den Veränderungen

klarkommen. Den Arbeitern hatte ich am Anfang gesagt, dass die beiden zu uns gehörten und sie bitte ein wenig aufpassen sollten, dass unsere Haustiere nicht unter die Räder kamen. Sie nickten freundlich, aber im Grunde gab es für sie Wichtigeres als auf unsere Tiere aufzupassen.

Bis zum Ende des Sommers sollte die alte Straße in neuem Glanz erstrahlen. Bis dahin gab es auch für uns Anwohner einiges zu bewältigen, wenn man über die aufgebrochene Straße irgendwo hin wollte oder musste.

Letztlich ging alles gut – für uns und auch für unsere Tiere. Als die Straße in neuem Erscheinungsbild glänzte und die Arbeiter ein Ende ihrer Aufgabe sahen, brachte ich jedem von ihnen ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee vorbei mit einem herzlichen Dankeschön! Schön war auch das Bewusstsein, dass jetzt der Krach und das Durcheinander vorm Haus endlich vorbei waren!



## Kalenderblatt Juli 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	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			



### Juli – Hochsommer in voller Blüte

Der Juli ist der siebte Monat des Jahres und steht ganz im Zeichen des Sommers. Die Tage sind lang, die Temperaturen oft hoch - es ist die Zeit der Ernte, des Wachstums und der lauen Abende. In den Gärten und auf den Feldern zeigt sich die Natur von ihrer üppigsten Seite: Tomaten, Zucchini, Gurken, Beeren und Salate gedeihen prächtig. Auch Sonnenblumen und Lavendel stehen jetzt in voller Blüte.

Der Name „Juli“ geht auf Julius Cäsar zurück, der 44 v. Chr. den nach ihm benannten Julianischen Kalender einführte. In vielen Regionen Europas ist der Juli der wärmste Monat - mit Gewittern, aber auch mit strahlendem Sonnenschein.

In der Landwirtschaft beginnt die Getreideernte, auf dem Land duftet es nach frisch gemähten Feldern. Der Juli lädt zum Leben im Freien ein: Picknicks, Gartenfeste, Badetage - jetzt wird der Sommer gefeiert.

Wie herrlich, die frische Luft im Juli! Spaziergänge am Morgen oder Abend sind ideal, um Hitze zu vermeiden. Trinken Sie viel, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Tragen Sie leichte Kleidung, einen Sonnenhut und machen Sie Pausen im Schatten. So fühlen Sie sich wohl und werden nicht überhitzt.

## **Berühmte Geburtstagskinder**

Der griechische Komponist Mikis Theodorakis (geboren am 29. Juli 1925), hätte im Juli seinen 100. Geburtstag gefeiert. Er war ein weltbekannter griechischer Komponist, Politiker und Freiheitskämpfer und wurde durch die Filmmusik zu "Alexis Sorbas" berühmt. Er hat Sinfonien, Opern, Liederzyklen geschrieben und sich sein Leben lang für Demokratie in Griechenland eingesetzt. Sein Werk verbindet Musik und politisches Engagement – es ist kraftvoll, leidenschaftlich und tief verwurzelt in der griechischen Kultur.

## **Rückblick: heute vor 80 Jahren**

Die als Potsdamer Konferenz bezeichnete Versammlung wurde vom 17. Juli bis zum 2. August 1945 abgehalten. Die Staatschefs der Alliierten – Truman (USA), Churchill/Attlee (Großbritannien) und Stalin (UdSSR) – führten Beratungen über die Neuordnung Europas nach dem Zweiten Weltkrieg durch. Es wurden zentrale Maßnahmen beschlossen, darunter die Aufteilung Deutschlands in Besatzungszonen, die Entmilitarisierung, die Entnazifizierung, die Demokratisierung und die Reparationen. Darüber hinaus wurde Japan zur Kapitulation aufgefordert. Die Konferenz markierte den Übergang vom Krieg zur Nachkriegsordnung und fungierte gleichzeitig als Auftakt zum späteren Ost-West-Konflikt.

## **Fußball-Europameisterschaft der Frauen**

Die Fußball-Europameisterschaft der Frauen 2025 findet vom 2. bis 27. Juli in der Schweiz statt. In acht Städten, darunter Basel, Zürich und Genf, treten 16 Teams gegeneinander an, um den Titel zu gewinnen. Das Eröffnungsspiel und das Finale finden im St. Jakob-Park in Basel statt. In Gruppe C sind wir mit Polen, Dänemark und Schweden. Zum ersten Mal bekommen die Spielerinnen einen Teil des Preisgeldes, das auf 41 Millionen Euro erhöht wurde. Nach der Gruppenphase geht's für die besten Teams ins Viertelfinale – ab dann heißt es: Alles oder nichts! ARD und ZDF übertragen alle Spiele live. Wir drücken unserer Mannschaft fest die Daumen und fiebern bei jedem Spiel mit – auf geht's, Deutschland!

## Sternzeichen



### Krebs

**22.6. - 22.7.**

Der Krebs ist ein gefühlvolles Wasserzeichen, regiert vom Mond. Menschen dieses Sternzeichens gelten als sensibel, intuitiv und fürsorglich. Sie schätzen Nähe, Familie und Harmonie, können aber auch launisch und zurückgezogen sein.

### löwe

**23.7. - 23.8.**

Der Löwe ist ein sonniges, selbstbewusstes Zeichen. Er ist kreativ, loyal, lebensfroh und liebt Aufmerksamkeit. In Beziehungen zeigt er sich warmherzig, leidenschaftlich und großzügig.



## Gesund im Juli: Die Finger machen mobil

Eigentlich ist uns kaum bewusst, wie sehr unsere Finger im Alltag ständig in Bewegung sind. Es passiert ganz selbstverständlich – sie greifen, tasten, tippen, schreiben oder halten etwas fest. Unsere Hände sind wahre Multitalente – und unsere Finger ein kleines Wunderwerk der Natur!

Das perfekte Zusammenspiel aus Muskeln, Nerven, Gelenken und Sehnen ermöglicht es uns, sie täglich als präzises „Handwerkzeug“ einzusetzen – sei es beim Arbeiten, Schreiben, Malen oder Telefonieren. Sie schenken uns nicht nur Geschicklichkeit, sondern auch Ausdruckskraft und Verbindung zu anderen Menschen.

Doch mit den Jahren verändert sich vieles. Gelenke werden steifer, die Beweglichkeit nimmt ab. Besonders in den Fingern kann sich das bemerkbar machen – durch Arthrose, Schmerzen oder eingeschränkte Funktion. Die Hand ist dabei keine Ausnahme. Auch sie ist von altersbedingten Abnutzungsprozessen betroffen.

Deshalb ist es wichtig, gezielt gegenzusteuern. Auf den folgenden Seiten finden Sie spezielle, leicht umsetzbare Übungen zur Mobilisation der Finger. Sie fördern nicht nur die Beweglichkeit, sondern helfen auch, Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

Wir fangen mit dem Daumen an:

1. Eine Wäscheklammer in die Hand nehmen und sie mehrmals hintereinander zusammendrücken. Das gibt dem Daumengelenk Kraft. (Foto)
2. Hände auf einen Tisch flach nebeneinander auflegen. Daumen und Zeigefinger liegen dicht beieinander und bilden so ein Dreieck. Jetzt mindesten 10-mal hintereinander die Daumen spannen und gegeneinanderdrücken. Das trainiert die Beweglichkeit.
3. Nun werden die Hände nebeneinander flach auf den Tisch gelegt. Jetzt die beiden Daumen abwechselnd in Richtung Decke heben. Mindestens 10-mal hintereinander.
4. Jetzt werden die Daumenspitzen bei offener Hand abwechselnd zu jedem einzelnen Finger geführt und tippen diesen an, bevor der nächste drankommt.

So kann man auf einfache Weise seine Finger trainieren!



## Nabu: Der Hausrotschwanz ist der Vogel des Jahres 2025

Er könnte so etwas wie unser Wecker sein: Der Hausrotschwanz ist ein Vogel, der in den frühen Morgenstunden, noch vor Sonnenaufgang, seine Melodien von den Dächern schmettert. Sein „Gesang“ ist allerdings nicht leicht zu erkennen. Die Töne, die er von sich gibt, sind eher als ein Röcheln zu bezeichnen. Klappernde Laute wechseln sich mit zwitschernenden Trillern ab. Diese Art des Gesangs ist wohl eher als Warnsignal mit Störgeräuschen geeignet. Er unterscheidet sich aber deutlich von anderen Vögeln mit ihren melodischen Gesängen. Der Gesang beginnt am frühen Morgen, etwa 70 Minuten vor Sonnenaufgang. Seine ursprüngliche Heimat ist das Gebirge, weshalb er in den Städten auf die Giebel der Häuser und sogar auf die dort angebrachten Antennen klettert.



Hausrotschwanz, Copyright: Foto von Frank Derer, <https://medienbibliothek.nabu.de/folder/1136346/file/13120395>

wohl eher als Warnsignal mit Störgeräuschen geeignet. Er unterscheidet sich aber deutlich von anderen Vögeln mit ihren melodischen Gesängen. Der Gesang beginnt am frühen Morgen, etwa 70 Minuten vor Sonnenaufgang. Seine ursprüngliche Heimat ist das Gebirge, weshalb er in den Städten auf die Giebel der Häuser und sogar auf die dort angebrachten Antennen klettert.

Wo er herkommt, in den Gebirgen Mittel- und Südeuropas, war er in steilen Felswänden und Felsspalten sowie in tiefen Höhlen zu Hause. Da er aber ein wärmeliebender Vogel ist, zog es ihn mit der Zeit immer mehr in die von Menschen besiedelten Gebiete. Wie andere seiner Vogelkollegen fand er Gefallen an der Kulturlandschaft und passte sich an. Statt in Felswänden fand er nun in Spalten von Hauswänden und Fassaden oder unter Dächern und Brücken ein geeignetes Zuhause. Auch Nischen in Holzstapeln waren für ihn und seine Nachkommen geeignet. Steinig, trocken, aber warm, das ist ihm wichtig und es funktioniert, wie man sieht. Der Gartenrotschwanz ist bei uns zurzeit nicht gefährdet. Es geht ihm gut und das ist gut zu wissen!

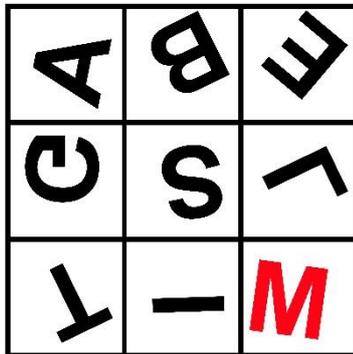
## Rätsel

### Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

aus- dauernd	<b>B</b>		Haupt- strom Pakistans	Diskus- sions- gegen- stände	Produkt- strich- code (Abk.)	Kaviar- fische	<b>S</b>
		○ <sub>2</sub>	<b>I</b>	○ <sub>6</sub>			○ <sub>8</sub>
auf- müpfig, wider- spenstig	<b>H</b>		Hof um eine Licht- quelle				<b>O</b>
<b>S</b>				<b>E</b>		ugs.: Mut	<b>E</b>
sich schnell fortbe- wegen	<b>R</b>		süd- deutsch: Kirmes		Kfz-Z. Trier	○ <sub>4</sub>	<b>R</b>
von geringer Größe		Wende- kurve		<b>E</b>			<b>E</b>
<b>K</b>			○ <sub>1</sub>		ein Bundes- land (Abk.)		orienta- lische Rohr- flöte
Außen- haut am Speck	<b>I</b>	chine- sischer Politiker (Jintao)		jetzt	<b>N</b>	○ <sub>7</sub>	<b>N</b>
○ <sub>3</sub>				<b>A</b>			<b>E</b>
Kaiser- stadt in Vietnam		<b>U</b>		chine- sische Dynastie			○ <sub>5</sub>
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Einrichtung, Organisation

## Wortquadrat

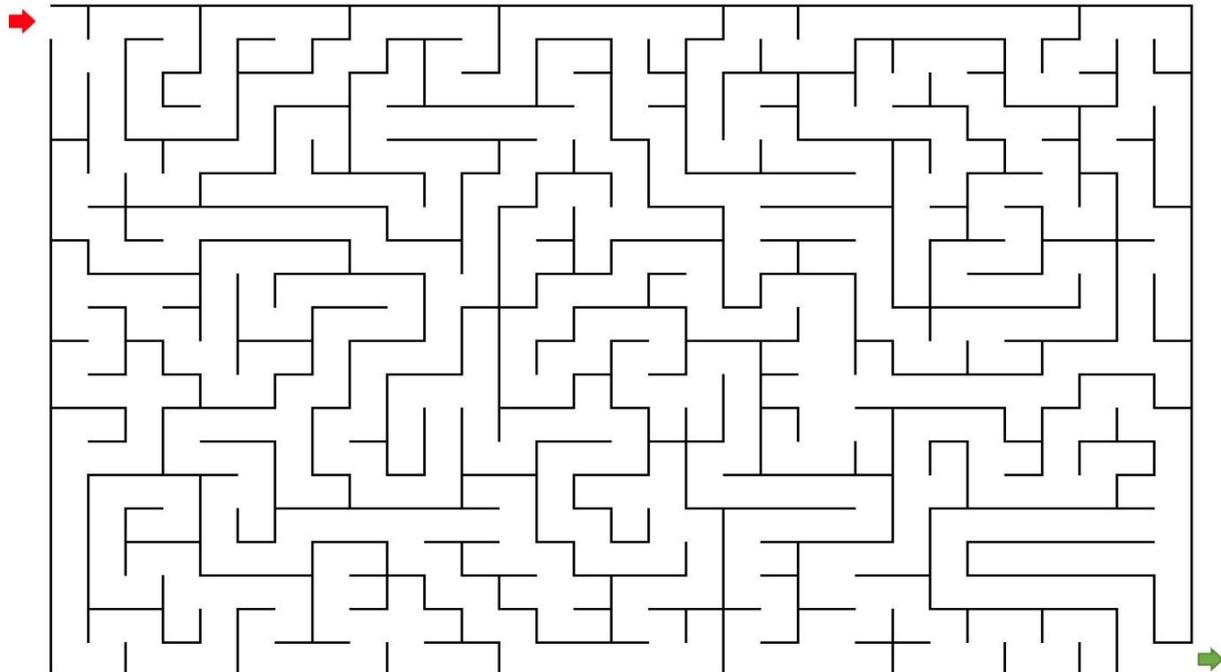


Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Werkzeug auf dem Bauernhof.

Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.

## Labyrinth

Wer findet den richtigen Weg?



## Sudoku

In die freien Kästchen trägt man

die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

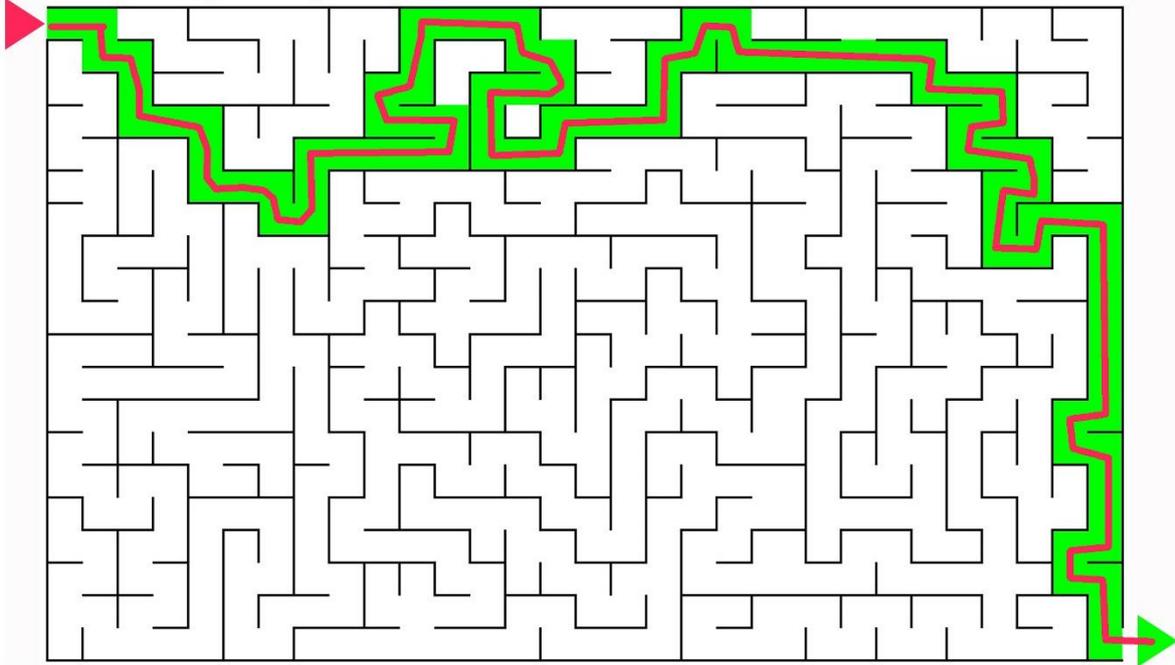
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

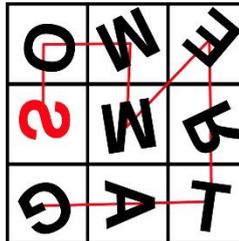
## Auflösung aus dem Monat Juni 2025

### Auflösung Labyrinth



### Auflösung Wortquadrat

Lösungswort:  
**SOMMERTAG**



### Auflösung Sudoku

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

### Auflösung Kreuzworträtsel

	F		E		A	N		
P	E	R	S	O	N	E	N	
	L		T		H	O	F	
	D	A	E	M	O	N		
A	L	L	E		E		J	
	E	L			O	H	N	E
F	R	E	I	Z	E	I	T	
	C	N			I		E	T
	H			L	A	T	T	E
G	E	L	A	S	S	E	N	

Lösungswort: **Petition**

## Lachen ist gesund ...

Der Polizist hält ein Fahrzeug an und fragt: „Haben Sie Alkohol getrunken und noch Rest-Alkohol?“ Darauf der Fahrer empört: „Wie bitte? Ich gebe aber nichts ab!“

Der kleine Peter zu seinem Vater. „Papa, warum verletzen sich denn Fußballer immer so oft und bekommen einen Verband?“ „Wie kommst du denn darauf?“ „Na, ja sie haben einen eigenen Fußballverband!“

Sekretärin: „Chef, da draußen steht der Gerichtsvollzieher!“ „Dann bieten Sie ihm bitte einen Stuhl und ein Glas an!“ „Das habe ich schon getan, aber er will das gesamte Mobiliar!“



## Aus dem Poesiealbum

*„Samme Blumen im Herzen,  
nicht nur am Wegesrand.“*

## Impressum:

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

Verantwortlich: M. Krug, F. Verholen  
Einrichtung: Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal  
Straße: Casselbreite 5  
Postleitzahl / Ort: 34292 Ahnatal  
Telefon: 05609 8036 0  
E-Mail: [info@ahnatal-gesundbrunnen.org](mailto:info@ahnatal-gesundbrunnen.org)

Spendenkonto Förderverein:

Kasseler Sparkasse, IBAN: DE82 5205 0353 0100 0301 03, Stichwort: Ahnatal  
Evangelische Bank, IBAN: DE03 5206 0410 0000 0016 00,