

AMALIE AKTUELL

Diakonisches Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking

JUNI-AUG 2022



Wieder helle Momente

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige, liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür und hat uns in den letzten Wochen mit blauem Himmel, Sonnenschein und Temperaturen um die 20 Grad bereits einen kleinen Vorgeschmack auf die kommenden Monate geboten. Nach dem langen Winter ist das Balsam für die Seele und fühlt sich unglaublich gut an.

Zudem kehrt in weiten Teilen unseres täglichen Lebens wieder Normalität ein. So laden der Einzelhandel und Restaurants wieder zum Shoppen mit anschließendem Eis-Essen ein und auch unsere Mitmenschen sehen wir, zumindest an der frischen Luft, endlich wieder unmaskiert.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Kolleg*innen bedanken, denn glücklicherweise sind wir trotz der einrichtungsbezogenen Impfpflicht, die zum 15. März 2022 in Kraft getreten ist, nicht in unserem Arbeitsalltag eingeschränkt, da alle Kolleg*innen einen entsprechenden Nachweis vorlegen konnten. Das macht es uns möglich, bereits wieder in die Veranstaltungsplanung einzusteigen, die uns allen große Freude bereitet und eine willkommene Abwechslung darstellt. Unter anderem ist eine besondere Aktion für unsere Kolleg*innen am internationalen Tag der Pflege geplant sowie ein großes Sommerfest, das mit etwas Glück sogar wieder gemeinsam mit den Angehörigen stattfinden kann.

Im Hinblick darauf was andernorts, nicht weit entfernt von uns, gerade geschieht, müssen wir diese Annehmlichkeiten erst recht genießen, müssen dankbar und demütig sein, denn wir haben gesehen, wie schnell einem das sicher geglaubte Leben genommen werden kann. Wir haben darauf vertraut, in Europa vor Krieg sicher zu sein, dass uns so etwas nicht mehr widerfähre. Ein trauriger Irrtum.

Wir alle hoffen, dass die Verbrechen in der Ukraine so schnell wie möglich vorbei sind und wieder Frieden in Europa einkehrt, damit Millionen Menschen in ihre Heimat zu ihren Lieben zurückkehren können. Wir werden helfen, wo wir können und wir werden genießen, was wir haben.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen die Gabe, uns über die schönen Seiten des Lebens zu freuen und die Zuversicht, dass nach dunklen Momenten auch wieder helle kommen werden.

Bleiben Sie gesund!

Ihre

S. Pukall

Saskia Pukall



Wolke sieben

Er ging den letzten Weg allein
und ließ die Frau zurück.
Vorbei Zeit zum Zusammensein,
vorbei die Zeit voll Glück.

Auf ein Papier schrieb er den Tag:
„Ich werde dich stets lieben,
egal, was auch geschehen mag.
Treffpunk: Auf Wolke sieben.“

Ein Treffen in der Ewigkeit...
Wie, ist ihr gar nicht klar.
Doch Liebe über Raum und Zeit,
der Traum ist wunderbar!

Helga Schettge

Meine Gnade soll nicht von dir weichen!

Der Krieg in der Ukraine hat uns schockiert. Wir leiden unter den Bildern, die wir sehen. Wir denken an die Opfer. Viele fühlen sich wieder wie im Kalten Krieg bedroht und die Älteren unter uns erinnern sich an traumatische Erlebnisse während des Zweiten Weltkrieges.

Immer wieder höre ich die Frage, wie Gott das zulassen kann. Eine einfache Antwort habe ich auch nicht. Ich kann mich einer Antwort nur annähern. Begonnen hat den Krieg nicht Gott, sondern Putin. Wir haben offenbar einen Spielraum der Freiheit und können uns auch gegen Gott und für Gewalt, Krieg und Unterdrückung entscheiden, wie Putin. Wir erleben schmerzlich und leidvoll, dass wir in einer gefallenen Welt leben – der Einbruch des Bösen in unser Leben ist eine Wirklichkeit, der wir uns stellen müssen.

Aber diese Wirklichkeit des Bösen hat nicht das letzte Wort. Auch Putin wird Frieden schließen müssen. Die Herren dieser Welt kommen und gehen – Gott bleibt. Stalin verspottete den Papst und fragte, wieviel Bataillone der Papst habe. Stalins Diktatur, Stalins Sowjetunion ist längst Geschichte – aber der Papst ist immer noch da und betet und arbeitet für den Frieden.



Gott bleibt seiner Schöpfung treu und ist auch in dunklen Zeiten bei uns, wenn wir uns verlassen fühlen und leiden. Jesus fühlte sich am Kreuz von Gott verlassen – er war angefochten, wie wir angefochten sind, wenn wir angesichts von Leiden und Unglück fragen, wie Gott das zulassen kann.

In die Verlassenheit des Kreuzes bricht die neue Wirklichkeit der Auferstehung ein, als Jesus Ostern von den Toten zu einem neuen Leben auferweckt wird. Solange wir leben, leben wir immer auch im Schatten des Kreuzes – aber über uns hört doch die Sonne Gottes niemals auf zu scheinen.

Gott will, dass allen Menschen geholfen wird, dass alle Menschen gerettet werden. Oder um es mit Jesaja 54,10 zu sagen: „Es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, sprich der HERR, der Erbarmer.“ Uns bleibt eine Zuflucht, die uns niemand nehmen kann: Der Gott und Vater Jesu Christi, der uns in seinen Frieden aufnimmt und unser Leben in seiner Hand hält. Egal, was kommt, egal, wer herrscht.

Ihr Pfarrer Christian Diederichs

Neue PDL



Viele von Ihnen habe ich schon persönlich kennengelernt, manche haben mich durch das Amalie-Sieveking-Haus flitzen gesehen und wieder andere haben bisher nur von mir gehört. Aus diesem Grund möchte ich mich Ihnen an dieser Stelle noch einmal vorstellen. Mein Name ist Jana Schrader-Greb und ich bin 40 Jahre alt. Mit meinen Kindern lebe ich in der Nähe von Wolfenbüttel.

Ich bin gebürtige Wolfenbüttlerin, habe am Gymnasium im Schloss mein Abitur gemacht und dann einige Zeit in Göttingen gelebt. Im Anschluss habe ich elf Jahre in Braunschweig in einer vollstationären Pflegeeinrichtung gearbeitet. Nach einem Exkurs in den Bereich der psychiatrischen Pflege bin ich seit dem 15. März im Amalie-Sieveking-Haus als Pflegedienstleitung tätig. Hier freue ich mich darauf, gemeinsam mit meinen Kollegen das Haus und die Versorgung aller Bewohner weiterzuentwickeln, neue Konzepte umzusetzen, Gedanken und Ideen zu verwirklichen und tolle Ereignisse zu planen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine bereichernde Sommerzeit und schöne Momente, trotz der gegenwärtig belastenden Situation in der Ukraine. Für Fragen, Anregungen und Probleme von Ihrer Seite stehe ich immer gern zur Verfügung.

Ihre Jana Schrader-Greb
Pflegedienstleitung

Mosaiksteine

Mosaik aus tausend Welten
ist die große weite Welt,
fern so viele und sehr selten
unterm hohen Himmelszelt.

Und wir selbst –
ein Korn im Sande,
unauffällig, unscheinbar.
Aber fehlten wir am Strande,
wär' er nicht so wunderbar.

Mosaikstein für ein Leben,
nur für eine kurze Frist.
Leben, lieben, hoffen, streben,
bis all das zu Ende ist.

Helga Schettge





Kraft der Musik

Freude, Trost, Zusammengehörigkeit, Bewegung: Dieses und noch vielmehr verbindet sich wie selbstverständlich mit Musik. „Freude, schöner Götterfunken“ – Ludwig van Beethoven „erzählt“ im Schlusssatz seiner 9. Sinfonie davon. Johann Sebastian Bach gibt Trost in seiner weltlichen Trauerode auf den Tod der Königin Christiane Eberhardine, aufgeführt am 17. Oktober 1727 in der Leipziger Paulinerkirche. Fußballfans in den Stadien drücken ihre Zusammengehörigkeit in Fangesängen aus. „Der Rhythmus, wo jeder mit muss“ bringt die Menschen in Schwung und Bewegung.

Musik ist ein eigenartiges Phänomen. In allen Kulturen und zu allen Zeiten findet man Musik. Ja, man hat Musik immer bei sich. „Musik im Blut“: Jeder kann sich eine kleine Melodie vorsummen und selbst beim Gehen bewegt man sich in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Das Rhythmusempfinden wird schon im Mutterleib angelegt: Das Kind hört permanent das Schlagen des Mutterherzens. Es reagiert aber auch auf Melodien, die die Mutter singt. Vor einiger Zeit ging eine Meldung durch die Zeitungen, dass Eltern in der Schwangerschaft ihrem noch ungeborenen



Baby die Goldbergvariationen von Johann Sebastian Bach vorgespielt haben. Dies setzten sie fort, als ihr Kind wegen einer Frühgeburt im Inkubator lag. Die Musik war ihre Verbindung zu dem kleinen Geschöpf, Berührungen waren lange nicht möglich. Mit dieser Musik von Johann Sebastian Bach konnte das Kleinkind dann später wunderbar einschlafen. Ein schöner Nebeneffekt, denn die Goldbergvariationen wurden ja extra für den unter Schlaflosigkeit leidenden und mit der Familie Bach befreundeten Grafen Hermann Carl von Keyserlingk komponiert. Johann Gottlieb Goldberg, ein begabter Schüler Bachs, sollte sie ihm des Nachts vorspielen. Nach ihm sind die Variationen benannt.

Musik ist eine Himmelskraft

„Symphonia Armonie Caelstium Revelationum“ – „Symphonie der Harmonie der himmlischen Erscheinungen“ – so nannte Hildegard von Bingen ihre Gesänge im Bewusstsein, dass uns vor allem die Gabe der Musik mit den Himmelskräften verbindet.



So haben alle Religionen auch die Musik in ihre Verkündigung und Gottesdiensten aufgenommen. Allerdings war nicht jede Art von Musik in den Kirchen immer willkommen. So blickt die Kirche zurück auf Zeiten und Phasen ihrer Geschichte, in der die Musik als Teufelswerk aus den Kirchen verbannt war. Musik war etwas für den Jahrmarkt der Bauern, für derbe Späße und frivole Tänze. Von dieser noch halb heidnischen Kultur der einfachen Leute wollte sich die Kirche im Mittelalter gerne bewusst absetzen.

Auch die Orgel kam erst spät in unsere Kirchen. Die Römer übernahmen die Orgel von den Griechen als rein profanes Instrument und untermalten Darbietungen in ihren Arenen mit Orgelmusik. Aufgrund des Einsatzes während der grausamen Arenakämpfe, bei denen auch Christen starben, wurde die Orgel von den frühen Christen nicht verwendet. Inzwischen ist die Musik in unseren Kirchen vielfältiger geworden. Nicht nur die Klassik, auch Pop und Jazz haben Einzug in die ►

Gottesdienste und kirchliche Konzerte gehalten.

Der lutherische Komponist Johann Sebastian Bach, den man den „fünften Evangelisten“ genannt hat, findet nicht nur bei Protestanten und bei Katholiken Resonanz, sondern auch bei Zeitgenossen, die Kirche und Christentum fernstehen. Er steht damit in der Glaubensverkündigung auf gleicher Stufe wie die vier Evangelisten Markus, Matthäus, Lukas und Johannes.

So sehr der rumänische Philosoph und Atheist Emil Cioran (1911-1995) die Gottesbeweise verachtet, so sehr ist er überzeugt, dass in der Musik eine Nähe zu Gott möglich ist, wie an keinem anderen Punkt. Er schreibt: „Wenn man bedenkt, dass so viele Philosophen und Theologen Tage und Nächte damit verloren haben, nach Gottesbeweisen zu suchen und den eigentlichen verloren haben. Nach einem Oratorium, einer Kantate oder einer Passion muss er existieren. Sonst wäre das ganze Werk des Kantors nur eine herzerreißende Illusion.“ Und weiter: „Der Schlüssel zu Bachs Musik: das Verlangen nach Flucht aus der Zeit. Wenn



wir mit Bach die Sehnsucht nach dem Paradies fühlen, so sind wir mit Mozart darin. Diese Musik ist paradiesisch. Ihre Harmonien sind Lichttanz im Ewigen.“

„Paradisi gloria“, so heißt eine Konzertreihe des Münchner Rundfunkorchesters in der Saison 2021/2022. Im Mai 2022 erklingen in der Herz-Jesu-Kirche in München unter anderem die Five Mystical Songs des bekennenden Atheisten Ralph Vaughan Williams (1872–1958). Eine „mystische Kombination“: Ralph Vaughan Williams vertonte Verse des Dichter-Priesters George Herbert aus dem 17. Jahrhundert.

Am Schluss dieser Gedanken zur Musik soll das berühmte Zitat des Philosophen Friedrich Nietzsche (1844-1900) stehen: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.“



Wolfgang Bretschneider
Organist St. Katharinen, Braunschweig

Ein Leben für den Sport



Leider ist Herr Köster am 27. April verstorben, das mit ihm geführte Interview drucken wir zu seinem Gedenken in dieser Ausgabe ab.

Im März 2022 bezog Paul Köster im Amalie-Sieveking-Haus sein gemütlich eingerichtetes Zimmer. Herr Köster gehörte zu den Menschen, die einem auf Anhieb sympathisch sind. Mit seinen 101 Lebensjahren hatte er vieles in seinem Leben erlebt. Eines davon war seine Leidenschaft zum Sport.

Herr Köster, wie sind Sie zum Sport gekommen und welchen Sport haben Sie ausgeübt?

Ende des Krieges 1945 kam ich zum Verein „Wolfenbütteler Vereinssport von 1945“ und wurde mit nur 25 Jahren zum Jugendsportwart im Hauptvorstand ernannt. 1948, als sich alles etwas lockerte, wurde ich Sportwart, Spielwart, Fachwart für Leichtathletik und Handball. Auch die Turnabteilung zählte natürlich dazu.



Also waren Sie in den Nachkriegsjahren der Mann in Wolfenbüttel, der die Leichtathletik zum Aufstieg brachte?

Ja, der Sport und die Leichtathletik feierten in Wolfenbüttel über viele Jahre landes- und bundesweit hervorragende Leistungen und Erfolge bei Meisterschaften. 1950 erhielt ich dann für den Wiederaufbau des Sportes in der Lessingstadt die Ehrennadel für verdiente Mitglieder des MTV 1951.

Eine Frage noch zum Schluss: Für welche Sportart schlug Ihr Herz am meisten?

Die Leichtathletik war meine größte Leidenschaft.

Für seine engagierte und erfolgreiche ehrenamtliche Arbeit wurde Herrn Köster 1987 das Bundesverdienstkreuz verliehen. Wir sind dankbar für das Interview und die Einblicke. Mit Sicherheit hätte er noch viel mehr darüber zu erzählen gehabt.

Ihre Manuela Leiste
Sozialer Dienst

Wo war das noch?

Diese Frage stellt man sich oft, gerade wenn man durch den Fußgängerbereich von Wolfenbüttel geht. Nach einem Cappuccino im Richter-Café Schlüter am Holzmarkt, wo ein Foto vom „Café Lambrecht“ hängt, kam im Freundeskreis die Frage auf, wo das Café Lambrecht früher war.

Die Suche im Internet war nicht sehr ergiebig, also ältere Mitbürger, Freunde und Nachbarn gefragt. Viele erinnerten sich an das Café, aber nicht, wo es denn betrieben wurde. Nachdem verschiedene Meinungen darüber aufkamen, fragte eine Nachbarin Dieter Kertscher, der ihr wiederum einen Artikel von Dietmar Dolle zukommen ließ. Hier ein kurzer Auszug daraus.

Jetzt wissen wir mit Gewissheit, das „Café Lambrecht“ befand sich in der Langen Herzogstraße 59, wo heute das Bekleidungsgeschäft „NKD“ seine Ware anbietet. Das Haus wurde in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts erbaut. Die dort ansässige „Conditorei Bokelmann“ warb ab 1881 und später auch das „Café Lambrecht“ damit, dass die Gründung bereits im Mai 1788 stattgefunden hat.

Das Café wurde 1901 durch Hermann Lambrecht von der Conditorei übernommen, der bald einige



Renovierungen und Veränderungen am Haus und im Garten vornahm und es gab bis 1907 auch noch einen Café-Garten. Die Fachwerkfassade wurde 1910 verputzt und Schaufenster eingebaut, Blumenkästen lockerten die Ansicht im Obergeschoss und den Erkern auf. Zu verschiedenen Anlässen wurde diese noch mit Girlanden und Fahnen verschönert. Im Eingangsbereich hingen zwei Spiegel: Einer machte den Gast lang und dünn, der andere klein und dick.

Für das Café wurde in den örtlichen Adressbüchern und Zeitungen geworben. Es florierte und war überregional bekannt und hatte teilweise bis zu 19 Mitarbeiter, von denen einige im Haus wohnten. Hermann Lambrecht war Konditormeister und



bildete Lehrlinge aus. Er übergab das Café im Mai 1929 an seinen Sohn Hermann (geb. 1899), der seine Konditoren-Meisterprüfung in Braunschweig mit „sehr gut“ bestand. Sein Sohn Bernhard (geb. 1897) gründete und leitete von 1927 bis 1971 die renommierte und international bekannte Konditorschule in Wolfenbüttel.

Sonntags gab es Tanztee, Kuchen wurde auch außer Haus verkauft. Zum Jahreswechsel 1948/1949 wurde eine Silvesterfeier im Café angeboten, auch andere Veranstaltungen fanden statt.

Der Enkel Horst Lambrecht arbeitete ebenfalls als Konditormeister mit im Café Lambrecht, führte später die Gaststätte „Zum Jägermeister“ in der

Ernst-Moritz-Arndt-Straße, übernahm das Familiencafé jedoch nicht. Um 1960 wurde es an Albert Ortmann übergeben.

Erst eine Konditorei und dann das bekannte und beliebte „Café Lambrecht“: Über Generationen hinweg ein attraktives Ziel für die Wolfenbütteler, bis es nach etwa 180 Jahren Mitte der 1960er Jahre geschlossen wurde. Seitdem wurden im Gebäude in der Langen Herzogstraße mehrere Lebensmittelgeschäfte und andere Läden betrieben.

Es kommt immer wieder die Frage auf, wo waren welche Geschäfte bzw. was war in den verschiedenen Häusern der Stadt. Oft findet man im „Wolfenbütteler Schaufenster“ Artikel, die diese Fragen beantworten – oder man macht sich selbst auf die Suche!

Karin Fischer
[Betreutes Wohnen](#)

Quellenhinweise:
[Dietmar Dolle](#), [Dieter Kertscher](#), [Aktionsgemeinschaft Altstadt Wolfenbüttel e.V.](#)

Bom Caminho – Guter Weg!

Auszüge aus dem Pilgertagebuch

Gila Schlee und Uli Payne waren gemeinsam auf dem portugiesischen Pilgerweg von Porto nach Santiago de Compostela unterwegs.

Tag 1. „Bom dia“, unser Flieger landet pünktlich in Porto. Morgen wollen wir uns auf den Pilgerweg machen. Wochenlange Vorbereitungen liegen hinter uns: Pilgerausweis besorgen, die einzelnen Etappen überlegen, Probepacken des Rucksacks. Was ist wichtig, was kann zuhause bleiben? Was ist überhaupt wichtig? Insgesamt wiegt der Rucksack jetzt 11 kg, alles für drei Wochen immer dabei.

Heute stimmen wir uns auf das Land und die Menschen ein, in Porto, der kleinen, hübschen und natürlicheren Schwester von Lissabon. Das erste Glas frischer „Vinho Verde“ am Hafen gibt mir wohl einen Vorgeschmack auf Pilgerwege durch Weinberge.

Tag 3. Ohje! Sehr gewöhnungsbedürftig, die erste Nacht in der Herberge. Es schnarcht um mich herum wie verrückt! Ich bin total genervt, kann kein Auge zutun. Gerade eingeschlafen, da kramt schon wieder jemand laut in seinem Rucksack... Wie soll das nur werden...?

Tag 5. „Bom caminho“ rufen uns Bauern vom Feld anerkennend und freundlich zu und lassen ihre Hacke ruhen. Pilger zu sein, führt spürbar zu einer anderen Augenhöhe zu den Menschen. Sie haben sicher keine Zeit, einfach nur einen Weg zu gehen, so wie wir. Was für ein Luxus es ist, Zeit zu haben. Zeit, einfach nur zu gehen. Wie reich wir doch sind!

Tag 7. Die ersten Etappen liegen hinter uns, wir tauchen langsam in das Gehen ein, Gedanken kommen und ziehen vorbei wie die Wolken. Ich lasse alles einfach hinter mir. Der Fokus liegt nur darauf, einen kleinen Laden zum Einkauf von Brot, Käse und Wasser und abends ein Lager zu finden. Nichts ist sonst wichtig.

Tag 12. Ausgeruht schreiten wir frisch und froh hinein in den Tag. Der Weg führt heute durch blühende Felder, durch kleine adrette Dörfchen mit den typischen portugiesischen Kirchen. Glücksgefühl: Wir entdecken unerwartet eine Einkehrmöglichkeit und genießen den „café com leite“! Diese so normalen Dinge bekommen hier für mich eine ganz wertvolle Bedeutung. Das ist sicher auch Sinn des Pilgerns, Wertschätzung zu lernen.





Ich falle abends erschöpft auf das Lager und bin glücklich, schlafe tief und fest und finde es schön, in Gemeinschaft Gleichgesinnter zu sein. Wie in einer Familie.

Letzter Tag. Die letzten Kilometer, was für ein Gefühl... Santiago de Compostela, die Kathedrale ist erreicht, Überschwang der Emotionen an Glücksgefühlen! Total erschöpft und froh lasse ich diesen Ort auf mich wirken. Ein Strahlen von tief innen, trotz verschwitzter Kleidung, salziger Haut und zerzaustem Haar. Geschafft, Ziel erreicht!

Mein Fazit

Von dem Tag an, als Uli und ich uns für diese Reise entschieden hatten, wurde meine Sehnsucht, diesen Weg jetzt unbedingt gehen zu wollen, bei den

Vorbereitungen immer größer. Es war unglaublich wohltuend für mich, auch nur für einen begrenzten Zeitraum alles hinter mir lassen zu können, nur das Lebensnotwendige mitzunehmen, Ballast abzuwerfen. Erkennen, was ich nicht brauche. Frei sein für die intensive Wahrnehmung und für das, was wesentlich ist im Leben. Vollkommene Zufriedenheit mit mir – im Einklang mit dem eigenen Schritt, mit dem Boden, mit der Natur, mit der Welt.

Erfüllte Sehnsucht?

Über Tage, Wochen und Monate fühlt es sich erfüllt an. Bis dieses leichte Ziehen tief im Herzen, in der Seele in den Gedanken wieder spürbar wird, wenn der Alltag mit Reizüberflutung nervt.

Gila Schlee

Kneipp-Verein Wolfenbüttel

Vorstandsteam
Kneipp-Verein



Hier möchte ich Ihnen den Kneipp-Verein Wolfenbüttel e.V. vorstellen. Mein Name ist Anke Fricke, ich bin Mitglied im Vorstandsteam des Vereins und u.a. für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Der Kneipp-Verein Wolfenbüttel hat knapp 200 Mitglieder. Er feierte im Jahr 2015 sein 50-jähriges Jubiläum, im Jahr 2021 feierten alle Kneippianer den 200. Geburtstag vom Initiator der Gesundheitsbewegung – Pfarrer Sebastian Kneipp. Als Gesundheitsverein kümmert sich der Kneipp-Verein genau darum – die Gesundheit – und dafür ist eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele Voraussetzung.

Der Vorstand des Kneipp-Vereins Wolfenbüttel ist stets bemüht, alle fünf Lebenselemente im Sinne von Sebastian Kneipp zu bedienen. Es sind die Elemente Wasser, Ernährung, Kräuter, Bewegung und Lebensordnung.

In unserer Begegnungsstätte „Am Brückenbach 62“ finden Kurse, wie z.B. Yoga, Rückenschule, Seniorengymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung sowie „DrumsAlive“ und „Let’s do it“ unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter*innen statt. Sie werden sehr gut angenommen.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Vorträge (dazu sind auch Gäste herzlich willkommen) und der monatlich stattfindende beliebte Klönnachmittag werden in der Begegnungsstätte angeboten. Ferner haben wir eine Nordic Walking-Gruppe, die sich regelmäßig trifft, Wanderungen, Wochenend- und Tagesausflüge sowie auch Seniorenreisen im Programm.

In Wolfenbüttel und Umgebung gibt es, außer St. Ansgar, noch zwei weitere Kneipp-zertifizierte Kindergärten (bundesweit gibt es etwa 300). Hier werden die Kleinen spielerisch mit der Kneipp’schen Lehre vertraut gemacht und lernen auch etwas über gesunde Ernährung. So wird schon früh ein Grundstein für ein gesundes Leben gelegt.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Vielleicht sehen wir uns ja einmal in unserer Begegnungsstätte. In den kommenden Ausgaben von AMALIE AKTUELL werde ich Ihnen die fünf Elemente näher beschreiben und Tipps zur Anwendung geben.

Bis dahin grüße ich Sie herzlich
Ihre Anke Fricke

Mitglied im Vorstandsteam des Kneipp-Vereins



Cardio-Trommeln für Herz und Seele

In Sportvereinen, Fitnessstudios und anderen Vereinen erfreut sich das Cardio-Trommeln einer immer größer werdenden Beliebtheit. Wir Mädels vom Sozialen Dienst dachten uns: „Das können wir auch!“

Die gesamte Ausrüstung, die man benötigt, besteht aus einem großen Yogaball, einem Paar Trommelstöcken und natürlich der richtigen Musik. Zur Teilnahme sind weder Vorkenntnisse noch musikalisches Talent erforderlich, jeder kann sich nach seinen Möglichkeiten einbringen. Beim Trommeln vergeht die Zeit wie im Flug und man bemerkt gar nicht, was man dabei alles für sich tut. Neben dem Spaß, den man dabei hat, trainiert man die Muskulatur, die Balance, den Kreislauf, die Ausdauer, den Rhythmus und auch das Gedächtnis.

Kurz gesagt, Sie trainieren Ihren ganzen Körper, länger als Sie vielleicht denken und weil Sie konzentriert sind und Spaß haben, arbeiten Sie viel intensiver, als Sie es sonst tun würden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Heike Schmidtke
Sozialer Dienst



Diakonisches
Wohn- und Pflegezentrum
Amalie Sieveking

Kontakt und Impressum

Diakonisches Wohn- und Pflegezentrum
Amalie Sieveking gGmbH

Schulwall 2

38300 Wolfenbüttel

Tel. 05331 80040

www.amalie-sieveking-haus.de

Ausbildungskooperation

Diakonie-Kolleg Wolfenbüttel

www.diakonie-kolleg-wolfenbuettel.de

Auflage: 500 Stück | Nächste Ausgabe: 01.09.2022 | Redaktionsschluss:
10.08.2022 | Gestaltung und Konzept: WARMBEIN kommunikation |
Redaktion: Saskia Pukall (v.i.S.d.P.), Martina Pleßmann, Andreas
Warmbein

Termine

**Coronabedingt finden Veranstaltungen
nicht wie gewohnt statt. Bitte beachten
Sie die Aushänge für aktuelle Infos.**

Palliativ- und ACP-Beratung mit Antje Stitz

Terminvereinbarung jeden Mittwoch 11.00
bis 14.00 Uhr unter Tel. 05352 933-573

