



RIBLIA

März 2015

INHALTSANGABE

Vorwort	Seite	3,4
Geburtstage	Seite	5
In Gedenken an	Seite	6
Der Monat März	Seite	7
Wissenswertes	Seite	8,9
Eindrücke unserer Veranstaltungen	Seite	10-19
Frühlingslied	Seite	20
Rätsel	Seite	21-25
Etwas zum Lachen	Seite	26
Termine	Seite	27
Kontakte	Seite	28





LIEBE BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER, LIEBE LESER UNSERER ZEITUNG

war 1910 beim 2. Kongress Es der Sozialistischen Internationale, dass die deutsche Frauenrechtlerin Clara Zetkin die Menschenrechte für Frauen einforderte. Gleichberechtigung von Mann und Frau gab es bis dahin bei uns nicht. Den Frauen wurde das Wahlrecht verweigert, sie durften Einwilligung ihres Vaters oder Ehemannes kein Bankkonto eröffnen und über eigenes Geld verfügen. Auch eine Arbeit durften sie nur mit Einwilligung des Familienvorstandes Ehemannes aufnehmen. Erst 1977 (!) wurde diese Formalität offiziell per Gesetz abgeschafft auch wenn sich die meisten Familien zu diesem Zeitpunkt schon lange nicht mehr daran hielten.

In der DDR dagegen war die Gleichstellung von Mann und Frau bereits in der Verfassung von 1949 festgeschrieben. Mann und Frau waren Gesetz gleichberechtigt in allen vor dem Bereichen des gesellschaftlichen, beruflichen und individuellen Lebens.

Die berufliche Qualifizierung von Frauen galt als eine staatlich erwünschte und geförderte Aufgabe.

Mit dem internationalen Weltfrauentag am 8. März wird an den langen Kampf, um die Gleichberechtigung erinnert, der bis zum Beginn des Ersten Weltkrieges, besonders in England, auch viele Todesopfer gefordert hatte. Der 8. März ist heute auch der Tag, an dem die weltweit immer noch herrschende Gewalt und Diskriminierung gegen Frauen angeklagt wird. Neben staatlicher Willkür, gehört die Erfahrung von häuslicher Gewalt auch heute noch zum Alltag von vielen Frauen.

Lassen Sie sich trotzdem den Frühlingsanfang nicht vermiesen und genießen Sie ihn!

Das wünscht Ihnen Ihr Martha-Else-Team







GEBURTSTAGE IM MÄRZ

02.03.	Margarete Knöß	91 Jahre
03.03.	Anni Hasenbach	95 Jahre
17.03.	Hiltrud Eppstein	79 Jahre
22.03.	Irmgard Bornkessel	95 Jahre
28.03.	Jürgen Weiß	67 Jahre





IN GEDENKEN AN...

Auf dieser Seite gedenken wir unserer verstorbenen Bewohnern. Deren Angehörigen sei nochmals unsere tiefe Anteilnahme bekundet.

Hedwig Kraus, geboren am 14.04.1920 verstorben am 28.02.2015

> Alles hat seine Zeit, es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit der Stille, eine Zeit des Schmerzes, der Trauer und eine Zeit der dankbaren Erinnerung

> > Verfasser unbekannt



DER MONAT MÄRZ

Der römische Kriegsgott Mars ist Namensgeber für den dritten Monat im Jahr. In den "Lenzmond" fällt der kalendarische Frühlingsbeginn am 20. März. Am Sonntag, den 29. März, wird die Zeit um 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr, um eine Stunde vorgestellt. Die Nacht wird eine Stunde kürzer. Eine Stunde Schlaf wird uns "geraubt" und wir werden einige Tage mit der Zeitumstellung "kämpfen". In der Natur erfreuen uns Märzenbecher, Krokusse und viele weitere Frühlingsblüher. Zu Hause steht der Frühjahrsputz an.

Beginn der Sommerzeit am 29. März

Besondere Tage im März

Weltfrauentag	08. März 2015
Palmsonntag	29. März 2015

Bauernregeln

Märzensonne – kurze Wonne. Märzenstaub bringt Gras und Laub.



Gesund im März - Muntermacher Kaffee

Eine hübsch gedeckte Kaffeetafel macht Appetit auf Kaffee und Kuchen oder belegte Brote. Besonders in ländlichen Gegenden wird diese Tradition noch hochgehalten: punkt 15.30 Uhr versammelt sich die Familie



ir

der "guten Stube" oder in der Wohnküche für eine kleine Pause im Tagesablauf. Man genießt das gemütliche Zusammensein und den Austausch untereinander. Und immer dabei ist eine Kanne mit Kaffee, die steht im Mittelpunkt. Die meisten Hausfrauen besitzen heute eine elektrische Kaffeemaschine, die einmal richtig befüllt, in wenigen Minuten eine Kanne voll mit duftendem, schwarzen Filterkaffee Besonders wir Deutschen lieben das Getränk und konsumieren durchschnittlich fast einen halben Liter pro Tag.

In den vergangenen Jahren hat sich eine neue und abwechslungsreiche Kaffeekultur in den Bistros, Cafés und Restaurants rund um den Kaffee entwickelt: da gibt den Espresso (eine kleine Portion Kaffee aus dunkel gerösteten Bohnen), den Latte Macchiato (eine Art Milchkaffee), den Cappuccino (ein Kaffee oder Espresso mit heißem Milchschaum) und noch vieles mehr. Alle Sorten kann man inzwischen auch als Instant-Kaffee



kaufen und mit heißem Wasser schnell zu Hause zubereiten und genießen.

Viele Menschen kommen am Morgen ohne ihre geliebte Tasse Kaffee gar nicht in Schwung. In der Tat enthält die Bohne den anregenden Wirkstoff Koffein, der den Blutdruck anregt und den Kreislauf fördert. Koffein ist aber auch in vielen anderen Substanzen vorhanden wie Kakao, Tee, Coca Cola und Bitterschokolade. Und wie immer kommt es auf die Menge an, die verzehrt wird, ob ein Stoff der Gesundheit schadet oder nicht. Zubereitung spielt eine Rolle, wie stark er gemacht wird und welche Röstung er hatte. Zahlreiche Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass ein maßvoller Genuss ungefähr drei Tassen Kaffee pro Tag - normalerweise weder einem gesunden Magen noch einem intakten Herzen schadet. Kaffee auch Toxine, denen man krebsschützende und cholesterinsenkende Wirkung nachsagt. Nur bei hohem Blutdruck, Unruhe und Schlaflosigkeit sollte man Kaffee besser entweder ganz meiden oder die letzte Tasse des Tages nicht vorm Schlafengehen trinken. Wie schon gesagt, kommt es auch darauf an wie stark man ihn gerne trinkt. Der so genannte "Blümchenkaffee", der so dünn ist, dass man die Blume am Boden der Kaffeetasse durch ihn sehen kann, tut es auch, wenn man vorsichtig sein will oder muss.

OPERNNACHMITTAG

Die Opernliebhaber des Martha-Else-Hauses erfreuten sich dieses Mal an "La Traviata". Deutsche Untertitel vervollständigten den musikalischen Genuss.











FASCHINGSFEIER

An Weiberfastnacht fand im Martha-Else-Haus die beliebte Faschingsfeier für die Bewohner statt.







(P)

Clowns der Clownschule Lorsbach erfreuten mit ihren Späßen die Bewohner









Die Pumuckls aus Diedenbergen führten einen lustigen Tanz auf. Alles klatscht begeistert mit.





Als Dank für ihre Aufführung erhalten die Kinder den "Martha-Else-Orden"



zum Wohl













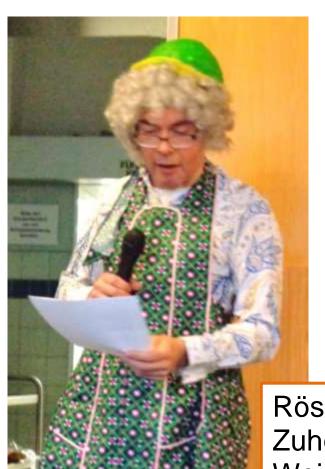


Auch dieses Jahr besucht Paula aus Köln unsere Feier und erheitert ihre Zuhörer mit pfiffigen Worten rund um das Altern



Gemeinsam mit Paula singt der Martha-Else-Chor das Lied: "Mer losse d'r Dom in Kölle"







Röschen macht den Zuhörern auf lustige Weise klar, wie schwierig es doch im Alter ist.



Ein Orden für Röschen und für die Mitglieder des Martha-Else-Chors.







Überall herrschte gute Laune und super Stimmung









Basteln

Die Kinder der Schulbetreuung Taubenschlag kamen um mit unseren Bewohnern zu Basteln, sich zu unterhalten und Spaß zu haben.





gemeinsam werden schöne Anhänger und Blumen gebastelt.





HAUSBOTE HAUSBOTE

FRÜHLINGSLIED

Nun will der Lenz uns grüßen

Nun will der Lenz uns grüßen, von Mittag weht es lau, aus allen Wiesen sprießen die Blumen rot und blau. Draus wob die braune Heide sich ein Gewand gar fein und lädt im Festtagskleide zum Maientanze ein.

Waldvöglein Lieder singen, wie ihr sie nur begehrt, drum auf zum frohen Springen, die Reis' ist Goldes wert! Hei, unter grünen Linden, da leuchten weiße Kleid'! Heißa, nun hat uns Kindern ein End all Wintersleid!

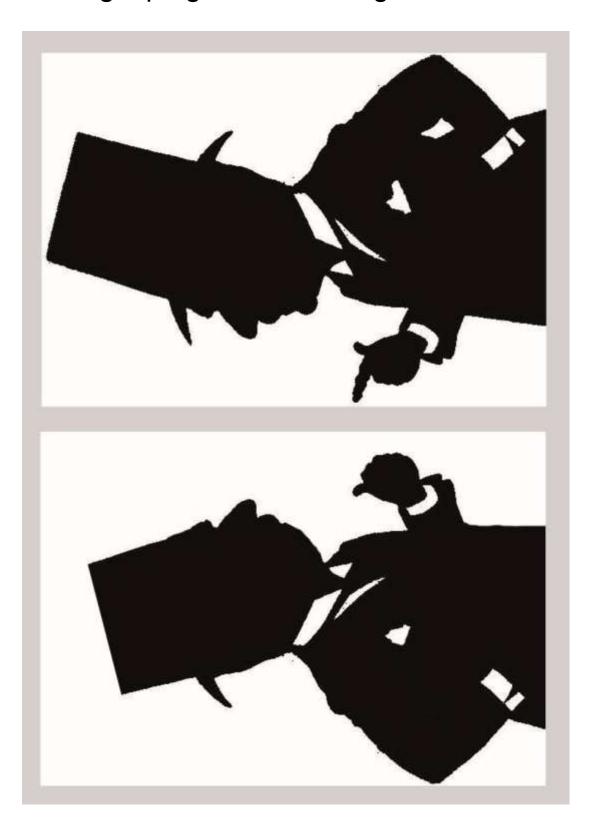






RÄTSEL-SPASSBilderrätsel

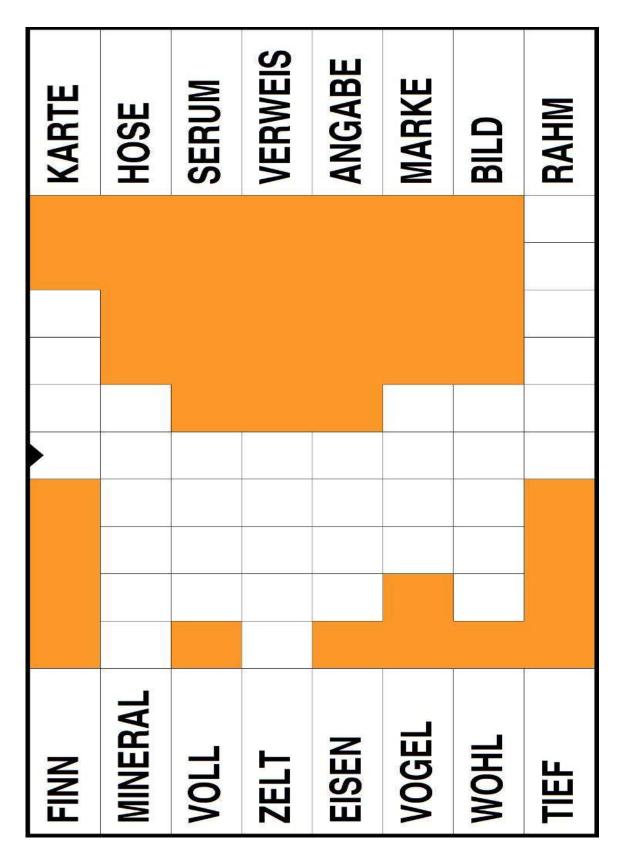
In den gespiegelten Bildern gibt es 6 Unterschiede.





Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BLUT, FREI, LAND, PLATZ, SCHLAG, STAND, WASSER, ZEIT



Hinweis zum Lösungswort: kürzlich, neulich



Wortsuche

In diesem Buchstabensalat haben sich kreuz und quer, senkrecht und waagrecht 8 Wörter rund um die närrische Zeit versteckt:

Forsythie, Hyazinthe, Krokus, Narzissen, Märzenbecher, Märzveilchen, Schneeglöckchen, Osterglocken, Schlüsselblumen, Tulpen

D	Q	Ν	G	I	Α	H	Υ	Α	Z		Ν	Ţ	Н	E
L	1	0	Υ	P	F	J	T	Z	Ε	Q	Α	K	N	U
Υ	G	G	F	Q	0	Z	В	I	0	L	R	R	Ε	0
Z	٧	N	С	0	M	K	Н	D	Χ	R	Z	0	T	T
X	0	F	J	U	J	T	Z	٧	F	W	l	K	Y	0
1	M	J	Н	Н	Υ	F	L	U	D	J	S	U	С	Υ
K	Z	W	V	S	L	S	D	Ν	Ρ	Q	S	S	Q	F
D	F	D	T	Ρ	Ν	X	V	F	G	Α	E	S	Α	Н
М	Ä	R	Z	٧	E	1	L	С	H	Ε	Ν	M	X	D
0	0	S	Α	Ρ	В	Е	R	Н	Ī	U	L	P	Ε	Ν
F	M	Ä	R	Z	Ε	Ν	В	E	С	Н	E	R	Q	W
S	С	Н	Ν	Ε	E	G	L	Ö	С	K	С	Н	E	Ν
S	С	Н	L	Ü	S	S	E	L	В	L	U	M	Ε	Ν
U	٧	M	W	Р	0	С	Α	F	U	V	S	H	L	-1
0	S	T	E	R	G		0	С	K	E	N	Ĺ	٧	



Kreuzworträtsel

veraltet: pilgern	•	Erd- zeit- alter	Name Gottes im A.T.	V 4	Stadt in Piemont	_	hart, unnach- giebig
Post- an- schrift	-	×					8
Körper	7	5			Hoch- ebene		
unbe- kanntes Flug- objekt			heiliger Stier in Ägypten	-			
•			russi- scher Frauen- name		6	englisch: Erde	
A	2						
die Ge- sundheit betref- fend		Kälte- produkt		Home Banking- Geheim- zahl	-		
Stelz- vogel	•	Va				3	Adels- prädikat
riskierter Geld- betrag	-						•
ein US- Geheim- dienst	•			Nacht- greif- vogel	•	Hito	r GbR
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis: vermessenes Bauland



Sudoku

Sudoko ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x3 Quadrat

die Ziffern von 1-9 vorkommen

5			4			9		
		6		7	2			
2					9	8		
	4		6					3
6		9	3					
								1
7		2	9					
3	1			36			4	
			7		3	2		

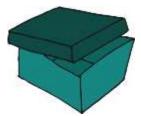


ETWAS ZUM LACHEN

Der Religionslehrer fragt Fritzchen: "Na, betet Ihr auch vor dem Essen?" — "Nein, das ist nicht notwendig. Meine Mutter kocht sehr gut!"

Der Eisbär schaut auf das Thermometer und sagt zu seiner Frau: "Nur noch 30 Grad unter null." Die Eisbärfrau freut sich: "Juchu, es wird Frühling!"

Die Frau entsetzt: "Karl, die Schachtel mit meinem neuen Hut ist noch im Taxi!" Der Ehemann stürzt zum Fahrer: "Einen Moment bitte, die Schachtel ist



noch im Auto." Meint der Fahrer: "Bestimmt nicht, ich hab' doch gesehen, wie sie mit Ihnen ausgestiegen ist!"

"Wie alt sind Sie", fragt der Richter die Zeugin. Verlegenes Schweigen. "Also, heraus mit der Sprache", meint der Richter verärgert, "oder ich lasse Sie vom Publikum schätzen."

Ein Auto überfährt ein Huhn. Der Fahrer trägt es zum nebenstehenden Hof und fragt die Bäuerin: "Kommt das Huhn aus ihrem Stall?" Die Bäuerin sieht es kritisch an und meint: "Nein, so flache Hühner haben wir nicht!"



TERMINE IM MÄRZ

Mittwoch, 18.03.2015

Opernnachmittag

Erfreuen Sie sich an der Oper "Der fliegende Holländer" ab 15 Uhr im Andachtsraum



Dienstag, 24.03.2015

Taubenschlag

Die Kinder der Schulbetreuung Taubenschlag kommen und singen gemeinsam mit den Bewohnern bekannte Lieder.

Mittwoch, 25.03.2015

Frühlingsfest

Ab 15 Uhr begrüßen wir den Frühling mit einem fröhlichen Fest bei Kaffee und Kuchen.

IMPRESSUM





Redaktion:

Brigitte Shrestha (Sozialdienst) Tel. 9912 **29** V.i.S.d.P.: Herr Hohnrath (Einrichtungsleiter, MEH)



KONTAKTE

Herr Hohnrath (Einrichtungsleitung)	9912 0
Frau Storz (Leitung Pflege)	9912 33
Herr Reimann (Leitung Tagespflege)	9912 19
Frau Fink (Leitung Hauswirtschaft)	9912 21
Herr Freitag (Leitung Sozialdienst)	9912 12
Frau Kippert (Empfang)	9912 39

WOHNBEREICHE

Wohnbereich 1	9912 13
Wohnbereich 2	9912 25
Tagespflege	9912 19

HEIMBEIRAT

Herr Schmidt	(Vorsitzender)	9912 406
Frau Folda	(stellvertretende Vorsitzende)	9912 504
Frau Koschews	ski	9912 603
Frau Heil	(Mitglied des Seniorenbeirats Hofheim)	Tel. 25557
Frau Illinger	(Ehrenamtliche Mitarbeiterin)	Tel. 31158

VORSTAND

Herr Dipl.-Kaufm. M. Sterlepper (Vorsitzender)

Frau RA Gabriele Binder-Isele (stellvertretende Vorsitzende)

Frau Annegret Miller

Frau Nicole Deininger

Herr Knöll

Stiftung Martha-Else-Haus • Ev. Feierabendheim Staufenstraße 27 • 65719 Hofheim am Taunus Telefon: 06192-99 12 0 • Fax: 06192-99 12 26 info@martha-else-haus.de • www.martha-else-haus.de