



„Kirche“ ist nicht nur sonntags

Gemeinsam Freude haben, singen, spielen und sich unterhalten – das kann Kirche. Das Diakonie-Journal stellt Ihnen Beispiele aus Uetersen vor

Nutzen Sie das Angebot der beiden Kirchengemeinden in Uetersen. Es gibt gut besuchte Gruppen und Kreise, in denen man sich bei Kaffee und Kuchen trifft, sich austauscht oder etwas gemeinsam unternimmt, wie singen oder spielen.

Pastorin Daniela Stieglitz bietet jeden 1. Montag im Monat im Jochen-Klepper-Haus von 15 bis 17 Uhr den Montagskreis an (Tel. 04122 416769).

Doris Bornhodt leitet jeden 2. Montag im Monat im Ossenspadd 66 den Seniorennachmittag (Tel. 04122 44448).

Frau Goetz freut sich im Jochen-Klepper-Haus über Seniorinnen, die alle zwei Wochen, mittwochs (wieder ab 14.10. von 15 bis 16.30 Uhr) zum gemeinsamen Singen kommen wollen (Tel. 04122 8568157).

Der Spielkreis für ältere Menschen jeden, 3. Montag

im Monat, nächster Termin am 19.10. von 14 bis 16.30 Uhr, findet ebenfalls im Jochen-Klepper-Haus unter der Leitung von Annegret Gimball statt (Tel. 04122 9549691).

Leider muss aufgrund der Coronapandemie auf das Mitbringen von Mund- und Nasenschutz hingewiesen werden, bei Krankheitssymptomen sollten Sie nicht teilnehmen.

Das sind allerdings nur vier Beispiele. Selbstverständlich bietet Ihre Kirchengemeinde in der Uetersener Umgebung ein ähnliches Angebot an. Fragen Sie in den jeweiligen Kirchenbüros an oder besuchen Sie die Gemeindewebsites.

Benötigen Sie seelischen Beistand? Nehmen Sie mit Ihrer Pastorin oder Pastor Kontakt auf oder rufen Sie uns an – wir vermitteln gerne weiter (Tel. 04122 7744).



Bericht

Ernährung für die Seele

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, Essen ist Kultur, soziales Miteinander, es macht Spaß und bestimmt unsere Gesundheit.

„Mal richtig lecker Essen gehen“, rät auch Hape Kerkeling – ein häufig gehörter Spruch in seinen Sketchen. Da ist etwas dran – gutes Essen ist fundamental für ein gesundes Leben, erst recht wenn man es auch gemeinsam mit lieben Menschen genießen kann. Essen gehen funktioniert auch in der Coronazeit, Sie unterstützen damit sogar die gebeutelte Gastronomie. Aber Achtung! „Lecker Essen“ ist das eine, „Gesundes Essen“ mitunter das andere. Wählen Sie Lokale auch nach ihrem Angebot aus. Frische Ware und leicht bekömmliche Speisen zahlen sich aus. Verzichten Sie weitestgehend auf Industrieware, „Billigfleisch“ (am besten so wenig wie möglich Fleisch essen) und ganz wichtig, vermeiden Sie Geschmacksverstärker. Nun ist das im Restaurant schwer möglich, zu kontrollieren, aber man kann nachfragen. Wenn Sie zu Hause kochen achten Sie auf die guten Zutaten. Essen Sie viel Gemüse und Obst, das Ernteangebot regionaler Produkte ist im Herbst besonders hoch und



Hofmärkte gibt es in der Marsch unzählige. Achten Sie auf den Säurehaushalt in Ihrem Körper, der unter anderem bei hohem Fleischkonsum aus den Fugen geraten kann. Übersäuerung kann auch zu Gelenksbeschwerden führen. Sprechen Sie uns gerne an, wir geben Ihnen Tipps wie sie sich gesund und vital ernähren können bzw. wie Sie sich einen individuellen Plan erstellen können, angepasst an eventuelle Intoleranzen, Allergien, Diäten oder Unverträglichkeiten – jeder Mensch ist anders.



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt
Diakoniestation Uetersen
Tornescher Weg 76 a
25436 Uetersen
Tel. 04122 / 77 44
info@diakoniestation-uetersen.de
www.diakoniestation-uetersen.de

Redaktion
Diakoniestation Uetersen
Werbeagentur Plautz / Haseldorf
Konzept, Layout, Text, Produktion
Werbeagentur Plautz
www.plautz.de

Fotografie: Fotografie Plautz
www.fotografie-plautz.de

Das Diakonie Journal

AMBULANTE PFLEGE & TAGESPFLEGE IN UETERSEN UND UMGEBUNG

Ein Service der  **Diakoniestation Uetersen**

Aktiv sein gegen die Herbststimmung

Bewegung und gutes Essen machen glücklich



Im Interview:

Sigrid Möller

„Für mich ist die Tagespflege wie eine große Familie“

Herbst 2020!

Liebe Leserinnen und Leser, der Herbst ist gekommen, die Tage werden kürzer und Aktivitäten im Freien beschwerlicher. Das Wetter kann auch auf die Stimmung drücken, wir kennen das alles – alle Jahre wieder. Aber mit zunehmendem Alter kann sich Müdigkeit und Traurigkeit verstärken, deshalb haben wir diese Ausgabe dem Thema gewidmet und wollen auf kleine Tipps hinweisen, die jeder Mensch im All-



tag einrichten kann. Bewegung und Ernährung sind zwei Stützpfeiler, die ein gesundes Leben fördern können. Darüber hinaus stärken Sie Ihr Immunsystem, wenn es Ihrer Psyche und dem Körper gut geht. Gute Abwehrkräfte werden im Herbst und speziell in der Grippe- und Coronazeit besonders benötigt. Apropos Corona, wir bieten nach wie vor unter strengen aber annehmbaren Bedingungen die Tagespflege an, die auch weiterhin gut angenommen wird. Spielen, bewegen, reden, lachen und gemeinsam Kochen ist gut für die Seele – erst recht im Herbst. Ich wünsche Ihnen einen goldenen. **Herzlichst, Ihre Maren Freundt** (Leiterin Diakoniestation)



Tägliche sportliche Übungen, wenn es geht an der frischen Luft, mobilisieren den Kreislauf und heben die Stimmung – trotzdem vorher den Arzt fragen!

Bewegung gegen Schwermut, das ist das Einfachste was man machen kann, um lange gesund zu bleiben – aber trotzdem kann es so schwierig sein aus der Lethargie heraus zu kommen.

Wer krank ist, bleibt im Bett, das ist ganz klar. Aber mit dem Ausspruch „liegen bleiben“ ist noch etwas anderes gemeint.

„Liegen bleiben“ heißt sich fallen zu lassen, sich aufzugeben, weil man keine Lust und Kraft mehr hat, am Leben teilzunehmen – das ist nicht gut. Bewegung, frische Luft, mit lieben Menschen reden kann helfen wieder Spaß und Freude zu erleben – gerade jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden und der Herbst Einzug hält, Regen und Stürme auf die Stimmung schlagen. Jetzt ist es

Für mehr Spass am Leben kann man etwas tun

Liegen bleiben ist keine Option

angesagt, sich zu AKTIVITÄTEN aufzuraffen. „Liegen Bleiben“ ist jetzt gefährlich und kann zu depressiven Verstimmungen führen. Es ist ein Teufelskreislauf. Antriebslosigkeit fördert Antriebslosigkeit, während Mobilität Lust auf mehr macht. Auch das Immunsystem wird durch Bewegung gestärkt und ein kräftiges ist besonders wichtig, um gesund durch den Herbst und Winter zu kommen. Es schützt nicht nur gegen Covid 19! Aber, was kann man tun? Tägliches Spazierengehen ist besonders hilfreich, man ist an der frischen Luft und tankt Sonne, wenngleich sie im Herbst auch nicht mehr so stark scheint. Trotzdem, Sonne ist wichtig vor allem Licht, natürliches Licht weckt die Sinne und macht wach. Vielleicht treffen Sie beim Spazieren gehen ein bekanntes Gesicht, bleiben Sie stehen und hal-



Regelmäßige Spaziergänge oder wenn Sie können, fahren mit dem Fahrrad durch die Natur wirkt oft Wunder.

ten Sie einen Plausch und wenn Ihnen dabei kalt wird, verabreden Sie sich zum Kaffeetrinken zu sich nach Hause. Das macht Spaß und fördert die sozialen Beziehungen, das wiederum regt den Geist an usw. Sie sehen das Einfache, das Alltägliche kann die Lösung für ein langes gesundes Leben sein, es müssen nicht unbedingt ein Sportabzeichen angestrebt, eine unnötige komplizierte Diätenplanung und sonstige ehrgeizige Selbstoptimierungsprogramme erstellt werden. Es muss Spaß machen – Punkt. Denn nur dann halten Sie es auf Dauer durch. Steigern Sie behutsam Ihr tägliches Bewegungspensum und erfreuen Sie sich an den kleinen Erfolgen, der im übrigen sehr schnell zu spüren sind – probieren Sie es aus!

Redaktion: Frau Möller Sie sind schon im Jochen Klepper Haus mit im Team der Diakonie gewesen, wie kam es dazu?

S. Möller: Ja, das stimmt ich habe ursprünglich Verkäuferin gelernt und in Uetersen gearbeitet, aber mein Mann und ich wollten eine Familien gründen und wir entschieden uns, dass ich für die dann mittlerweile drei Kinder zuhause bleiben werde.

Redaktion: Und als sie erwach-

Gespräch mit Sigrid Möller Tagespflege

sener wurden, konnten Sie wieder erwerbstätig werden, ich vermeide den Begriff „arbeiten gehen“, denn drei Kinder, können durchaus auch Arbeit machen.

S. Möller: Oh, dass stimmt, wenngleich es die schönste und sinnvollste Arbeit der Welt ist (lacht).



Weil, ich gerne mit Menschen zu tun habe und ich erfuhr, dass die Diakonie Mitarbeiter sucht, habe ich mich dort beworben, jetzt bin ich in der Tagespflege tätig, mit Liebe und Leidenschaft.

Redaktion: Was macht Sie da so glücklich?

S. Möller: Alles! Die Kollegen, die Gäste, es ist wie eine große Familie. Die meisten Gäste kommen täglich, wir spielen, reden und kochen miteinander. – Wobei gemeinsam kochen, leider jetzt durch die Pandemie nicht mehr geht, schade.

Redaktion: Hat sich sonst, durch Corona viel im täglichen Ablauf verändert?

S. Möller: Wir versuchen soviel wie möglich „normal“ zu halten, aber klar, die Gäste sitzen nur zu zweit am Tisch, stirnseitig gegenüber, alles wird ständig

desinfiziert, mehrfaches Händewaschen, täglich werden alle Bezüge, Decken, Handtücher... gewaschen. Ein Mehraufwand der aber notwendig ist. Bisher haben wir keinen „positiven“ Fall!

Redaktion: ... und das soll so bleiben. Ich habe gehört Sie fahren gern Rad und gehen viel schwimmen – tolle Hobbies.

S. Möller: Ja, ich bewege mich gerne in der Natur – das ist gesund und macht glücklich – passt ja auch zu dieser Ausgabe.

Redaktion: Stimmt, vielen Dank und bleiben Sie gesund.