

BUCHTIPP ZU WEIHNACHTEN (Folge 2)

Dieses Jahr fängt Weihnachten früher an – Bücher für alle

Leila Slimani – Das Land der Anderen: Eine junge Französin zieht mit ihrem Mann Anfang der 50er Jahre in dessen Heimatland Marokko. Das Leben dort ist vollkommen anders, als sie es sich vorgestellt hat. Kolonialismus trifft Traditionen trifft Unabhängigkeitsstreben. Basierend auf der eigenen Familiengeschichte. **AL Ursula Poznanski – Shelter:** Wie aus einer Party-Idee ganz schnell eine Verschwörungstheorie im Internet wird, erzählt die Autorin in ihrem neuesten Buch. Brisant, hochaktuell und super spannend! ab 14 Jahre. KF **Dave Grohl – Der Storyteller:** Dave Grohl ist eine anerkannte Größe der Rockmusik. In „Der Storyteller“ erzählt der 52-jährige nonchalant die Geschichten seines Lebens, über Musik,

Begegnungen und Familie. Ein Buch reich an lustigen Absurditäten wie auch berührenden Momenten. **PH Adam Silvera – Am Ende sterben wir sowieso:** Mateo und Rufus teilen dasselbe Schicksal: sie werden innerhalb der nächsten 24 Stunden sterben. Zusammen machen sich die beiden Jungen auf den Weg, an ihrem letzten Tag so viele Erinnerungen wie möglich zu sammeln. Eine Geschichte, die zum Denken anregt. **JG Jonathan Franzen – Crossroads:** Achtung, bitte anschnallen! Sie werden schlagartig ins Chicago der 70er Jahre katapultiert, mitten hinein in das turbulente Leben der sechsköpfigen Pastorenfamilie Hildebrandt. Über 800 Seiten grandioser Lesespaß dank Franzens überragender Fabulierkunst und -lust. vdK



Vorgestellt von der „oliva Buchhandlung“ Cuxhaven

Eine bewegende Freundschaft zweier Frauen im Paris der 20er Jahre, die sich gegen die Erwartungen der bürgerlichen Gesellschaft auflehnen. Tieftraurige Erzählung, die den Grundstein für de Beauvoirs späteres Werk legte. **LS Michael Connelly – Die Harry Bosch Reihe:** Unter den zahllosen Serienermittlern einer der Besten. Konzipiert u.a. als Mischung aus Atticus Finch und Phil Marlowe, sorgt Harry Bosch erst als Polizist, später als Privatdetektiv mit eigenwilligen Methoden für Gerechtigkeit auf den Straßen von Los Angeles. ML **Anthony Doerr – Wolkenkuckucksland:** Vom Wunder, das Geschichten und Erzählungen in scheinbar ausweglosen Situationen bewirken können, erzählt Doerr in seinem wunderbaren Roman, der einen Bogen vom 15. bis ins 22. Jahrhundert spannt. Schade, dass er nur 500 Seiten hat! ML **Viel Freude beim Lesen und Verschenken!**

Simone de Beauvoir – Die Unzerrenlichen: Aus dem Nachlass der berühmten Autorin.



oliva
BUCHHANDLUNG

Telefon 04721 - 395 999 · info@oliva.de · www.oliva.de

Hoffnung ist wie ein Sonnenstrahl!

Weihnachten im Schuhkarton - Wie ein Schatzkästchen

Fortsetzung von Seite 1

„Es wird immer wieder erwähnt, dass so ein hochwertiger Schuhkarton für manche Kinder das erste Geschenk in ihrem Leben ist. Die Freude der Kinder ist unbeschreiblich, wenn sie ihren ganz persönlichen Schuhkarton öffnen und die Schätze in Form von Kuscheltieren, Spielzeug, Schulmaterial, Hygieneartikeln, Bekleidung und Süßigkeiten auspacken und sie für einen Moment ihre Trostlosigkeit vergessen können. Viele Kinder bewahren die Weihnachtskartons sehr lange auf und sind stolz darauf, dass sie diese Geschenke von deutschen Familien bekommen haben“, berichtet Anke Tiemann und erklärt: Diese Aktion könne Kindern oder auch ganzen Familien helfen, aus ihrer sozialen Isolation herauszufinden. Die Kinder werden in einer Altersspanne von zwei bis 14 Jahren beschenkt. Jedes Kind in einer Familie bekommt sein eigenes Paket. Ausgewählt werden die Familien vor Ort von Schulleitern, Bürgermeistern und Pastoren. Sie kennen die Gegebenheiten in den Familien vor Ort und wissen um ihre Verantwortung, dass die Geschenke in die richtigen Hände kommen. Die Übergaben finden oft in Form von Weihnachtsfeiern in Waisenhäusern,



Liebe Grüße aus Norddeutschland: Anke Tiemann (Wingst), Karin Lafrenz (Cadenberge), Birgit Rohde (Wingst) (vlnr.) Foto: Tiemann

Schulen, Kindergärten und Krankenhäusern und Behinderteneinrichtungen statt. Familien, die etwas abseits wohnen oder auch isoliert von der Dorfgemeinschaft sind, werden die Pakete zum Teil mit Pferd und Wagen gebracht. „Es wird ganz viel Hoffnung dadurch verbreitet, denn zum Teil befinden sich die Familien, überwiegend durch Arbeitslosigkeit, in einer ausweglos scheinenden Situation. Daher werden diese Pakete auch Geschenke der Hoffnung genannt“, sagt Anke Tiemann. Auch in diesem Jahr bedanken sich Birgit Rohde, Karin Lafrenz und Anke Tiemann von Herzen bei den vielen Päckchenpackerinnen (einige Männer packen auch), den fleißigen Strickfrauen,

den Grundschulen Wingst und Osten, Geschäftsleuten, Ärzten und Organisationen zwischen Otterndorf und Stade, die zum Teil seit vielen Jahren die Aktion mit Sach- und Geldspenden so großzügig fördern und ohne die diese Aktion nicht möglich wäre. „Dankbar sind wir für folgende Sachspenden: selbstgestrickte Socken und andere Kinderkleidung unserer fleißigen Strickerinnen, Zahnbürsten einer Zahnarztpraxis, dem Schuhhaus Stefens, Kindermoden Lollypop Lamstedt, Fa. Prüfer und Herting Otterndorf und dem Kiebitzmarkt Cadenberge. Ein wahrer Glücksfall ist das Armstorfer Schuhhaus Stefens, das die Aktion mit seinen Filialen in Form von Annahmestellen unterstützt.“

Gut versorgt im Alter

Anzeigen-Sonderthema



Gepflegt leben!

- VOLLSTATIONÄRE PFLEGE
- KURZZEIT- UND VERHINDERUNGSPFLEGE

Haus **Alte Liebe**

Siedelhof 31
27474 Cuxhaven
Fon 04721 - 6 67 77-0
Fax 04721 - 6 67 77-777
alte-liebe@awo-cuxland.de

AWO Bremerhaven

Rechtzeitig um den Körper kümmern

Es ist wichtig, dass man sich für sich selbst Zeit nimmt. Es gibt keinen Grund, sich selber das nicht wert zu sein. Das beginnt bei den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und geht weiter mit genügend Bewegung. Es geht darum, dass man Körper und Geist schärft. Welche Sportart man ausübt, ist nicht maßgebend, Hauptsache regelmäßig. Fitnessexperten raten: Bloß nicht mit der Bewegung nachlassen. Diesen Satz soll-

te man mit zunehmendem Alter umso ernster nehmen. Um den Körper jung zu halten, reichen schon zwei bis drei Einheiten Ausdauersport in der Woche, kombiniert mit etwas Krafttraining. Joggen, Schwimmen oder Radfahren macht nicht nur fitter, sondern stabilisiert gleichzeitig die Knochen. Freundschaften pflegen ist wichtig, um auch im Alter geistig fit zu bleiben.

Wie bitte? Hör mal!

Hören ist ein sehr komplexer Prozess, bei dem viele einzelne Schritte aufeinander abgestimmt funktionieren und die körperlichen Voraussetzungen optimal sein müssen. Wir nehmen unser Gehör als selbstverständlich hin und kümmern uns nicht sehr darum. Erst wenn es nachlässt oder ganz aussetzt, wird uns klar, was wir gerade verlieren. Hörverlust geschieht einerseits schleichend, sodass wir zu Beginn gar nicht erkennen, dass wir schlechter hören. Hörgeräte können den Hörverlust ausgleichen. Für neue Hörwelten sorgt der Gang zum Hörspezialisten.

Ausreichend gesunder, erholsamer Schlaf ist lebenswichtig

Im Schlaf werden Informationen abgespeichert und Verknüpfungen hergestellt – das Hirn wird entrümpelt. Das klappt aber nur, wenn ausreichender Schlaf möglich ist. Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen und einzunehmende Mittelchen sind nicht immer das Richtige. Das Bett, vor allen Dingen Lattenrost und Matratze spielen eine große Rolle. Die Matratze muss den Schweiß ableiten und für eine gute Luftzirkulation sorgen. So werden nächtliche

Schwitzattacken und Verspannung durch zu harte oder zu weiche Unterlagen vermeiden und dauerhafter gesunder, erholsamer Schlaf stellt sich ein. Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte sich etwas Zeit nehmen, um sich aufs Einschlafen vorzubereiten. Fernsehen, Computer oder aufregende Lektüre rechtzeitig reduzieren. Etwas Pflege, ein warmer Tee, Atemübungen und Entspannungs-Yoga sind Dinge, die den Organismus runterfahren.

Was ist Tagespflege?

Bis zu acht Stunden kann ein pflegebedürftiger Mensch in einer Einrichtung verbringen, um Angehörige zu entlasten, damit sie Beruf und Pflege vereinbaren können. Dort wird er nicht nur betreut, sondern kann auch an Aktivitäten teilnehmen. Die Tagespflege kann ein oder mehrere Tage pro

Woche in Anspruch genommen werden. Eine Patientenverfügung sollte jeder Mensch ab dem 18. Lebensjahr haben. Aufschreiben sollte man, was man will oder nicht will und das bei guter Gesundheit. hgi

Diakonie Cuxland
Hospizgruppe Cuxland
Bleiben, wenn das Leben geht
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

WIR BEGLEITEN...
Schwersterkrankte, Sterbende und deren Angehörige

Wir beraten Sie gerne unter
info@hospizgruppe-cuxland.de
oder Tel.: 04721 5109255

Spendenkonto:
DE45 2415 0001 0025 0910 18
www.hospizgruppe-cuxland.de

Ihr Spezialist für Aufsteh-Sessel und höhenverstellbare Betten

GESUNDE WOHNKULTUR

KROOSS

Himmelreich 25-31 • 21762 Otterndorf • Tel. 04751 22 09
info@gesundewohnkultur.de
www.gesundewohnkultur.de

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de

Ein Platz zum Wohlfühlen!

Martin-Luther-Haus
Alten- und Pflegeheim
Tel.: 0 47 21 - 73 60

Diakonie-/Sozialstation
Ambulanter Pflegedienst
Tel.: 0 47 21 - 5 29 87

Volkmar-Hertrich-Haus
Betreutes Wohnen
Tel.: 0 47 21 - 73 60