



Leichte
Sprache



Linden-blüte

Frühlings-ausgabe 2024



Mit Übungen
für die Fitness

NÄCHSTENLIEBE UNTER EINEM DACH.

Inhalt

Das steht in dieser Zeitung:

Seite 3	Vorwort
Seite 4	Die Fastenzeit
Seite 6	Aktuelles aus der Stiftung
Seite 10	Aktuelles aus der Welt
Seite 11	Wieso, Weshalb, Warum?
Seite 12	Fit in den Frühling
Seite 13	Tipps für die Freizeit
Seite 15	Das Bodelschwingh·haus
Seite 16	Wir gratulieren
Seite 18	Wer ist gestorben?
Seite 20	Fit in den Frühling: Übungen
Seite 21	Ausmalbild Zahlen
Seite 22	Labyrinth
Seite 23	Märchen·rätsel
Seite 24	Wer hat die Zeitung gemacht?



Lieber Leser, liebe Leserin,

ich habe einen Traum.

So heißt das Bild auf der Titel-seite.

Martin Luther King hat diesen Satz gesagt.

Der Traum von Martin Luther King war:

Alle Menschen sollen sich verstehen.

Egal, welche Hautfarbe sie haben.

Das Bild gestaltete Elea Koenen

in der Gruppe Linol-schnitte.

Vielen Dank für das wunderschöne Bild.

Der Frühling kommt.

Draußen wird es wärmer.

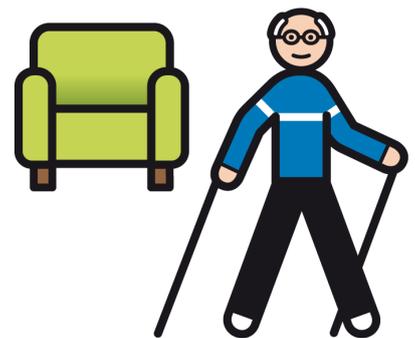
Lassen Sie den Sessel stehen.

Gehen Sie hinaus.

Bewegen Sie sich.

So sind Sie fit für den Frühling und Sommer.

Auf Seite 20 sind Übungen zum Nachmachen.

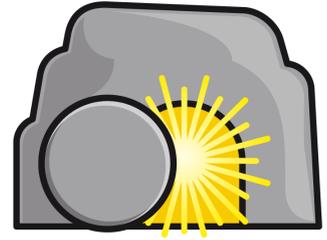


Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Zeitung.

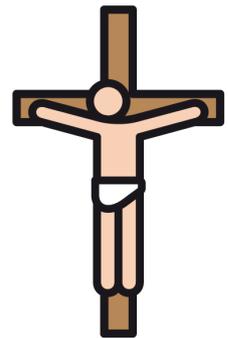
Das Fachzentrum für **Leichte Sprache**

Die Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die Zeit vor Ostern.
Ostern ist ein wichtiges Fest für die Christen.
Die Christen glauben:
Jesus ist gestorben.
Nach 3 Tagen ist Jesus wieder lebendig geworden.
Er ist auferstanden.



In der Fastenzeit bereiten wir uns auf Ostern vor.
Wir denken viel an Jesus.



Manche Menschen fasten 6 Wochen.

Fasten heißt:

Ich verzichte freiwillig auf Sachen.

Zum Beispiel:

- auf Fleisch
- auf Alkohol
- auf Süßigkeiten

Wollen Sie es versuchen?

Dann beginnen Sie mit einer Sache.

Zum Beispiel: essen Sie **keine** Schokolade.

Suchen Sie sich einen Freund, der mitmacht.

Zusammen schaffen Sie es.



Beim Fasten geht es **nicht** um das Abnehmen.

Fasten heißt: Ich will bewusst leben.

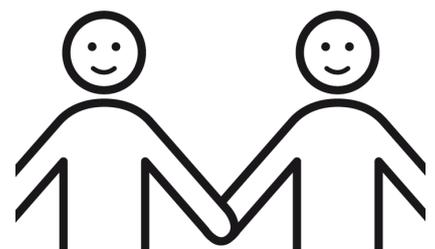
Ich spüre meinen Körper.

Ich lasse meine Sorgen los.

Ich öffne mich für etwas Neues.

Möchten Sie etwas in Ihrem Leben ändern?

Dann tun Sie es jetzt.



Gebet

Lieber Gott,

wir bereiten uns auf Ostern vor.
Begleite uns durch die Fastenzeit.
Fasten ist nicht nur verzichten.
Fasten ist auch teilen.



Wir **helfen** Menschen,
wenn sie ungerecht behandelt werden.
Wir **teilen** unser Brot mit Menschen,
die Hunger haben.
Wir **teilen** unser Spielzeug mit Menschen,
die kein Spielzeug haben.
Wir nehmen uns Zeit für andere Menschen.
Viele Menschen haben es schwer im Leben.
Wir können ihr Leben schöner machen.

Gott, wir denken an dich.
Du hast uns **lieb**.
Wir können mit dir sprechen.
Du hörst uns zu.
Bitte gib uns deinen Segen!

Amen

Jesaja 58,6-12

Aktuelles aus der Stiftung

Der Marienhof ist jetzt ein Arche-hof.

Was heißt Arche-hof?

Auf unserem Arche-hof leben alte Tier-arten aus dem Harz.

Einige sind fast ausgestorben.

Auf dem Marienhof werden diese Tiere gezüchtet.

So sollen die Arten gesichert werden.

Das heißt:

Es soll immer noch Tiere von dieser Art geben.

Diese Tiere leben auf dem Marienhof:

Harzer Rotes Höhenvieh ist eine alte Rinder-art.

Die Rinder sind groß und

leben auch im Winter draußen.

Sie haben früher auch bei der Feld-arbeit geholfen.



Harzer Ziegen waren schon fast ausgestorben.

Dann wurden 30 Ziegen im Harz gefunden.

Heute gibt es wieder mehr Harzer Ziegen.

Die Ziegen sind stark.

Sie leben auch bei Regen und Sturm draußen.



Merino Fleisch-schafe haben gute Wolle.

Aber heute ist Wolle nicht mehr so wichtig.

Deshalb ist die Art bedroht.

Das Fleisch ist sehr gut.



Ein Orts-führer durch Neinstedt

Kennen Sie das Wappen von Neinstedt?
Haben Sie die Teufels-mauer schon beim
Sonnen-untergang gesehen?
In Neinstedt gibt es viel zu entdecken.

Als Hilfe gibt es jetzt den Orts-führer durch Neinstedt.
Er ist in Leichter Sprache geschrieben.
Es gibt sehr viele schöne Fotos auf 56 Seiten.
Der Orts-führer ist für die Bewohner und
die Besucher von Neinstedt.



Sie können mit dem Orts-führer durch Neinstedt gehen.
Der Rundweg beginnt am Marienhof.
Auf dem Marienhof können Sie den Orts-führer kaufen.
Er kostet: 4 Euro und 50 Cent.
Viel Freude beim Entdecken in Neinstedt.

Reiten und Grillen

Wollen Sie und Ihre Gruppe einmal reiten?
In der Reithalle in Neinstedt gibt es das Angebot
vom 30. April bis zum 3. Mai.
Sie können:

- Reiten und Grillen.
- die Pferde streicheln und mit Möhren füttern.



Sie müssen sich vorher anmelden.

Das ist sehr wichtig!
Rufen Sie Herrn Andreas Stertz an.
Das ist die Telefon-nummer: 0160 9754 8984

Aktuelles aus der Stiftung

Special Triathlon Harz 2024

In diesem Jahr gibt es wieder den Special Triathlon Harz.

Alle Sportler mit geistiger Behinderung können mitmachen.

Vom 5. Juli bis 7. Juli 2024

ist das Begegnungs-camp an der WfbM.

Am Sonntag, 7. Juli 2024 ist der Triathlon.

Das bedeutet: die Sportler

- Schwimmen
- Fahren Fahrrad
- Laufen

Es gibt auch wieder Staffeln

für Menschen mit und ohne Behinderung.

Bitte melden Sie sich im Internet an.

Winfried Knorr vom Freizeitwerk hilft bei allen Fragen.

Stephan Hansen arbeitet nicht mehr in der Stiftung.

Der Triathlon wird organisiert

von Special Olympics Sachsen-Anhalt.



Fasching in der Werkstatt

Am 12. Februar war Fasching.

Mit Fasching soll die Fasten-zeit beginnen.

Vorher wird noch einmal gefeiert und gut gegessen.

Auch in der Werkstatt gab es eine Feier.



Es gab Pfann-kuchen für alle.

Auf einer Bühne spielte Musik.

Alle konnten singen und tanzen.

Die Stimmung war sehr gut.

Viele Menschen trugen bunte Kostüme.



Die Linden·blüte im Internet

Die Bewohner·zeitung Linden·blüte finden Sie auch im Internet.

Geben Sie bei Google ein:

Fachzentrum für Leichte Sprache Neinstedt.

Klicken Sie auf:

Fachzentrum für Leichte Sprache

Sie sehen die Seite vom Fachzentrum.

Bewegen Sie die Maus nach unten.

Auf der rechten Seite sehen Sie das Bild der Zeitung Lindenblüte.

Klicken Sie darauf.

Dann können Sie alle Beiträge der Zeitung sehen.

Auf den letzten Seiten der Zeitung sehen Sie Bastel·tipps.

Haben Sie einen Drucker?

Dann können Sie diese Seiten ausdrucken und malen und basteln.

Haben Sie Fragen?

Dann fragen Sie die Mitarbeiter oder Bewohner, die sich mit dem Computer auskennen.



Aktuelles aus der Welt

Die Klima-krise

Bei uns ist jeden Tag anderes Wetter.

Mal scheint die Sonne, oder es gibt Regen.

Wetter ist ein kurz-fristiges Ereignis.

Das heißt: Es ändert sich jeden Tag.

Auf der ganzen Erde wird das Wetter beobachtet.

Die Ergebnisse der Beobachtung heißen: Klima.

Das Klima bleibt lange Zeit gleich.

Zum Beispiel: In einer Region regnet es viele Jahre lang oft.

Die Region hat ein feuchtes Klima.

Das Klima auf der Erde ändert sich.

Die Erde wird immer wärmer.

Große Eisberge in der Arktis schmelzen.

Die Meere überschwemmen einige Inseln.

Die Menschen können dort nicht mehr wohnen.

Was können die Menschen tun?

200 Länder haben einen Vertrag gemacht.

Sie wollen der Erde helfen.

Der Vertrag heißt: Pariser Klima-abkommen.

Im Vertrag steht:

Deutschland darf ab dem Jahr 2035:

- keine Kohle,
- kein Gas,
- kein Öl verbrennen.

Wir brauchen erneuerbare Energie.

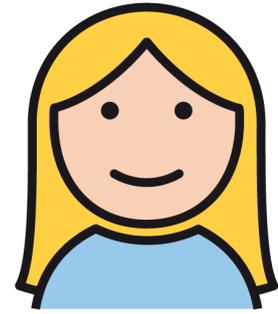
Darum gibt es jetzt viele Windräder und Solar-anlagen.

Das ist besser für das Klima.

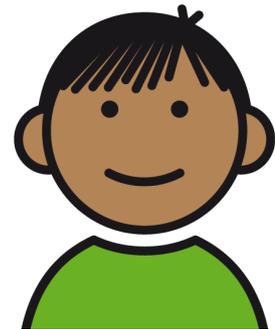
Wieso, Weshalb, Warum?

Warum gibt es verschiedene Hautfarben?

Alle Menschen sehen anders aus.
Manche Menschen haben helle Haut.
Andere Menschen haben dunkle Haut.



Das liegt an einem Stoff in unserer Haut.
Der Stoff heißt: Melanin.
Melanin bestimmt die Hautfarbe.
Viel Melanin macht eine dunkle Hautfarbe.
Wenig Melanin macht eine helle Hautfarbe.



Bei viel Sonnenlicht wird Melanin gebildet.
Deshalb werden wir im Sommer auch braun.
Aber: Zu viel Sonnenlicht ist schädlich.
Man bekommt schneller Hautkrebs.

Im Norden der Erde scheint die Sonne weniger.
Darum bilden die Menschen
nicht so viel Melanin.
Die Haut ist hell.
Kinder erben die Hautfarbe von ihren Eltern.

Das ist wichtig:

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.
Die Hautfarbe ist egal.



Fit in den Frühling

Endlich ist der Winter vorbei.
Es ist wieder länger hell.
Das Wetter wird schöner.
Jetzt können Sie Ihre Winter-müdigkeit loswerden
und sich wieder mehr bewegen.



Fangen Sie langsam an:
Gehen Sie **regelmäßig** spazieren.
Oder arbeiten Sie im Garten.
Am Anfang mindestens 2-3 Mal in der Woche.
Für 30-45 Minuten.

Leichte Ausdauer-sportarten sind gut für den Anfang.

Zum Beispiel:

- Radfahren
- Schwimmen
- Laufen

Die Muskeln werden stärker.
Fett und Stress werden abgebaut.
Sport tut **nicht** nur dem Körper gut.
Sie können besser nachdenken.

Sie können auch mit besonderen Übungen
Muskeln aufbauen.
Trainieren Sie am besten 2-3 Mal in der Woche
für 20-25 Minuten.

Übungen finden Sie auf Seite 20.
Für diese Übungen brauchen Sie keine Geräte.

Tipps für die Freizeit

Passions-musik

Am Karfreitag denken wir an den Tod von Jesus.

Wann? Karfreitag, 29. März um 15 Uhr

Wo? Lindenhofs-kirche in Neinstedt

Offener Drum Circle

Wir wollen gemeinsam Musik machen.

Wann? Samstag, 6. April um 15 Uhr

Wo? Aula in Neinstedt



Kindermusical Petrus

Es singen:

Der Spatenchor, der Kinderchor, der Jugendchor

Wann? Sonntag, 28. April um 15.30 Uhr

Wo? Lindenhofs-kirche in Neinstedt

Neinstedt Open Air

Wann? Freitag, 31. Mai um 18 Uhr, Einlass ab 17 Uhr

3 Bands spielen Musik zum Zuhören und Tanzen:

- Dain Fahrdienst aus Hamburg
- Como Vento aus Altenburg in Thüringen
- Limited Edition Show - die verrückte Rockshow

Wo? Vor der WfbM

Was kosten die Karten?

Im Vorverkauf: 8 Euro

An der Abendkasse: 10 Euro

Wo gibt es die Karten?

Hofladen und Cafè auf dem Marienhof



Tipps für die Freizeit

Jahresfest

Bewohner, Mitarbeiter und Gäste feiern ein großes Fest.

Wann? Sonntag, 2. Juni ab 10 Uhr

Wo? Vor der WfbM

Es gibt:

- Essen und Trinken
- Spiel und Spaß
- Pferde reiten

Kommen Sie zum Jahresfest!

Der Eintritt ist frei.

Wer hat Lust auf der Bühne aufzutreten?

Bitte melden Sie sich bei Irene Heilemann.

Mail: irene.heilemann@neinstedt.de

Band Camp

Mach mit! Vom 27. bis 31. Mai.

Jeden Tag von 10 bis 16 Uhr.

Wir sind eine inklusive Band.

Wir üben jeden Tag.

Dann schreiben wir einen Song.

Den Song spielen wir auf der Bühne beim:

Neinstedt Open Air

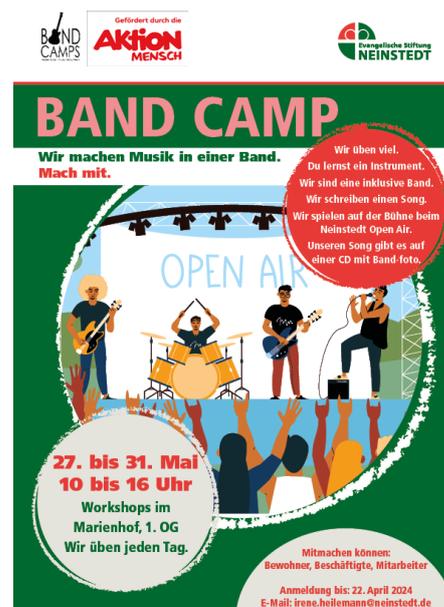
Unseren Song gibt es dann auf CD.

Melde Dich

bis zum 22. April an.

Bei Irene Heilemann:

Mail: irene.heilemann@neinstedt.de



Das Bodelschwingh-haus

Im Bodelschwingh-haus wohnen junge Erwachsene.

Alle Bewohner sagen:

Ich wohne im Bo-haus.

Das ist kürzer als Bodelschwingh-haus.

Oben gibt es 2 Wohngruppen mit 17 Bewohnern.

Unten ist eine Wohngruppe mit 6 Bewohnern.

Die jungen Erwachsenen arbeiten in der Werkstatt oder
in der Tages-förderung der Förder-zentren.

Manche gehen in die Schule.

Am Wochenende kochen alle zusammen und
machen den Haushalt.

In der Freizeit gibt es viele Angebote.

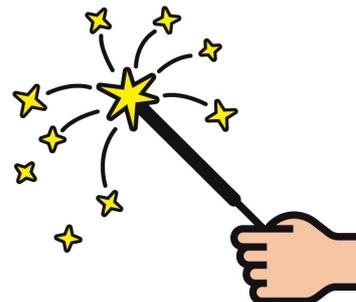
Zum Beispiel:

- Rommè spielen
- Klettern gehen
- Ausflüge machen
- Party feiern



Wir gratulieren

Sie wohnen in unserer Stiftung?
Dann gratulieren wir zum Jubiläum.



Herzlichen Glückwunsch.

Wir gratulieren im April, Mai, Juni:

10 Jahre

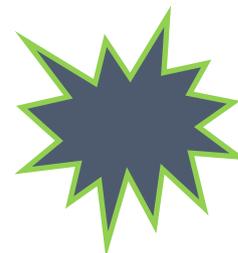
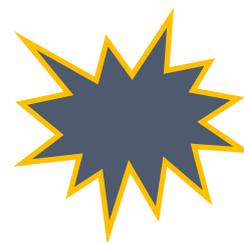
Kathrin Große • seit 1. April 2014 • Haus Emmaus

Gino-Justin Aust • seit 11. April 2014 • Haus Emmaus

Mathias Parche • seit 12. Mai 2014 • Wernigerode

Susanne Völker • seit 16. Juni 2014 • Haus Emmaus

Bernd Friedrich • seit 30. Juni 2014 • Thale



15 Jahre

Bodo-Paul Jauernek • seit 16. April 2009 • Calvörde

Monika Klauke • seit 20. April 2009 • Haus Emmaus

20 Jahre

Silvio Bauer • seit 30. April 2004 • Wernigerode

Stefan Richter • seit 1. Juni 2004 • Alte Bäckerei

Wolfgang Gittler • seit 1. Juni 2004 • Luisenheim

Peggy Teichmann • seit 4. Juni 2004 • Helmsteine



Wir gratulieren

25 Jahre

Janet Sander • seit 1. April 1999 • Haus Esche

Birgit Frank • seit 1. Mai 1999 • Haus Esche

Hans-Peter Streit • seit 4. Mai 1999 • Wernigerode

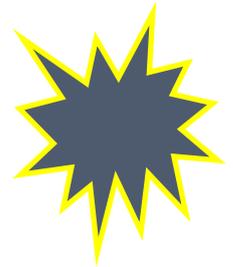
Matthias Winkler • seit 14. Mai 1999 • Wernigerode



40 Jahre

Sabine Schlöcker • seit 13. April 1984 • Calvörde

Jens Mehlhorn • seit 22. Juni 1984 • Osterberg 10

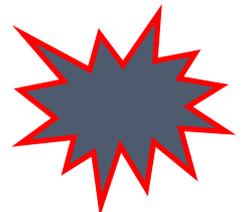


50 Jahre

Ulrike Kaulfuß • seit 22. April 1974 • Calvörde

Gisela Hoffmann • seit 10. Juni 1974 • Calvörde

Marion Liesaus • seit 10. Juni 1974 • Calvörde



60 Jahre

Hans-Peter Herrscher • seit 11. Mai 1964 • Marienhof

70 Jahre

Dieter Zeising • seit 12. Mai 1954 • Elisabeth-stift

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Wer ist gestorben?

Detlef Heidecke

Detlef Heidecke ist am
5. Dezember 2023 gestorben.
Er war 69 Jahre alt.
Er wohnte im Elisabeth-stift.
Das Grab ist auf dem Friedhof der Stiftung.



Jens Löwe

Jens Löwe ist am
5. Dezember 2023 gestorben.
Er war 43 Jahre alt.
Er wohnte im Wichernhaus.
Er ist im Friedwald in Thale beerdigt.



Heike Pelzer

Heike Pelzer ist am
6. Dezember 2023 gestorben.
Sie war 67 Jahre alt.
Sie wohnte im Elisabeth-stift.
Das Grab ist auf dem Friedhof der Stiftung.



Johannes Scholze

Johannes Scholze ist am
8. Dezember 2023 gestorben.
Er war 66 Jahre alt.
Er wohnte im Elisabeth-stift.
Das Grab ist auf dem Friedhof der Stiftung.



Wer ist gestorben?

Frauke Bretschneider

Frauke Bretschneider ist am
25. Dezember 2023 gestorben.

Sie war 54 Jahre alt.

Sie wohnte im Haus Ahorn auf dem Osterberg.

Das Grab ist auf dem Friedhof in Magdeburg.



Menschen in der Stiftung helfen Ihnen.

Sie haben einen Menschen verloren.

Sie sind nicht alleine.

Sie bekommen Hilfe.



Von Diakon **Wolfgang Oswald**
und Diakonin **Natalie Gaitzsch**.

Rufen Sie an oder

sprechen Sie die Diakone an.



Wolfgang Oswald 039 47- 99 470



Natalie Gaitzsch 039 47- 99 132



Sie können auch die Pfarrerin

Kristin Heyser ansprechen.



Kristin Heyser 039 47 - 77 25 151



Fit in den Frühling: Übungen

Übungen für einen guten Start in den Frühling:

Machen Sie die Übungen **langsam**.

Trainieren Sie **regelmäßig**.

Machen Sie jede Übung für 45 Sekunden.

Dann machen Sie 15 Sekunden Pause.

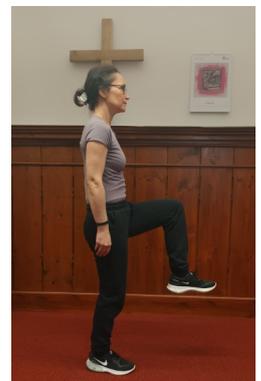
Benutzen Sie eine Stoppuhr, wenn nötig.

Danach die nächste Übung.

Machen Sie das Training am besten 3 Mal in der Woche.

Wärmen Sie sich zuerst auf:

- Heben Sie wie auf dem Bild abwechselnd die Knie.
- Machen Sie Hampel-männer.



Übungen zum Work-Out:

- Kniebeugen
- Liegestütze
- Heben Sie im Liegen die Beine senkrecht.
Wechseln Sie die Beine ab.
Wie auf dem Foto rechts.



Dehnen Sie sich nach dem Work-Out.

Das ist wichtig!

- Beugen Sie sich aus dem Stand nach vorne zu den Fuß-spitzen.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts und links.
- Strecken Sie sich im Ausfall-schritt nach hinten oben.
Wie auf dem Foto rechts.

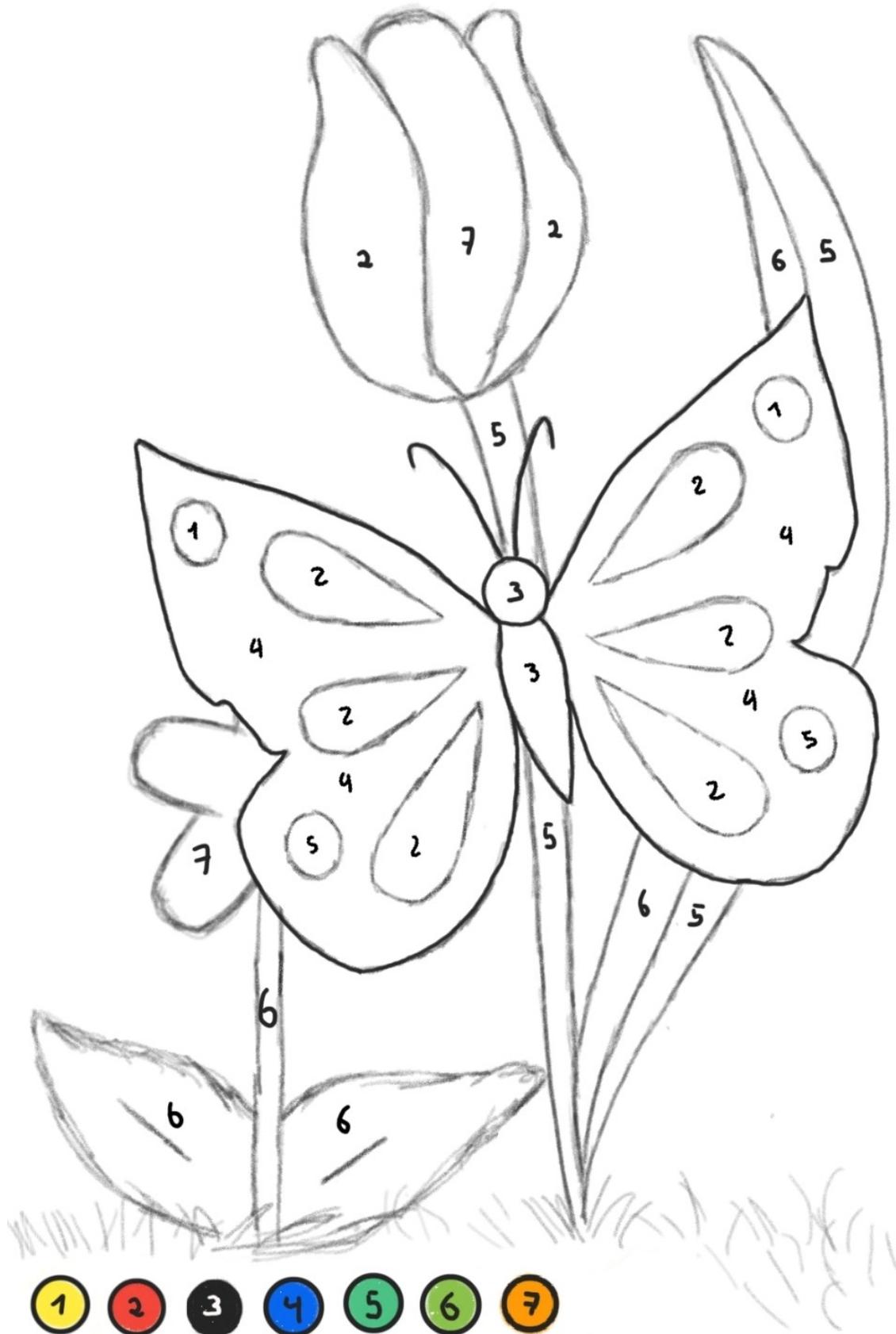


Die Übungen sind von: <https://zenone.de/blogs/workouts/home-workout-anfaenger>

Ausmalbild Zahlen

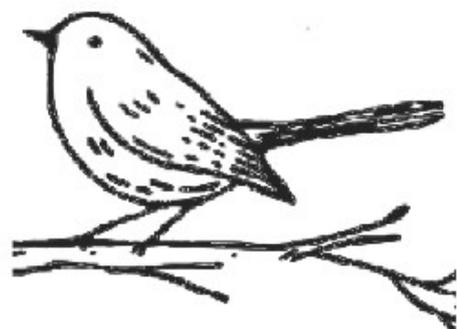
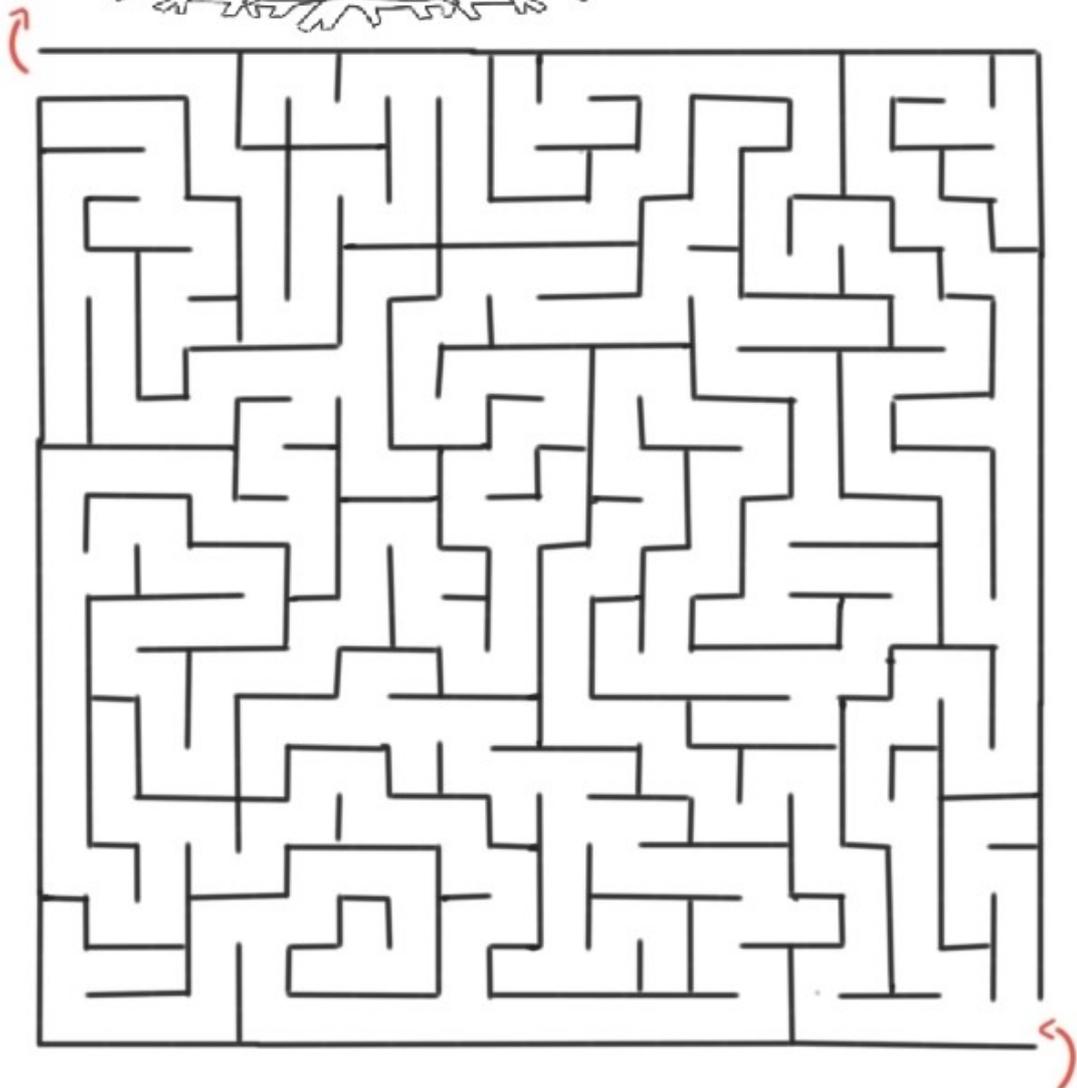
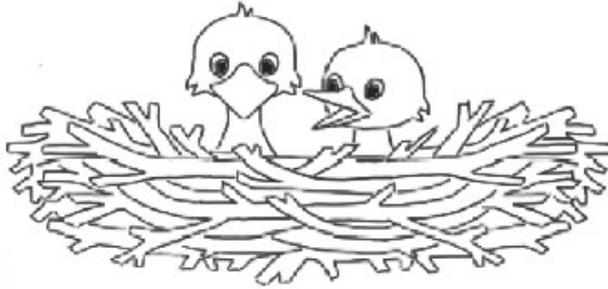
Jede Zahl steht für eine Farbe.

Malen Sie die Felder in der richtigen Farbe aus.



Labyrinth

Die Vogelmutter will zu ihren Küken.
Finden Sie den Weg durch das Labyrinth!
Malen Sie die Vögel aus.



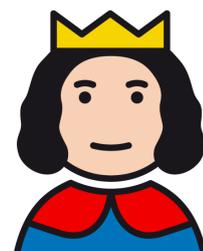
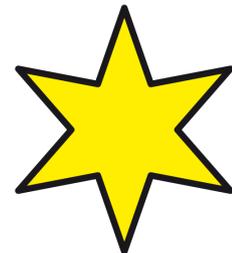
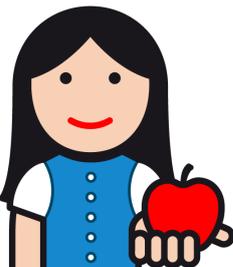
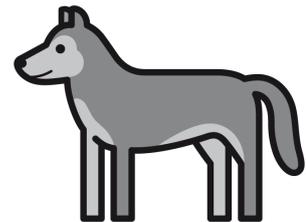
Märchen-rätsel

Märchen-rätsel

Hier sehen Sie 4 Märchen.

Was gehört zusammen?

Verbinden Sie 2 Bilder für jedes Märchen.



Wer hat die Zeitung gemacht?

Fachzentrum für Leichte Sprache

Evangelische Stiftung Neinstedt
Lindenstraße 22

Logo für Leichte Sprache: Inclusion Europe

Lindenblüte: Alexander Jänecke

Fotos: Andreas Damm, Anja Grasmeyer, n`Rico Kreim,
David Krieg, Anna Pfalzgraf

Redaktions-schluss: 27. Februar 2024

Redaktion: Anja Grasmeyer, Anna Pfalzgraf,
Anja Witte



Schreiben Sie Ihre Wünsche und Kritik an:

✉ anja.grasmeyer@neinstedt.de

**Ich, Anja Grasmeyer, möchte allen
Leserinnen und Lesern auf Wiedersehen
sagen.**

**Ich verlasse die Stiftung zum 31. März.
Danke für die gute Zusammen-arbeit.**



Rätsel:

Wo ist dieses Bild
in der Stiftung?