



# Sonnenhofblatt

## 2024





## Impressum

### Herausgeber:

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V.  
Schwichteler Straße 43 | 49377 Langförden-Deindrup

Telefon: 04447 - 96963 0  
04447 - 96963 40 (Eichenhaus)  
04447 - 96963 20 (Lärchenhaus)  
04447 - 96963 60 (Lindenhaus)

E-Mail: [info@sonnenhof-ev.de](mailto:info@sonnenhof-ev.de)

Internet: [www.sonnenhof-ev.de](http://www.sonnenhof-ev.de)

**Vereinsregister:** Amtsgericht Oldenburg | Nr.: 110 519

**Verantwortlich für den Inhalt:** Conrad Traidl, Ulrich Kohl

**Bankverbindung:** GLS Gemeinschaftsbank  
IBAN: DE05 4306 0967 0015 6574 01 | BIC: GENODEM1GLS

**Layout und Satz:** veva Journalismus & Marketing | Verena Varnhorn

**Druck:** Rießelmann Druck & Medien GmbH Lohne  
Auflage: 1.000 Stück



# Vorwort

Von Anja Koch



## Liebe Leserinnen und Leser,

einmal im Jahr möchten wir mit dem Sonnenhofblatt neue Einblicke in das Leben und Arbeiten auf dem Sonnenhof geben.

Nachdem wir in den letzten Jahren vieles neu oder umgebaut haben und unsere Gemeinschaft kontinuierlich gewachsen ist, freuen wir uns nun darüber, dass wieder ein bisschen Ruhe eingekehrt ist. Langweilig ist es deswegen aber trotzdem nie und uns fallen immer neue Projekte und Ideen für eine Weiterentwicklung ein.

Unser SoLa Bioladen hat zum Beispiel eine komplett neu gestaltete Außenansicht bekommen, die viel mehr Licht ins Innere bringt. In unserem kleinen Hofladen werden die Kunden nun mit saisonalen Waren aus der Landwirtschaft und unseren tollen Produkten aus den einzelnen Werkstattbereichen versorgt.

Im Frühjahr waren wieder viele Besucher bei uns zur Lammzeit im Schafstall. Im Juni haben wir den Weg von der Hofmitte zum Schafstall gepflastert, so dass der Stall nun bequemer und barrierefrei zu erreichen ist.

Auf unserer neu gestalteten Homepage und bei Instagram ist es möglich auf Fotos und Videos mitzufolgen, was wir auf dem Sonnenhof unternehmen.

Ganz neu ist dort auch unser Shop, in dem wir unsere tollen Düngepellets aus Schafwolle verkaufen. Viel Freude beim Lesen und Stöbern im neuen Sonnenhofblatt!

## Neu in unserer Gemeinschaft



### **Martina Schwanner**

Mein Name ist Martina Schwanner, ich bin 54 Jahre jung und wohne mit meiner Familie in Bakum. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. Meine Hobbies sind zeichnen und Bogenschießen. Ich genieße außerdem Wanderungen in der Natur. Durch unseren Bogenverein habe ich einige Bewohner vom Lindenhaus und Eichenhaus kennengelernt, die ich beim Bogenschießen betreue.

Im Sommer 2023 strebte ich eine persönliche Veränderung an, die mich zum Sonnenhof führte. Hier arbeite ich seitdem als Betreuerin im Lärchenhaus. Die Arbeit mit den Bewohnern bereitet mir sehr viel Freude, zumal ich in einem großartigen Team arbeite, das mich von Anfang an gut integriert hat. Ich freue mich auf die Herausforderungen der Zukunft!



### **Alexandra Schönemann**

Ich bin Alexandra Schönemann (Alex), 26 Jahre alt und lebe mit meinem Partner in Visbek. In meiner Freizeit mache ich gerne etwas Kreatives und bin in der Natur.

Während meines Praktikums des Studiums B.A. Soziale Arbeit habe ich den Sonnenhof bereits kennengelernt. Nach meinem Anerkennungsjahr in der ambulanten Jugend- und Familienhilfe bin ich nun seit März 2024 im Lärchenhaus tätig. Ich freue mich auf die vielfältigen Aufgabenbereiche und Erlebnisse, die man hier machen kann und Teil des Teams zu sein.



### **Andrea Sengül**

Ich heiße Andrea Sengül, bin 48 Jahre alt und lebe seit 25 Jahren in Lutten. Ich habe zwei erwachsene Töchter. Seit Januar 2023 arbeitete ich zunächst als 520 Euro Kraft, hauptsächlich im Tagdienst, am Wochenende im Lärchenhaus. Seit September 2023 bin ich nun im täglichen Gruppendienst des Lärchenhauses und unterstütze dort das Team.

Meine Freizeit verbringe ich gern in geselliger Runde. Ob grillen, Fahrradtour, Kletterwald oder gemütlich im Garten sitzen; ich bin für Vieles zu begeistern und hoffe, damit auch den ein oder anderen Bewohner bei uns anzustecken. Bei einigen Ausflügen, Veranstaltungen und natürlich auf der Herbstfahrt haben wir zusammen schon viel Spaß gehabt. Ich habe mich gut eingelebt und freue mich weiterhin auf eine spannende Zeit auf dem Sonnenhof.



### **Sarah Popp**

Hej, ich heiße Sarah, bin 37 Jahre alt und habe vier Kinder. Seit dem 01. August 2023 bin ich beim Sonnenhof. Es macht mir unheimlich viel Spaß im Eichenhaus zu arbeiten.

In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit meiner Familie, gehe schwimme und bin total gerne im Fußballstadion. Ich freue mich auf viele weitere tolle Momente hier auf dem Sonnenhof.

## Neu in unserer Gemeinschaft



### Evelyn Jungmann

Mein Name ist Evelyn Jungmann, ich bin 20 Jahre alt und arbeite seit dem 16. August 2023 auf dem Sonnenhof in Deindrup in der Textilwerkstatt. Mir gefällt die Arbeit dort sehr gut. Am liebsten kardiere ich die Wolle, zusammen mit einer Kollegin, an der Kardiermaschine. Eine feste Aufgabe ist für mich das Ausfegen der Werkstatt vor der Mittagspause und vor dem Feierabend. Montags habe ich Unterricht im Berufsbildungsbereich, dort besprechen wir Themen, die für unseren Arbeitsbereich wichtig sind. Manchmal machen wir auch Besichtigungen in anderen Betrieben. Ich fahre gerne mit meinen Eltern in den Urlaub. Wir haben einen Wohnwagen.

## Wertschätzung durch Mitarbeit

Von Dirk Thedieck



Timo und Michelle schneiden Gemüse fürs Abendbrot

Die Bewohner auf dem Sonnenhof beteiligen sich an den Aufgaben im Haushalt. Dadurch können sie lernen, dass zum Beispiel ein gedeckter Tisch nicht selbstverständlich ist.

Wir versuchen, durch die Verteilung der verschiedenen Aufgaben, dass jeder einen Teil zum gemeinsamen Essen beiträgt. Damit bekommen unsere Mahlzeiten eine ganz andere Wertigkeit. Außerdem können wir bestimmen, was wir essen wollen.

## Wir nehmen Abschied von Ulla Wilkens



**Geboren am 13.03.1953 | Gestorben am 01.05.2024**

Traurig und bestürzt mussten wir Abschied nehmen von unserer lieben Kollegin Ulla Wilkens, die viel zu früh von uns gegangen ist.

Ulla war seit der Gründung im Jahr 1999 zunächst ehrenamtlich und später im Angestelltenverhältnis in der Buchhaltung des Sonnenhofes beschäftigt. Ihr großes Engagement, ihre Bescheidenheit und Weit-sicht haben maßgeblich zur positiven Entwicklung des Sonnenhofes beigetragen.

Gab es Fragen oder waren Entscheidungen zu treffen, war Ulla immer eine gute und kompetente Ansprechpartnerin. In der Gemeinschaft war Ulla sehr geschätzt und konnte vielen Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Liebe Ulla, ganz herzlichen Dank, dass du immer für uns da warst.  
Du wirst immer ein Teil von uns sein.

# Dünge-Pellets aus natürlicher Schafwolle

Von Conrad Traidl

Seit fast einem Jahr stellen wir erfolgreich Dünge-Pellets aus Schafwolle her und haben somit mindestens vier neue Arbeitsplätze geschaffen.

Karl Kathmann, unser Pelletmeister, ist inzwischen hervorragend ausgebildet an der Anlage und konnte weitere Erfahrungen in der Herstellung erlangen.

Die Kundschaft reicht vom privaten Gemüsegärtner bis hin zum gewerblichen Landschaftsgärtner und Baumschulen. Auch wir selbst setzen die Pellets im Gemüse und Kartoffelanbau ein.



Inzwischen bekommen wir Schafwolle aus ganz Norddeutschland, da es sich rumgesprochen hat, dass wir der Schafwolle wieder einen Wert geben und die Wolle nicht mehr auf der Mülldeponie landen muss. Man kann unsere Wollpellets direkt bei uns abholen oder über unseren Onlineshop erwerben.



Lena legt die Schafwolle auf das Förderband

QR-Code zu unserem Online-Shop.  
Jetzt bequem bestellen.



Unterschiedliche Gebindegrößen erhältlich



Karl füllt die fertigen Pellets ab



# Sola Bioladen zeigt sich im neuen Look

Von Hannah Kruse



Mitten in Vechta erstrahlt der „Sola-Bioladen“ in neuem Glanz. Eine erfrischende Umgestaltung hat dem etablierten Biomarkt nicht nur ein neues Äußeres, sondern auch eine extra Portion Lebendigkeit verliehen. Der Umbau hat das Erscheinungsbild nicht nur außen, sondern auch innen, erfrischt. Kunden können nun, dank der neuen Ladengestaltung von außen einen viel besseren Einblick in das reichhaltige Angebot bekommen. Passanten können nun neugierig durch die Fenster blicken und sich von den hochwertigen Produkten des Ladens verführen lassen. Gleichzeitig hat der Umbau für mehr Helligkeit im Inneren gesorgt, die das Einkaufserlebnis noch mehr bereichert.

Veränderung bedeutet auch Innovation, und der „Sola-Bioladen“ ist stets darauf bedacht, seinen Kunden das Beste zu bieten. Mit dem Umbau wurde auch das Sortiment erweitert. Von frischen Bio-Produkten bis hin zu handverlesenen Delikatessen – hier findet sich für jeden Geschmack und Bedarf das Passende.

Wie jedes Jahr wird sich der „Sola-Bioladen“ auch dieses Jahr wieder auf dem Sonnenhoffest präsentieren. Besucher können dann einige Produkte testen und sich von der Leidenschaft für biologische Lebensmittel anstecken lassen. Das Team des „Sola-Bioladens“ freut sich bereits jetzt auf spannende Begegnungen und interessante Gespräche mit neuen und bekannten Gesichtern.

In einer Zeit, in der Nachhaltigkeit und bewusstes Konsumverhalten immer mehr an Bedeutung gewinnen, ist der „Sola-Bioladen“ in Vechta ein wahrer Vorreiter. Als einziger seiner Art bietet er nicht nur eine breite Palette an hochwertigen Bio-Produkten, sondern verkörpert auch ein Stück Lebensqualität und Gemeinschaft. Das Team hinter dem Laden ist stets bemüht, seinen Kunden das bestmögliche Einkaufserlebnis zu bieten und sie auf ihrer Reise zu einem bewussteren Lebensstil zu begleiten.

Mit seinem neuen Erscheinungsbild, dem erweiterten Sortiment und der unverkennbaren Verbundenheit zum Sonnenhof setzt der „Sola-Bioladen“ weiterhin Maßstäbe für nachhaltigen Konsum und gelebte Regionalität. In einer Welt, die sich im stetigen Wandel befindet, bleibt der Bioladen eine feste Größe - ein Ort, an dem Qualität, Genuss und Gemeinschaft Hand in Hand gehen.

# Förderung eines Doppelmessermähwerkes

Von Conrad Traidl



Endlich ist es soweit: Wir durften den Förderbescheid für das insektenschonende Doppelmessermähwerk von Niedersachsens Landwirtschaftsministerin Miriam Staudte entgegennehmen. Dies war ein schöner Abschluss des länger geplanten Projektes „Insektenschonendes Mähen mit dem Doppelmessermähwerk“.

Vor circa einem Jahr, als wir mitten in der Hochphase des Insekten- und Bienenfluges unsere Kleegrasbestände in der Blüte mähen, kam die Frage auf, ob es nicht auch eine insektenschonende Mähtechnik gibt. Bei unserer Suche stießen

wir auf ein Doppelmesser-Mähwerk, das genau unsere Anforderungen erfüllte: Insekten und Amphibien schonend, spritsparend, leicht und große Arbeitsbreiten am besten im Frontanbau.

Wir entschieden uns für die Firma BB Umwelttechnik aus Süddeutschland. Da hier das Erntegut nicht wie beim Scheibenmähwerk verwirbelt wird und kein Sog entsteht, bei dem die Insekten zum Großteil Schaden bekommen, fällt hier der Grashalm einfach nur um. Auch Futtermittelschmutzungen bleiben hier sehr gering. Außerdem möchten wir auch anderen Landwirten zeigen, welche Vorteile, auch finanzieller Art diese Mähtechnik mit sich bringt. Wir können hier mit ca. 60 PS 8,50 m Schnittbreite arbeiten.

Ein herkömmliches Mähwerk in dieser Größenordnung bräuchte ca. die drei- bis vierfache Leistung. Auch ist der Kraftstoffverbrauch hier um ein Vielfaches geringer: wir können hier mit ca. 6 Liter anstatt 22 Liter pro Stunde fahren. Der höhere Wartungsaufwand, wie das Schärfen der Messer wird durch die genannten Vorteile mehr als ausgeglichen. Wir freuen uns, in Zukunft mit einem guten Gefühl durch unsere Wiesen zu fahren. Bei Interesse zu der Technik können Sie sich gerne bei uns melden.

# Der kleine Hofladen

Von Evelyn Tiemerding



Sie möchten frisches und regionales Obst und Gemüse? Wir haben es! Stellen Sie sich ihre individuelle Gemüsebox bei uns zusammen und holen Sie Ihren kompletten Einkauf einfach und unkompliziert bei uns ab.

In unserem Sortiment haben wir einen Vorrat aus saisonalen Produkten, die bei uns auf dem Hof angebaut werden. Außerdem können sie Produkte aus der Tischlerei und der Textilwerkstatt bei uns erwerben. Zum Beispiel Vogelhäuser, Topfuntersetzer, Teelichthalter, Filzeinlegesohlen, Schlüsselanhänger, kleine Gipsfiguren, Körnerkissen und vieles mehr. Weitere Informationen und Bestellungen unter der Telefonnummer: 04447 – 96963 - 66. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr & 14.00 – 16.00 Uhr.



# Aktivitäten der Dorfgemeinschaft Spreda-Deindrup

Von Otto Staggendorf



Glückliche Teilnehmer des Kickerturniers

Es ist ein ungeschriebenes Gesetz, dass die Mitarbeiter:innen des Sonnenhofes für jede Ausgabe des „Dörperblattes“ einen Beitrag schreiben und wir, die Dorfgemeinschaft Spreda-Deindrup, uns im Gegenzug mit einem Artikel im Sonnenhofblatt revanchieren. Eine einfache und nur mündlich getroffene Abmachung. Hierdurch dokumentieren wir unseren Zusammenhalt noch ein wenig mehr.

Wir, also die Mitarbeiter und Bewohner des Sonnenhofes und die Mitglieder der DG Spreda-Deindrup e.V., pflegen einen engen Kontakt und freundschaftlichen Umgang. Wir unterstützen uns gegenseitig – so wie es in guten Nachbarschaften üblich ist. Was hat sich seit der letzten Ausgabe des Sonnenhofblattes im August 2023 alles ereignet?! Es war ein aufregendes Jahr. Wiederkehrende Veranstaltungen sowie einmalige Events haben unser Vereinsleben geprägt.

Zum Boulen treffen wir uns – bei gutem Wetter – jeden 2. Sonntag im Monat. Bei uns sind alle zum Mitspielen eingeladen, wir schließen niemanden aus. Jeden letzten Freitag in den ungeraden Monaten gibt es den sogenannten „Dörferabend“. Hier treffen sich Spredaer und Deindruper zum zwanglosen Austausch. Der dritte Donnerstag im Monat ist den Kartenspielern gewidmet. „Kontra, Re, Sub oder In“ heißt es dann. Das Café wird zur Spielhalle umfunktioniert. Natürlich grenzen wir auch hier niemanden aus. Neue Mitspieler sind immer willkommen. Gerne darf auch etwas anderes als Doppelkopf gespielt werden.

Zudem findet donnerstags ein Eltern-Kind-Treff statt. Mütter und/oder Väter, erscheinen mit ihren bis zu einem Jahr alten Babys, um gemeinsam zu spielen. Künftig wird es ein Treffen für Kinder bis 2,5 Jahre geben.

Während der Sommerferien haben wir die Kinder und Jugendlichen der DG nach Lohne zur Freilichtbühne gebracht. Gestärkt mit einer kleinen Snacktüte sahen sie das Musical „Shrek“. Alle waren sich einig, dass das ein tolles Erlebnis war. Das gesamte Ensemble gesellte sich nach der Vorstellung zum Publikum und beantwortete Fragen.



Besuch des Musicals „Shrek“



Gemeinsame Kaffeetafel



Kochabend



Team „Sonnenhof“

Gertrud Büniger aus Neuenkirchen verückte die nachwachsende Generation im November 2023 beim Puppenspiel „Mascha und der Bär“. Spontan zauberte sie eine tolle Aufführung aus einem Koffer hervor. Bühne und Spots waren tabu. Ein brauner, alter Koffer öffnete sich zum Aufführungsstart und brachte die Hauptdarsteller, nämlich Mascha und den Bären, zum Vorschein. Auch hier ein toller Nachmittag den unbedingt eine Fortsetzung finden muss.

Im September trafen sich rund 60 Personen aus der Ü50 Generation, um in geselliger Runde einen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und jede Menge Klönen zu verbringen. Ein tolles Event, das die Teilnehmer am liebsten wöchentlich nutzen würden.

Neu ins Programm aufgenommen wurden Kochabende mit Maria Westendorf, die den Teilnehmern die Kunst des Kochens vermittelte. Wert wurde besonders auf das dekorative Anrichten gelegt. Auch ein Abend ausschließlich für Männer war im Programm und schnell ausgebucht.

2023 konnten wir zudem zwei „Jubiläumsmitglieder“ in unseren Reihen begrüßen: Die 9-jährige Hanna Böckmann und das 600. Mitglied, Carsten Mann. Ein toller Erfolg in der knapp 13-jährigen Vereinsgeschichte. Wir sind damit nach dem Sportverein Blau-Weiß der zweitgrößte Verein in Langförden.

Anfang Dezember fand der 11. Weihnachtsmarkt in der Scheune des Sonnenhofes statt, der wieder sehr gut besucht wurde. Überwiegend „Handgefertigtes“ konnte man dort kaufen. Zur Kaffeetafel wurde ins Inklusionshaus geladen. Samstag kam der Nikolaus, der die Kinder mit Geschenketüten bedachte. Der Kinderchor aus Langförden sowie der Männergesangsverein sorgten für gute Stimmung.

Im März gab es die Neuauflage des Kicker-Turniers. 25 Teams mit 50 Spielern, darunter auch acht vom Sonnenhof, traten in fünf Gruppen gegeneinander an. Urkunden, Pokale und kleine Geldpreise wurden an Sieger und Platzierte überreicht.

# Eine neue Bratpfanne in der Küche

Von Johanna Knaak



In der Küche haben wir Anfang des Jahres eine neue Bratpfanne bekommen. Das ist eine tolle Anschaffung für unsere Küche und der Aufbau war eine aufregende Angelegenheit. Wiebke und Kevin, zwei Beschäftigte aus der Küche, sind besonders begeistert, da sie gerne an der Pfanne arbeiten. Die beiden beobachteten den Aufbau ganz genau und wir haben sie interviewt:

## 1. Wie war das für euch, als die Pfanne eingebaut wurde?

K: Ich habe mich gefreut, dass die neue Pfanne eingebaut wurde und habe sehr aufmerksam zugeschaut, das war richtig spannend.

W: Ich habe mir als erstes gedacht: „Wow, ist die aber groß und cool!“

## 2. Ist die Pfanne anderes als die alte ausgediente Bratpfanne?

K: Die Panne ist größer, es passt mehr Bratwurst rein. Außerdem müssen wir keinen Knopf mehrmals drücken zum Einschalten, sondern einfach nur einmal andrehen. Sie funktioniert viel leichter.

W: Die Pfanne sieht anderes aus, sie ist größer und etwas tiefer, dadurch ist das Rühren etwas schwerer geworden, aber es ist ja auch mehr drin.

## 3. Was bereiten wir alles in der Kippbratpfanne zu?

K: Wir braten viel Gemüse an z.B. Möhren, Paprika, Zucchini und Zwiebeln. Und daraus machen wir z.B. Gemüsebolognese. Außerdem backen wir darin Pfannkuchen oder braten Spiegel/- oder Rührei.

W: Wir kochen darin Suppe, backen Getreidebratlinge oder braten Fleisch an.

## 4. Arbeitet ihr gerne an der Pfanne?

K: Ja, bei der Arbeit mit der tollen neuen Pfanne muss ich immer lächeln. Ich brate gerne etwas an, das macht mir am meisten Spaß. Wenn wir fertig sind, mache ich die Pfanne sauber.

W: Ja, sehr gerne. Ich rühre gerne um und brate etwas an. Dabei bin ich vorsichtig, damit ich mich nicht verbrenne, da die Pfanne sehr heiß wird.

# Und diese Bienen, die wir meinen...

Von Christina Westermann und Markus Haskamp

... brauchen funktionierende Nisthilfen und ein gutes Nahrungsangebot. In den letzten Jahren ist die Anfrage bei uns nach Insektenhotels stark gestiegen. Da wir schon oft Hotels gesehen haben, die nicht funktionieren, haben wir uns damit intensiver befasst. Bohrungen in Hirnholz, ausgefräste Löcher, Tannenzapfen, Lochziegel, Bambusstängel, Stroh und Holzwolle haben in Nisthilfen nichts zu suchen. Ebenso wenig wie Schmetterlings- und Marienkäferquartiere, da sie nicht angenommen werden.

Man sollte darauf achten, dass man heimische Hartwölzer auswählt und nur in Längsholz gebohrt wird.

Die Bohrungen (2-9 mm) sollten mit scharfen Holzbohrern gebohrt werden; mit einer Gang-

tiefe von 8 - 10 cm. Die Löcher müssen anschließend so glatt geschliffen sein, dass keine Fransen mehr vorhanden sind. Für unsere Nisthilfen benutzen wir witterungsbeständige Papierröllchen mit einem Durchmesser von 4 - 9 mm und 12 cm Länge. Außerdem stellen wir kleinere Tonsteine selbst her. Bei der Herstellung muss man auf eine ausreichend lange Trocknungszeit und die anschließende Brenntemperatur achten.

Auch wenn man ein gut funktionierendes Insektenhotel hat, ist es am wichtigsten, ein ausreichendes Nahrungsangebot für die Wildbienen zu haben. Blauer Beinwell, Herzgespann, Weide, Kornblumen, echtes Labkraut, Klatschmohn, Salbei, Gelbklee und Glockenblumen sind nur ein kleiner Auszug.



Dieses Insektenhotel ist bezugsfertig



Anna-Lena befüllt das Hotel mit Papierröllchen



Johannes bohrt ein Element für ein Hotel

Nisthilfen werden an einer sonnigen Stelle aufgestellt, sodass sie nicht baumeln. Die waagrecht liegenden Gänge müssen von den Tieren frei anzufliegen sein, sollten also nicht von Ästen verdeckt und von Spinnenweben befreit werden. Alle Bewohner von Nisthilfen sind absolut friedlich; niemand braucht Angst vor ihnen zu haben. Die Weibchen haben zwar einen Stachel, wie die Honigbiene, aber sie stechen nicht damit. Nur wenn sie mit den Fingern gepackt werden, bekommen sie Angst und wehren sich. Die Tiere naschen nicht an Getränken und beteiligen sich auch nicht am Kuchen.

# Konzert auf dem Sonnenhof

Von Anja Koch



Alle hatten viel Spaß beim Konzert von Elvira Fischer



Begeisterte Zuschauer

Jeden Tag stieg die Spannung ein bisschen mehr, bis es endlich soweit war: Am 14. Juni 2024 war der lang ersehnte Auftritt der Schlagersängerin Elvira Fischer auf dem Sonnenhof. Nach einem schönen Beisammensein beim Grillen wurde es professionell und sehr herzlich musikalisch.

Elvira Fischer hat uns zum wiederholten Mal mit einem tollen Konzertevent, bei dem wir mittendrin auf der Bühne tanzen durften, begeistert. Tatkräftig unterstützt mit dem Schlagzeug wurde sie von unserem Bewohner Kevin.



Kevin rockt am Schlagzeug

Als Andenken an diesen tollen Abend haben alle eine kleine Überraschung bekommen: Ein schönen Becher mit Schriftzug und ein Schokoherz mit einem Bild von Elvira Fischer. Danke Elvira für das tolle Konzert, die schönen Worte und netten Ansprachen. Es ist immer wieder ein Erlebnis mit dir für die Gemeinschaft auf dem Sonnenhof.



ef

ELVIRA FISCHER

Buchen  
Sie jetzt  
incl. Pressemappe



Unsere Künstlerin:

**ELVIRA FISCHER**

**SCHLAGER PUR**

Schlagersängerin / Moderatorin  
Stimmung Pur  
Schlager / Balladen  
tolle Bühnenpräsenz garantiert

Sie ist einzigartig, voller  
Elan und überzeugt perfekt!

**Veranstaltungen / Hochzeiten**  
**Betriebsfeiern / Konzerte**  
**Weihnachtskonzerte**

MUSIK&EVENTMANAGEMENT

U.Fischer

+049 4431 - 995 9998

+49 {0} 172 427 35 40

info@musikundevent.de

[www.elvirafischer.de](http://www.elvirafischer.de)

# Betriebsbesichtigung Hof Espelage

Von Jannis Fragge, Lena Wiechmann, Michelle Imgarten, Finia Korscow, Wiebke Hawighorst und Nicole Knagge

Am Dienstag, dem 12.09.2023 besuchten wir mit dem Berufsbildungsbereich den landwirtschaftlichen Betrieb und außerschulischen Lernstandort von Ludger Espelage in Telbrake. Zuerst sahen wir seine Pferde und das Pony. Wir durften die Pferde streicheln und mit Heu und Hafer füttern.



Finia füttert die Kühe



Sarah mit einem Katzenbaby



Lena und Daniel fahren Trecker

In der Nacht zuvor wurde ein Kalb geboren. Das hatte Ludger schon früh morgens in den Stall gebracht. So konnten wir auch ein frisch geborenes Kälbchen streicheln.

Dann ging es ans Arbeiten, denn wir waren im Stall und haben die Milchkühe mit Heu und Kraftfutter gefüttert. Es gab sehr viele tolle Eindrücke. Wir durften Hasen und Katzenbabys streicheln, Küken auf die Hand nehmen, im Trecker mitfahren und uns tatsächlich auf eine Kuh setzen.

Zurück auf dem Sonnenhof gab es viel zu erzählen von dieser tollen Betriebsbesichtigung.



Im Stall gibt es viel zu tun



Michelle hat ein Küken auf dem Kopf

# Betriebsjubiläen und Abschlüsse

Von Anja Koch

Der Sonnenhof wächst und entwickelt sich weiter. Davon können Christian Wessels, Ronja Bünzow und Dennis Giebel erzählen, die 2023 und 2024 bereits ihr 10-jähriges Betriebsjubiläum bei uns gefeiert haben. Vielen Dank für eure langjährige Mitarbeit, ihr seid eine große Unterstützung in der Tischlerei und Landwirtschaft!

Stolz sein können auch Finia Korscow und Wiebke Hawighorst. Die beiden haben erfolgreich ihren Berufsbildungsbereich abgeschlossen und in dieser Zeit viel gelernt. Herzlichen Glückwunsch, es ist schön, dass ihr bei uns seid!



Finia präsentiert ihren Loopschal



Wiebke freut sich über die Abschlusspräsentation



Christian erhält seine Urkunde



Eine schöne Runde beim Jubiläumsfrühstück für Dennis



Ronja & Dänni genießen das Jubiläumsfrühstück

# Brandschutzübung auf dem Sonnenhof

Von Anja Koch



Brandverhütung ist ein wichtiges Thema. Wenn es doch einmal zu einem Feuer kommen sollte, ist das richtige Verhalten sehr wichtig. Alle zwei Jahre frischen wir deshalb unser Wissen auf und üben mit dem Feuerlöscher umzugehen.

Für alle Themen rund um den Brandschutz steht uns unser Brandschutzbeauftragter Günter Deters zur Verfügung. Bei der Brandschutzübung lässt er es schon mal ordentlich qualmen und knallen. Natürlich nur, um uns auf Gefahren hinzuweisen und gemeinsam zu löschen.



# Der Tag der Arbeit

Von Dirk Thedieck

Tja, von Arbeit – am Tag der Arbeit – wollten wir alle nicht viel wissen! Deshalb haben wir es uns im Garten so richtig gemütlich gemacht. Wir haben unsere Füße hochgelegt und es uns richtig gut gehen lassen. Manchmal reichen (Stock)Brot und Spiele aus; was will man mehr!?

Achja: sich angeregt über die wichtigen Dinge des Lebens unterhalten. Rasmus hatte sehr wichtige Infos für Hanna. Und was gehört zu jeder guten Gartenparty dazu? Grillen, natürlich!



# Die Textilwerkstatt on Tour

Von Evelyn Tiemerding



## Lamberti-Markt in Oldenburg

In der Vorweihnachtszeit haben wir uns mit der Textilwerkstatt auf den Weg nach Oldenburg zum Lamberti-Markt gemacht. Bevor die Stände geöffnet haben, verbrachten wir die Zeit bei Galeria Kaufhof und entdeckten sehr interessante Sachen.

Auf dem Lamberti-Markt schauten wir uns erst einmal um und jede\*r hatte eine andere Idee, was sie/er denn essen möchte. Für die einen gab es Crêpes, für die anderen Baumkuchen oder gebrannte Mandeln. Danach wärmten wir uns alle bei einem Apfelpunsch/Kakao auf. Die Dame am Glühweinstand war sehr interessiert und fand es toll, dass wir da waren. Deshalb schenkte sie jedem von uns eine Punschtasche.

Zum Mittagessen hatten wir uns in der „Bar Celona“ einen Tisch reserviert. Dort wurden wir sehr nett empfangen und haben lecker gegessen. Zurück auf dem Lamberti-Markt entschieden wir uns dazu, zum Nachtisch drei verschiedene Portionen Churros für alle zu bestellen. So konnten alle von jeder Sorte pro-



bieren. Zum Abschluss ging es dann nochmal zu Galeria Kaufhof, um ein paar Weihnachtsgeschenke für die Lieben zu Hause zu besorgen. Danach fuhren wir müde, aber glücklich, zum Sonnenhof zurück.

## Besuch bei Artmanns

Wir, die Textilwerkstatt, genauer gesagt Helena, Evelyn J., Hanna H., Jana, Finia, Maria, Jasmina, Nicole, Robin, Sarah-Jane, Evelyn T., Silke und Nele waren im Februar bei Familie Artmann eingeladen, um ihre sieben Wochen alten Hundewelpen anzuschauen.



Morgens um 9 Uhr starteten wir vom Sonnenhof aus. Mit einem kleinen Umweg kamen wir alle sicher bei Artmanns an. Sarah, Christa und Hubertus haben uns schon erwartet. Als erstes haben wir im Partyraum ein leckeres Frühstück zu uns genommen. Als alle gestärkt waren, holte Sarah mit Hilfe von ihrem Papa Hubertus fünf Welpen zu uns in den Partyraum. Die Hundemama Karla war natürlich zum Aufpassen dabei. Aber Karla war sehr lieb und alle durften die Welpen, streicheln, anfassen, auf den Arm nehmen und knuddeln.

Danach gingen wir noch in den Garten und schauten uns die Ponys und Minischweine Boris und Chantal an. Das Wetter hat richtig gut mitgespielt. Wir hatten strahlenden Sonnenschein. (Wenn Engel reisen!) Wir verbrachten dort einen wunderschönen Vormittag und sammelten viele neue Eindrücke, über die wir noch lange gesprochen haben.

## Arbeiten auf dem Sonnenhof

Von Marlies Schweinefot



Hallo, ich heiße Marlies Schweinefot und bin 25 Jahre alt. Ich arbeite seit August 2017 auf dem Sonnenhof.

Zuerst war ich in der Küche und seit dem Sommer 2018 bin ich in der Landwirtschaft. Was mir sehr viel Spaß macht, wo ich jeden Tag etwas Neues lerne und schon in einem Bereich Verantwortung übernehmen darf.

Was mich sehr freut ist, dass man so viel Vertrauen bekommt.

# Ausflug nach Ostrittrum

Von Sina Rode



Mit einer kleinen Gruppe haben wir einen Ausflug nach Ostrittrum in den Tierpark gemacht. Für Rasmus war der Pfau das Beste, aber ich fand die Otter super.

Sie sind direkt zu uns rüber geschwommen, als wir uns ans Gehege gestellt haben. Im Park gab es nicht nur Tiere zu sehen. Märchen wurden dargestellt und einen Spielplatz zum Aus-toben gab es auch. Dort hatten wir mächtig Spaß.





# Auf geht es in die Nussschale, ab ins Universum

Von Dirk Thedieck



1.500 kg heben, ist kein Problem!

Kannst du Fabian und Lena sehen die gerade einen VW Beatle heben. Wie kann das funktionieren? Erkennst du die heißen Typen auf dem Wärmebild? Die Wärmebildkamera zeigt keine Farben wie eine normale Kamera. Sie zeigt unterschiedliche Temperaturen farbig an. Blau eher kalt. Gelb und Weiß eher warm.

Ein Museum das es wirklich in sich hat. Dort gibt viele Exponate zu entdecken. Ein Exponat im Museum ist ein Ausstellungsstück. Sie laden dazu ein Zusammenhänge zu erkunden. Abläufe werden kleinschrittig erklärt.



Heiße Typen

# Fünflinge auf dem Sonnenhof

Von Conrad Traidl

Seit dem Bestehen des Sonnenhofes haben das erste Mal während der Lammzeit Fünflinge das Licht der Welt erblickt. Eine Sensation! Alle Lämmer sind wohlauf und ein echter Publikumsmagnet. Zugefüttert wurden sie mit der Flasche.



# Einmal um die Welt

Von Sarah-Jane Rokotta mit Unterstützung von Juliane Berens

Ich bin Sarah-Jane und reise sehr gern. Am liebsten mache ich Zugreisen, mit dem Auto geht es aber auch. Vor einer Schifffahrt oder einer Reise mit dem Flugzeug habe ich Angst. Gerne würde ich durch ganz Europa reisen. Mit meiner Begleitung war ich zum Beispiel schon im Schwarzwald, beim Chiemsee, in Bad Honnef, in Lyon und Grenoble (Frankreich).

Dieses Jahr startete meine Reise am 29. April in Osnabrück. Ich fuhr von Osnabrück mit dem Zug nach Köln, von dort aus nach Paris. In Paris schlief ich eine Nacht. Dort besichtigte ich den Eiffelturm. Danach ging es nach Girona in Spanien. Ich wollte im Meer schwimmen, ein bisschen bummeln, mir die umliegenden Städte und die Landschaften anschauen. Einen Tag fuhr ich nach Barcelona. Am 05. Mai startete ich wieder von Girona in Richtung Paris. In Paris schlief ich wieder eine Nacht. Am nächsten Morgen ging es dann von Paris über Aachen zurück nach Osnabrück. Hier verabschiedete ich mich von meiner Begleitung und wurde abgeholt.



Der Eiffelturm in Paris



Sarah-Jane in Spanien



Wandern im Schwarzwald

# Er fuhr Ford und kam rum

Von Dirk Thedieck



Ja, wir haben ein neues Auto im Fuhrpark. Und dass man da viel falsch machen kann, wurde uns bei unseren anderen Fahrzeugen doch recht bewusst. Achtung, jetzt klagen wir kurz auf hohem Niveau:

Der Mercedes Benz Sprinter ist viel zu lang, passt in keine normale Parklücke und weil er so hoch ist, passt er auch in kein Parkhaus.

Der „kleine“ Ford ist eigentlich ganz nett, doch wenn man einen Rollstuhl mitnehmen möchte, wird aus dem 7-Sitzer schnell ein 5-Sitzer und der Rollstuhl passt auch nicht so gut rein, allerdings kann die Rückbank im Boden verstaub werden.

Der Volkswagen Caddy ist unser ältestes Pferd im Stall. Rolli mitnehmen: Fehlanzeige! Es sei denn, man baut die Rückbank komplett aus. Dann wird aus dem 7-Sitzer wieder einmal ein 5-Sitzer.

Unsere hohen Ansprüche an ein neues Fahrzeug sind somit kurz zusammengefasst. Wir wollten:

- ein Auto mit vielen Sitzplätzen
- die Möglichkeit, einen Rolli mitzunehmen ohne Sitzplätze einzubüßen

- ein Auto, das bequem in eine Parklücke passt
- in ein Parkhaus fahren können
- Massage-Sitze und einen kleinen Kühlschrank im Auto für gekühlte Getränke. 😊 😞

Der neue Ford erfüllt auch nicht alle Wünsche, aber er ist schon sehr dicht dran. Persönlich habe ich mich zwar noch nicht getraut in ein Parkhaus zufahren, da messe ich lieber noch mal. Aber der Ford ist schon jetzt mein neues Lieblingsauto im Fuhrpark.

Bauchschmerzen hatte ich jedoch noch bei einer Sache: Wie gefällt das Auto, bei all unseren Wünschen, unseren Bewohnern? Der Robin- Test musste also her. Bestanden.... ..Puh, ein Glück! Dieses Fahrzeug ermöglicht uns weiterhin die Welt zu erkunden und an der Welt teilzuhaben. Danke an den Vorstand, dass ihr euch dafür eingesetzt habt.

# Unfreiwillige Teilhabe

Von Dirk Thedieck

Es gibt Tage da möchte man einfach mal seine Ruhe haben. So einen Tag hatte ich, aber ich wollte auch nicht nichts tun. Deshalb habe ich mir gedacht: Wir fahren gemeinsam nach Osnabrück gehen dort in irgendein Café, trinken dort ganz in Ruhe einen Kaffee und essen vielleicht ein schönes Stück Kuchen. Ich dachte mir parkste einfach am Dom, von dort aus geht es ja sehr schnell in die Innenstadt. Mir hätte schon komisch vorkommen sollen das die Straße dahin gesperrt war, egal wir haben einen anderen Parkplatz gefunden.

Aber was sind den das für Leute. Da läuft Biene Maja, und Captain Jack Sparrow. Die Innenstadt absolut überfüllt und wir mittendrin und voll dabei. Wir sind unfreiwillig mitten im Ossensamstag gelandet. Da war die erhoffte Ruhe dahin, richtig gut war es trotzdem.



# Zwillingskälber in der Landwirtschaft

Von Svenja Maas

Wir haben in diesem Jahr von unserer Kuh Tondra zwei Kälbchen bekommen. Es sind zwei Mädchen und sie heißen Frieda und Fiona. Zwillingskälber haben wir noch nie vorher auf dem Sonnenhof gehabt.



# Gemeinschaftsreise zum Dümmer

Von Sina Rode



Eine Woche Urlaub am Dümmer See ging so schnell rum, denn dort gab es Vieles zu entdecken. Mit unserer Mädels Gruppe haben wir eine Rad-tour nach Damme gemacht, als Belohnung gab es ein leckeres Eis.

Eine Runde um den Dümmer durfte natürlich auch nicht fehlen. Naja, da haben wir uns etwas überschätzt, also wurde es eine Runde um den halben Dümmer.

Das hat unseren Bewegungsdrang aber noch nicht befriedigt, also sind wir auch noch schwimmen gewesen und jeden Tag spazieren, um die Umgebung zu erkunden. Erholung durfte natürlich auch nicht fehlen! Die gab es abends gemeinsam in unseren Häusern. Leckeres Essen gab es auch reichlich. Zum Abschluss wurde bei Johanna in der Partyhütte Gegrilltes gegessen.



# Was haben wir gehört, Stau?

Von Dirk Thedieck



Glückstadt Wischhafen hört man ja immer wieder mal im Radio. Aber warum? Da ist immer Stau. Wir sind mal kurz hingefahren und haben geschaut, woran das liegt. Dort gibt es eine Fähre, die von Glückstadt nach Wischhafen fährt. Eine Fähre ist ein Schiff, auf dem man sein Auto mitnehmen kann. Man benutzt eine Fähre, wenn man keine Brücke bauen kann oder möchte. Als wir da waren, hatten wir nur kurze Wartezeiten. Gestaut hat sich das bei uns auch ein wenig, da wir aber nur zu Fuß über die Elbe wollten, konnten wir immer die nächste Fähre nehmen.

# Kochen im Lärchenhaus

Von Johanna Maria Strategier



Es ist mal wieder soweit: Es ist Samstag und wir kochen selbst. Was sich die BewohnerInnen häufig wünschen, wenn ich Dienst habe, sind Käsespätzle. Also fangen wir an, Zwiebeln und/oder Gemüse zu schneiden. Alle, die in der Nähe sind, werden zum Schnibbeln „verdonnert“. Währenddessen setzen wir dann auch den Spätzleteig an. Meistens arbeiten wir mit 6-8 Personen und kommen dabei gut ins Gespräch. Wenn fertig geschnibbelt ist, ist der Teig auch soweit.



Wir bringen Salzwasser im Topf zum Kochen und geben dann den Teig durch die Spätzlereibe. Eine leichte Sauerei passiert dabei immer wieder, da der Teig schwer reißend sein soll und man die große Menge nicht so leicht aus der Schüssel bekommt.

Mit der „Teigkarte“ bewegt man dann die Masse von der einen zur anderen Seite der Reibe und einzelne Spätzle tropfen ins Wasser. Wenn dann die einzelnen Spätzle wieder nach oben steigen, sind sie gar und können mit dem Schaumlöffel herausgeholt und in die gefettete Auflaufform gegeben werden.

Nebenbei setzen wir schon eine Pfanne auf, in der wird dann das Gemüse anbraten. Auch das Gemüse wird dann auf den Spätzlen verteilt und mit etwas Käse bestreut. Diesen Vorgang wiederholt man einige Male, bis der Spätzleteig und das Gemüse aufgebraucht sind. Am Ende bestreut man alles großzügig mit Käse und fertig ist das Gericht, bzw. fast fertig. Nur noch 20-30 Minuten bei 120°C in den Ofen und dann heißt es: Guten Appetit!

Dieses Gericht essen die BewohnerInnen sehr gerne und es kann durch verschiedene Lebensmittel verändert werden wie z.B. Schinken, Weiß- oder Vollkornmehl und verschiedene Käsesorten. Dazu kann man je nach Belieben auch gerne noch einen Salat reichen.

## Käsespätzle:

### Zutaten für 4-6 Personen:

500g Mehl | 5 Eier | 250ml lauwarmes Wasser | 3 mittelgroße Zwiebeln  
300g Käse | Salz & Pfeffer



## Hundewelpen auf dem Sonnenhof

Von Melanie Friedenberger-Traidl



Michelle mit einem kleinen Welpen

Am 19. April hat unsere Hündin Agathe 10 Welpen zur Welt gebracht. 9 haben überlebt und wuseln nun über unsere Wiesen. Vor fünf Jahren ist schon Agathe auf dem Sonnenhof geboren. Genau wie ihre Welpen ist sie ein Pyrenäenberghund. Sie bewacht die Schafe vor Wölfen und Dieben. Ihre Kleinen werden an Schafe, Kühe und Pferde gewöhnt. Die Hündin und die drei anderen Althunde zeigen den Kleinen, wie die Arbeit geht. Sie sind ein Highlight auf dem Sonnenhof, weil sie so niedlich sind und man sich gar nicht vorstellen kann, dass sie einmal so groß wie ihre Mama werden.

## Kleiner Besucher beim Sonnenhof

Von Anja Koch



Dennis zeigt Mats-Bodo das Arbeiten in der Landwirtschaft

In der Landwirtschaft können wir immer tatkräftige Unterstützung gebrauchen! Unser kleinster Helfer ist Mats-Bodo, der mit seiner Mutter Monika Kaiser gerne zum Sonnenhof kommt. Monika ist unsere Kollegin in Elternzeit, die uns regelmäßig besuchen kommt, um Gemüse beim Sonnenhof zu kaufen. Mit Dennis Giebel mit dem Radlader zu fahren, macht dem kleinen Mats-Bodo viel Spaß!

# Kniffelfreunde Visbek spenden für den Sonnenhof

Von Anja Koch



Freude über die Auszeichnung „Gute Tat des Monats“

Die Kniffelfreunde Visbek sind ein eingetragener Verein, der seit 2016 soziale Projekte unterstützt. Im November 2023 wurden sie mit der „Guten Tat“ des Monats ausgezeichnet. Dies ist eine kreisweite Aktion vom Goldenstedter Familienbündnis, der Gemeinde Goldenstedt und der OM-Mediengruppe.

Durch die „Gute Tat“ werden ein besonderes Engagement oder eine ehrenamtliche Hilfestellung in den Blickpunkt gerückt. 2022 haben die Kniffelfreunde Visbek das erste Kniffelturnier zugunsten

der Kinderherzhilfe Vechta ausgerichtet. Eine zweite

Auflage im Jahr 2023 zugunsten der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof erzielte eine Spende in Höhe von 3.730 Euro - auch durch mehrere Sponsoren, die sich großzügig am Engagement des Vereins beteiligten. Wir bedanken uns herzlich für die großzügige Spende.

## Schnappschüsse vom Sonnenhof





# Feuerwehr-Senioren aus Visbek zu Gast

Von Manfred Gelhaus



Die Altersabteilung der FF Visbek mit Franz-Josef Wilkens und André Wilkens, Mitarbeiter der Tischlerei

Zu Bränden und Unfällen werden sie nicht mehr gerufen: die Männer der Altersabteilung der Freiwilligen Feuerwehr in Visbek. Dennoch treffen sie sich regelmäßig zu gemeinsamen Aktionen. Die erlebten Einsätze schweißen eben zusammen. Kameradschaft wird auch nach dem aktiven Dienst großgeschrieben. Bei den monatlichen Kameradschaftstreffen stehen Ausflüge, Fahrradtouren, Betriebsbesichtigungen aber auch Reinigungsdienste und Gerätepflege an.

Im Juli 2023 führte eine Tour zum Sonnenhof in Langförden-Deindrup, wo die Kameraden von Franz-Josef Wilkens begrüßt und über das Leben und Arbeiten auf dem Sonnenhof informiert wurden. Die geplanten drei Stunden reichten bei weitem nicht aus, um alle Lebens- und Arbeitsbereiche (z.B. Werkstätten, Landwirtschaft, Tierhaltung) kennenzulernen. Bei der Verabschiedung war man sich einig: Beim Sommerfest auf dem Sonnenhof sehen wir uns hier wieder!



Christina Westermann erklärt den Feuerwehrmännern die Arbeitsschritte bei der Holzverarbeitung

# Unsere Herbstreise ins Alte Land

Von Dirk Thedieck



Wer ist auf die Idee gekommen, in einem der weltweit größten Anbaubiete Urlaub zu machen? Schön war es dort! Das Alte Land ist ein Landstrich entlang der Elbe. Von Hamburg aus gesehen flussabwärts. Dort werden Äpfel angebaut. Das kennen wir schon aus Langförden allerdings sind dort die Felder sehr viel größer. Wir hatten eine Unterkunft im Feriendorf „Altes Land“. Dieses liegt direkt an der Elbe. Einmal den Deich hoch und schon kann man die Elbe sehen. Nur baden sollte man darin nicht, da die Wasserströmung sehr stark ist. Es verwundert also nicht, dass wir uns öfter auf den Deich gesetzt haben, um uns die „dicken Pötte“ anzuschauen. Die sind auf dem Weg nach Hamburg oder kommen meistens von dort. Nach Hamburg sind wir natürlich auch gefahren, wenn wir schon mal in der Nähe sind. Dort konnten wir viel erleben: Zug- und Straßenbahnfahren, Landungsbrücken, alter Elbtunnel, die „Große Freiheit“ und vieles mehr.

## Wie klein ist die Welt?!

Da fahren wir extra mit drei verschiedenen Gruppen in drei unterschiedliche Richtungen. Und was passiert?

Wir treffen auf eine unserer anderen Gruppen – natürlich mitten in Hamburg.

Verrückt, oder? Wo? Nicht nachts um halb eins, wie im berühmten Titel von Hans Albers, aber natürlich auf der Reeperbahn!



# Betriebsausflug in den Tier- und Freizeitpark Jaderberg

Von Anja Koch



Am 28. Mai war es wieder soweit: unser jährlicher Betriebsausflug stand an. Gemeinsam mit dem Kollegium der Werkstatt haben wir einen Ausflug in den Tier- und Freizeitpark Jaderberg gemacht. Auf diese Idee kam auch eine ganze Grundschule aus Bremerhaven, aber der Park ist groß und so hatten alle ihren Spaß.

Am besten angekommen sind die Wildwasser- und neue Achterbahn. Entweder wild durchgeschüttelt oder klatschnass kam man aus diesen beiden Fahrgeschäften. Es war ein schöner Tag!



# Live ist Life

Von Dirk Thedieck



....nanananena. Oder so ähnlich.

Die Band Opus hat es damals schon gesungen:  
Leben ist Leben. Eines der Hauptthemen bei der Arbeit mit den Menschen vom Sonnenhof ist die Teilhabe am Leben. Wie das im Alltag aussieht, ist manchmal abenteuerlich. Diese Wortspiele bieten sich einfach an, da wir in die Disco „Life“ gefahren sind.



Mathematisch gesehen ist

Live	=	Life
Leben	=	Life
Leben	=	Teilhabe
Teilhabe	=	Life
Disco „Life“	=	Teilhabe

# Mehr als nur ein Zuhause

Von Jalini Berding



In einer Lebensgemeinschaft kommt man um Abschiede wohl nicht drum herum. KollegInnen, die einen neuen Lebensweg eingeschlagen haben, PraktikantInnen und StudentInnen, die es an andere Orte treibt, um neue Erfahrungen sammeln zu können. Doch wo es Abschiede gibt, da gibt es auch immer wieder neue Gesichter.

Einige BewohnerInnen ziehen zum ersten Mal von Zuhause aus und müssen sich in einer ganz neuen Umgebung zurechtfinden. Einfach ist das nicht immer. Viele Menschen, die auf dem Sonnenhof leben, sehen den Sonnenhof inzwischen als ihr Zuhause. Manchmal auch als ein zweites Zuhause. Ein weiteres Zuhause gibt es dann oft in der Heimat, bei Mama, bei Papa, bei Geschwistern – bei Angehörigen, bei denen sie aufgewachsen sind.

Einen Teil ihres Lebens haben sie also an einem anderen Ort verbracht. Bei einigen BewohnerInnen ist dieser Teil immer noch ein wichtiger Aspekt in ihrem Leben. So wie bei Tim Mödden, der seit Januar 2023 auf dem Sonnenhof in der Lindenhaus-Gemeinschaft wohnt. Tim hat gerne Zuhause gelebt und verbindet diesen Ort mit vielen schönen Momenten, von denen er uns gerne berichtet.

Nun hat Tim all seine MitbewohnerInnen auf einen Besuch bei ihm zu Hause eingeladen. Dort lebte er bis vor kurzem mit seiner Mutter, drei Mitbewohnern und einem Hund. Die Zeit bei Tim in seiner Heimatstadt hat in ihm viele Erinnerungen geweckt. So zeigte uns Tim den großen Garten, in dem er gerne viel Zeit verbringt und den See, in dem er im Sommer gerne schwimmen geht.

Wenn Tim nun Geschichten aus seiner Kindheit erzählt oder von Situationen, die er zu Hause erlebt hat, können wir diese in unserem Kopf mit Bildern verbinden und den gemeinsamen Erinnerungen, die wir an diesem Tag geschaffen haben.

# Diverse Spenden für den Sonnenhof

Von Franz-Josef Wilkens



Im Jahr 2023/2024 haben wir wieder einige Spenden für den Sonnenhof erhalten. Diese Spenden stammen überwiegend von Firmenfesten, Firmenjubiläen, runden Geburtstagen, Straßenfesten oder Beerdigungen. Einige Spenden wurden direkt am Sonnenhof übergeben, danach fand auch immer eine Hofführung für diese Personen statt. Diese Beträge werden für den weiteren Aufbau des Sonnenhofes verwendet, denn es gibt noch einige Pläne. Sie werden aber auch für die Freizeitgestaltung oder Betriebsausflüge für unsere Menschen mit Unterstützungsbedarf verwendet. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns weiterhin unterstützen. Vielen herzlichen Dank.

## Lions Club Vechta Amicitia spendet Erlöse

Von Sandra Kühling



Mitglieder des Lions Clubs Vechta Amicitia überreichten dem Sonnenhof im Dezember 2023 eine Spende in Höhe von 5.000 Euro. Franz-Josef Wilkens freute sich über die hohe Spendensumme: „Die Spende der Lions werden wir für den weiteren Aufbau des Sonnenhofs verwenden. Wir möchten gern den Weg zu unserem Schafstall pflastern, damit auch die Menschen mit Gehbehinderung die Möglichkeit bekommen, sich um unsere Schafe

zu kümmern.“ Der Erlös stammt aus dem Verkauf von Glühwein und selbstgebackenen Keksen, die die Lions-Freundinnen im letzten Jahr auf dem Thomasmarkt in Vechta angeboten haben. „Wir freuen uns, dass wir die tolle Arbeit auf dem Sonnenhof mit unserer Spende unterstützen können, und bedanken uns auch bei allen Besuchern, die trotz des regnerischen Wetters unseren Stand auf dem Thomasmarkt unterstützt haben“, so Sandra Kühling, derzeitige Präsidentin des Lions Clubs.

## Spende von der NOV Germany GmbH

Von Anja Koch



Die NOV veranstaltet jährlich eine weltweite Charity Aktion. Die einzelnen Niederlassungen dürfen Vorschläge einreichen und so haben Regina Holtvogt und eine Kollegin der Niederlassung in Vechta den Sonnenhof vorgeschlagen. Herzlichen Dank für diese tolle Aktion und die Spende in Höhe von 600 Dollar.

## Spende von der Firma Borgerding Bauunternehmen

Von Anja Koch



Die Firma Borgerding Bauunternehmen aus Steinfeld hat sich 2023 zu einer tollen Weihnachtsspende entschieden. Sie verzichteten ganz bewusst auf die Weihnachtsgeschenke für die Kunden und haben den Gegenwert mit einer Spende dem Sonnenhof zukommen lassen. Herzlichen Dank für die großzügige Spende in Höhe von 750€.

## Spende vom Lichterfest

Von Joke Jochens



Wie jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit schmückt Familie Jochens aus Hagstedt ihr Haus mit tausenden Lichtern. 2023 organisierten sie zum dritten Mal ein Benefiz-Lichterfest.

Familie, Nachbarn, Freunde, Kollegen – alle waren eingeladen, um für den guten Zweck zu feiern. Leider lies das Wetter ein ausgelassenes Fest nicht zu. Trotz allem kam eine Summe von 1.010€ zusammen. Im Februar wurde die Spende an den Sonnenhof übergeben.

## Osterüberraschung vom „Tausch-Rausch“

Von Anja Koch



Der „Tausch-Rausch“ in Langförden ist eine tolle Idee. In den Ladenräumen finden gut erhaltene Sachen, die einfach zu schade zum Wegwerfen sind, neue Besitzer. Neben der florierenden Börse erweist sich das Haus immer mehr als Treffpunkt für Menschen aus dem Ort und der Umgebung. Kurz vor Ostern haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen des „Tausch-Rausches“ den Sonnenhof mit Osterkörbchen überrascht und sich für die gute Arbeit des Sonnenhofes bedankt. Diese tolle Geste hat uns alle sehr gefreut!

# Neues aus dem BerufsBildungsbereich

Von Lena Wiechmann, Michelle Imgarten und Nicole Knagge

Im BBB sind im Moment fünf SchülerInnen. Jeden Montag ist Unterricht. Es kommen immer 1-2 Beschäftigte aus der Textilwerkstatt dazu, die Interesse am aktuellen Thema im BBB haben.

Neben dem „normalen Unterricht“, wie Deutsch und Mathe und den vier Pflichtmodulen zur Berufsbildung (Arbeitssicherheit, Arbeitsaufgaben, Werkzeug u. Maschinenkunde), nehmen wir auch Themen durch, die von den TeilnehmerInnen vorgeschlagen wurden.

Das können Themen sein wie: Zeitliche Orientierung, Bundesrepublik Deutschland, Mülltrennung oder auch mal ein wenig Englisch. Auch die Aktionstage, zu denen wir alle anderen Beschäftigten einladen, vorzubereiten und durchzuführen ist sehr lehrreich für uns. Die letzten Aktionstage waren z.B.: Erste Hilfe, Spielevormittag, Sport macht Spaß, Karaoke.

Ein Highlight sind im BBB die Betriebsbesichtigungen in anderen Betrieben. Dort sehen wir wie in anderen Betrieben gearbeitet wird, bekommen alles erklärt und dürfen uns jeden Bereich anschauen. Der BBB ist eine gute Begleitung zur beruflichen Bildung in den Werkstätten.



## Verlaufen?

Von Dirk Thiedeck



In der Nähe von Alfhausen gibt es einen netten Irrgarten. Dort mussten wir viele Rätsel lösen, um wieder rauszukommen. Kannst du uns dabei helfen? Wie viele Dreiecke kannst du sehen? Nicht so einfach...!

Lösung: Es sind achtzehn Dreiecke.  
Hast du sie alle gefunden?



# Der Kunst-Dienstag

Von Dirk Thedieck

Im offenen Atelier, begleitet durch Ute Naumann, entsteht Kunst. An zehn Tagen im Jahr findet das offene Atelier dienstags nach der Arbeit statt. Alle, die Lust haben, etwas zu gestalten, können daran teilnehmen. Dort werden Bilder gemacht und Alltagsgegenstände dekoriert und aufgehübscht.

„Seit vielen Jahren komme ich immer wieder sehr gerne zum Sonnenhof, um mit den BewohnerInnen zu malen“, erzählt Ute Naumann. Sie ist Kunsttherapeutin. Im offenen Atelier malen sie gemeinsam mit Buntstiften, Aquarellfarben, Wachs und Pastellkreiden. Sie haben schon Baumscheiben bemalt



Kreativ sein tut gut



und Sandbilder gestaltet. Jede\*r malt auf seine eigene Art, Hauptsache es macht Freude. Manche BewohnerInnen sitzen auch einfach gesellig dabei ohne zu malen, auch das ist in Ordnung.

Ein weiteres Angebot sind die kunsttherapeutischen Einzelstunden. Ob Malen oder Zeichnen, jeder findet hier seine eigene Ausdrucksweise ohne Worte. Manchmal ist diese Stunde auch dafür da, um sich etwas von der Seele zu sprechen, was Sorgen bereitet. Das erleichtert und sorgt dafür, dass sich so mancher innerer Knoten wieder lösen kann.

# Ab geht's auf die Wiesen!

Von Dirk Thedieck



Ja also, wenn wir ehrlich sind nicht „die“ Wies'n. Aber die Osterwiese nehmen wir trotzdem mit. Die Osterwiese ist ein großes Volksfest im Herzen von Bremen.

Dort hat es uns allen viel Spaß gemacht, aber der Stoppelmarkt ist natürlich viel viel besser!

# Pasta Rasta Basta

Von Dirk Thedieck

Ich gebe zu, die Überschrift habe ich nur wegen des Reims gewählt – und ich wollte schauen, was alles gedruckt wird. 😊 Zurück zum Thema:

Wir hatten die großartige Chance, ein Rasta-Spiel zu besuchen. Karten sind grundsätzlich immer ausverkauft. Aber dank Conny, die wir ab jetzt nur noch „Conny The Terrier“ nennen, haben wir 14 Plätze im Rasta-Dome ergattern können.

Der Rasta Vechta ist ein deutscher Basketballverein aus Vechta, dessen 1. Herrenmannschaft 2023/24 in der Basketball-Bundesliga spielt.

Selbst für Robin hat sie einen Platz erkämpft. Mega! Und eins könnt ihr mir sicher glauben: Die Plätze im Rasta-Dome sind alle der Hit. Habe ich schon erwähnt, dass Conny selbst eine Karte für den VIP-Parkplatz direkt am Dome gesichert hat? Also hatten wir es echt nicht weit. Am Eingang angekommen wurden wir unterstützt von Connys Familie. Herzlichen Dank dafür.

Wir waren früh genug da und so konnten wir zuschauen, wie sich die Mannschaften des Rasta Vechta und des BG Göttingen warm gespielt haben. Und dann ging es los: Im Basketball spielt man vier Quarter. Quarter ist Englisch und bedeutet Viertel. Ein Quarter dauert 15 Minuten. Bei diesem actionreichen Sport versuchen die Teams den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen. Das ist nicht so einfach, denn der Korb hängt in ca. 3 Meter Höhe. Normalerweise gibt es für jeden Korb 2 Punkte, es sei denn der Spieler steht hinter der 3 Punktlinie. Dann gibt es sogar drei Punkte.

Natürlich haben wir Rasta Vechta unterstützt. In einer so kleinen Halle macht man das am besten, in dem man zum richtigen Zeitpunkt brutal laut ist. Klar, denn dann können sich die Gegner nicht konzentrieren und machen Fehler. Manchmal kann es wichtig sein, mucksmäuschen still zu sein. Damit Vechta sich konzentrieren kann. Somit entscheiden auch die Fans über Sieg oder Niederlage. Und was soll ich sagen. Wir haben Rasta zum Sieg geschrien. Die haben Göttingen 81 zu 75 vom Platz gefegt.

Nebenbei haben wir uns mit Merch eingedeckt. Merch sind Dinge mit dem Namen des Vereins, hauptsächlich Kleidung. Unsere neue Lieblingsfarbe ist ab sofort Orange. Und was fehlt noch zu einem gelungenen Tag im Stadion?! Eine Bratwurst! Alles erledigt. Bis zum nächsten Mal.



## Rein ins kühle Nass

Von Dirk Thedieck



Auf geht's ins Schwimmbad

Ja, auch wir haben mal eine Abkühlung nötig. Also rein in die Autos und ab nach Osnabrück ins Nettebad. Das Nettebad ist ein großes Freizeitbad im Tal der Nette im Herzen von Osnabrück.

In dem Bad gibt es sechs Rutschen. Eine davon sogar mit Looping. Wer würde sich trauen in die Sloop Rutsche, in der man stehend rutscht?

Außerdem konnten wir dort einen Ninja-Parcours im Wasser machen. Ein Außenbecken war auch schon geöffnet, aber Anfang April war das doch noch sehr kalt.

Whirlpool-Becken, Freizeitbecken und ein Mini Wellenbad gehören auch zum Angebot. Ein großes

Schwimmerbecken haben die auch noch. Dort gibt es viel zu erleben. Im Schwimmbad gibt es auch ein Restaurant, so konnten wir uns den Abwasch sparen. Der Gruppe hat das sehr gut gefallen. Besonders Robin hat die Schwerelosigkeit im Schwimmbad sehr genossen.

## Schlechtes Wetter – und das im Sommer

Von Sina Rode

Im Sommer hatten unsere BewohnerInnen wohlverdienten Urlaub. Leider hat das Wetter nicht immer mitgespielt. Wir haben aber versucht, das Beste aus regnerischen Tagen zu machen. An einem verregneten Nachmittag sind wir kreativ geworden. Und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen.

Kam die Sonne doch mal raus, haben wir es natürlich genutzt und tolle Ausflüge gemacht. Highlights waren der Stoppelmarktsumzug und ein Tag im Tierpark Thüle, obwohl wir auch da von einem Regenschauer überrascht wurden.



# Zwei Praktikantinnen berichten

Von Maya Zoe Nickel und Stella-Marie Baaken

Hallo, wir sind Maya Zoe Nickel und Stella-Marie Baaken, 16 und 17 Jahre alt, und kommen aus Duisburg und Rheinberg. Gemeinsam besuchen wir die 11. Klasse der freien Waldorfschule Dinslaken und streben 2026 unser Abitur an.

Im Laufe unserer Schulzeit absolvierten wir einige Praktika. Wir haben bereits ein einwöchiges Forstpraktikum, ein zweiwöchiges Landwirtschaftspraktikum, sowie ein vierwöchiges Projekt „Vom Leben lernen“ (VLL), das aufgrund von Corona auf zwei Wochen gekürzt wurde, und ein dreiwöchiges Betriebspraktikum absolviert. Im 11. Schuljahr stand das dreiwöchige Sozialpraktikum an, vom 19. Februar bis 8. März 2024.

Da wir uns seit mehr als zehn Jahren kennen und sehr gut befreundet sind, entschlossen wir uns dazu, diese neue Erfahrung gemeinsam zu erleben. In unserer Schule wurden uns Listen mit antroposophischen Einrichtungen in Deutschland ausgehändigt. Gemeinsam informierten wir uns über mehrere Einrichtungen.

Die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft des Sonnenhofes sprach uns dabei direkt an. Als wir unsere Praktikumsbestätigung erhielten, freuten wir uns sehr. Während unserer Zeit auf dem Sonnenhof durften wir in einem Appartement des Eichenhauses wohnen. Wir erhielten die Möglichkeit, unterschiedliche Einblicke in den Arbeitsalltag der Textilwerkstatt und der Landwirtschaft zu erlangen, ebenso wie in die Wohngruppen des Eichen- und Lärchenhauses. Die drei Wochen vergingen wie im Flug und wir haben in der kurzen Zeit alle Menschen auf dem Hof in unsere Herzen geschlossen. Außerdem sammelten wir unglaublich viele neue Erfahrungen für unser weiteres Leben. Ein großes Dankeschön dafür, dass wir unser Sozialpraktikum auf dem Sonnenhof absolvieren durften. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen.



V.l. Fabian, Jannis, Wiebke, Maya-Zoe, Lena und Stella-Marie

# Erntedank-Gottesdienst mit Sonnenhof-Produkten

Von Anja Koch

Die Laurentiuskirche in Langförden hat im September 2023 das erste Mal als Dekoration für den Altar Gemüse und Ernteprodukte vom Sonnenhof erhalten. Die Idee hatte die Deindruperin Elfriede Ripke, die sich auch auf dem Sonnenhof mit Freude für die Außengestaltung des Hofes engagiert.



Der Sonnenhof hat sich mit seinen landwirtschaftlichen Erzeugnissen gerne in der Kirchengemeinschaft eingebracht. Die Küsterin Daniela Kolhoff bedankte sich für diese Beteiligung des Sonnenhofes.

# Wir helfen uns, wir passen aufeinander auf

Von Dirk Thedieck

Das ist wirklich wichtig für uns auf dem Sonnenhof. Wir schauen, was wir selber gut können und schauen, wie wir Anderen damit helfen können. Sarah hat zum Beispiel ein sehr gutes Gespür dafür, ob alle den Anschluss gefunden haben. Wenn nicht, sorgt sie einfach dafür! Rasmus schätzt das sehr wert, indem er sich freut und Sarah anlacht. Bei Sarah kommt diese Wertschätzung gut an. WIN-WIN-WIN-Situation.



Die beiden verstehen sich sehr gut

# Das Sonnenhoffest 2023

Von Anja Koch



Der erste Sonntag im September ist immer ein aufregender Tag bei uns auf dem Sonnenhof. Tage im Voraus wird der Hof sauber gemacht, Sachen werden sortiert, Deko zusammengestellt und die unterschiedlichsten Dinge organisiert. Am Samstag packt dann die gesamte Hofgemeinschaft mit an, denn beim Sonnenhoffest sollen sich alle wohlfühlen und einen schönen Tag haben.

Da der Hof in den letzten Jahren stetig gewachsen ist und wir mit dem Inklusionshaus nun auch viel Raum, den wir nutzen dürfen, dazugewonnen haben, war alles bestens vorbereitet für den großen Tag. Die BesucherInnen kamen bei sonnigem Wetter in Strömen. Es gab viel tolles Feedback, nette Gespräche und stolze BewohnerInnen und Beschäftigte, die ihren Sonnenhof zeigen konnten.

Eine große Unterstützung war in diesem Jahr für uns das Team der Dorfgemeinschaft Spreda-Deindrup im Inklusionshaus. Erstmals gab es Kaffee und Kuchen in den schönen und großzügigen Räumen des Inklusionshauses. Dort wurden in zwei hellen und gemütlichen Räumen sowie auf der Außenterrasse eine riesige Anzahl an Kaffee- und Kuchengedecken verkauft. Vielen Dank an die vielen HelferInnen für diesen gelungenen Nachmittag! Auch die Textilwerkstatt hat von der Umstellung des Kuchenverkaufs profitiert.





Nachdem der Verkaufsstand der Textilwerkstatt jahrelang draußen auf dem Hof war, konnte er nun direkt in der Textilwerkstatt stattfinden. Dadurch konnten die interessierten BesucherInnen direkt zuschauen, wie unsere Schafwolle verarbeitet wird. BesucherInnen konnten die Kardiermaschine und das Spinnrad in Betrieb sehen und alle Produkte in Augenschein nehmen.



Großes Interesse fanden auch die Verkaufsstände der Tischlerei, der Landwirtschaft und natürlich des SoLa Bioladens. Für das leibliche Wohl wurde durch die leckeren Longhornburger, Pommes und Würstchen vom Grill, Räucherfisch und die Kaffee- und Kuchen-Theke gesorgt. Zusätzlich haben die vielen hofeigenen Produkte guten Anklang gefunden.

Für ein buntes Unterhaltungsprogramm haben musikalisch die Sonnenhofband, Accoustic Dreams Lou & Bernd, Idle Period und die Sprengelpiels Pipers e.V. mit ihrer schottischen Dudelsackmusik gesorgt.

Für die kleinen BesucherInnen gab es Kinder-Mit-Mach-Spiele, Edelsteinsieben, eine Glücksrad-Tombola, eine Hüpfburg und das beliebte Pferde-Reiten der „Pony und Pferdefreunde Repke“. Das erste Mal haben wir einen großen Sandhaufen aufgeschüttet, den die kleinen BesucherInnen gerne angenommen haben. Wir haben uns sehr über die vielen BesucherInnen gefreut.

Direkt zur Eröffnung dürften wir den stellvertretenden Bürgermeister des Stadt Vechta Sam Schaffhausen begrüßen. Eine große Freude war zudem die Übergabe eines großzügigen Spendenschecks in Höhe von 1.500 Euro durch die Arbeitsgruppe Dorrfest. Das Geld wurde beim Dorrfest Deindrup im August eingenommen und wird uns bei weiteren Projekten zugutekommen.

Ein besonderer Dank geht an alle HelferInnen, die diesen Tag für unsere Gemeinschaft so besonders gemacht haben. Wir freuen uns schon auf das Sonnenhoffest im nächsten Jahr!

## Special needs

Von Dirk Thedick

Für manche von uns ist Teilhabe sehr schwierig, teilweise manchmal sogar unmöglich. Uns werden Steine in den Weg gelegt, die uns behindern. Bei einigen von uns brauchen die Steine nicht allzu groß zu sein und wir geraten ins Straucheln. Einer von uns, der „special needs“ hat, also ganz besondere Bedürfnisse hat, ist Robin. Damit er am Leben teilhaben kann, braucht er ein paar Dinge, die ihm helfen. Umso erfreulicher ist es, dass einige Einrichtungen daran denken. Das Nettebad in Osnabrück hat eine extra Kabine eingerichtet. Es gab einen Lifter, um Rollifahrer ins Schwimmbecken ablassen zu können und ein Duschrolli stand auch bereit. Im Schwimmbad hatten sie sogar an eine Bobath-Liege gedacht.



Sehr gut ausgestattet



Sehr gerne wieder

## Silvesterparty im Inklusionshaus

Von Dirk Thedick

Für uns ganz neu: das Inklusionshaus als Partyscheune. Den letzten Tag des Jahres 2023 hat der Wohnbereich im Inklusionshaus gefeiert. Dort haben wir viel Platz, um jedem etwas zu bieten. So konnten wir ein tolles Buffet zusammenstellen, hatten viel Platz im Café, um dort zu essen oder um Spiele zu spielen. Wir konnten dort zur Ruhe kommen, das Jahr ausklingen lassen. Oder wir konnten auf dem Flur abrocken. Das Jahr 2024 begann auf jeden Fall mit einem Knall!





# Sportangebot auf dem Sonnenhof

Von Nicole Knagge

Jeden Dienstag um 11.00 Uhr treffen sich alle Beschäftigten vom Sonnenhof, die Lust und Zeit haben, im Inklusionshaus. Dort startet dann das Sportangebot. Bewegung und Sport sind wichtig und machen Spaß. Also drehen wir die Anlage auf und beginnen mit einem Workout zur Musik. Alle machen mit und haben oft auch eigene Ideen für neue Übungen, die wir dann umsetzen.



Zwischendurch machen wir eine kurze Trinkpause. Da besprechen wir, warum Sport wichtig ist oder überlegen, was wir noch zusammen ausprobieren wollen. Dadurch haben wir jetzt schon ein abwechslungsreiches Programm. Neben Geschicklichkeits- und Reaktionsübungen machen wir auch Gleichgewichtsübungen oder manchmal auch einfach eine Traumreise zum Entspannen.

Auch nutzen wir gerne das schöne Wetter, um draußen aktiv zu sein. Nach der Trinkpause geben wir noch einmal richtig Gas. Am Ende ist es unser Ritual geworden, zu dem Lied „Das rote Pferd“ zu tanzen, denn die Bewegungen dazu können alle und es macht allen jedes Mal eine Menge Spaß!

# Tierzeit auf dem Sonnenhof

Von Melanie Friedenberger-Traidl

Jeden Freitagmittag kommen abwechselnd sieben Frauen, um Zeit mit den zahmen Tieren auf dem Sonnenhof zu verbringen. Je nach Wunsch und Möglichkeiten werden die Ponies Donna und Joe geputzt, gefüttert, geführt oder mit ihnen gekuschelt. Oder den Schafen Locke, Jona, Lökkchen und Ganesha wird



die Wolle gekraut und die neusten Neuigkeiten werden mitgeteilt.

Auch die Hütehunde Sam und Möhre werden manchmal auf einen kleinen Spaziergang mitgenommen. Die Seniorinnen Bonnie und Lucy dürfen dann ihre Leckerlis genießen, die die Besucher extra mitbringen.

Je nach Laune und Wetter wird im Schafstall oder auf der Wiese geschwiegen, gelacht oder geredet.

# Warum nicht wieder mal Blaumeier?

Von Johannes Schneider



Einige werden das Blaumeier-Atelier in Bremen bereits kennen: Es ist eine Theater- und Künstlerwerkstatt für gelebte Inklusion. Die Bewohner des Lärchenhauses waren 2020 schon einmal dort. Jetzt stand ein Musiktheaterabend mit dem Titel „Im Hotel zur grünen Nelke“ auf dem Programm. Dabei ging es um ein unmodern gewordenes Hotel, das kaum noch Gäste buchten. Deshalb hat sich die Hotelleitung überlegt, mit Hilfe eines Preisausschreibens Glückslose für einen Besuch in diesem Hotel zu verteilen. Das Hotel füllt sich tatsächlich wieder...

Da kommt Tom, ein Obdachloser, der jeden Weg in der Stadt besser kennt als Google Maps. Als Nächste meldet sich die Rundfunkmoderatorin Vera Moden an, gefolgt von Hermann Schette, einem bekannten Fotografen mit viel Platz auf seiner Speicherkarte. Dann rauscht Grandessa Posing herein mit ihrem goldenen Kleid. Nicht weniger dynamisch folgt ihr Jack, ein Rollstuhlfahrer, der den Blick am liebsten von oben hat, aber nicht in den ersten Stock des Hotels kommt, weil es keinen Fahrstuhl gibt. Als letzter Gast findet sich ein junger Mann ein, der behauptet Steve Jobs zu sein. Als das Hotelpersonal darüber sehr erstaunt ist, bittet er um einen Apfel, der auf dem Tresen der Rezeption zur Begrüßung liegt. Den Apfel steckt er in die rechte Hosentasche und holt ihn wenig später angebissen aus der linken Hosentasche wieder raus. Das Hotelpersonal ist bemüht, es den Gästen gut gehen zu lassen. Was sie alle verbindet ist die gegenseitige Akzeptanz und der Spaß an der Musik. Das Lied „Für mich soll's rote Rosen regnen“



von Hildegard Knef wurde genauso mit Elan vorgetragen, wie die Musik der britischen Rockband Queen. Das traf insbesondere den Musikgeschmack von Jasmina. Aber auch allen anderen hat das musikalische Lustspiel über das Recht auf Selbstbestimmung und Identität gut gefallen.

Wir alle folgten 75 Minuten lang gespannt den bunten Szenen und der Musik als wären auch wir Gäste des „Hotels zur Grünen Nelke.“

# Hey, was kochen wir eigentlich am Wochenende?

Von Dirk Thedieck

Im Eichenhaus ist es so, dass wir unsere Bewohner fragen was es am Wochenende mittags geben soll. Am Wochenende bereiten wir selber das Essen vor und kochen gemeinsam. In den Sommermonaten bleibt der Herd oft kalt, denn dann grillen wir auch sehr gerne. Jeder kann sich dabei gut mit einbringen und kann mithelfen. Die Terrasse muss ja vorbereitet werden. Der Grill entzündet. Die Salate müssen zubereitet werden. Es muss eingekauft werden. Es muss gegrillt werden. Viele Aufgaben für viele Menschen. So können wir nach getaner Arbeit entspannt auf der Terrasse sitzen und das Essen in vollen Zügen genießen.



Gemeinsam essen



Jana in Aktion

# Wer fährt heute den Sprinter?

Von Anja Koch

Auf diese Frage hat Matthias Merling stets die richtige Antwort. Er ist gerne im Gespräch mit Helmut Hodes und Willi Kirsch, die sich den Fahrdienst der externen Beschäftigten auf der Tour Visbek-Lutten-Vechta aufteilen. Matthias sorgt gerne dafür, dass der Mercedes Sprinter mit dem Hochdruckreiniger schön sauber wird. Zusätzlich übernimmt Matthias Aufräumarbeiten und unterstützt die Hopflegegruppe. So hat er immer im Blick, was auf dem Sonnenhof gerade passiert.



Helmut Hodes & Matthias Merling



Matthias Merling mit Willi Kirsch

# Wir suchen Brett-Sponsoren für unseren Schafstall

Bitte unterstützen Sie uns weiterhin bei der Finanzierung des Schafstalles. Für die Außenverkleidung des Schafstalles können Sie die Verschalungsbretter aus Lärchenholz sponsern. Spenden Sie bitte pro Brett 50 Euro. Ihr Brett wird mit Ihrem Namen und Ihrem Wohnort versehen. Wenn Sie mehr als ein Brett sponsern, kann auch die Anzahl der gesponserten Bretter angegeben werden.

## Weitere Informationen:

Franz-Josef Wilkens

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V.

Schwichtelerstraße 43, 49377 Langförden-Deindrup

Telefon: 04447 / 96963 - 0 | Mobil: 0151 / 1934 5020

## Ja, ich/wir möchte/n Brett-Sponsor/en werden

Ich/Wir spende/n pro Lärchenholz-Brett 50 Euro. Mein/unser gesponsertes Brett wird mit meinem/unserem Namen versehen.

Name/n, Vorname/n: \_\_\_\_\_

Anschrift der SpenderInnen: \_\_\_\_\_

Ich/wir will/wollen \_\_\_\_\_ Lärchenholz-Bretter für die Außenverkleidung für jeweils 50 Euro sponsern.

### Bei mehreren Brettern:

Soll die Anzahl der gesponserten Bretter eingetragen werden? ja  nein

Benötigen Sie eine Spendenbescheinigung? ja  nein

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Senden Sie bitte Ihre ausgefüllte Erklärung an die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof.

Ihre Überweisung bitte auf das Konto:

GLS Bank, IBAN: DE05 4306 0967 0015 6574 01 | BIC: GENO DEM1 GLS

# Beitrittserklärung

Ja, ich/wir werde/n Mitglied/er in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ/Wohnort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

## Ich/wir entrichte/n den Mitgliedsbetrag

- für Einzelmitglieder von jährlich 60 Euro
- für Familien von jährlich 90 Euro
- als Fördermitglied mit einem jährlichen Betrag von \_\_\_\_\_ Euro
- als Fördermitglied im Unternehmerkreis (Infos: Franz-Josef Wilkens, Mobil: 0151-1934 5020)

Mein/Unser Jahresbeitrag soll jederzeit widerruflich jährlich von meinem/unserem Konto per Lastschrift eingezogen werden:

**IBAN:** \_\_\_\_\_

**Bank:** \_\_\_\_\_

**BIC:** \_\_\_\_\_

Ich/wir nehme/n zur Kenntnis, dass diese Angaben elektronisch gespeichert werden und ausschließlich für vereinsinterne Zwecke – unter Maßgabe des Bundesdatenschutzgesetzes – verwendet werden.

**Ort, Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_



# Unternehmertreff-Sonnenhof

Hier könnte auch  
Ihr Name stehen!  
Wir bedanken uns bei  
allen Unternehmen  
für ihre  
Unterstützung!

Ein nachhaltiges Patenschaftsprojekt mit diesen Unternehmen:

H. Abeln - E-Motoren und Pumpen, Lohne  
Apullma Maschinenfabrik A. Pulsfort, Lutten  
Getränkhandel H. Artmann, Hogenbögen  
Malereibetrieb Baro, Langförden  
H. gr. Beilage Holz & Baustoffhandel, Vechta  
Beauty Hair, Langförden  
Brockmann GmbH & Co. KG, Langförden  
Möbel Debbeler GmbH, Visbek  
Energie Visbek-Bakum eG, Visbek  
Evers Bauunternehmen GmbH, Langförden  
FALANO Hygiene Warenvertriebsgesellschaft mbH,  
Langförden  
Fangmann Meisterbetrieb für Dachdeckung GmbH,  
Visbek  
C. Funke GmbH & Co KG, Visbek  
H. Gramann – Zweirad und Kfz-Werkstatt, Deindrup  
Clemens Kühling, Visbek  
Praxis für Physiotherapie Gerdes & Kröger, Langförden  
HTC Harmer Tiefkühl-Center GmbH, Bakum  
A. Heseding GmbH, Lohne  
Ehepaar Maria und Aloys Holthaus, Lohne  
Heimtex Holtvogt, Langförden  
HS-Edelstahltechnik GmbH, Twistringen  
Klain Büromöbel GmbH, Visbek  
E. Kuhlmann GmbH & Co. KG, Goldenstedt  
Fliesenlegermeister F. Langfermann, Essen-Brook  
LTS GmbH - Lenkering Techn. Systeme, Mühlen  
P. Lübbe Hallenbau GmbH, Spreda-Langförden  
Mercedes-Benz Menke GmbH, Lohne  
Bernard Meyer - Drainage-, Erd- und Kulturbau, Lutten  
Moormann GmbH - Güteragentur, Goldenstedt  
Werksvertretungen H. Moormann e. K., Langförden  
B. Münzebrock Zimmerei GmbH, Schwichteler-Cappeln  
Muhle Heizungsbau GmbH, Goldenstedt  
Nemann GmbH, Vechta  
Tischlerei L. Niemann, Visbek  
Erdbeerhof U. Osterloh, Visbek  
Blumen Ostmann GmbH, Visbek  
Obsthof M. Reinke, Visbek  
Fleischerei Prüllage, Visbek  
Christian Unkraut, Vechta  
H. Schickling GmbH Maschinenbau, Visbek  
Schmidt Fenster GmbH, Visbek

Karl Schmidt GmbH, Stuhr  
Surmann GmbH - Kälte-Klima-Anlagenbau, Lutten  
Feldhaus Energie GmbH & Co. KG, Visbek  
Tierärztliche Praxis, Dr. Sieverding, Langförden  
Fahrzeugtechnik Thölke, Visbek  
Buch- u. Kunsthandlung Gebr. Terwelp, Cloppenburg  
L. Wedemeyer, Emstek  
Heinrich Wolking - Mühlenbau-Maschinenbau GmbH  
& Co. KG, Calveslage  
K.H. Witte GmbH & Co. KG, Lastrup  
Dr. med. Bernd-Werner Kock, Vechta  
Gartenbaugestaltung Helmut Wichmann, Goldenstedt  
Kock Zimmerei u. Holzbau GmbH & Co. KG, Visbek  
Biopilzhof GmbH, Emstek  
Fritz Kathe KG, Vechta  
LH Lübbe Hallen-Systeme GmbH, Langförden  
Elektro Borgerding, Langförden  
MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Rechterfeld  
Metallbau Diekmann GmbH, Vechta-Spreda  
Clemens Hopping GmbH, Bakum  
Ehepaar Martin und Marianne Vogelpohl, Bühren  
Dobbert Parkett und Bodenbelag, Goldenstedt  
Ludger Bramlage Architekten GmbH, Vechta  
Dipl. Ing. Markus Büssing, Langförden  
MF Manfred Faske GmbH & Co. KG, Vechta  
Gerhard Funke - Landt. Lohnunternehmen, Visbek  
Meyer Umweltservice GmbH & Co. KG, Twistringen  
Otto Büssing GmbH Bauunternehmen und Zimmerei,  
Langförden  
Nava GmbH, Lutten  
Landbäckerei Diekhaus GmbH, Goldenstedt  
Gartenbau & Anlagenpflege Eichmann-Wichmann,  
Goldenstedt  
Montage-Service Többe-Hömke GmbH, Eggermühlen  
Wilhelm Kruse GmbH, Sevelten  
Montage-Service Többe-Hömke GmbH, Eggermühlen  
Wilhelm Kruse GmbH, Sevelten  
Mählmann Gemüsebau GmbH & Co. KG, Cappeln  
Haske- Gärtner mit Herz, Emstek  
Freko Straßenbau GmbH, Emstek  
Ostmann Garten und Landschaftsbau, Vechta  
veva Journalismus & Marketing, Visbek



Einladung zum

# Sonnenhof-Fest

**Sonntag 1. September 2024**

**ab 14:00 Uhr**

Schwichtelerstraße 43, 49377 Langförden-Deindrup

Liebe Freunde,

die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof lädt ganz herzlich zum Hoffest ein:

- Sonnenhof-Musikgruppe
- Musikband „Linkin blue“
- Acoustic Dreams Lou & Bernd
  
- Kinder-Mit-Mach-Spiele
- Schätze sieben für Kinder
- Dorfgemeinschaft Spreda-Deindrup
- Pferde-Reiten „Pony- u. Pferdefreunde Repke e.V.“
- Glücksrad-Tombola
- Kuh-Hüpfburg
  
- Würstchen vom Grill
- leckere Burger von Longhorn-Rindern
- hofeigene Produkte und SOLA - Bioladen
- unsere Kaffee- und Kuchen-Theke
- leckerer Räucherfisch

.... und vieles mehr bei gemütlichem Beisammensein.  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.





Diese Ausgabe des Sonnenhof-Blattes  
wurde finanziell unterstützt von:

Insektenschutzrahmen  
und Beschattungen

**HEIMTEX  
HOLTVOGT**

Teppichboden · Gardinen · **Sonnenschutz**  
Tapeten · Farben · Zubehör

**Optimaler Schutz  
vor Sonne und Insekten – ganz  
nach Ihren Wünschen.**

*Besuchen Sie uns! Wir beraten Sie gerne.*

Hauptstraße 5a · 49377 Langförden  
Tel. 0 44 47/5 79 · Fax 0 44 47/8 58 51

Ludger  
**Niemann**  
TISCHLERARBEITEN

Lohe 7 · 49429 Visbek · Tel. 04445-8214 · Fax 989259 · Mobil 0175 - 1159587

Lebens- und  
Arbeitsgemeinschaft  
Sonnenhof e.V.

**Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V.**  
Schwichteler Straße 43  
49377 Lanbgförden-Deindrup  
Tel: 04447 – 969630  
Info@sonnenhof-ev.de  
www.sonnenhof-ev.de

Pflasterarbeiten | Gartenbau | Neugestaltung | Teichanlagen

**HELMUT I WICHMANN**

Gastruper Straße 6  
49424 Goldenstedt

TEL 04444 2778  
FAX 04444 204830  
MOBIL 0172 7872833  
MAIL [helmut@galabau-wichmann.de](mailto:helmut@galabau-wichmann.de)

Sola-Bioladen  
der Lebens- und  
Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V.

**Ihr Bioladen  
und Café in  
Vechta**

- Köstliches Bio-Mittagsmenü
- Gemütliches Café
- Knackfrisches Obst und Gemüse
- Viele verschiedene Käsesorten
- Täglich frischgebackenes Brot
- Vielfältiges biologisches Angebot
- Große Auswahl an Naturkosmetik

Falkenrotter Straße 21  
49377 Vechta  
Telefon: 04441-844 22  
[www.sola-bioladen.de](http://www.sola-bioladen.de)

*Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch*