

Friesland Informationsblatt

22. Jahrgang
Juni 2014
Nr.6

Wie wichtig ist Sport?





Inhalt

1. Worte des Oberschulzen

2. Aus der Verwaltung

3. Berichte

Aus der CAF > Kurusu Ñu • DAF • Angebote für Juli • Einladung vom CEF

Aus der ACCF > Deportivo Estrella • Colegio Friesland • Aus dem Leben im Altenheim • Sozialamt

4. Friesland Exklusiv

> Familienfreizeit • Ausstellung von Schülerprojekten in Itacurubí • Auf den Spuren der Vergangenheit • Erntedankfest

5. Friesländer im Ausland

> Larissa Pankratz

6. Im Fokus

> Wie wichtig ist Sport für uns?

7. Über die Kolonie hinaus

> Spielplan Interkolonial in Paratodo • Tag der Milch • 227 Jahre Itacurubí del Rosario • Lehrertagung in Rosario Argentinien

8. Mensch und Gesellschaft

> Decisiones

9. Der besondere Beitrag

> Wie wichtig ist die Milch im Speiseplan? • Der 12. Juni

10. Kinderseite

> Verschiedene Sportarten

11. Aus dem Haushalt

> Käse-Kürbiskuchen • Grapefruits und Oliven

12. Unser Leben

Liebe Leser!

3

Wie wichtig ist Sport? In dem Monat, wo sich alles um die Weltmeisterschaft in unserem Nachbarland dreht, beschäftigen auch wir uns in dieser Ausgabe mit Sport. Wie wichtig ist Bewegung? Ganz sicher ist, dass der Sport bzw. die Bewegung in unserer Gesellschaft auf der Wichtigkeitsskala deutlich gestiegen ist. Immer mehr Leute sieht man Fahrrad fahren, joggen oder aber Spaziergänge machen.

3

5

In dieser Ausgabe nehmen eine Fachlehrerin in Sport und eine Ärztin dazu Stellung, welche Wichtigkeit Sport für den Menschen hat. Außerdem melden sich einige Leser zu Wort, warum sie persönlich gerne Sport machen.

15

20

21

Sehr passend zum Thema ist natürlich auch, dass unsere Herrenmannschaft den Siegerpokal im Ostparaguayischen Volleyball gewinnen konnte. Sport, besonders Volleyball und Fußball, hat in Friesland einen wichtigen Platz. Was wären wir ohne unseren Deportivo Estrella? An jedem Abend und oft auch an Nachmittagen ist Hochbetrieb auf dem Sportplatz. Junge und ältere Leuten sind sportlich aktiv. Ich persönlich finde das großartig!

26

30

31

33

32

An dieser Stelle möchte ich auch einmal der Sportdirektive meinen Dank aussprechen, die sich voll dafür einsetzten, dass das Treiben auf dem Sportplatz reibungslos abläuft. Besonders auch auf dem Volleyball-Turnier hat man ihren tatkräftigen Einsatz beobachtet. Herzlichen Dank für euren wertvollen Dienst!

33

36

Ich wünsche angenehme Lektüre und viel Spaß bei all den sportlichen Aktivitäten!

Beate Penner

Redaktionsleiterin

Impressum

Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktion:

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Beate Penner | - Leiterin / Design |
| Esteban Born | - Mitarbeiter |
| Luise Unruh | - Mitarbeiterin / Korrektur |
| Vicky Siemens | - Mitarbeiterin |
| Samatha Bergen, Diego Born, | |
| Brianna Bergen | - Kidsteam |
| Beatriz Federau | - Korrektur |

Anschrift:

Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671—Kolonie

Friesland / Paraguay / Tel./Fax: 0318—219 032

E-mail: dec@friesland.com.py

Website: www.friesland.com.py



Werte Friesländer!

Im Juni fand hier in Friesland das Volleyballturnier von Ostparaguay statt. Diese Art von Begegnungen ist immer eine gute Gelegenheit, Leute kennenzulernen, neue Freundschaften zu machen und alte Freundschaften zu festigen. Es war wieder mal schön zu sehen, dass sich so viele Personen einspannen lassen, so dass nicht nur unsere Spieler, sondern auch die Sportdirektive und viele Freiwillige das Ganze zu einem Fest werden lassen.

An unseren Sportlern fallen mir folgende Dinge auf:

1. Die Fähigkeiten und angeborenen Talente.
2. Die Ausdauer beim Üben, ohne welches das vorher Erwähnte nicht zum Zuge kommt.
3. Der gute und aufbauende Teamgeist.
4. Der Wille, zusammen hohe Ziele zu erreichen.

Besonders freuten wir uns natürlich, dass die Herren den ersten Platz erzielten!

Dafür möchten wir das Team beglückwünschen! Aber unabhängig vom Resultat, denn man muss ja auch verlieren können, sind wir stolz auf unsere Volleyballspieler und Sportler. Natürlich wünschen wir unseren Mannschaften das Beste für das interkoloniale Volleyballturnier in Paratodo im Juli.

Als kleine Gemeinschaft stehen wir vor denselben Herausforderungen wie die Sportler: Wir müssen die Talente, unsere Talente, erkennen. Wir müssen diese durch Übung verbessern, mit Ausdauer, Einigkeit und der Wille, zusammen hohe Ziele zu erreichen, sind wichtiger Bestandteil für den Erfolg auf lange Sicht.

Bei diesem Allen sollten wir auf Gott, unserem Trainer, hören, der uns am besten kennt, und auch dann noch die Ruhe bewahrt und die Situation beherrscht, wenn durch verschiedene Umstände alles drunter und drüber zu gehen scheint!

Allen Lesern wünsche ich Mut und Kraft bei Entscheidungen und anfallenden Aufgaben!



Alfred Fast
Oberschulze

Es gibt drei Dinge im Leben, die niemals zurückkehren:
Das Wort, die Zeit und die versäumten Gelegenheiten.
Es gibt drei Dinge im Leben, die dich ruinieren können:
Die Trägheit, der Stolz und die Eifersucht.
Es gibt drei Dinge im Leben, die du nie verlieren solltest:
Die Geduld, die Hoffnung und die Ehrlichkeit.
Es gibt drei Dinge im Leben, die kostbar sind:
Die Familie, die Liebe und die Freundschaft.

Aus der CAF

1. **Kooperativskursus:** Es ist geplant worden, dass am 26. Juli ein Einführungskursus für interessierte Personen geboten werden soll, die sich für eine Mitgliedschaft in der Kooperative interessieren.
2. **Besuch der Universität Rottenburg:** Eine Delegation von der Universität Rottenburg besuchte im Monat Juni unsere Kolonie. Sie arbeiten intensiv in den Bereichen Bioenergie, Aufforstung und Holzverarbeitung. Die Idee ist, mit ihnen gemeinsam ein Projekt zu erarbeiten und zu analysieren, wie man das Holz der Aufforstungen sinnvoll verarbeiten kann.
3. **Hilfe für Überschwemmungsoffer:** Die FECOPROD organisiert eine Spendenaktion für Überschwemmungsoffer in unserem Land. Die CAF wird sich mit 10 Millionen Grs. an der Aktion beteiligen.
4. **Kauf eines Baggers:** Man entscheidet, für den Gebrauch auf den Estanzias der Kolonie einen Bagger der Marke JCB für 200.000 US\$ zu kaufen.
5. **Antrag auf Mitgliedschaft:** Frau Elsie Klassen de Krause beantragt, als neues Mitglied in die Kooperative aufgenommen zu werden. Der Antrag wird angenommen.

Aus der Zivilen Vereinigung

1. **Kündigung der Mitgliedschaft:** Herr Valdor Warkentin kündigt seine Mitgliedschaft in der Zivilen Vereinigung. Der Antrag wird angenommen.



Aktiengesellschaft Kurusu Ñu

Werte Aktionäre von Kurusu Ñu!

Ich möchte kurz einige Informationen vom Betrieb Kurusu Ñu weitergeben.

Schnell ist das Jahr 2014 losgelaufen und schon wieder halb vorbei. Wir haben auf Kurusu einen relativ guten Sommer gehabt. Es war zwar bis Ende Januar noch sehr trocken, aber danach sind sehr viele kleine Regen gefallen, sodass die Weide sehr gut aufwachsen konnte. Im Mai sind dann auch noch größere Regen gekommen, sodass die Tajamares auch genügend Wasservorrat für den Winter haben. Die Weide auf der Nordseite ist auch allgemein sehr gut aufgewachsen. Im Süden sind wir noch im Fenzen säubern, da dort das Problem mit den Buschratten immer noch ist. Von Februar bis Ende Juni kamen wir mit dem Caracol säubern nur langsam voran, weil die vielen Regenfälle im Chaco die Arbeit ziemlich erschwerten. Im Moment geht es wieder etwas zügiger. Es wird mit zwei eigenen Traktoren mit Zinkenschippe gearbeitet, und ab August soll dann noch ein Traktor mit „Stucker“ das Gesäuberte stücken und einsäen.

Der Viehbestand hat sich von der trockenen Zeit erstaunlich gut erholt, sodass in diesem Jahr schon 21 Ladungen Vieh verkauft werden konnten. Auch wurde eine Herde von 500 Vaquillas (Färsen) vorbereitet und mit künstlicher Besamung gedeckt. Wir denken, dass es gut wäre, wenn man dort auch einen Teil der „Desmamantes“ selber produziert. Mit dem Einkauf der „Desmamantes“ war es wegen der vielen Regenfälle, die gerade in dieser Zeit im Chaco waren, in dieser Zeit etwas schwierig. Auch der Transport bereitete uns durch die zeitweise unpassierbaren Wege etwas Schwierigkeiten. Gott sei Dank haben wir aber bis jetzt alle Ladungen „Desmamantes“ gut bis zur Estancia gekriegt, sodass es durch schlechte Wege keine Verluste gegeben hat. Insgesamt konnten etwas über 1.500 „Desmamantes“ gekauft werden; davon muss noch eine letzte Ladung dorthin gebracht werden. Diese Jungrinder wurden dann sofort auf der Estancia mit Ohrklammern registriert, und bekamen eine Wurmkur und zwei weitere Impfungen verabreicht. Wir sind unserem himmlischen Vater sehr dankbar für die vielen Regenfälle, die wir auf Kurusu hatten und dass wir diesen Winter mit einem sehr guten Weidebestand beginnen konnten.

Frieder Eitzen
Verwalter von Kurusu Ñu



Kontrolle von Rindermastitis

Was verursacht eine Rindermastitis?

Anhand von welchen Symptomen erkennt man sie?

Wie wird sie diagnostiziert?

Diese Fragen beantwortet Dr. Victor Martens, Veterinär im DAF, im folgenden Artikel.

Übersetzt von Beate Penner

Die Rindermastitis ist eine der häufigsten Krankheiten bei Rindern, speziell bei Milchvieh. Es ist eine Entzündungsreaktion der Euterdrüse. Die Mastitis teilt sich in verschiedene Kategorien: Die Klinische und Subklinische oder die Ansteckende und Umweltbedingte.

Die Umweltkrankheitserreger sind die häufigste Ursache für die klinische Mastitis in kontrollierten Rinderherden, noch vor den ansteckenden Krankheitserregern. Die ansteckenden Erreger übertragen sich beim Melken und die umweltbedingten Erreger übertragen sich zwischen den Melkzeiten.

Die Infektion der Euterdrüse tritt durch den Zitzenkanal ein und seine Entwicklung ist sehr kompliziert. Man beobachtet drei Etappen: Die erste ist die Invasion: Die Erreger dringen vom Äußeren des Euters in die Milch ein. Die mittlere Stufe ist die Infektion und danach kommt die Entzündung.

Die **Risikofaktoren** teilen sich in zwei Kategorien, die umweltbedingte und die tierspezifischen Faktoren:

schen Faktoren:

1. Die umweltbedingten Umstände sind:

- √ Klimatische Bedingungen: Die Mastitis tritt häufiger in Wintermonaten auf, bedingt durch die Kälte und die Feuchtigkeit. Dies sind Stressfaktoren, die eine Infektion vorbereiten. Dazu kommt noch der Matsch in den Milchställen, der den Hygienefaktor beeinflusst.
- √ Wohnbedingungen: Wichtig ist, wie und wo die Rinder schlafen und sich aufhalten, damit sie ihr Euter nicht verletzen.
- √ Hygiene: Die Sauberkeit ist einer der wichtigsten Faktoren, die eine Mastitis vorbeugen können. Dies sind Merkmale für schlechte Hygiene: Schlechte Hygiene bei den Melkern, schmutzige Wäsche oder Hände, Wasser mit schlechter Qualität, Unsauberkeit in der Melkmaschine und sonstigem Zubehör, unsaubere und nicht desinfizierte Euter vor und nach dem Melken, die Anwesenheit von

Fliegen und anderen Tieren im Melkstell.

- ✓ Melkmaschine: Gutes Funktionieren und regelmäßige Instandhaltung der Melkmaschine sind von großer Wichtigkeit, um das Euter der Kuh in gesundem Zustand zu erhalten. Die Zitzen können Bakterien übermitteln und dem Euter Schaden zufügen.

2. Die tierspezifischen Umstände sind:

- ✓ Ernährungsfaktoren, Alter: Man beobachtet, dass Rindermastitis häufiger bei älteren Kühen vorkommt, am höchsten ist die Erkrankungswahrscheinlichkeit bei Rindern, die um die sieben Jahre alt sind.
- ✓ Säugezeit: Die meisten Infektionen treten in den ersten zwei Monaten der Säugezeit auf.

Symptome

Veränderungen, die eine Mastitis in der Milch produziert, sind: Klümpchen, Eiter oder Farbveränderungen in der Milch. Sichtbare Veränderungen im Euter sind:

- ✓ Akute Erkrankungen: Entzündung, Hitze und Schmerzen, im schlimmsten Fall Wundbrand.
- ✓ Chronische Erkrankungen: Erhärtung und Verkleinerung des Euters.

Diagnose

Wenn man ein Rind mit Mastitis berührt, fühlt sich das Euter hart und heiß an und das Rind verspürt Schmerzen. Es kommt auch vor, dass das eine Viertel mehr entzündet ist als die anderen.

Es gibt das visuelle Examen, die sogenannte „prueba de jarro de fondo oscuro“. Dieser Test besteht darin, kleine Mengen von Milch in einen bestimmten Becher zu geben. Der Test läuft wie folgt: Den ersten Strahl der Milch wirft man weg, den zweiten beobachtet man und vergleicht ihn mit Milch aus den anderen Eutervierteln. Man schaut, ob die Milch sich anormal verfärbt, ob es Blutgerinnsel gibt oder ob die Milch sehr wässrig ist. Die subklinische Mastitis kann bei diesem Test aber nicht festgestellt werden. Bei Feldbedingungen setzt man den „Test de California“ ein. Bei diesem Test mischt man Milch aus jedem Viertel mit einer Reinigungslösung und einem PH-Indikator. Die Milch, die entzündet ist, formt ein lilafarbenes Gel in verschiedenen Stufen.

Aus dem Erziehungskomitee...

Alle interessierten Personen, die eine Mitgliedschaft in der CAF beantragen wollen, sind eingeladen, an einem Einführungskursus teilzunehmen. Themen des Kursus sind:

- ◇ Die Geschichte unserer Kolonie und der CAF,
- ◇ Prinzipien der CAF
- ◇ Unterschiede zwischen Kooperative und Zivile Vereinigung
- ◇ Genossenschaftswesen weltweit.

Die Teilnahme an einem Einführungskursus ist Pflicht, wenn man Mitglied in der Kooperative werden will. Interessierte Personen können sich bei Herrn Wolfgang Warkentin anmelden.

Rendy Penner / CEF Leiter



Waffeleisen der Marke Severin



Verschiedene Heizkörper der Marke James

Alles für gemütliche Winterabende!

Kaffeemaschine der Marke Severin

Die verschiedensten Tees von *Supremo*



Angebote im Juli

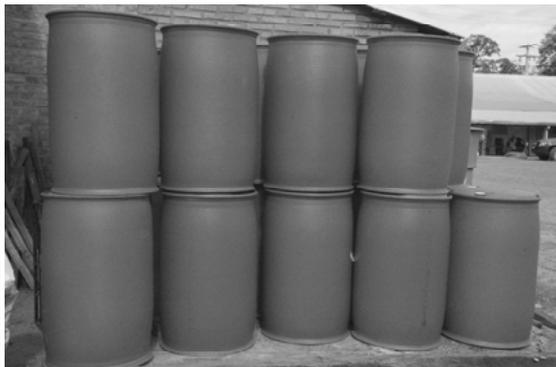
Supermarkt und Materialabteilung



Fahrradtransporter



Tonnen



Sportgeräte der Marke Athletik

VBO-Turnier

Friesland ist Meister VBO 2014

Liebe Sportfreunde, es ist wieder so weit. Friesland ist zum zweiten Mal in Folge Meister bei den Herren im VBO Turnier 2014. Das Turnier fing am 13. Juni an und schloss mit einen der wichtigsten Spiele ab, nämlich trafen die Herren von Sport Concordia und Friesland auf einander. Falls der Sport Concordia das Spiel mit 3 – 0 oder 3 – 1 gewinnen würde, wäre Sport Concordia Meister, Independencia auf dem 2. und Friesland auf den 3. Platz. Es gab nur eine Möglichkeit: gewinnen. Nach drei Spielsätzen war es dann auch soweit. Unter der Anleitung des Trainers Hugo Gaona und viel Unterstützung des Publikums durfte man um 20 Uhr den amtierenden Meister von 2013 auch wieder als Meister 2014 gratulieren.

Meister bei den Damen wurde Tres Palmas, die nach 21 Jahren Teilnahme am Turnier das erste Mal den Meistertitel für sich gewinnen konnten. Herzlichen Glückwunsch! Unsere Damen konnten sich als zweite Mannschaft für das Interkolonial 2014 in Paratodo klassifizieren, da der Meister, Tres Palmas, nicht an dem Turnier teilnimmt.

Bedanken wollen wir uns als Sportdirektive bei allen Helfern, bei den Spielern und dem Publikum für den jeweiligen Einsatz. Dadurch konnte es zu einem so schönen Fest kommen.

Unser Dank gilt aber auch Gott, der seine schützende Hand über uns allen gehalten hat.

Die Mannschaften werden für den 16. bis zum 20. Juli in Paratodo an dem diesjährigen Interkolonial teilnehmen. Wir wünschen euch Gottes Segen, Freude und viel Erfolg in eurem Vorhaben!

Esteban Born

i.A. Sportdirektive

Noch etliche Unterrichtstage und dann schließen wir das erste Unterrichtssemester ab. Wie schnell doch das erste Semester des laufenden Schuljahres verlaufen ist! Doch bevor dies nun endgültig abgeschlossen ist, müssen noch einige Schulaktivitäten durchgeführt werden. Folgende Aktivitäten stehen noch an bzw. wurden im Juni durchgeführt:

a. **Gründungsfeier von Itacurubí del Rosario:**

Zur Feier des 227. Gründungsjahres am 21. Juni haben wir uns als Schule bei dem traditionellen Aufmarsch beteiligt. Die Schüler von der 7. Klasse bis hin zur 12. Klasse haben die Schule dort vertreten.

b. **Lehrerkonferenzen:** Wie gewöhnlich fanden zu Beginn des Monats wieder Lehrerkonferenzen statt. Auf der Tagesordnung standen verschiedene Punkte wie die Verhaltensbewertung der Schüler, Lehrerkonferenz in Volendam, Lese- und Gedichtwettbewerb, Schulprogramm in der Kirche u. a. m.

c. **Schulverwaltungssitzung:** Die Schulverwaltung kam zu ihrer monatlichen Sitzung am 23. Juni zusammen. Über verschiedene Punkte wurde nachgedacht wie z. B. Lehrer 2015, regionale Fortbildung der Lehrer, Bewertung vom 1. Semester u. a. m.

d. **Leichtathletikturnier:** Dieses Sportturnier mit den Schulen Concordia, Volendam, Tres Palmas, Sommerfeld (eventuell) und Friesland wird am 1. August auf dem Sportgelände in Volendam durchgeführt. Von der Schule laden wir ein, diesem beizuwohnen und so die Schüler zu unterstützen.

e. **OMAPA – Examen:** Die erste Runde der landesweiten Mathematikexamen – OMAPA- wurden im Monat Juni geschrieben. Die Schüler zeigten ihre Fähigkeiten in Rechnen und haben so die Möglichkeit, sich für die nächste Runde zu qualifizieren.

f. **Sprachdiplome:** Am Freitag, dem 13. Juni, wurden den Schülern die Sprachdiplome überreicht. Auch einige Schüler der vorjährigen 12. Klasse waren dafür angereist. In Gegenwart des Oberschulzen und der Deutschlehrerin wurden diese Diplome ausgehändigt. Wir gratulieren!

Die Schüler der Sekundaria beim Aufmarsch in Itacurubí



g. **Musisches Treffen – Debattierwettbewerb:**

Das Musische Treffen und das vorangehende Debattieren findet in diesem Jahr in Neuland statt. Aus unserer Schule werden 14 Schüler zu diesem Treffen fahren. Es begleiten sie die Musiklehrerin, Frau Bettina Goossen, die Tanzlehrerin, Frau Romina Romero, und der Schulleiter. Wir wünschen ihnen Gottes Geleit und Bewahrung auf der Reise und Erfolg bei den Vorführungen.

h. **Zeugnisse:** Am Schluss des 1. Semesters (11. Juli) erhalten die Schüler ihre Zeugnisse und somit die Bewertungen von ihrem Lernen in diesem ersten Halbjahr.

i. **Winterferien:** Die Winterferien für die Schüler und Lehrer beginnen in diesem Jahr am 14. Juli. Alle Schüler erwarten wir wieder am 28. Juli für den Beginn des zweiten Semesters. Ich wünsche schon im Voraus allen Schülern und Lehrern erholsame und entspannende Winterferien.

| Termine im Juli | | | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|
| D | L | M | M | J | V | S |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

7. Lehrersitzung

9. Debattier-Wettbewerb

10.-11. Musisches Treffen

11. Verteilen der Zeugnisse

14.-26. Winterferien

1. August Leichtathletikturnier in Volendam

Lic. Gert Bergmann
Schulleiter

Kurz etwas zum Sprachdiplom!

Schon seit vielen Jahren legen die Schüler des Colegio Friesland die Prüfung des Deutschen Sprachdiploms ab. Die Prüfung besteht aus vier verschiedenen Prüfungsteilen: Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftliche Kommunikation und Mündliche Kommunikation.

Vor einigen Jahren wurde das DSD neu überarbeitet und dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen angepasst. Dieser gibt folgende Niveaustufen vor: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Die Schüler der 9. Klasse werden in den Stufen A2 und B1 geprüft und die Schüler der 12. Klasse in den Stufen B2 und C1.

Diese Prüfungen werden in über 800 Schulen in rund 60 Ländern angeboten, das sind jährlich etwa 50.000 Prüflinge.



Die Schülergruppe, die am 13. Juni ihre Sprachdiplome überreicht bekam.



Aus dem Leben im Altenheim...

In dieser Ausgabe kommen einige Mitarbeiter aus dem Altenheim zu Wort. Wie lange sie in ihrer Arbeit stehen, was sie motiviert und welches besondere alltägliche Herausforderungen sind.

Ich arbeite nun schon 17 ½ Jahre im Altenheim, ungefähr 15 Jahre in der Pflege tags, davon drei Jahre als interne Leiterin und jetzt schon 2 ½ Jahre in der Nachtwache.

Was mich motiviert:

- Mich motiviert gute Zusammenarbeit.
- Wenn Omas und Opas zufrieden sind.
- Wenn ich ein Lob erhalte.

Herausforderungen in der Arbeit:

- Manchmal ist es zu Hause sehr stressig. Mich in solchen Momenten für die Arbeit fertigzumachen und zu gehen, fällt mir manchmal sehr schwer. Die Familie zurück zu lassen ist nicht einfach für mich.
- Ein andere Herausforderung ist, wenn ich mein Bestes versucht habe und es nicht klappt, dann weiß ich nicht mehr was ich tun soll, um nicht die Geduld zu verlieren.

Irene Chamorro

Fünf Jahre arbeite ich im Altenheim, zuerst als Nachtwache, dann in der Pflege und seit 2 ½ Jahre bin ich interne Leiterin.

Was mich motiviert:

- Wenn Mitarbeiter morgens freundlich in den Dienst kommen.
- Dankbarer Gesichtsausdruck der Senioren, ohne viele Worte.
- Wenn ich Wünsche erfüllen oder Probleme lösen kann.
- Dankbar erhalte ich von Gott immer wieder die richtige Haltung und Einstellung, um zu dienen und zu pflegen, dies erfüllt meinen Alltag.

Herausforderungen in der Arbeit:

- Der Weg zur Arbeit wenn es regnet.
- Wenn Mitarbeiter nicht mutig oder froh zur Arbeit kommen.
- Senioren und Mitarbeiter erwarten auch von mir ein freundliches Gesicht.
- Bei Uneinigkeiten oder Differenzen zwischen Mitarbeitern oder Senioren Lösungen zu suchen und zu finden.

Monika Bargaen

Seit fünf Monaten arbeite ich im Altenheim. Als man mir gesagt hatte, welches meine Arbeit im Heim sein würde, war ich nicht so sicher, ob das etwas für mich wäre. Doch durch die gute Einführung der Mitarbeiter kann ich diese Arbeit mit den Senioren heute mit Freuden tun und Gott dienen. Die Arbeit ist nicht immer leicht, da viel Geduld und Weisheit gefragt ist. Mein Wunsch und Gebet ist, dass wir weiter eine gute Zusammenarbeit haben können.

Lic. Hildor A. Siemens

Ich habe schon 28 Jahre im Altenheim gearbeitet.

Was mich motiviert:

Eine kleine Anerkennung, ein Mutzuspruch, ein Dankeschön.

Herausforderungen:

Wochenenddienste, besonders wenn Feste gefeiert werden von Gemeinde oder Kolonie, und auch Feiertage sowie an Weihnachten und Ostern.

Monika Loewen

Ich arbeite seit etwas mehr als einem Jahr im Altenheim.

Was mich motiviert:

Mich motiviert bei der Arbeit meistens, wenn ich merke, dass die älteren Personen sich freuen, wenn man ihnen hilft und wenn sie das dann sagen. Wenn man noch bedenkt, dass es ihnen allen meistens schwer fällt Hilfe anzunehmen, da sie ihr Leben lang alles selber gemacht haben und unabhängig waren, bedeutet es einem noch mehr.

Welches sind Herausforderungen für mich?

Die Arbeit im Altenheim an und für sich ist eine Herausforderung. Da ist viel Liebe, Geduld und Verständnis gefragt. Und ich glaube nicht, dass irgendjemand davon übermäßig genug hat. Mir gefällt die Arbeit im Altenheim, aber es bleibt für mich eine Schule, in der ich täglich an meinem Charakter arbeiten kann.

Maria Siemens

Wie sieht denn eine Woche im Altenheim aus?

Wenn man den Rekreationskalender des Altenheimes anschaut, sieht man, dass allerhand geboten wird.

Jeden Vormittag von um 9.30 bis um 11 Uhr stehen entweder Spaziergänge im Park, Handarbeit mit Frau Betty Goertzen oder das Schauen eines Filmes auf dem Programm. Am Sonntagvormittag gibt es dann die Live-Übertragung des Gottesdienstes.

Am Nachmittag gibt es auch entweder Spaziergänge, einmal monatlich Hauskreis mit Herrn Helmut Penner, einmal monatlich besucht der Kinderchor die Senioren, zweimal monatlich kommt ein Pastor der KfK für ein Programm und im letzten Freitag im Monat gibt es immer den allgemeinen Spielenachmittag.

Am Samstag- und Sonntagnachmittag entscheiden die Diensthabenden, was sie mit den Senioren machen.

An den Abenden gibt es immer einen Abendschluss, wo das Personal zusammen mit den Senioren einen Bibelabschnitt liest und zusammen betet. Am Mittwochabend kommen Heinrich und Leni Reimer zu einem besonderen Abendschluss. An jedem 1. Freitagabend im Monat gibt es ein spezielles Abendprogramm mit Musik und Gesang.

Doch trotz des breiten Angebots ist Besuch immer sehr herzlich willkommen!



Aus dem Sozialamt

Wer schon mal im Büro des Sozialamtes vorbeigeschaut hat, weiß, dass es eine große Palette an Büchern und DVDs im Angebot gibt. Diese kann man sich kostenlos ausborgen, immer jeweils am **Dienstagmittag**. Im Monat des Vatertags werden vom Sozialamt einige Bücher für Männer präsentiert. Kommt vorbei uns borgt sie euch aus! Frau Sieglinde Bergen erwartet euch im Büro!

Ein Mann nach dem Herzen Gottes werden



Möchtest du nicht ein Mann werden, der bedeutenden und bleibenden Einfluss auf die Menschen um sich herum ausübt? Gott weiß, was du brauchst, um die Zufriedenheit zu erfahren, die aus einem Leben mit Sinn resultiert. In diesem Buch erklärt Jim George den perfekten Plan Gottes, der dir zeigt, wie du ein Mann wirst, der bleibenden Eindruck hinterlässt. Dieser Plan umfasst alle Lebensbereiche: Deine Ehe - Was bedeutet es, deine Frau zu lieben, zu leiten und zu schützen? Deine Kinder - Wie kannst du ihre Herzen formen? Deine Arbeit - Welche Bedeutung haben Vorbild und Eifer? Deine Gemeinde - Entdecke, wie und wo Gott dich gebrauchen will. Dein Zeugnis - Lass die Welt in deinen Worten und Taten Gott erkennen.

Ein mutiger Weg für Männer

WÄHREND VIELE MENSCHEN MIT GROSSEM BEDAUERN IM HERZEN STERBEN, ENTSCHEIDEN SICH ANDERE, FÜR DAS EIGENTLICHE ZU LEBEN.



Dieses Buch ist der herausfordernde und zugleich ermutigende Entwurf eines Lebens, das durch eine bewusste Weichenstellung ewigkeitsrelevante Bedeutung erfährt. Schlüsselentscheidungen, um die es in diesem Buch geht, sichern dir langfristigen Erfolg in deiner Familie, hinsichtlich deines Glaubens und deiner Rolle als Vater. Diese Art von Entscheidungen lassen dich die Ketten deiner Vergangenheit sprengen, bringen dir das Vertrauen deiner Frau wieder und schaffen Raum, das Herz deiner Kinder zu gewinnen. Die Entscheidungen geben dir die Chance, ein geistliches Erbe zu hinterlassen, das noch weit über das hinausreicht, was dein Vater dir hinterlassen hat. Durch couragierte Verbindlichkeit wirst du in die Lage versetzt, deinen Weg genau zu erkennen und gehen zu können.

WAGE ES, DIESEN WEG ZU GEHEN UND FÜHRE EIN LEBEN DER HINGABE!

Frauen sind Männersache

Zeit für Enthüllungen. Anhand einer großangelegten Studie über Frauen werden Sie von „Mann zu Mann“ in die Geheimnisse des weiblichen Wesens eingeweiht. Die Ergebnisse der Befragung helfen Ihnen, Ihrer Frau das zu geben, was sie wirklich braucht. Humorvoll geschrieben und auf den Punkt gebracht – so bekommen Sie auf wenigen Seiten eine Landkarte des weiblichen Universums vor Augen gemalt. Die praktischen Tipps sind sofort umsetzbar. Genau das richtige für „Lesemuffel“ und Männer, die freiwillig nie einen „normalen“ Beziehungsratgeber in die Hand nehmen würden!



Familienfreizeit

Vom 6. bis zum 9. Juni nahmen wir an einer Familienfreizeit auf der Estanzia von Eduard Rempel in Durango teil. Es war wunderschön! Eine Jungengruppe (im Alter von 10 bis 12 Jahren), die von Ferdinand Rempel angeleitet wurde, arbeitete das Heft „Der Knappe und die Schriftrolle“ durch. Die Mädchen bekamen ihre Lektionen aus dem Heft „Der Kuss der Prinzessin“ von Hedwig Rempel. Beide Hefte bezogen sich auf das Thema „Reinheit“ in verschiedenen Lebensbereichen.

Wir als Eltern bekamen Anleitung von Edwin und Esther Rempel aus dem Buch „Bar Barakah“. Inhaltlich ging es darum, wie man seine Kinder segnen kann, sei es im alltäglichen Leben oder auch bei einer besonderen Feier. Die Krönung war die Abschlussfeier, wo die Kinder, die am Unterricht teilgenommen hatten, von ihren Eltern (vom Vater in diesem Fall) gesegnet wurden.

Schön war natürlich auch die „freie Zeit“, in der Fußball, Tischspiele, Gemeinschaftsspiele, Marshmallows backen

oder einfach die Gemeinschaft mit anderen Teilnehmern genießen dran war!

Anita Warkentin

Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.
Aus China

Feria Itacurubi

Am Freitag, dem 20. Juni, fand in Itacurubi del Rosario eine „Feria agropecuaria“ statt. Diese Ausstellung wurde im Rahmen der Feierlichkeiten anlässlich des Gründungstages von Itacurubi del Rosario durchgeführt. Ausgestellt wurden unter anderem selbstangebautes Obst und Gemüse und selbstgemachte Artikel aus Leder, Holz, Eisen und Stoff.

Wir als 12. Klasse des Colegio Friesland waren eingeladen, dort unser Elektroauto zu präsentieren.

Unser Auto wurde also bis dort transportiert und dann durften wir als Klasse den Freitagvormittag dazu nutzen, den Besuchern unser Projekt vorzustellen und dessen Entstehungsprozess und Funktionen zu erklären.

Als Klasse freuten wir uns über die Gelegenheit, unser Auto nochmal vorstellen zu dürfen!

Delia Rempel



Auf den Spuren der Vergangenheit...

Ende Juni lernte ich Herrn Johannes Martin kennen. Zusammen mit seinem Enkel und seiner Nichte mit ihrem Mann besuchte er Friesland. Herr Martin kam 1941 als Sechsjähriger mit den Hutterern nach Friesland. Zurzeit wohnt er in den Vereinigten Staaten. Er hatte seinem Enkel versprochen, ihm den Ort zu zeigen, wo er aufgewachsen ist, wenn er seine Schule gut abschließen würde. Ich nutzte die Gelegenheit und führte einige Gespräche mit ihm. Hier zusammengefasst seine Geschichte.

Beate Penner

Geboren bin ich in Deutschland. Zusammen mit meinen Eltern gehörte ich einer modernen Hutterergemeinschaft an, die sich den Hutterern in Nordamerika angeschlossen hatte. 1935 gab es in Holland eine Konferenz der Mennoniten. Hierzu wurden auch zwei Brüder unserer Gemeinschaft eingeladen. Damals wurde schon viel von Krieg gesprochen und sowohl Mennoniten als auch die Hutterer versprachen, sich gegenseitig zu helfen, wenn sie in Bedrängnis geraten sollten. Auf dieses Versprechen sollten die Hutterer schon bald zurückgreifen. Denn schon einige Monate später umzingelte die Gestapo unseren Gemeinschaftshof. Wir wurden von Deutschland ausgewiesen. Die Hälfte unserer Gemeinschaft ging ins Fürstentum Lichtenstein und die andere Hälfte nach Holland. Doch es war unser Wunsch, wieder vereint zu werden. Das führte dazu, dass wir nach kurzer Zeit schon als geschlossene Gesellschaft nach England emigrierten.

In England ging es uns bis 1940 sehr gut. Unsere Gemeinschaft zählte insgesamt um die 500 Mitglieder. Doch weil wir Deutsche waren, und England mit den Deutschen aufs Kriegsfuß stand, entschied sich die Gemeinschaft wieder

auszuwandern, und zwar nach Paraguay. Die paraguayische Regierung räumte uns die gleichen Gesetze bzw. Privilegien ein, die sie auch den Mennoniten bei ihrer Einwanderung gegeben hatte.

In drei Gruppen reisten wir über den weiten Ozean nach Paraguay, was ja zu der Zeit nicht ungefährlich war, da der 2. Weltkrieg bereits tobte. Man hat sich damals auch den Chaco angeschaut, sich letztendlich aber für die Ansiedlung in Ostparaguay, hier in der Nähe von Friesland entschieden. Als wir nach Friesland kamen, denke ich, war es Anfang März. Die Friesländer holten uns mit ihren Wagen vom Hafen in Rosario ab. Sie nahmen uns auch freundlich in ihrer Kolonie auf. Im ersten Monat wohnten wir Kinder mit unseren Müttern in den zwei Schulen in Central und Großweide. Die Väter reisten schon zum Siedlungsland, um eine Übersiedlung vorzubereiten. In Isla Margarita hatten sie eine große Halle gebaut, als wir Anfang April die Schulen verlassen mussten, weil die Friesländer mit dem Unterricht beginnen wollten. In diesem Raum wohnten



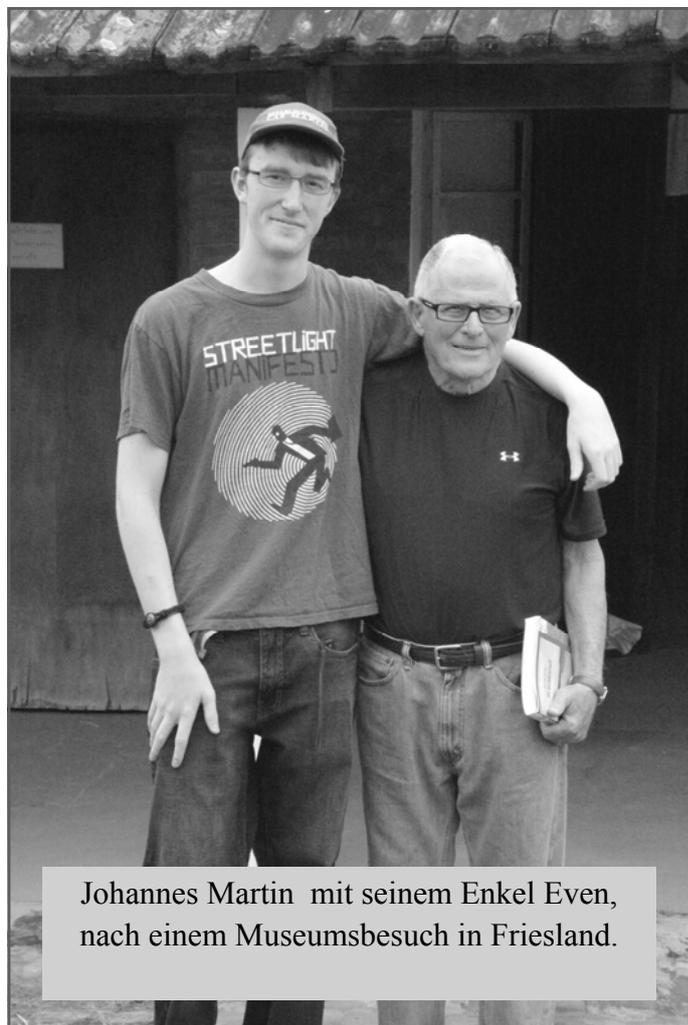
Das Pforte-Haus in Ibaté. Es war das erste Haus auf dem Bruderhof. Die Martins waren die erste Familie, die nach Ibaté zogen.



Die Familie Martin, ganz links im Bild Johannes Martin. Es war etwa 1950, zu der Zeit, als er bei Familie Abram Isaak in Rückenau lebte.

wir dann alle zusammen in den ersten Wochen. Isla Margarita war der erste Gemeinschaftshof, der erbaut wurde. Danach kam der Hof in Loma Hoby. 1946 wollte die Hutterergemeinschaft Waisenkinder aus Deutschland kommen lassen. Diese sollten in einem Waisendorf hier erzogen und gepflegt werden. Dazu baute man den Hof in Ibaté. Meine Eltern waren die ersten, die auf diesen Hof zogen. Mit etwa 60 Waisen rechnete man. Doch ehe es zu der Übersiedlung kam, griff die deutsche Regierung ein und bewilligte diesen Transport nicht. Stattdessen kamen Russlanddeutsche und einige Polen, die in Deutschland eingewandert waren. Doch diese kannten das Leben in einer Hutterergemeinschaft überhaupt nicht und waren von unseren Prinzipien nicht überzeugt. Folge dessen zogen die meisten von ihnen innerhalb der nächsten Jahre auch wieder weg. Einer von ihnen war Dr. Juri Popow, der als Arzt nach Friesland ging und hier auch ziemlich lange gearbeitet hat. Ich selber war ein lebhaftes Kind. Ich hatte viele Fragen, die ich auch beantwortet haben wollte. Doch in unserer Gemeinschaft mussten Kinder sich sehr ruhig und diszipliniert verhalten. Zu viele neugierige Fragen waren nicht angebracht. Als ich 15 Jahre alt war, ging ich aus unserer Gemeinschaft raus. Ich zog zu der Familie Abram Isaak, die in Nr. 5 wohnte. Hier habe ich ein Jahr lang gewohnt und gearbeitet. Es ging mir sehr gut dort, aber ich entschied mich dann doch wieder zu meiner Gemeinschaft zurückzukehren. Doch nur, um ihr ein Jahr später endgültig den Rücken zu kehren. Ich ging nach Asunción und arbeitete anfangs in einer Bäckerei und danach auf einer Milchfarm. Ich war damals der erste Jugendliche, der die Gemeinschaft verließ. Nach mir haben es aber noch einige weiteren gemacht. Ich habe gelernt, mich durchzukämpfen. In Asunción war ich auf mich allein gestellt. Der Kontakt zu der Gemeinschaft, ja sogar zu meinen Eltern, war gänzlich abgebrochen. Wer einmal auszog, war ausgeschlossen.

Eine ältere Frau, die auch aus der Gemeinschaft ausgezogen war, kümmerte sich etwas um mich. Sie war fest davon überzeugt, dass ich etwas studieren müsse. Wir hörten von Adventisten, die in Argentinien eine Schule hatten, wo man arbeiten und gleichzeitig studieren konnte. Ich bewarb mich und wurde auch angenommen. So emigrierte ich nach Argentinien und erlernte die Krankenpflege. 1972 wanderte ich in die Vereinigten Staaten aus und habe mein Leben lang als Krankenpfleger gearbeitet, hauptsächlich im Operationssaal. In den Jahren 2003 und 2008 war ich zu einem kurzen Besuch hier. Damals habe ich Herrn Josua Dreher besucht, der in Vacahú lebte. Heute habe ich meinem Enkel und meiner Nichte und ihrem Mann gezeigt, wo einst die Brüderhöfe waren. Wir haben den Friedhof besucht und ich habe ihnen den Fluss gezeigt, wo ich als kleiner Junge schwimmen lernte. Beinahe nichts mehr ist von den Spuren der Hutterer geblieben. So vieles hat sich verändert. Und trotzdem ist es schön, zurückzukehren um zu zeigen und zu erzählen, wie einst alles war!



Johannes Martin mit seinem Enkel Even, nach einem Museumsbesuch in Friesland.

Wir sagen Danke!!!

Die Menschen sollen die Erde beherrschen. Wie gehen wir mit der uns anvertrauten Erde um? Erkennen wir unsere Verantwortung, sie zu bepflanzen und auch zu bewahren? Das waren die Leitgedanken der Botschaft am Erntedankfest von Herrn Delmer Wiebe, Dozent am CEMTA.

Herrliches Wetter und gute Stimmung herrschten am Wochenende vom 21. und 22. Juni in Friesland. Das Erntedankfest hat seinen festen Platz im Jahreskalender der Aktivitäten in unserer Kolonie. Das Fest wird schon von den meisten mit Feierstimmung erwartet. In irgendeiner Art und Weise hilft jeder mit, sei es in der Dekoration, in der Vorbereitung der Mahlzeiten, im Gestalten des Programmes, im Spenden und im Kaufen, in der Versteigerung, im Korral mit den Tieren, in allen anderen organisatorischen Aspekten, die anstehen.

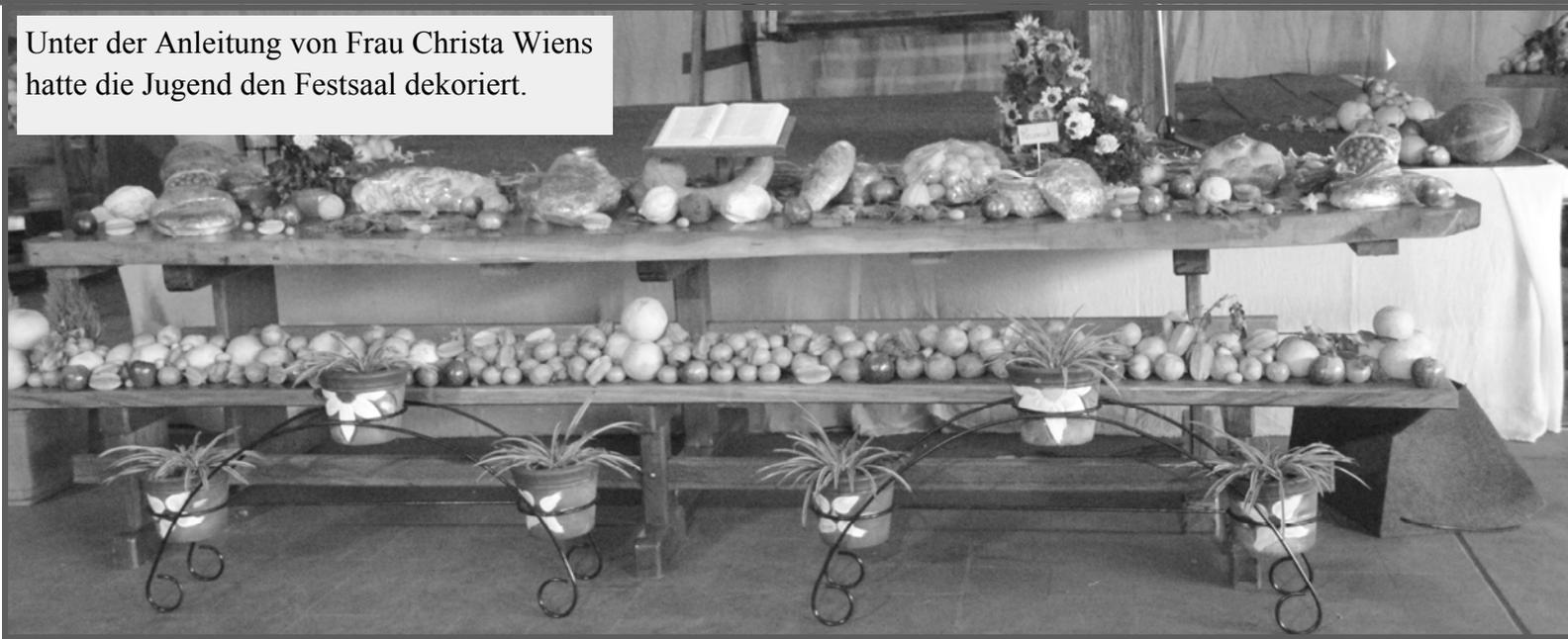
Gott wurde gedankt für das verflossene Jahr und ihm wurde auch das neue Erntejahr anbefohlen. Möge der segnende Gott auch weiter seine schützende Hände über uns halten!

Es folgt nun ein Fotobericht von den Festlichkeiten!

Text und Fotos: Die Redaktion



Unter der Anleitung von Frau Christa Wiens hatte die Jugend den Festsaal dekoriert.





Ein Männerchor sang unter der Anleitung von Frau Kelly Weiss.



Während der Versteigerung am Sonntag.



Der traditionelle Borschtsch und die salzigen und süßen Zwieback durften wie immer am Erntedankfest nicht fehlen. Einen herzlichen Dank den Köchen und Bäckern!



Viele jungen Leute träumen davon, einmal für eine Zeit im Ausland zu leben und Erfahrungen zu sammeln. Genauso ging es mir auch - ich wollte reisen. Obwohl ich mehrere Länder in Betracht zog, war Italien das Land, das schon immer einen besonderen Reiz auf mich ausübte. Das Land, die Sehenswürdigkeiten, die Natur, die Sprache, die Menschen und ihre Mentalität. Im April 2014 verwirklichte sich mein Traum und ich zog als Au-Pair los in den hohen Norden Italiens.

„Au Pair“ ist französisch und bedeutet soviel wie „auf Gegenleistung“. Ein Au-Pair erhält Verpflegung, Unterkunft und Taschengeld bei der Gastfamilie und zugleich die einmalige Chance, die Sprache und Kultur des Gastlandes kennen zu lernen. Typische Au Pair – Tätigkeiten sind u. a.: Kinder anziehen und das Frühstück zubereiten, gemeinsam spielen, das Kinderzimmer aufräumen, vorlesen oder bei den Hausaufgaben helfen. Nach meinem 5-jährigen Studium hatte ich eine Abwechslung nötig und eine Fremdsprache erlernen war schon immer mein Wunsch. Es begann also die Suche nach einer Möglichkeit, denn wir wissen alle, dass ein Aufenthalt in Europa recht teuer ist. Und da erzählte mir eine Bekannte von dem Au-Pair System. Ich fing an, mich zu informieren und fand eine Gastfamilie, die zu mir passte und zu der ich passte. Diese Familie lebt in Italien – Südtirol, in der Nähe der Stadt Bozen. „Meine Familie“ hat drei Kinder: zwei Jungs, Dominik (11), Daniel (12) und ein Mädchen, Marie, 7 Jahre alt. Ich bin hauptsächlich für das Mädchen verantwortlich, da sie die Jüngste ist und die Eltern fast den ganzen Tag arbeiten. Am Vormittag habe ich frei und am Nachmittag schau ich nach den Kindern, auch

besuche ich zweimal die Woche einen italienischen Sprachkursus. In Südtirol spricht man Deutsch, Italienisch und Ladinisch. Deutsch spricht man, weil Südtirol an der Grenze von Österreich und der Schweiz liegt und auch weil Südtirol (oder Alto Adige, auf Italienisch) im Jahr 1919 durch den Krieg vom österreichischen Tirol losgelöst und Italien zugesprochen wurde. Was mir an Alto Adige so gefällt, ist die Mischung zwischen dem Deutschen und dem Italienischen. Zum Beispiel das Essen, oder die traditionelle Kleidung bei Feiertagen. Da tragen die Frauen meistens das Dirndl und die Männer die Lederhosen. Hier gibt es viele schöne Berge wie die Dolomiten, die zum Weltkulturerbe der UNESCO gehören, viele kleine Bergseen und den bekannten Kalterer See, der zu den größten Badeseen von Südtirol gehört. Auch gibt es ein großes Angebot für Wanderer und Radfahrer. Wer nicht wandern oder Radfahren will, der hat im Sommer viele Badeseen oder örtliche Freibäder zum Schwimmen. Für Menschen, die Großstadtturbel brauchen, ist es wahrlich das Falsche, aber wenn man die Natur und die Ruhe mag, dann ist man dort genau richtig.

Zum Abschluss kann ich nur sagen, dass man viel mehr als nur einen breiten Erfahrungsschatz und ein Plus an Fremdsprachen-Wissen mit nach Hause nimmt. Durch die Nähe zur Gastfamilie baut fast jedes Au Pair ein tiefes Verhältnis zu „seiner“ Familie auf, die die eigentliche Au-Pair-Zeit weit überdauert. Oft besucht man sich später gegenseitig oder schreibt sich E-Mails. Jedenfalls kann ich es jedem, der mit dem Gedanken spielt, nur empfehlen, sich in das "Abenteuer Au Pair" zu stürzen. Schief gehen kann es zwar immer, doch es können sich auch Freundschaften fürs Leben entwickeln.

Larissa Pankratz



Wie wichtig ist Sport für uns?

Wir sind ein Ebenbild Gottes und unser Körper ist eine einmalige, wunderbare Gabe Gottes an uns. Jeder Mensch, jeder Körper ist ein Original und daher von unbezahlbarem Wert. Weil Gott unseren Körper geschaffen hat und mit „sehr gut“ bewertet, sollen auch wir ihn annehmen, ihn wertachten und alles tun, um ihn in bestmöglichem Zustand zu erhalten. Außerdem dient der Körper eines Christen dem Geist Gottes als Tempel, als Wohnung, nach 1. Kor. 3,16+17. Wir werden in diesem Bibeltext auch aufgefordert, diesen heiligen Tempel, also unseren Körper, nicht zu verderben.

Was können wir tun, um unserem Körper Gutes zu tun und ihn gut zu erhalten

Dazu gehören:

- eine ausgewogene Ernährung
- genügend Wasser trinken
- für Ausgleich zwischen Arbeit und Ruhe sorgen
- Körperpflege und Hygiene
- Dinge oder Verhaltensweisen, die dem Körper schaden, meiden (z.B. Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, Rauchen, Drogen, unmoralisches Sexualleben, Fresssucht, Mager-sucht, zu viel Stress, u.a.)
- körperliche Bewegung oder Sport

Warum ist es wichtig Sport zu treiben und welche positiven Auswirkungen hat sportliche Bewegung?

- Herz und Kreislauf werden aktiviert und der Körper wird besser durchblutet.
- Die Muskeln werden gekräftigt und es entsteht mehr Muskelmasse und die Fettmasse wird reduziert. Muskelzellen verbrennen, auch im Ruhezustand, mehr Kalorien als Fettzellen. Im Volksmund wird gesagt, der oder die bekommt oder hat viel Muskeln. Muskeln haben wir alle gleich viele, aber bei jemanden, der sich regelmäßig bewegt, wachsen die Muskeln, es gibt mehr Muskelmasse. Dadurch, dass die Muskeln größer und kräftiger werden, wird auch der Körper straffer, die verschiedenen Körperteile, wie z.B. Beine, Arme, Bauch, werden fester und mit der Zeit weniger „wabelig“.

- Die Verdauung wird durch die Bewegung ange-regt.
- Die Hormonproduktion wird gesteigert. Beson-ders wenn Frauen älter werden, ist regelmäßige Bewegung wichtig, denn es gibt Frauen, die durch regelmäßiges Sporttreiben ihren Hormon-haushalt im Gleichgewicht halten. Sonst müssten sie Tabletten schlucken.
- Gezielte körperliche Bewegung hilft, Rheumatis-mus ohne Medikamente unter Kontrolle zu hal-ten.
- Man fühlt sich besser, weil der Körper durch die Bewegung angeregt wird, mehr Glückshormone zu produzieren.
- Die Koordination wird in vielen Fällen verbes-sert, d.h. verschiedene Körperteile gleichzeitig zu bewegen. Das verbessert das Konzentrations- und Denkvermögen.
- Die Beweglichkeit wird verbessert.
- Der Alterungsprozess wird verlangsamt.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit und Belas-tbarkeit wird verbessert. Man bekommt auch mehr Kraft und Ausdauer für die tägliche Arbeit.
- Sportliche Bewegung trägt dazu bei, dass der Körper sich entspannen kann und Stress abge-baut wird.
- Sport wirkt sich positiv auf unsere Körperwahr-nehmung aus, wir entwickeln ein Gefühl für den Körper und achten mehr auf ihn, gehen bewuss-ter mit ihm um.
- Kann zur Erleichterung von Schwangerschaft und Geburt beitragen.
- Sport treiben hilft uns, mal abzuschalten und bringt Abwechslung in unseren Alltagstrott.
- Wenn wir zusammen mit anderen Sport treiben, z.B. Ball spielen oder Gymnastik machen, ent-stehen oft sehr gute Freundschaften und wir kön-nen durch Spass oder Witze mal so richtig lach-en, Freude haben und die gemeinsame Zeit genießen.
- Bei Mannschaftssportarten wird Teamgeist, Tol-eranz, gegenseitiger Respekt, Umgang mit Sieg oder Niederlage und Kooperation gefördert.
- Sport treiben hilft bei der Verarbeitung von Trauer und um mit Problemen besser fertig zu werden.
- Körperliche Bewegung kann sich positiv auf un-sere Gefühle auswirken, d.h. negative Gefühle werden besser verarbeitet und die Gefühle wer-

den ausgeglichener.

- Regelmäßiges Sporttreiben verbessert die Selbstdisziplin und fördert diszipliniertes Verhalten.

Wir sehen also, dass Sport hauptsächlich positive Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Psyche und unser soziales Miteinander hat. Manche Personen bekommen aber bei dem Begriff Sport ein mulmiges Gefühl im Magen, denn sie verbinden damit laufen oder sich anstrengen bis man sich auf die Zunge tritt oder umfällt; Muskelkater, so dass man sich fast nicht mehr bewegen kann; Atemnot und Herzrasen; Seitenstechen; oder auch der Druck etwas Bestimmtes leisten zu müssen. All dieses kann vorkommen, muss aber nicht, wenn wir in der uns angemessenen Art und Weise und mit dem richtigen Maß Sport treiben.

Wie können wir denn richtig Sport treiben, uns angemessen bewegen und auch durchhalten? Es ist ja oft ein Problem, dass man einen guten Anfang macht und dann aber bald wieder aufhört, aus verschiedenen Gründen.

Dazu einige Ratschläge:

1.- Eine Sportart auswählen, die mir Spaß macht und innerhalb meiner Möglichkeiten liegt, z.B. wenn ich kein Schwimmbad oder keinen Tjamar / Bach in der Nähe habe, sollte ich nicht Schwimmen wählen, auch wenn es mir Spaß macht.

Andere Sportarten, die wir uns wählen könnten, sind Gehen (schnell) Joggen (trote), Gymnastik, Volleyball oder andere Mannschaftssportarten, Fahrrad fahren, Pferd reiten, tanzen, Rollschuhe fahren, und viele andere mehr.

2.- Mit anderen zusammen Sport treiben, das hilft um besser durchzuhalten. Nachbarn, Freunde, eine Gymnastik- oder Volleyballgruppe, der Ehepartner (tut auch noch der Ehe gut), oder andere. Wenn man mit jemanden zusammen Sport betreibt, fühlt man sich eher verpflichtet und wenn einer nicht Lust hat, ist der Partner mutig.

3.- Eine feste Zeit am Tag oder in der Woche fürs Sporttreiben einplanen und auch möglichst einhalten, sonst verschiebt man es so leicht immer auf morgen oder die nächste Woche.

4.- Langsam anfangen. Oft passiert es, dass man beim ersten Mal übertreibt und dann später keinen Mut mehr hat. Besser ist, langsam und mit etwas weniger anfangen und dann nach und nach das Pensum steigern. Es sollte jedoch so sein, dass das Herz schneller schlagen muss und wir auch eine Anstrengung verspüren, sonst ist die Wirkung zu

gering.

5.- Um wirklich einen positiven Effekt durch den Sport zu erreichen, sollte man sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang sportlich betätigen. Es kann natürlich auch mehr sein, je nach dem persönlichen Bedürfnis und je nach Möglichkeit. Wer weniger macht, sollte wissen, dass das besser ist als überhaupt nichts machen. Jedes bisschen hilft. Einige machen an jedem Tag für 10-15 Minuten eine Bewegungspause, das ist auch sehr gut.

6.- So bewegen, dass man nicht zu sehr außer Atem gerät, d.h. im aerobischen Bereich. Was bedeutet das? Aerobisch heißt, dass ich so viel Sauerstoff einatme, wie ich verbrauche. Also, die Sauerstoffaufnahme und der Sauerstoffverbrauch sind im Gleichgewicht. Wenn ich beim Sport treiben noch reden kann, dann bin ich im aerobischen Bereich. Bei Bewegungen in diesem Bereich werden hauptsächlich Fette verbrannt. Also brauchen wir uns gar nicht kaputtzurackern um Fette abzubauen.

Für den aeroben Puls gilt folgende Regel: 180 Herzschläge minus unser Lebensalter. Das ist die ideale Pulsfrequenz beim Sporttreiben. Am besten können wir unseren Puls an der Halsschlagader messen oder oberhalb des Handgelenks. Wenn wir während 6 Sekunden die Pulsschläge zählen, müssen wir bei der Zahl nur eine Null anhängen, und schon wissen wir, wie viel Mal unser Herz pro Minute geschlagen hat. Unser Höchstpuls sollte beim Trainieren nicht höher als 220 Schläge minus Lebensalter sein.

Übrigens bewegen wir uns im anaerobischen Bereich, wenn wir beim Sport machen nicht mehr reden können, weil wir so außer Atem sind. In diesem Bereich wird hauptsächlich Zucker verbrannt. (Überschüssiger Zucker, den der Körper nicht bald verbraucht, verwandelt sich in Fett.)

Bei der Bewegung gilt also, dass jeder für sich das Rezept festlegen muss mit der für ihn richtigen Sportart in der für ihn angemessenen Dosis oder Menge. Und daran denken: Falscher Ehrgeiz schadet nur.

Gut ist, wenn wir dahin kommen, dass die Bewegung für uns nicht nur eine lästige Notwendigkeit oder ein lästiges Übel ist, sondern uns Freude bereitet. Wir sollten Spaß daran haben.

Abschließend möchte ich sagen: Lasst uns unseren Körper als ein einmaliges Geschenk von Gott betrachten, ihm dafür danken (auch wenn wir nicht alles als dankenswert ansehen; das können wir ihm auch sagen) und das Beste aus uns zu Gottes Ehre machen. Denn er liebt uns, so wie wir sind und will uns gebrauchen. Darum lasst uns in rechter Weise uns selbst lieben, damit wir auch andere lieben können.

Franziska Friesen / Menno

Was bewirkt Sport auf unsere Gesundheit?

Körperliche Aktivität ist jede vorsätzliche körperliche Bewegung, die von der Skelettmuskulatur durchgeführt wird, die Energie verbraucht und die uns erlaubt, mit anderen Menschen und der Umgebung zu interagieren.

Heute ist es klar bewiesen, dass viele chronische Krankheiten ihren Ursprung darin haben, dass sich der Mensch zu wenig bewegt. Dazu gehören auch die kardiovaskulären Erkrankungen, die eine der Haupttodesursachen weltweit sind. Körperliche Aktivität bringt sowohl für den Körper als auch für die Psyche viele Vorteile. Der menschliche Körper ist für die Bewegung geschaffen und verlangt deshalb auch, dass der Mensch sie in regelmäßiger Form macht, um gesund und funktionsfähig zu bleiben.

Die Liste der Vorteile, was Bewegung auf die Gesundheit ausübt, ist lang. Es seien hier einige genannt: Sport / Bewegung...

- ✓ Vermindert das Risiko von Herzleiden.
- ✓ Beugt die Entwicklung von Bluthochdruck vor.
- ✓ Verbessert den Fettgehalt im Blut.
- ✓ Verbessert die Regulierung vom Blutzucker und vermindert das Risiko, an Diabetes zu erkranken.
- ✓ Verbessert die Verdauung und reguliert den Stuhlgang.
- ✓ Vermindert das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken, wie besonders die Dickdarmkrebsarten.
- ✓ Fördert den Gebrauch des Körperfettes und verbessert die Gewichtskontrolle.
- ✓ Hilft die Muskelkraft und Ausdauer zu erhalten und zu verbessern und die Funktionsfähigkeit für andere alltäglichen Aufgaben wächst.
- ✓ Hilft die Struktur und Funktion der Gelenke zu erhalten. Guter Sport produziert nicht Gelenkschmerzen, im Gegenteil, er

ist vorteilhaft für die Gelenke.

- ✓ Ist wichtig für die normale Entwicklung der Knochen während der Kindheit und um die richtige Knochenmasse zu erreichen und zu erhalten.
- ✓ Hilft einen besseren und ausgeglicheneren Schlaf zu haben.
- ✓ Verbessert das persönliche Image und erlaubt eine soziale Aktivität mit der Familie und den Freunden.
- ✓ Hilft Spannungen zu bewältigen und unterstützt eine gute Stresskontrolle.
- ✓ Hilft Angstgefühle und Depressionen zu bekämpfen und erhöht Enthusiasmus und Optimismus.
- ✓ Hilft schon in den Kinderjahren, Gewohnheiten zu stabilisieren, die Herzkrankheiten im Alter vorbeugen.
- ✓ Vermindert bei älteren Leuten die Gefahr, dass sie schnell fallen und beugt chronische Krankheiten vor, die oft mit dem Alter kommen, z.B. Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Cholesterin usw. Dadurch wird die Lebensqualität verbessert und auch die Fähigkeit, länger unabhängiger zu leben.
- ✓ Hilft die Symptome und die Prognosen von verschiedenen chronischen Krankheiten schneller zu erkennen, darunter Herzleiden, Bluthochdruck, Lungenkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Osteoporose usw.

All diese Vorteile bringen außerdem noch mit sich, dass die Gesundheitsausgaben gesenkt werden. Dieses Argument gilt sowohl für den öffentlichen als auch für den individuellen Bereich der Verwaltungen.

Es steht außer Frage, dass sportliche Bewegungen uns helfen, mit mehr Optimismus und Bereitschaft zu leben und dass wir uns sozial mehr integrieren. Es geht nicht nur darum, gesünder zu leben, sondern auch darum, mit uns selber zufriedener zu sein und uns mental wohler zu fühlen.

Einige Eigenschaften einer gesunden körperlichen Aktivität:

- ✓ In Maßen und Kräften: Man sollte möglichst über längere Zeit durchhalten und der Körper sollte dabei richtig ins Schwitzen kommen.
- ✓ Pünktlich: Bewegung sollte Teil des Lebensstils sein.
- ✓ Es sollte mehr um das praktische Verfahren gehen, als um ein Resultat oder hohe Leistungen.
- ✓ Bewegung sollte befriedigend sein.
- ✓ Bewegung sollte sozial sein, die Gemeinschaft mit anderen fördern.
- ✓ Sie sollte dem Alter und den körperlichen Eigenschaften angepasst sein.
- ✓ Es sollten möglichst verschiedene Arten von Aktivitäten und Sport praktiziert werden.

Dra. Alejandra Solis / Hospital Tabea
Übersetzt von Beate Penner

Warum mache ich gerne Sport?

Einige Infoleser nehmen Stellung zu dieser Frage:

Mir ist Sport sehr wichtig. Sport machen ist für mich relax, ich schalte ab von allem und es macht mir richtig Spaß. Ich fühl mich danach immer sehr müde, aber sehr gut. Ich mache gerne "Caminatas", fahre Fahrrad und mein allerliebster Sport ist Volley. Ich sage immer, wenn man will und Gesundheitlich kann, bitte Sport machen, denn Sport ist gesund!!

Myrian Rempel

Am Sport habe ich Spaß und es ist eine Abwechslung für mich. Ich habe schon von sehr jung an Sport gemocht, es gehört zu meinem Leben. Alles was Sport ist, ist interessant für mich—eigentlich jede Sportart. In meinem Fernseher funktionieren die Sportkanäle am besten.

Sport hält mich fit und meistens macht man den nicht allein, sondern als Gruppe. Dazu muss man eine gute Portion Disziplin haben, um durchzuhalten. Dabei ist auch wichtig, dass ich meinen Nächsten respektiere, um ein gutes Team zu sein. Gesunder Sport fördert den Gemeinschaftssinn und die Energie, die ich habe, wird sinnvoll verbraucht und angewandt. Durch Sport im Austausch mit anderen Kolonien habe ich viele Menschen kennen gelernt, von denen viele zu meinen Freunden geworden sind.

Artur Enns

Warum ist es wichtig für mich, Sport zu machen?

Erstens, weil es das Selbstbewusstsein stärkt und zweitens, um fit zu bleiben, mehr Energie anzusammeln und Ausdauer zu bekommen. Früher war die körperliche Anstrengung größer durch die Arbeit, die man draußen auf dem Hof oder drinnen im Haus verrichtete jetzt muss man sich schon dafür entscheiden, seinem Körper die nötige Anstrengung zu bieten. Es erfrischt die Seele und die Gedanken wenn ich auf dem Fahrrad den Weg entlang fahre und die Natur bewundern kann; der Blick und die Anstrengung entspannt und lenkt den Blick ab von Probleme oder Sorgen. Körperlich fit zu sein verringert körperliche wie auch seelische Schwäche, Depressionen und die Notwendigkeit von Massagen geht zurück. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, man wird ausgeglichener.

Marina Regehr

Sport ist lebenswichtig! Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen. Zum Beispiel verbessert er die Konzentration und Lernfähigkeit, weil das Gehirn dadurch mehr Sauerstoff bekommt, stärkt den Blutkreislauf, erhebt die Laune und das Immunsystem usw.

Oft findet man zu viele Ausreden, um nicht Sport machen zu müssen. Leichter ist es, sich in einer Gruppe gegenseitig anzuspornen.

Es ist wichtig, nicht nur im jugendlichen Alter Sport zu treiben, sondern es sich als Lebensstil zu machen und ihn bis hinein ins hohe Alter zu praktizieren.

Ideal wäre, 3 bis 5 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang, einen Sport zu treiben. Es braucht nicht eine spezifische Sportart zu sein, es kann von Person zu Person verschieden sein, je nach Körperfähigkeit und Interesse. Jeder muss "seinen Sport" selber finden. Zum Beispiel wäre Laufen oder Fußball nicht für jeden geeignet, weil Knieprobleme ein Hindernis sein können. Eine tägliche gute „Caminata“, Schwimmen oder Fahrrad fahren können dies auch ersetzen. Oder auch Gymnastik mit Musik.

Wir persönlich treiben gerne Sport, weil es uns Spaß macht, so die Natur zu genießen, wir uns danach körperlich und seelisch besser fühlen und es eine gute Möglichkeit ist, Gemeinschaft zu pflegen.

Leslie und Xenia Martens

„Warum mache ich gerne Sport?“, ist eine ziemlich komplizierte, aber auch gute Frage. Persönlich habe ich nie so richtig darüber nachgedacht. Für mich gehört der Sport einfach zum Leben; ganz besonders wenn es um Fußball oder Volleyball geht. Natürlich weiß ich, dass Sport gut für die Gesundheit ist, dennoch ist dies nicht gerade eines der Hauptgründe, warum ich Sport treibe.

Ich liebe den Sport vor allem, weil er mir hilft meinen Kopf in Stresssituationen frei zu kriegen. Auch ist dieser für mich eine wunderbare Gelegenheit, meinen Schöpfer zu loben und ihm für einen gut und normal funktionierenden Körper zu danken. Ich bin aber auch überzeugt davon, dass der Sport der Gesellschaft einen wichtigen Dienst leistet. Gerade in unserer kleinen Kolonie ist dieser ziemlich wichtig. Er bietet den jungen und auch älteren Leuten eine abwechslungsreiche und gesunde Beschäftigung.

Ich glaube, jeder Mensch sollte ein gesundes Hobby haben und auch praktizieren, um vom Alltagsstress abschalten zu können, denn der menschliche Körper braucht auch genügend Ruhe und gesunde Rekreation, um auf die Länge durch zu halten.

Man kann auf so viele Arte Sport treiben; auch in unserer Kolonie. Wir haben wunderbare Wege und Landschaften von unserem Herrn geschenkt bekommen, um diese noch mehr genießen zu können. Sport besteht ja auch nicht nur aus Fußball oder Volley. Nein, man kann auch gehen, laufen und noch vieles mehr. Ich finde es schön zu sehen, dass in Friesland das Fahrradfahren und auch die sogenannte „caminata“ immer mehr gefördert wird.

Sport ist für mich nicht nur einfach Sport, sondern eine gesunde Leidenschaft, die das Leben noch mehr versüßt.

Sascha Bergen

Natürlich mache ich
gerne Sport. Deshalb
mache ich ihn auch so
selten. Er soll ja was
Besonderes bleiben...



Kein Stund ,di ma mi
Spor verbring ,is verlore .

W insto Churchill

Spielplan für das Interkoloniale Volleyballturnier in Paratodo



Mittwoch 16. Juli

Abend

| | |
|-----|------------|
| FSV | DEF |
| DBN | MSV |
| PSV | VSV |

Uhrzeiten

Nachmittags: 13 Uhr
 Abends: 19 Uhr
 Sonntag vormittag: 11 Uhr

Donnerstag 17. Juli

Nachmittag

| | |
|------------------|--------------|
| DEF | SCA |
| PSV | DBN |
| S. MENE- FEPA | V.VBO |

Abend

| | |
|-----|------------|
| MSV | VSV |
| DBN | SCA |
| PSV | DEF |

Freitag 18. Juli

Nachmittag

| | |
|--------------|-------|
| FSV | SCA |
| DEF | DBN |
| PSV Damen | S.VBO |

Abend

| | |
|-----|------------|
| FSV | VSV |
| MSV | DEF |
| PSV | SCA |

Mannschaften

Herren

| | |
|-----|------------|
| DBN | Neuland |
| DEF | Friesland |
| FSV | Fernheim |
| MSV | Loma Plata |
| PSV | Paratodo |
| SCA | Asunción |
| VSV | Volendam |

Damen

| | |
|------------|--------------------|
| S.VBO | Sieger VBO |
| V.VBO | Vice VBO |
| S.MENEFEPA | Sieger MENEFEPA |
| PSV Damen | Paratodo |

Samstag 19. Juli

Nachmittag

| | |
|-----------|--------------|
| VSV | DEF |
| FSV | DBN |
| PSV Damen | V.VBO |

Abend

| | |
|------------|-------|
| S.MENEFEPA | S.VBO |
| MSV | SCA |
| FSV | PSV |

Sonntag 20. Juli

Vormittag

| | |
|-------|--------------|
| DBN | VSV |
| MSV | FSV |
| S.VBO | V.VBO |

Nachmittag

| | |
|-----------|----------------|
| PSV Damen | S. MENEFEPA |
| VSV | SCA |
| PSV | MSV |





Tag der Milch 2014

Am Donnerstag, den 5. Juni, Vormittag wurde in Loma Plata eine offizielle Feier zum Tag der Milch veranstaltet. Die Organisatoren waren die FECOPROD und die Kooperative Chortitzer. Das Programm soll auf die Wichtigkeit von Produktion, Industrialisierung, Vermarktung, aber auch auf den Konsum von Milchprodukten hinweisen. Erschienen waren Vertreter aus der paraguayischen Milchammer, der FECOPROD und lokale und nationale Autoritäten. Besucht wurde dieser Event auch von einer großen Anzahl lokaler Milchproduzenten. Zum Programm gehörten u.a. Reden vom Präsident der Cooperativa Chortitzer Ltda. und vom Präsident der FECOPROD, sowie die Rede eines lokalen Milchproduzenten. Höhepunkt bildete das symbolische Glas Milch der Marke Trébol, das von geladenen Gästen getrunken wurde. Nach der Feier wurden die Einrichtungen der Milchfabrik Trébol besucht, bevor die Gäste mit einem schmackhaften Mittagessen beim Jugendhof bewirtet wurden. Am Nachmittag besuchte eine Delegation noch einen Bauernhof.

Der Präsident der Cooperativa Chortitzer Ltda. Gustav Sawatzky sagte bei der Begrüßung u.a.: „Das Ziel des nationalen und internationalen Tags der Milch kann man folgend definieren:

- ⇒ Die Arbeit des Milchproduzenten anzuerkennen und diesen für die so wichtige Arbeit zu motivieren.
- ⇒ Den Milchkonsum auf nationaler Ebene zu fördern.

Einige Punkte, die hervorzuheben sind:

- ✓ Der Milchproduzent ist ein Arbeiter, der jeden Tag etwa um 3.00 Uhr morgens an die Arbeit geht und das 365 Tage im Jahr.
- ✓ Er ist ein zielgerichteter Produzent, der darum bemüht ist, seine Produktion zu verbessern und dadurch die Einnahmen zu erhöhen.
- ✓ Ein „tambo“ bietet die Möglichkeit für viele Arbeitskräfte.
- ✓ Der Produzent hat die Möglichkeit, sich immer mehr zu verbessern in der Technologie, Verwaltung und Produktion.
- ✓ Ein Milchproduzent kann mit seiner Familie zusammenarbeiten und die Kinder lernen so das praktische Arbeiten.
- ✓ Der Milchproduzent hat jedoch große Verantwortung bezüglich der Steuerzahlungen.
- ✓ Und er ist ständigen unerwarteten Energieunterbrechungen unterlegen.

Der Milchkonsum pro Kopf im Land liegt bei 100 – 120 l. Die Milchproduktionsmenge der Cooperativa Chortitzer Ltda. ist vergleichsweise mit den ersten fünf Monaten von 2013 und 2014 um 12,3% gestiegen. Vergleicht man die gleiche Zeitspanne der letzten drei Jahre (2011 – 2014) hat Chortitzer einen Anstieg von 33% verzeichnet. Ein Anstieg, der auf die gute Arbeit der Milchproduzenten zurückzuführen ist. In diesem gleichen Rhythmus ist auch der Milchkonsum um 12% angestiegen.“

Zusammengestellt von der Redaktion von Menno informiert

227 Jahre Itacurubí del Rosario

Etwas aus unserem Nachbarstädtchen...

Itacurubí del Rosario wurde am 21. Juni 1787 vom Kommandanten Roque de Acosta Freire im Auftrag von Don Pedro Melo aus Portugal gegründet. Seine ersten Einwohner waren die Familien Salas, Ferreira, Méndez, Rotela, Giménez, Cabral, Díaz, Vera und Aragón.

Der Distrikt Itacurubí del Rosario befindet sich im Departament San Pedro. Er umfasst eine Fläche von 913,71 Km². Die Hauptstadt vom Distrikt befindet sich etwa 200 km von Asunción entfernt. Der Hauptanfahrtsweg ist die Fernstraße 10. Im Norden grenzt der Distrikt an den Distrikt General Elizardo Aquino, die Grenze ist der Bach „Bola Cuá“. Im Osten grenzt er an den Distrikt von San Estanislao, am Süden an den Distrikt von 25 de Diciembre. Hier ist die Grenze die natürliche Sumpflandschaft vom Estero Tapiracuai. Im Westen ist die Grenze zum Distrikt Villa del Rosario der Sumpf „Laguna Verá“.

Die Landschaft zeichnet sich durch zwei verschiedene Landschaftsformen aus: a.) Etwa 58% der Landschaft sind Bergrücken, die sich bis zu bis zu 8% erheben. Die restlichen 42% des Distrikts ist Flachrelief, mit einer maximalen Erhöhung von 3%.

Laut Daten einer nationalen Zensusaufnahme im Jahre 2002 leben im Distrikt 11.083 Personen. Das Haupteinkommen ist hauptsächlich die Ackerwirtschaft und die Viehzucht. Es werden Sesam, Mais, Reis, Soja u. a. angepflanzt. In diesem Distrikt liegt auch die Kolonie Friesland.

Itacurubí wurde als „Die Stadt des Weizens“ bekannt, weil in seinem Distrikt das erste nationale Weizenprogramm gestartet wurde, und zwar im Jahre 1968.

Prof. Maria de Díaz

Übersetzt von Beate Penner



Lehrertagung in Rosario, Argentinien

Vom Colegio Friesland, hatten wir, Mathilde Braun und Stefanie Giesbrecht, die Gelegenheit, nach Rosario- Argentinien zu fahren. Dort fand ein Deutschlehrerkongress statt. Dieser begann am 19. Juni und endete am 22. Juni 2014. Zweck dieser Veranstaltung war es, Deutschlehrern die Möglichkeit zu geben, sich weiterzubilden.

Es wurde ein breites Spektrum an verschiedenen Themen angeboten. Dieses wurde anhand Vorträgen und Workshops dargeboten. Die Referenten der Vorträge wurden aus Deutschland eingeladen. Die Hauptthemen des Kongresses waren folgende:

1. Medien und Medienkompetenz (Deutschunterricht unter medienpädagogischer Perspektive), z. B: Online- Ressourcen und Wörterbücher, Digital Storytelling, Apps und Webtools im DU usw.
2. Interkulturelles Lernen (Interkulturalität-Gemeinsam mehr erreichen), z.B: interkulturelles Handeln, erfahren und lehren.
3. Literarisches Lernen, z. B: literarische Texte im Unterricht.

Einen Monat vorher hatten wir die Möglichkeit, uns an den verschiedenen Workshops, je nach Interesse, anzumelden. So kam es, dass wir an

unterschiedlichen Themen teilgenommen haben.

Die Teilnehmer dieses Kongresses trafen aus verschiedenen deutschen Schulen unterschiedlicher Länder ein, z.B.: Paraguay, Uruguay, Chile und Argentinien.

Der Vorteil dieser Vielfalt von Teilnehmern war, dass man sich kennen lernen und Erfahrungen austauschen konnte.

Wir möchten uns in besonderer Weise bei der Schulverwaltung und Schule für diese bereichernde und besondere Gelegenheit bedanken. Ebenso einen Dank an unsere Kollegen, die uns während unserer Abwesenheit vertreten haben.

Stefanie Giesbrecht und Mathilde Braun



Meine Ehe und mein Mut sie zu erhalten

Eines Tages entschloss ich mich, mir eine neue Gewohnheit zuzulegen. Ich hatte bisher einmal täglich meine Zähne geputzt, doch nun wollte ich es dreimal täglich tun. Ich erinnere mich, wie mir Gedanken des Zweifels hochkamen, als ich bereits zum zweiten Mal an diesem Tag zur Zahnbürste griff. „Ist das wirklich nötig?“, fragte ich mich. „Reicht nicht auch nur einmal? Ich bin doch immer mit einmal ausgekommen. Ist das jetzt nicht etwas überzogen?“ Doch schob ich diesen Einwand zur Seite und kurz darauf war die Sache erledigt- bis zum nächsten Mal. Mit einem Seufzer stand ich abends erneut vor dem Waschbecken. Die Unentschlossenheit übertraf wohl noch die vom Mittag. Ich holte tief Luft, biss kurz die Zähne zusammen- und zog es durch.

Etwa zwei Wochen später fiel mir auf, dass es gar keine Diskussionen mehr in mir erregte, dreimal am Tag die Zahnreinigung zu erledigen. Es war mir so in Fleisch und Blut übergegangen, ich dachte gar nicht mehr weiter darüber nach.

So begann ich, verschiedene Dinge in meinem Leben zu verändern. Ich stellte fest, dass jede Neuerung anfangs ein ordentliches Zwiesgespräch in mir auslöste. Dies nahm jedoch im Laufe der Zeit ab und war in der Regel nach zwei Wochen abgeklungen.

Durch all das fasste ich Mut und stürzte mich auf ein neues Projekt: **meine Ehe**. Es stand nicht gut um meinen Mann und mich. Er schlief bereits unten alleine auf der Couch, während ich oben versuchte, für mich etwas Ruhe zu finden. Wir sprachen auch schon länger nicht mehr miteinander.

Nun hatte ich schon so viel erreicht, warum auch dieser Sache nicht wenigstens einen Versuch geben? Ich hatte mir vorgenommen, ihm jeden Tag eine nette Sache zu sagen. Das musste zu schaffen sein, selbst für mich. Ich überlegte lange und schließlich fiel mir auch etwas ein. Jetzt brauchte ich einen passenden Moment.

Wir standen beide in der Küche- wie immer Rücken an Rücken. „Jetzt!“, dachte ich. Ich nahm alle meine Kraft zusammen und zischte: „Haste ja gut gemacht, die Garage aufgeräumt. Nicht schlecht.“ Mein Mann sah sich verblüfft um und ich rauschte nach draußen. Wütend über meinen Ton und mich selbst knallte ich auch noch die Türe zu.

Tja, es war wohl nicht der beste Ton, aber es war der Beginn, unserer Ehe wieder einen neuen Sinn zu geben. Und mit Erfolg, unsere Ehe wurde gerettet. Wir sind so froh, dass wir noch zusammen sind und es geht uns gut.

Haben Sie etwas in Ihrer Ehe – Leben, das Sie gerne ändern möchten? Fällt es Ihnen schwer, sich zu überwinden und die Dinge zu benennen? Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert! Nehmen Sie sich etwas Kleines, Schaffbares vor. Bleiben Sie dran! Geben Sie sich zwei Wochen und Sie werden sehen: es ist so gut wie geschafft!

Seid aber untereinander freundlich, herzlich und vergebet einer dem anderen, gleichwie Gott euch vergeben hat in Christus.

Epheser 4, 32



DECISIONES

Marcando principios en la sexualidad juvenil

Internet: www.decisiones.org.py
Email: repcion@decisiones.org.py

Milch – Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Milch und Milchprodukte liefern dem menschlichen Körper hauptsächlich Proteine, Mineralstoffe und Vitamine. Auch Kohlenhydrate (Milchzucker) und Fett sind in der Milch enthalten. Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören Milch und die aus ihr hergestellten Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Quark, Käse.

Proteine sind Baustoffe, die der Körper braucht, um sich aufzubauen, um sich zu erhalten. Proteine liefern dem Körper auch Energie.

Der *Mineralstoff*, der reichlich in der Milch enthalten ist, ist Kalzium. Kalzium ist am Aufbau der Knochen und Zähne beteiligt.

Vitamine sind am Stoffwechsel im Körper beteiligt. In der Milch sind folgende Vitamine enthalten: Vitamin A und D, sowie die B-Vitamine.

Das sind gute Gründe, täglich Milch und Milchprodukte zu verzehren. Für einen gesunden Erwachsenen sind zwei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag empfohlen.

1 Portion: 1 Tasse Milch oder ¾ Tasse Joghurt oder ½ Tasse Quark oder 50 g Käse

Diese Lebensmittelgruppe ist von besonderer Bedeutung für Kinder, Teenager und Jugendliche, da diese Nährstoffe im Wachstumsalter eine entscheidende Rolle spielen.

Was Sie wissen sollten:

- ◇ Studien weisen auf, dass ein ausreichender Verzehr von Milchprodukten Knochenbrüche und Osteoporose vorbeugen kann.
- ◇ Kalzium arbeitet mit Vitamin D zusammen am Knochenaufbau. Bei Vitamin D Mangel kann Kalzium nicht vollständig verwertet werden.
- ◇ Die Aufnahme des Kalziums im Körper kann gehemmt werden durch den Konsum von Kaffee, Schokolade, Kakao.

- ◇ Milchprodukte enthalten von Natur aus tierische Fette, die die Gesundheit gefährden können. Deshalb sind fettarme Produkte zu empfehlen.
- ◇ Der Milchzucker Laktose ist in der Milch enthalten. Wenn Laktose nicht verdaut werden kann, spricht man von einer Laktose-Intoleranz.
- ◇ **Der Aufbau der Knochen kann gefördert werden, indem**
 - ⇒ **kalziumreiche Produkte zu sich genommen werden**
 - ⇒ **Vitamin D in ausreichenden Mengen verzehrt wird**
 - ⇒ **Sport gemacht wird**

In den Supermärkten werden verschiedene Milchprodukte angeboten, wie Vollmilch, fettarme Milch, Milch mit 0% Fett, sowie Milchprodukte auch mit unterschiedlichem Fettgehalt. Um die Haltbarkeit der Milch zu verlängern, wird sie behandelt. Da jede Wärmebehandlung jedoch einen Vitaminverlust zur Folge hat, werden Vitamine oftmals nach der Behandlung wieder hinzugefügt. Milchzucker, MilCHFett und Kalzium werden weder durch die Wärme noch durch die Lagerung beeinflusst.

Schlussfolgernd: Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan. Gesundheitsfördernd sind fettarme Produkte. Die beste Milch ist jedoch die, die direkt von der Farm kommt, wo die Kühe sich vom natürlichen Futter wie Gras, Pflanzen und Blätter ernähren.

Wenn Sie nicht Zugang zu der frischen Milch haben, wählen Sie Ihr Produkt sorgfältig aus, indem Sie die Lebensmittelkennzeichnung lesen.

Angelina de Ginter
Ernährungswissenschaftlerin

Was feiern wir am 12. Juni?

Am 12. Juni ist geschichtlicher nationaler Feiertag. Am 12. 1 Juni 1935 kam es zum Waffenstillstand zwischen den paraguayischen und bolivianischen Truppen. Seit beinahe drei Jahren waren die Nachbarländer Paraguay und Bolivien im Krieg. Nach diesem Waffenstillstand gab es eine Friedenskonferenz, die erst am 21. Juli 1938 abschloss. In diesem Friedensvertrag wurden die neuen Grenzen zwischen den beiden Ländern festgelegt.

Der Chacokrieg war ein harter Krieg. Der größere Feind war oft nicht einmal der Gegner, sondern das heiße und trockene Klima. Laut Angaben von Wikipedia wird angenommen, dass etwa 35.-50.000 paraguayische Soldaten ums Leben kamen. Auf der bolivianischen Seite wird die Zahl der Toten sogar bis auf 80.000 geschätzt.



Symbolisches Foto: ein bolivianischer und ein paraguayischer Hauptmann reichen sich die Hand, als Symbol für den Frieden beider Länder. Im Hintergrund des Bildes sieht man eine Säule, die die Grenze markiert.

Zum Nachdenken:

Seit Ende des Chacokrieges 1935 hat Paraguay keinen Krieg mehr geführt. Das sind nun beinahe 80 Jahre! Schätzen wir den Frieden in unserem Land? Mögen uns Feiertage wie der 12. Juni nie vergessen lassen, dass Frieden im Land nicht selbstverständlich ist!

Die zerrissene Bibel



Vor vielen Jahren wurde bei einer Versteigerungsaktion von Hausrat auch eine Bibel angeboten. Keiner wollte sie haben. Schließlich ersteigerte sie ein Händler für wenig Geld. Er nutzte das feste Papier, um seine Waren darin einzuwickeln. Eines Tages kaufte ein Mann bei diesem Händler ein, der eine schwere Schuld auf sich geladen hatte. Neugierig las er die etwas verschmutzte Bibelseite, nachdem er die Ware ausgepackt hatte. Da fiel sein Blick auf einen Vers, der ihn sofort ansprach: „Das Blut von Jesus macht uns rein von aller Sünde.“ (1. Joh. 1,7) Rein von Sünde? Keine Schuld mehr – das war genau das, was er suchte!

Nachdem er nochmal las, verstand er, dass Jesus für seine Schuld bezahlt hatte und dass er nun Vergebung für alles Schlechte in seinem Leben bekommen konnte.

Anzeige

Wir bieten an, die Buchführung von Ihrem Vieh-, Milch- und Ackerbetrieb, Unternehmen oder auch Renta Personal zu machen und Ihnen beratend zur Seite stehen.

Mehr Informationen erhalten Sie bei Rendy Penner persönlich oder unter der Telefonnummer 0981 715 468.

Hallo Kinder!

In dieser Ausgabe geht's um Sport. Wir stellen euch fünf Sportarten vor, die bei uns nicht so bekannt sind. Außerdem gibt es ein Wörterversteck von den verschiedensten Sportarten.

Headis: Headis ist wie Tischtennis. Bei der verrückten Tischtennisart gibt es keine Schläger. Der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden. Damit die Spieler den Ball auch mit dem Kopf treffen, ist er so groß wie ein Volleyball. Der Name des Sportes setzt sich aus dem englischen Wort für Kopf „head“ und Tennis zusammen.

Eiskunstlauf: Zum Eiskunstlauf braucht man Schlittschuhe mit Eisenkufen dran. Es heißt Eiskunstlauf, weil man mit den „Schlittschuhen“ sogenannt über das Eis „tanzt“. Eiskunstlauf gibt es schon seit ungefähr 700 Jahren.

Judo: Judo ist eine Kampfsportart aus Japan.

Bungeejumping: Bungeejumping bezeichnet man eine moderne Extremsportart, bei der man von einem hohen Bauwerk kopfüber in die Tiefe springt. Der freie Fall wird von einem Gummiseil, das am Körper des Springers und an der Absprungplattform befestigt ist, über dem Untergrund abgebremst. Die Gummibandlänge wird dem Körpergewicht des Springers angepasst. Durch die Elastizität des Seils wird der Springer mehrfach nach oben zurückgefedert und pendelt schließlich aus.

Polo: Polo ist eine Mannschaftssportart, bei der die Pferde reitende vier Spider pro Mannschaft einen Ball mit einem langen Holzschläger in das gegnerische Tor schlagen müssen. Die Spieler tragen Helme und wechseln während des Spiels mehrfach die Pferde.



Wer kann die Bilder richtig zuordnen?

Von Samantha Bergen und Briana Bergen

Wörterversteck

Wer findet folgende 18 verschiedene Sportarten? Sie können von oben nach unten, von unten nach oben, schräg und horizontal zu finden sein:

- Basketball
- Fußball
- Völkerball
- Rugby
- Handball
- Volley
- Hockey
- Golf
- Tennis
- Brennball
- Baseball
- Billard
- Bowling
- Federball
- Kegeln
- Football
- Ski
- Surfen

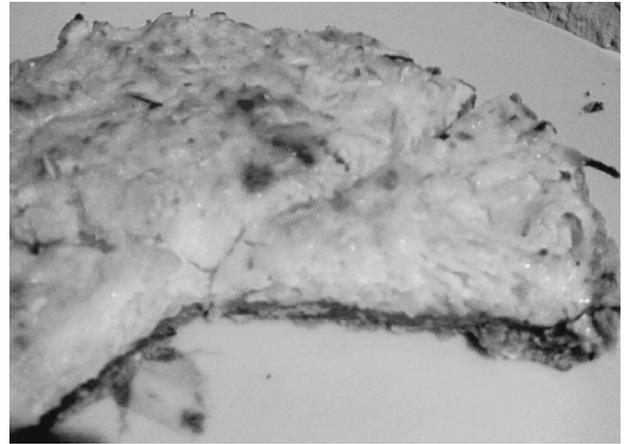
| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ö | U | K | F | B | Ü | P | L | L | A | B | ß | U | F |
| E | A | E | E | O | D | R | A | L | L | I | B | F | M |
| I | V | G | F | U | O | S | U | R | F | E | N | U | P |
| B | Ö | E | G | L | A | T | X | K | M | B | R | B | O |
| O | L | L | P | Z | O | Q | B | J | B | K | F | B | L |
| W | K | N | S | Ä | T | G | T | A | B | Y | E | E | L |
| L | E | V | O | L | L | E | Y | R | L | L | D | L | A |
| I | R | Ö | Z | I | R | T | E | C | L | L | E | L | B |
| N | B | Y | K | U | E | N | U | A | X | Y | R | J | T |
| G | A | S | Ä | N | N | V | B | N | D | E | B | Z | E |
| B | L | H | N | B | Q | D | I | V | G | K | A | Y | K |
| Ö | L | I | A | U | N | C | X | O | J | C | L | X | S |
| Q | S | L | L | A | B | E | S | A | B | O | L | B | A |
| B | L | Z | H | V | S | E | ß | U | F | H | R | S | B |



Kürbis - Käsekuchen

Zutaten:

- 100 g Weizenmehl
- 100 g Vollkornmehl
- 3/4 Teelöffel Salz
- 80 g Butter - kalt und in Stückchen schneiden
- 75 ml Wasser
- 1 Esslöffel Essig
- 1-2 Zwiebeln - gehackt
- 1 Knoblauchzehe - gehackt
- 50 g Schinken - gewürfelt
- 600 g Kürbisfleisch - in 1 cm große Würfel schneiden
- 50 ml Gemüsebrühe
- 150 g Käse - klein gewürfelt



Vorbereitung:

- ✓ Man braucht 1 Backblech 25x25 cm oder eine runde Quiche Form von 28 cm Durchmesser.
- ✓ TEIG: Mehl und Salz mischen, mit der Butter vermengen, bis alles krümelig ist. Eine Mulde formen und das Wasser und Essig hineingeben. Teig mischen (nicht groß kneten) und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- ✓ Belag: Zwiebeln und Knoblauchzehen in 2 Esslöffel Olivenöl andünsten. Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 5-10 Minuten bissfest garen. Ohne Deckel die Flüssigkeit einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- ✓ Den Teig auf wenig Mehl ca. 3mm dick ausrollen. Im eingefetteten Blech auslegen und den Teigboden einstechen. 15 Minuten kalt stellen.
- ✓ Kürbismischung auf dem Teig verteilen, den Käse darüber geben. Im vorgeheiztem Ofen bei 220 °C 25-30 Minuten backen.
- ✓ Dazu passt ein frischer, knackiger Salat.

Guten Appetit!
Bianca Penner



Grapefruit

Allgemein

Der Grapefruitbaum ist in den subtropischen Ländern zu Hause. Die große Beliebtheit dieser Frucht führte bald zu einem Anbau in anderen Ländern, z.B. in Israel, Griechenland, Spanien, Südafrika. Es gibt gelbfleischige, rotfleischige und rosafarbene Sorten. Beliebt ist sie zum Auspressen oder als Zutat für Obstsalate und Desserts.

Tipp

Die Vitamine C und Folsäure, die in der Grapefruit enthalten sind, sind extrem hitze- und lichtempfindlich. Bei längerer Lagerung sollte man die Früchte dunkel aufbewahren und einen Obstsalat z.B. erst kurz vor dem Servieren zubereiten. Wenn man die Frucht bzw. den Saft erhitzt, werden zu 90% der Biostoffe zerstört. Die Wirkstoffe der Grapefruits sind ideal für Kinder in der Wachstumsphase. Doch leider mögen die meisten Kinder diese saure Frucht nicht. In diesem Fall kann man etwas nachsüßen oder auch mit Orangensaft mischen.

Wirksamkeit

- ✓ Helfen bei Venenleiden und Krampfadern
- ✓ Beugen Infektion und Erkältungen vor
- ✓ Wirken darmreinigend und stabilisieren die Darmflora
- ✓ Aktivieren das Zellwachstum
- ✓ Helfen bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

Olive

Allgemein

Oliven gibt es weltweit in warmen, sonnigen und frostfreien Ländern. Im gesamten Mittelmeerraum wie auch in Nordafrika werden Oliven angebaut. Ganz egal, ob im Salat, pur gegessen oder im Gemüse, kalt oder warm: Oliven sind immer gesund!



Wirksamkeit

- ✓ Kräftigen das Herz
- ✓ Lindern entzündungsbedingte Schmerzen
- ✓ Unterstützen Maßnahmen zur Gewichtsabnahme
- ✓ Kräftigen das Immunsystem
- ✓ Stoppen vorzeitige Alterungsprozesse

Tipp

Das aus Oliven kaltgepresste Öl besteht zu 20% aus gesättigten und zu 80% aus ungesättigten Fettsäuren. Etwa den zehnten Teil davon wiederum bilden die kostbarsten Fettsäuren – die essenziellen, lebensnotwendigen -, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann, die wir also unbedingt mit der Nahrung aufnehmen müssen. Genau diese Fettsäuren machen Oliven so wertvoll!



**Felicidades
Deportivo Estrella!**

