SeniorenZentrum **Maranatha**

UNSERE **HEIMZEITUNG**

August - September 2022

AUF EINEN BLICK

Mein Wort an Sie
Seite 2-3

In stillem Gedenken / Der Heimbeirat informiert
Seite 4-5

Herzlich Willkommen / Bewohner-Geburtstage
Seite 6

Kleines, feines Sommerfest
Seite 8-10

Bewohner-Aktivitäten / Veranstaltungen im Maranatha
Seite 11-19

Juli-Gedicht von Herrn Schlimgen / Sprücheklopfer
Seite 20-21

Zeit für Entspannung / Tai Chi & Chi Gong mit Reiner Tax
Seite 22-23

Gratulation zum Dienstjubiläum / Mitarbeiter-Geburtstage
Seite 24-25

Miteinander & Führeinander / BPA-Mitarbeitervorteile
Seite 26-27

Modemobil
Seite 28

Willkommen sein · Menschen Zeit widmen
maranatha SeniorenZentrum
seit 1974

Mein Wort an Sie

Lasst uns lieben, denn er hat uns zuerst geliebt.

1. Johannes 4,19

Folgende Erzählung von einem Ehepaar, welches ein Waisenhaus besuchte, um ein Kind zu adoptieren hat mich sehr bewegt. Als die beiden mit einem Jungen ins Gespräch kamen, dem sie gerne ein neues Zuhause schenken wollten, schilderten sie ihm emotionsgeladen die vielen Dinge, die sie ihm geben wollten. Zu ihrem großen Erstaunen erwiderte der kleine Junge: „Ich wünsche mir nur jemanden, der mich lieb hat."

Dieses kleine Kind hat es verstanden: die Liebe ist das Größte, sie ist das Band, das Menschen zusammenhält. Kinder brauchen Liebe, aber auch Erwachsene brauchen Liebe. Ohne Liebe kein Leben.

Das Gebot der Nächstenliebe ist in Jesu Augen aber nicht nur ein Wunsch. Es gibt einen wichtigen Grund dafür: Gott hat uns zuerst geliebt. Gott ist jemand, der den Überblick hat und die Ruhe behält. Jemand, der meine Fehler nicht aufrechnet. So gehen wir leider oft nicht miteinander um. Kritik zu üben ist leichter, als das Gute im anderen zu sehen. Dem anderen die Meinung zu sagen ist einfacher, als Ruhe zu bewahren und ihm mit Ruhe zu begegnen.

Gott aber ist jemand, der barmherzig mit mir umgeht. Das erlebe ich als unglaublich entlastend. Es befreit mich von dem Zwang, perfekt sein und immer alles richtig machen zu müssen. Gott liebt mich so, wie ich bin. Mit all meinen Fehlern, mit meinen Sorgen und Ängsten, mit meiner Schuld. Das zu wissen macht mein Leben leichter. Diese Erkenntnis macht mich dankbar.

Doch reicht die Dankbarkeit aus? Oder muss ich mich fragen: Wie halte ich es selbst? Wenn ich erlebe, wie jemand etwas falsch macht, habe ich dann Geduld mit ihm? Andere Menschen so zu lieben, wie Gott mich liebt, Rücksicht zu nehmen und diese Geduld zu haben, wie oft scheitere ich daran?

Unser Alltag im Maranatha ist auch durch herausfordernde Situationen geprägt. Daher ist es besonders wichtig, bei Interaktionen mit Bewohnern, Angehörigen oder Kollegen die Ruhe zu bewahren, Verständnis aufzubringen und respektvoll miteinander umzugehen.

Gehen wir den Weg der Nächstenliebe. Geben wir unserem Gegenüber den Raum, um seine Sorgen, Nöte und Ängste, aber auch Wut und Ärger, aufzufangen und positiv umzuwandeln.

Auch wenn meine Bemühungen nicht immer gelingen, denke ich daran, dass es nicht ums „Aufrechnen“ geht. Jeder neue Tag gibt mir die Möglichkeit, mich aufs Wesentliche zu besinnen und meinen Mitmenschen in Liebe mit Bedacht zu begegnen.

Ich wünsche mir, dass wir uns gemeinsam dieser Herausforderung jeden Tag aufs Neue stellen. Lasst uns lieben …

Ihr H. Spihlei

Mara Eltzschig (Leitung Betreuungsteam)

Wir gedenken der Bewohnerinnen und Bewohner, die von uns gegangen sind

Herr Walter Scholz
Herr Paul Adamczyk
Herr Peter-Hubertus Altmann
Frau Gisela Becker
Frau Martha Becker
Frau Ursula Brebeck
Frau Helene Creutz
Herr Heinrich Decker
Herr Richard Krätz
Frau Gisela Kronauer
Frau Gertrud Lamboy
Frau Christel Manser
Herr Ramzi Mekail
Herr Wilhelm Rieder
Frau Marie Luise Roth
Frau Käthe Svoboda
Frau Wilhelmine Wenzel
Frau Britta Winkler
Herr Rudolf Wohlfahrt
Frau Maria Zettler

***

Mögen sich die Wege vor Deinen
Füssen ebnen, mögest Du den Wind im Rücken
haben. Möge warm die Sonne auch Dein Gesicht
bescheinen, Regen sanft auf Deine Felder fallen.
Und bis wir uns wiedersehen, möge Gott seine
schützende Hand über Dir halten.

Irischer Reisesegen

Aufgrund der aktuellen Situation finden bis auf Weiteres keine Veranstaltungen im Festsaal statt. Das Betreuungsteam bietet momentan ausschließlich Aktivitäten auf den Wohnbereichen an. Im Rahmen der Betreuungen in den Häusern stehen unter anderem folgende Aktivitäten auf dem Programm:

- Gymnastik und Bewegungsrunden
- Gedächtnistraining
- Themenbezogene Gruppenstunden
- Kreativarbeiten
- Hauswirtschaftliches Arbeiten
- Gesellschafts- und Kartenspiele
- Vorleserunden und Lesungen
- Entspannungseinheiten

Bitte kommen Sie auf uns zu, falls Sie darüber hinaus Anregungen oder Wünsche haben sollten. Wir stimmen uns gerne individuell mit Ihnen ab. Sie erreichen uns telefonisch unter der Durchwahl 875.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge!

Gabriele Kroeber (Heimbeiratsvorsitzende)

Der Heimbeirat informiert

Bereits seit 1988 ist der Heimbeirat ein fest etabliertes Gremium im Maranatha, der alle zwei Jahre von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern neu gewählt wird. Die Hauptaufgabe der Amtsträger besteht darin, die Anliegen und Wünsche unserer Bewohnerschaft gegenüber der Heimleitung zu vertreten. Der Heimbeirat trifft sich regelmäßig zu seinen Sitzungen, die auf Wunsch von der Heimleitung (Herr Monschau) begleitet werden. Bei den Treffen werden aktuelle Ereignisse, Wünsche oder Vorschläge der Bewohner besprochen. Ihre Anliegen und Anregungen nimmt unsere Heimbeiratsvorsitzende Gabriele Kroeber gerne telefonisch (Tel. 223) entgegen. Wer Interesse daran hat, im Heimbeirat aktiv mitzuwirken, ist herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich dazu an Frau Kroeber oder das Betreuungsteam.

Liebe MitbewohnerInnen,

am 14. Juli kamen wir alle zusammen um unsere Chefin Frau Spitzlei anlässlich ihres Geburtstages hochleben zu lassen. Wir erfreuten uns über die Darbietungen der Bewohner sowie leckeren Kaffee und Kuchen.

Aber wir dachten auch an die vielen Opfer der Flutkatastrophe vor einem Jahr und legten eine Schweigeminute ein. Wir wünschen ihnen viel Mut und Zuversicht für die kommende Zeit.

Ihre Gabriele Kroeber

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch geschwinder als der, der ziellos umherirrt.“

Gotthold Ephraim Lessing

Wir heißen unsere neuen Bewohner & Gäste

Herzlich Willkommen

Frau Ilse Acker

Frau Regina Assenmacher

Frau Katharina Baum

Herr Karl Bluthardt

Frau Renate Bluthardt

Herr Willi Damke

Frau Brigida Dahmen

Frau Anna Caroline Eul

Frau Elisabeth Heinen

Herr Martin Hoffmann

Frau Gerburg Lübbertsmeier

Frau Rosa Nuernberg

Frau Anneliese Reisdorff

Frau Gertrud Schmitt

Herr Bodo Walter Schultze

Frau Margarete Will

Frau Gisela Wohlfahrt

„Nicht da ist man daheim,
wo man seinen Wohnsitz hat,
sondern da, wo man verstanden wird.“

Christian Morgenstern

Pool-Tag & Wasserspaß

Im Juli erlebten wir wieder Rekordtemperaturen. Für die passende Abkühlung ließ sich das Betreuungsteam allerlei Aktivitäten einfallen. In Haus Waldesruh wurde kurzerhand ein Planschbecken aufgebaut und zu dem Hit „Pack die Badehose ein“ kräftig Wellen geschlagen. In Haus 1 freuten sich die Bewohner über erfrischende Fußbäder, Eis-Gelpackungen und kühlenden Wassernebel auf der Haut. Für Spaß sorgte ein Weitspritzen mit Wasserpistolen. Bei einer Schlagerparty auf der Terrasse erfrischten sich die Bewohner von Haus 2 mit selbstgemachten Eiscocktails. Auch Haus 5 strotzte der Hitze mit dem Einsatz der Fußwannen, um ein wenig Schwimmbad-Gefühl aufkommen zu lassen. In der Residenz lag der Fokus auf den Armen. Hier wurde gekühltes Wasser mit Menthol-Badesalz zur Erfrischung eingesetzt.
Auch für das leibliche Wohl servierte das Küchenteam leckeren Eiskaffee und frische Kaltschale.

Wir gratulieren allen BewohnerInnen zum Geburtstag

Wählen Sie Ihr Wunschmenü für diesen Tag. Unser Küchenteam verwöhnt Sie gerne ♥

August

2. Lina Luise Heierberg
4. Maria Skrobis
6. Waltraud Sommer
6. Willi Damke
11. Ilse Krieger
14. Elisabeth Geeb
19. Marigret Monreal
20. Ursula Kowalsky
22. Anneliese Meid
22. Gisela Wohlfahrt
23. Gisela Hendricks
28. Barbara Kuboth
29. Ingrid Rohe
29. Peter Erich Rost
30. Emil Weiler
31. Ilse Martha Kroker

September

1. Jürgen Hartleif
5. Adolf Olef
6. Marianne Golombeck
7. Anna Elisabeth Alfter
7. Wolfram Aussieker
7. Stephanie Mertens
11. Angelika Schäfer
13. Frank Kriedel
14. Else Austen

~ 80 Jahre ~

15. Marga Jakobs
17. Paul Siegfried Bellgardt
17. Christel Jungclaus
17. Bernhard Plum
20. Magdalena Gesen
20. Irmgard Lanfermann
21. Elke Hoss
21. Margareta Vogl
22. Waltraud Ehmer
24. Bodo Walter Schultze
25. Beate Cremer
25. Iwona Szramkowska
28. Rainer Rohe
28. Hildegard Schmitt-Berzem
29. Brunhild Geißler
29. Horst Koletzky
30. Sigrid Zils

~ 80 Jahre ~

Kleines, feines Sommerfest

Bei bestem Sommerwetter trafen sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Maranatha am 14. Juli auf der Festwiese, um den 81. Geburtstag von Frau Spitzlei zu feiern. Das kleine Programm startete klassisch mit einem „Happy Birthday“. Es folgte eine tolle Darbietung der Bewohner. Gemeinsam mit dem Betreuungsteam präsentierten sie eine kleine Weltreise, die in Form eines mit Fleiß eingeübten Sitztanzes für Stimmung sorgte. Im Anschluss ließ es sich Herr Schlimgen aus der Residenz nicht nehmen, ein selbstumgeschriebenes Lied zu Ehren von Frau Spitzlei zu singen und ihr ein humorvolles Gedicht vorzutragen. Auch Herr Michels aus Haus 5 nahm das Mikrophon entgegen und sang unserer Heimgründerin ein Ständchen. Aus gegebenem Anlass wurde natürlich auch den Opfern der Flutkatastrophe vor einem Jahr mit einer Schweigeminute gedacht. Frau Bäumel und Frau Kruse (Betreuungsteam) fanden im Anschluss die passenden Worte, um die schrecklichen Ereignisse zu erfassen. Das Küchenteam servierte traditionell Erdbeerkuchen. Zum Abschluss konnten sich die Bewohnerinnen und Bewohner bei guter Musik noch einen Eiskaffee schmecken lassen.

Mara Eltzschig (Betreuungsteam)

Liebe Frau Spitzlei,

aus vielen Schritten besteht das Leben,
es ist ein ständiges Nehmen und Geben.

Auf vieles Schöne blicken Sie zurück,
doch gab es auch so manch schwieriges Stück.

Manchen Berg muss man mühsam erklimmen,
mit Anstrengung und Schweiß bezwingen.

Vor 81 Jahren sind Sie geboren,
und haben seither niemals den Mut verloren.

Ihre Weisheit ist ein großer Segen,
Sie können uns so viele wertvolle Ratschläge geben.

An Ihrem 81. Geburtstag sind Sie nicht allein,
denn in unserer Mitte sind Sie daheim.

Alles Liebe und Gute zum Geburtstag
wünscht der Heimbeirat und das Betreuungsteam!

Gedanken an die Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021

Zerstörung, Trauer, Hilflosigkeit, Entsetzen, Grauen

Neuanfang, Zuversicht, Zusammenhalt, Dankbarkeit, Glück

Diese Worte fielen immer wieder im Gespräch mit von der Flut betroffenen Heimbewohnern und Kollegen. Niemand ahnte, was auf uns zukam, als wir heute vor einem Jahr ebenfalls den Geburtstag unserer Chefin und Heimmutter Frau Spitzlei feierten.

In dieser Nacht stieg der Pegel der Ahr auf geschätzte 10 Meter in Altenahr. Die Flutwelle überrollte folgende Ortschaften: Schuld, Resch, Dernau, Mayschoss, Walporzheim, Ahrweiler, Neuenahr, Heimersheim, Heppingen, Bodendorf & Sinzig. Entlang der Ahr leben 56.000 Menschen. Davon sind 42.000 Betroffene, 17.000 haben ihr Hab & Gut verloren. Allein im Ahrkreis starben 133 Menschen.

Noch in der Nacht mussten die „Ahrpark"-Bewohner in die Maravilla evakuiert werden. „Empfindungen kann man nicht erklären und wollen wir auch nicht", sagte uns vor wenigen Tagen eine betroffene Heimbewohnerin. Sie hat recht. Doch wir können auf die Empfindungen bauen, die uns helfen, zuversichtlich weiter zu leben, auf den unglaublichen Zusammenhalt, die Unterstützung und SolidAHRität von ganz Deutschland.

Auch das Maranatha organisierte ein Versorgungszelt, in dem lebensnotwendiges Wasser, Essen & Hilfsgüter aller Art ausgegeben wurden. Bis heute beherbergt es viele Flutopfer.

Wir denken, wir sprechen für Sie alle … wir bewundern die Kraft und das Annehmen ihres Schicksals & das Hineinwachsen in den neuen Alltag. Wir werden den Weg gemeinsam mit Ihnen und Gottes Hilfe weiterhin gehen.

KEINER IST ALLEINE, WIR HALTEN ZUSAMMEN ♥

Barbara Bäumel & Gabi Kruse
(Betreuungsteam)

Sagenhafte Welt

Es war einmal … in einem idyllischen Häuschen im zauberhaften Ahrtal lebten dereinst entzückende Elfen und fleißige Wichtelmänner. Sie hatten sich durch diese rätselhaften Zufälle getroffen, die das Leben interessant und spannend machen. Sie verbrachten Zeit miteinander, lernten sich kennen und befanden sich für „passend“. Es einte sie der Wunsch nach Geselligkeit, Heiterkeit und sie waren voller Tatendrang.

Irgendwie (bis heute weiß keiner, wann, wie & von wem) wurde die Idee geboren, diese Idylle vom zauberhaften Ahrtal darzustellen. Man plante, verwarf, besprach neue Entwürfe, zweifelte und begann dann einfach!

Franzl, Toni & Paule krempelten die Ärmel hoch und sägten, nagelten, hämmerten wild drauf los. Bertel, Christel, Dagi & Eulchen schneiderten, pflanzten, pinselten und kümmerten sich um die Ausstattung. Alle brachten ihre Einfälle und Vorstellungen mit ein, ebenso wie die Erfahrungen ihrer Kindheit und die ihrer Nachfahren. Es war märchenhaft!

Nach emsigen drei Wochen hatten sie ihre hinreißende Heimat nachgebildet und vollendet. Die Elfen und Wichtel zogen sich zurück, ruhten sich aus und dachten sich neue Abenteuer aus.

„Ein Mensch, dem Märchen erzählt worden sind, behält ein Stück Feld in seinem Gemüt zurück, das in späteren Jahren bebaut werden kann.“

Frei nach Johann Gottfried Herder

Gabi Kruse (Betreuungsteam)

Modemobil zu Besuch im Maranatha

„Das Leben ist zu kurz für langweilige Kleidung."

Am ersten Juni durfte das Maranatha Christian Haverkamp und Ulla Dissemond vom Modemobil willkommen heißen. Das Franchise-Unternehmen mit Hauptsitz in Wuppertal hat sich im Laufe der Jahre auf Besuche in Seniorenheimen spezialisiert.

Die Mode, die im „mobilen Kleiderschrank" zu finden ist, ist großwäschereigeeignet, bequem und schick zugleich. Um den Seniorinnen und Senioren ein richtiges Shopping-Erlebnis zu ermöglichen, kommt das Modemobil in die jeweiligen Einrichtungen. Vor Ort erhalten die Bewohnerinnen und Bewohner die passende Beratung und die Möglichkeit, in Ruhe das gesamte Sortiment anzuprobieren.

Christian Haverkamp und seine Kollegin Ulla Dissemond vom Modemobil verwandelten unseren Gemeinderaum am 01.06. ruck zuck in eine gutbestückte Boutique. Für unsere Damen und Herren blieben kaum Wünsche offen – neben Unterwäsche, Socken, Schuhen und Nachthemden fanden sich auch bunte Blusen, schicke Hosen, schöne Polohemden und T-Shirts auf den großen Kleiderständern. Am Vormittag wurde fleißig geshoppt, anprobiert und über das große Angebot gestaunt.

Am Nachmittag fand dann das Highlight des Tages statt: eine Modenschau auf der Festwiese. Zur Begrüßung gab es einen leckeren Eiskaffee, der bei dem sonnigen Wetter besonders gut schmeckte. Als Models agierten bei diesem Event Frau Jakobs und Frau Cremer (Haus Waldblick) mit Annika Steeb (Betreuung), sowie Herr Michels (Haus Ahrblick). Jeweils drei Outfits präsentierten die Models auf dem extra aufgebauten Laufsteg.

Herr Haverkamp moderierte währenddessen gekonnt und humorvoll durch den Nachmittag und stellte so noch einmal die gezeigte Kleidung vor. Die Bewohnerinnen und Bewohner bekundeten ihre Begeisterung mit gebührendem Applaus. Wir sind uns einig – neben unseren Models aus dem Maranatha könnte Heidi Klum einpacken!

Wir bedanken uns noch einmal herzlich bei Herrn Haverkamp und Frau Dissemond vom Modemobil für die tolle Zusammenarbeit und das einmalige Erlebnis. Mit Vorfreude blicken wir auf den Herbst, wenn uns der mobile Kleiderschrank dann mit schicker, moderner Wintermode besuchen wird.

Mara Eltzschig (Betreuungsteam)

Wir teilen - Fronleichnam in Haus Ahrauen

An Fronleichnam trafen sich die Bewohnerinnen und Bewohner in Haus Ahrauen mit dem Leitgedanken „wir teilen“ zu einem gemeinsamen Abendessen. Eine mit Blumen geschmückte Tafel und reichhaltige Speisen, wie z. B. frisch gebackenes Fladenbrot, Käse- und Wurstplatten, mediterraner Nudelsalat sowie Radieschen, Gurken und Tomaten luden zum Essen ein. Jeder Bewohner reichte seinem Tischnachbarn die Speisen an, alles wurde untereinander und miteinander geteilt. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner auf den Zimmern konnten sich vom frischen Fladenbrot ein Stück herausbrechen. Ein leckerer Roséwein rundete das Essen geschmackvoll ab. Gespräche am Tisch machten diesen Abend zu einem geselligen, gemütlichen Beisammensein.

Diana van Loveren (Betreuungsteam)

Biergartenfest in Haus Ahrauen

Unter dem Motto „Männersache“ planten die Herren in Haus Ahrauen für Christi Himmelfahrt ein Biergartenfest. Viele Ideen wurden in die Tat umgesetzt und alle packten kräftig mit an, damit das Vorhaben gelingt. Am 26. Mai startete unser Biergartenfest und sogar die Sonne schien uns hold.
Mit Würstchen und Hähnchenspießen vom Grill, Kartoffel- und Nudelsalat und frisch gebackenen Brezeln wurde ordentlich gespeist. Besonders freuten sich alle über das Flutbier, welches uns Herr Monschau zur Verfügung stellte. Dies schmeckte zu dem zünftigen Essen besonders gut. Auch musikalisch ging die Post ab – alle Bewohner durften sich im Vorhinein Songs aussuchen, die Herr Debüser über sein Handy abspielte. Hierfür noch einmal Danke!
Ebenso bedanken wir uns bei allen Helfern, die uns das Fest ermöglicht haben. Danke ans Küchenteam, an Frau Stiller, Frau Thünker, Team Tito, Herrn Yahfoufi und Herrn Monschau. Wir freuen uns über einen schönen Sommer und viele weitere Feste!

Diana van Loveren (Betreuungsteam)

Maranatha-Wohlfühl-Teddybademäntel mit Kapuze und passendem Handtuchset

Die Teddybademäntel mit Kapuze sind in den Größen M bis XL für 45 Euro erhältlich. Das Handtuchset in der Farbe Cappuccino besteht aus einem großen Duschtuch (70/140 cm) mit Kordelaufhänger und einem kleinen Handtuch (50/100 cm) mit Kordelaufhänger. Sie erhalten das Handtuchset in einer dekorativen Präsentbox für 30 Euro. Die gesamte Serie inklusive Teddybademantel und Handtuchset kann zu einem Sonderpreis von 70 Euro erworben werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Verwaltung (02642 4060).

Chaplin und Duke verzaubern die Waldesruh

Im Juni bekamen die Bewohnerinnen und Bewohner in Haus Waldesruh flauschigen Besuch. Bei bestem Wetter verbrachten Chihuahua Chaplin und Australian Shepherd Duke bei uns einen wunderbaren Nachmittag – natürlich mit vielen Leckerchen und Streicheleinheiten.

Hunde werden übrigens nicht umsonst als „der beste Freund des Menschen“ bezeichnet. Zahlreiche Studienergebnisse zeigen auf, dass Hunde eine Menge positive Effekte auf den Menschen haben können. Hunde bewerten uns zum Beispiel nicht nach Aussehen, Besitz oder sozialem Status. Sie lieben ihr Herrchen oder Frauchen bedingungslos und dies tut unserem Selbstwertgefühl gut. Hunde agieren nicht selten auch als Trostspender, der sich alle Sorgen und Ängste geduldig „anhört“ ohne zu urteilen. Darüber hinaus wird beim Streicheln von Hunden das Wohlfühl- und Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet und gleichzeitig das Stresshormon Cortisol reduziert. Dies und das regelmäßige Gassigehen führen ebenfalls dazu, dass sich der Blutdruck des Hundebesitzers dauerhaft senkt.

Aber auch wenn man das alles nicht weiß, geben mit Sicherheit viele Menschen zu, dass es einfach gut tut einen Hund zu streicheln. Die BewohnerInnen von Haus Waldesruh bedanken sich bei Chaplin und Duke und freuen sich auf den nächsten Besuch der beiden!

Mara Eltzschig (Betreuungsteam)

Ein Nachmittag in Schweden

Tjena! ... das heißt „Hallo“ auf Schwedisch.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Erzieherin konnte ich mich durch das Erasmus+ Programm für ein Auslandspraktikum in einem EU-Land bewerben. Zu meiner großen Freude wurde ich gemeinsam mit zwei anderen Auszubildenden für das Auslandsprogramm ausgewählt. Da mich die Geschichten von Astrid Lindgren seit meiner Kindheit verzaubern, wollte ich unbedingt in ein nordisches Land gehen, um das unbeschwerte Bullerbü-Gefühl selbst hautnah zu erleben. Leider konnte das Vorhaben aufgrund der Coronapandemie zunächst nicht stattfinden. Dank Zustimmung und Unterstützung des Maranatha war es mir doch noch möglich, die Auslandserfahrung in Schweden während des Anerkennungsjahres zu verwirklichen. Als ich den Bewohnerinnen in Haus 3 von meiner bevorstehenden Reise erzählte, waren sie begeistert und manch eine wollte am liebsten in meinem Koffer heimlich mit verreisen. Einige Bewohner erzählten, dass sie dort schon selbst einmal im Urlaub gewesen waren oder Familie in Schweden haben. Im März dieses Jahres war es endlich soweit und ich trat mein Auslandspraktikum an, um an einer Schule, der Södra Skolan, in Kalmar, einer Insel südlich von Schweden, zu arbeiten. Gemeinsam mit meinen beiden Mitstreitern wohnte ich in einem kleinen Haus, welches nur ein kleines Stück Wiese mit Steg vom Meer trennte.
Zurück in Deutschland kam mir die Idee, einen Nachmittag in Schweden mit den Bewohnerinnen zu „verbringen“. Gemeinsam begann unsere Reise mit dem Lied „Liebe kleine Schaffnerin“. Im Weiteren befassten wir uns mit den Traditionen, der Kleidung sowie den Lebensgewohnheiten der Schweden. Auch das ein oder andere Wort auf Schwedisch wurde gelernt. Mit Blick auf die schwedische Währung, die Kronen, konnte ich berichten, dass die Lebensmittel in Schweden deutlich hochpreisiger sind als in Deutschland. Die Schweden sind unter anderem Vorreiter in Sachen Tierwohl. Dies ist vermutlich der Grund dafür, dass vor allem Fleisch und Fisch dort unsagbar teuer sind.

Insbesondere das Wetter in Schweden unterscheidet sich stark von den Temperaturen in Deutschland. Der Frühling setzt deutlich später ein als bei uns. Die Morgen waren sehr kühl und bestanden aus dichtem Nebel, aber am späten Vormittag siegte meist die Sonne. Bei Höchsttemperaturen von maximal 18 Grad, nahm ich überraschenderweise nur noch Sommerkleidung in meiner Umgebung wahr. Es wirkte fast so, als wollten die Schweden den kälteren und sehr windigen Frühling mit kurzen Hosen und ärmellosen Tops die sture nordische Stirn bieten.

Ich erzählte von meiner Reise und zeigte Bilder von den Sonnenaufgängen, dem Essen, dem Stadtleben und von meiner Arbeit in der Schule, in welcher ich tätig war. Dort wurde ich überwiegend in einer 2. Schulklasse eingesetzt, wo ich zur Entlastung der Lehrer rund sechs Kinder mit erhöhtem Unterstützungsbedarf betreute. Zudem übernahm ich den Deutschunterricht in einer 8. und 9. Klasse.

Der Schulbeginn in Schweden ist um 8:00 Uhr, wobei die Unterrichtseinheiten keinem festen Stunden- bzw. Zeitplan folgen. In der 2. Klasse liegt zu Beginn einer jeden Woche ein Buchstabenbild und ein Gegenstand mit dem passenden Anfangsbuchstaben auf den Plätzen der Kinder. Ein typischer Schultag startet damit, dass dieser sogenannte Wochenbuchstabe (Vechans bokstav) bei lauter Musik koloriert wird. Nach der etwa 10-minütigen Malrunde wird den Schülern der Tagesablauf an der Tafel aufgezeigt. Klassischerweise kommt zuerst Schwedisch „Svenska“, dann ist 20 Minuten Pause. Dann kommt eine Schulstunde Mathe “Matte“, gefolgt von einer Pause. Bevor es zum Mittagessen geht, kommt Sport „Idrott“, welcher meist in Form kleiner Spiele draußen in normaler Kleidung stattfindet. Nach dem Mittagesseen wird wieder eine Pause gemacht. Danach kommt in der Regel nur noch eine Stunde, in der ein Film gezeigt wird oder die Kinder miteinander spielen, singen, tanzen, oder malen. Die Dauer der Schulstunden ist nicht festgelegt. Erst ab der 4. Klasse können die Schüler weitere Fächer dazu wählen. Noten gibt es ab der 8. Klasse.

In der Gruppenstunde stellten wir fest, dass es doch mehr Unterschiede zwischen Schweden und Deutschland gibt als wir zunächst dachten. Uns wurde bewusst: „Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen!“. Wir beendeten unsere Reise ins kalte Schweden mit dem Lied „Schön ist es auf der Welt zu sein“.

Vi ses! Bis Bald!

Annika Steeb (Betreuungsteam)

Mit dem Schiff auf dem Rhein unterwegs

Endlich war es wieder soweit – der erste Ausflug nach langer Zeit stand an. 15 Bewohnerinnen und Bewohner und drei Betreuer*innen machten sich am 23. Juni auf den Weg nach Remagen. Dort bestiegen wir die Rheinprinzessin, die uns eigentlich bis nach Bonn fahren sollte. Angekommen auf dem Schiff sagte man uns jedoch, dass wir wegen einer internen Veranstaltung in Bad Honnef aussteigen müssten und nicht in die ehemalige Hauptstadt fahren könnten. Also – gesagt, getan. In Bad Honnef stiegen wir dann in die Moby Dick um und fuhren zurück nach Remagen. Leider war es insgesamt eine recht kurze Fahrt, doch wir machten das Beste daraus. In Remagen suchten wir uns ein nettes Schattenplätzchen am Rhein und verzehrten unsere reich gefüllten Lunchpakete. Danach ging es zum Abschluss in eine Eisdiele. Bei schönem Wetter und einem wunderbaren Ausblick auf den Vater Rhein konnten wir diesen etwas hektischen Ausflug gemütlich ausklingen lassen.

Monika Kriechel (Betreuungsteam)

Bella Italia - Italienische Woche

Vom 30. Mai bis zum 3. Juni wurde in Haus Ahrauen eine italienische Woche zelebriert. Für ein authentisches Gefühl von „La Dolce Vita“ arbeiteten alle mit Fleiß und Eifer bei den Vorbereitungen mit. Dazu wurden in den Kreativstunden traditionelle und für Italien typische Wahrzeichen und Symbole kreiert. Neben den Farben der italienischen Fahne schmückten in dieser Woche der schiefe Turm von Pisa, venezianische Masken, italienische Trachten und, zur Freude der Männer, auch das Ferrari-Zeichen den Speisesaal.
In den Gruppenstunden wurden allerhand Wissenswertes und Besonderheiten über Italien besprochen und erklärt. Mit einem gemeinsamen italienischen Abendessen wurde die Woche abgeschlossen. Hierfür bereiteten wir gemeinsam pikante Blätterteigschnecken und Pizza zu. Ein Gläschen Rot- oder Weißwein durfte dabei natürlich nicht fehlen. Eine Wunschliste mit italienischen Schlagern diente zur Unterhaltung und lud zum Mitsingen und Schunkeln ein. Es war ein wunderschöner Abend, der alle so sehr inspirierte, dass wir bereits gemeinsam eine neue Themen-Woche planen. In welches Land die nächste Reise führt wird aber noch nicht verraten – lasst euch überraschen :-)

Diana van Loveren (Betreuungsteam)

Am 6. Oktober feiern wir Erntedank ab 15:30 Uhr auf allen Wohnbereichen.

Endlich Juli und Urlaub

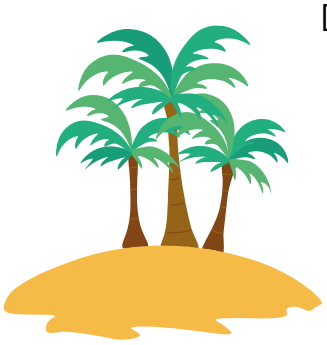
Zwei Leute haben schon lange keinen Urlaub gemacht,
darum hatten sie sich was Schönes ausgedacht.
Juli mit Ferien, Sonne und Fliegen wäre schon recht,
ausländische Angebote wären daher nicht schlecht.
Ein Ticket zum Fliegen wäre ja schon richtig schön.
Am Flughafen ist großer Andrang und kein Ende zu sehen.

Wegen diesem Gemenge haben sie den Flieger verpasst,
ein neues Flugzeug kam, damit haben sie es geschafft.
Am Urlaubsort angekommen fanden sie es richtig toll,
aber das gebuchte Hotel war schon bis unters Dach voll.
Darum mussten sie nehmen, was man ihnen noch bot,
es war nicht zu fassen, viel Unrat, Schmutz und Kot.

Am Strand alles voll, kein Platz mehr für die Zwei,
es blieb nur zu hoffen auf einen Urlaub daheim.
Gott sei Dank bekamen sie schnell einen Rückflug gebucht,
der die beiden mit Ticket dann wieder nach Hause flog.
Daheim angekommen haben sie sich erst mal sortiert,
um den Urlaub zu vergessen, den sie leider riskiert.

Nun wollen sie sich aber nicht klein kriegen lassen
und machten erst Prüfung mit der Haushaltskasse.
Man kann ja auch in der Heimat Urlaub buchen,
dann begannen Sie beide in der Eifel zu suchen.
Es fand sich auch was schönes an den Eifelmaaren,
dort kannten sie sich aus, weil sie früher dort waren.

Ich hoffe, Sie sind besser als die beiden dran,
Das wünscht Ihnen der Schlimgen aus Maranatha
Sinzig-Bad Bodendorf Juli 2022



Sprücheklopfer

„Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune."

Charles Dickens

Der Alltag schreibt bekanntlich die schönsten Geschichten. Hier zum Schmunzeln, die lustigsten Momente aus unserem Leben im Maranatha:

Frau L.: **„Nimm den Hut aus dem Gesicht."**

Und wie nennen Sie Ihren Mundschutz?

Neulich, als der Hausmeister zum Reparieren kam:

„Wenn ich gewusst hätte, dass ein junger Handwerker das repariert, hätte ich meine Zähne reingetan."

Frau D.: **„Es gibt so viele Witze über das Vergessen. Oh Mann, jetzt fällt mir keiner ein!"**

In der Gruppenstunde:

„Frau S. wo haben Sie denn Ihren Rollator?"

„M., Du sitzt darauf!"

Ehefrau zu Ehemann:

„Das kannst Du nicht machen! Bist ja schließlich keine 80 mehr."

Neulich in der Musikrunde gibt Frau K. das Lied Capri-Fischer mit neuem Text zum Besten: **„Bella, bella, bella Marie – tu de Schinken weg ich möcht kene mie."**

Zeit für Entspannung

„Mobile Massage“ am Arbeitsplatz

Das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Mitarbeitenden sind uns als Arbeitgeber wichtig. Aus diesem Grund wurde am 19. und 20. Juli zu einer „mobilen Massage“ am Arbeitsplatz eingeladen. Das Ziel dabei war, den Mitarbeitenden eine gesunde Auszeit vom Berufsalltag zu schaffen.

Die Massagen und Anwendungen wurden von Elias Creutzfeldt (Firma neckattack) durchgeführt. Herr Creutzfeldt ist ausgebildeter Physiotherapeut, Chiropraktiker, zertifizierter Massage & Wellnesstherapeut sowie Personal Trainer und Dozent bei der Terramedus Akademie für Gesundheit.

Die Mitarbeitenden konnten vor der Massage wählen, ob sie auf einem Massagestuhl oder einer Massageliege sowie durch die Kleidung oder unbekleidet mit Massageöl behandelt werden möchten. Die Massageart und -technik wurde nach dem individuellen Bedarf bestimmt.

Vor allem der untere Rücken sowie der Schulter- und Nackenbereich standen im Fokus der Behandlungen. Im Rahmen der On-Site Massage (Büromassage), die in der Regel bekleidet auf dem ergometrischen Massagestuhl stattfindet, kamen sowohl Wellness- als auch therapeutische Massage-Elemente zum Einsatz. Durch die Triggerpunktmassage wurden sogenannte myofasziale Triggerpunkte (Verhärtungen an den Muskeln) aufgelöst. Verletzungsbedingte sowie chronische Schmerzen, die durch Blockaden, Verhärtungen oder Störungen der Gewebeschichten hervorgerufen werden, wurden dagegen mit Techniken der Tiefenmassage behandelt.

Aufgrund der positiven Resonanz seitens der Mitarbeitenden werden im September Nachfolgetermine angeboten. Bei Interesse melden Sie sich bitte wochentags von 8:00 bis 13:00 Uhr bei Diana Thünker (Tel. 737) an.

Pro Termin wird eine 10,00 Euro-Reservierungsgebühr erhoben, die Sie nach der Massage zurückerhalten.

Tai Chi & Qigong mit Reiner Tax

Tai Chi ist eine ganzheitliche, traditionelle chinesische Bewegungskunst für Körper, Geist und Psyche, die auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur aufbaut. Die fließenden Bewegungen im Tai Chi regulieren Atmung, stärken Herz, Kreislauf und Nervensystem und verbessern als Ganzkörpertraining die körperliche Konstitution. So werden das persönliche Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration gefördert und Stress abgebaut.

Zum Abschluss jeder Sitzung wird eine Qigong-Übung durchgeführt (chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- & Meditations-system). Qigong wird erst dann zu Qigong, wenn sich wenigstens zwei von 7 Komponenten zu einer Einheit in der Übung verbinden: Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, Bewegung, Atmung, mentale Vorstellung, Ton.

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Bewegungssysteme des Tai Chi/Qigong und wendet sich an alle Altersgruppen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Alle Mitarbeiter sind herzlich eingeladen, mittwochs von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr auf der Festwiese an den Tai Chi & Qigong mit Reiner Tax teilzunehmen.

Tai Chi als innere Kampfkunst kann als ganzheitliche Methode beschreiben werden, bei der es nicht primär um Körperkraft geht. Einer der Blickwinkel, die wir einer inneren Kampfkunst zuschreiben, ist die mentale Arbeit. Unsere Gedanken richten sich auf uns. Wir versuchen gerade in den Partnerübungen von einer Fixierung auf unser Gegenüber abzulassen. Wir nutzen einen Teil unseres bewussten Denkens dafür, uns selbst, unseren Körper und die Bewegungen wahrzunehmen, um ganz zu uns kommen. Ziel ist es, dass wir durch äußere Einflüsse zunehmend unbeeinflusst bleiben. Zusammen mit der Langsamkeit und dem Fließen der Bewegungen haben wir einen Rahmen der unseren Geist zur Ruhe kommen lässt, oder uns zumindest die Möglichkeit dazu gibt. Denn Ebenso wie in der klassischen Meditation, lassen wir Gedanken von außen kommen und auch wieder ziehen. Wir zwingen uns nicht dazu zur Ruhe zu kommen. Mal geht dies besser mal schlechter. Viele Menschen finden über ruhige Bewegungen einen einfacheren Zugang zur Meditation.

Wir gratulieren herzlich zum Dienstjubiläum

Vielen Dank für die vielen schönen gemeinsamen Jahre ♥

30

Suvada Markisic & Dzevat Markisic, Pflege,
30-jähriges Dienstjubiläum

Irina Sebold, Pflege,
20-jähriges Dienstjubiläum

20

10

Dagmar Huskamp-Felcmann, Pflege,
10-jähriges Dienstjubiläum

Mitarbeiter-Geburtstage

Wir gratulieren allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herzlich zum Geburtstag und wünschen Ihnen viel Gesundheit und Freude für jeden neuen Tag ♥

August

2. Ismet Markisic
2. Beate Adams
2. Vanessa Gaspar
2. Melanie Franz
5. Ruzica Kljajic
5. Sarah de Abreu
5. Serpil Demir
9. Thi Minh Ha Hoang
9. Natascha Weyher

~ 30 Jahre ~

12. Cindy Enkelmann
13. Sergül Caliskan
16. Marsela Pupa
16. Frank Horak
16. Edina Nukic

~ 40 Jahre ~

16. Anna Peters
17. Tajla Kukic
18. Fatma Abdikoglu

~ 50 Jahre ~

19. Hava Bytyqi
20. Margitta Oferath
20. Hassan Yahfoufi
20. Vamadevan Kandappu

~ 50 Jahre ~

22. Josefine Otten
24. Ivonne Ferreira-Matias
25. Ahmad Yahfoufi
25. Laura Milea
26. Rene Gilles

~ 40 Jahre ~

30. Astrid Günter
30. Francesco Mustaro

September

1. Dzevat Markisic
2. Merhida Markisic
4. Lindita Hetemi
4. Verena Laux
5. Erwin Heinemann
5. Martina Prestel
8. Ivo Kramar
8. Henock de Abreu
10. Britta Frömel
10. Ewa Truchan
10. Joana Schumacher
11. Silvian Paun

~ 50 Jahre ~

13. Ute Kreuzberg-Schmelter
13. Kenny Gröger
16. Gabriele Schäfer
16. Sophie Reuter
16. Tamara Ludemann
18. Galina Cizenok
18. Selime Prebreza
20. Selvije Thaqaj
21. Cansel Sak
23. Bernd Sokol
25. Bettina Meunier
25. Jason Wirtz

~ 20 Jahre ~

26. Berfin Kara
28. Stefan Büscher

Miteinander & Füreinander

Menschen, die miteinander arbeiten, addieren ihre Potentiale. Menschen, die füreinander arbeiten, multiplizieren ihre Potentiale. (Steffen Kirchner)

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung!

Von Herzen gratulieren wir Annika Steeb, die die Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin mit Bravour gemeistert hat. Wir sind stolz auf dich und freuen uns, dass du auch nach der Ausbildung im Maranatha aktiv sein wirst ♥

Ein Jahr geht viel zu schnell zu Ende

Im Rahmen ihrer Ausbildung zur Sozialassistentin unterstützte Dorina Sakiri im vergangenen Schuljahr an zwei Tagen in der Woche Diana van Loveren (Betreuungsteam) in Haus Ahrauen und Haus Ahrperle. Zum Abschluss ihres einjährigen Praktikums organisierte sie gemeinsam mit Frau van Loveren und den Bewohnern einen ausgelassenen Cocktailabend. Liebe Dorina, vielen Dank für deine tatkräftige Unterstützung. Wir werden deine liebe und verlässliche Art sehr vermissen!

Mitten im Arbeitsleben

Die Caritas Werkstätten der St. Raphael Caritas Alten- und Behindertenhilfe GmbH stellen sich seit vielen Jahren der Herausforderung, Übergänge auf den allgemeinen Arbeitsmarkt möglich zu machen und Menschen mit Behinderung individuell zu unterstützen und zu begleiten. Ziel ist es, mehr Menschen mit Behinderung eine inklusive Teilhabe am Arbeitsleben zu ermöglichen.

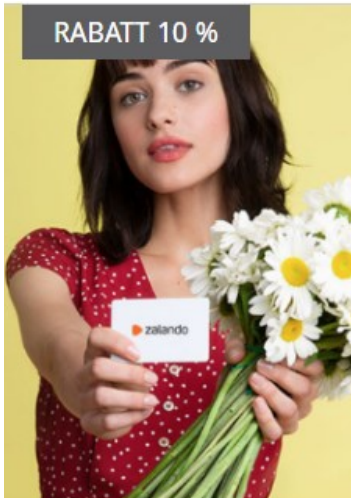
Inklusive Teilhabe bedeutet, dass ein Miteinander von behinderten und nichtbehinderten Menschen selbstverständlich wird.

Das SeniorenZentrum Maranatha wurde zum Abschluss der Beruflichen Aktionstage „Mitten im Arbeitsleben“ von den Caritas Werkstätten im Landkreis Ahrweiler am 10. Juni 2022 für die Bereitstellung von drei Dauer-Arbeitsplätzen ausgezeichnet.

BPA-Mitarbeitervorteile

bpa servicegesellschaft

Über die Webseite www.bpa-mitarbeitervorteile.de erhalten unsere Mitarbeiter/innen attraktive Vergünstigungen & Rabatte. Um von den Mitarbeiter-Vorteilen profitieren zu können, ist eine Registrierung mit Ihrer E-Mail-Adresse erforderlich. Den Registrierungscode erhalten Sie im Personalbüro.



Als Mitarbeiter gibt es das MEHR an Vorteilen: Einkaufsvorteile von bis zu 60 % bei mehr als 400 Partnerunternehmen (HelloFresh, Zalando, Ikea, Nike, MeinAuto, Acer, Secret Escapes und viele mehr)

...und noch viele weitere aus den folgenden Bereichen:

Autos | Reisen | Hotels | Ferienhäuser | Mode | Sport & Gesundheit | Essen & Trinken | Haus & Garten | Elektronik | Dienstleistungen | Finanzen |

Impressum:
Zeitschrift des SeniorenZentrum Maranatha für Bewohner, Interessierte und Freunde des Hauses.
Die Zeitschrift erscheint regelmäßig und ist kostenlos. Redaktion: H. Spitzlei, J.-M. Monschau, M. Eltzschig & Betreuungsteam.
Bilder: Eigenes Bildmaterial & Pixabay GmbH, Berlin.
SeniorenZentrum Maranatha • Am Kurgarten 12 • 53489 Sinzig-Bad Bodendorf • www.maranatha.de • Tel. 02642 4060

Modemobil

Bekleidungskauf bequem vor Ort

Freuen Sie sich auf den „mobilen Kleiderschrank“ mit einem großen Sortiment an Herbst- & Wintermode für Damen und Herren.

Die Bewohner*innen werden von Christian Haverkamp & Ulla Dissemond individuell beraten. Die Kleidung sowie Schuhe können nach Belieben und in Ruhe vor Ort anprobiert werden.

Für den Nachmittag ist eine Modenschau mit hauseigenen Maranatha-Models geplant.

maranatha SeniorenZentrum

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Am 28.09.2022 im Maranatha