SeniorenZentrum Maranatha

UNSERE HEIMZEITUNG

Juni bis Juli 2023

AUF EINEN BLICK

Mein Wort an Sie
Seite 2-3

In stillem Gedenken / Der Heimbeirat informiert
Seite 4-5

Herzlich Willkommen / Sprücheklopfer
Seite 6-7

Bewohner-Geburtstage / Gartenkonzert auf der Festwiese
Seite 8-9

Rund um die Ostertage / Der Wonnemonat im Maranatha
Seite 10-13

Im Maranatha bleiben wir fit / Snoezelen in der Residenz
Seite 14-19

Welt-Downsyndrom-Tag / Ein schönes Lob zur rechten Zeit
Seite 20-21

Mitarbeiter-Geburtstage / Zeit für Entspannung & Mitarbeitervorteile
Seite 22-23

Kleines Sommerfest
Seite 24

Willkommen sein · Menschen Zeit widmen
maranatha SeniorenZentrum
Seit 1974

Mein Wort an Sie

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. **1. Petrus 5,7**

Wie kann ich mich zurücklehnen und eine Tasse Tee genießen, während so viel Schmerzliches um mich herum geschieht. Die Ereignisse überschlagen sich und ich habe plötzlich den Boden unter meinen Füßen verloren. Ich fühle mich ratlos, denn ich kann nichts tun, um dem entgegenzuwirken, was mich plagt.

Ich denke dabei an Jesus, den Sohn Gottes, der die ganze Schuld der Welt auf seine Schulter genommen hat.

Was also tun, wenn uns Sorgen verfolgen und die Zukunft dunkel erscheinen lassen?

Ich möchte auf Petrus Empfehlung verweisen:
„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch."

Der Apostel hatte offensichtlich Erfahrung darin, denn er wusste um die Gefahr, sich von Sorgen vereinnahmen zu lassen, sodass dunkle Wolken uns die Sicht auf Gott versperren. Wenn er „werfen" sagt, dann spricht er unseren Willen an. Der erfahrene Gottesmann rät uns, die Sorgen nicht immer hervorzuholen, sondern loszulassen und abzugeben.

Jedoch ist es leichter gesagt als getan, seine Sorgen auf Gott „zu werfen".

Jesus empfahl Sorgenbeladenen, zuerst vertrauensvoll nach dem Reich Gottes zu trachten und Petrus hatte es ganz ähnlich ausgedrückt. Allerdings dürfen wir unsere Sorgen auch Menschen anvertrauen, von denen wir wissen, dass sie die Gabe der Ermutigung besitzen und unser Vertrauen zum Herrn stärken. Das gemeinsame Gebet ist eine gute Möglichkeit und der Zuspruch eines Freundes oder einer Freundin kann Erleichterung verschaffen und ermutigen.

Belastende Ereignisse und schwierige Umstände können das Gottvertrauen prüfen und die Geduld strapazieren. Das kann durchaus an die Substanz gehen und schmerzliche Wunden verursachen.

Warum-Fragen werden immer lauter und Ratlosigkeit macht sich breit. Zum Beispiel mussten Sara und Abraham jahrzehntelang auf den versprochenen Sohn warten. Oder auch der schwerkranke Hiob, dem alles genommen wurde und dessen Freunde ständig nachbohren, was er denn eigentlich verbrochen habe. So wie Asaf, der bekennt: „Ich aber wäre fast gestrauchelt (…), als ich sah, wie gut es den Gottlosen geht“ (Ps 73,2-3).

Sie alle und noch viele andere mussten Durststrecken bewältigen und dunkle Täler durchschreiten.

So schlimm es auch war und wie lange es manchmal dauerte – für damals wie heute gilt: die Not bietet immer auch Gelegenheiten und Chancen, die Gottesbeziehung zu vertiefen und sich im Glauben zu bewähren.

Das geistliche „Trainingsprogramm“ mag für jeden Gläubigen anders ausfallen, aber das Ziel ist für alle gleich: „die Krone des Lebens.“

In sämtlichen Notsituationen dürfen wir wissen, dass uns Jesus, der selbst schwer geprüft wurde, zur Seite steht.

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. 1. Petrus 5,7

Ihre H. Spihlei

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

Elke Aberfeld

Jutta Bleidorn

Heinz Blüher

Adolf Clever

Brunhilde Denzer

Maria Fink

Rosemarie Loof

Werner Nolte

***

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

Mara Eltzschig (Leitung Betreuungsteam)

Aktiv im Alltag

Das Betreuungsteam bietet ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm in Form von Gruppen- sowie individuell abgestimmten Einzelaktivitäten. Die Aktionen und Angebote orientieren sich an einem jahreszeitlichen Rahmen. Zudem finden diverse Motto-Wochen zu unterschiedlichen Themen statt. Bitte beachten Sie unsere Aushänge.

Auf dem Programm stehen unter anderem folgende Aktivitäten:

- Gymnastik und Bewegungsrunden
- Gedächtnistraining & Spaziergänge
- Kreatives Arbeiten und Werken
- Musikalische Angebote
- Hauswirtschaftliches Arbeiten
- Gesellschafts- und Kartenspiele
- Vorleserunden und Lesungen
- Entspannungseinheiten
- Gottesdienste, Feste und Feiern
- Ausflüge zur aktiven Teilnahme am öffentlichen Leben

Bitte kommen Sie auf uns zu, falls Sie darüber hinaus Anregungen oder Wünsche haben sollten. Wir stimmen uns gerne individuell mit Ihnen ab (Tel. 875).

Gabriele Kroeber (Heimbeiratsvorsitzende)

Was steht alles an?

22.05.-26.05.2023
60er-Jahre-Mottowoche - Highlight akustisches Konzert „Durch die 50er & 60er“ mit Peter Blank und Dieter Müller

06.06.2023
Spendenübergabe Projekt „SoldiAHRität kennt kein Alter“ am Schwanenteich

19.06.2023
Schals & Tücher binden mit Soraya Frie

22.06.2023
Besuch der Schwanenteichtiere auf der Festwiese

29.06.2023
Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrerin Laubmann

05.07.2023
Rollatortraining mit Cornelia Brodeßer

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf unseren Pinnwänden.

Der Heimbeirat informiert

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 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.

Wir heißen unsere neuen Bewohner & Gäste

Herzlich Willkommen

Marianne Dudday

Leo Thelen

Wilhelmine Sattler

Hannelore Schweikert

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

Christian Morgenstern

***

Spende für den Schwanenteich

Anlässlich ihres 90. Geburtstages sammelte **Helga Schröter**, Haus Ahrblick, fleißig für den Wiederaufbau des Schwanenteichs. Eine tolle Geste für den Guten Zweck ♥

Maranatha-Chor

Jede Stimme zählt!

Liebe Bewohner/-innen,
liebe Kolleg/-innen,

Unser Maranatha-Chor startet!
Die Chorproben finden jeden Mittwoch, von 13:45 Uhr bis circa 14:30 Uhr im Festsaal statt.

Wir suchen weiterhin gesangliche Verstärkung! Interessierte und Sangesfreudige sind jederzeit herzlich willkommen. Chorerfahrung ist nicht nötig, bei uns zählt der Spaß am Singen.

Sie haben Fragen? Melden Sie sich gern telefonisch bei Annika Steeb unter der Durchwahl 300.

*„Singen ist eine Art, der Seele
und dem eigenen Innern
Ausdruck zu geben"*

Joachim Gauck
(ehemaliger Bundespräsident)

Sprücheklopfer

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

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

Frau K. in der Gruppenstunde: „Hast du was gehört?" – Pause – „Ich hab' gepupst".

Antwort von Herrn B: „Das macht nix, ich hab' Schnupfen."

Frau R.: „Ich gehe ja nur noch mit Ventilator spazieren"

- Sie meinte natürlich *Rollator*

Frau R. legt den Kopf an die Schulter der Betreuerin und fragt: „Hast du auch Busen?"

Betreuerin: „Klar, jede Frau hat Busen. Sogar 2!"

Frau R: „Kannst du die morgen mal mitbringen? Dann ist es gemütlicher."

Frau B. beim Mittagessen: „Ich sitze hier nur, weil ich muss!"

Antwort von Pflegerin B.: „Ich auch!"

Betreuerin M: „Ich habe leider nicht verstanden, was Sie mir gerade gesagt haben."

Antwort von Frau F.: „Ich habe auch nichts verstanden, das ist ja witzig."

Wir gratulieren allen BewohnerInnen zum Geburtstag

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

Juni

02. Wilhelmine Schmidt
10. Erika Theresia Weißenhagen
12. Wolfgang Stein
14. Elisa Glauer
15. Ursula Jarausch
16. Hilmar Ernst Reinicke
18. Wilhelm Rossbruch

~ 90 Jahre ~

18. Elisabeth Schmitz
22. Agathe Densing
26. Klara Odenkirchen
27. Gabriele Kircher
28. Sophia Klöcker
28. Trude Uhl

Juli

04. Sieglinde Seiler
05. Renate Klippel
07. Hardy Puder
08. Gabriele Kroeber
09. Margarethe Stommel
09. Gisela Wieland
10. Christine Calenborn
15. Katharina Baum
16. Margarete Bohr
18. Christian Düsseldorf
18. Elvira Hoffmann
20. Katharina Kohl
20. Marianne Sonntag
21. Anni Eller
21. Angela Vossler
23. Ralph Altenhofen
23. Hildegard Walser

~ 90 Jahre ~

26. Magda Spaniol
27. Werner Prinz
30. Gisela Johann

Maranatha-Wohlfühl-Teddybademäntel mit 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).

Das erste Gartenkonzert des Jahres

Am 29. April waren Musiker des Frankfurter und Kölner Milal Chors für ein Gartenkonzert auf unserer Festwiese zu Gast. Der christliche und gemeinnützige Verein besucht einmal im Monat Seniorenheime und ähnliche Einrichtungen, um durch Musik die frohe Botschaft von Jesus Christus weiterzugeben. „Milal“ kommt aus dem koreanischen und bedeutet "Weizenkorn". Hierbei handelt es sich um eine Anlehnung an das Johannes Evangelium. Die Sängerinnen und Sänger möchten ihren Mitmenschen mit ihrer Musik Trost und Hoffnung schenken. Der klassische Chor mit Orchester präsentierte ein abwechslungsreiches Programm, welches bei unserer Bewohnerschaft großes Gefallen fand. Neben geistlichen sowie Gospelliedern und einem musikalischen Gesangssolo, sorgte auch ein Kinderchor für besonders strahlende Augen. Ein paar Worte der Hoffnung und des Glaubens durch den mitgereisten Pastor rundeten den Nachmittag ab. Zum Abschluss wurde noch gemeinsam mit den Musikern und den Kindern gebetet, was hier und da ein Tränchen hervorrief. Auch bei kühlen Außentemperaturen schaffte es der Milal Chor, Wärme in die Herzen zu singen.

Wir sagen: **방문해 주셔서 대단히 감사합니다** – Vielen Dank für den Besuch!

Rund um die Ostertage

Der etwas andere Kreuzweg in Haus Ahrperle

Die Bewohner von Haus Ahrperle erlebten am Mittwochmorgen vor Ostern den etwas anderen Kreuzweg. Um diesen zu veranschaulichen, wurden verschiedene Symbole nacheinander auf dem Tisch verteilt. Als Attribut für Jesus zündeten wir eine weiße Kerze an. Aus grünen Wollfäden wurde ein Kreuz gelegt. Grün, weil sie die Farbe der Hoffnung ist. Alle folgenden Geschichten handelten von der Zuversicht und der Hoffnung, dass Gott uns nicht im Stich lässt. In der Mitte des Kreuzes wurden eine bunte Serviette, eine Scheibe Brot und ein Glas Saft drapiert. Diese Dinge sollten an das Abendmahl erinnern. Das Brot wurde später untereinander aufgeteilt. Neben das grüne Kreuz legten wir einen Buchsbaumzweig, als Symbol für den Einzug Jesu nach Jerusalem. Um die Geschichte Jesu auch bildlich darzustellen, wurden weitere Zeichen verwendet: Ein Gebetbuch – *Jesus betet im Garten am Ölberg*; ein Geldstück – *Jesus wird von Judas verraten*; ein Zweig mit Dornen – *die Dornenkrone*; eine Schale Wasser und eine aus Papier geschnittene Hand – *Pilatus sagte: „Kreuzigt ihn! Ich wasche meine Hände in Unschuld!“*; ein schwerer Stein – *das Gewicht des Kreuzes*. Zu jeder Station mit den verschiedenen Symbolen wurde die Geschichte weitererzählt und gemeinsam ein Gebet gesprochen. Zwischendurch sangen alle zusammen die drei Strophen von „Beim letzten Abendmahle“. Während der Geschichte, wie Jesus am Kreuz stirbt, wurde die Kerze ausgeblasen und im Anschluss das „Vater Unser“ gebetet. Die Bewohner waren sehr ergriffen und auch erstaunt, dass man einen Kreuzweg auf diese Art erzählen kann.

... Und noch ein etwas anderer Kreuzweg in Haus Ahrblick

Auch in Haus Ahrblick wurde der Kreuzweg auf eine andere Art erzählt. Der Speisesaal wurde mit 15 selbstgebastelten Papierkreuzen ausgelegt, also

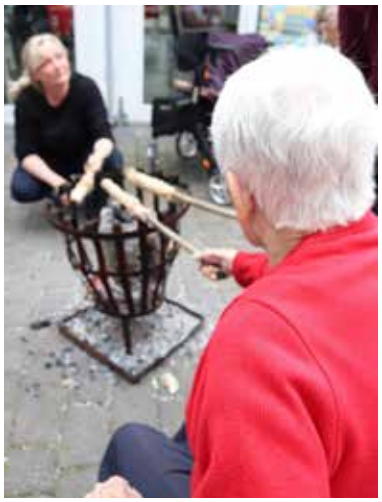
gleichbedeutend für die 15 Stationen des Kreuzweges. Auf jedem dieser Kreuze stand eine Stationsbezeichnung und darunter eine dazugehörige Anmerkung (Attribut). Eine Station hieß beispielsweise „Jesus wird zum Tode verurteilt“ und das Attribut „Aufrecht bleiben“. Passend zu den Anmerkungen lasen die Kolleginnen aus dem Betreuungsteam Soraya Ameri, Liane Kummert und Monika Kriechel Geschichten aus dem Leben vor. Manchmal waren sie ergreifend, manchmal zum Nachdenken anregend. In den Pausen wurde das Lied „Oh Haupt voll Blut und Wunden“ gesungen. Zum Schluss nahmen wir uns alle an den Händen und beteten gemeinsam das „Vater Unser“. Ebenfalls erstaunt und beeindruckt über den außergewöhnlich gestalteten Kreuzweg zeigten sich auch die Bewohner von Haus Ahrblick.

Monika Kriechel (Betreuungsteam)

Osterfeuer vor Haus Ahrblick

Auf Wunsch einiger Bewohner wurde in der Karwoche ein kleines, aber feines Osterfeuer vor Haus Ahrblick organisiert. Damit sollten traditionell der Frühling willkommen geheißen und die bösen Geister vertrieben werden. Auf der Terrasse wurde ein gut gefüllter Feuerkorb bereit gestellt, den Herr Michels mit Geschick zum Brennen brachte. Die Bewohnerinnen und Bewohner versammelten sich um den heißen Feuerkorb und wer wollte, backte sich ein leckeres Stockbrot über den Flammen. Wir saßen in einer geselligen Runde zusammen, wärmten uns am Feuer und erzählten von früher. Der Geruch des Feuers und der Geschmack des Stockbrots weckten bei einigen Bewohnern Erinnerungen an früher. Dadurch konnten viele etwas zum Thema „Osterfeuer“ beitragen. Im Hintergrund liefen Stimmungslieder, was so manchen auch zum Mitsingen motivierte. Rundum waren alle zufrieden und genossen sichtlich das gemütliche Beisammensein am Feuer.

Liane Kummert (Betreuungsteam)



Tanz in den Mai

In allen Häusern wurde am ersten Mai der Wonnemonat begrüßt. Eröffnet wurde der Nachmittag durch unser diesjähriges Maipaar: Frau Euskirchen und Herr Ahl. Maikönigin Lilo (Lieselotte Euskirchen im Alltag) wurde 1933 in Pommern geboren und landete 1949 als Flüchtling in Bad Neuenahr. Bereits am Ankunftsabend lernte sie ihren späteren Ehemann kennen. Die gelernte Erzieherin erwanderte mit ihm und ihren beiden Kindern ganz Europa. Ihre große Leidenschaft gibt sie uns an mit: "Singen, singen, singen." Nachdem sie 50 Jahre im MFC-Bad Neuenahr sang, ist sie jetzt aktives Mitglied im neu gegründeten Maranatha-Chor. Maikönig Rudi (Rudolph Ahl im normalen Leben), gebürtig 1952 aus Ahrweiler, lebte jahrzehntelang in Oeverich. Er arbeitete im Holz- und Metallbereich, liebt ebenfalls das Wandern und kennt den Schwarzwald wie seine Westentasche, welcher ihm zur 2. Heimat wurde. Er interessiert sich außerdem sehr für Fußball und ist stets über die Bundesliga & Co informiert. Die beiden hatten nicht nur nette Worte und einen flotten Spruch im Gepäck, nein - für jede unserer Bewohnerinnen gab es zusätzlich als kleine Überraschung ein selbstgebasteltes Herzchen. In den Häusern wurde das Paar mit einem Liedchen, in einem sogar mit einem Klaviersolo begrüßt.

Mit leckerer Maibowle, hübsch geschmückten Speisesälen und bester Laune ließen wir zu „Rosamunde“, „Rote Lippen soll man küssen“ und „Zwei kleine Italiener“ das Tanzbein schwingen. Wir danken dem diesjährigen Maipaar für seinen Einsatz und wünschen den beiden von Herzen alles Gute!

Maibaumstellen mit den Junggesellen

Zum Wonnemonat Mai gehört natürlich nicht nur das Tanzen am Maifest, sondern auch das Aufstellen eines Maibaums. Um das traditionelle Maibaumstellen auch bei uns im Maranatha erlebbar zu machen, kontaktierte ich im Vorhinein den Präsidenten der Bodendorfer Junggesellen, Joe Seidel. Er zeigte sich direkt begeistert und der Idee folgten Taten. Am Nachmittag des 30. Aprils bereiteten wir alles für die Ankunft der circa 20 Junggesellen vor. Zur Stärkung für den weiteren Abend und die bevorstehende lange Nacht sorgte das Küchenteam mit Gulaschsuppe und frischen Brötchen für das leibliche Wohl der Jungs. Das Bier stand kalt und die Junggesellen konnten kommen. Mit bester Laune setzten die fleißigen jungen Männer für alle Damen im Maranatha einen Maibaum stellvertretend vor Haus Waldesruh. Mit prächtiger Krone und schön geschmückt in den Dorffarben blau-weiß ziert dieser nun den Eingang. Auch unser diesjähriges Maipaar, Frau Euskirchen und Herr Ahl, begrüßten die Junggesellen und wünschten ihnen einen tollen Tanz in den Mai. Obwohl es in der Mainacht eigentlich keine Tradition hat, machte Mark Eltzschig als Fähnrich für unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine Ausnahme – als weiterer Höhepunkt des Abends schwenkte er die Bodendorfer Fahne für das begeisterte Publikum. Bei geselligem Beisammensein wurde viel Verzäll jehaale und das ein oder andere Bierchen getrunken. Ich als Bodendorfer Mädchen finde es besonders schön, dass unsere Bodendorfer Jungen der älteren Generation mit dieser Tradition eine große Freude bereitet haben. Tausend Dank dafür!

Mara Eltzschig (Betreuungsteam)

Im Maranatha bleiben wir fit!

„Fit im Alter“

Unser Angebot „Fit im Alter“ findet seit geraumer Zeit wieder wöchentlich im Festsaal statt. Durchgeführt werden die beiden Bewegungs-Gruppen von Monika Kriechel und Dusan Armus. Frau Kriechel ist bereits seit rund 15 Jahren im Maranatha tätig und seit über 20 Jahren Übungsleiterin im Seniorensport. Seit der Ausbildung beim deutschen Sportbund setzt sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten bei unseren Senioren ein. Herr Armus ist seit 2021 in der Einrichtung aktiv und bringt seitdem bereits die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz in Schwung. Er ist zertifizierter Sportlehrer und weiß, worauf es beim Thema Bewegung ankommt.

Wie ist das Angebot „Fit im Alter“ entstanden?
Die Idee war es, die Bewohner unserer verschiedenen Häuser zusammenzubringen, neue Bekanntschaften untereinander zu ermöglichen und natürlich den sportlichen Aspekt innerhalb der Einrichtung hervorzuheben.

An wen richtet sich das Angebot?
Unser Seniorensport eignet sich für alle, die Bewegungsabläufe umsetzen können, egal ob man im Rollstuhl sitzt oder zu Fuß mobil ist.

Welche Materialien kommen bei „Fit im Alter“ zum Einsatz?
Grundsätzlich ist der Kreativität hierbei keine Grenze gesetzt. Uns stehen im Maranatha eine Vielfalt an Materialien zur Verfügung: Bälle aller Art, kurze Schwimmnudeln, Brasils, Seiden- und Schwungtücher, Korken für die Feinmotorik der Finger, Seile und vieles mehr. Selbstverständlich unterstützt auch die passende Musik die Ausführung der Sportübungen.

Was möchtet ihr mit dem Angebot erreichen?
Es geht vor allem um Spaß an der Bewegung und weniger um den Leistungsgedanken. Das Beisammensein und die gemeinsame Aktivität sollen Freude und gute Laune bringen.

Was sind die langfristigen Vorteile der Bewegungseinheiten im Alter?

Sport oder Bewegungen haben insgesamt viele Vorteile, besonders im Alter. Körperliche Aktivität trägt im Allgemeinem zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens bei. Bewegung stärkt die Muskulatur, Knochen, Herzmuskeln und Gefäße. Zudem senkt sie das Risiko für Schlaganfälle und Bluthochdruck. Durch Verbesserung des Gleichgewichts und der Körperkontrolle wird auch das Sturzrisiko verringert, was gerade bei uns im Seniorenzentrum von großer Bedeutung ist. Außerdem fördert regelmäßige Bewegung die geistige und körperliche Gesundheit, die Funktionalität, Balance, Beweglichkeit, Ausdauer und Körperbeherrschung. Zudem wird vor allem dazu beigetragen, die bestehenden motorischen Fähigkeiten zu erhalten.

Auf was achtet ihr als Anleiter im Seniorensport besonders?

Die Übungen sollten nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein. Zum Beispiel sind abrupte Stopp-Bewegungen nicht von Vorteil, fließende Bewegungen hingegen schon. Das Angebot sollte immer individuell an die jeweiligen Bewohner angepasst werden. Daher bieten wir auch zwei Gruppen, eine für Rollstuhlfahrer und eine für mobilere Bewohner an. Dennoch: der Spaß steht im Vordergrund!

„Tai Chi“

Reiner Tax sorgt bei unseren Senioren ebenfalls wöchentlich für variationsreiche Bewegungseinheiten. Herr Tax ist gelernter Krankenpfleger, mit Schwerpunkt Arbeitsmedizin, Nordic Walking-Trainer und seit 2021 Tai Chi-Trainer. In einer Reha kam er erstmals 2018 mit Qi Gong sowie mit Tai Chi in Berührung. Ihn überzeugten dabei der meditative Aspekt und der Ausgleich zum Alltag, weshalb er die einjährige Ausbildung zum Trainer an der Wu Wei-Akademie in Hamburg absolvierte. Auch für die Mitarbeitenden bietet Reiner Tax wöchentlich Tai Chi-Stunden an.

Warum sind Tai Chi/Qi Gong ein tolles Angebot für Senioren?
Zunächst einmal handelt es sich bei Tai Chi um eine Kampfkunst aus China. Sie wird auch als Schattenboxen bezeichnet. Man führt kräftigende und stabilisierende Übungen in Zeitlupe aus. Tai-Chi und Qi Gong sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und eignen sich daher für Menschen jeglichen Alters.

Was sind die kurzfristigen und langfristigen Vorteile von Tai Chi/Qi Gong?
Für die Senioren bedeutet es zunächst einmal eine Auseinandersetzung und Konzentration auf ein neues Thema und Abwechslung vom Alltag. Regelmäßige Tai Chi-Übungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit, die kognitive Leistungsfähigkeit, die Atmung und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Worauf achtest du als Tai Chi/Qi Gong-Anleiter?
Die oben genannten Systeme dienen der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Es sind beides übende Verfahren. Zunächst einmal gilt es herauszufinden, wie weit man den Senioren Übungen vermitteln kann, eine Gruppendynamik zu erreichen und natürlich nicht zuletzt auch einen Spaßfaktor zu berücksichtigen.

Für wen ist das Angebot geeignet?
Grundsätzlich sind beide Systeme für alle Menschen geeignet.

„Sturzprophylaxe"

Sturzprophylaxe ist eine Maßnahme zur Prävention von Stürzen im Alter. Diese geht von der sicheren Gestaltung einer Wohneinrichtung über Medikamentenpläne bis hin zu Übungen zur Stärkung von Muskeln, Beweglichkeit und dem Gleichgewichtssinn. Was sich erst einmal sehr trocken anhört, gilt jedoch als Methode, die keine Angst in Bezug auf Mobilität schüren soll – im Gegenteil. Sturzprophylaxe soll bei der Teilhabe an der Gesellschaft ermutigen und eben auch Spaß an Bewegung bringen. Im Rahmen unserer wöchentlichen Bewegungsrunden in den Häusern werden diese Übungen in gemeinschaftliche Sportrunden integriert. Wichtig zur Vermeidung von Stürzen sind besonders die Arm- und Beinmuskulatur, welche innerhalb dieser Sportgruppen (sogar im Sitzen) mit Hilfe von leichten Übungen gut trainiert werden können. Zwei Beispiele für solche Übungen, die Sie selbst auch gern zu Hause nachmachen können, sind wie folgt:

Sitzen Sie mit geradem Rücken auf einem Stuhl, mindestens zwei Zentimeter sollten Sie von der Rückenlehne entfernt sein. Halten Sie zwei Hanteln (Wasserflaschen gehen natürlich auch) und bewegen Sie diese mit gebeugtem Ellenbogen von außen vor die Brust. Nun ziehen Sie die Arme auseinander und führen die Schulterblätter zusammen. Dies wird am besten fünfmal in zwei Sätzen wiederholt.

Auch im Stehen kann hervorragend für Gleichgewichtssinn und Muskelaufbau gesorgt werden. Dafür stellen Sie sich hinter einen Stuhl, im festen, schulterbreiten Stand. Die Hände liegen auf der Lehne. Jetzt ziehen Sie die Knie nacheinander so weit wie möglich nach oben. Die Übung sollte natürlich keine Schmerzen verursachen – ebenfalls ist bei Prothesenträgern Vorsicht geboten! Aber auch gängige Übungen, wie Kniebeugen werden gerne mit der Hilfestellung des Stuhls durchgeführt. Das Training kann zweimal die Woche durchgeführt werden. Also passen Sie das Übungsprogramm gerne individuell an und viel Freude beim fit bleiben!

P.S.: Und wie man sieht, sollte es vor allem Spaß machen!

Soraya Ameri (Betreuungsteam)

Eine sportliche Woche in Haus Ahrtal

„Die Arme & die Beine, die Hände & die Füß,
wir schwenken alle Viere, das macht das Leben süß."

Unter diesem Motto fand in Haus Ahrtal die Sportwoche im März statt. Am Montag standen Gymnastik sowie der Sitztanzklassiker „Tulpen aus Amsterdam" an. Dieser verlangte einiges an Koordination, machte aber allen einen riesen Spaß! Glücklicherweise verknotete sich niemand und mit Ausdauer und gutem Willen gelangen die Bewegungen dann auch. Immer wieder erstaunlich, wie gelenkig und beweglich unsere Senioren sind! Am Dienstag wurden Tischspiele angeboten, die auf den ersten Blick einfach erschienen und die bisher noch nie auf unserem Programm standen. Fingerbillard, Bierpingpong ohne Bier, Lochkegeln sowie Kissenschleudern erregten die Neugier und dem Sport- & Spieleifer waren keine Grenzen gesetzt. Wie viel Bewegung und Sportlichkeit dann doch gefragt war, stellte sich im Laufe des Nachmittags heraus. Es wurde uns allen heiß und heißer. Ehrgeiz neben Lachen, gegenseitige Tipps und Unterstützung, Jubel und Beifall an den Tischen. Ein buntes Durcheinander und Stimmengewirr erfüllten das Haus. Am nächsten Tag … waren dann alle krank! Nein, nicht vom Sport - Eine Erkältungswelle hatte uns fest im Griff und wir konnten erst zwei Wochen später die ausstehenden Sporttage durchführen. Es standen noch Schrubberball, Knopfwerfen, ein Hindernisparcours sowie Fliegenbatschenballon und Zeitungsweitwurf an. Mit viel Schwung und frischer Energie stürzten wir uns erneut in die Aufgaben und schnell stellte sich heraus, dass jeder Teilnehmer seine Fähigkeiten und Vorlieben hatte. Eines war jedoch allen gemeinsam: der Spaß und die Freude an der Bewegung. Endlich stand dann nach der ganzen Mühe die Siegesfeier an. Wir hatten einen „Herrn der Knöpfe" ermittelt, unter Beifall erhielten die „Fingerfertigkeitssiegerin", „Ballköniginnen", „Parcoursmeisterin aller Klassen", „Schrubberexperten", „Billardbezwinger" und „AlleskönnerInnen" ihre Medaillen und Urkunden nebst einem Preispäckchen. Natürlich wurde auch das „Beste Publikum" und die „Weltbeste Schiedsrichterin" ausgezeichnet. Der Applaus nahm kein Ende und jede einzelne Medaille wurde ausgiebig gefeiert und mit Sekt begossen. Es war schön!

Gabi Kruse (Betreuungsteam)

Snoezeln in der Residenz

In der Residenz beginnt jede Woche mit einer wohltuenden Entspannungsrunde im Snoezelenraum. „Snoezelen“ ist ein Begriff aus dem Holländischen, der ungefähr mit den deutschen Worten „dösen“ und „schnüffeln“ übersetzt werden kann. Dieses Angebot soll vier von unseren insgesamt fünf Sinnen aktivieren und beleben. Hierzu setzen wir verschiedene Mittel ein. Für den **auditiven Sinn** hören wir Entspannungsmusik oder führen Klangreisen mit den Klangschalen durch. Brennende Kerzen und bunte Lichterketten, die im Halbdunkeln scheinen, bilden **die visuellen Aspekte**. Um die **olfaktorischen Sinne** anzuregen, werden Duftlampen mit unterschiedlichen ätherischen Ölen aufgestellt. Diese besitzen ebenfalls eine positive Wirkung. Lavendelöl wirkt beispielsweise beruhigend, wohingegen Zitronenöl eher für Belebung der Sinne geeignet ist. Um auch die **taktilen Reize** anzuregen, erhalten die Bewohner eine Kopfhautmassage mit der Kopfkralle oder auch eine Ganzkörperaktivierung durch den vibrierenden Massageschlauch. Manchmal kommt auch eine Handreflexzonenmassage zum Einsatz. Das Schöne ist, dass diese Maßnahmen nicht nur ein bestimmtes Klientel ansprechen. Ob dementiell verändert oder nicht, körperlich beeinträchtigt oder nicht – alle Teilnehmer können die verschiedenen Aktivierungen genießen und bei diesem Angebot auf angenehmste Weise entspannen. Barbara Bäumel (Betreuungsteam)

Was ist Ihr Lieblingsessen ?

Der Heimbeirat sammelt Leibgerichte

Ob Bratkartoffeln, Reibekuchen oder Heringstipp – wir alle haben unser Leibgericht. Damit auch Ihr Lieblingsessen von Zeit zu Zeit auf dem Speiseplan zu finden ist, nimmt der Heimbeirat gerne Ihre Anregungen entgegen. Bitte melden Sie sich dazu bei unserer Heimbeiratsvorsitzenden Gabriele Kroeber (223). Die Vorschläge werden in den Heimbeiratssitzungen besprochen und anschließend an das Küchenteam weitergeleitet. Die **Wunschmenüs** finden Sie ab sofort **donnerstags unter Menü B** auf unserem Speiseplan.

Welt-Downsyndrom-Tag

Am 21. März feierten wir in Haus 3 den „Welt-Down-Syndrom-Tag“. An diesem Tag finden seit 2006 weltweit diverse Veranstaltungen auf öffentlichen Plätzen ohne jegliche Vorurteile und Ausgrenzungen statt. Auch werden die „Global World Down Syndrom Awards“ für besondere ehrenamtliche, berufliche oder wissenschaftliche Engagements verliehen. Das gewählte Datum, der 21.03, symbolisiert das wesentliche Merkmal des Down-Syndroms (Trisomie 21): Das 21. Chromosom ist dreimal anstatt zweimal vorhanden. Dies bedeutet, Betroffene haben eine geistige Beeinträchtigung sowie körperliche Fehlbildungen in verschiedenen Ausprägungen. Genau diesen Menschen soll an diesem Tag eine Stimme gegeben werden. Jeder Mensch ist unterschiedlich, einzigartig und dabei wunderbar - dies ist wichtig und muss gefeiert werden. Die ein oder andere Bewohnerin von Haus 3 hatte selbst im Bekanntenkreis Betroffene. Im Laufe des Nachmittags wurde deutlich, dass Menschen mit Down-Syndrom in der Öffentlichkeit größere Aufmerksamkeit brauchen und mehr über die Behinderung aufgeklärt werden sollte. Eine Bewohnerin zog ihr eigenes Fazit: „Nun habe ich Vorurteile abgebaut, denn diese Menschen sind genauso liebenswert wie du und ich! Es ist völlig normal verschieden zu sein!“.

Bleibt nur noch die Frage: Warum haben wir auf dem Foto unterschiedliche Socken an? *Zusammen sind wir bunt!* - Diese Idee ist 2013 durch eine Down-Syndrom-Gruppe aus dem Libanon entstanden. Ihr Wunsch war es, dass viele Menschen an diesem Tag zwei verschiedene Socken tragen. Völlig irrelevant ob geringelte, bunte, lange, kurze oder gar mehrere Socken übereinander. Das Motto lautete: „Wir sind alle unterschiedlich, unsere Socken sollten es auch sein!“. Ziel war es, auf die Einzigartigkeit und Vielseitigkeit aller Menschen aufmerksam zu machen. Zudem ähneln zwei Socken, die man an den Fersen zu einem X zusammenlegt, einem Chromosomenpaar.

Wir fanden diese Idee beeindruckend und deshalb zogen wir ebenfalls verschiedene Socken an. Wir wollten ein Zeichen für Akzeptanz und Inklusion setzen. Einer Bewohnerin fiel auf: „Wenn ich an mir hinunterschaue werde ich erinnert, wie bunt und vielseitig unsere Gesellschaft ist. Denn unterschiedlich zu sein ist gut und genau das sollte gefeiert werden.“ In diesem Sinne: „Die Welt ist so bunt, wie Du Dich traust sie auszumalen. Gemeinsam statt einsam, für ein buntes Miteinander!“

Annika Steeb (Betreuungsteam)

Miteinander & Füreinander

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

Alles Gute zur Rente, Maria

Wir bedanken uns herzlich bei **Maria Pomelowa**, Cafeteria, für ihr tatkräftiges Wirken in unserer Einrichtung und die gute Zusammenarbeit in den vielen gemeinsamen Jahren.

Für den wohlverdienten Ruhestand wünschen wir ihr alles Gute ♥

Ein schönes Lob zur rechten Zeit erfüllt einen mit Freude und Dankbarkeit.

Sehr geehrte Frau Spitzlei,

ich möchte mich bei Ihnen bedanken, was Ihre Pflegekräfte für meine Frau getan haben. Sie wurde zuletzt vorbildlich und liebevoll versorgt, war bei Ihnen in guten Händen. Sie kannten meine Frau noch als sie beim Dr. Mauer tätig war. Es war großartig, dass Sie für die Kurzzeitpflege einen Platz bereitgestellt haben. Danke für Alles.

Ihr Heinz-Walter Monreal

Mitarbeiter-Geburtstage

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

Juni

01. Erna Karic
02. Urszula Haberecht

~ 60 Jahre ~

02. Garofita Gläser
04. Zofia Gawron

~ 60 Jahre ~

04. Wioletta Perih
07. Renuka Prematilleke
07. Andrea Philipp
07. Christiane Breuer
07. Laura Pieper
07. Luis Pörzgen
09. Manfred Latus
09. Fabienne Wolff
11. Andre Pezzolla
14. Olga Reglin
15. Elena Marie Gadsch
16. Monika Mering
16. Dagmar Nicke
16. Heike Michel
18. Stephanie Fassbender
18. Dusanka Perekovic
18. Esmina Bektesevic
18. Leif Woltmann
20. Sabrina Schäfer
21. Sehra Pourgiaz
23. José Azevedo
23. Alina van Loveren

~ 20 Jahre ~

25. Valentina Ahl
29. Britta Mooldijk

Juli

01. Claudia Furmanski
05. Renata Struckmaier
05. Nikola Spanier

~ 30 Jahre ~

06. Arslan Usmankulov
07. Bianca Hilger
08. Maria Schürmeyer
08. Marion Wolf
11. Hildegard Armitter
14. Sveta Rath
15. Birgit Falke
15. Enoque Manuel Nunes
17. Ljiljana Kramar

~ 60 Jahre ~

18. Rudolf Ebeling
18. Anastasia Kaperdou
19. Petra Kissels
21. Doha Röhrig
24. Hasibe Gerguri
25. Detlev Dorittke
25. Barbara Geub-Flintz
26. Elke Bockshecker

~ 60 Jahre ~

26. Semsa Canovic
27. Sylvia Linden
27. Stefanie Böhm
27. Jessica Scheuering
30. Madeleine Greis
31. Anes Pintol

Zeit für Entspannung

Gönnen Sie sich eine **gesunde Auszeit** vom Berufsalltag.

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ihr Wohlbefinden & Ihre Gesundheit sind uns wichtig! Wir laden Sie am **4. & 6. Juli 2023** wieder herzlich zu einer „mobilen Massage“ am Arbeitsplatz ein. Herr Elias Creutzfeldt (Physiotherapeut & Chiropraktiker) ist von 9:00 bis 17:00 Uhr für Sie vor Ort.

Sie werden für ca. **30 Minuten** durch die Kleidung oder unbekleidet mit Öl wahlweise auf dem Massagestuhl oder der Massageliege massiert. Die Anmeldung erfolgt von 8:00 bis 13:00 Uhr bei Diana Thünker (Tel. 737). Pro Termin wird eine 10,00 Euro-Reservierungsgebühr erhoben, die Sie nach der Massage zurückerhalten.

BPA-Mitarbeitervorteile

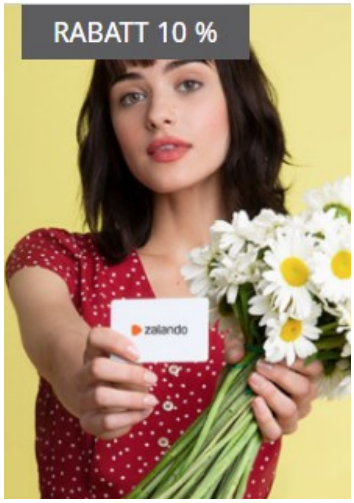
bpa servicegesellschaft

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

Kleines Sommerfest

14. Juli 2023

ab 14:30 Uhr

auf der Festwiese . . .

Das traditionelle Sommerfest wird in diesem Jahr wieder im kleinen Kreis stattfinden.

Frau Spitzlei lädt anlässlich ihres Geburtstages am 14. Juli alle Bewohner/-innen und Mitarbeiter/-innen zu Kaffee und Kuchen auf die Festwiese ein.

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein.

maranatha SeniorenZentrum

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/11151-2305-2315