

Wohlfühlzeit

Ausgabe 20 • Sommer 2018

Herr Paulsen:
Feste feiern,
aber feste

Heimzeitung der

PFLEGEDIENSTE
Kuijpers



Vorwort

Wer sich bewegt, spürt seine Grenzen

Seine Grenzen zu kennen ist etwas Gutes. Kinder testen täglich ihre Grenzen aus und sind begeistert, wenn sie darüber hinauswachsen. Im Alter ist es gut, seine Grenzen zu kennen, damit man sie nicht überstrapazieren. Aber nur, wer sich in diesen Grenzen bewegt, ob geistig oder körperlich, kann an seine Grenzen stoßen. Wer sich dagegen ergibt und ausharrt, legt sich selbst still, wird unbeweglich. Oft sind geistige oder körperliche Fähigkeiten begrenzt, die Fantasie aber grenzenlos, und darin kann man sich prima bewegen, auch wenn dabei nur Muskeln angespannt und entkrampft werden. Durch Bewegung werden

wir auch kontaktfreudiger, gelassener und vor allen Dingen mit sich selbst. Mit sich selbst zufrieden zu sein, wirkt sich auf unser ganzes Umfeld aus. Es wird nämlich größer. Zufriedene Menschen sind glücklicher und geselliger. Sie reißen Mauern ein, die eingrenzen könnten, machen den Blick frei und bewegen sich auf andere zu.

**Wer sich bewegt, spürt seine Grenzen.
Die Grenzen aber sind selbst beweglich.**
(kj)

Design und Gestaltung:

Carolin Seidel

Autoren:

Klaudia Joschko (kj)
Heike Simons (hs)
Mara Diart (md)
Tanja van den Brand (tvdb)
Ralf Eiche (re)
Carolin Seidel (cs)

Fotografie:

Seite 3: Emma Beck4er
Seite 1, 4, 7, 10, 11, 17, 20, 21, 22, 28: Klaudia Joschko
Seite 8, 9, 18: Tanja v. d. Brand
Seite 23, 24, 27, 29: Mara Diart
Seite 12: Carolin Seidel
Seite 19, 25: Heike Simons

Impressum
PFLEGEDIENSTE
Kuijpers



Pflegedienste Kuijpers
Auf der Heide 33
41849 Wassenberg

Kontakt:

Carolin Seidel
Tel.: 02432 91 91 30
E-Mail: seidel@kuijpers.de

Wohngemeinschaft Wassenberg - die ersten Senioren sind eingezogen

Elisabeth Zywitza und Stefan Zimmermann haben sich ihr neues, kleines Appartement mit ihren Möbeln eingerichtet. In dem einen Zimmer befindet sich eine gemütliche Sitzecke, im anderen steht ein Schreibtisch. Eigene Bilder, Bücher und ein Fernseher sind auch zu finden.

Während die 81-Jährige den Weg aus Ulm nach Wassenberg gefunden hat, weil hier eine Tochter lebt, hat der 53-jährige Haarer bis zuletzt seine Eltern versorgt. Doch dann wurden ihm das große Haus und der große Garten zu viel. Er habe sich umgeschaut nach einem betreuten Wohnen und ist schließlich Anfang November in das Wassenberger Kulturhaus gezogen. Mit Elisabeth Zywitza versteht er sich inzwischen gut. Sie ist „restlos begeistert“ von der neuen Wohngemeinschaft.

Das Konzept sieht vor, dass die Selbstständigkeit der Mieter so weit wie möglich bestehen bleibt. Lediglich die Essensversorgung wird über einen Betreuungsvertrag abgedeckt. Die Mieter können dabei zwischen zwei Mittagsmenüs auswählen.

Die Pflegedienste Kuijpers stellen für die Wohngemeinschaft Präsenzkkräfte zur Verfügung. Susanne Krause und Marita Laas kümmern sich um das Frühstück und be-

reiten auch das Mittagessen zu, das aus der Zentralküche der Pflegedienste Kuijpers angeliefert wird. Frisch ins Haus kommt auch das Abendessen. Elisabeth Zywitza und Stefan Zimmermann machen bei der Zubereitung gerne mit. Bei den Einkäufen werden die Wünsche der Mieter gerne berücksichtigt.

Klar, dass die Miete für die Wohngemeinschaft weit unter den Kosten des vollstationären Wohnens liegt, schließlich sind Elisabeth Zywitza und Stefan Zimmermann ja auch noch ziemlich fit. Sie sind zwar alleinstehend, aber nicht allein, weil sie vieles zusammen machen. Und wenn sie sich mal zurückziehen möchten, ist das natürlich auch möglich. (cs)



Feste feiern, aber feste

Das Leben zu feiern war und ist offensichtlich für Herrn Karl-Heinz Paulsen Lebenserfüllung. „Lachen bringt Menschen zusammen“, sagt er. Gerne kramt er etliche Fotobücher aus dem Schrank, um sich daran zu erfreuen. Dabei wird ihm immer wieder bewusst, wie schön es damals war und dass er keinen Augenblick davon missen möchte. Herr Paulsen wurde 1935 geboren und wuchs in Wasenberg, Oberstadt, als „Siedlungskind“ auf. Aber genau hier, in der Siedlung, bekam er wichtige Werte für sein Leben mit. Zusammenhaltungsgefühl, Nachbarschaftsgeist und geselliges Miteinanderleben.

„Hier oben war und bin ich immer noch zu Hause“, erzählt er mir.

„Auch wenn die aus der Unterstadt uns immer ein wenig von oben herab behandelt und mit gerümpften Nasen angeschaut haben: Ich wollte nie von hier weg.“

Als ich später mit meiner Frau, quasi um die Ecke, in die Nordstraße zog, war uns beiden wichtig, nicht für uns allein zu bleiben oder uns gar hinter unsere eigenen vier Wände zu verkriechen. Wir sind dazu geboren, uns zu freuen und mit

meiner Frau war das bestens zu machen, denn auch sie war ein lebenslustiger und offener Mensch. Wir hatten immer was zu lachen. Gemeinsame Freunde kehrten bei uns ein und aus. Nachbarn sagte man weitaus mehr als die Tageszeit. Und gemeinsam gefeierte Feste schweißten zu-

sammen. So wurden Geburtstage, Straßenfeste, Hochzeiten, neue Erdenbürger, Silberhochzeiten und Goldhochzeiten ausgiebig gefeiert. Natürlich gehörte zu jedem Fest die nötige Vorbereitung: Um ordentlich zu planen, musste man sich natürlich lange zuvor treffen und einiges organisieren. Das war dann für uns schon der Beginn des Festes - auch wenn das mit jeder Menge Arbeit verbunden

war. Aber das war ja auch schön und wir haben es wirklich gerne gemacht. Da jammerte auch mal keiner, er habe keine Zeit. Für diverse Jubiläen wurden Fassaden und Vorgärten geschmückt. Röschen und Girlanden mussten gedreht und gebunden werden. Das war Aufgabe der Frauen und dank der reichlichen Pausen mit Kaffee und Kuchen ging das alles nicht so schnell. Das Grün für den Fassadenschmuck besorgen und in die passende



Länge schneiden war Männerarbeit. Allein mit den Vorbereitungen und dem Schmücken ging eine herrliche Woche vorbei, in der wir abends gemütlich bei Bier und Wein zusammensaßen, das Tageswerk bestaunten und Pläne für den kommenden Tag besprachen. Was haben wir oft und lange draußen an der Straße gesessen und Heimatlieder gesungen und den ganzen Abend gelacht. Wir waren bestimmt nicht leise, aber keiner hat sich je beschwert. Es waren ja alle dabei. Die

den meine Frau und ich, in unserem Garten, von den Nachbarn noch einmal verheiratet. Das war vielleicht eine Gaudi. Ein ‚Pfarrer‘ wurde mit ‚Stola und Weihwasserbüste‘ ausgestattet. Meine Frau, die überraschte Braut, bekam einen Schleier verpasst und ich, der strahlende Bräutigam, einen Hut. Schon konnte die Zeremonie beginnen. Es war zum Schreien.

Aber auch die schönsten Feste gingen mal zu Ende. Nach einer weiteren Woche, die



Schmücken bei Paulsen zur Silberhochzeit



Freunde halten fest zusammen



Nach 25 Jahren Ehe noch einmal „Ja“ sagen

Kinder liefen dazwischen, halfen oder machten irgendwelchen Blödsinn. Es waren große gemütliche Gelage vor den eigentlichen Festivitäten. Natürlich waren auch die Jubiläumsfeiern immer sehr nett. Bestes Essen, festliche Reden, Tanz und Gesang. Aber dann freuten wir uns schon aufs ungezwungene Abschmücken. Da ging es einfach lockerer zu und keiner brauchte sich in seinen schmücken Anzug zu zwingen, um zu glänzen.

Auf unserer eigenen Silberhochzeit wur-

wir zum Abschmücken brauchten, wird wohl jeder meinen, dass wir ein wenig Abstand voneinander brauchten. Doch weit gefehlt. Stellen Sie sich vor, abends sah man die ersten Sehnsüchtigen schon wieder die Straße auf und ab marschieren.“ Mittlerweile liegen sieben Fotoalben über den Tisch verstreut und Herr Paulsen genießt es sichtlich, die Geschichten aus vergilbten Zeiten vor mir auszubreiten. Herr Paulsen behauptet: „Ich kenne halb Wassenberg. Ich war nie in einem Musikverein oder in der Bruderschaft, habe

mich aber immer mit eingebracht und alle Feste feste mitgefeiert. Ich sorgte dafür, dass zu Kirmes die Straße mit Fähnchen geschmückt wurde. Und einmal entstand daraus, ich weiß nicht mehr, wie das zustande kam, eine Fußgruppe im sonntäglichen Kirmesaufzug. Wir waren auf jeden Fall dabei und hatten Spaß. Und die Randgäste auch. Bei einem Fest - ob es zu Kirmes war oder auf einem Pfarrfest: ich kann es nicht sagen - hatte mein Freund Ludwig ein Ferkel gewonnen. Seine ersten Worte darauf waren: „Karl-Heinz, ich komme morgen im schwarzen Anzug zu euch und da halten

henden Party als Spießbraten zu enden.“

Das letzte Fest, das Herr Paulsen gemeinsam mit seiner Frau erleben durfte, war ihre goldene Hochzeit. Und trotz ihres fortgeschrittenen Alters genossen die Beiden jede Minute der Festivitäten.

Jetzt wird Herr Paulsen nachdenklich und erklärt: „Eine gute Nachbarschaft zeichnet sich allerdings nicht nur durch gemeinsames Feiern aus, sondern auch durch Nachbarschaftshilfe. So sind auf der Nordstraße und bei Freunden einige Bauvorhaben gemeinsam verwirklicht worden. Der Zu-



Die Leute hatten Spaß an dieser Aktion zur Kirmes



Was für ein Braten! Schwein gehabt!



Feste selbst gemacht! Jahrzehnte drüber gelacht!

wir Schweinstaufe.´ Gesagt - getan. Die nächsten Feste waren geboren. Tatsächlich im schwarzen Anzug gekleidet taufte wir sein Schwein. Meine Frau machte das alles mit, sie liebte es sogar. Und so hatte sie extra gebacken und Kaffee gekocht, und wie sich das für eine Taufe gehört, saßen feierlich die Gäste um einen sonntäglich gedeckten Tisch. Das arme Schwein dagegen ließ es sich einige Wochen gut gehen, um dann bei der nächsten anste-

sammenhalt und die Freundschaft werden aber nirgendwo so deutlich sichtbar wie in Zeiten der Sorge. Als meine Frau krank wurde, haben sich so viele gekümmert, geholfen und unterstützt. Dass sich so viele besorgt nach ihrem Wohlbefinden erkundigten, gab mir Mut und Kraft. Als sie ins Pflegeheim ‚Am Waldrand‘ kam, war die Verbundenheit immer noch spürbar. An Besuche mangelte es meiner Frau nie. Sie war ja auch immer für andere da

gewesen. Sie war so eine liebe Frau. Man musste sie einfach mögen.“ Heute lebt Herr Paulsen selbst als Wassenberger im Alten- und Pflegeheim ‚Am Waldrand‘. Immer noch in der Oberstadt, versteht sich. Alleine wollte und konnte er nicht sein. Da er sich noch recht fit fühlt, geht er, wenn es das Wetter zulässt, gern spazieren. Dann dauert es ca. anderthalb Stunden, bis man ihn wieder antrifft.

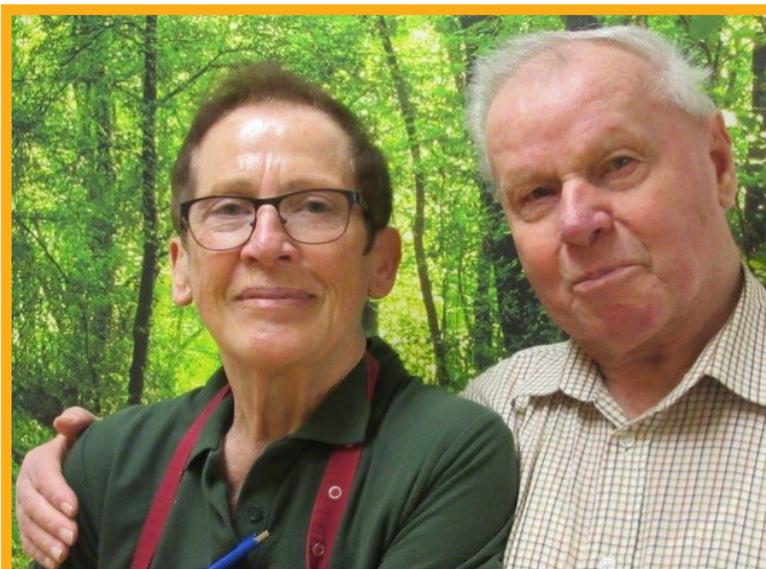
Das ist natürlich im Haus bekannt. Der Weg zum Friedhof, bis runter zum Birgelener Pützchen und wieder hoch zum Haus ist seine feste Runde. Alternativ kann er sich mit seinem Elektromobil frei bewe-



Das Schmücken ließen sich die Nachbarn nicht nehmen

gen. Besuch bekommt er immer noch. Von Freunden und Nachbarn, mit denen er hier im Altenheim sogar schon mal gefeiert hat. Ein wenig beschaulicher, versteht sich. Aber Herr Paulsen feiert nach wie vor gerne. Er hat für sich entschieden, sich auch hier einzubringen. Nach den Mahlzeiten unterstützt er das Personal beim Tischabräumen. Er kümmert sich um die eine oder andere Person und unterhält sie gerne. „So habe ich das Gefühl, nützlich zu sein“, sagt er. „Und ich kann helfen, den

Alltag zu erleichtern, nicht nur für die anderen, sondern auch für mich. Wenn es im Haus was zu feiern gibt - Karneval zum Beispiel ist immer sehr lustig-, bin ich natürlich mittenmang dabei. Das wird sich wohl mein Lebtage nicht ändern.“ (kj)



Herr Paulsen mit seiner liebsten Bezugsperson. Frau Arenbeck sorgte liebevoll für seine Frau. Heute ist sie Ehrenamtlich im Haus „Am Waldrand“ tätig.

Aktivitätsbretter und Tastbretter eine Bereicherung für alle Sinne

Im März dieses Jahres ist das Beschäftigungsangebot erweitert worden. Wir haben uns Gedanken gemacht, mit welcher Art von Be-

schäftigung wir die Bewohner noch besser erreichen und ihnen eine sinnvolle Zeitgestaltung bieten können. Besonders Augenmerk haben wir dabei auf

unsere demenziell veränderten Bewohner gelegt. Schnell kamen wir überein, Aktivitätsbretter und Tastbretter zu gestalten. Denn oft leiden Menschen mit Demenz an sensorischer Deprivation – dem Mangel an Außenreizen. In Eigenarbeit haben wir dann diese schönen Bretter angefertigt und dabei mehrere Wahrnehmungsbereiche berücksichtigt, die damit sensibilisiert werden sollen: die visuelle, akustische, taktile und haptische Wahrnehmung zum Beispiel.

Bei den Tastbrettern wurden Materialien

wie Schmirgelpapier, Knöpfe, Plüsch, Bastelfolie, Dekosteine, Holz, Kork und Filz verwendet. Die Tastbretter erzeugen intensive

taktile Reize, die durch Oberflächenunterschiede entstehen. Gerade bei einer Demenzerkrankung spielen die Hände eine so wichtige Rolle.



Die demenziell erkrankten Menschen gehen mit ihren Händen auf die Suche nach Spürinformationen.

Auf für die Aktivitätsbretter haben wir die Materialien mit Bedacht ausgewählt. Es sollten Elemente sein, die Interesse, Aufmerksamkeit und gegebenenfalls Erinnerungen wecken.

Ein weiterer Nutzen unserer Tastbretter ist, dass sie die Bewohner mit Demenz zu beruhigen vermögen. Insofern wurden beispielsweise verschiedenen Verschlüsse, eine Tischklingel, eine Steckdose, verschiedene Lichtschalter, eine Fahrradklingel, Gewindestangen mit unterschiedlichen Muttern und Perlen, Räder/Rollen, Taschenrechner, Fernbedienung auf den Holzbrettern angebracht.

Die Aktivitäts- und Tastbretter stießen bei unseren Bewohnern auf großes Interesse. Schon der Bau und die Gestaltung erregten große Aufmerksamkeit und es wurden etliche Fragen gestellt.

Bei den ersten Einsätzen der Bretter wollten wir sehen, welche Automatismen damit abgerufen werden. Einige Bewohner gingen vorsichtig an die Bretter heran, und erkundeten diese mit Sorgfalt. Andere Bewohner holten sich den taktilen Input, den sie vorher bei vielfältigen anderen Tätigkeiten erhalten hatten.

Die Dauer der Aktivierungseinheiten reichte von wenigen Minuten bis hin zu einer Stunde. In weiteren Angeboten wurde dann auch gezielt mit unseren Bewohnern gearbeitet, um die Wahrnehmung zu aktivieren und zu sensibilisieren.

Die Aktivitätsbretter und die Tastbretter sind durch ihre Vielfalt ein positiv unterstützendes Mittel in unserer Arbeit mit den Bewohnern geworden und erfreuen sich großer Beliebtheit. Die einzelnen Elemente haben schon bei manch einem Bewohner alte Erinnerungen geweckt, Wahrnehmung und Orientierung positiv beeinflusst. Das hatte positive Effekte auf die Kommunikation und Interaktion. (tvdb)



Meditation bewegt



Vor der Meditation sind die Damen noch gespannt

Ganz still sitzen die Damen und Herren in der Meditationsrunde. Karin Reißer, vom sozialen Dienst im Haus Elisabeth, erklärt vorab, was in den nächsten fünfzehn bis zwanzig Minuten auf die Herrschaften zukommt: Eine Fantasiereise soll unternommen werden. Eine Reise mit Eindrücken, die jedem bekannt sind. Da die Reise in „Ich-Form“ vorgetragen wird, können sich alle in dieser Rolle wiederfinden.

Dazu sollen die Anwesenden die Augen schließen, um sich auf die Meditation einzulassen.

Für einige ist das die erste Herausforderung. Die Bewohner werden gebeten, eine entspannte Haltung einzunehmen. Die Füße brauchen den großflächigen Kontakt zum Boden oder zur Fußstütze des Rollstuhls. Die Hände liegen bequem im Schoß. Auch das gelingt nicht allen.

In weitgehend gemütlicher, aufrechter Haltung beginnt der Spaziergang über eine Wiese mit blühenden Kirschbäumen. Karin

malte mit ihrer Stimme Bilder. Weiße Kirschblüten, grünes saftiges Gras und sich leicht darauf bewegende Schritte werden sichtbar. Spätestens jetzt lassen sich auch die Letzten darauf ein, die Augen zu schließen und dem Weg zu folgen. Nachdem sich die Meditierenden ins trockene Gras gesetzt haben, nehmen sie Kontakt mit dem weichen Boden auf. Sie drücken ihre Füße fest in den Boden und halten einige Sekunden diese Spannung aufrecht, die bis zu den Gesäßmuskeln spürbar sein kann.

Für die folgende Entspannung zaubert Karin das Gefühl, in der Erde verwurzelt zu



Verkrampfte Hände lassen sich nicht auf Ansage lösen

sein, wie der Baum unter dem sie sitzen. Um den Halt des Baumes zu spüren, an dessen starken Stamm sie gelehnt sind, geben die Bewohner Druck gegen die Rückenlehne ihrer Stühle. Das aktiviert Rücken-, Schultern- und Bauchmuskeln fühlbar und die folgende Entspannung ist wohltuend. Der Blick, mit geschlossenen Augen, richtet sich gen Himmel, wo Äste, die an Arme erinnern, ihre Blüten festhalten. Fäuste wer-

den geballt und die Arme fest angespannt. im Kopf berichten konnte. Auch die leichten Bewegungsübungen haben, nach

Zusehens lassen sich einige der Bewohner darauf ein und anschließend wird wirkliche Entspannung deutlich sichtbar. Hände verlieren langsam die weißen Knöchelpartien und liegen locker im Schoß. Zugekniffene Augen entspannen sich und vorher hochgezogene Schultern sinken in eine entkrampfte Haltung zurück.

Die Bewohner dürfen während der Meditation spüren, dass sie ein Teil der Natur geworden sind. Sie gehören dazu: zu der Wiese, den Bäumen, den Vögeln und der wärmenden Sonne. Denn die war es, die sie alle in der Nase kitzelte und sie dazu brachte, ihr Gesicht anzuspannen und dann alle Muskeln wieder zu lösen und die Wärme zu genießen.

Nach der Meditation sind die Bewohner weitgehend bewegt von der Erfahrung, die sie machen durften. Frau Kloubert sagte: „Ich war wirklich auf der Wiese unterwegs und habe die Kirschblütenbäume gesehen.“ Und sie war nicht die Einzige, die in ihrer Fantasie unterwegs war und von eigenen Bildern



Es ist nicht so einfach, sich blind auf die Reise zu machen

Aussage der Anwesenden, für Anspannung und Entspannung gesorgt. Am einfachsten war es, für die Allgemeinheit, die Gesichtsmuskeln zu bewegen.

Für mich, die ich dieses Angebot des sozialen Dienstes begleiten durfte, war es

eine interessante Erfahrung, zu sehen, dass Meditation Menschen bewegt. Das Gemüt, den Geist, die Fantasie und - nicht zu Letzt und überaus wichtig - die Muskeln. (kj)



An den weißen Knöcheln kann man die Anspannung sehen

Das Redaktionsteam stellt sich vor

Seit nunmehr fünf Jahren gibt es unsere Wohlfühlzeit. Sie erscheint mittlerweile regelmäßig zu jedem Quartal und in dieser 20. Jubiläumsausgabe möchten wir das Team der Redaktion gerne vorstellen.

Die Leitung und das letzte Wort für die Herausgabe hat der Geschäftsführer unseres Unternehmers, Herr Ralf Eiche.

zember 2005 bei den Pflegediensten Kuijpers beschäftigt. Anfang 2006 brachte das Haus Elisabeth das Liecker Seniorenblättchen raus. 2013 entstand daraus eine umfassende Heimzeitung, die alle Senioren, die von der Kuijpers-Gruppe betreut werden, ansprechen sollte.

Mir macht die Arbeit an der Wohlfühlzeit Spaß. Ich hoffe, mit mit den kleinen Ge-



In jedem Heim gibt es eine Mitarbeiterin aus unseren Reihen, die alle drei Monate zur Journalistin und Fotografin wird.

Für das Haus Elisabeth in Lieck ist das Frau Klaudia Joschko.

„Ich heiße Klaudia Joschkos und bin seit De-

schichten aus dem Heimalltag Menschen zu erreichen und ihnen ein wenig die Angst vor einer unserer Einrichtungen zu nehmen. Wenn mir früher einer gesagt hätte: Klaudia, du wirst mal schreiben, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Heute finde ich spannend, wie sich ein Gedanke in Worten ausdrückt, zu Sätze verschmilzt und eine Geschichte zaubert.“

Klaudia Joschko stellt neben den Artikeln für das Alten- und Pflegeheim Elisabeth jedes Mal auch noch weitere Artikel zusammen, die Ideen dafür kommen so gut wie immer von ihr selbst. Das Vorwort, Bedürfnisse des Älterwerdens, Lebenserinnerungen und die letzte Doppelseite mit ganz verschiedenen Ideen.

Frau Heike Simons ist im sozialen Dienst im Haus Am Waldrand tätig und schreibt für das Heim dort die Artikel.

„Ich heiÙe Heike Simons, bin 46 Jahre alt. Seit 1989 in der Pflege tätig. Aus gesundheitlichen Gründen konnte ich die Arbeit als Pflegefachkraft nicht mehr ausüben. Umso mehr freut es mich, dass ich meine Arbeit mit den alten Menschen im sozialen Dienst fortführen kann. Seit Oktober 2017 bin ich im Haus Am Waldrand als Leiterin des sozialen Dienstes beschäftigt. Die Arbeit bereitet mir sehr viel Freude.“

Für die Artikel aus dem gerontopsychiatrischen Pflegeheim St. Josef in Erkelenz ist Tanja van den Brandt zuständig.

„Ich bin Tanja van den Brand und 28 Jahr alt. Ich bin seit 2012 im Haus St. Josef als Sozialarbeiterin im sozialen Dienst und bin die Leiterin des sozialen Dienstes. An der Heimzeitung arbeite ich seit 3 Jahren aktiv mit. Das schönste an der Arbeit mit der Heimzeitung ist für mich, wenn man am Ende, gemeinsam mit den Bewohnern, das fertige Exemplar in der Hand hält und diese gemeinsam durchliest. Die Geschichten und

Bilder wecken immer wieder schöne Erinnerungen und regen spannende Gespräche an.“

Für die Artikel aus der Seniorenresidenz Am CarlAlexanderPark in Baesweiler ist die Kollegin Mara Diart zuständig.

„Mein Name ist Mara Diart, ich bin 40 Jahre und Diplom-Sozialpädagogin. Ich leite seit dem 01.10.2017 den sozialen Dienst der Seniorenresidenz. Diese Arbeit bereitet mir sehr viel Freude und ist immer wieder abwechslungsreich. Mein Team und ich sind bemüht, den Bewohnern eine Vielfalt an unterschiedlichen Angeboten, von Einzelgesprächen über Spaziergängen und Gruppenangeboten bis hin zu Ausflügen, zu bieten.“

Seit dieser Ausgabe ist Carolin Seidel nun für das Design und Gestaltung zuständig.

„Ich bin seit Oktober 2010 bei den Pflegediensten Kuijpers in der Verwaltung beschäftigt. Seit nunmehr zwei Jahren bin ich die Assistenz der Geschäftsführung und versuche, Herrn Kuijpers und Herrn Eiche so gut als möglich zu entlasten. Ich bin erst ganz frisch im Redaktionsteam und trete in die großen Fußstapfen von Annika Hensel, die in der Verwaltung unseres ambulanten Pflegedienstes arbeitet. Sie hat zuvor die aufwendige Gestaltung, das Design, die Korrektur und vieles mehr gemacht und sehr gute Arbeit geleistet. Da Annika mir weiterhin Unterstützung angeboten hat, freue ich mich auf die neue Aufgabe und bin gespannt, welche Geschichten mich in Zukunft in der Heimzeitung erwarten.“ (cs)

Buntes Eierfärben Am Waldrand

Jede Jahreszeit und jedes einzelne Jahresfest löst seine eigene Stimmung und eigene Erinnerungen bei uns und unseren Bewohnern aus.

Ostereierfärben zum Beispiel soll ebenfalls an die Zeit mit der Familie und an den Frühling erinnern und das ist uns bei den Bewohnern gut gelungen.

Beim Eierfärben in der geselligen Runde erzählte man sich unter anderem, wie unsere Bewohner vor ihren Kinder die Eiernester versteckt haben und welche Verstecke die besten waren. Und nicht nur Eier wurden Am Waldrand gefärbt, nein - es wurden auch Eiernester gebastelt.



Mit der Unterstützung der Mitarbeiter des sozialen Dienstes hatten unsere Bewohner sich zwei schöne Nachmittage gemacht. Am Ende konnten sie voller Stolz auf die Ergebnisse blicken. (hs)



Rätsel

Was ist das? Bilderrätsel



Lieblingwitz

Die Drillinge (6 Jahre alt) werden allen auf dem Familienfest vorgestellt.

Der erste sagt mit hoher Stimme:
„Ich bin Hans Müller.“

Der zweite ebenfalls mit hoher Stimme:
„Ich bin Erwin Müller.“

Der dritte aber stellt sich mit sehr tiefer Stimme vor:
„Ich bin Bruno Müller.“

Da fragt Onkel Heinz, wie das denn sein könne, Drillinge mit so unterschiedlich hohen Stimmen?

Darauf antwortet Bruno: „Mama hatte nur zwei Zapfanlagen. So bekam ich halt Bärenmarke“.

(Hella Hausmann, Seniorenresidenz Am CAP, Baesweiler)



Älter werden in Balance

Kennen Sie Fauja Singh? Ich habe ihn im Fernsehen gesehen. Er ist 1911 geboren und der Erste, der im Alter von stolzen hundert Jahren einen Marathon gelaufen ist. Das ist schon bewundernswert. Klar möchte ich das auch. Im Alter noch so fit sein. Aber muss es ein Marathon sein? Es geht auch beschaulicher.

Das oberste Gebot: Auf den Körper hören! Wie fit bin ich und wie fit ist mein Körper gerade? Auf Schmerzen kann ich gerne verzichten. Ein wenig Muskelkater darf es aber schon sein. Ich muss mir also überlegen, was ich gerne mache, wo meine Stärken und Schwächen liegen. Bewege ich mich lieber alleine oder in der Gruppe. Wäre eine Senioren-Gymnastik-Gruppe etwas für mich? Bin ich auf Anleitung und Unterstützung angewiesen oder kann ich nur im Sitzen oder Liegen trainieren?

Bei fast allen körperlichen Gebrechen gibt es Bewegungen, die dem Körper trotz allem guttun. Bewegung schmiert die Gelenke und stärkt die Muskeln, die wiederum Gelenke und Knochen entlasten. Bewegung bringt mich in Balance. Das kommt auch meinem inneren Gleichgewicht zugute. Ein täglicher Spaziergang kann schon viel erreichen. Allein die Tatsache, dass ich mich überwunden, und einige Schritte getan habe, setzt neuen Mut frei. Ich habe eine Wende eingeleitet, die mich enthusiastisch stimmt. Ich spüre eine lange vergessene Frische, eine Energie, die ich körperlich und geistig wahrnehmen kann. Jetzt heißt es dran bleiben, sich von

dieser positiven Stimmung führen lassen.

Und wenn es mir nicht so gut geht, dann bewege ich mich eben im Sitzen (Minifahrradtrainer für Arme und Beine) oder gar im Liegen. Armbewegungen lassen sich morgens im Bett gut erledigen: einfach die Arme beugen und strecken oder die ausgestreckten Arme vor der Brust zusammenführen. Die Arme langsam seitlich so weit als möglich öffnen und wieder zusammenführen und in die Hände klatschen. Auch die andere Richtung ist möglich. Die Arme neben dem Körper bis über den Kopf anheben und zurück zu den Beinen führen.

Diese Übungen erfordern nicht viel Kraftaufwand, aber sie sorgen bei mehrfacher Ausführung dafür, dass wichtige Muskelgruppen aktiv bleiben. Zusätzlich kommen Herz und Kreislauf in Schwung. Morgendliche Wohlfühlzeit ist vorprogrammiert und regt dazu an, den Tag etwas aktiver zu gestalten. Dazu braucht es nicht viel. Ich möchte meine täglichen Bewegungen intensiver durchführen. Ich lege einfach kurze Umwege ein. Wege, die ich sowieso gehe, werden etwas erweitert. Es muss nicht viel sein. Langsame Steigerungen sind bei Erfolg bei allen Bewegungen möglich und erstrebenswert. So ist das Aufstehen und Hinsetzen eine schöne Übung für die Beine. Dabei ist es wichtig, für einen sicheren Halt zu sorgen oder sich jemanden zur Seite zu stellen, der helfen kann. In einer Gruppe mit Anleitung macht Gymnastik mehr Spaß und ich kann mir sicher sein, dass alle Muskelgruppen aktiviert werden und darauf geachtet

Helgas Ecke

wird, dass die Übungen achtsam und richtig ausgeführt werden.

So mancher glaubt, kein Bedürfnis nach Bewegung zu haben. Und doch ist sie ein Grundbedürfnis des Menschen. Bewegung bringt Körper, Geist und Seele in Balance und lässt aufrechter durchs Leben gehen. Es muss kein Marathon sein. Sich leicht zur Musik hin und her zu wiegen trainiert schon Gleichgewicht und Standfestigkeit. Es ist schon seltsam, aber es kommt vor, dass „Nichtstun“ Schmerzen verursacht.

Die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, neu zu starten. Mit sanften Bewegungen lässt sich auch in hohem Alter mehr Beweglichkeit erzielen.

Singe und deine Lungen füllen sich mit Leben

Tanze und dein Herz schlägt vor Freude

Lache und fremde Augen strahlen dir entgegen

(kj)

Frau Harke hat diese Stelle, lange Zeit, besonders eindrucksvoll mit Lebensgeschichten gefüllt. Sie konnte auf mehr als ein ganzes Jahrhundert Lebenserfahrung zurückblicken. Über ihre Geschichten haben sich viele Leser gefreut.

Heute darf ich Ihnen ein neues Gesicht vorstellen. Frau Helga Kolb ist 1936 in Ludwigshafen am Rhein geboren. Nach den Kriegsjahren beendete sie die Schule und machte eine Ausbildung zur Sprechstundenhilfe bei einem Zahnarzt. Hier lernte sie auch ihren Mann kennen. Sie musste seinen Kopf halten, während er einen Zahn gezogen bekam. Sie haben sich sozusagen Hals über Kopf ineinander verliebt. Leider wohnten sie ca. 25 km voneinander entfernt. Sie in Ludwigshafen und er in Speyer. Manchmal gelang es dem jungen Mann, seinem Vater das Auto abzubetteln. Aber meistens kam er mit dem Fahrrad. Auch Frau Kolb nahm diese Tour mit dem Rad oft auf sich. Wenn man verliebt ist, sind 25 km ein Katzensprung. Frau Kolb erzählt mir, dass es eine Zugstrecke gab, an der sie vorbeifuhr. Die Bahn hat sie aber nie von innen gesehen. Dafür kannte sie den Lokomotivführer ganz gut. Sie fuhren oft nebeneinander her und wechselten ein paar Worte. An den Bahnhöfen überholte Frau Kolb die Bahn, von der sie später wieder eingeholt wurde. Das war lustig und die Strecke dadurch nicht so langweilig. Die Liebe zu ihrem Mann Emil hielt auf jeden Fall und so wurde Hochzeit gefeiert und sie zog zu ihm nach Speyer. Mit ihrer ersten und einzigen Liebe gründete sie eine Familie. Fünf



Kinder füllten ihr bescheidenes Heim mit Leben. Drei Mädchen und zwei Jungs, die dafür sorgten, dass Frau Kolb heute Oma von sechs Enkeln und Uroma geworden ist.

Wir freuen uns sehr auf die Geschichten, die Frau Kolb uns demnächst zu erzählen weiß. (kj)

Frühlingszeit ist Pflanzzeit



Wenn der Frühling Einzug hält, vertreibt er das Grau der kalten Jahreszeit. Die Temperaturen klettern wieder nach oben, die Menschen werden fröhlicher und es zieht sie nach draußen. Die Pflanzzeit beginnt.

So auch für uns! Wir gestalten unser Hochbeet auf der Außenterrasse neu. Bunt und farbenfroh soll es sein.

Das Angebot der verschiedenen Blumenarten ist wie in jedem Jahr riesig. Die Auswahl reicht weit über bekannte Arten, wie zum Beispiel Petunien, Geranien, Fuchsien, Begonien, Hortensien, Männertreu und Margeriten, hinaus.

Das Hochbeet zu bepflanzen und zu pflegen, übernehmen einige Bewohner sehr gern. Unterstützt werden sie dabei von den

Mitarbeitern des sozialen Dienstes.

Unser Hochbeet ist sozusagen ein Gemeinschaftsprojekt, das Bewohner mit und ohne körperliche Einschränkung genießen können, da es barrierefrei ist und einlädt, mitzumachen und den Frühling zu erleben. Die mannigfachen Sinneseindrücke trainieren das Gehirn und



können somit den Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflussen.

Die Bewohner werden angeregt zu riechen, zu fühlen und zu sehen.

Nun hoffen wir sehr, dass unsere neu gepflanzten Blumen gut wachsen und gedeihen und wir alle viele schöne Stunden an der frischen Luft mit herrlichem Duft im Sonnenschein genießen können. (ke)

Weihbischof Dr. Johannes Bündgens besucht das Haus Am Waldrand

Am Dienstag, dem 24.04.2018, besuchte Weihbischof Dr. Johannes Bündgens aus Aachen unsere Einrichtung Am Waldrand.



Im Rahmen seiner Visitation der Pfarrei St. Marien Wassenberg feierte Weihbischof Dr. Bündgens die Heilige Messe in unserem Haus. Unterstützt wurde er dabei durch Pfarrer Dr. George Panna. Unsere Bewohner hatten die Möglichkeit, die Krankensalbung von Weihbischof Dr. Bündgens zu empfangen.



Im Anschluss an die Messe besuchte der Weihbischof die Bewohner, die an der Messe nicht teilnehmen konnten. Er führte persönliche Gespräche, betete mit Ihnen und spendete die Krankensalbung.

Anschließend fand er die Zeit für ein gemeinsames Mittagessen mit dem Einrichtungsleiter Stefan von den Driesch und der Pflegedienstleiterin Birgit Eichwald. (hs)



Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

„Der Ball ist rund und das Spiel dauert 90 Minuten“, sagte einst Sepp Herberger, Trainer der deutschen Fußballnationalmannschaft und Weltmeister von 1954. Seither sind die Spiele schneller geworden, die Akteure jünger und die Gehälter sogar explodiert. Was sich definitiv nicht verändert hat, ist die Begeisterung für den Sport Fußball. Selbst Frauen können sich der Faszination nicht mehr entziehen. Nach wie vor lockt der Fußball Menschen auf den grünen Rasen, um zu kicken oder zuzuschauen.



Herr Paulsen, Haus Am Waldrand

Herr Paulsen erzählt: „Ich habe nicht lange

Fußball gespielt. Das waren nur ein paar Jahre in der späteren Jugend. Vielleicht mit 16 oder so. Aber ich erinnere mich genau und gerne daran, dass ich die Fußballschuhe vom Verein geschenkt bekam. Schuhe extra nur zum Spielen. Das war für mich was Großes. Viktoria Wassenberg war mein Verein, und ich glaube, die haben mich sehr fit gehalten. Vielleicht profitiere ich heute noch davon. Fußballer war ich zwar nur kurze Zeit, aber ich habe mich immer gerne bewegt. Ich erinnere mich daran, dass ich zur Sportschule nach Duisburg geschickt wurde, um dort mit Dettmar Cramer zu trainieren. Dettmar Cramer war schon wer. Und ich durfte ein wenig mit ihm kicken.

Heute begeistere ich mich immer noch für Fußball. Meine Lieblingsmannschaft ist natürlich Borussia Mönchengladbach. Das ist wohl der Region geschuldet. Trotzdem, ich stehe dazu und verfolge die Bundesliga genau.

Auch Herr Ambrassat weiß etwas über Fußball zu berichten: „In Dahlheim habe ich in einer Thekenmannschaft gespielt. Wir nannten uns 2/17 MCAG. Das war gleichzeitig die Militäreinheit der Nato, in der ich und viele andere beschäftigt waren. Auf dem Platz war ich als Abwehrspieler für das Verhindern der Gegentore zuständig. Ich war schon um die 30 Jahre alt, als ich die Liebe zum Fußballspielen entdeckt habe. Da hören heute viele schon auf. In meiner Mannschaft stand der Spaß an der

Freude an erster Stelle. Es kamen aufgrund der Nähe zu Gladbach sogar einige Borus-



Herr Ambrassat, Haus Am Waldrand

sen-Spieler zu uns, um mit uns zu bolzen. Nach dem Spiel trafen wir uns dann alle an der Theke wieder. Auch mit den Gegnern aus Wildenrath oder Brüggen schlürften wir das ein oder andere Bier. Für uns war der Fußball kein Muss, bei uns ging es nur um die Lust.

Heute gucke ich auch gerne Fußball am Fernseher. Fan bin ich eigentlich von keinem Verein. Die guten Mannschaften interessieren mich. Dortmund. Die Münchner gehören zwar zu den Besten, sind mir aber

zu überheblich. Schade, dass im Fußball heutzutage das Geld regiert. Wissen Sie, wir haben früher für ein Glas Bier gespielt oder auch zwei. Das war gut.

Wenn Ihnen der Name Udo Kloß bekannt vorkommt, dann vielleicht vom Fußball. Herr Kloß berichtet: „Ich habe in meiner Jugend für den Wegberger SC gespielt. Der Club hat mich so gut ausgebildet, dass ich zum FC Mönchengladbach wechseln und dort im Stammteam links außen als Stürmer spielen durfte. Als Senior war ich zunächst bei Fortuna Düsseldorf unter Vertrag, dann bei Alemannia Aachen und schließlich bei Bayer Uerdingen. Meine letzte Station im Fußball war Gent in Belgien.

Für mich gibt es keine Topspieler, nur eine Topmannschaft, denn Fußball ist für mich vor allem ein Mannschaftssport. Jogi Löw ist aber ein guter Trainer und ein solider Mann. Er kann auf einzelne Spieler sehr gut zugehen. Im Endeffekt muss aber die Mannschaft spielen.

Ich bin gespannt, was in Russland möglich ist.“ (kj)

Tanz in den Mai

Der Themenkreis am Montagmorgen hält eine Überraschung für unsere Bewohner bereit: Die Traditionen zum 1. Mai sind Thema. Als Erstes gilt es feierlich ein selbst gebasteltes Maiherz aufzuhängen. Und schon ist ein Gespräch entfacht. Viele halten den Brauch, einen Maibaum zu stecken, für ursprünglicher als das Maiherz. Einig sind sich alle, dass der Maitanz eine Tradition ist, an dem viele Erinnerungen hängen. Und damit ist unsere Überraschung auch gut gelungen. Gemeinsam singt man Lieder und dann laden die Mitarbeiterinnen vom sozialen Dienst zum Tanzen ein.

So manche Dame kann sich gar

tert zugleich von der plötzlichen Energie, die manche Bewohner doch noch in der Lage sind freizusetzen. „Der Tanz in den Mai war ein voller Erfolg“, berichten sie. „Jeder kam auf seine Kosten und durfte mittanzen. Wer nicht tanzte, erfreute sich am Tanz der anderen, sang die bekannten Lieder mit und schunkelte ein wenig. Es war herrlich zu sehen, wie die Augen anfangen zu leuch-



nicht vorstellen, noch Walzer tanzen zu können. Und doch, siehe da, es klappt besser als gedacht. Selbst Bewohner, die kräftemäßig etwas schwächer sind, lassen sich von der Musik motivieren und tanzen auf der Stelle. Auch wenn die Schritte klein sind: Die Schrittfolge stimmt und das Rhythmusgefühl und die Freude am Tanz sind geblieben. Claudia Thissen-Görgens, Maria Jennissen und Vera Jaskulski, die beim Tanzen führen und sprichwörtlich unter die Arme greifen, sind überrascht und begeis-

ein nicht enden wollendes Lächeln die Mimik der Gesichter veränderte.“ Weitere Tanzangebote sollen geplant werden. Nicht zuletzt auch wegen der ungezwungenen Nähe zu den Bewohnern, die Wohlbefinden und Angenommensein vermittelt. Und tanzen bringt die Seele in Schwung. (kj)

Ausflug zur EUREGIO 2018

Am 7. März ging es mit viel Vorfreude zur diesjährigen Euregio Wirtschaftsschau zum CHIO-Gelände nach Aachen. Mit 5 Bewohnern starteten wir in unseren Ausflug. Das Wetter war zunächst

nicht auf unserer Seite, es regnete in Strömen. Dies tat der Stimmung jedoch keinen Abbruch. Dort angekommen waren wir von dem großen Andrang zum offiziellen Seniorentag überrascht. Eine große Schlange erwartete uns vor der Kasse, doch verständnisvolle Mitwartende ließen uns gerne den Vortritt. Einmal drin-

nen angekommen, gab es kein Halten mehr. Glücksräder wurden gedreht, Kulis und Werbegeschenke wurden lachend und in großen Mengen gerne angenommen. Die neuesten Elektromobile wurden auf Herz und Nieren getestet und ausprobiert.

Die Damenwelt interessierte sich besonders für die schönen Dinge des Lebens, wie die Welt der Dekorationen und verschiedenen Pflegeprodukte.

Unsere Mittagspause verbrachten wir im „Hexenhaus“, bei Currywurst und Pommes. Wir ließen es uns richtig gutgehen: Das Essen war lecker und die Atmosphäre am Tisch war fröhlich und vergnügt. Natürlich durfte ein Besuch bei Lindt und Bahlsen



nicht fehlen. Zum Naschen und Probieren der verschiedenen Köstlichkeiten gab es im danach folgenden Schlemmerzelt reichlich Gelegenheit! Egal, ob Schinken, Salami, Marmeladen, Brot, Wein oder diverse Säfte:

Überall testeten wir uns durch die Stände. Hier und da wurden kleine Einkäufe getätigt. Zusammenfassend kann man sagen:



Es war ein anstrengender, aber sehr schöner Tag auf einem sehr großen Gelände, auf dem es viel zu sehen und zu entdecken gab! (ss,ms)



Kaffee, Bananen und Baustellenlärm - eine Reise in die Vergangenheit

Manchmal lösen die einfachsten Alltagsgegenstände die schönsten und intensivsten Erinnerungen aus. Bei uns trug sich genau dies bei einer sonntäglichen Frühstücksrunde zu.

Der Blick aus unseren Fenstern ist zurzeit vielleicht nicht gerade der schönste, aber dafür sehr interessant. Ein Bewohner inspirierte der Blick aus dem Fenster zu dem Satz: „Die Mauer muss weg.“ Dies wurde mit einem Lachen der Gruppe quittiert, aber regte zugleich auch ein interessantes Gespräch an.

Zwei Teilnehmer der Runde waren in der ehemaligen DDR aufgewachsen und Erinnerungen an die damalige Zeit konnte jeder beisteuern. Eine Teilnehmerin hob die Tasse mit Kaffee an die Lippen und sagte: „Wisst ihr noch, als 250 Gramm Kaffee 18 Ostmark gekostet haben und ein Pfund 36 Ostmark?“ Heute für die jüngere Generation kaum noch vorstellbar.

Mit Blick auf die Obstschale wurde davon geschwärmt, wie schön es war, wenn es mal Bananen gab. Ein Bewohner erzählte, dass es damals Wertmarken gab, damit man Bananen bekommt. Wenn man jedoch alleine wohnte und keine Kinder hatte, ging man so manches Mal leer aus.

Eine Mitarbeiterin konnte eine besonders lustige Geschichte beisteuern. Der Vater hatte der Familie bei einem Westausflug eine Kiwi-Frucht mitgebracht.

Am Abend saßen alle Mitglieder der Familie um die eine Kiwi herum und alle rätselten, wie genau man diese Frucht verzehren sollte.

Viele konnten noch den besonderen Geruch beschreiben, wenn sie einen sogenannten Intershop-Markt betraten. Dort gab es Waren zu erwerben, die es damals nur im Westen zu kaufen gab. Es war damals ein magischer Ort.

Alle waren sich einig, dass man diese Zeiten nicht noch mal braucht, aber sie gehören zur eigenen Vergangenheit und zur deutschen Geschichte.

So vergisst man nicht, dass man auch die kleinen Dinge im Leben ausreichend schätzen muss. Nun sitzen wir regelmäßig mit einer Tasse Kaffee in unseren Räumlichkeiten, blicken auf die Baustelle und denken darüber nach, wie es früher war und wie spannend es für uns in diesem Jahr noch werden wird. (tvdb)



Die Sonne lockt



Aktivitäten motiviert werden können, lassen sich, wenn die Sonne lacht, die Gruppenangebote auf der Außenterrasse nicht entgehen.

Natürlich darf bei den Aktivitäten das ein oder andere „Schmankerl“ nicht fehlen - etwa ein leckeres Glas Maibowle oder ein Eis. Hier sind der Phantasie

Endlich ist sie da. Die Sonne mit ihren warmen Sonnenstrahlen!
Endlich ist sie da!

Die Sonne mit ihren warmen Sonnenstrahlen wurde viele Monate schmerzlich vermisst. Sobald das Wetter aberumschlägt und mit angenehmen Temperaturen aufwartet, werden so viele Aktivitäten wie möglich ins Freie verlegt.

Schnell war die Außenterrasse nach dem langen Winter hergerichtet und es konnte losgehen.

Jeden Tag ein paar Sonnenstrahlen - und wenn es auch nur ein ein paar Minuten sein mögen - das fördert Wohlbefinden von uns allen. Selbst Bewohner/-innen, die sonst nur schwer zu

keine Grenzen gesetzt.

Nicht nur den Bewohnern gefällt das - auch die Mitarbeiter/-innen freuen sich über das Arbeiten im Freien. (hs)



Kooperation mit der Bücherei in Baesweiler

Bei Anruf: Buch!

Oder auch viel mehr. Ein ganzes Paket an Leistungen umfasst die Kooperation zwischen der Stadtbücherei Baesweiler und der Seniorenresidenz Am CarlAlexanderPark. Was man gemeinsam und unmittelbar vorhat, wurde im Rathaus Baesweiler vorgestellt.

Dort trafen sich der Bürgermeister der Stadt Baesweiler Willi Linkens, Stadtbüchereileiterin Elke Tetz und Kulturamtsleiter Wolfgang Ohler mit Marion Lutzenburg (Leiterin der Seniorenresidenz Am CarlAlexanderPark) und Mara Diart, Mitarbeiterin der Residenz im sozialen Bereich. Die Kernpunkte der Zusammenarbeit stellten die Kooperationspartner gemeinsam vor. Die Residenz wird verstärkt das Angebot der Bücherei nutzen, denn der Bedarf ist weit hin vorhanden, erklärte Marion Lutzenburg. „Wir haben einen aktuellen Büchereiausweis, der sehr rege genutzt wird“, freut sich die Chefin. Auch hat der Pflegedienst Kuijpers einen regelmäßigen „Newsletter“ installiert, der über die Veranstaltungen

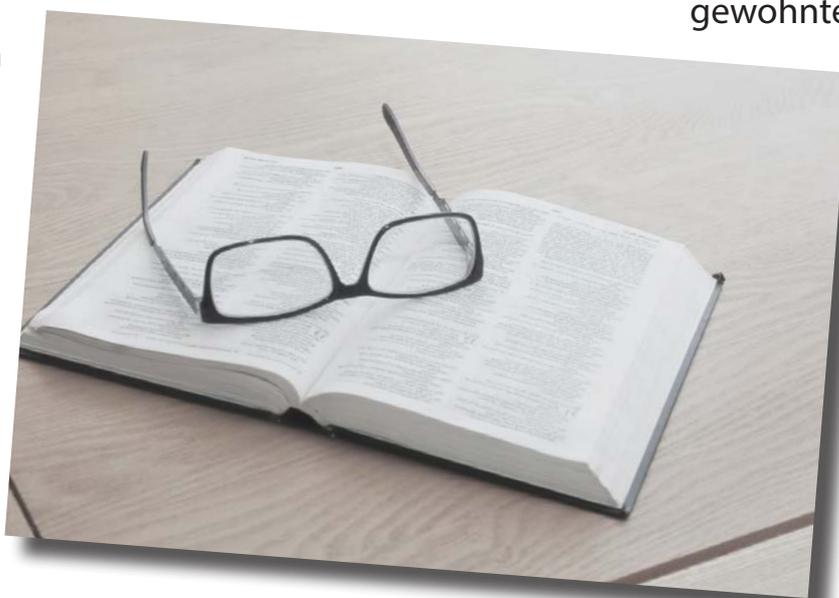
der Bücherei informiert.

Dadurch ist gewährleistet, dass Fahrzeuge und Pflegepersonal eingesetzt werden, um die Bewohner der Residenz in die Lage zu setzen, an den vielen Veranstaltungen der Bibliothek teilzunehmen. Wolfgang Ohler merkte dazu an: „Der Shuttle-Service des Pflegedienstes ermöglicht es, weiterhin in

gewohnter Art Medien zu entleihen oder die Bücherei ganz neu zu entdecken“.

Ganz spannend zu werden verspricht auch die ins Leben gerufene Erzählrunde „Et Verzällche – Kaffee und Geschichten für Senioren“. Darauf

freuen sich auch die ehrenamtliche Vorlesepatin Connie Cianci und Residenz-Leitung im sozialen Dienst Mara Diart. Die Runde ist am 20. April um 15.30 Uhr gestartet und wird jeden 1. und 3. Freitag im Monat stattfinden. „Et Verzällchen“ – Kuijpers wird einen Fahrdienst für die Bewohner der Residenz anbieten – „steht allen Interessierten offen und ist gebührenfrei“, betont Elke Tetz.



Gerne würde man auch interessierte Vorleser für Veranstaltungen in der Seniorenresidenz finden, äußerte Marion Lutzenburg einen Herzenswunsch. Diese Vorlesenachmittage würden gut zum vorhandenen Programm passen. Neben Mottofeten (unter anderem „70er Jahre“) bietet die Residenz auch Filme an und würde das Thema Litera-

tur gerne noch weiter ausbauen. Wolfgang Ohler ist überzeugt, „Hier entsteht etwas sehr Spannendes. Die Bewohner kommen aus ihren Räumen heraus, nehmen am gesellschaftlichen Leben teil und spüren neue Vitalität“. Marion Lutzenburg ergänzte: „Wir haben noch viele Ideen ...!“ (mas)



V. l. n. r.: Elke Tetz (Stadtbüchereileiterin), Willi Linkens (Bürgermeister), Marion Lutzenburg (Heimleiterin Am CAP), Wolfgang Ohler (Kulturamtsleiter), Mara Diart (soz. Dienst Am CAP)

Geschwindigkeitsrausch



Als einige Bewohner des Alten- und Pflegeheims Kuijpers in Lieck zu einer Radtour eingeladen werden, staunen sie nicht schlecht.

„Ich war richtig irritiert“, erzählt mir eine Dame. „Ich habe seit über 20 Jahren nicht mehr auf einem Fahrrad gesessen. Ich dachte: ‚Was haben die hier mit mir vor?‘ Ich konnte mir nicht vorstellen, wie das möglich sein könnte.“ Und nicht ganz sicher, ob sie tatsächlich die Courage zum Einsteigen haben würden, geht es auf nach Gangelt. Dort stehen zwei Fahrräder mit Chauffeur für uns bereit. Sie erklären Gefährt und Sicherheitssystem und bauen so das nötige Vertrauen auf.

„Es hat mich schon etwas Überwindung gekostet, mich in den Wagen einspannen zu lassen“, gibt eine der Mutigen zu. „Ich dachte nur: Augen zu und durch. Und dann ging es auch schon los. Ohne Mühe bewegte ich mich mit dem Fahrrad vorwärts. Es war herrlich. Die Geschwin-

digkeit, der Wind in meinem Gesicht, das Vorbeiziehen der Landschaft - und ich, die ganze Zeit grinsend vorne weg.“

Nach einer großen Runde um den Gangelter See trudeln die ersten begeisterten „Radtourler“ wieder am Ausgangspunkt ein und berichteten: „Der Herr, der sich für mich abgestrampelt hat, hat das toll gemacht. Ich habe mich sehr sicher gefühlt und jede Minute genossen. Und ich bin auch ein bisschen stolz, dass ich mich getraut habe. Es hat sich gelohnt.“ Die Passanten nehmen einen fliegenden Wechsel vor und die erste Gruppe gönnt sich jetzt einen Kaffee mit Gebäck. Dabei wird vom Erlebten erzählt und viel gelacht.

Für die Chauffeure gibt es keine Verschnaufpause. Sie müssen sich für die nächsten Bewohner abstrampeln. Die starken, freundlichen Herren machen ihren Job prima. Es



ist für alle ein abenteuerlicher Tag. Wir sind so dankbar für die Erfahrungen, die unsere Bewohner dank der guten Idee mit den tollen Rädern und den kräftigen Radlern machen durften. (kj)

Die 70er sind wieder da!

Die Idee zu unserer Motto-Party kam uns beim Basteln. Unter fröhlichen Klängen von Schlagern der 70er Jahre summten immer mehr Bewohner beim Ausschneiden und Kleben der Bastelvorlagen mit. Als die ersten anfangen, die Lieder auch mitzusingen, kamen interessante Gespräche auf und die Erinnerungen an damals wurden lebendig.

Von schönen Zeiten schwärmten die Bewohner, gutem Essen und viel Musik zum Tanzen: Unsere Idee war geboren!

Die Planung startete mit Recherchen im Internet und der Befragung von Bewohnern und Kollegen. Was gab es damals zu essen? Wie wurde dekoriert? Was zog man an? Fragen über Fragen, auf die uns aber alle gerne eine Antwort gaben.

Am 26. März war es dann so weit und die Planungen wurden umgesetzt. Auf zur 70er-Party ...

Das Buffet wurde mit viel Spaß gestaltet: Spargel-Schinken-Röllchen, Kartoffelsalat, gefüllte Tomaten, gefüllte Eier, Frikadellen, Käse-Igel u. v. m. Unter Mithilfe vieler Kollegen wurde liebevoll das Buffet zusammengestellt! Begrüßt wurden unsere Bewohner mit Canapés und dem in unserem Hause beliebten Eierlikör!

Ananas-Bowle und diverse andere Getränke standen an unserer „Bar“ bereit! Um fünf Uhr ging es dann los.

Unser Café Lavendel hatten wir bis dahin im Stil der 70er dekoriert, das Buffet stand

bereit und die Schlager der 70er tönnten durch den Raum.

Es wurde gut gegessen, viel gelacht und mitgesungen. Die Bewohner hatten viel Spaß und das Café Lavendel war bis zum letzten Platz gefüllt! (md)



Der steinige Weg

Stark und manifest saß der scharfkantige Stein am Abgrund des Wasserfalls. Tag für Tag ließ er griesgrämig das Leben an sich vorbeirauschen. Tosend stürzte das ungezähmte Wasser den Abhang hinab und versprühte vor Begeisterung kichernde Tropfen Lebensfreude in alle Richtungen.

Wassertropfen hüpfen und tanzten zur Musik des Wassers. Kleinere Steine ließen sich mitreißen und stürzten sich kopfüber in die Fluten.

Nur unser Stein hielt sich krampfhaft an einem großen Felsen fest und schimpfte über die Wellen, die ihn umspülten. Stur harrete er aus.

Bis eines Tages der Fluss so viel Wasser mit sich führte, dass seine ungebändigte Kraft unseren Stein mit auf eine aufregende Reise nahm.

Er versuchte sich noch zwischen anderen Steinen einzuklemmen, dabei stieß er sich nur den Kopf und den Rücken, um dann doch unweigerlich den Weg ins Tal anzutreten.

Laut schrie er, als es im freien Fall abwärts ging. Er hatte sich noch nie schreien gehört. Seine Brust spannte sich an und machte sich abwehrbereit. Mit einem lauten Klatschen schlug der Stein auf die Wasseroberfläche des Sees auf.

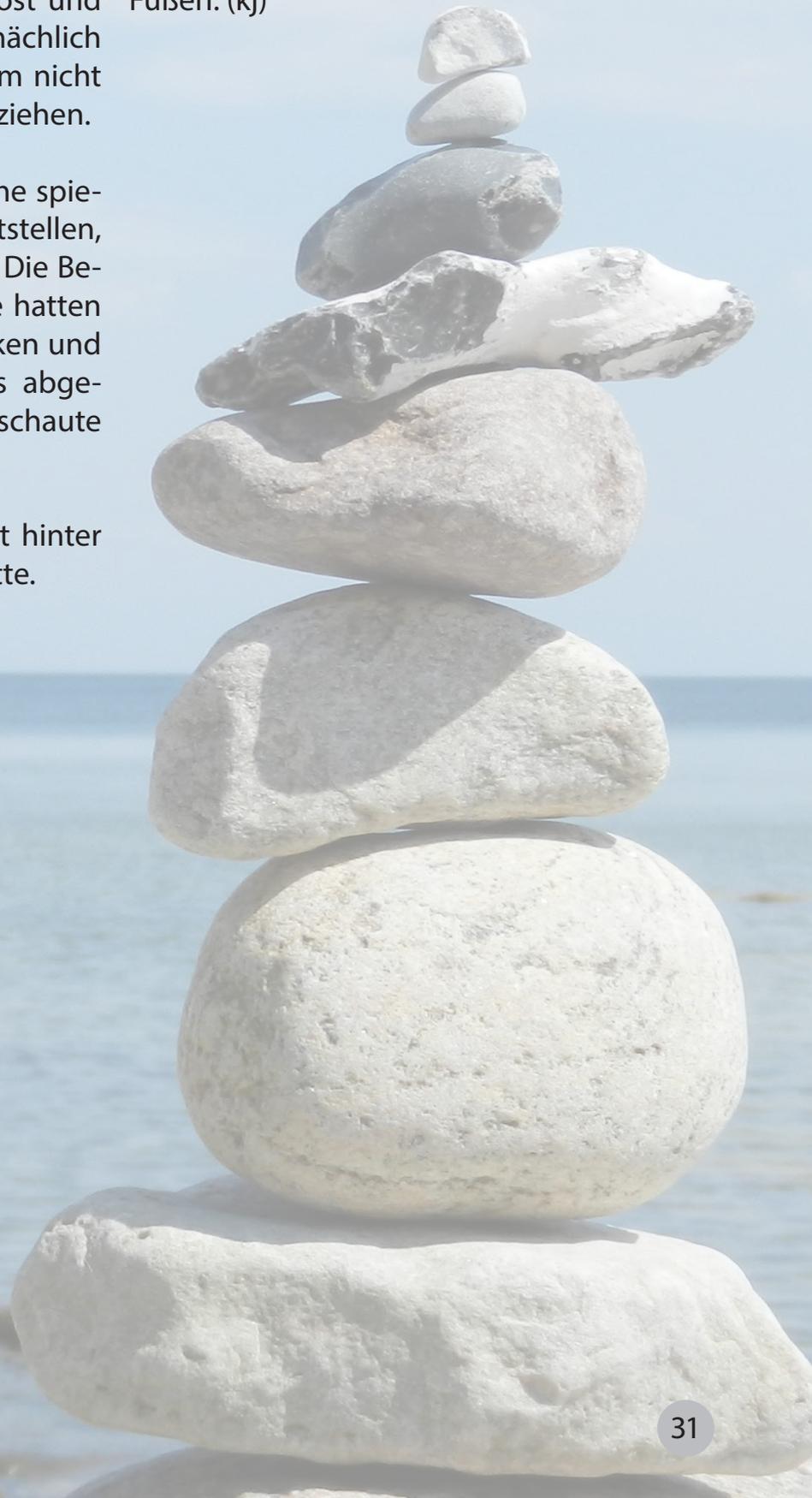
Erleichterung machte sich breit, als er fühlte, dass er langsam unterging. Sein ganzer Körper begann zu kribbeln, als er bemerkte, dass er nicht still liegen blieb, sondern mit der Strömung weitergetragen wurde. Er kullerte von einem Stein zum nächsten, stieß hier mit einem größeren zusammen, dort mit vielen kleinen. Und alle waren erfreut, ihn zu sehen.

Nachdem er so einige Zeit unterwegs gewesen war, legte er am Rande eines Baches eine Pause ein, um einmal richtig durchzuatmen. Noch nie hatte er die Stille so genossen wie jetzt. Gelöst und entspannt ließ er den Fluss gemächlich an sich vorüberziehen und bekam nicht wenig Lust, einfach wieder mitzuziehen.

Als er sich in der Wasseroberfläche spiegelte, musste er allerdings feststellen, dass er schlanker geworden war. Die Bewegung und die vielen Kontakte hatten ihm gutgetan. Seine scharfen Ecken und Kanten hatte er sich unterwegs abgestoßen und ein weiches Lächeln schaute ihm entgegen.

Es war sein Lächeln, das er sonst hinter seiner harten Maske versteckt hatte.

Mutig ließ er sich von der nächsten Welle mitreißen und war fortan unterwegs - bis hin zum Meer. Der Horizont breitete sich vor ihm aus. Die Welt lag ihm zu Füßen. (kj)



Kostenfreie Service-Hotline

PFLEGEDIENSTE
Kuijpers



 **0 800 - 90 70 440**

7 Tage in der Woche • 24 Stunden am Tag

Ihre persönliche Ansprechpartnerin:



Anke Wellmann

zertifizierte Pflegeberaterin

Rurtalstraße 29
41849 Wassenberg
beratung@kuijpers.de

- Bei Beratungs- oder Pflegebedarf
- Unterstützende Beratung bei der Beantragung eines Pflegegrads
- Die geforderten Pflegeberatungsgespräche werden nach den Vorgaben der Pflegekasse § 37,3 durchgeführt
- Individuelle Schulungen für pflegende Angehörige
- Kostengünstige Beratung und Installation von Hausnotrufsystemen
- Bei Familienpflege (um die Betreuung von kleinen Kindern im Krankheitsfall eines Elternteiles zu gewährleisten)
- Im pflegerischen Notfall (auch ohne Pflegegrad)