Wohlfühlzeit

Ausgabe 1 • Frühling 2013

Mit Leib und Seele Borussin

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten die **„WohlfühlZeit“** in Ihren Händen. Sich Zeit zu nehmen, sich wohlzufühlen und das auch zu spüren, daran mangelt es unserer Gesellschaft oft. Mit der Herausgabe unserer neuen Zeitschrift möchten wir uns Ihnen zuwenden, Ihnen zuhören und Ihre Geschichte erzählen. Die Berichte sollen Sie ermutigen, Ihr Interesse wecken, Ihnen Kraft geben und ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern. Die **„WohlfühlZeit“** schlägt neue Seiten auf, neue Seiten um zu füllen, neuen Raum sich wohlzufühlen, neue Art sich mitzuteilen, neue Zeit geborgen zu verweilen. Wir wünschen uns, dass diese neue Zeitschrift ihrem Namen gerecht wird und Sie sich angesprochen fühlen. Wir wünschen allen viel Spaß beim Lesen. (kj)

Impressum

Pflegedienste Kuijpers
Elisabethstraße 84
52525 Heinsberg-Lieck

Kontaktaufnahme:
Aline Lausberg
Tel.: 0 24 01 6022992
E-Mail: lausberg@kuijpers.de

Autoren:
Henderik Boonstra (hb)
Ralf Eiche (re)
Klaudia Joschko (kj)
Aline Lausberg (al)
Robert Offermann (ro)
Heinrich Lübkemann (Die Lübkemann-Glosse)

Design und Gestaltung:
Aline Lausberg

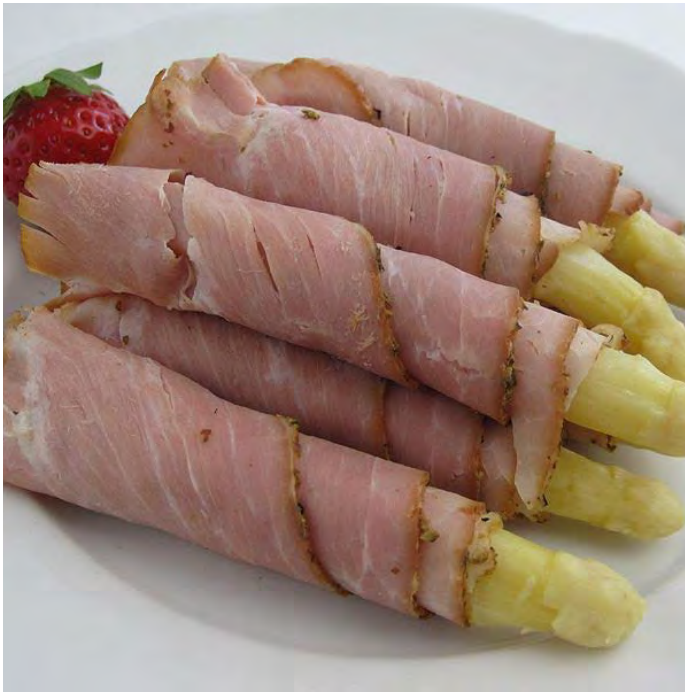
Fotografie:
Jessica Eiche, Seite 1, 6, 9

Sonstige Bildquellen: Wikimedia
Urheber: Seite 3: AnRo0002, Seite 4: Stephan Mosel aus Gießen, Markus Peggen, Seite 8: Linksfuss, Seite 11: Casa Rosad, Seite 10: Monchelsa, Seite 29: Xocolat, Seite 30: Sir James

Spargeldorf Effeld

Seit vielen Jahren ist Effeld als „**das**“ **Spargeldorf** in der Region bekannt. Und seit nunmehr drei Jahrzehnten ist zudem das Effelder Spargelfest der Publikums-Magnet in der Region am Vatertag. Im Jahr 1984 wurde das weiße Gold als Namenspatron entdeckt und man feierte zum ersten Mal unter der Trägerschaft der IGEV (Interessengemeinschaft Effelder Vereine) das „Effelder Spargelfest“ Es war eine Fortführung der bislang durchgeführten Sommer- beziehungsweise Pfarrfeste. Alle Effelder Vereine waren beteiligt und der Erlös ausdrücklich für gemeinnützige Zwecke, insbesondere für die Arbeit von Schwester Leonarda (Krankenpflege im Stadtgebiet Wassenberg), bestimmt.

Seit 1989 organisieren das Trommler- und Pfeiferkorps Effeld sowie der SV Adler Effeld die Vatertagssause an Christi Himmelfahrt. Erstmals kam zu den Vereinsständen ein zusätzlicher Straßenmarkt auf der Kreuzstraße hinzu. Mit den Jahren wurde dieser Markt immer weiter ausgebaut. Besonderern Wert wurde hierbei auf die Attraktivität gelegt. Deshalb wurde unter anderem ein separater Handwerkermarkt mit demonstrierendem Handwerk eingeführt. Auch bei der Händlerauswahl achten die Veranstalter auf ein umfangreiches und interessantes Angebot. Deshalb macht vielen tausend Besuchern das Stöbern und Bummeln in den Straßen des Golddorfes viel Spaß. Der Spargel spielt schon immer eine wichtige Rolle. Waren es in den Anfangsjahren die Effelder Spargelbauern die auf ihren Höfen den Spargel den Besuchern anboten, so rückten sie mit der Zeit mitten ins Marktgeschehen und verkaufen seit dem die frische Ernte im Straßenmarkt. Mit dem Bau des Bürgerhauses wurde die Spargelküche verfeinert. Das Angebot reicht heute von der hausgemachten Spargelsuppe, Spargelsalat, Spargelröllchen bis zum kompletten Spargelmenü, alles natürlich frisch zubereitet vom eigenen Koch. Zahlreiche Kuchen und viele Kannen Kaffee runden das Angebot am Nachmittag ab.



Parallel entwickelte sich der Martinusplatz zum Dreh- und Angelpunkt des Festes. Hier trifft man sich zur großen „Open-Air-Party“. Topkünstler wie „De Räuber“, „Hätzblatt“, „Die Kolibris“, „Mr. Yesterday Man Chris Andrews“, „Brings“

oder die offizielle Begleitband der niederländischen Nationalmannschaft „The Anywhere Jazzband“ und viele andere sorgten in den vergangenen Jahren für beste Stimmung bei freiem Eintritt. Dieses Prinzip war den Organisatoren vor mehr als zwanzig Jahren schon wichtig und daran hat sich bis heute nichts geändert. So wurde in diesem Jahr vor wenigen Tagen bei der 30. Auflage des Festes unter anderem zum kölschen Kulthit „Rut sin de Ruse“ der Band „De Boore“ gesungen.

Trotz des immer größer werdenden Trubels haben die Organisatoren die Grundsätze von damals nicht vergessen und unterstützen mit einem Teil des Gesamterlöses gemeinnützige Organisationen. So profitieren unter anderem auch die „Ophovener Kinderkrebshilfe“, das „Effelder Kinderferienwerk“ und andere vom Erfolg des Spargelfestes.

Vom Pfarrfest zum Riesenspektakel: Kamen anfangs einige hundert Effelder, ist das Spargelfest heute zum Besuchermagnet für eine ganze Region geworden und lockt jährlich rund 20.000 Gäste aus Düsseldorf, Mönchengladbach, Aachen und den benachbarten Niederlanden ins Golddorf. Denn für fast alle ist eigentlich klar: **Vatertag ist Spargelfesttag und das in Effeld.**

Urlaub vor der Haustüre

Warum immer in die Ferne schweifen, um an schönen Orten zu entspannen oder Kraft zu tanken, wenn wir doch solch einen Tag Auszeit auch direkt vor der eignen Haustüre haben können. Der ehemalige Baggersee in Heinsberg, besser bekannt als **„Lago Laprello“** oder kurz **„Lago“**, lädt besonders jetzt im endlich einkehrenden Frühling hervorragend für einen Kurztrip in die Natur ein.

Im Jahre 2008 wurde der „Lago“ im Zusammenhang mit der Euregionale vollkommen neu zur Erholungslandschaft gestaltet. Der See grenzt an die in unmittelbarer Nähe gelegende Heinsberger Innenstadt an und ist somit perfekt zu Fuß oder mit dem Rad zu erreichen. Angekommen am „Lago“ bietet sich eine Rundstrecke um die ganze Seelandschaft, die mit ca. 3 Kilometern zum Spazieren und Radfahren geradezu einlädt. Beim Verweilen auf einer der vielen Ruhebänke kann man den wunderschönen Ausblick am besten auf sich wirken lassen. Wer jedoch lieber auf den See hinausmöchte, kann sich am Bootsverleih der Prospex gGmbH Tret- und Ruderbote sowie Kanus ausleihen und den „Lago“ erkunden. Auch Rollstuhlfahrer können dank spezieller Tretbote dieses Angebot nutzen. Angrenzend am Bootsverleih befindet sich ein Café und ein Kiosk, bei welchem sie ebenso eine Pause einlegen können. Am angelegten Bade- und Sandstrand lädt der Volleyballplatz bei warmen Temperaturen zu spannenden Spielsätzen ein. Am Strand versammeln sich bei zunehmenden Sonnenstrahlen direkt die Menschen um gemeinsam wie bereits zu Beginn beschrieben, sich einen Tag Auszeit direkt vor der Haustüre zu gönnen. In einem abgegrenzten Bereich in Strandnähe ist auch erlaubt zu baden- allerdings auf eigene Gefahr, da es keine Badeaufsicht gibt.

Einmal im Jahr, im Juli, messen sich interessierte und engagierte Sportler beim „TriLago“ - einem Triathlon, bei dem 500 m zu schwimmen, 20 km Rad zu fahren und 5 km zu laufen sind. Für alle Gäste die ebenso den **„TriLAGOn“** besuchen, wird ein unterhaltsames Rahmenprogramm geboten. **Machen Sie sich am besten ein eigenes Bild und gönnen Sie sich einen Tag Auszeit – direkt vor der Haustüre. Am „Lago Laprello“.** (ro)

Mit Leib und Seele Borussin

Mein erstes Interview für die „Wohlfühl-*Zeit*“ führt mich in den Wohnpark „Oerather Mühle“. Hier lebt Frau Doris Fünfstück. Ich bin angemeldet und werde von ihr herzlich empfangen und hereingebeten. Mit Begeisterung zeigt sie mir ihr kleines, aber lichtdurchflutetes Zuhause, bevor wir im Wohnzimmer platznehmen. Süßigkeiten stehen bereit und sie bietet mir etwas zu trinken an. In den wenigen Minuten, die wir uns nun kennen, ist es Frau Fünfstück mit ihrer liebevollen, mütterlichen Art schon gelungen, mir meine Nervosität zu nehmen. Und mit jeder Menge Fragen im Gepäck beginne ich fröhlich unser Interview.

Der Grund, warum ich hier bin, ist nämlich Frau Fünfstücks große Leidenschaft für den Fußball. Ins Besondere ist sie begeisterte Anhängerin von Borussia Mönchengladbach. Das ist sozusagen Pflicht, wenn man in dieser Stadt aufgewachsen ist. Schon mit ihrem Vater hat sie als Kind die Spiele auf dem Bökelberg besucht und als Jugendliche und auch später noch mit ihrem Mann, mit Familie und Freunden selbstverständlich das Brodeln der Nordkurve geliebt, denn da pulsiert das Borussenblut, die Stimmung kocht und man spürt das Leben. Sie erzählt mir: **„Der Bökelberg war meine Heimat, da kannte ich jeden Stein mit Vornamen.“**

An den Nordpark musste sie sich erst gewöhnen und heute findet sie: **„Es ist ein tolles neues Stadion. Ich finde es super, zumal ich heute eher einen Sitzplatz auf den Rängen bevorzuge, der Gemütlichkeit wegen. Auch wenn ich mich manchmal danach sehne, mittendrin zu sein.“** Ihre verklärten Augen und ihr in sich gekehrtes Lächeln lassen mich Begeisterung, Leidenschaft und Zufriedenheit spüren. Diese Frau geht in der liebe zu ihrem Verein auf. **„Eines meiner schönsten Erlebnisse war das Europapokalspiel gegen Inter Mailand“**, beginnt sie zu berichten: **„ Das gewann Gladbach mit 7:1, aber das Spiel wurde wegen des legendären Büchsenwurfes annulliert. Leider konnten wir anschließend weder das neu angesetzte Spiel in Berlin noch das Rückspiel in Mailand für uns endscheiden und flogen aus dem Pokal.“** Und dann ist auch Frau Fünfstücks anfängliche Anspannung

verflogen und sie erzählt frei heraus. **„Mein Lieblingsgegner ist eindeutig Borussia Dortmund, nicht zuletzt wegen Jürgen Klopp. Ich mag sein Auftreten und seine Grimassen. Das beste Spiel war aber 1978 in Düsseldorf. Mit einem Spitzenspiel gegen Dortmund verpassten wir am letzten Spieltag knapp die Meisterschaft. Wir standen mit Köln punktgleich, hatten aber 10 Tore Rückstand. Keiner hat wirklich an eine solche Aufholjagd geglaubt. Das Spiel endete 12:0 und Jupp Heynckes schoss sechs Tore. Leider hat auch Köln mit 5:0 gewonnen und bekam den Meistertitel. Doch nach einem solchen Spiel war uns das egal, wir feierten mit der Fohlenelf.“** Und das war nicht das einzige Mal, dass Frau Fünfstück nach einem Spiel mit Fans unterwegs war. **„Oft waren wir“**, erinnert sie sich, **„in der Kneipe von Günter Netzer. Doch nie habe ich gesehen, dass der Fußballstar Alkohol getrunken hätte. Nicht mal ein Bier, nur Saft und so was.“** Und dann fällt Frau Fünfstück ein, dass sie Günter Netzer abends mal getroffen hat. Seine damalige Freundin wohnte bei ihren Eltern um die Ecke. Und als sie nach Hause ging setzte Netzer gerade den Mülleimer nach draußen. Eine Alltagssituation eben. Und tatsächlich gab er ihr neben diesem Mülleimer ein Autogramm.

Mit vielen Spielern hatte sie flüchtige Kontakte, so auch mit Berti Vogts und mit dem Hauptberichterstatter Otto Schütz ist sie sogar in die Schule gegangen. Ihre Lieblingsspieler waren: Le Fevre, Bernd Rupp, Laumen, Simonsen und Effenberg, der sich oft den Mund verbrannt hat, aber auf dem Platz nichts anbrennen ließ. Frau Fünfstück weiß die Qualitäten sämtlicher Spieler aufzuzählen, doch hält irgendwann inne: **„Ich rede wie ein Buch“** stellt sie fest: **„und das alles ist lange her.** Heute fährt sie nur noch selten ins Stadion und dann mit einer guten Freundin. Seit ihr Mann gestorben ist, hat sie doch einen Gang zurückgeschaltet.

„Es war eine harte Zeit. Wir hatten gerade entschieden, unser Leben zu verändern. Ortswechsel, eine kleinere Wohnung, weniger Arbeit und wenn es nötig werden sollte, Hilfe im Alter. Mein Mann

hat noch die Wohnung hier im Oerather Mühlenfeld mit ausgesucht, doch umgezogen bin ich schon allein. Der Krebs kam schnell und gewaltig und wir verloren den Kampf. Doch für Trauer hatte ich erst gar keine Zeit, die ist im Umzug untergegangen, und erst, als ich endlich eingerichtet war überfiel sie mich heimtückisch. Der Verlust meines Mannes, ohne den mein Leben keinen Wert mehr zu haben schien, raubte meinem Leben das Glück."

Nur mit Mühe unterdrückt Frau Fünfstück ihre Tränen und doch kann ich sie sehen. Sie will ihren augenblicklichen Gefühlen nicht nachgeben und so beschließt die scheinbar mutige Frau für sich, dass sie mir vom Leben, von ihrer persönlichen Auferstehung, vom Trost erzählen will. **„Irgendwann hat mich dann meine Schwester zu einem Kurzurlaub in der Türkei überredet. Vor allem habe ich genossen, nicht allein zu sein und über alles reden zu können. Außerdem haben wir viel gesehen und ich hatte wenig Zeit zu grübeln. Wieder zu Hause war alles beim Alten und ich beschloss nun alleine zu verreisen. 14 Tage Türkei, ganz allein, nur mit meiner Liebe zu meinem Mann, meinen Gedanken und Erinnerungen und mit dem Ziel neu anzufangen. Ich wollte mich fallen lassen. Täglich gönnte ich mir eine Massage – außerhalb des Hotels, das war wesentlich billiger – aber das hat mir wirklich gut getan. Ich lernte, was mir gut tut, stellte fest, dass ich noch etwas genießen kann, und räumte bei meinen täglichen Strandbesuchen Geist und Seele auf. Ich will mich dem Leben stellen"**, sagt sie. **„Ich war immer schon ein lebensbejahender Mensch. Dennoch bin ich oft traurig und habe Sehnsucht und so gibt es graue und blaue Tage."**

Viel Mut mache ihr die Wohngemeinschaft im Oerather Mühlenfeld. Sie habe zwar ihre eigene abgeschlossene Wohnung und braucht noch keine Hilfe, aber die Nachbarn sind alle sehr nett und aufmerksam. So bringt eine Dame immer Reibekuchen. Auch eine Pasta- und Pizzaliebhaberin gibt es im Haus, die ab und an für sie mitkocht. Die Zeitung wird ihr regelmäßig vorbeigebracht und viele Kleinigkeiten mehr, die ihr das Gefühl geben, nicht allein zu sein. **„Ich fühle mich aufgehoben"**, sagt sie, **„und dafür gebe ich zurück, was ich kann."** Da Frau Fünfstück mit ihren 67 Jahren die Jüngste auf der Etage ist und mit ihrem Auto sehr flexibel, kutschiert sie schon mal mit

den Nachbarn zum Einkaufen oder bringt ihnen einfach was mit. Und sie ist eben die schnelle Hilfe von nebenan. **„Wir sind eine gute Nachbarschaft“. Und wir haben das Glück, das uns im Haus auch jederzeit geholfen werden kann.“**

Ich spüre, dass Frau Fünfstück zufrieden mit ihrer Entscheidung ist, im betreuten Wohnen untergebracht zu sein. Sie braucht einfach ihre eigenen vier Wände, ihre Freiheit, ihre Selbstständigkeit, aber auch ein Stückchen Sicherheit. Sie freut sich über regelmäßige Besuche ihrer Verwandtschaft und Freunde und erwartet sehnlichst den Sommer, um endlich wieder die Sonne auf ihrem Balkon genießen zu können. Auch ich habe den Aufenthalt bei ihr sehr genossen und sie als bewundernswert taffe Person kennengelernt. Doch bevor ich das Interview beende, will ich Frau Fünfstück unbedingt noch einmal auf die Probe stellen und frage nach den Namen der aktuellen Mönchengladbachspielern. Ich hätte es mir denken können - sie ist „up to date“ und erklärt mir die Vorzüge von De Jong, der lediglich Anfangsschwierigkeiten hatte, von Arango, dessen Freistöße ihren Worten nach Sünde sind und mit etwas Wehmut von Reuss, den sie lieber für ihren Verein spielen sieht als für Dortmund, nun aber von Hoffmann und Younes, einem hoffnungsvollen Nachwuchsspieler, würdig vertreten wird.

Mein Resumee: Auch wenn Frau Fünfstück heute mehr Fußball am Fernseher verfolgt, - auch das internationale und weltweite Fußballgeschehen übrigens - ist und bleibt sie Mönchengladbachfan durch und durch. Sie jubelt und leidet mit dem Verein nach ihrem Motto: **„Egal, ob oben oder unten, ich bin und bleibe Mönchengladbachfan und das ist gut so!“** Als ich mich für das Gespräch bedanke und mich verabschiede, lasse ich eine lebensmutige Frau zurück, die nicht weiß, dass sie ihr Leben nach ihrem Fan-Motto lebt: **Egal, ob oben oder unten: Ich lebe und das ist, wie es ist, gut so! (kj)**

Sie möchten Ihre Geschichte erzählen? Kommen Sie auf unsere Titelseite!

Für Ihre Anregungen und Vorschläge steht Ihnen Frau Lausberg unter der Nummer 02401 6022992 gerne zur Verfügung.

„Habemus Papam“ - Wir haben einen neuen Papst

„Habemus Papam“ - Wir haben einen neuen Papst. Diesen Ausruf hörte man erst vor kurzer Zeit aus dem Vatikan. Papst Franziskus, der mit bürgerlichem Namen **Jorge Mario Bergoglio** heißt und aus Lateinamerika kommt, ist von nun an das neue Oberhaupt der katholischen Kirche. Er ist der erste Lateinamerikaner und Jesuit der das Amt inne hält. Bergoglio erlangte nach der Schulzeit einen Diplomabschluss als Chemietechniker.

Theologisch geprägt wurde er erst einige Zeit später von Lucio Gera, einem der Väter der Theologie der Befreiung, den er seinen Lehrer nennt. Am 13. Dezember 1969 empfing er durch Erzbischof Ramón José Castellano das Sakrament der Priesterweihe. Für sein Tertiat begab er sich anschließend für ein Jahr nach Spanien. Für einen Forschungsaufenthalt ging er im März 1986 an die vom Jesuitenorden getragene Philosophisch-Theologische Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt am Main.

Nach seiner Rückkehr nach Argentinien wirkte er als geistlicher Begleiter in Córdoba. Bei einem Deutschlandaufenthalt in den 1980er Jahren kam der heutige Papst in die Wallfahrtskirche St. Peter am Perlach in Augsburg. Dort lernte er das Gnadenbild Maria Knotenlöserin kennen, brachte Kopien davon in sein Heimatland Argentinien und die Verehrung des Bildes nach Südamerika. Nun ist Franziskus der 9. Papst seit Beginn des 20. Jahrhunderts. Anhand der folgenden kleinen Übersicht können Sie sich noch einmal die Päpste des 20. Jahrhunderts in Erinnerung rufen:

Pius X.	1903 – 1914
Benedikt XV.	1914 – 1922
Pius XI.	1922 – 1939
Pius XII.	1939 – 1958
Johannes XXIII.	1958 – 1963
Paul VI.	1963 – 1978
Johannes Paul I.	1978 – 1978
Johannes Paul II.	1978 – 2005
Benedikt XVI.	2005 – 2013
Franziskus	2013 – jetzt

Franziskus löst den deutschen Papst Ratzinger ab, der aus gesundheitlichen Gründen von seinem Amt zurückgetreten war. Nun stehen weitere Aufgaben ins Haus. Ein Zusammenspiel zwischen Kirche und Politik und die Anpassung der Normen werden nur einige Aufgaben sein, die Papst Franziskus zu bewältigen hat.

Erst vor Kurzem wurde das größte Fest der katholischen Kirche gefeiert: Ostern. Wie in jedem Jahr spendete auch diesmal der amtierende Papst den traditionellen Osterseegen **„Urbi et Orbi“**. Damit gedenken die Christen an die Zeit der Auferstehung Jesu Christi, der nach dem neuen Testament als Sohn Gottes den Tod überwunden hat. Am Freitag vor Ostern, dem Karfreitag, gedenkt die Kirche des Todes Jesu Christi in Erwartung seiner Auferstehung. Durch Tod und Auferstehung Jesu wird allen Menschen erst Sündenvergebung und damit Errettung aus dem Tod und ewiges Leben ermöglicht. Das Karfreitagsgeschehen ist nicht isoliert zu betrachten, sondern steht in einer Reihe mit Ostern, Christi Himmelfahrt und Pfingsten. Nicht das Opfer Jesu soll damit allein das Große sein, sondern der Sieg über Hölle, Tod und Grab. Ostern. (ro)

Die Lübkemann - Glosse

„In Ruhe verrückt werden dürfen“ – dieses Taschenbuch habe ich in die Hand bekommen. Gewollt, nicht gewollt, ich habe es gelesen. Meine Gedanken spielen verrückt, genau so ist es mit dem verdammten „Älterwerden“! Jetzt bin ich hier, Heinrich, in den besten Jahren. Ich fühle mich gut, sehe gut aus (sagen die anderen). Ja, bin ok! Bin der jüngste Bursche auf dem Wohnbereich und habe auch noch einen Freibrief. Kann gehen, wohin ich will. Aber wohin soll ich gehen? Eigentlich fühle ich mich wohl hier. Alles sauber, ordentlich. Jeder mag mich oder auch nicht. Ja, ich habe auch noch Träume. Ein Leben im Alter. Ein Bauernhof mit Tieren – so mit Garten, kleiner Landwirtschaft, verschiedenen Haustieren. Kurzum ein wenig nützlich wirken. Ich bin auch nicht gesund, aber für Bastelarbeiten, Kochen und Backen in der Gruppe und gemeinsames Singen,: Naja, das ist nichts für mich. Ich habe mir anderes gesucht, Integration. Patenschaft, Nächstenliebe. Eine für mich junge Mitbewohnerin schafft es täglich tolle Fortschritte zu machen. In Bewegung und Verständigung mit anderen Mitbewohnern gebe ich ihr Unterstützung. Dieses Angebot gibt mir täglich viel Kraft aufzustehen, weiterzumachen. Ich sage mir immer: „Heinrich, die braucht dich!“ In diesem Zusammenhang entwickelte ich eine ganz persönliche und spezifizierte Zusammenarbeit mit dem Sozialen Dienst. Trotzdem träume ich meinen Traum. Also gibt es einen Bauernhof für gestrandete gut aussehende, aktive Mitsiebzieger? Ich bin dabei! **Aber bitte mit Betreuung!**

Mit allen Sinnen Erinnerungen erfahren

Geschichten, die von früher erzählen, wecken Erinnerungen. Die Vorlesebücher für die Altenpflege **„Momente des Erinnerns“** locken im Haus Elisabeth in Lieck längst vergessene Erfahrungen der Bewohner ans Licht. Eine Geschichte darin erlebten die Zuhörer so intensiv, dass mehrere Vorleserunden ausgefüllt waren mit ihren eigenen Bildern und Erinnerungen, ehe die Geschichte zu Ende gelesen und gehört war. **„Kinderparadies Bauernhof“** von Heinrich Mehl bewegte die Bewohner so sehr und förderte Erinnerungen zu Tage, die längst verschüttet schienen.

Der Autor schildert in seiner Erzählung, wie er die Welt nach dem Krieg mit all seinen Sinnen wahrgenommen hat. Riechen, hören, sehen, fühlen und schmecken. **An was erinnern Sie sich?** Eine beachtlich große Bewohnergruppe folgte interessiert den Ausführungen und beteiligte sich angeregt an den immer wieder zwischendurch entstandenen Gesprächen. Besonders wühlte das Thema Gerüche auf, wobei sich alle einig waren, dass der schlimmste Geruch nicht der von Schwein, Stall oder Jauche war, sondern der Gestank von schlecht gewordenem Eingewecktem, besonders von Fleisch. Bei den Unterhaltungen leuchteten Augen auf, die sonst eher trüb und teilnahmslos geradeaus blicken. Jeder konnte sich an einen ganz besonderen Duft erinnern. **Vom frisch gemähten bis zum getrockneten Gras. Von feuchter Erde bis zu Obst und Gemüse**, das darin wächst.

In der Rangfolge der eindringlichsten Empfindungen bei Heinrich Mehl stehen an **zweiter Stelle die Geräusche**. Unvergesslich blieb ihm das Krähen der Hähne am Morgen und die „putt, putt, putt“. - Rufe der Oma, wenn sie die Hühner fütterte. Die Bewohner nickten als erzähle die Geschichte von ihnen selbst. Auch sie konnten von Geräuschen berichten: Von Tierlauten auf dem Hof, die so normal waren wie heute der ständige Autolärm, nur wesentlich friedlicher. Das Knarzen von Treppenstufen, die besagten: Mutter und Vater gehen zu Bett, ich kann beru-

higt einschlafen. Aber auch das angsteinflößende Donnern bei Gewitter kam zur Sprache. Die Schilderungen des Buches ließen auch die Assoziationen der Zuhörer sprudeln. Berichtet wurde von Frühlings- bis Winterbildern der Natur. Das Gras war grüner und der Schnee weißer. Und Bilder vom Weg zur Kirche, auf dem man sich traf und gemeinsam weiterging, sind genauso fest in den Köpfen verankert, wie die vom Hund an der dicken rasselnden Kette oder vom Nachttopf unterm Bett.

Das Thema Fühlen bekam durch Heinrich Mehls Anregungen eine neue Dimension, nämlich die Füße. Barfuß laufen war an der Tagesordnung und so nahm man früher viele Eindrücke mit den Füßen war. Kalter und warmer Matsch, der sich zwischen die Zehen drückte. Scharf geschnittene Stoppelfelder, die man nur unverletzt überwand, wenn man die richtige Technik gelernt hatte. Das bedurfte sogar einer gewissen Übung: Mit den Füßen drückte man die Halme nach vorne weg und trat sie dann platt. Gewusst wie!

Der Genuss des Schmeckens wurde in der Nachkriegszeit etwas vernachlässigt. Was unseren Bewohnern noch im Gedächtnis geblieben ist, dass sie ihr Essen zusammensammeln mussten. Da wurde bei Nachbarn angefragt, wer was entbehren kann. Es wurde getauscht, aber auch verschenkt. Keiner hatte wirklich was und doch gab jeder etwas davon ab. So ist die Generation aufgewachsen und sie hatte dennoch oder gerade deswegen nie den Eindruck, arm zu sein. Und das, was es zu essen gab, schmeckte, weil es satt machte.

Erst einige Jahre nach 1945 gab es dann den Genuss des Kirmesbratens mit Kartoffel, Soße und Gemüse. Die Kirmes war dann übrigens ein Fest, das wiederum alle Sinne ansprach. (kj)

Tanz mit - bleib fit

Unter diesem Motto hat der Tanzclub des DJK Wassenberg zum Tanzfest anlässlich ihres 20jährigen Bestehens eingeladen. Und wo es was zu sehen gibt, sind wir gerne dabei. Also machte sich der Soziale Dienst mit einigen Bewohnern aus dem Haus Elisabeth auf, um einen besonderen Nachmittag zu genießen.

Herzlich begrüßt wurden wir von der Leiterin der Tanzgruppe, Mieke Küppers, und von Ida Pfeil, die Mitarbeiterin in unserem Haus und Tänzerin im DJK ist. Sie sorgten auch dafür, dass wir ebenerdige Plätze bekamen, und so fanden wir uns unerwartet neben der Prominenz wieder. **„Seltsamer Weise wurden wir bei den Ehrungen aber übersehen“**, witzelte eine unsere Damen. Mit bestem Blick auf das turbulente Geschehen auf der Tanzfläche wurden uns in zwei Sprachen Seniorentanzgruppen aus Deutschland und den Niederlanden angekündigt, die uns mit ihren rhythmischen Darbietungen begeisterten. Und da war von allem und für alle etwas dabei. Niederländischer Volkstanz, Märsche, Walzer und sogar ein Kasatschok. Ungemein beeindruckend waren aber die Gemeinschaftstänze, wie der **„All American Promenade“,** bei dem mehr als 80 Tänzer gleichzeitig denselben Tanzschritten mit den dazugehörigen Figuren folgten. Selbst mitmachen konnten wir beim Sitztanz, bei dem das gesamte Publikum mit einbezogen wurde und ausnahmslos allen die Lust an Bewegung vermittelt wurde. Und das war auch das Ziel der Veranstaltung: Senioren für das Tanzen zu begeistern, denn Tanzen bringt Körper und Geist im Einklang. Unsere Damen waren erstaunt, wie lebendig die unterschiedlichen Formationen mit 80-jährigen Tänzern über das Parkett schwebten. Und wir gingen mit Beifall und Lob äußerst großzügig um, wofür wir mit einem sensationellen Kuchenbüffet belohnt wurden. Ein großes DANKESCHÖN für einen so beschaulichen, lebenslustigen und unbeschwerten Nachmittag und unsere aufrichtige Anerkennung an den DJK Wassenberg, der es schafft, dass Alte jung bleiben. (kj)

Den Frühling herbeisingen

Der Männergesangverein MGV Liederkranz 1949 Lieck e. V. hat zum Frühling feiern eingeladen. Gerne sind die Bewohner des Alten- und Pflegeheimes Elisabeth in Lieck dieser Einladung gefolgt und hatten einen amüsanten Tag.

Nachdem der Liederkranz im letzten Jahr einen Frauenchor in die Welt gerufen hat, der sich **„Butterfly“** nennt und großen Zuspruch findet, wirbt kann, wirbt er beim Frühlingsfest vor allem für Nachwuchs im Männerchor. Es ist schade, dass der Meisterchor von 1969 und 1975 heute händeringend nach neuen Stimmen sucht. Wo sind die jungen Männer, singen sie nicht mehr? Dabei macht Singen nicht nur Spaß, sondern auch gesund und glücklich. Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem kommt in Schwung, Herz-Kreislauf-System und Atmung werden positiv beeinflusst. Und Singen ist Balsam für die Seele. In mehreren Langzeituntersuchungen habe der Musikwissenschaftler Karl Adamek nachgewiesen, dass singende Menschen lebensfroher, ausgeglichener und zuversichtlicher seien als andere. Zudem verfügten sie über ein größeres Selbstvertrauen, hätten öfter gute Laune, verhielten sich sozial verantwortlicher und seien psychisch belastbarer (das Stichwort Musik im science.ORF.at-Archiv) Wenn das nicht für das Singen in allen Lebenslagen spricht!!! Beim Frühlingsfest konnten wir uns von der Wirkung des Singens überzeugen. Alle waren gut drauf, hatten Spaß und begeisterten die Zuhörer. Auch die profitierten vom heiteren Umgang mit Noten und Melodien, denn Musik steckt einfach an und bringt gute Stimmung, egal in welchem Alter.

Deshalb findet im Alten- und Pflegeheim Elisabeth in Lieck auch regelmäßig, jeden Mittwoch ein Singkreis statt, der großen Anklang unter den Bewohnern findet. Frau Limburg, Mitbewohnerin im Haus Elisabeth in Lieck, singt darüber hinaus im Frauenchor „Butterfly“ mit. Der Chor überraschte beim Fest mit flotten, stimmungsvollen Liedern. In English und auf Deutsch zeigten die Damen, was in ihnen steckt und unterhielten damit das erwartungsvolle Publikum. Und auch die Männer überzeugten mit getragenen Melodien ihre Gäste. Wir wünschen dem Liederkranz, dass er auf dem Frühlingsfest viele neue Sänger erreichen konnte, die ein bisschen neuen Wind mitbringen und dem Chor zu altem Stimmvolumen verhelfen. Der Nachmittag beim Frühlingsfest war auf jeden Fall abwechslungsreich und beschwingt und hat uns alle ein wenig glücklicher gemacht. **Es stimmt also: Singen macht glücklich!** (kj)

Gemeinsam ins Jahr 2013

Am 31.12.2012 fand die traditionelle Silvesterfeier im Haus St. Josef zu Kückhoven statt. Gemeinsam fanden sich Bewohner und Mitarbeiter im Speisesaal des Hauses ein, um das Jahr 2012 in geselliger Runde ausklingen zu lassen. Zu Beginn wurde der Nachmittag mit verschiedenen Betreuungsangeboten, wie zum Beispiel dem **„Silvester-Bingo“**, bestritten. Ebenso wurden Geschichten und Anekdoten aus dem zurückliegenden Jahre zum Besten gegeben. Außerdem wurde geschunkelt, getanzt, gesungen, gelacht und auch der obligatorische Silvestersekt, alkoholfrei, fehlte nicht. Als es dann dunkel wurde, erreichte das Fest seinen krönenden Höhepunkt. Ein Feuerwerk mit vielen Lichteffekten wurde vor dem Haus St. Josef abgebrannt und dazu gesellten sich viele Spaziergänger, Bewohner und Besucher.

Nach diesem ereignisreichen und Tag war die Zeit für eine Stärkung gekommen. Auf besonderen Wunsch der Bewohner der Küche an diesem Tage ein Menü, bestehend aus spezial angerichteten und zubereiteten Bratenrollen mit Pommes Frites. Die Zeit für den Jahreswechsel war so gut wie gekommen und sowohl die Mitarbeiter als auch die Heimbewohner schauten dem neuen Jahr - samt aller Vorsätze - glücklich entgegen.

2012 war ein Jahr der Herausforderungen vielfacher Art, sowohl für unsere Einrichtung als Ganzes als auch für jeden Einzelnen, der sich für die Bewohnerschaft eingesetzt hat. Gemeinsam wurden Erfolge errungen, aber auch der ein oder andere Verlust erlitten. Wichtig für jeden ist jedoch, dass Herausforderungen angenommen wurden und dass gemeinschaftlich etwas bewegt werden konnte. (hb)

Altweiber im Haus St. Josef

Die Freude in den Gesichtern der Bewohner und Mitarbeiter des Altenheims „Haus St. Josef“ war am 07.02.2013 nicht nur dem Auftritt der Kückhovener Karnevalsgesellschaft **„De Japstöck“** zu verdanken. Auch die Begeisterung darüber, überhaupt wieder so eine Feier in den Räumlichkeiten veranstalten zu können, war vor allen den teilnehmenden Heimbewohnern und Mitarbeitern anzumerken. Mit Applaus begrüßten die Bewohner, deren Angehörige und zahlreiche Mitarbeiter den amtierenden **Prinzen Thomas II.** und seine **Prinzessin Angelika III**.

An den Wänden des Speiseraums prangten gemalte Ballons und weitere närrische Dekorationen. Die Tische waren bunt dekoriert und der ein oder andere Bewohner trug eine närrische Kopfbedeckung und ein wenig Farbe im Gesicht.

„Die Verbindung zur Kückhovener Karnevalsgesellschaft besteht schon seit vielen Jahren, eine solche Feier hier im Hause ist immer etwas besonders und auch anders“, sagte ein Heimbewohner des Hauses St. Josef. **„Büttenreden haben hier nichts zu suchen, die sind zu lang und teilweise auch zu komplex für die Bewohner eines Alten- und Pflegeheimes. Hier läuft die Stimmung über die emotionale Basis: Tanzgruppen sehen, bekannte Lieder hören und mitsingen.“** Es wurde aber nicht nur mitgesungen - wer konnte, schunkelte im Stehen oder Sitzen mit, klatschte beherzt in die Hände und griff bei Berliner Ballen und Altbier zu. **„Für unsere Senioren ist das etwas Besonderes, da kommt richtig Leben in das Heim“**, sagt Henderik-Jan Boonstra, der das Haus leitet. **„Die meisten Bewohner sind mit dem Karneval groß geworden. Und sie freuen sich über die Abwechslung und die fröhlichen Lieder.“**

Gegen Ende der Feier werden sich wohl Organisatoren wie auch Besucher einig gewesen sein, dass die fünfte Jahreszeit auch im nächsten Jahr im Haus St. Josef begangen werden muss. (hb)

Joseftag in Erkelenz - Kückhoven

Den 19. März, **den Josefstag,** gestaltet Haus alljährlich in festlicher Weise und feiert so seinen Namensgeber und Schutzpatron. Viel ist über diesen Heiligen nicht bekannt und dennoch ist es naheliegend, dass viele Einrichtungen den Namen des stillen **Zimmermanns aus Nazareth** tragen, der so zuverlässig für Maria sorgte und Jesus als sein Kind annahm.

Wie bereits in den vergangenen Jahren, fand auch in diesem Jahr anlässlich des Namenstages des Namenspatrons von Haus St. Josef am 19. März, der Josefstag in Erkelenz - Kückhoven statt. Dazu versammelten sich am Nachmittag Bewohner und Mitarbeiter, Angehörigeund Mitglieder des ortsansässigen Seniorenclubs im Gemeinschaftssaal bei Kaffee und Kuchen. Die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes zeigten in einer einleitenden Ansprache nochmals die Bedeutung und Historie des Tages auf.

Ebenso fand zur Eröffnung des Festes ein katholischer Gottesdienst statt, welcher sich auf das Leben und Tun des heiligen Josefs bezog. Hierfür konnte der Gemeindepriester, Alois Hüring im Haus St. Josef begrüßt werden. Auf allen Wohnbereichen war St. Josef an diesem Tag gegenwärtig. Bücher mit Darstellungen des Heiligen machten die Runde und eine alte Holzfigur, die den Heiligen als Zimmermann darstellt, ging von Hand zu Hand.

Der für das Haus St. Josef gewählte Vertreter des Heimbeirats, Herr F.-J. Gaugg, äußerte sich positiv über das mittlerweile etablierte, jährlich stattgefindende Fest und mahnte zugleich: **„Das Wissen der heutigen Jugend im Bezug auf Religion ist so gut wie gar nicht mehr vorvorhanden. Niemand zeigt diesbezüglich noch großes Interesse. Werte, Normen und Nächstenliebe geraten genau wie die Religion selbst in den Hintergrund dieser schnelllebigen Zeit. Feste wie diese ermöglichen jedoch einen Dialog der Generationen und können so Jung und Alt verbinden.“** (hb)

Frühlingsgefühle im St. Josef

Nach ermüdend langen Winter wurden am 16.04.2013 im Haus St. Josef zu Kückhoven die Lebensgeister der Heimbewohner durch ein buntes Frühlingsfest geweckt.

Der Nachmittag stand in jeder Hinsicht im Zeichen der Farben, zudem auch im Zeichen der Fröhlichkeit und Beschwingtheit. Für Letztere sorgte allein die musikalische Umrahmung durch einen Alleinunterhalter, der viel Applaus erntete. Einen weiteren erfrischenden **„Farbklecks"** bildeten die selbst hergestellten Blumenkränze in allen Variationen, Girlanden und Gestecke aus Kunst- und echten Blumen. Dekoriert haben den Festsall die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes. Aber auch Bewohner hatten sich an der Gestaltung des Saales beteiligt. Außerordentlich gut mundete allen Teilnehmern auch das Kuchenbufett das von den Mitarbeitern der Hauswirtschaft angerichtet worden war. Dem Zusammenwirken aller Beteiligten ist zu verdanken, dass der Nachmittag von Senioren und Angehörigen mit voller Begeisterung aufgenommen wurde. Wie es eine Heimbewohnerin gegen Ende des Festes formulierte: **„Ein solches Fest gelingt eben nur dann so gut, wenn sich das gesamte Personal zum Wohle der Bewohner so einsetzt, wie es bei uns der Fall ist!"** (hb)

Für unsere Pflegeeinrichtungen in Heinsberg und Umgebung suchen wir

Auszubildende zum/zur Altenpfleger/in oder Altenpflegehelfer/in

(auch als Umschulung möglich)

für die theoretische und praktische Ausbildung in Heinsberg und Umgebung.
Beginn der Pflegeausbildung zum 01.04. bzw. 01.10. sowie der Helferausbildung zum 01.11. eines jeden Jahres.

Ihre Voraussetzungen:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Einfühlungsvermögen, Flexibilität und Zuverlässigkeit
- Freundlichkeit im Umgang mit älteren Menschen
- nach Möglichkeit Führerschein Kl. B

Wir bieten:

- eine Ausbildung mit langfristiger Perspektive
- Übernahmemöglichkeit
- Ausbildungsvergütung nach Tarif

apm gGmbH AKADEMIE FÜR PFLEGEBERUFE UND MANAGEMENT
Eine gemeinsame Bildungsoffensive der bpa Landesgruppe NRW und der Akademie Überlingen
bpa

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen an:

Akademie für Pflegeberufe und Management gGmbH
Frau Margaret Eisenbarth
Markt 22 • 52525 Heinsberg
Tel.: 02452 1572080 • E-Mail: heinsberg@apm-nrw.de

Weitere Informationen finden Sie unter: www.apm-nrw.de

Karneval in Wassenberg

Der Schnee war weg, die Kälte blieb. Die Karnevalstage 2013 waren bei Weitem nicht die wärmsten. Dies hinderte die Bewohnerinnen und Bewohner des Alten- und Pflegeheim Kuijpers in Wassenberg jedoch nicht daran, närrisch und ausgelassen die 5. Jahreszeit zu feiern.

Am Freitag, den 08. Februar 2013, hieß es um 15.00 Uhr im Schulungsraum „Vorhang auf und Bühne frei“. Eröffnet wurde das ganze Karnevalsspektakel von der Heimleitung Frau Lutzenburg und dem Sozialen Dienst, vertreten durch durch Frau Arenbeck. Schon begeisterte der erste Auftritt die zahlreich versammelten Zuschauer. Ingrid Irmen sorgte als tollpatschiger Heimwerker für zahlreiche Lacher. Es folgten Darbietungen zweier Praktikanten, eine Tanzdarbietung der „FANTASTISCHEN 6“ und ein weiterer Sketch von Hans Basten und der Präsenzkraft Azur. Dieser stellte dem begeisterten Publikum seinen Zwillingsbruder „Ali Baba“ vor, der bei den Pflegediensten Kuijpers in Bagdad arbeitet. „Ali Baba“ ließ sich darüber aus, dass er sehr oft für seinen Chef den „fliegenden Teppich“ putzen müsse, dies jedoch gerne mache, da er danach in der Oase den hübschen Bauchtänzerinnen zuschauen könne, die im Sketch von Azur gespielt wurden. Der Höhepunkt der Veranstaltung war jedoch der Besuch des Karnevalsverein „Drömmer Hahne“ aus Dremmen. Schon seit vielen Jahren pflegen die Jecken aus Dremmen eine Zusammenarbeit mit dem „Haus Am Waldrand“. Neben der Tanzgarde und dem Tanzmariechen zeigte sich auch das Prinzenpaar begeistert von der Atmosphäre und vergab die traditionellen „Bützchen“ an die Heimleitung Frau Lutzenburg. Alle Beteiligten freuen sich schon auf die Session 2014. (ro)

Besuch der Salzgrotte

Der Besuch der Salzgrotte in Übach-Palenberg: Salz tut gut. Salz ist seit der Antike für seine natürliche Heilkraft bekannt. Genau aus diesen Gründen suchten Bewohner des „Hauses am Waldrand“ die Salzgrotte in Übach-Palenberg auf.

„Die Grotte konnte zum Glück mit Straßenkleidung betreten werden, sodass ein umständliches Umziehen vermieden werden konnte“, erzählt Herr Bröse, Bewohner des Wohnbereichs Dorfleben, der begeistert von der wohltuenden Salzluft war. Neben ruhiger Entspannungsmusik lud die warme Beleuchtung ein, mal richtig zu relaxen. Dieses Angebot wurde von den Bewohnern des Hauses sehr gerne angenommen. Nach dem ersten Besuch in der Salzgrotte, gab es sofort Fragen nach dem Folgetermin. (ro)

Der Geburtstag des Monats

„Auf Fragen nach dem Geburtstag nennen Männer das Jahr und Frauen den Monat!“, so sprach einst Robert Lembke in seiner Sendung „Was bin ich?“ über das persönliche Fest eines jeden im Jahr. Um genau diesen Ehrentag entsprechend zu würdigen, wird seit einiger Zeit am Ende eines jeden Monats der **„Geburtstag des Monats“** gefeiert, und zwar im angrenzenden Wassenberger Café „Waldeck“. Alle Bewohner die in jenem Monat Geburtstag haben, sind herzlich eingeladen, ihren Ehrentag bei Kaffee, Kuchen oder einem Eis zu feiern. Am Ende eines solchen Besuchs erfährt man meistens auch das Geburtsjahr der teilnehmenden Damen, was ja Robert Lembke nie gelungen war (ro)

Entente Florale - Gemeinsam aufblühen

Die Bewohner des Alten- und Pflegeheims Kuijpers Am Waldrand sowie die Heimleitung Frau Lutzenburg begrüßen die Initiative der **„Entente Florale - gemeinsam aufblühen.“** Unter diesem Motto steht der Wettbewerb **„Entente Florale“**. Er ist eine Herausforderung an die Stadt, in einer Gemeinschaftsaktion der Verwaltung, der Politik, der Wirtschaft sowie der Bürger den städtischen Raum mit Grün und Blumen lebendig zu gestalten. Mehr als 250 Kommunen haben sich dieser Herausforderung bereits gestellt und sind mit eine schöneren Wohn- und Lebensumfeld belohnt worden.

„Wir würden uns freuen, eine prächtige Grüngestaltung im Eingangsbereich in Form von Pflanzen und Blumen blühen und wachsen zu sehen“, äußert sich Waltraud Arndt, Bewohnerin des Alten- und Pflegeheims Kuijpers, zur Verschönerung der Heimstätte. Der Garten ist wichtig für die ältere Menschen einer Einrichtung. Senioren, die im Altenheim einen Lebensabschnitt verbringen, entwickeln mehr Bindungen zur Einrichtung, erhalten deutlich mehr Lebensqualität, wenn eine schöne Gartenanlage zur Einrichtung gehört und ihnen mehr Lebensraum und Lebensvielfalt erschließt. Besonders wichtig ist ein Garten für demenziell veränderte mobile Menschen, die sich hier ohne Einschränkungen **„frei“** bewegen können. Hier können die Bewohner Naturerlebnis durch **„Begreifen“** erfahren und entsprechend ihrer Biographie und ihrer Ressourcen gärtnern und

sich betätigen. Seit es das Altenheim „Am Waldrand“ gibt, unterhält es Kontakte mit ansässigen Einrichtungen, wie z. B. der **Betty-Reis-Gesamtschule und dem Kindergarten „Apfelbaum“.**

Junge Schüler absolvieren nach Wunsch ein Schulpraktikum „Am Waldrand“ um zu testen, ob sie sich eventuell in Pflege- oder Betreuungsarbeit ausbilden lassen möchten. Einige Schüler arbeiten bereits seit gut 2 Jahren ehrenamtlich in der Betreuung mit den Bewohnern. Spaziergänge und unterhaltsame Musiknachmittage werden unter anderem begleitet. Der Kindergarten Apfelbaum unterhält monatlich in einer **„Kindergartenstunde“** die Bewohner mit abwechslungsreichem Programm. Fühlen sie sich doch dadurch versetzt in ein Familiengefühl und natürlich zur unmittelbaren Dazugehörigkeit zum Leben. **„Das ist es was hinsichtlich der Teilnahme am Programm an der Realisierung der Idee der „Entente Florare“ angestrebt wird. Wir arbeiten, wohnen und leben hier und möchten uns natürlich auch wohlfühlen“**, beschreibt Regina Arenbeck vom Sozialen Dienst des Alten- und Pflegeheims Kuijpers die Gestaltung des Eingangs. Mit dem Setzen eines Apfelbaums auf dem Grundstück soll ein Meilenstein gelegt werden, auf welchen man aufbauen kann. Die Zusammenarbeit zwischen öffentlichen Einrichtungen und der Stadt wird daher von allen Beteiligten sehr begrüßt. (ro)

Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben

Eines Tages wurde ein alter Professor gebeten, für eine Gruppe Manager eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Der Professor hatte aber nur eine Stunde Zeit sein Wissen zu vermitteln. Zuerst betrachtete der Professor die Elitetruppe. Sie waren bereit alles, was er ihnen beibringen wollte, gewissenhaft zu notieren. Doch der Professor kündigte nur ein kleines Experiment an:

Er zog einen riesigen Glaskrug hervor und stellte ihn vor sich hin. Dann holte er eine beachtliche Menge übergroßer Kieselsteine und legte sie sorgfältig in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug voll?“ - Und alle antworteten: „JA!“

Doch der Professor holte daraufhin einen mit Kies gefüllten Behälter. Sorgfältig verteilte er den Kies über die Kieselsteine und rüttelte den Krug leicht. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Steinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte: „Ist dieser Krug voll?“ Seine schlauen Schüler schienen seine Darbietung zu verstehen und antworteten: „Wahrscheinlich nicht.“

„Gut.“, antwortete der Professor und holte einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug, der die Räume zwischen großen und kleinen Steinen ausfüllte. Wieder fragte er: “Ist das Gefäß jetzt voll?“ Ohne zu zögern antworteten seine Schüler: „Nein!“ Gut, sagte der Professor. Und als hätten seine wunderbaren Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“

Der Kühnste unter den Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, wir immer noch Platz finden können für einen weiteren Termin oder andere Dinge.“

„Nein.“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist Folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, wird später niemals alle hineinpassen.“ Es folgte ein Moment der Stille. Jedem wurde bewusst, wie sehr der Professor Recht hatte.

Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine: Eure Gesundheit, eure Familie, eure Freunde, die Realisierung eurer Träume, das zu tun, was euch Spaß macht, dazulernen, eine Sache verteidigen, Entspannung, sich Zeit nehmen oder etwas ganz anderes.

Wirklich wichtig ist, dass ihr die großen Kieselsteine in eurem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, lauft ihr Gefahr es nicht zu meistern, euer Leben.

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, den Kies, den Sand, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht euch selbst die Frage zu stellen - Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in den Krug.“ Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal. (kj)

Ab Mai bieten wir unseren Mitarbeitern Entspannungsmassagen an

Die Alten- und Krankenpflege ist ein sehr erfüllender Beruf und macht uns viel Freude. Er kann jedoch auch manchmal überaus stressig sein, und körperlich anspruchsvoll ist er sowieso.

Wir wissen jedoch auch: Je besser sich die Mitarbeiter in der Pflege- und Betreuung fühlen, umso hochwertiger ist die Pflegequalität, die wir alle gemeinsam zu Ihrem Nutzen erbringen.

Aus diesem Grund wollen wir unsere Mitarbeiter mal so richtig verwöhnen. Sie haben es sich wirklich verdient.

Ab Mai 2013 konnten wir Frau Nadja Meissner für unser Unternehmen gewinnen. Frau Meissner (siehe Foto) ist ausgebildete Masseurin und medizinische Bademeisterin.

Frau Meissner wird zukünftig sämtliche Einrichtungen der Kuijpers-Gruppe anfahren und dort zu festgelegten Zeiten jeweils 20-minütige Entspannungsmassagen bei unseren Mitarbeitern durchführen. Anmeldungen kann man sich bereits jetzt über die Heim- und Einrichtungsleitungen (re)

Dank an Mutter und auch Vater

Wer hat das Größte mir gegeben,
mein Dasein, hier in dieser Welt
mein Existieren und mein Leben,
wer hat das alles mir geschenkt?
Das waren Mutter und auch Vater,
die mein Leben gut gelenkt.
Sie machten sich so viele Sorgen,
waren stets um mich bemüht,
haben gut mich auch erzogen
nd mich prächtig hingekriegt.
Dass ich heute aufrecht gehe,
Das waren Vater und auch Mutter
Die ich auch als Vorbild sehe.

Dass ich fest im Leben stehe,
mich selbst und andre achten kann,
meinen Kindern Liebe gebe
und sie ihren irgendwann,
Das waren Mutter und auch Vater,
Oma und Opa auch genannt.
Herz an Herz sind wir verbunden,
die Familien und sie der Kern
sind zur Einheit fest gebunden,
ob wir nah sind oder fern
Dass wir aneinander glauben,
Das haben sie uns vorgemacht.
Wer hat mich gelehrt zu vertrauen?
Das waren Vater und auch Mutter,
Auf deren Liebe wir noch bauen.

Danke sagen reicht da nicht,
Darum gibt es das Gedicht.
Es danken Kinder ihren Eltern
Auch für Liebe zu den Enkeln.
Dass Generationen in derselben Liebe sind,
das sind Mutter und auch Vater,
das danket euch ein jedes Kind. (kj)

Witzespaß

Wie nennt man Lebewesen, die teils im Wasser und teils auf dem Land leben können? Strandurlauber!

Was sagt der eine Hase zum anderen Hasen, wenn sie nach China hoppeln? Wir hätten doch Stäbchen mitnehmen sollen, mit unseren Löffeln fallen wir auf.

Was passiert einem Cowboy nach einem Frisörbesuch? Sein Pony ist weg!

Wie heißt es bei der Deutschen Bahn so schön? Genießen Sie ihre Fahrt in „vollen Zügen“!

Welches Tier wird gesucht? Alle Tage geht sie spazieren, bleib aber trotzdem stets zu Haus. Die Schnecke.

Kommt ein Mann in ein Geschäft und sagt zu dem Verkäufer: **„Ich hätte gern eine Klingel für mein Fahrrad.“** Der Verkäufer überlegt kurz und sagt: **„Das ist ein fairer Tausch, einverstanden!“**

Warum decken die evangelischen Christen ihre Kirchen mit roten Dachziegeln und die katholischen ihre Gotteshäuser mit schwarzem Schiefer? Damit es nicht durchregnet!

Der Lieblingswitz

Heute: Frau Timmermanns, Bewohnerin unserer Einrichtung Elisabeth in Heinsberg-Lieck

Tünnes und Schäl haben zusammen bei einer Verlosung eine riesige Schinkenwurst gewonnen. Fragt Tünnes: **„Sollen wir die Wurst der Größe nach teilen oder nach Gewicht?“** Darauf Schäl: **„Weißt du was: Wer in der Nacht den schönsten Traum hat, bekommt die Wurst.“** Damit sind beide einverstanden. Am nächsten Morgen treffen sich beide und Schäl erzählt seinen Traum: **„Es war herrlich! Ich saß in einem Feuerwehrauto und bin bis in den Himmel gefahren.“** Meint Tünnes: **„Siehste, das hab ich gesehen und da dachte ich, der kommt bestimmt nicht mehr wieder und da hab ich die Wurst aufgegessen.“**

Im Frühling vor ...

10 Jahren
Werder Bremen wurde deutscher Fussballmeister und gewann den DFB-Pokal. In den deutschen Kinos wurde der Film X-Man 2 gezeigt. Yvonne Catterfeld stand mit ihrem Hit „Für Dich“ 6 Wochen auf Nr. 1 der deutschen Single-Charts. Im April fanden in Köln, Stuttgard und Berlin Proteste gegen Gerhard Schröders Agenda 2010 statt.

20 Jahren
Deutscher Meister wurde wie erwartet der FC Bayern München, der zweite Platz ging überraschend an den 1. FC Kaiserslautern. Henry Maske wurde im März IWF Weltmeister im Halbschwergewicht. Im Kino besuchten 1,5 Millionen Zuschauer Hape Kerkelings „Kein Pardon.“ Die Radiostationen spielten Ace of Bases´ „All that she wants“ und der Parteivorsitzende der SPD und Ministerpräsident von Schleswig-Holtstein Björn Engholm trat am 3. Mai von beiden Ämtern zurück, weil er im Barschel-Untersuchungsausschuss falsch ausgesagt hatte.

50 Jahre
In Mönchengladbach erhielt ein gewisser Günter Netzer einen Fussbalprofivertrag. Im Kino lief „Liebsgrüße aus Moskau.“ In der Deutschen Hitparade stand „Ich kaufe mir lieber einen Tiroler Hut“ von Billy Mo auf Platz 1. Das zweite Deutsche Fernsehen (ZDF) nahm am 1. April 1963 seinen Sendebetrieb auf. (al)

Bilderrätsel

Finden Sie alle 6 Fehler.

Die Lösung finden Sie auf Seite 30

Wer ist es?

Die folgenden fünf Fragen werden Ihnen bei der Lösung helfen.

1. Wer wurde am 5. Januar 1876 geboren?

2. Wer unterzeichnete 1963 den Freundschaftsvertrag zwischen Frankreich und Deutschland?

3. Wer wurde 1917 zum jüngsten Oberbürgermeister der Stadt Köln gewählt?

4. Wer ist am 19. April 1967 gestorben?

5. Wer amtierte von 1949 bis 1963 als Bundeskanzler?

Lösung Seite 29: Grüner Deckel; Teekanne; Teelicht; Hellblaue Schale; Grüne Dekoration des weißen Eimers, Telefonhörer. Lösung Seite 30: Konrad Adenauer. (al)

Der Ambulante Pflegedienst

Immer ist alles gut. Wir sehen uns täglich und verstehen uns großartig. Hier ein Schwätzchen zwischendurch, da mal ein Tässchen Kaffee und immer eine helfende Hand, wenn man sie braucht. Das beruht auf Gegenseitigkeit, obwohl ich mich so wohl fühle, dass ich den Eindruck habe, mehr zu bekommen, als zu geben. So ist das Verhältnis zwischen Alt und Jung in der Familie prima.

Leider bleibt das nicht so. Das Altwerden nimmt keine Rücksicht. Und so kommt es, dass auf einmal meine helfenden Hände gefragt sind. Und es ist selbstverständlich für mich, zu unterstützen, wo ich kann. Doch irgendwann sind meine körperlichen und zeitlichen Grenzen erreicht. **Was kann ich tun? Wer kann mir helfen? Wer kann leisten, wozu ich nicht mehr in der Lage bin? Ist es mein Versagen, wenn ich nun fremde Hilfe hole?** Nein, mein Versagen ist es, wenn ich die Hilfe nicht zulasse. Wem ist geholfen, wenn ich nicht mehr funktioniere, weil auch ich es mittlerweile im Rücken habe. Wem nutzt es, wenn ich nur wasche, wo ich aus eigener Kraft drankomme. Wie schnell ist ein Mensch wund? Wo hört das Tun aus Liebe auf, vernünftig zu sein. Geschieht es nicht auch aus Liebe, wenn ich dafür sorge trage, dass die Hilfe und Unterstützung fachgerecht ist. Dann bleibt mir auch mehr Zeit ,in Liebe da zu sein, Geschichten zu erzählen, Zärtlichkeit auszutauschen und nah zu sein. Die Entscheidung fällt mir schwer, aber ich muss die Pflege an dafür ausgebildete Kräfte vergeben. U**nd nach welchen Kriterien wähle ich aus dem großen Angebot an Pflegediensten aus?** Immer wieder hört man, dass sich die Mitarbeiter von Pflegediensten zu wenig Zeit für die Pflege einer Person nehmen, aus welchen Gründen auch immer. Ich würde mir wünschen, dass sie in Ruhe arbeiten können, Zeit für ein paar persönliche Worte haben und freundlich und liebevoll mit den ihnen Anvertrauten Senioren umgehen. Keiner kommt den Hilfebedürftigen so nahe, berührt sie so intim wie das Pflegepersonal. Das ist sicherlich für beide Parteien nicht leicht. Doch für viele Pflegebedürftige ist es ein verlorener Kampf, Eigenständigkeit gegen Schamgefühle einzu tauschen. Einige verkrampfen regelrecht und entspannen erst wieder, wenn das Waschen vorbei ist. Liebevolle Zuwendung und ruhige, vorher angekündigte sanfte Berührungen sind hier Schlüssel zum – sich etwas wohler fühlen. Denn: Je hilfloser Menschen ausgeliefert und möglicherweise sogar ohne Bewusstsein sind, desto respektvoller, liebevoller und rücksichtsvoller sollte man ihnen begegnen. Nach diesen Qualitätsmerkmalen will ich aussuchen: Liebevolle Zuwendung, Geduld, Zeit, Freundlichkeit, respektvoller Umgang und mitmenschliche Begegnung. Nicht nur meine Lieben sollen bestens versorgt sein nein, auch ich brauche Ansprache und gelegentlich Hilfestellung, damit wir uns alle geborgen fühlen können. (kj)

PFLEGEDIENSTE

Kuijpers

STATIONÄR · AMBULANT · TAGESPFLEGE · BETREUTES WOHNEN

Grund- und Behandlungspflege

Haushaltshilfen

Hausnotruf

AMBULANTE PFLEGE – UNSERE LEISTUNGEN

Betreuungsleistungen

Familienpflege

Intensivpflege

Ambulanter Pflegedienst Wassenberg
Gladbacher Str. 5b, 41849 Wassenberg

Beratungsbüro Baesweiler
Kirchstr. 47, 52499 Baesweiler

Sie haben Fragen rund um das Thema Pflege?
Wir beraten Sie kompetent unter unserer kostenfreien Service-Rufnummer:

0 800 - 90 70 440

WWW.KUIJPERS.DE