



Deutsches Rotes Kreuz 

Steinbach Bote

Hauszeitung für das DRK-Seniorenhaus Steinbach

Ausgabe 1/2020



Wer zwitschert denn da?

Zu unserem Artikel auf Seite 7

Die Weihnachtszeit

Sie scheint schon weit zurück zu liegen, die Weihnachtszeit! Es ist immer eine besondere Zeit in unserem Haus. Sie war auch in diesem Jahr geprägt durch verschiedene musikalische Nachmittage. Es wurde viel gesungen und das gemeinsame Kaffeetrinken mit Christstollen und



Plätzchen bot einen gemütlichen Rahmen. Das Schöne war, dass Frau Luz diese Nachmittage mit ihrem Gitarrenspiel begleitete. So gab es die Möglichkeit, viele der bekannten Advents-, Nikolaus- und Weihnachtslieder zu singen.

Auch die kleinen und lieb gewonnenen Veranstaltungen auf den Etagen boten Gelegenheit sich weihnachtlich einzustimmen. Wieder dabei war der musikalische Nachmittag mit Frau Knebel und Janine Gemeiner. Das Ehepaar Secunde gestaltete eine winterliche Diashow und auch ein Klaviernachmittag mit Herrn Arenz durfte nicht fehlen.

Eine Zeit der Traditionen! Alles bewegte sich langsam auf den Heiligen Abend zu. Und dann war es soweit! Die Bewohner wurden in ihren Zimmern besucht und bekamen Geschenke des Hauses überreicht.

Ohne Hektik liefen die Vorbereitungen für die Weihnachtsfeier. Sie fand in den festlich dekorierten Veranstaltungsräumen statt und wir Mitarbeiter waren wieder erstaunt, wie viele Bewohner und Angehörige daran teilnahmen, was dem Ganzen einen besonderen Glanz verlieh. Es waren in diesem Jahr 60 Personen bei der Feier anwesend.

Für das musikalische Rahmenprogramm sorgte traditionell Anna Kuperschmidt mit ihrem Klavierspiel. Herr Walbröl begrüßte die Anwesenden und las die Weihnachtsgeschichte vor.



Herr Krohn hatte noch zwei Kurzgeschichten ausgesucht, die er vortrug. Und es wurde natürlich auch noch gesungen. Dieses Zusammen-

spiel aller Akteure am Heiligen Abend hat eine lange Tradition im Seniorenhaus Steinbach. Das festli-

che Menü im Anschluss auf allen Etagen und auch im Rheincafé gehört ebenfalls dazu.



Wir möchten uns bei allen bedanken, die geholfen haben, sowohl im Vorfeld als auch bei der Feier und danach wieder auf den Etagen. Es gab viele helfende Hände in dieser Adventszeit. An dieser Stelle noch mal einen besonderen Dank den ehrenamtlichen Mitarbeitern.



Beiratswahlen 2019

Da der alte Beirat im Haus Steinbach sich Ende September aufgelöst hatte, fand am 12. Dezember die Wahl des neuen Beirats unter Aufsicht des Wahlausschusses statt. Gewählt wurden:

1. Frau Gerti Vieten Stimmen	28
2. Frau Helga Buttgerit Stimmen	20
3. Frau Rita van Wolffelaar Stimmen	15
4. Frau Runhild Werth Stimmen	12
5. Frau Inge Grotefend Stimmen	10

6. Frau Roswitha Schwarze 9
Stimmen

Der Wahlausschuss lud zur konstituierenden Sitzung ein, in der unter anderem abgeklärt wird, ob alle Gewählten ihre Wahl auch annehmen.

Der Beirat besteht aus den Bewohnerinnen: Frau Vieten, Frau Buttgerit, Frau Werth und Frau Grotefend und einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin, Frau van Wolffelaar. Als Nachrücker steht Frau Schwarze zur Verfügung.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Wahlausschusses, die diese Wahl begleitet haben und wünschen dem neuen Beirat gutes Gelingen!



Runhild Werth, Gerti Vieten, Rita van Wolffelaar, Inge Grotefend, Helga Buttgerit (von links)

Begegnungen zwischen Jung und Alt

Neun Jahre ist es her, dass wir mit der Carl-Schurz-Realschule eine Kooperation geschlossen haben, in der Schüler mit Bewohner*innen etwas Zeit verbringen. Alle 14 Tage am Dienstag Nachmittag trafen sich die Schüler und Bewohner*innen zu gemeinsamen Aktivitäten.



Es wurde gebastelt, Gesellschaftsspiele gespielt, Lieder gesungen und Waffeln gebacken. Auch kleinere Ausflüge und ein Besuch im Museum mit Bewohner*innen mit Demenz wurden unternommen. Die Schüler erhielten eine Einführung in das Thema Demenz und nahmen an einem Ersten Hilfe- Kurs teil.

Viel ist in den neun Jahren passiert und nun geht das Projekt leider dem Ende entgegen. Was ist der Grund? Nicht etwa, weil alle Beteiligten dieses gut funktionierende Miteinander nicht mehr wollen, sondern, weil es in der Carl-Schurz-Realschule künftig kein neuntes und zehntes Schuljahr mehr geben wird. Damit endet eine





Zeit, die für die Schüler und Bewohner*innen sehr bereichernd war und in der sie viel voneinander erfahren haben.

Die EU hatte das Jahr 2012 zum Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen ausgerufen. Das DRK Seniorenhaus Steinbach beteiligte sich an der Ausschreibung und gewann sie. Aus insgesamt 300 Projekten wurde unser Projekt mit dem Titel

„Menschen mit Demenz und Schüler gestalten ihre Freizeit“ ausgelobt und gefördert.

Die Abschlussveranstaltung fand damals in Berlin statt. Im Juni 2013 stellten wir mit Teilnahme der Schüler unser Projekt bei der Feier zu 150 Jahre Rotes Kreuz im Landtag NRW vor. Auch an der Lernwerkstatt Demo-

kratie NRW 2015 nahmen die Schüler mit dem Projekt teil. Zum Rückblick haben wir ein paar Bilder zusammengestellt.



Wer zwitschert denn da?

Sie sind grün, gerne in größeren Gruppen unterwegs und darüber hinaus machen sie viel Geschrei: Es sind Halsbandsittiche, die schon seit langem im Köln Bonner Raum heimisch sind. Die Vögel wiegen etwa 150 Gramm und werden bis zu 43 Zentimeter groß. Sie brüten zwischen Dezember und Juli. In der Regel legen die Tiere drei bis vier Eier, die Brutzeit beträgt 22 Tage und nach weiteren sieben Wochen sind die Jungtiere auch flügge. Halsbandsittiche können bis zu 25 Jahre alt werden. Sie sind sehr gesellige Tiere, die sich zum Schlafen und Brüten in größeren Gemeinschaften aufhalten und beim Versammeln in den Abendstunden gut beobachtet werden können.

Aber woher kommt denn nun der Vogel? Eigentlich ist er heimisch in Asien und Afrika und dort so verbreitet wie bei uns die Taube. Schon 1967 sind die ersten kleinen Kolonien im Kölner Süden gesichtet worden. Einzelne Paare scheinen dem Zoologischen Garten in Köln abhanden gekommen zu sein. Andere sind ausgesetzt worden, denn sie sind auch in der privaten Haltung sehr beliebt, wie Nymphensittiche. So erklärt jedenfalls das Bundesamt für Naturschutz, wie es zu der Vermehrung der Vögel hier in der Gegend kommen konnte.

Auch mit der Ernährung hat der kleine Papagei keine Schwierigkeiten, denn der Halsbandsittich ernährt sich hauptsächlich pflanzlich. Neben Baumrinde, Knospen, verschiedenen Sämereien und Nüssen sowie Früchten und Beeren erbeutet er gelegentlich auch kleinere Insekten und deren Larven.

Aber nicht nur hier im milden Klima des Rheinlandes fühlt sich der grellgrüne Papagei zu Hause, sondern auch in Belgien, den Niederlanden und England. Der an große herrschaftliche Nistflächen gewöhnte Vogel genießt in Parks und Gärten des Rheinlandes den alten Baumbestand und nistet in alten Höhlen, die von Eichhörnchen oder Spechten verlassen worden sind. Die grünen gefiederten Kerle sind erfinderisch, was Nistplätze angeht. So kann es passieren, dass die kleinen Papageien aus einer Hausfassade rausgucken. Die Halsbandsittiche ziehen nämlich dort ein, wo der Grünspecht schon mal ein Loch gehackt hat. Ob die beiden sehr unterschiedlichen, aber ähnlich grünen Luftgesellen sich abgesprochen haben, entzieht sich der Kenntnis der Forscher. Aber das Museum König hat festgestellt, es mag zwar komisch anmuten, ist aber ein natürliches Verhalten, wenn die Vögel keinen geeigneten Nistplatz in drei bis zehn Meter Höhe finden, werden sie kreativ.

15 Fragen - Interview mit Rita van Wolffelaar

Für das Interview „15 Fragen“ stellte sich Frau Rita van Wolffelaar unseren Fragen:

Seit wann sind Sie ehrenamtlich im DRK-Seniorenhaus Steinbach tätig?

Seit mehr als 16 Jahren.

1. Als Kind wollte ich gerne werden ...?

Krankenschwester.

2. Was haben Sie tatsächlich beruflich gemacht?

Erst machte ich eine Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten, später habe ich nochmal umgesattelt und eine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin gemacht. 1982 habe ich dann mein Examen als Altenpflegerin abgeschlossen.

3. Welche Eigenschaften mögen Sie an sich gerne?

Ich bin zuverlässig und im positiven Sinne neugierig auf Neues und Neuem gegenüber immer aufgeschlossen. Ich bin nicht launisch.

4. Was gefällt Ihnen an sich nicht?

Ich kann recht faul sein, einfach keine Lust haben. Dann muss ich mich richtig schubsen.

5. Haben Sie ein Lebensmotto?

Da wo ich bin, soll die Welt etwas wärmer sein.

6. Welche Hobbys haben Sie?

Ich lese gerne und viel, aber auch Reisen, Handarbeiten und Musik hören gehören zu meinen Hobbys.



7. Worüber können Sie lachen?

Ich habe einen ausgesprochenen schwarzen Humor.

8. Was war Ihr schönster Urlaub / das schönste Ereignis bisher in Ihrem Leben?

Ich bin schon viel gereist und eigentlich war jeder Tag in seiner Gänze der Schönste.

Das schönste Erlebnis war die Geburt meiner Tochter.

9. Gibt es eine Persönlichkeit aktuell oder in der Geschichte, die Sie gerne kennengelernt hätten?

Die Frau von Sokrates, Xanthippe und auch die Frau von Martin Luther, Katharina von Bora hätte ich gerne kennen gelernt. Beides sind sehr starke Frauen, die mich beeindruckten.

10. Welches ist Ihr Lieblingstier?

Hunde.

11. *Warum haben Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit im DRK-Seniorenhaus Steinbach entschieden?*

Ich habe lange die Senioren-Begegnungsstätte in der Brunhildstraße geleitet. Aus diesem Grund kannte ich das Seniorenhaus Steinbach. Als ich dann in den Ruhestand ging, war mir klar, wo ich mich ehrenamtlich betätigen wollte. Ich kannte das Haus nicht nur gut, sondern ich wusste auch, dass ich hier gebraucht werde. Warum ich jetzt so lange schon hier bin? Ich fühle mich hier wohl und gut aufgehoben.

12. *Wie sieht Ihre Tätigkeit im Haus genau aus?*

Ich engagiere mich mit zwei Gruppenangeboten. Ich leite das Quiz am Donnerstag und alle 14 Tage das fröhliche Singen. Des Weiteren unterstütze ich gerne bei den Festen. Ich besuche aber auch einzelne Bewohner. Seit ein paar Jahren bin ich im Beirat. Im letzten Jahr bin ich wiedergewählt worden.

13. *Sind Ihre Erwartungen erfüllt worden?*

Voll und ganz.

14. *Haben Sie besondere Wünsche an das Haus?*

Eigentlich nicht.

Dankeschön an die ehrenamtlichen Mitarbeiter

Auch in diesem Jahr, schon ganz traditionell, fand das Weihnachtsessen für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen im Seniorenhaus Steinbach statt.

Insgesamt engagieren sich im Haus 26 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in ganz unterschiedlichen Bereichen: im Besuchsdienst, mit einer Hundegruppe, mit Singen und Yoga oder bei der Zeitungsrunde oder der Begleitung zum Gottesdienst.

Einige der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen engagieren sich seit



Frau Rogg bedankt sich im Namen der Ehrenamtlichen beim Küchenteam

vielen Jahren hier. Die einen befinden sich schon lange im wohl verdienten Ruhestand, die anderen sind noch berufstätig. Allen sagen wir

ganz herzlich Dankeschön für die geschenkte Zeit, und das tun wir gerne mit einem schönen Weihnachtsessen.



Hochwasserimpression vom 7. Februar 2020



Meinungen zu unserem SteinbachBoten

Das Redaktionsteam des SteinbachBoten hat eine kleine Umfrage gestartet, um Meinungen zur Gestaltung und zu den Inhalten unserer Zeitschrift zu erfahren. Auch war von Interesse, ob es Wünsche gibt, worüber geschrieben werden sollte. Hier verschiedene Ansichten der Bewohner:

Frau Schlösser: Ich lese den SteinbachBoten sehr gerne. Ich bin immer neugierig, wenn die neue Ausgabe erscheint. Ich sehe mir auch gerne die Fotos an. Mit dem Heft bin ich zufrieden. Über Änderungswünsche müsste ich ein wenig nachdenken, im Moment fällt mir nichts ein.

Frau Grotefend: Mir gefällt der SteinbachBote sehr gut. Ich lese gerne die Biographien, mit denen neue Mitarbeiter*innen sich vorstellen. Auch die Berichte über die Feste und Aktionen finde ich gut. Ebenfalls gefallen mir immer die Berichte von Schülerinnen und Schülern, die Zeit in unserm Haus verbracht haben.

Frau Böhmer: Ich lese den SteinbachBoten immer gerne. Hinsichtlich

dieser Zeitung bin ich wunschlos glücklich.

Frau Wahlen: Ich finde den SteinbachBoten sehr informativ und lese gerne die Ankündigungen zu anstehenden Veranstaltungen und die Berichte über vergangene Feiern und Aktivitäten.

Frau Witte: Ich habe den SteinbachBoten bisher immer gerne gelesen. Er macht mir viel Freude. Ich lese viele Zeitungen und Zeitschriften und im Vergleich dazu finde ich, dass die Ausgaben mit sehr gutem Papier hochwertig aufgemacht sind. Das Papier ist fast glänzend! Schön finde ich auch die große Anzahl von Fotos.

Frau Vieten: Mir gefällt der SteinbachBote sehr gut. Ich finde ihn immer sehr umfangreich und mit den Inhalten bin ich sehr zufrieden.

Frau Graf: Ich finde den SteinbachBoten immer sehr interessant. Seit dem ich im Haus wohne, habe ich alle Ausgaben aufgehoben. Vielleicht könnten sich die Mitarbeiterinnen aus den Etagenküchen auch einmal vorstellen.

Mitarbeiterfeier

Nachdem das DRK-Seniorenhaus mit seinen Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern eine schöne und ereignisreiche Weihnachtszeit mit vielen Veranstaltungen erlebt hatte und gut ins neue Jahr gestartet ist, waren am 16. Januar abends um 18.30 Uhr die Mitarbeiter*innen zur alljährlichen Feier eingeladen.

Traditionell gibt es im Haus keine Weihnachtsfeier für die Mitarbeiter*innen, da vor Weihnachten alle zu sehr in Aktivitäten und Terminen eingebunden sind. Dafür wird dann lieber im neuen Jahr gefeiert, wenn bei den meisten wieder mehr Ruhe eingekkehrt ist und alle wieder entspannter sind.

In den Veranstaltungsräumen im DRK-Seniorenhaus Steinbach hatte Frau Gürke die Tische, an denen jeweils zwölf Personen Platz fanden, in wunderschöner Art und Weise dekoriert, so dass alle schon beim Betreten der Räume ein „Aha-Erlebnis“ hatten.

Herr Walbröl begrüßte jeden neu eintreffenden Mitarbeiter, und als alle ihre Plätze eingenommen hatten, eröffnete er das Buffet. Die Küche hatte köstliche Gaumenfreuden zubereitet, die alle sehr genossen. Nachdem man sich gestärkt hatte, gab Herr Walbröl einen Rückblick auf das vergangene Jahr 2019 und bedankte sich bei den Mitarbeiter*innen auch



Mitarbeiterfeier

im Namen der Bewohner*innen und Angehörigen.

Nach der traditionellen Verlosung der gesammelten Weihnachtspresentsaßen die Mitarbeiter*innen noch bis in den späten Abend zusammen und nutzten die Zeit, sich einmal in Ruhe

zu unterhalten, vor allem auch mit Kollegen-/innen, mit denen sie sonst im Dienst weniger zusammenarbeiten.

Alle waren sich einig: ein gelungener Abend!



Festliche Tischdekoration



Verlosung der Weihnachtspresents

SteinbachBote

Hauszeitung für das DRK-Seniorenhaus Steinbach.

Erscheint vier Mal jährlich.

Abgabe kostenlos an Bewohner des DRK-Seniorenhauses Steinbach und deren Angehörige (solange Vorrat reicht).

Redaktion:

Astrid Asbach

Irina Suchan

Matthias Walbröl

Satz und Layout:

Dieter Gontrum

Lektorat:

Barbara Dreifert

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Regine Luz

Brigitta Schulte

Fotos:

DRK-Seniorenhaus Steinbach

(soweit nicht anders gekennzeichnet)

Unsere Webseite:

DRK-Seniorenhaus-Steinbach.de

Unser Wintergarten geht an den Start

Seit dem Sommer sind wir in der konkreten Umsetzung unseres Planes, im Erdgeschoss vor dem Brunnen einen Wintergarten zu errichten. In Abwandlung der Redewendung: wenn einer eine Reise tut ... , konnten wir auch so manches Erlebnis aufweisen.

Fast zwei Jahre haben allein die notwendigen Planungen in Anspruch genommen und am Schluss haben Brandschutzaufgaben den Bau des Wintergartens fast verhindert. Erst durch die Planänderung der Dachkonstruktion konnten wir die besonderen Auflagen des Brandschutzes erfüllen.

Dass solch ein Projekt nicht „von der Stange“ zu realisieren ist, sondern differenzierte Planung, Diskussion und Genehmigung benötigt, hat nicht

gerade zur Beschleunigung beigetragen. In den letzten Wochen verzögerten sich dann leider auch noch kleinere Arbeiten. Aber zuletzt zählt nur das Ergebnis. Und das kann sich sehen lassen.

Die moderne und hochwertige Küchenzeile, der geräumige Platz für Tisch und Stühle, der große Fernseher und nicht zuletzt der besondere Ausblick mit dem Brunnenplatz im Vordergrund, machen den Wintergarten zu einem besonderen Ort und bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten.

Eine großzügige Spende hat die Realisierung des Wintergartens ermöglicht, der langfristig den Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommt.



Wintergarten

Einladung zum Sommerfest

Wir laden Sie,
ihre Angehörigen und Freunde
herzlich zum diesjährigen Sommer-
fest ein.

Am **6. Juni 2020** werden wir ab
14.00 Uhr unser Sommerfest feiern.

Das gute Wetter ist schon bestellt.

Hinter den Kulissen laufen schon die
ersten Vorbereitungen.

Wer hier schon gefeiert hat, kennt
die wundervolle Vielfalt des großen
Kuchenbuffets mit den leckeren
selbst gebackenen Kuchen.

Die Bewohner und Besucher des
Festes freuen sich auf diese Aus-
wahl.

Diese Pracht kann nur durch viele
fleißige Hände entstehen.

Angehörige, ehrenamtliche Mitarbei-
ter und Mitarbeiterinnen spenden die
liebvoll gebackenen Kuchen.

Sicher wird es auch wieder eine
große Tombola geben und abwechslungsreiche und unterhaltsame Darbietungen.

Wir freuen uns mit Ihnen, ihren Fami-
lien und Freunden

dieses Fest zu feiern!



Klangmassage mit Frau Luz

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes. Er bringt die Seele zum Schwingen.“ Peter Hess

Vor vielen Jahren erzählte mir eine Freundin von der Klangmassage. Sofort war ich elektrisiert und habe mich zur Ausbildung angemeldet, ohne genau zu wissen, was Klangmassage ist.

Bereut habe ich es nie. Die Klänge der Klangschalen faszinieren mich immer noch. Und ich konnte andere Menschen damit erfreuen. Das Schöne an der Klangmassage ist, dass nicht nur die Klientin/ Empfängerin, sondern auch ich als Gebende entspannen kann.

Klangschalen kommen aus dem Osten, aus Tibet und Nepal. Peter Hess, der die Klangmassage für den Westen entwickelt hat, lernte die Wirkung von Klängen bei Reisen nach Tibet und Nepal kennen.

In einem Artikel des Klang-Fachverbandes wird das so beschrieben:

„Die Klangmassage wurde 1984 von Peter Hess entwickelt, der ehemals als Dipl. Ingenieur für Physikalische

Technik und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik tätig war.

Die Erkrankung eines nahen Familienmitglieds führte vor mehr als 30 Jahren dazu, dass der eher rational orientierte Ingenieur begann, sich mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. Dies führte ihn auf eine einjährige Forschungsreise nach Nepal und später noch auf weitere Reisen durch Indien und Tibet. Vor allem in Nepal lernte er viel über das traditionelle Heilwesen und über die Bedeutung von Musik im Rahmen von Heilung und dem rituellen Leben der Newar – der ältesten Volksgruppe im Kathmandu-Tal. In dieser Zeit begegnete er auch erstmals den

bronzenen Schalen mit ihrem außergewöhnlichen Klang.

Aus all den Erlebnissen und Erfahrungen entstand bei ihm die Idee, dass die Klänge der Klangschalen ideal geeignet sein müssten, um den Menschen hier im Wes-

ten die wohltuende Wirkung von Musik und Klängen zugänglich zu machen – auf eine einfache und sanfte Weise.“



Klangschalen

Daraus entwickelte Peter Hess die Klangmassage für den Westen. Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den (bekleideten) Körper aufgestellt und sanft angeklungen. Dies kann im Liegen oder im Sitzen geschehen. Die Klänge wirken sowohl über das Ohr als auch über die Vibrationen. Sanft werden die einzelnen Zellen des Körpers massiert. Die Klänge können in eine tiefe Entspannung führen, die den Selbstheilungskräften Raum bieten.



Klangschale in Aktion

Die Wirkung beschreibt ein Artikel des Klang-Fachverbandes:

„Beobachtet man, wie ein Stein ins Wasser fällt und sich von dort aus konzentrische Wellen ausbreiten, so kann man sich gut vorstellen, wie die Klänge im menschlichen Körper

wirken, der ja zum Großteil aus Wasser besteht. Die sanften Klangwellen lockern muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung an, der Klang bringt die „inneren Gewässer“ in Bewegung“.

Der Klangmassage voraus geht ein Vorgespräch, indem die Befindlichkeit und aktuelle Wünsche besprochen werden. So wird eine Klangmassage ganz individuell gestaltet. Wichtig ist auch die Rückmeldung des Empfängers, der Empfängerin, denn jeder Mensch reagiert und empfindet anders. Wenn z. B. Bauchschmerzen bestehen, darf auf diese Körperstelle keine Klangschale aufgesetzt werden.

Neben der klassischen Klangmassage gibt es auch noch andere Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen, z. B. Klangmeditationen, der Klangbogen, Fantasiereisen, Geschichten oder Gedichte mit Klangbegleitung. Dies setze ich bei BewohnerInnen ein, die keine Klangschalen auf dem Körper mögen.

Erwähnenswert ist vielleicht noch, dass nicht jeder Mensch Klangschalen hören und fühlen mag. Aber die Menschen, die es mögen, profitieren sehr davon. Wenn Sie es einmal ausprobieren wollen, sprechen Sie mich bitte an.

Qi-Gong für Senioren*innen

Qi Gong ist eine uralte Übungsmethode aus China und eine der fünf Säulen in der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM). Qi beschreibt die Energie oder Lebensenergie; Gong die Arbeit oder Methode. Qi Gong bedeutet soviel wie „Methode mit der Lebensenergie zu arbeiten“.

In China wird Qi Gong hauptsächlich zur Pflege körperlicher und geistiger Gesundheit eingesetzt. Das Ziel ist immer die Erhaltung der Gesundheit, die Heilung von Krankheit, die Verlängerung des Lebens und die Stärkung der Lebensenergie (Qi).

Die traditionellen Übungen wirken ausgleichend und harmonisierend und bringen die Lebensenergie (Qi), die sich im Körper befindet wieder ins Fließen. Die Wirkung der Übungen kommt aus der Natürlichkeit und Einfachheit der Bewegungen. Qi Gong kann unsere Gesundheit fördern, stabilisieren und erhalten, indem sie die Organe stärkt, das Herz-Kreislauf-System harmonisiert, die Atmung auf natürliche Weise reguliert und die Haltung verbessert.

Die sanften Bewegungen aus dem Qi Gong sind einfach und leicht durchzuführen. Sie bestehen aus langsamen, sanften und gleichmäßigen Bewegungen, sind leicht zu erlernen und für Personen aller Altersgruppen geeignet. Das Ziel dieser Übungen ist innere und äußere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung, sowie körperliches und seelisches Wohlergehen.

Das fortgeschrittene Lebensalter geht häufig einher mit einigen körperlichen Einschränkungen und einer Minderung von Kraft und Ausdauer. In diesen Kursen werden die Übungen auf die körperliche Verfassung und den jeweiligen Leistungsstand der Teilnehmer*innen abgestimmt, d.h. die Übungen werden statt im Stehen im Sitzen geübt; Sie sitzen auf Stühlen oder im Rollstuhl.

Durch Qigong-Üben kann zwar das Altern nicht aufgehalten werden, aber es schenkt ein Gefühl, aus eigener Kraft etwas für seine Lebensqualität tun zu können.

Dabei wird immer wieder von positiven Erfahrungen berichtet:

- das Gefühl, selbst etwas für sich tun zu können
- verbesserte Körperwahrnehmung, psychische Ausgeglichenheit
- Selbstvertrauen und Lebensmut, mehr Freude am Leben
- Stabilisierung des Gleichgewichts und Sturzprophylaxe
- Stärkung der Organfunktionen, sanftes Training des Bewegungsapparates
- Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit Gemeinschaftserleben

Kurstermine: Donnerstag
 15:30 – 16:00 Uhr

Kursleitung: Brigitta Schulte
 (Beruf: Heilpraktikerin und
 Qigong-Lehrerin)

Die Wolkenburgkinder und Sankt Martin

Auch in diesem Jahr waren die Kinder von der Kindertagesstätte Wolkenburg wieder im Herbst bei uns, um den Bewohner*innen die Geschichte des St. Martin vorzuspielen.

Eines der Kinder übernahm die Rolle des St. Martin und ritt stolz und eindrucksvoll auf seinem Holzpferd durch das Stadttor der nordfranzösischen Stadt Amiens. Er trug einen roten Mantel und ein Holzschwert.

Laut der Legende begegnete er am Stadttor einem frierenden Bettler, der ihn um Almosen bat. Münzen hatte St. Martin keine, nur die Kleider, die er selbst trug. Der Junge, der St.

Martin spielte, zog sein Holzschwert und teilte seinen Mantel in zwei Hälften und gab dem Bettler die eine Hälfte. Der Bettler wollte sich bedanken, doch St. Martin ritt davon.

Die Kinder im Alter von vier und fünf Jahren erfreuten mit ihrem Rollenspiel die Bewohner*innen. Gemeinsam sangen sie die St. Martin Lieder. Anschließend gab es Kakao und einen Weckmann.

Danke für diese wunderbare Vorführung und wir freuen uns schon auf das Maibaum schmücken!



Unsere E-Mail-Adressen: wir sind erreichbar

Eine gute und schnelle Erreichbarkeit ist ein wichtiger Aspekt in der Kommunikation. Das Internet bietet hier besondere Vorteile. Wir haben daher einige Mail-Sammelanschriften eingerichtet, damit einzelne Bereiche direkt auch per Mail angesprochen werden können, ohne dass die Mailanschrift eines einzelnen Mitarbeiters bekannt sein muss. Zudem können Sie sicher sein, dass Ihre Mail gelesen wird und der Inhalt gegebenenfalls auch umgesetzt werden kann. Denn nicht jeder ist ständig hier vor Ort und Vertretungsregelungen müssen auch fallweise flexibel gehandhabt werden.

Dies gilt vor allem für die Bereiche Pflege und für die Verwaltung.

Mit folgenden Mailanschriften erreichen Sie uns:

Pflegeteam 1 (zuständig für das Erdgeschoss und das Obergeschoss Zimmer 119 bis 132):

team1@drk-seniorenhaus-steinbach.de

Pflegeteam 2 (zuständig für das Dachgeschoss und das Obergeschoss Zimmer 101 bis 114):

team2@drk-seniorenhaus-steinbach.de

Verwaltung:

verwaltung@drk-seniorenhaus-steinbach.de

Aber auch unseren SteinbachBoten können Sie direkt kontaktieren:

steinbachBote@drk-seniorenhaus-steinbach.de

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

