

Blick punkt

Ausgabe 36 – Oktober 2022 bis Januar 2023



Rückblick auf ein schönes Fest

Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Auf einen Blick – Ihre Ansprechpartner**
- 05 **Unsere neuen Mitarbeiter**
- 07 **Prüfung Annika Finger**
- 08 **Unser Sommerfest**
- 13 **Frau Nusch – Heinzelmännchen**
- 14 **Fotobücher**
- 15 **Abschiede**
- 16 **Das Helmtauchgerät**
- 19 **Erntedank**
- 20 **Hühner zu Besuch**
- 22 **Neues von der Sozialen Betreuung**
- 25 **Frau Maas – Prost Mahlzeit**
- 26 **Pflaumenkuchen**
- 27 **Kürbis-Skulpturen**

- 28 **Deko im Foyer**
- 29 **Rätsel „Im Herbst ist was los“**
- 30 **Bücherempfehlung**
- 31 **Veranstaltungskalender**
- 32 **Gewinnerin Rätsel / Rätselseite**
- 35 **Teil 23 – Gerätetraining (Teil 2)**
- 36 **Impressionen**



Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Impressum

Herausgeber: CMS Pfl egewohnstift Rodenbergtor
Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund

Auflage: 350

Nächste Ausgabe: Februar 2023

Redaktion: Anne Rosenmeier

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral
www.prospektlabor.de

Druck: printaholics GmbH
www.printaholics.com



Liebe Leser/innen

Lachen ist gesund! Zudem hat das Lachen wunderbare Nebeneffekte. So soll zum Beispiel eine Minute Lachen genauso wertvoll sein, wie zehn Minuten joggen. Lachen befreit, lockert die Muskeln und setzt Glückshormone frei. Lachen ist ansteckend. Wenn uns jemand mit einem Lächeln begegnet, geben wir es gerne zurück.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein Lächeln verspüren, lassen Sie es nicht unbemerkt. **Nehmen Sie dieses Lächeln und schenken es weiter. Denn jeder freut sich über ein Lächeln. Vor allem unsere Seniorinnen und Senioren sind dafür sehr dankbar.**

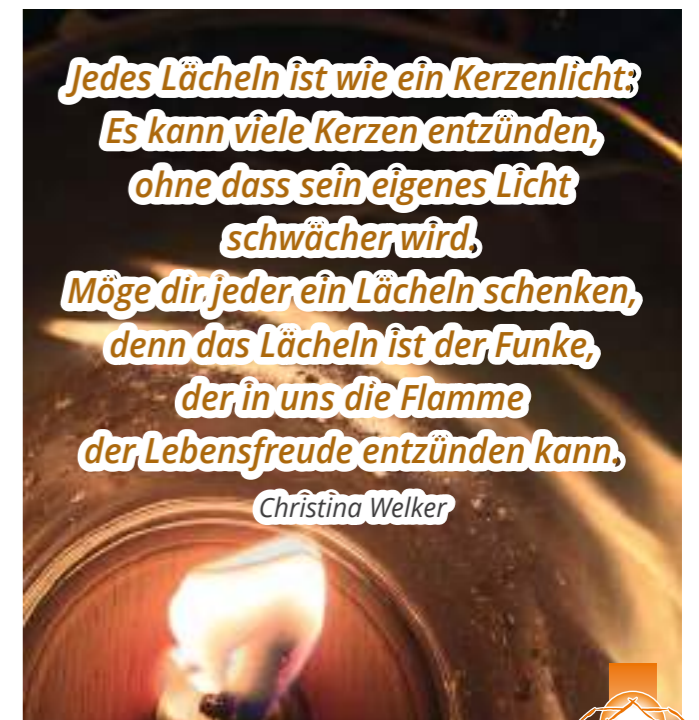
Oft geht es um die kleinen Dinge, die Freude bringen können. Haben Sie schon einmal ausprobiert, was passiert, wenn Sie einem Menschen, der die ganze Zeit passiv in einer Ecke sitzt, ein Lächeln im Vorbeigehen schenken? Er wird dankbar zurück lächeln. So können wir allen, die auf Hilfe angewiesen sind, mehr Lust für den Tag und das Leben geben.

Aber auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über ein Lächeln,

das sie oft aus Dankbarkeit für ihre wichtige und wertvolle Arbeit bekommen. Und dankbar sind ihnen nicht nur unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste und Kunden. **Auch wir sind dankbar, dass sie Tag für Tag ihrer Arbeit professionell und mit viel Empathie und Einfühlungsvermögen nachgehen.**

Langsam werden die Tage wieder kürzer, der Herbst hält Einzug. Erhellen wir uns doch die trüben Tage mit einem Lächeln.

Herzliche Grüße
Das Leitungsteam des CMS Pfl egewohnstift Rodenbergtor



*Jedes Lächeln ist wie ein Kerzenlicht;
Es kann viele Kerzen entzünden,
ohne dass sein eigenes Licht
schwächer wird,
Möge dir jeder ein Lächeln schenken,
denn das Lächeln ist der Funke,
der in uns die Flamme
der Lebensfreude entzünden kann.*
Christina Welker

Auf einen Blick

Ihre Ansprechpartner im Pflegewohnstift Rodenbergtor

Kommissarische Hausleitung:

Michael Slodowski

Pflegedienstleitung:

Hannah Deerberg

Stellvertretende Pflegedienstleitung:

Sascha Jung

Verwaltungsleitung:

Claudia Schilling

Leitung Soziale Betreuung:

Katharina Rigol

Küchen- und Restaurantleitung:

Ralf Oehmer

Haustechnikleitung:

Sven Bendig

Hauswirtschaftsleitung:

Doris Erika Mohaupt

Wohnbereichsleitung

WB Blickwinkel: Cigdem Koza

Wohnbereichsleitung

WB Nathebachtal: Carina Caserta

Wohnbereichsleitung

WB Emscheraue: Sarah Baldes

Wohnbereichsleitung

WB Archenbecke: Phillip Dammers

Qualitätsbeauftragte:

Daniela Krause

Stiftswohnungen:

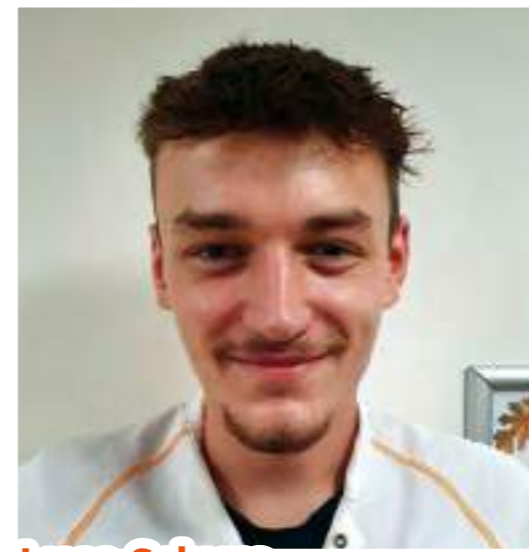
Renate Steinhauer

Bei Fragen und Anregungen rufen Sie uns gerne an: **Tel. 0231- 53 475 - 0**

Neue Mitarbeiter

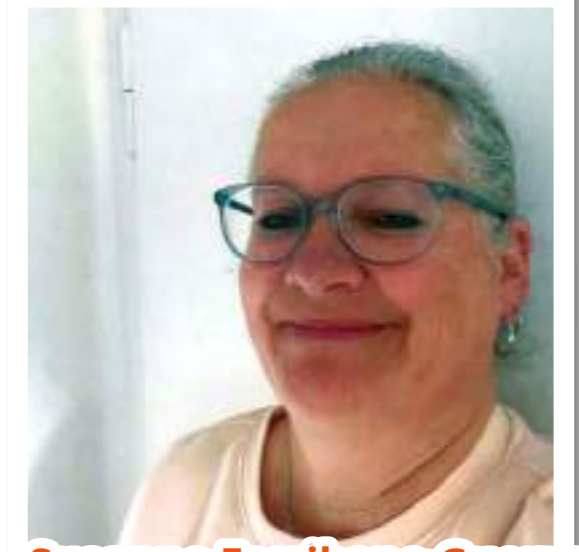
Wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Mitarbeiter vorzustellen

Das CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor möchte Ihnen unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorstellen. Wir wünschen ihnen einen erfolgreichen Start und freuen uns auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Luca Schyra

Seit 01.08.2022 – Azubi Pflegeassistentenz



Susanne Escribano Guerrero

Seit 01.09.2022 – Alltagsbegleiterin



Pia Angelina Gehde

Seit 15.09.2022 – Pflegeassistentin



Andy Anton

Seit 10.10.2022 – Pflegeassistent

HeBammen am Rodenberg

Unser Kursangebot

- Säuglingspflege
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage

Unser Betreuungsgebot

- Vorsorgeuntersuchungen
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wochenbettbetreuung
- Still- und Ernährungsberatung
- Trauerbegleitung

Weitere Informationen auf: www.hebammen-rodenberg.de

GETRÄNKE RISSE

Ihr Partner für Gastronomie, Handel und Festveranstaltungen

BRINKHOFF'S *No.1*

Strangstr. 1 • 58239 Schwerte

getraenkerisse@versanet.de • www.risse-getraenke.de

Tel 02304 - 12218 • Fax 02304 - 16210 • Mobil 0171 - 5421351



Wir gratulieren

zur bestandenen Prüfung von Annika Finger

Zu ihrem ersten Dienst nach bestandener Abschlussprüfung wurde die ehemalige Auszubildende und jetzige Pflegefachkraft Annika Finger von ihren Kollegen auf Wohnbereich Emsheraue herzlich willkommen geheißen und nach allen Regeln der Kunst überrascht. Mit verbundenen Augen



wurde sie zu ihrem Geschenk geführt, in dem alles „Notwendige“ für zukünftige erfolgreiche Arbeitstage zusammengestellt wurde. Ihren gesamten Dienst durfte die Absolventin standesgemäß mit Scherpe mit Aufdruck „Prüfung bestanden“ und Doktorhut absolvieren.

Wir möchten an dieser Stelle nochmals herzlich gratulieren und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit der Pflegefachkraft Annika Finger!



Dalli-Dalli Sommershow

Eine Zeitreise zurück in die 70er Jahre

Die Vorbereitungen für das Sommerfest werden jedes Jahr von einem Gedanken begleitet: **Wie wird bloß das Wetter?** Müssen wir absagen, weil ein Sommergewitter uns kalt erwischt? Wird es viel zu heiß, so dass kein Gast das Fest besuchen, sondern jeder lieber in einem abgedunkelten Kämmerlein sitzen möchte? Diese Gedanken kennt sicher jeder, der schon mal eine Freiluft-Veranstaltung geplant hat.



Alle, die dabei waren, erinnern sich sicher gut: Es war schon ein heißer Sommertag. Aber es wurden die bestmöglichen Vorkehrungen getroffen: Den Besuchern wurden kühlende Tücher ausgehändigt, immer wieder Getränke nachgeschickt und für den bestmöglichen Schatten gesorgt. Zum Glück wehte ein erfrischendes Lüftchen von Zeit zu Zeit.

Zudem lenkte der **Anblick unseres gern gesehenen Gastes Gunther Gerke von**



den **Außentemperaturen ab, denn er hat es sich nicht nehmen lassen, stil-echt in einem bunten 70er Jahre Outfit zu erscheinen.** Auch sein musikalisches Repertoire war auf das Motto des Festes gut abgestimmt und lud die Anwesenden dazu ein, in Erinnerungen zu schwelgen.

Auch in seiner Rolle als Nachfolger des legendären Dalli-Dalli Moderators Hans Rosenthal begeisterte er die Mengen. **Neben einem musikalischen Höhepunkt nach dem anderen wurden die Festbesucher also dazu eingeladen, an einer Quizshow und Aktionsspielen teilzuhaben.**



Zuerst wurde das musikalische Wissen der Quizteilnehmer getestet. **Für das Kandidatenteam „Alpen“ traten Herr Slodowski und Frau Aff gegen das Team „Südsee“, vertreten durch Frau Koch und Frau Heinrichs, an.** Nach spannenden Quizfragen und weiteren von Dalli-Dalli bekannten Aufgaben wie zum Beispiel: „Sie packen Ihren Koffer für einen Skiurlaub. Was muss unbedingt mit?“ lag Team Alpen mit einer Nasenlänge vorn.



Es folgten die **Aktionsspiele „Strandtasche packen“ und „Betten beziehen“.** Was so einfach klingt, war für die Kandidaten, allesamt Mitarbeiterinnen aus der Betreuung und Pflege, gar nicht so leicht. Natürlich mussten einige Hindernisse überwunden werden: die Utensilien für die Strandtasche wurden aus einem Plansch Becken gefischt und kopfüber in die Tasche befördert – während die Kandidatinnen auch noch zusammengebunden waren.

Das Betten beziehen wäre für die kompetenten Pflegekräfte ein Klacks gewesen – hätten wir nicht zuvor die Laken und Bezüge im Publikum versteckt. Zudem kann man sich selbstverständlich erst zur Ruhe begeben, wenn man einen ordentlichen Pyjama trägt. **Unsere Pflegedienstleitung Hannah Deerberg, als Vertreterin für das Team „Südsee“, ging bei diesem Spiel als knappe Siegerin hervor, konnte aber nicht genügend Punkte gutmachen und so wurde das Team „Alpen“ als Gesamtsieger geehrt.**



Vielen Dank an alle Teilnehmer, Gäste und Organisatoren für dieses schöne, aufregende und unterhaltsame Fest und unserem Team „Alpen“ nochmals einen herzlichen Glückwunsch zum verdienten Sieg!





Heinzelmännchen

Es gibt sie doch noch!

Nun habe ich schon zwölf Sommerfeste hier erlebt. Es waren immer schöne Feste. Tage vorher wurde im Garten einiges vorbereitet. Es soll ja auch alles gut gelingen.

Nach meinem 1. Fest hier habe ich danach aus dem Fenster gesehen und dachte ich träume. Alles sah aus wie immer, nur eine einsame Girlande schaukelte im Wind.

Vor knapp zwei Stunden haben wir doch noch gefeiert. Keine Tische, Stühle, Dekoration und viele andere Dinge, alles war nicht mehr da. Der Garten sah aus wie immer. **Da dachte ich an die Heinzelmännchen. Ja, es gibt sie doch noch.**

Hier bei uns im Pflgewohnstift haben wir wirklich welche nach dem Sommerfest, es sind aber ganz Besondere. Wenn Bewohner und Mieter einen ruhigen Abend haben, geht es im Garten richtig los. Dann kommen unsere Heinzelmännchen. **Es sind Frauen und Männer unseres Hauses, die hier arbeiten. Gemeinsam werden so schnell die Spuren des Festes beseitigt.**

So war es nun schon alle Jahre. Ich denke, ein Dank wäre mal nötig. DANKE liebe, besondere Heinzelmännchen.

Gerda Nusch, Mieterin im Stift



Das eigene Leben als Fotoreportage

Nachdem meine Mutter im Februar 2020 ins CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor gezogen war, hatte ich als ihr einziges Kind die Wohnungsauflösung zu bewerkstelligen. Nach Wochen intensiven Einsatzes blieb von den Sachen meiner Mutter, die sie nicht mit ins Heim nehmen konnte, eine Kiste mit Fotos übrig, die ich zum Sichten mit in meine Wohnung nahm. **Fotos anschauen war die Lieblingsbeschäftigung meiner Mutter geworden, als andere Hobbys und Tätigkeiten aufgrund ihrer fortschreitenden Einschränkungen für sie nicht mehr machbar waren.**

Noch erkannte sie die Personen auf den Bildern und erinnerte sich an die Gelegenheiten, bei denen die Aufnahmen entstanden waren. Nur die ursprüngliche Ordnung, mit der sie die Fotos früher aufbewahrte, war nicht mehr vorhanden. Beim Einzug ins Seniorenheim bat man

um Angaben zur Biografie meiner Mutter. Aussagen zu ihrem bisherigen Leben seien für die Mitarbeitenden eine wichtige Informationsquelle, um den Bedürfnissen meiner Mutter und ihrer Person auch im Heim möglichst gerecht werden zu können. **So setzte ich mich im ersten Corona-Lockdown hin, um das Leben meiner Mutter mithilfe ihrer Fotos zu dokumentieren.** Eine Menge Arbeit, die aber auch Spaß machte. Zu einigen Aufnahmen fielen mir kleine Geschichten ein, die ich dazuschrieb. Bestehende Wissenslücken zur Familiengeschichte lassen sich leider nicht mehr schließen. Im Nachhinein bedaure ich, nicht öfter das Gespräch mit meinen Eltern und Großeltern über ihr Leben vor meiner Zeit gesucht zu haben.

Die zwei entstandenen Biografieordner lösten bei meiner Mutter große Freude aus. Der Aufwand hatte sich ohne Zweifel

gelohnt. Naheliegender, dass mir der Gedanke kam, mein eigenes Leben in ähnlicher, geordneter Weise festzuhalten. **Zwischenzeitlich habe ich mehrere Fotobücher aus meinem Bestand an Bildern gestaltet.** Sie werden mir eine gute Gedächtnisstütze sein, sollte ich irgendwann dement werden.

Auch meine Dokumentation weist Lücken auf, gibt nicht alles über mich und mein Leben preis. Wer hat schon Fotos von den Tiefpunkten seines Lebens? Hochzeitsfotos mit einem strahlenden Brautpaar gibt es in der Regel viele. Wer hat Fotos von seiner Scheidung? Die Ehrung zum Mitarbeiter mit dem höchsten Jahresumsatz wird im Foto festgehalten und archiviert.

Wer besitzt ein Foto, wie ihm der Chef die Kündigung überreicht? Natürlich findet ein Foto vom Sieg beim Marathon den Weg ins Album. Wurde die Enttäuschung über den letzten Platz in einem anderen sportlichen Wettbewerb dokumentiert? Falls ja: will man das Foto aufheben, will man daran erinnert werden, sollen andere es sehen?

So ist ein Fotoalbum oder -buch meist eine geschönte Bildausgabe des eigenen Lebens. Zum jetzigen Zeitpunkt ist mir das bewusst. **Sollte mir dieses Wissen jemals abhanden kommen: Was soll schlecht daran sein, im Alter nur an die schönen Zeiten erinnert zu werden?**

Sylvia Spiegel

ABSCHIEDE



<https://www.xn--albrechtdrer-llb.de/>



Das Helmtauchgerät

Mein Tauch-Erlebnis mit Hindernissen

Um 1948 baute ich ein Helmtauchgerät. Dies bestand aus einem wasserdichten Helm mit Sichtfenster, den man sich wie eine Taucherglocke über den Kopf stülpen konnte und der durch einen Schlauch von der Oberfläche aus durch eine Pumpe mit Luft versorgt wurde. Mit dieser Ausrüstung konnte man z. B. auf dem Grund eines Sees umher spazieren und die Unterwasserlandschaft erkunden.

So erlebte ich etliche spannende Tauch-Abenteuer. Meine Frau Marlies nutzte das Helmtauchgerät genauso wie mein Freund Korte, obwohl dieser gar nicht schwimmen konnte.

Der Besitz meines seltenen Helmtauchgerätes hatte sich, damals vor der Währungsreform, schnell herumgesprochen. Ich wurde oft von Bekannten und Fremden angesprochen: „Wie funktioniert das?“ und „Darf ich mitmachen?“. Pottmann und ich waren ein Team.

Eine Gruppe aus Lücklemberg sprach mich an, es sei ihnen ein 5 m langes Metallboot in einem wassergefüllten Steinbruch abgesoffen. Ob wir ihnen helfen könnten? Die Wassertiefe sei etwa 10 m. Wir sagten zu. Doch als wir am Steinbruch ankamen, waren statt weniger Anwesende etwa 100 bis 150 Schaulustige versammelt und hatten das ursprüng-

lich klare Wasser bereits zur schmutzigen Brühe aufgewühlt.

Ich machte den ersten Versuch. Die Bleigewichte am Gerät waren so austariert, dass ich Unterwasser ein Gesamtgewicht von etwa 1 kg hatte. Beim Gehen unter Wasser durfte ich nur leicht den Boden berühren. Jede unvorsichtige Bewegung stieß mich gleich mehrere Meter vom Boden ab. Das Wasser war so trüb, dass mich in einem Meter Wassertiefe völlige Dunkelheit umgab.

Als ich auf dem schlammigen Boden ankam, hatten mich die stufenähnlichen Abbrüche und die Dunkelheit so verwirrt, dass ich jegliche Orientierung verloren hatte und auftauchen musste. Pottmann und andere, die es ebenfalls versucht hatten, ging es ähnlich.



Das Helmtauchgerät und rechts der „Pumpenmeister“.

Nach mehreren Versuchen, die ich schließlich unternommen hatte, war mir ein Felsrücken aufgefallen, der aus dem Schlammboden ragte. Es war das Boot. Also zurück!

Was mir dann jedoch passierte, kann ich nur rekonstruieren. Nach einigem Herumirren bekam ich einen Schlag gegen den Kopf. Wahrscheinlich der Fußtritt eines Schwimmers. Ich war also fast an der Oberfläche... Dann verlor ich die Besinnung. Ich musste danach einige Minuten bewusstlos gewesen sein und kam zu mir etwa 5 m vom Ufer entfernt. Ich ahnte, was geschehen war.

Das Rückschlagventil hatte durch den Fußtritt des Schwimmers etwas abbekommen. Das Rückschlagventil war der wunde Punkt an meiner Konstruktion. Es bestand im Wesentlichen aus einem Gummimundstück aus einer Fahrradluftpumpe und einer Stahlkugel aus einem Kugellager. Bei langem Gebrauch wurde der Gummiring warm und die Kugel rutschte durch. Der Taucher unter dem Helm bemerkte dabei nicht, dass er dieselbe Luft immer wieder ein- und ausatmete, und wurde nach einigen Minuten bewusstlos! Zum Glück hatten mich die Freunde aus dem Wasser gezogen!

Als ich wieder richtig klar war sah ich, dass ein anderer das defekte Gerät bereits unwissend benutzte und schon unter Wasser war. Ich sprang sofort ins Wasser und nahm ihm den Helm in 5 m Tiefe ab,



VIVA ACTIVA
Ergotherapie & Rehabilitation
André Roggendorf



Wir unterstützen Sie:

- bei orthopädischen Erkrankungen, z.B. der Schulter, des Arms und der Hand,
- bei Rheuma
- bei neurologischen Erkrankungen, z.B. Schlaganfall, Parkinson Syndrom,
- bei Multiple Sklerose, dementielle Erkrankungen
- bei Sturzneigung (Prophylaxe)

Für Sie im Haus ansprechbar

Hermannstr. 48 - 50 • 44263 Dortmund
Tel.: 0231 - 94 14 08 90
Fax: 0231 - 94 14 08 91
Mobil: 0160 - 72 22 124
info@ergotherapie-do-hoerde.de
www.ergotherapie-do-hoerde.de

RehaCenter Dortmund

Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH

- Ambulante Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Massagen
- Medizinische Trainingstherapie
- Elektrotherapie
- Ergotherapie

RehaCenter Dortmund - Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH
Leopoldstraße 10 • 44147 Dortmund • Fon: 0231 83 70 77 • Fax: 0231 83 70 75
Email: info@rehacenter-dortmund.de • www.rehacenter-dortmund.de

ohne dass etwas passierte. Das Ventil war schnell repariert, Fahrradluftpumpen gab es unter den Schaulustigen genug. Und weiter ging es. Das Boot wurde daraufhin geborgen.

Von derart technischen Rückschlägen ließ ich mich nicht beirren. **Viele Jahre später war ich im Tauchclub und baute ich mir eine echte Taucherausrüstung mit Lungenautomat zum Atmen.** Kern dieses Lungenautomaten war eine Membran aus einem Kleppermantel. Damit war ich später bis 30 m tief im Lacher-See. Der Lungenautomat existiert heute noch und ist nun im Besitz meines Sohnes Peter.

Mit der Taucherausrüstung erlebten wir noch viele spannende Abenteuer. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Friedhelm Schramm, Bewohner des Pfliegewohnstifts



Aktuelle Aufnahme des weiterentwickelten Lungenautomaten.

ERNTEDEANK

Erntedank

dieses Jahr mal anders

In diesem Jahr haben wir das Erntedankfest ganz anders erlebt. **Unsere Hauswirtschaftsleitung Doris Mohaupt hat ein Büfett mit frischem Obst für Bewohner und Mitarbeiter vorbereitet.** Jeder Bewohner konnte sich dort selbstständig oder in Begleitung vom Sozialen Dienst bedienen und für Gottes Gaben danken.

Das Obstbüfett stieß auf sehr gute Resonanz und lud gleichzeitig zum Klönen und Plaudern ein.





Tierischer Besuch

Gern gesehene Gäste bei uns im Garten

Mit Freude wurden sie erwartet und bei ihrer Ankunft ebenso in Empfang genommen: unsere vier Besuchs-Hühner!



Im letzten Jahr kamen sie zum erstmaligsten Mal zu uns und nach den zwei Wochen stand fest: der Hühnerbesuch sollte unbedingt wiederholt werden. Und nun war es soweit. Für knapp drei Wochen sorgte das Federvieh als Anlaufpunkt im Innenhof für schöne Augenblicke.

Ob mit Spannung erwartet wurde, ob die Eier schon gelegt worden sind, ob mit Tomaten und Salat gefüttert oder ob den Hühnern an ganz heißen Tagen mit dem Wasserschlauch ein kleiner Badesee bereitet wurde – mit den Hühnern ist immer was los.

Auch wenn sich mancher einfach ein paar Minuten dazu setzte um sie zu beobachten und daran zu denken, wie es früher einmal war...



Viele Bewohner berichteten nämlich aus gegebenem Anlass, dass sie selbst Hühner besaßen und erinnerten sich gern daran. Alles in allem also ein gern gesehener Besuch, der immer wieder vorbeikommen darf!





Die Tovertafel

Eine innovative Pflegetechnologie

In der letzten Ausgabe stellten wir Ihnen den G-Weg vor, der mittlerweile fester Bestandteil unseres Wochenplans ist. **Ebenso etabliert ist seit einigen Wochen die so genannte Tovertafel.** Aus dem Niederländischen übersetzt bedeutet dies: Zaubertisch. Es handelt sich dabei um einen Beamer, der an der Zimmerdecke hängt. Dieser projiziert interaktive Spiele



auf einen Tisch. **So einfach, so gut: durch leichte Handbewegungen ist jeder Teilnehmer aktiver Part des Spiels und bringt Blumen zum Blühen, Seifenblasen zum Platzen und Marienkäfer zum Fliegen.** Begleitet werden die Spiele von passenden Geräuschen, die zusätzlich stimulierend wirken. Die Aufgaben werden in verschiedene Schwierigkeitsgrade un-

terteilt; so sind auch Memory, Puzzle und Wortergänzungsaufgaben im Repertoire enthalten.



Aktuell hängt die Tovertafel auf Wohnbereich Emscheraue. Langfristig ist geplant, dass auf jedem Wohnbereich eine Deckenhalterung installiert wird und die Tovertafel ihren Standort regelmäßig wechselt. Aber auch jetzt schon können Bewohner jeden Wohnbereichs an dem Angebot teilhaben und werden von Mitarbeitern der Sozialen Betreuung in das Plauderstübchen in der zweiten Etage begleitet.

Die Neugierde der Bewohner für etwas Neues wurde mit der Tovertafel in jedem Fall geweckt, weil es etwas Besonderes ist im Gegensatz zu üblichen Brettspielen, dazu noch auf aktuellem technischen Stand. **Die Tovertafel aktiviert und motiviert, regt die Sinne an und bringt Menschen in Bewegung und miteinander**

in Kontakt. Und dazu bringt es allen eine Menge Spaß!





Logopädische Praxis
Anja Neuwirth

Behandlungen von
Sprach-, Sprech-,
Stimm-, Schluck-
und Hörstörungen

Im Rodenberg-Center • Rodenbergstr. 47 • 44287 Dortmund
Telefon: 0231.18 71 676 • www.logopaedie-neuwirth.de



Liebe Leser und liebe Leserinnen!

Sicher haben Sie in der Vergangenheit die eine oder andere Mitarbeiterin von uns schon gesehen oder sogar kennengelernt, denn wir betreuen seit mehreren Jahren verschiedene BewohnerInnen in Ihrem Haus logopädisch. Wir arbeiten nicht nur in der Praxis, sondern führen auch gerne Hausbesuche durch.

Die logopädische Behandlung wird eingesetzt bei sämtlichen Formen von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Krankheiten wie Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose und Demenz sind in der Neurologie die Hauptverursacher für vorher genannte Störungen.

Ob eine logopädische Therapie empfehlenswert ist, entscheidet der behandelnde Haus- oder Facharzt und stellt bei Bedarf eine Heilmittelverordnung aus.

Unsere Praxis befindet sich im Rodenberg-Center in Dortmund-Aplerbeck. Die Praxis bietet Ihnen ein kompetentes Team, bestehend aus Logopädinnen, Sprachtherapeutinnen und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen, welches sich in regelmäßigen Fortbildungen weiterqualifiziert und sich für die Anforderungen der Zeit ausbildet.

Dabei ist die enge Zusammenarbeit mit den Patienten, den Angehörigen und dem betreuenden Personal ein grundsätzlicher und wesentlicher Aspekt.

Wir freuen uns, als Partner des „CMS Pflegewohnstifts Rodenbergtor“ tätig zu sein und stehen bereit für eine gemeinsame vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ob telefonisch oder persönlich – Wir freuen uns auf Ihren Kontakt!



Prost Mahlzeit

– oder Prost ohne Mahlzeit?

Der Sommer naht und damit die Bikini- und Badehosensaison, versteht sich. Aber nicht ohne Auflagen, denn der moderne Mensch von heute soll nämlich fit, gepflegt und schlank sein. Und wie schafft er das? Da wäre wohl zunächst ein Fitness-Programm angesagt. Das könnte etwa so aussehen: **Montags Pilates, dienstags Wandern, mittwochs Tanzen, donnerstags schwimmen usw. Und schon wäre der Body-Maß-Index (BMI) ideal.**

Zum Komplett-Fit und Schön-Programm gehören ebenso die Cellulite- und Faltenbehandlung mit teuren Cremes dazu. Die sollen ja schließlich die Falten glätten, die das Leben in die Haut geritzt hat und außerdem die Spuren jahrelanger Sonnenbäder beseitigen. Ach ja, (ganz wichtig) das Ernährungsprogramm, um das Frau und Mann nicht herumkommen.

Sind diese Programme, die in sämtlichen Zeitschriften angepriesen werden, nur ein Synonym für frühere Diäten? Dort ist zu

lesen: „Sie stellen Ihre Ernährung um und nehmen garantiert nie wieder zu.“ **Soll das bedeuten, dass man nie wieder eine leckere Schokoladentorte essen darf, deren Rezept (wie gemein) übrigens genau auf der Seite neben der Diät steht?** Pommes mit Majo und Currywurst, um nur einige zu nennen, ständen ebenfalls auf der Verbotsliste. Man möchte ja schließlich nicht innerhalb von 14 Tagen wieder zunehmen, was man in einem halben Jahr mühsam abgehungert hat. Sonst hieße es dann: „Alles wieder von vorne“ – aber diesmal ohne Jojo-Effekt.

Oder soll vielleicht die Oma beim nächsten Urlaub am Strand zu ihren Enkeln voller Verzweiflung sagen: „Buddelt bitte den Opa so tief in den Sand ein, dass nur noch der Kopf herausragt. Die Diät zur Strandfigur hat ja nicht angeschlagen.“ Gegenfrage der Enkel: „Oma, sollen wir dich für´s Foto auch einbuddeln?“ **Na dann Prost – aber besser ohne Mahlzeit.**

Rita Maas, Mieterin im Stift



Pflaumenkuchen

und weitere Geschmackserlebnisse

Zwar backen wir auch im Sommer regelmäßig Kuchen auf den Wohnbereichen, aber gerade der Herbst hat etwas köstliches zu bieten: frische Pflaumen.



Diese wurden sorgfältig gewaschen, entkernt und geviertelt und auf den Hefeböden gelegt. Der Duft, der sich über den Wohnbereich ausbreitete, war unverkennbar. Am Nachmittag konnte der Kuchen mit einem Klecks Sahne genossen werden.

Mindestens genauso gut angekommen ist der bald darauf gebackene Apfelkuchen mit selbst gemachtem Apfelkompott mit Früchten aus dem Garten (an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an die fleißige Angehörige für die Unterstützung!).

Der Herbst hat einiges zu bieten und wir nehmen es gerne an. Aber auf die nahende Adventszeit mit weniger Obst und mehr Plätzchen freuen wir uns auch schon ...



Diese prächtigen Kürbis-Skulpturen wurden von einer Mitarbeiterin in ihrem Urlaub entdeckt. Sie befinden sich auf dem Krewelshof in der Nähe von Köln und zeigen uns eine ganz besondere Seite des Herbstes.





CMS-Rätselspaß

Im Herbst ist was los



Finden Sie die richtige Antwort. Viel Spaß!

1. Der 31. Oktober ist in vielen deutschen Bundesländern ein gesetzlicher Feiertag. Um welchen Feiertag handelt es sich?

- Konfirmationstag
- Affirmationstag
- Reformationstag



2. Der 1. November ist nur in wenigen Bundesländern ein gesetzlicher Feiertag. Diese sind besonders katholisch geprägt. Kommen Sie darauf, wie viele es sind?

- 2
- 5
- 7



3. Am 3. Oktober feiern wir den „Tag der deutschen Einheit“ auf Grund der Wiedervereinigung der BRD und der DDR im Jahren 1990. Aber wie hieß in der Zeit von 1949 bis 1990 die Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland?

- Hamburg
- Frankfurt
- Bonn



4. Am 27. November ist der 1. Advent. Was bedeutet eigentlich das Wort „Advent“?

- Ankunft
- Hoffnung
- Glaube



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln!

Frage 1: Reformationstag, Frage 2: 5, Frage 3: Bonn, Frage 4: Ankunft



Büchervorstellung

Unsere Buchempfehlungen für Sie

In unserem Foyer finden Sie einen Bücherschrank, an dem unsere Bewohner sich gerne Bücher ausleihen können. Möchten Sie als Besucher eines der Bücher erwerben, können Sie dies gerne für 1€ Euro tun, der Erlös kommt den Be-

wohnern zu gute. Im Folgenden werden zwei Bücher aus dem Bücherschrank vorgestellt, die vielleicht bei dem ein oder anderen die Lust aufs Lesen wecken!

Romane

„Türkischer Mokka mit Schuss“

Von Sibel Susann Teomann



Melda lebt als junge Türkin in Deutschland und hat ein Auge auf Jan geworfen, einen attraktiven Mann in ihrem Alter. Ihre Eltern wissen davon nichts und sind drauf und dran, Melda einen Heiratskandidaten zu präsentieren: den, in Meldas Augen, langweiligen Arzt Ali. Melda schmiedet mit ihrer Freundin Pelin Pläne, wie sie der Heirat aus dem Weg gehen und ihren Eltern gleichzeitig eine Lektion erteilen kann – eine turbulente Geschichte über die Liebe und ihre Nebenwirkungen beginnt.

„Der Ozean am Ende der Straße“

Von Neil Gaiman



Ein Mann kehrt zurück in seinen Heimatort um eine Beerdigung zu besuchen und dort holen ihn Erinnerungen an seine Kindheit ein, die er längst vergessen glaubte. Erinnerungen, die zu beängstigend und zu gefährlich sind, als dass sie ein kleiner Junge hätte erleben sollen.

In dem einfühlsamen Roman geht es um eine Geschichte über Freundschaft und Vertrauen in einer Welt, in der nichts ist, wie es auf den ersten Blick erscheint.

Bitte beachten Sie, dass wegen der zurzeit noch nicht absehbaren Entwicklung der Corona-Krise, die genannten **Veranstaltungen lediglich unter Vorbehalt** geplant werden können. Außerdem sind alle Veranstaltungen im Moment noch **ausschließlich für unsere Bewohner** vorgesehen. **Schauen Sie auf unsere Aushänge!**

NOVEMBER

Plätzchen backen



Ab dem 1. Advent – Weihnachtsdorf

Besuch unserer hauseigenen CMS-Weihnachtshütte mit Mini-Adventsmarkt und leckerem Glühwein



drubig-photo / AdobeStock.com

DEZEMBER

12. – 16.12.2022 – Wohnbereichsbezogene Weihnachtsfeiern



Besuch des Dortmunder Weihnachtsmarkts

Gemeinsame Dekoration der Wohnbereiche

Weihnachtlich geschmückter Marktwagen



Gewinnerin

unseres letzten Rätsels

Die Gewinnerin des letzten Rätsels ist **Klara Wittchen**. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch und viel Freude mit unserem Präsent.



Unser Kreuzworträtsel

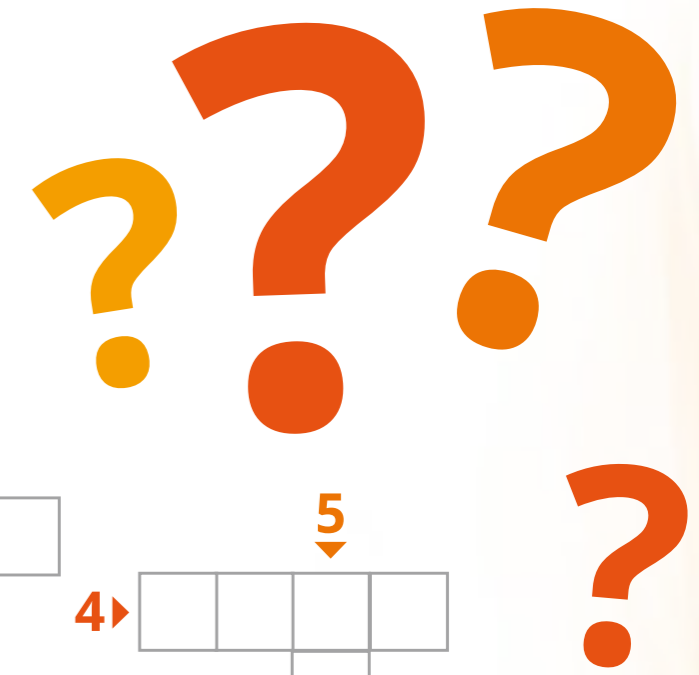
Tragen Sie die Antworten der Fragen in das Gitter ein

Liebe Leser, auch dieses Mal halten wir eine Überraschung für Sie bereit, wenn Sie das Glück haben, bei der Auslosung gezogen zu werden. **Und so wird es gemacht. Lesen Sie die Zeitung in Ruhe durch und schon können Sie die untenstehenden Fragen beantworten.** Die farbigen Zahlen ergeben das Lösungswort. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Rätseln! Sollten Sie bei der Auflösung Hilfe benötigen, stehen Ihnen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung gern zur Verfügung. Sprechen Sie uns an. **Viel Glück!**

1. Wie hieß der legendäre Dalli-Dalli Moderator mit Nachnamen? Hans ...
2. Beim Sommerfest trat das Team „Südsee“ gegen welches Team an?
3. Im Foyer befindet sich der mit vielen Romanen bestückte ... ?
4. Als die Hühner uns besuchten, warteten wir jeden Morgen auf neue ... ?
5. Frau Maas machte sich in ihrem Beitrag Gedanken über die ... ?
6. Frau Nusch freut sich über fleißige ... ?
7. Herr Schramm baute sich selbst ein ... ?

Das Lösungswort tragen Sie bitte in den unteren Abschnitt ein und geben diesen **bis zum 15.12.2022** in der Verwaltung ab.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!



1▶

						4		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

2▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4▶

--	--	--	--	--

5▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9▶

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Name, Vorname: _____

Lösungswort: **In der nahenden Adventszeit freuen sich Groß und Klein über ...**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	

TAI CHI CHUAN

im CMS Pfliegewohnstift Rodenbergtor



TAI CHI
Entspannung
durch
Bewegung



Jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr • Anfänger sind willkommen
Kursleitung: G. Thiede • Anmeldung unter: 0171 - 65 97 157



Gesundheitspraxis Danielzyk

Köln-Berliner-Straße 39, Aplerbeck Tel. 60018688

Hausbesuche -
wir kommen zu Ihnen!

- Physiotherapie
- Rehasport & Bewegungskurse
- Gesundheitstraining
- Massage
- Fußpflege
- Kosmetik & Wellness

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 8 - 19 Uhr
Sa. 9 - 13 Uhr

Auch in Zeiten von Corona sind wir für Sie
da und kommen zu Ihnen!

www.gesundheitspraxis-danielzyk.de



Gerätetraining

für Senioren! Praktische Übungen für zu Hause (Teil 2)



Heute erhalten Sie weitere Übungen für zu Hause, die Sie spielerisch in Ihren Alltag integrieren können - ganz nach Lust und Laune und Ihrem Können!

Bitte achten Sie bei den Übungen immer auf Ihr Wohlbefinden. Bauen Sie Pausen ein. Vermeiden Sie Überanstrengung und beenden Sie Übungen, falls Schmerzen, Schwindel oder ähnliches auftreten sollte. Und haben Sie immer viel Spaß beim Training! Los geht's!

Kniebeugen

Diese Übung trainiert die Muskeln, die Sie zum Aufstehen von einem Stuhl oder zum Treppensteigen benötigen:

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, halten Sie sich an der Lehne fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
2. Knie langsam beugen, und das Gesäß nach hinten schieben (als würde man sich hinsetzen wollen), nach vorne schauen. Die Knie bleiben über den Füßen.
3. Anschließend langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken
4. Durchatmen und eine nächste Wiederholung.

Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen

Bizeps-Übung mit Hanteln

Diese Übung kräftigt die Überarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

1. Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl und halten die Hanteln an der Seite, Handrücken zeigt nach außen.
2. Arm beugen im Ellbogengelenk und Hantel in Richtung Schulter führen. Oberarm und Schulter ruhig halten. Handrücken dreht sich nach vorne.
3. Der Rücken bleibt gerade, die Schultern werden nicht hochgezogen.
4. Hantel wieder langsam in Startposition führen.
5. Wiederholung mit dem anderen Arm.
6. Die Übung kann auch mit beiden Armen gleichzeitig durchgeführt werden. Nach jeder Wiederholung kurz pausieren und durchatmen.

Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Arm

Auch wir helfen Ihnen gerne im Alltag aktiv zu bleiben und Mobilität zu erhalten und zu verbessern, z. B. durch:

1. Hausbesuche und Gangschule
2. Teilnahme am Rehasport
3. Training an unseren Medizinischen Geräten und dem Galileo Gerät

Ihre Gesundheitspraxis Danielzyk

EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!

