

# Blick punkt

Ausgabe 35 – Juli bis September 2022



## Eine bunte Sommerzeit

# Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Auf einen Blick – Ihre Ansprechpartner**
- 05 **Unsere neuen Mitarbeiter**
- 07 **Unsere Jubilare**
- 08 **Maifest 2022**
- 11 **Muttertag und Vatertag**
- 12 **Abschiede**
- 13 **Fronleichnamsgottesdienst**
- 14 **Bestandene Prüfung**
- 15 **Privatkonzert**
- 16 **Gesang im Haus – Unser neuer Chor**
- 19 **Gedicht – Sommer im Juli**
- 20 **Ritas Gedankensplitter**
- 21 **Udo's Bundesliga-Rückblick**
- 22 **Die Geschichte hinter dem Bild**

- 25 **Kirschzeit**
- 26 **Unser G-Weg**
- 28 **Deko im Foyer**
- 29 **Rätsel „Sommerrätsel“**
- 30 **Einblicke in unseren bunten Alltag**
- 31 **Veranstaltungskalender**
- 32 **Gewinnerin Rätsel / Rätselseite**
- 35 **Teil 22 – Gerätetraining**
- 36 **Impressionen**



Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

## Impressum

Herausgeber: CMS Pflgewohnstift Rodenbergtor  
Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund

Auflage: 350

Nächste Ausgabe: Oktober 2022

Redaktion: Anne Rosenmeier

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral  
www.prospektlabor.de

Druck: printaholics GmbH  
www.printaholics.com



# Liebe Leser/innen

Der Frühling brachte die Natur zur vollen Blüte, den Sommer kann man schon spüren und man kann wieder leichter bekleidet an der frischen Luft spazieren gehen, die Vögel singen hören und die hellen, langen Abende genießen. **Seit Menschengedenken stellen wir uns auf den Wechsel der Jahreszeiten ein, richten unser Leben danach aus und können es kaum erwarten, die Veränderungen der Natur erleben zu dürfen.** Rückblickend auf die vergangenen Jahre konnten wir jedoch beobachten, dass das Wetter oftmals verrücktspielte.

Den von unseren Bewohnern oft verwendeten Satz „Früher war alles besser“, teilen wir zwar nicht immer, aber was die Jahreszeiten angeht, haben wir allerdings das Gefühl, dass das Wetter zumindest „anders“ war. **Das Gedicht aus der Feder von Theodor Storm, beschreibt: „An einem schönen Sommerabende“, in seiner behaglichen Art.** Bald können wir den kräftigen Sommerwind genießen, die kleine Auszeit, die viele in den Sommermonaten „Urlaub mit der Familie“ planen, alles auf uns wirken lassen und die Schönheit der Natur als Gottes Geschenk annehmen. **Ja, lassen Sie uns gemeinsam die Augen schließen und einfach**

**an nichts anderes mehr denken als an die Natur . . . und feststellen, dass der Mensch zum Glück sein doch gar nicht viel braucht.**

**Das Leitungsteam des CMS Pflgewohnstift Rodenbergtor**

*An einem schönen Sommerabende*

*Lieblich senkt die Sonne sich,  
alles freut sich wonniglich  
in des Abends Kühle!*

*Du gibst jedem Freud und Rast,  
labst ihn nach des Tages Last  
und des Tages Schwüle.*

*Horch, es lockt die Nachtigall und  
des Echos Wiederhall doppelt seine Lieder!*

*Und das Lämmchen hüpfet im Tal,  
Freude ist jetzt überall;  
Wonne senkt sich nieder!*

*Wonne in des Menschen Brust,  
der der Freud ist sich bewusst,  
die ihm Gott gegeben,  
die du jedem Menschen schufst,  
den aus nichts hervor du rufst  
auf zum ew'gen Leben.*

# 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:** Denise Walter

## 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.



**Lozena Ristova**

Seit 01.04.2022 – Altenpflegeschülerin



**Adeline Toure**

Seit 14.06.2022 – Alltagsbegleiterin



**Björn Börner**

Seit 01.07.2022 – Koch



**Hümyra Yilmaz**

Seit 15.07.2022 – Pflegehelferin

# 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](http://www.hebammen-rodenberg.de)



## GETRÄNKE RISSE

Ihr Partner für Gastronomie, Handel und Festveranstaltungen



Strangstr. 1 • 58239 Schwerte

getraenkerisse@versanet.de • [www.risse-getraenke.de](http://www.risse-getraenke.de)

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

## Dienstjubiläum

Drei besondere Jubilare in unserem Haus

Ein ganz besonderer Anlass, Wertschätzung auszudrücken, ist ein **Dienstjubiläum**. Wir gratulieren daher zu ihrem 10-jährigen Dienstjubiläum nochmal nachträglich, aber dafür umso herzlicher unseren beiden Mitarbeiterinnen Valentina Mooi und Jessica Wrobel. Sie beide leisten in der Pflege und in der Sozialen Betreuung wertvolle Arbeit und wir hoffen auf viele weitere, gemeinsame Jahre. Ebenso möchten wir nachträglich unserem Küchenleiter Ralf Oehmer zum 20-jährigen Dienstjubiläum gratulieren. Herr Oehmer hat als CMS-Urgestein nicht nur die erste Einrichtung in Herscheid betreut, sondern ist auch seit Eröffnung 2008 im CMS Rodenbergtor tätig.



*Jessica Wrobel*

10-jähriges Dienstjubiläum



*Ralf Oehmer*

20-jähriges Dienstjubiläum



*Valentina Mooi*

10-jähriges Dienstjubiläum



# Unser Maifest 2022

Der Thorsbaum – ein Symbol für Stärke und Kraft

**Das diesjährige Maifest begann schon zur Mittagszeit mit einer Einladung zum Grillen.** Mit Bratwurst, Steak und Salaten versorgt wurde gemeinsam im Innenhof zu Mittag gegessen. Die oben gebliebenen Bewohner wurden selbstverständlich auch mit frischem Grillgut versorgt.

Später am Tag wurden die Bewohner und Mieter zu Kaffee, Keksen und Knabberien sowie einem bunten Nachmittagsprogramm geladen.

Frau Rigol, Leitung Soziale Betreuung begrüßte alle mit einer Ansprache, die unseren eigenhändig gebastelten und aufgestellten Maibaum gut zur Geltung brachte: **„Die Maibaumaufstellung blickt auf eine lange Tradition zurück. Schon die frühen Wikinger stellten in**

**der Mainacht einen „Thorsbaum“ auf.** Dabei handelte es sich um einen hölzernen Pfahl, der mit bunten Blumen deko-



riert war. Der Thorsbaum war ein Symbol für Stärke und Kraft. Ich finde, dass das gerade jetzt ein sehr schönes und passendes Sinnbild ist. **Denn Kraft und Stärke haben wir hier alle zusammen in den letzten Monaten immer wieder bewiesen.**

Unser Maibaum hier zeigt sich auch ganz farbenprächtig. Vielerorts wird er des Nachts, bunt geschmückt unter dem Fenster der Angebeteten platziert, als Symbol für Liebe und Zuneigung. Allerdings gibt es auch den Brauch, eben diesen Baum etwas weniger farbenprächtig, nämlich mit Toilettenpapier dekoriert, unter besagtem Fenster aufzustellen. Was dies dann bedeutet ... nun, das können sie sich ja alle sicher denken.

Unser Baum erstrahlt in bunten Farben und wurde mit viel Liebe für sie geschmückt. Unsere Zuneigung ist ihnen also sicher.“

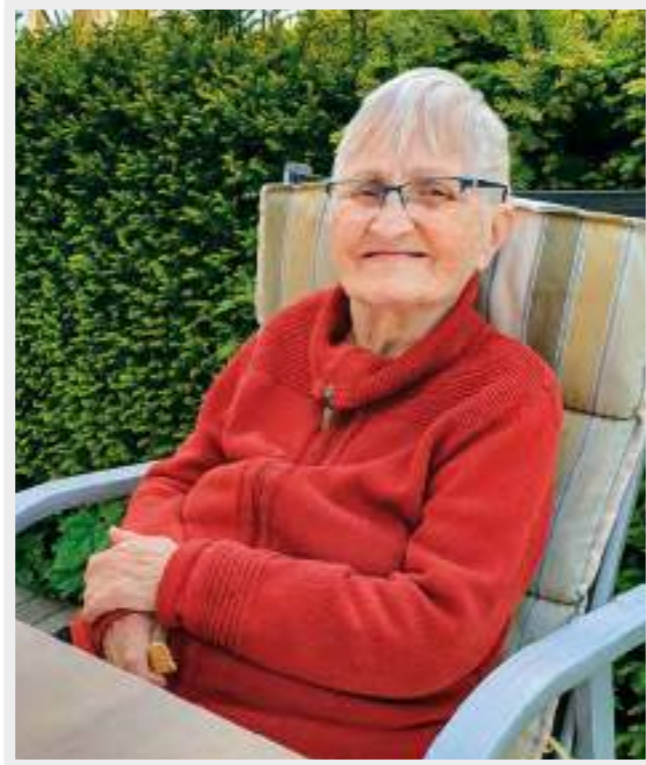
**Ein weiterer Programmpunkt, die Krönung des Maikönigpaars, wurde mit Spannung erwartet. Im Vorfeld wurden alle anwesenden Bewohner und Mieter dazu eingeladen, eine Schätzfrage zu beantworten.**

In einer Vase befanden sich viele bunte Holzkugeln verschiedener Größe (es sollte ja nicht zu leicht zu schätzen sein) deren Anzahl zu erraten war. Es entwickelten sich heitere Diskussionen darüber und die Streuung der genannten Zahlen war durchaus groß. Aber Herr Franken und Frau Borgmann hatten jeweils von



den Männern und von den Frauen den besten Riecher und trafen die gesuchte Anzahl zwar nicht genau, aber fast. **Somit konnten sie feierlich zu Maikönig und Maikönigin 2022 ernannt werden und erhielten neben einer schokoladigen Aufmerksamkeit auch eine Blumenkrone bzw. einen Anstecker.** Damit auf das Königspaar gebührend angestoßen werden kann, wurde schon während der Krönung die Maibowle verteilt und das Paar mit einem kräftigen „Prosit“ gefeiert.

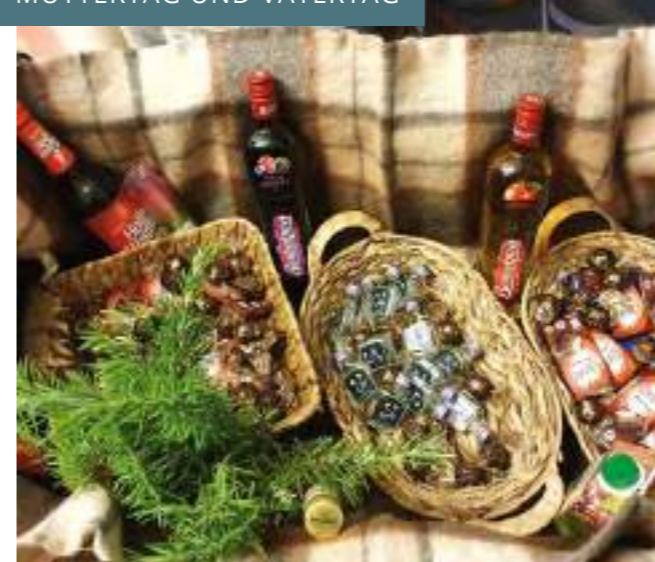
oder gar Plattdeutsch, es war auf jeden Fall für alle etwas dabei.



**Auch das schönste Fest muss irgendwann zu Ende gehen und somit verbleiben wir mit schönen Erinnerungen und viel Vorfreude auf unser nahendes Sommerfest.**



Die musikalische Unterhaltung bot uns in diesem Jahr der Dortmunder Chor „Tonspuren“ mit einem breiten musikalischen Repertoire. Ob A capella oder mit Akkordeonbegleitung, ob Englisch, Deutsch



# Muttertag und Vatertag

im CMS Pfl egewohnstift Rodenbergtor

Am Muttertag wurden alle Frauen des Hauses mit einer Rose geehrt. **Ob Bewohnerin, Mieterin oder Mitarbeiterin, alle weiblichen Personen, die an Muttertag anzutreffen waren, konnten sich über diese kleine Überraschung freuen.**



**Auch die Männer fanden es schön, dass am Vatertag an sie gedacht wurde. Sie**

wurden mit einem stielichten Bollerwagen besucht und es wurde Schnaps (oder eine alkoholfreie Alternative) und Schokolade angeboten.

**Auch wenn es „Muttertag“ und „Vater-tag“ heißt, möchten wir allen Frauen und Männern zeigen, dass wir an sie denken.**

Das tun wir jeden Tag – aber an manchen besonderen, nutzen wir zu gern die Gelegenheit dies durch eine deutlichere Geste zu unterstreichen.



## Fronleichnam

Ein sehr schöner Gottesdienst unter freiem Himmel

**Bei schönstem Sonnenschein feierten unsere Bewohner und Stiftsbewohner einen Freiluftgottesdienst anlässlich Fronleichnam.** Die Teilnehmer zeigten sich bei dem traditionellen Ereignis wohl-

gemut und schätzten offensichtlich die Gelegenheit, gemeinsam zu singen und der Piano- und Querflötenmusik sowie dem Gottesdienst zu lauschen.

**Einen herzlichen und ganz lieben Dank an unsere ehrenamtlichen Helfer, die den Gottesdienst vorbereitet, gestaltet und durchgeführt haben.**



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





## Bestandene Prüfung

Wir gratulieren Frau Koch und Frau Calkam

An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, zwei Mitarbeiterinnen herzlich zu gratulieren: Yaren Calkam und Desiree Koch.

Beide haben eine aufregende Zeit hinter sich: Prüfungen standen neben ihrer täglichen Arbeit in unserem Hause auf dem Plan. Und wer von uns erinnert sich nicht mit etwas mulmigen Gefühl an die ein oder andere Prüfung, egal ob sie lange zurückliegen oder vor kurzem erst abgelegt. Aber wenn dann alles gut gegangen ist, ist die Erleichterung groß und es darf auch gefeiert werden.

Frau Calkam darf sich jetzt nach ihrer Ausbildungszeit „Kauffrau im Gesundheitswesen“ nennen und wir freuen uns sehr darüber, dass sie der Verwaltung auch in Zukunft erhalten bleibt.

Frau Koch, bis dato Pflegefachkraft, ist jetzt zusätzlich nach der bestandenen Weiterbildung unsere Praxisanleiterin und zuständig für die Ausbildung der Pflegeschüler. Mit ihr als Ansprechpartnerin ist ein guter Start in den Beruf auf jeden Fall gesichert!

Wir wünschen beiden alles Gute für die Zukunft und freuen uns auf eine weiterhin sehr gute Zusammenarbeit!

*Herzlichen  
Glückwunsch  
Ihr Zwei!*



## Privatkonzert

von Dagmar Grisar

Endlich, nach fast zwei Jahren durften wir Mieter uns wieder bei einer musikalischen Veranstaltung treffen. Singen durften wir immer noch nicht. Also lud Frau Grisar zu einem Klaviernachmittag ein.

Melodien aus Opern und Operetten, die den meisten bekannt waren, sowie zwei Walzer von Frederique Chopin wurden gespielt und von uns Zuhörern

mit Begeisterung aufgenommen. Nach dem offiziellen Programm, wurde noch um eine Zugabe gebeten, die Frau Grisar gerne gab.

Nach dem Konzert wünschten sich mehrere, solch ein Programm häufiger zu wiederholen. Zusätzlich würden die meisten auch gerne mal wieder in der Gemeinschaft singen.

*Musik ist die Sprache  
der Leidenschaft* (Richard Wagner)



# Gesang im Haus

Unser neuer Chor

**Es war einmal vor langer, langer Zeit, da hat sich noch Niemand von uns gefragt, ob es in Ordnung sei, gemeinsam mit mehreren Leuten in einem Raum zu sein und zu singen.**

Singen ist Ausdruck von Lebensfreude, Singen kann gute Laune machen, Singen bringt Menschen zusammen. Alles in allem ist Singen wichtig für viele Menschen und wir mussten viel zu lange davon Abstand nehmen, gemeinsam zu singen.

**Jetzt aber, mit den notwendigen Vorkehrungen, möchten wir bekannt geben, dass ein von der Sozialen Betreuung organisierter Chor ins Leben zurück gerufen wird.**

Die Alltagsbegleiterin Marion Koza lädt donnerstags nachmittags Bewohner und Mieter dazu ein, zu singen was das Zeug hält. Die genauen Termine werden auf einem Plakat bekannt gegeben und ausgehängt.

Der vorherige Text von Frau Aff entstand vor der Entscheidung, dass auch Mieter, aktuell getestet und mit der Empfehlung eine FFP2-Maske zu tragen, teilnehmen können.

**Wir hoffen, dass der Chor ab jetzt lange Zeit regelmäßig stattfinden wird und vor allem sind wir gespannt, ob auf einem unserer Feste ein Auftritt geplant sein könnte? Wir werden berichten!**

Africa Studio/AdobeStock.com

## Einladung zum Chor

*Ich lade Sie herzlich zu  
unserer nächsten Chorprobe  
am Donnerstag, den 28.07.2022*

*um 16:00 Uhr*

*in die Bibliothek ein.*

*Ich freue mich auf  
zahlreiches Erscheinen!*

**An alle Mieter: Bitte weisen Sie einen tagesaktuellen Coronatest vor.**

**Wir empfehlen das Tragen einer FFP2 Maske.**

*Marion Koza*



**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

# Sommer im Juli

Die Sonne scheint durch das Fenster,  
es ist schön hell, wird viel später finster.

Die Luft tut gut, man spürt die Wärme,  
Viele haben das besonders gerne.

Bei großer Hitze ins Schwimmbad gehen,  
und einem großen Eis nicht widerstehen.

Entspannt im eigenen Garten liegen,  
oder in den Urlaub fliegen.

Abends mit den Freunden noch schön grillen,  
und entspannt lauschen der Natur im Stillen.

Viel Trinken nicht zu vergessen,  
gesundes und reichhaltiges Essen.

Im Sommer schmecken Melonen und Beeren,  
die wir mit Freude gern verzehren.

Wasser, Cocktails, Limonade,  
sind zum Trinken niemals schade.

Viel Spaß in dieser heißen Zeit,  
bleiben Sie gesund so weit.

*Isabel Rotermund, Hauswirtschaft*



# Ritas Gedankensplitter...

Gute Gespräche - wichtig oder nicht?

Im digitalen Zeitalter, im Zeitalter des Internets, ist das eine berechtigte Frage. Welche Rolle spielen Gespräche in unserem Alltag? Ich denke, sie sind Balsam für unsere Seele. Das Zusammensein und der Austausch mit Freunden, aber auch mit anderen netten Menschen ist enorm wichtig.

Heißt es doch oft: „Lasst uns mal wieder einen Kaffee zusammen trinken.“ Ich möchte noch hinzufügen: „Aber bitte mit festem Termin, sonst wird das nie etwas.“

Zu einem guten Gespräch braucht man Zeit. Haben die Menschen noch Zeit dafür? Ich behaupte mal, Freundinnen haben die immer. Sie sind neben der Familie wichtige Gesprächspartner. Schließlich möchte man doch stets auf dem neuesten Stand sein. Wobei nicht unbedingt Klatschgeschichten gemeint sind. Es gibt nichts, worüber die Frauen nicht reden. Aber auch Männer haben Zeit zum Reden. Sie sprechen mitunter über andere Themen. Was ist bei ihnen die „Königsdiszi-

pin“? Natürlich Fußball. Für viele Männer ist das ein unerschöpfliches Thema. Oder sie treffen sich zum Kartenspielen, zum Kegeln oder was auch immer. Es müssen ja nicht hochgeistige Gespräche sein. Es gibt aber auch ein Thema, welches von allen gleichsam strapaziert wird, ob Weiblein oder Männlein, jung oder alt: Die Gesundheit. („Wie geht´s?“ „Muss! Und selbst?“)

**Gute Gespräche bedeuten: Abschalten, Auszeit vom Alltag, Entspannung pur. Das Rezept ist doch ganz einfach: miteinander reden, sich gegenseitig austauschen, motivieren und den Kick für´s Selbstbewusstsein erleben.** Und das nicht unbedingt im Adrenalinrausch. So werden Freundschaften und Beziehungen vertieft.

**Zugegeben, im Alter legt sich die Lust, an allem teilhaben zu müssen. Macht nichts, man muss ja nicht pausenlos reden.** Vielleicht erreichen wir oft mehr, wenn wir das Herz sprechen lassen und nicht nur an das Hirn appellieren. Der

amerikanische Managementlehrer Peter F. Drucker (1909 - 2005) hat einmal gesagt: „Das Wichtigste in einem Gespräch ist, zu hören was nicht gesagt wird!“

In diesem Sinne: Begeben wir uns doch auf die Plattform der guten Gespräche. **Viel Spaß beim Genießen.**

Rita Maas, Mieterin im Stift



## Unser Tippspiel

Udo's Bundesliga-Rückblick

Der BVB konnte die letzte Bundesliga-saison mit einem wunderbaren 2. Platz abschließen. Vizemeister! **60 tippbegeisterte Bewohner, Mieter und Mitarbeiter beteiligten sich insgesamt an unserem Bundesligatippspiel.** Während der Saison können jeden Donnerstag und Freitag Tipps an Udo Matthes abgegeben werden, für oder auch mal gegen Dortmund. An einem Spieltag nahmen im Durchschnitt 45 Personen teil.

Bei 34. Spieltagen gab es bereits am 1. Spieltag keinen Sieger, sodass die Einlage in den Jackpot floss. 9 weitere Spieltage

sollten keinen direkten Sieger haben. Am 8. Spieltag mussten sich gleich 15 Tipper den Pott teilen, 6 mal war einer alleine erfolgreich. Die niedrigste Ausschüttung lag bei 1,80 die höchste Ausschüttung lag bei 50,50 €: Insgesamt gab es 120 erfolgreiche Tipper über die gesamte Saison, davon waren 2 gleich 5x erfolgreiche, 5 gleich 4x erfolgreich und 14 gleich 3 mal erfolgreich, lediglich 7 Tipper blieben ohne jeden Erfolg. **Ich glaube, dass jeder Teilnehmer seinen/ihren Spaß hatte. Die Saison 22/23 kann kommen.**

Liebe Grüße, Euer Udo

Greisel/AdobeStock.com



# Der Traum vom Fliegen

## Faszination Paragliding

Als Kind war ich oft mit meinen Eltern und meinem älteren Bruder in den Bergen zum Bergwandern. Zu den Höhepunkten dieser Wanderungen zählte für mich immer der Moment, wenn wir am Gipfel ankamen und man tolle Ausblicke auf die umliegenden Berggipfel hatte sowie die Einkehr in die Almhütten mit einem Schmaus aus frischer Milch, Brot und Käse.

Die größte Faszination war für mich jedoch die Möglichkeit den Drachenfliegen zuzuschauen; wie sie sich nach kurzem Lauf in die Lüfte schwingen mit ihren Drachen und die Berge aus der Luft betrachten konnten. Das wollte ich auch unbedingt mal machen. Verständlicherweise haben meine Eltern dies nicht erlaubt. Jahrzehnte später, ich war mit meiner Familie in Österreich zum Bergwandern, sah ich einige Paragliding Flieger (Gleitschirmflieger), die scheinbar schwerelos von den Bergrücken durch die Luft segelten. Ich erlag sofort wie-

der dieser Faszination vom Fliegen.

Von der Bergstation nahm ich mir eine Infobroschüre bezüglich Gleitschirmfliegen als Tandemflug mit, wer weiß, vielleicht konnte man damit ja noch etwas anfangen. Nur einen Tag schmökerte ich in der Broschüre, dann stand für mich fest, dieses Abenteuer wollte ich mir nicht entgehen lassen. So überraschte ich meine Familie mit der Aussage: Morgen gehe ich zum Paragliden. Mein Mann hat gar nicht erst versucht mir das auszureden, er wusste, dass das zwecklos ist. Ein Anruf in der Agentur und mein Flug stand für den nächsten Morgen fest.

Am nächsten Morgen ging es dann mit dem Piloten und dem zusammengepackten Gleitschirm mit der Seilbahn auf den ca. 2000 Meter hohen Berg. Oben angekommen wurde dann der Gleitschirm ausgelegt und die Schnüre zurecht gelegt. Alles muss

passen damit der Schirm sich beim Anlaufen ausbreitet. Nachdem ich einen Overall über meine Kleidung gezogen sowie Helm und Handschuhe angelegt hatte, bekam ich noch einen Airbag (Luftsack für den Notfall) für den Allerwertesten und für den Rücken. Der Pilot trug einen ca. 30 kg schweren Rettungsfallschirm (auch für den Notfall). Sicherheit geht vor. Nach kurzer Einweisung fand ich mich festgezurrt im Geschirr vor dem Piloten wieder.

Jetzt ging es los, auf Kommando musste ich rennen so schnell ich konnte. Schon nach ein paar Schritten gab es einen heftigen Ruck, der mich nach hinten zog, der Schirm entfaltete sich und blähte sich im Wind auf. Jetzt hieß es mit noch mehr Kraft zur rennen. Nach ca. 5 Schritten kam der Abgrund, und oh Wunder: wir flogen!

Zum Nachdenken war ich bei der ganzen Vorbereitungsaktion nicht gekommen und ehe ich überhaupt einen klaren Gedanken fassen konnte befanden wir uns in der Luft und sind nicht senkrecht Richtung Erde abgesackt! Es war ein völlig überwältigendes Erlebnis. Ich hatte es mir zwar häufig ausgemalt wie es sein könnte, wie ein Vogel durch die Luft zu schweben, aber dieses Gefühl übertraf alles.

Es ist wirklich ein Gleiten durch die Luft und ich habe diesen Flug bis zum letzten Moment auskosten. Ich hatte auch überhaupt keine Angst und konnte die besondere Aussicht genießen. Auch nach unten konnte ich problemlos schauen, obwohl es

bis zum Erdboden unendlich weit war! Und Sie werden es kaum glauben, ich fahre noch nicht einmal Kettenkarussell, weil ich den Ketten nicht traue. Hier habe ich dem Piloten und seinem Gleitschirm voll vertraut.



Diese Aussicht hat man vom Berg aus nicht, es war schon sehr besonders. Nach ca. 25 Minuten ging es leider immer weiter Richtung Erde, die Wiese auf der wir landen würden war auf ca. 750 Höhenmeter. Die Weide kam immer näher und sobald man nur leicht die Erde unter den Sohlen spürt muss man wieder schnell rennen. Und auf einmal war dieses besondere Erlebnis vorbei. Die Erde hatte mich wieder.

Aber eines ist nicht vorbei, noch immer denke ich voller Begeisterung an dieses einmalige Erlebnis und sehe mir immer mal die Bilder vom Paragliden/Gleitschirmfliegen an. Die Bilder in diesem Artikel sind von diesem besonderen Erlebnis, während des ganzen Fluges hatte ich eine Kamera an einer Stange in der Hand. Mit dieser Kamera sind die Fotos aufgenommen worden.

*Renate Steinhauer, Verwaltung*



**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](http://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!



## Kirschzeit

Mit uns ist immer gut Kirschen essen!

**Unsere Mitarbeiterin Marion Koza hat in ihrem Garten einen Kirschbaum. Dieser ist klein, aber besonders in diesem Jahr sehr ertragreich.** Nachdem sie

**schön sauer – aber auch schön lecker.** Der ein oder andere Mitarbeiter konnte sich auch im Vorbeigehen eine Kirsche stibitzen.



Sie kennen bestimmt den Mythos, dass Kirschen in Kombination mit Wasser Bauchschmerzen verursachen sollen. Ich möchte Sie an dieser Stelle beruhigen, Wissenschaftler haben diese These untersucht und festgestellt, dass sie nicht zu belegen ist. Woher der Mythos stammt ist nicht klar festzustellen. **Aber er soll uns nicht davon abhalten, sommerliche Kirschen zu genießen.**

schon fünf Kilogramm Kirschen eingefroren hatte und 16 Gläser Kirschmarmelade gekocht wurden, der Baum aber immer noch mehr rot als grün aussah, schnappte sie sich einen Eimer und pflückte was das Zeug hält. Und zwar... für unsere Bewohner auf der 2. Etage. **Diese durften sich an einem Vormittag köstlich überraschen lassen und naja, es sind eben Sauerkirschen. Schön rot, schön saftig,**





# Unser G-Weg

## Neues aus der Sozialen Betreuung

**Zu den Aufgaben der Sozialen Betreuung in einem Pflegewohnstift zählen vor allem das Begleiten, Aktivieren und Motivieren der Bewohner.** Neben den täglichen Gruppenangeboten nehmen wir uns auch für den Einzelnen Zeit, bieten Gespräche und Unterstützung an.

In den Gruppenangeboten steht das gesellige Beisammensein im Vordergrund, dabei bieten wir beispielsweise Gedächtnistraining, Bewegungsübungen oder Gesellschaftsspiele an. Wie so oft im Leben ist es aber auch spannend, mal etwas Neues auszuprobieren.

**Daher möchte ich Ihnen an dieser Stelle den so genannten G-WEG vorstellen. Bei diesem handelt es sich um einen therapeutischen Teppich, welcher in einem Aufenthaltsraum oder auf dem**



**Flur eines Wohnbereichs ausgerollt wird.** Bei den ersten Einsätzen auf den Wohnbereichen konnten wir hier und da ein paar kritische Blicke und auch mal ein „Und was sollen wir jetzt hier machen?!“ wahrnehmen.

Allerdings war nach wenigen Erklärungen und einer Vorführung seitens der Mitarbeiter alles klar: Mit dem G-WEG trainieren wir gemeinsam die Gangsicherheit. Bei regelmäßigem Einsatz leisten wir sogar einen Beitrag zur Sturzprophylaxe. **Mit oder ohne Gehhilfe werden auf dem G-WEG einzelne Aufgaben durchgeführt.** Da wir noch am Anfang sind, beschäftigen wir uns aktuell mit den Basic-Übungen, zum Beispiel werden seitliche Schritte gefordert, von einem grünen

Feld ins nächste. Dabei werden die Füße über das „Mäuerchen“ möglichst hoch gehoben. Bei einer anderen Übung wird in der Mitte des Weges eine halbe Drehung gemacht und das letzte Stück rückwärts zurückgelegt. Eine große Herausforderung, die die Bewohner mit etwas Unterstützung wunderbar meisterten.

**Wenn wir genug Erfahrung haben mit den Grundlagen, können wir gespannt sein auf Übungen für Fortgeschrittene mit Materialien und auch Partnerübungen.**

Viele Bewohner äußerten von sich aus, dass ihnen das Training gut gefallen habe. Aber auch die Mitarbeiter freuten sich über die neuen Erfahrungen und in Zukunft steht einem regelmäßigen Gehtraining nichts im Wege.



Die Dekoration des Foyers erfolgte diesmal mit freundlicher Unterstützung von: Sunny-Flowers.

Wenn Ihnen die Dekoration gefällt, kann diese bei uns käuflich erworben werden. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an unsere Hauswirtschaftsleitung Doris Mohaupt.



# CMS-Rätselspaß

Unser Sommerrätsel



Finden Sie die richtige Antwort. Viel Spaß!

1. Was schützt vor Sonnenbrand?

- Kokosmilch
- Scheuermilch
- Sonnenmilch

2. Was tragen manche Frauen am Badesee?

- Bikini
- Lamborhini
- Zucchini

3. Was baut man um einen Strandkorb herum?

- Hüpfburg
- Sandburg
- Hamburg

4. Womit sticht man in See?

- Segelschiff
- Buddelschiff
- Wer schifft?

5. Wo kauft man seinen Badeanzug?

- Strandkaufhaus
- Paris
- Karstadt



*Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln!*

Lösung: 1.(c), 2.(a), 3.(b), 4.(a), 5.(a,b) und c)

## EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!



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!**

## AUGUST



### 12.08. – Sommerfest

Motto: „Dalli Dalli Sommershow – Zurück in die 70er“  
ab 15:00 Uhr bei gutem Wetter  
im Garten

### Ab 15.08. – Huhn on Tour

Wir bekommen tierischen Besuch

### 17.08. – Katholischer Gottesdienst

Terminabweichungen werden  
bekannt gegeben  
um 16:00 Uhr im Andachtsraum

### 30.08. – Schuhverkauf

Schuhhaus Klütsch  
10:00 - 12:00 Uhr im Foyer

### 31.08. – Evangelischer Gottesdienst

um 16:00 Uhr im Andachtsraum

## SEPTEMBER

### 21.09. – Katholischer Gottesdienst

um 16:00 Uhr im Andachtsraum

### 28.09. – Evangelischer Gottesdienst

mit Pfarrer Johannes Majoros-  
Danowski und Andrea Bärenfänger,  
Kirchenmusikerin  
um 16:00 Uhr in der Bibliothek



### 30.09. – Oktoberfest

ab 15:00 Uhr im Garten

## OKTOBER

### 20.10. – Katholischer Gottesdienst

um 16:00 Uhr im Andachtsraum



# Gewinnerin

unseres letzten Rätsels

Die Gewinnerin des letzten Rätsels ist **Elfriede Schmalz**. 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. An welchem Tag im Mai ist die Freude über Rosen besonders groß?
2. Marion Koza pflückte zu Hause fleißig ...?
3. Unser Tippspiel dreht sich um die Fußball ...?
4. Wer erzählt uns die „Geschichte hinter dem Bild? Renate ...
5. Frau Maas freut sich immer über ein gutes ...?
6. Welches Instrument beherrscht Frau Grisar?
7. Womit wurde die Maikönigin gekrönt?
8. Und der Maikönig erhielt einen blumigen ...?

Das Lösungswort tragen Sie bitte in den unteren Abschnitt ein und geben diesen **bis zum 15.09.2022** in der Verwaltung ab.

*Wir wünschen Ihnen viel Glück!*

The crossword puzzle grid consists of 12 columns and 12 rows. The starting points for the clues are as follows:

- 3 → Row 3, Column 4 (Number 4)
- 11 → Row 3, Column 11 (Number 11)
- 8 → Row 3, Column 8 (Number 8)
- 6 → Row 6, Column 6 (Number 6)
- 1 → Row 1, Column 1 (Number 1)
- 5 → Row 5, Column 5 (Number 5)
- 7 → Row 7, Column 7 (Number 7)
- 3 → Row 3, Column 3 (Number 3)
- 6 → Row 6, Column 6 (Number 6)
- 8 → Row 8, Column 8 (Number 8)
- 10 → Row 10, Column 10 (Number 10)
- 2 → Row 2, Column 2 (Number 2)
- 2 → Row 2, Column 2 (Number 2)
- 12 → Row 12, Column 12 (Number 12)
- 4 → Row 4, Column 4 (Number 4)
- 5 → Row 5, Column 5 (Number 5)
- 9 → Row 9, Column 9 (Number 9)



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Lösungswort: **Ein schöner Schlager besagt: „Wochenend´ und ...“**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

# 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! (Teil 1)



Viele von uns verspüren den Wunsch mit Hilfe von Übungen fit zu bleiben. Eine Möglichkeit besteht im Training mit Geräten, das Krafttraining – denn: man ist nicht zu alt, um mit dem Krafttraining zu beginnen.

### Wo kann ein Krafttraining stattfinden?

Sie können das Krafttraining bereits in Ihren eigenen Räumlichkeiten beginnen. Oft genügt schön der eigene Körper als Gewicht, aber auch kleine Geräte, wie z.B. Hanteln oder Therabänder können genutzt werden. Mit Widerstandstraining bauen Sie aktiv Kraft auf, und verhelfen Ihrem Körper so alltagsbedingte Belastungen als weniger schwierig wahrzunehmen, z.B. das Rücken von Möbeln, das Tragen der Einkäufe oder aber auch die Kraft, um sich selbst vor Stürzen zu schützen. Krafttraining wirkt gleichzeitig auf die Kraft, Koordination und die Gehirnleistung – Sie tun also für verschiedene Bereiche etwas.

- Bessere koordinative Fähigkeiten
- Spürbarer Kraftzuwachs
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Effekte auf das Herz-Kreislauf-System

### Was sollte beim Krafttraining im Alter beachtet werden?

1. Starten Sie keine Rekordversuche!  
Machen Sie so viel, wie Sie können
2. Feiern Sie kleine Erfolge und gönnen Sie sich immer wieder eine Pause.

3. Hören Sie auf Ihren Körper und ignorieren Sie keine Schmerzen!
4. Ruhe und Freude: Genießen Sie das Training und sehen es als Zeit nur für Sie. Mit positiver Haltung zum Training, macht es gleich viel mehr Spaß!

Fangen Sie gleich an mit diesen Übungen:

### Armstrecker – ohne Geräte

Sie sitzen auf einem Stuhl mit Armlehnen, Füße vorne, nun mit den Armen den Körper nach oben stemmen, Arme und Ellbogen strecken, langsam wieder absinken lassen, durchatmen, Durchführung: Zwei Serien mit je 10 Wiederholungen

### Schulterpresse – mit kleinen Hanteln

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, Hanteln werden auf Schulterhöhe gehalten, Handflächen zeigen nach vorne, Arme langsam über den Kopf strecken, Hanteln sollen sich über dem Kopf leicht berühren, wieder absinken, durchatmen, Durchführung: Zwei Serien mit je 10 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig

Probieren Sie diese kleinen Übungen einfach einmal aus. In unserem nächsten Beitrag können Sie sich schon auf weitere kleinen Übungen freuen, für Ihr kleines Alltagsstraining in den eigenen vier Wänden.

Ihre Gesundheitspraxis Danielzyk

# EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!

