Unser Fritz

CMS

Ausgabe – Mai bis Juli 2025

Wir starten fit und fidel in die warme Jahreszeit

Inhalt

03 **Vorwort**

04 **Karneval**

06 **Steckbrief Nadine Schamp**

07 **Marionetten-Theater**

08 **Schatztruhe der Erinnerungen**

09 **Aktionswoche „Fit in den Frühling“**

10 **Aktionswoche: Olympiade**

11 **Aktionswoche: Kraft- und Balancetraining**

12 **Aktionswoche: Ballspiele**

13 **Aktionswoche: Sitztanz**

14 **Geburtstage und Abschiede**

15 **Andacht**

16 **Jubiläum Frau Köppert**

17 **Backen**

18 **Veranstaltungen Mai bis Juli 2025**

20 **Einladung Sommerfest**

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Impressum

Herausgeber: CMS Pflegewohnstift Harkorten
Harkortstraße 74 • 58135 Hagen-Haspe

Auflage: 220

Nächste Ausgabe: August 2025

Redaktion: C. Berner, Y. Organiska

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral
www.prospektlabor.de

Druck: printaholics GmbH
www.printaholics.com

Liebe Leser/innen

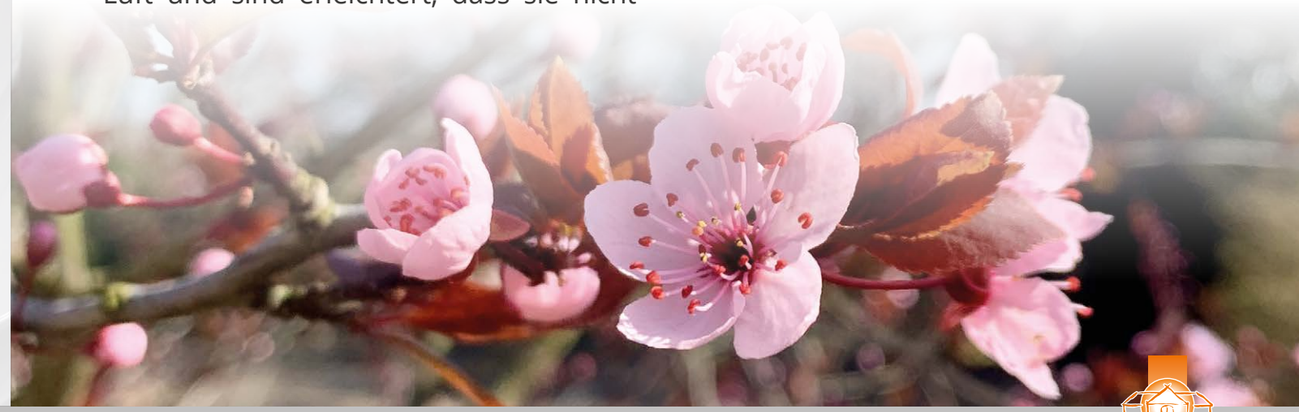
„Wir haben es wieder einmal geschafft!“ Viele Bewohner sagen das beim ersten Vogelgezwitscher in den Bäumen um unser Haus, beim Blühen der Schneeglöckchen auf unserem Spazierweg und bei den ersten warmen Sonnenstrahlen im Gesicht.

Die „dunkle“ Jahreszeit ist überstanden und die Lebensfreude kehrt in die Natur und in unsere Herzen zurück. Alle haben wieder eher ein Lächeln auf den Lippen, vieles fällt wieder etwas leichter und die Gedanken werden auch wieder heller, so wie die nun kommenden längeren Tage. Alle gehen wieder viel lieber an die frische Luft und sind erleichtert, dass sie nicht mehr die ganz dicke Jacke brauchen, auch wenn der Blütenstaub dem ein oder anderen in der Nase kitzelt.

In diesem Jahr machten sich unsere Bewohner gleich zu Frühlingsbeginn besonders fit und sagten in fröhlicher Runde dem Winterspeck den Kampf an. Mehr dazu lesen Sie hier in unserem neuen Fritz ab Seite 9.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Yvonne Organiska
Leitung Soziale Betreuung



Toller Nachmittag

Unsere stimmungsvolle Karnevalsfeier

Bei uns ertönte am Mittwoch traditionell der Schlachtruf „Hagau!“ und die Bewohner gaben von Herzen ein „Lo gohn!“ zurück. So begann unsere Karnevalsfeier, durch die auch schon traditionell der Zillertaler Bernd mit seinem bunten Programm führte.

Höhepunkt der Feier war der Besuch des Hagener Prinzenpaares Gabriela I. und Wolfgang II. mit seinem Gefolge, das auch in diesem Jahr wieder Zeit fand, in die Einrichtung zu kommen und mit uns zu feiern. Nach dem Einmarsch tanzten Tanzmariechen Natalie und Tanzherold Malte vom KG Grün-Weiß für unsere Bewohner und zeigten tolle Hebefiguren. Das wurde von den Gästen ganz besonders mit einem kräftigen Applaus gewürdigt.

Dann stellte das Prinzenpaar seinen diesjährigen Prinzenorden und dessen Bedeutung vor. **Schließlich wurde er dem Geburtstagskind des Tages, Frau Marlene Rudzinski, verliehen, die somit ein besonderes Wiegenfest erleben durfte.** Dafür durfte sogar die stellvertretende Leitung der Betreuung, Christin Berner, einmal kurz und ganz stolz das Zepter vom Prinzen Wolfgang II. halten.

Als große Überraschung wurde dem tollen Tanzpaar danach auch noch ein Orden verliehen, worüber sich beide sichtlich freuten. Mit leckerer Bowle schunkelten und klatschten sich die Bewohner durch einen tollen Nachmittag.

Yvonne Organiska

vimart - stock.adobe.com

Steckbrief

Nadine Schamp stellt sich vor

Vorname/Name:
Nadine Schamp

Geburtsort:
Witten

Funktion in der Einrichtung:
Qualitätsbeauftragte

Was ich gerne esse:
Pizza und Zartbitter-Schokolade

Was ich mir wünsche:
Dass ich alle meine Ziele und Wünsche erreiche.

Was ich besonders gerne mag:
Mit der Familie und unseren Hunden im Wohnmobil die schönen Flecke der Erde erkunden.

Meine Lieblingsfarben:
Grün und Türkis

An diesen Ort möchte ich gerne mal reisen:
Norwegen

Der wichtigste Mensch in meinem Leben:
Meine Familie natürlich...
und mein Partner.

Mein Wunsch für das CMS Pflegewohnstift Harkorten:
Zufriedene und glückliche Mitarbeiter und Bewohner.

Theater aus der Truhe

„Der Herr und sein Knecht“

Zur Tradition ist bei uns in den Jahren geworden, dass Herr Hildebrandt uns mit seinem Theater aus der Truhe besucht.

Jedes Mal verzaubert er uns mit einem anderen Märchen, wie z. B. „Der Fischer und seine Frau“, „Rumpelstilzchen“ oder die Lausbuben-Geschichten von Max und Moritz. **Nur dieses Mal überraschte er uns mit einer ganz neuen Geschichte. „Der Herr und sein Knecht“.** Ich muss ehrlich gestehen, ich kannte das Märchen nicht und war, genau wie unsere Bewohner, total gespannt. **Es ist schon besonders, wenn Herr Hildebrandt mit seiner auf vier Rädern fahrenden Truhe über die Wohnbereiche zieht. Er spielt auf der Mundharmonika und singt mit unseren Bewohnern Volksliedern.**

Besonders schön ist es, wenn die Marionetten, wie dieses Mal der Knecht und der Herr, von Bewohnerhand zu Bewohnerhand ziehen und jeden noch einmal persönlich begrüßen, da leuchten wirklich die Augen von Bewohnern und Mitarbeitern gleichermaßen.

Christin Berner

SCHATZTRUHE DER ERINNERUNGEN

Eine Zeitreise

in die Kindheit

Im Wohnbereich Grün des CMS Pflegewohnstifts wurde die Vergangenheit lebendig! **Unsere Praktikantin Sefina gestaltete das Angebot „Schatztruhe der Erinnerungen“, bei dem die Bewohner mit alten Kinderspielen wie Jojo, Kreisel, Seifenblasen und Murmeln in ihre Kindheit eintauchten.** Beim gemeinsamen Spielen und Erzählen kamen viele schöne Erinnerungen auf – von Straßenabenteuern bis zu Geschwistern und Freunden. **Es war ein schöner Vormittag voller Nostalgie, Lachen und Herzenswärme.**

Fit in den Frühling

Unsere abwechslungsreiche Aktionswoche

In der ersten Frühlingswoche ging es in unserem Haus sportlich zu. Das Betreuungsteam hatte sich in der Teamsitzung etwas Besonderes einfallen lassen, um den Frühling zu begrüßen und die Bewohner aus dem Winterschlaf zu holen.

Die hauseigene Küche der Einrichtung fertigte gesunde Smoothies an, mit denen sich die Bewohner gleich zum Frühstück stärken konnten. Küchenleiterin Yvonne Rosenlicht und ihr Team haben dabei ihrer Kreativität freien Lauf gelassen, auch für das Team ist die Aktionswoche eine schöne Abwechslung zum Alltag.

Danach gab es jeden Tag ein anderes Fitnessprogramm. **So wurden eine Mini-Olympiade, ein Kraft- und Balancetraining, Sitztanz, Ballspiele und ein fröhlicher Vormittag mit dem Schwungtuch angeboten.** Auf den nächsten Seiten können Sie sich das ganz genau ansehen. **Am Nachmittag wurde dann bei Handmassagen und anderen Wellnessangeboten relaxt und neue Kräfte gesammelt.**

So sagten unsere Bewohner den Winterkilos den Kampf an und freuen sich nun auf wärmere Tage.

Aktionswoche „Fit in den Frühling“

vom 22.03. bis 28.03.2025

Samstag, 22.03., 10:30 Uhr
Frühlingskonzert am Klavier mit Rike

Montag, 24.03., 10:30 Uhr
Mini-Olympiade

Dienstag, 25.03., 10:30 Uhr
Kraft- und Balancetraining
inkl. Dehnübungen

Mittwoch, 26.03., 10:30 Uhr
Ballspiele

Donnerstag, 27.03., 10:30 Uhr
Sitztanz

Freitag, 28.03., ab 10:30 Uhr
Spaß mit dem Schwungtuch
für Bewohner und Gäste

Am Montag starteten die Bewohner aktiv und motiviert in die Aktionswoche mit einer Mini-Olympiade. Mit viel Freude wurden Dosen umgeworfen, Slalom gelaufen und vor allem dabei gemeinsam ganz viel gelacht. An der Ziellinie wurde jedem Teilnehmer eine Urkunde übergeben. Es war ein gelungenerer Start.

In unserer Aktionswoche „Fit in den Frühling“, bekamen die Bewohner die Möglichkeit, ihre Kraft- und Balance-Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und sich selbst positiv überraschen zu lassen, wie viel Ausdauer jeder Einzelne hat. **Wir fingen mit Dehnungsübungen zur Aufwärmung an.** Natürlich durften die Hanteln nicht fehlen, mit denen wir verschiedene Bewegungen machten.

Für das Balancetraining brauchten unsere Bewohner zwei ruhige Hände, zwei ruhige Füße und viel Konzentration, wie man auf den Bildern sieht. Es sieht einfacher aus, als es ist. Eine der letzten Übung war, den Ball weiter mit den Füßen

zu reichen, ohne dass der Ball auf dem Boden aufkommt. Als Unterstützung ließ ich es mir nicht nehmen, mich auf den Boden zu setzen und den Bewohnern beim Weiterreichen zu helfen, was bei mir für Muskelkater sorgte und somit auch für eine unvergessliche Kraft- und Balancetrainingsstunde. Es wurde viel gelacht.

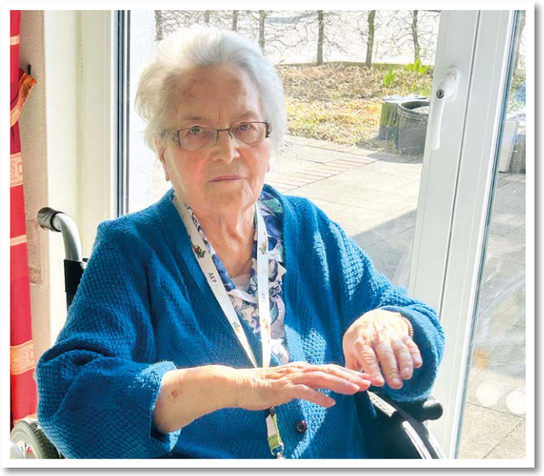
Ich war positiv überrascht mit wie viel Freude die Bewohner die Übungen umsetzten und wie viel Ausdauer die Bewohner haben. Sie haben auch interessiert zugeschaut und miteinander interargiert, um als Gruppe die Balanceübungen zu meistern.

Zur Halbzeit wurden am Mittwoch die Ballspiele angeboten. **Mit viel Elan und vor allem Spaß, beteiligten sich die Bewohner an verschiedene Balldisziplinen.** Unsere Veronica machte mit der Bein-Ball-Übung die lustige aber effektive Abschlussrunde.

In unserer Aktionswoche durfte natürlich der Sitztanz nicht fehlen. Ich weiß, viele können sich darunter nichts vorstellen, auch ich ehrlicherweise nicht, als ich das erste Mal davon gehört habe. In unserem Bistro bereiteten wir einen großen Stuhlkreis vor. **Wir erwarteten viele Bewohner, die Spaß an Musik und Tanz haben.**

Fast pünktlich um 10:30 Uhr starteten wir unseren Sitztanz mit dem „Fliegerlied“. Sie können sich gar nicht vorstellen, was für Stimmung aufkam und auch im Sitzen kamen wir richtig ins Schwitzen. Es folgten Lieder wie z. B. „Das Kinderlied“, „die Waschfrauen“, „die Kaffeemühle“,

„drei kleine Haselnüsse“ und „die Tritsch Tratsch Polka“ … **Es war so schön mit anzusehen und zu hören wie viel Spaß wir alle zusammen hatten.**



Im Flur

Gespräche zwischen „Tür und Angel“

Haben Sie auch schon einmal ein Gespräch zwischen „Tür und Angel“ geführt? Einfach so, als Sie Ihre Zimmertür geöffnet haben und auf den Flur getreten sind? Ich mag diese Form von Gespräch sehr gerne. Sie sind spontan, dürfen so lange dauern, wie es einem gerade guttut und verpflichten zu nichts.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir eine Tür öffnen: Die Zimmertür, die Autotür, die Tür zu einem Gebäude oder andere Türen. Dabei gibt es Türen, die sich ganz automatisch öffnen, wie die Tür zu vielen öffentlichen Gebäuden, die Tür zum Aufzug, die Tür zu manchen Geschäften… **Die Tür zu Ihrem Zimmer aber müssen Sie aktiv selbst öffnen, das nimmt Ihnen keiner ab.** Es gibt sicher Situationen, in denen das gar nicht so leicht ist: wenn es einem gerade körperlich oder seelisch nicht so gut geht, dann kann das Öffnen der eigenen Zimmertür schon eine Herausforderung sein. Denn auf dem Flur treffe ich auf jeden Fall Menschen: Bewohner, Mitarbeitende, Besucher… Und dann kann es sein, dass ich etwas sagen muss, auch wenn es nur die Erwiderung eines Grußes ist.

Aber vielleicht tut es auch gut, wenn mich dann jemand anspricht und ich durch ein Gespräch zwischen „Tür und Angel“ vielleicht meine Schmerzen oder mein seelisches Leid vergessen kann. Warum nicht einfach mal vertrauen, dass Gott für uns im Alltag Türen öffnet? Uns den Mut gibt, den ersten Schritt zu tun; die Tür zu öffnen und uns hinaus zu trauen und zu schauen, was vor der Tür auf uns wartet.

Gebet:
Jesus, du bist die Tür zum Leben.
Du hast die Türen weit geöffnet,
damit sich neues Leben entwickeln kann.
Du hast die Türen geöffnet,
damit das Leben eine Zukunft hat.
Hilf uns, glauben zu können,
dass du die Tür zum Leben bist.
Amen

Ich wünsche Ihnen in der kommenden Zeit viele offene Türen und den Mut auch einmal hinter Dinge zu schauen.

Rita Dransfeld, Gemeindereferentin
im Pastoralen Raum Hagen-Mitte-West

ALTSTADT APOTHEKE
Mareike Flüchter

Gute Preise...
...gute Beratung

Unsere Serviceleistungen:

- großes Warenlager
- kostenloser Botendienst
- Kundenkarten / Bonussystem
- Diabetiker-Programm
- Blutdruck-, Blutzucker-, Körperfettmessung
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Inkontinenzartikel
- Pflegehilfsmittel
- Reiseapotheke und Reiseimpfberatung
- und vieles mehr!

Altstadt Apotheke
Mareike Flüchter e.K.
www.altstadtapotheke-hagen.de

Tel. 02331 - 41951
Fax 02331 - 41965

10 Jahre ist Sabine Köppert nun schon als Alltagsbegleiterin bei uns tätig. Ihr Steckenpferd ist die Sitzgymnastik. Sie bringt mittwochs den Wohnbereich Gelb zum Schwitzen und verursacht den ein oder anderen Muskelkater. Aber auch für die Sorgen unserer Bewohner hat sie immer ein offenes Ohr.

KT-Krankenfahrdienst
REHA • DIALYSE • VERLEGUNGEN • ENTLASSUNGEN • ROLLSTUHLFAHRTEN

0 23 31 - 98 110 0
Ein Service auf den Sie sich verlassen können!
24 Std. für Sie da!

KT-Krankenfahrdienst
Alleestraße 6 · 58097 Hagen
Fax: 0 23 31 - 98 110 22
E-Mail: info@kt-hagen.de
Internet: www.kt-hagen.de
Vertragspartner aller Krankenkassen
sicher - zuverlässig - erstklassig

Kirsch-Streusel-Kuchen

Wir backen im Wohnbereich Gelb

Jeden zweiten Freitag wird im Wohnbereich Gelb leckerer Kuchen gebacken. Diesmal wurde Kirsch-Streusel gewünscht und dann für alle im Wohnbereich gebacken – da zog wieder ein herrlicher Duft durch das Haus!

Veranstaltungsplan

Mai bis Juni 2025

Mai

07.05.2025 – Ev. Gottesdienst
10:30 Uhr

11.05.2025 – Klavierkonzert mit Rike zum Muttertag
10:30 Uhr

13.05.2025 – Bistromusik mit Michaela
15:00 Uhr

14.05.2025 – Generationsprojekt
mit der Friedrich Harkort Grundschule
10:30 Uhr

22.05.2025 – Modemobil-Verkauf
14:30 Uhr im Bistro

28.05.2025 – Kath. Gottesdienst
15:30 Uhr

29.05.2025 – Frühshoppen am Vatertag
10:30 Uhr

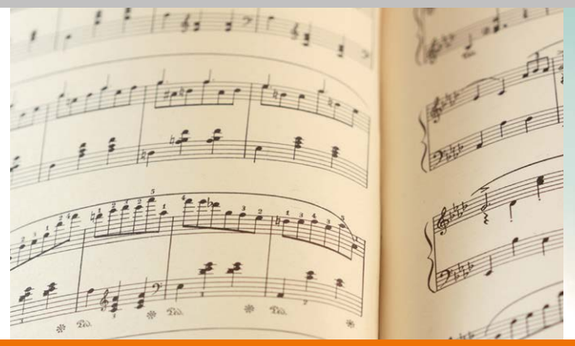
Juni

04.06.2025 – Generationsprojekt
mit der Friedrich Harkort Grundschule
10:30 Uhr

09.06.2025 – Klaviermusik zu Pfingsten
10:30 Uhr

11.06.2025 – Ev. Gottesdienst
10:30 Uhr

Ingo Bartussek, mudretsov - stock.adobe.com



Veranstaltungsplan

Juni bis Juli 2025

13.06.2025 – Der Brauchtumsverein kommt mit den Kirmesfiguren ins Haus
10:30 Uhr (unter Vorbehalt)

14.06.2025 – Besuch des Hasper Kirmeszuges am Junfernbruch
15:30 Uhr

24.06.2025 – Bistromusik mit Michaela
15:00 Uhr

Juli

Aktionswoche „Vitamine und Desserts aus aller Welt“
Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

02.07.2025 – Ev. Gottesdienst
10:30 Uhr

05.07.2025 – Sommerfest Motto „Zirkus“
(siehe Rückseite)

13.07.2025 – Klaviermusik mit Rike
10:30 Uhr

15.07.2025 – Bistromusik mit Michaela
15:00 Uhr

Weitere Termine stehen auf unseren Aushängen im Haus. Programme/Termine können sich nach Redaktionsschluss ändern und nicht mit dieser Ausgabe übereinstimmen.

nikkytok, jakkapan - stock.adobe.com

SOMMERFEST „ZIRKUS“

Sa., 5. Juli 2025

14:00 - 17:00 Uhr im Innenhof

Live-Musik mit Zillertaler Bernd

Clown Schnäuzchen

Hundeschau mit Rosi Lachmann & die HotDogZ Biene, Merlin, Emely und Henry

Hüpfburg

Speisen und Getränke

Highlight des Festes:

Der Auftritt des **Kinderzirkus Quamboni** aus Hagen!

CMS Pflegewohnstift Harkorten • Harkortstraße 74 • 58135 Hagen-Haspe

jakkapan - stock.adobe.com