

Ausgabe Mai 2011

ECHO



Die Zeitschrift der SBK

Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH

Gepflegt Wohnen – und mehr.



gezeichnet schultearchitekten

„Perspektivische Darstellung des Entwicklungskonzeptes Riehl“

Unsere Themen

Neubauprogramm am Standort Riehl

Die SBK-Werkstätten bieten neue Wege für Menschen mit Handicap

Neues aus den Einrichtungen vor Ort

Vorwort	3
Geschäftsführer Otto B. Ludorff	
Aus den Einrichtungen	4
Berichte, Beiträge . . .	
Unser Kochtipp	46
„Jebrodene Seelachs met Ädäppelschlot“	
Kochbuch der Kulturen	47
Kochrezepte aus aller Welt	
„Bananenkuchen“	
Die Wellness-Seite	48
Thema „Fitness – Gesundheitstraining“	
SBK – persönlich	51
Ein Interview mit Ulrich Oligschläger	
Tipps und Termine	52
Was ist los bei den SBK?	
Personalseiten	56
Neueinstellungen, Dienstjubiläen und Austritte	
Wichtige Rufnummern bei den SBK	60
Alle Rufnummern auf einen Blick	

Impressum

Herausgeber

Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

Verantwortlich

Otto Bernhard Ludorff
Boltensternstraße 16
50735 Köln
7775-300

Redaktion

Hanne Cürten
Renate Jülicher
Friedrich W. Gramm

Gestaltung

Georg Kaufmann

Druck

SBK-Werkstatt Poll

Veröffentlichungen, die den
Namen des Verfassers tra-
gen, stellen nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion
dar.

Liebe Leserinnen und Leser,

viele von Ihnen werden es bereits der Presse entnommen haben, die Sozial-Betriebe-Köln haben Großes vor. An unserem traditionsreichen Standort in Riehl werden wir in den kommenden vier Jahren über 50 Millionen Euro in Ersatzneubauten, Umbauten und in die Optimierung der Infrastruktur investieren.

Durch die geplanten Maßnahmen werden die SBK in Riehl nicht nur frühzeitig den ab 2018 geltenden Standards gerecht, insgesamt wird der Standort durch moderne, zielgruppenspezifische Angebote konsequent weiterentwickelt.

Hintergründe, Details zur Planung und einen groben Zeitplan entnehmen Sie bitte der Titelgeschichte der vorliegenden Echo-Ausgabe – über den Fortschritt der geplanten Maßnahmen werden wir Sie zukünftig an dieser Stelle regelmäßig informieren.



Ich wünsche Ihnen eine entspannte Lektüre und eine gute Frühlingszeit.

Ihr

Olaf G. Ludwig

Die Bauabteilung informiert

Neue Pflegeheime im städtischen Seniorenzentrum Köln-Riehl

Mit Gründung der „Riehler Heimstätten“ 1927 etablierte die Stadt Köln ein innovatives und hochwertiges Angebot für Senioren und pflegebedürftige oder behinderte Menschen. Als Träger dieser Einrichtungen fühlen sich die Sozial-Betriebe-Köln (SBK) dieser Tradition bis heute verpflichtet.

Um den Standort Riehl durch moderne zielgruppengerechte Angebote weiterzuentwickeln und den ab 2018 verbindlichen gesetzlichen Vorgaben schon frühzeitig gerecht zu werden, investiert die SBK ab Frühjahr 2011 über 50 Millionen Euro in Ersatz- und Umbaumaßnahmen sowie in die damit verbundenen flankierenden Maßnahmen.

Im Einzelnen sind 6 Ersatzneubauten mit jeweils 80 Plätzen geplant. Im Gegenzug werden das bereits leergezogene Haus AV sowie das Gebäude des Pflegeheims 1 abgerissen und das Gebäude P 8 einer anderen standortverträglichen Nutzung zugeführt.

Das Planungskonzept

Ziel der Planungen ist, auf die Bewohner individuell zugeschnittene und für die differenzierten Betreuungs- und Pflegeleistungen besonders geeignete Häuser zu schaffen. Dies wird sich insbesondere durch unterschiedliche Gebäudeinfrastrukturen und technische Ausstattung zeigen.

Alle Gebäude erhalten ausschließlich Einzelzimmer mit zugeordneten Duscbädern. Jeder Wohnbereich verfügt über eigene Wohn- und Esszimmer mit Küchenzeilen und Aufenthaltsbereiche.



Foto von links: Heribert Tönnies (Leiter Bauabteilung), Wilhelm Schulte (schulte-architekten), Ossi Werner Helling (Vorsitzender des Aufsichtsrates), Gabriele Patzke (Leiterin Städt. Seniorenzentrum Köln-Riehl), Otto B. Ludorff (Geschäftsführer)

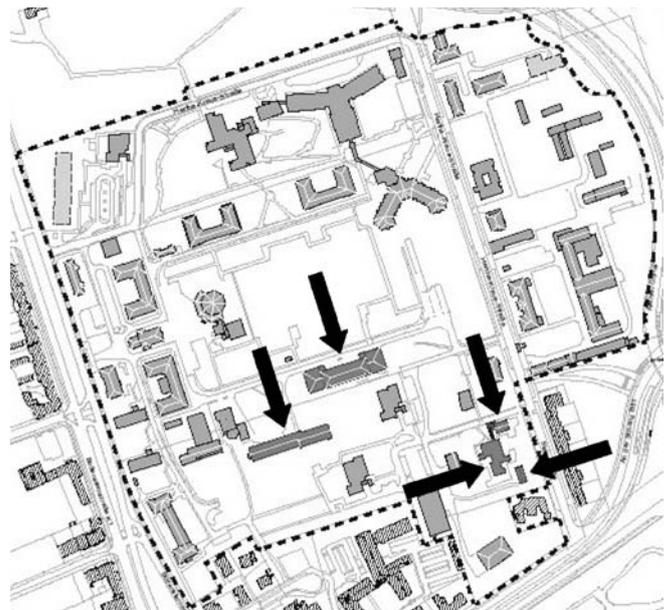


Skizze Kirchplatz

Besonderes Augenmerk legen wir auch auf den Erhalt und die Weiterentwicklung unseres parkähnlichen Geländes. Aufenthaltsbereiche im Freien, die unmittelbar zum einzelnen Gebäude gehören, sind dabei genau so wichtig wie die Schaffung von Plätzen und Aufenthaltsorten, die den Dorfcharakter des Geländes betonen. Die einzelnen Häuser sind für den notwendigen Anliefer- und Entsorgungsverkehr verkehrsmäßig gut erreichbar; gleichzeitig wird durch gezielte Verkehrsberuhigung dem Bedürfnis der Bewohner nach Ruhe und Geborgenheit Rechnung getragen. Kurze Wege und weitgestreute grüne Oasen laden zum Flanieren und Verweilen und zum Miterleben des Geschehens auf dem Gelände ein.

Das östlich gegenüber dem Gebäude F vorgesehene Gebäude erhält einen nach Süden hin orientierten Platz, der in das Grundstück hineinleitet. Die sich hieran anschließende fußläufige Erschließungs-

achse von der Pforte über den Festsaal/Seniorentreff bis hin zum „Kirchplatz“ wird gestärkt. Als Endpunkte dieser „Magistrale“ werden sich um die Kirche herum südlich drei Gebäude gruppieren und den Abschluss bilden.



Abrissplan

Ein weiteres Gebäude wird östlich der großen Wiese errichtet und schließt städtebaulich wieder die in den 90er Jahren durch den Abbruch der Gebäude L, M und O entstandene Lücke. Die zukünftig dort lebenden Bewohner kommen so in den Genuss der schönen großen, baumumrahmten Wiese mit Blick zum Festsaal.

Was weiter geschieht

Leider hat sich der für März geplante Baubeginn verzögert, da sich im Ausschreibe- und Vergabeverfahren aus Rechtsgründen Verzögerungen ergeben haben.

Parallel laufen für die weiteren Gebäude Abstimmungen mit den Behörden und die Ausschreibungen der Bauten werden weiter vorbereitet. Es ist geplant, mit den meisten Gebäuden Ende 2014/Anfang 2015 fertig zu sein.

Insgesamt werden wir rund 50 Mio. Euro für die Ersatzneubau- und Infrastrukturmaßnahmen in Riehl aufwenden. Mit den Maßnahmen modernisieren wir unser Platzangebot, das zukünftig noch mehr den Vorstellungen und Wünschen der Bewohner in Bezug auf Wohnen im Einzelzimmer mit eigenem Bad entsprechen wird, stärken unsere Position auf dem Pflegemarkt und tragen somit erheblich zur Zukunftssicherung unseres Unternehmens und der Wohn-/Betreuungsqualität bei.

Sowohl in Riehl als auch an anderen Standorten unseres Betriebs sind darüber hinaus weitere Investitionen zur Modernisierung unseres Platzangebots vorgesehen. Hierüber werden wir in einer der nächsten Ausgaben berichten.

Horst Cella



Skizze Hausplatz

Neues aus dem Fachseminar für Altenpflege

Doppelter Abschluss - doppeltes Glück

Am 23. und 24. April 2011 war es wieder einmal so weit. Denn, wie schon Herr Ludorff in seiner Rede zum Examen erwähnte, es ist ja schon Tradition, dass ein Altenpflege- und ein Altenpflegehilflehrgang ihr Examen gemeinsam feiern. Dies geschah am 24. April 2011.

30 ehemalige Schülerinnen und Schüler feierten die bestandene Prüfung und damit das Ende ihrer Ausbildungszeit am Fachseminar für Altenpflege der SBK. Besonders erfreulich ist es, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs 53 das Examen bestanden haben.



Lehrgang 53 mit der Kursleitung
Frau Sondermann

Unter dem Motto „orientalische Nächte“ wurde gefeiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs 55 gestalteten ein Bühnenprogramm passend zum Thema.

Es gab eine Erstaufführung. Ein eigens für die Sozial-Betriebe-Köln komponier-



Lehrgang APH 6 mit Dozenten

ter und getexteter Rap wurde das erste Mal der Öffentlichkeit vorgestellt. Ein Teilnehmer aus einem Lehrgang hat sich die Mühe gemacht diesen Rap zu komponieren und seine Mitschülerinnen und Mitschüler angeleitet ihn zu singen. Entstanden ist dies während eines Projekts mit der Krankenpflegeschule. Die Schülerinnen und Schüler wollten beweisen, dass die Ausbildung in der Altenpflege viel mehr Spaß macht. Deshalb wurde das Experiment gewagt. Da das Ergebnis so überzeugend war, wurde eine professionelle Aufnahme in einen Tonstudio gemacht.

Nicht nur der SBK-Rap erhielt viel Beifall sondern auch das kalte Büfett. Unsere Küche hat sich wieder einmal selbst übertroffen und dieses Mal ein Büfett mit orientalischen Köstlichkeiten gezaubert. Es war wirklich ein „Märchen aus tausend und einer Nacht“ für den Gaumen.

Besonders erfreulich und ermutigend für alle Beteiligten ist, dass mehr als 85% der Absolventinnen und Absolventen schon einen Arbeitsvertrag als professionell Pflegende in der Tasche haben. Dies beweist wieder: Altenpflege ist ein Berufsfeld mit Zukunft!

Beatrix Harff

Neues aus den SBK- Werkstätten für behinderte Menschen

Uns hält nichts auf

Die SBK- Werkstätten bieten neue Wege für Menschen mit Handicap.

Am Donnerstag, den 24. März 2011 fand im Kölner Rathaus die große Informationsbörse für Menschen mit Behinderung statt.

Diese Informationsbörse war der Höhepunkt einer mehrwöchigen Veranstaltungsreihe des Dezernates für Soziales, Integration und Umwelt der Stadt Köln.

Der Infostand der SBK- Werkstätten hatte sich gut eingefügt inmitten der Stände von Betrieben, Behörden und Institutionen, an denen man sich informieren und beraten lassen konnte.

Bereits lange vor der offiziellen Eröffnung der Veranstaltung waren viele interessierte Besucher erschienen und somit konnte der Oberbürgermeister Jürgen Roters die Eröffnungsrede vor vollem Hause halten.

Im Anschluss folgt das Grußwort des Ministers für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW, Guntram Schneider.

Der SBK- Stand hatte regen Zulauf von interessierten Besuchern mit Behinderung, von Betreuern und Angehörigen. Frau Thiesen, Frau Henke und Frau Krämer konnten viele Informationen und Anregungen zum Hauptthema BiAP – Der betriebsintegrierte Arbeitsplatz – bei der SBK vermitteln.

Auch der Kölner Oberbürgermeister Jürgen Roters besuchte den SBK- Stand und ließ sich von Herrn Arek

Skora, Beschäftigter im Veranstaltungsmanagement der SBK, die guten Erfahrungen mit seinem BiAP-Arbeitsplatz erläutern.



Frau Thiesen, Frau Henke, OB Roters, Arek Skora und Frau Krämer

Große Beachtung fand das SBK- Plakat (s. nächste Seite) mit den interessanten Aussagen unserer Beschäftigten zu ihren Erfahrungen mit dem SBK-BiAP-Modell.

Am Nachmittag fand dann im Muschelsaal die sehr gut besuchte Podiumsdiskussion zum Thema „Motivation als Motor – Neue Wege für Menschen mit Handicap“ statt.

Das Podiumsgespräch unter Beteiligung der Alexianer Werkstätten Köln, der Caritas- Werkstätten Köln, der GWK-Gemeinnützige Werkstätten Köln und der SBK Sozial- Betriebe Köln gemeinnützige GmbH erläuterte die innovativen Projekte der Zusammenarbeit der Kölner Werkstätten mit Betrieben des ersten Arbeitsmarktes.

Horst Witt, Werkstattdirektor SBK-Poll



Sonja L.:

„Hier ist mehr Arbeit als in der Werkstatt, aber das finde ich gut. Ich bin selbstständiger geworden und finde das alles gut hier.“

Hier erzähle ich auch von privaten Sachen!“



Lisa D.:

„Ich finde BiAP und das Arbeiten hier gut, weil ich gut mit den Kolleginnen und den Bewohnern zurechtkomme. Ich mag die vielfältige Arbeit und auch die Arbeitszeiten.“



Ugurtan T.:

„Ich bin ruhiger, erwachsener und selbstständiger geworden. Hier macht es Spass, weil wir viel lachen. Irgendwie bekomme ich hier eine andere Sichtweise.“



Sascha W.:

„Ich bin selbstständiger und ruhiger. Hier werde ich akzeptiert, so wie ich bin. Früher war ich öfters krank. Gut finde ich, dass ich in zwei Bereichen arbeite; Fortbildungsbereich und Spülküche.“



Verena O.:

„Schön ist, dass ich gebraucht werde. Der Kontakt zu den Menschen und die Arbeit mit den Menschen gefällt mir. Durch die Arbeit ist auch die Langeweile weg.“



Meryem G.:

„Mir liegen die Senioren sehr am Herzen. Ich fühle mich akzeptiert und bekomme von den Senioren viel zurück. Bei der Arbeit vergesse ich meine Alltagsorgen! Kollegin von Hülya: Hülya ist in der Zeit hier offener und selbstständiger, einfach erwachsener geworden. Hülya geben wir nicht mehr ab!“

Aus der SBK-Werkstatt für behinderte Menschen Bickendorf

Unser neuer Fachbereich Konfektionierung der SBK Werkstatt Bickendorf wächst und wächst...

Der seit April 2009 bestehende Arbeitsbereich Konfektionierung (Verpackung) in Bickendorf umfasst mittlerweile 54 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Ausgerichtet ist dieser Fachbereich auf mindestens 60 Mitarbeiter. Wir sind also noch auf der Suche nach guten Mitarbeiter/Innen, die gerne Verpackungsarbeiten machen möchten oder dies dort erlernen möchten.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Arbeitsbereiches ist die Montage von Halterungen für Solaranlagen. Es werden also auch Beschäftigte gesucht, die gerne Montagearbeiten übernehmen oder dies erlernen möchten.

Erfreulicherweise konnten mittlerweile die ersten Gelder vom Landschaftsverband Rheinland ausgegeben werden für Abtrennwände für die verschiedenen Gruppenräume, Möblierung, diverse Einrichtungsgegenstände, Lagerregale, Computer usw.

Wir freuen uns über die Entwicklungen in diesem Arbeitsbereich und sind stolz auf unsere Beschäftigten, die oft unter erschwerten Bedingungen (Bauphasen) sehr gute Arbeit geleistet haben!

Claudia Poitschke

Die Metallabteilung zieht um

Im letzten Jahr musste in Bickendorf eine ganze Abteilung mit tonnenschweren Maschinen umziehen und das kam so:

Im März wurde von Gutachtern, die das Gebäude prüften, festgestellt, dass das Dach möglicherweise dem Druck durch Schnee oder Wind nicht mehr stand-



Tonnenschwere Maschinen

hält. Das bedeutete nachdem das Dach provisorisch abgestützt wurde, wir mussten uns auf die Suche nach einer geeigneten Alternative für unsere Metallverarbeitung machen.

Hinter der Werkstatt mit Zufahrt von der Venloer Strasse liegt eine alte Halle, in der jahrelang eine metallverarbeitende Firma untergebracht war und die jetzt seit ein paar Jahren leer stand. Diese Halle, zwar ein wenig kleiner als unser eigenes Gebäude, konnten wir mieten.

Alle Maschinen wurden auf Schwertransporter geladen und einmal quer über die Wilhelm-Mauser-Straße bis auf die Venloer Strasse bugsiert. Im Dezember konnte die neue Halle dann bezogen werden. Sie ist sicher nicht ideal, aber wir haben eine Möglichkeit gefunden, direkt an der Werkstatt weiterarbeiten zu können, bis unsere alte Halle soweit saniert ist, dass die Metallwerkstatt wieder zurück kann. Es ist uns gelungen die ganze Aktion ohne große Verluste über die Bühne zu bringen und wir haben unseren Auftraggeber halten können. Das ist sicher der größte Verdienst, auf den wir sehr stolz sind.

Angelika Thiesen (Sozialer Dienst SBK-Werkstatt Bickendorf)

Der Fitness-Club hat was zu beuten !

Schon einige Wochen vor Karneval wurde angeregt, wieder Karnevals-Freitag im Fitness-Club der SBK zu feiern, denn man erinnerte sich an das letzte Jahr, wo es angefangen hatte.

Es wurde bereits Tage vorher fleißig geschmückt, so dass der „Feiertag“ kommen konnte.

Jede Sportsfrau und jeder Sportsmann brachte etwas zum Essen und zum Trinken mit. Um 10 Uhr war alles bereit und es konnte losgehen. Das Büffet war reichhaltig und mit Liebe zubereitet. Und kaum jemand konnte einem Gläschen Sekt widerstehen.

Für die Musik war Christof, unser Trainer, zuständig und er arrangierte auch den Ablauf.

Wir alle hatten unser Fitness-Programm etwas hinten angestellt und waren bei guter Laune und frohen Mutes ganz beim Feiern und Fröhlichsein.

Die Fotos können das belegen. Die Kostüme waren lustig und bunt und die Stimmung war auf dem Höhepunkt.



Beste Stimmung

Wir hatten viel Spaß und Freude und jeder konnte mitmachen. Die Polonäse durch den Fitness-Raum war ebenfalls ein richtiger „Schrittmacher“!

Es war schade, als wir dann um 13.00 Uhr Schluss machen mussten.

Es freuen sich auf das nächste Jahr

Rosi und Günter



Sportsfrauen und Sportsmänner feiern im Fitness-Club Karneval

Karneval in Riehl

Ein Karnevalsmärchen

Wir schrieben grad das neue Jahr,
da suchte mich die SBK.
Daheim musst' alles liegen bleiben,
ich wollt' meine Bewerbung schreiben.
Gesagt, getan – ich war dabei
Kam kurz darauf in Riehl vorbei.
Der Elferrat war nicht komplett
Befragte mich – aber ganz nett.

„Wie kann ich Sie denn unterstützen?
Soll ich die Ehrengarde bützen?
Bin Mariechen, Zwerg und Clown,
als Gräfin ganz nett anzuschau'n.
Als Wächter schleiche ich um's Haus
Bereit' als Köchin leck'ren Schmaus.
Sehr gerne bin ich Blumenfee,
Diplomat, Kulturattachée.
Beim Brandschutz spiel ich Feuerwehr.
Das Ehrenamt, das liegt mir sehr.
Kann mich als Hexe auch verkleiden,
Senioren mag ich sehr gut leiden.
Wie A-li-ce im Wunderland,
nehm' ich Bewohner an die Hand.“

Das „Elferrätchen“ ernst und leise,
vergab noch keine Bingo-Preise.
Ein paar Tage musst' ich warten,
hatte nicht so schlechte Karten.
Ein Tusch und dann der Freudenschrei:
„Alaaf, Alaaf, da simma dabei!
Hey Kölle – Do ming Stadt am Rhing,
he wo ich jroß jewode bin,
ich komme jetzt zu Dir zurück,
Du bis ming Hätz, Du bis ming Jlück.“

Karneval in Riehl erleben
Tanzcorps ließ den Saal erbeben.
Ne kölsche Schutzmann kam vorbei
Schimpft über manchein Kuckucksei,

die Politik uns gern beschert,
der „Kölsche Klüngel“ wurd' „geehrt“.
Knäächte und Mägde rockten den Saal
Die Stimmung, die war phänomenal.
Muuzemändelcher, buntes Programm
Wir feierten viele Stunden lang.
Millowitsch war auferstanden,
im Saal der SBK zu wandeln.
Kölsche Angler in Anglerhose
Servierte „scharfen Fisch mit Sauce.“
Wir lachten viel, hoben das Glas,
denn Karneval, das macht uns Spaß.
Lyskircher kamen – ich war „im Amt“
Gab dem Dreigestirn die Hand.

Rumpelstilzche stellt sich ein,
stampfte auf mit einem Bein,
zog mich ganz in seinen Bann,
Lyskircher Jungs– Musik, Gesang.
Wir schunkelten und riefen „Alaaf“
Schmunzelten über den kölschen Klaaf.
So gingen die Tage schnell ins Land,
in Riehl da werd' ich so langsam bekannt.
Im Karneval gleich mitten drin,
träumt' ich davon: „Einmol Prinz zu sin...“

Birgit Mangold



Von links: Herr Schimpf, Frau Mangold,
Herr Schmitt



Sitzung der Ehrengarde



Sitzung der Narrengilde



Sitzung der Ehrengarde



Sitzung der Muuzemändelcher



Sitzung der Narrengilde



Sitzung der Ehrengarde



Sitzung der Muuzemändelcher



Sitzung der Ehrengarde

Fotos: M. Jung

Neues aus dem städtischen Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering Köln-Sülz

**„Kölle, Du bes e' Jeföhl
un Fastelovend, dat lit
em Kölsche su dren ...“**

Met Jeföhl un Spaß an d'r Freud jov et e' ech kölsch Fastelovenspille em Café unger uns. Fröh em Meddach wor alles parat, de Desche bunt zoteet. Peter Lange fung met ahle un neue kölsche Leeder jlich der richtije Ton. Met der Jitta, der Quetsch un am Key-

board braht hä die bunt-maskeete Gesellschaft düchtig en Schwung. Die Helferinnen en grön-rude Dillendöppcherbotze freuten sich op ehr Einsatz. Un dann jingk et em Projamm los, do jingk et Schlaach op Schlaach. Dr Anfang maat et Jüppche vum Kreechmaat, ne ech kölsche Fetz, dä us der Schull verzallt, wie mer dat vun fröher us Kindersitzungen en Erinnerung han. Dann kom Knubbelefut un Schmalbedaach, die met Leedcher un Verzällcher voller Hätz, met löstije Jeckeriee un ehrer wunderbaren Darbietung dä ganze Saal bejeisterte. De eschte Raket wor fällich. Wie jedes Johr woren och die Kölsche Dillendöppcher em Projamm. Die Mädcher un Junge han met däm neue Projamm et Motto bestens ömjesatz! Wat dann kom, dat jit et nor



Die kölschen Dillendöppcher präsentieren ihren Mottotanz

en Kölle. Trude Herr alias Teddy Floeck
sung met uns zosamme: Ich will keine
Schokolade. Als staatse Engel sung dä
jestandene Käl die Evergreens. Un wid-
der jet för et Aug. Die KG Maiblömche
us Lich-Steinstraß, nette junge Mäd-
cher, die met ehre Kostüme und Dänz
dä Käls em Saal et Wasser en der Mull
zosamme laufe leht. Zom Engk, un zor
Ehr von Gerhard Aretz, däm Ihremetjlied
der KG Kölsche Lotterbove, kom wie en
de verjangene Johre dat löstije Schmölz-
je vun de Lotterbove.

Dank all minger Helferinnen un Helfer
un dän hervorragenden Künstlern jingk
alles wie am Schnürche.

Dat wor Fastelovend en Sölz:
„Ech kölsch un met Schwung“

Roswitha Cöln



Unser Bewohner Gerhard Aretz
erhält den Sessionsorden
der KG Kölsche Lotterbove



Beste Stimmung im Saal

5 Jahre im neuen Haus – dem städtischen Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering Köln-Sülz

Bewohner und Mitarbeiter werden sich erinnern: Am 14. und 15. März 2006 zogen 72 Senioren aus dem Ausweichquartier Haus Ahorn in Riehl in das neu errichtete Städt. Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering. Viele Angehörige und ehrenamtliche Helfer waren zur Begrüßung gekommen und fassten tatkräftig beim Einzug mit an. 14 weitere Bewohner zogen in den folgenden Wochen ein. Auch die 12 Seniorenwohnungen waren bald vermietet.

Am 03. April fand schon der erste Gottesdienst mit Pastor Höller statt. Am 14. April eröffnete das bewährte ehrenamtliche Team unsere Cafeteria. Das Kölsch-Forum Sülz unter der Leitung von Roswitha Cöln lud am 12. Mai zur ersten Veranstaltung im neuen Haus Bewohner und externe Gäste ein. Die Mundartautorin Ursula Ude und die Musikerinnen Monika Kampmann und Ingrid Ittel-Fernau sorgten für einen gelungenen Auftakt. Am 09. Juni traf man sich zum Eröffnungsspiel der Fußballweltmeisterschaft Deutschland: Costa Rica im WM-Studio in der Cafeteria. Bei allen Spielen mit deutscher Beteiligung drückten wir die Daumen bis zum 08. Juli beim Spiel um den dritten Platz. Am 24. Juni kamen - wie es schon viele Jahre Tradition war - die St. Hubertus-Schützen mit musikalischer Unterhaltung und Kölsch, Würstchen und Zwiebelkuchen.

Am 10. Juli wurde das Seniorenzentrum in einem feierlichen Festakt offiziell seiner Bestimmung übergeben. Der Geschäftsführer der SBK Otto B. Ludorff begrüßte etwa 80 geladene Gäste: Neben dem Heimbeirat und Mitarbeitern waren auch die Bürgermeisterin



Damalige Schlüsselübergabe im Städtischen Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering in Köln-Sülz (v. l. Herr Ludorff, Frau Bredehorst, Herr Wagner, Frau Scho-Antwerpes, Herr Fay)

Elfi Scho-Antwerpes, die damalige Betriebsleiterin und Beigeordnete Marlis Bredehorst, Professor Andreas-Norbert Fay von der FAY GmbH, Vertreter des Generalunternehmens Züblin, Mitglieder des Rates der Stadt Köln, des Sozialamtes und der Heimaufsicht anwesend. Herr Fay übergab symbolisch den Hausschlüssel dem Heimleiter Herrn Wagner. Bei der Einweihungsfeier für die Bewohner am 11. Juli sorgten Otto Scheibelreiter, Ludwig Sebus und Marita Dohmen für ein begeisterndes Programm. Sehr bald nach dem Einzug waren wir wieder im Veedel angekommen. Der von dem Architekten Stefan Busch entworfene Bau spricht Bewohner und Besucher gleichermaßen an. Die künstlerischen Arbeiten von Ingrid Roscheck und Rainer Barzen im Café unger uns geben collagenhaft ungewöhnliche und typische Ein- und Ausblicke in das kölsche Leben. Das SBK Sülz ist mit seiner außergewöhnlichen Architektur, seiner wohnlichen Atmosphäre, der professionellen, liebevollen Pflege und dem lebendigen Heimleben eine gute Adresse im Stadtteil.

Margret Bozionek

Kölsch Forum Sülz

Et jeit widder loss!

Mit einem gelungenen Start in das Jahr 2011 und dem Wunsch auf ein fröhliches, gutes Gelingen der nächsten 12 Veranstaltungen erklang zu der Melodie von „Großer Gott, wir loben dich“ der kölsche Text „Här, mer hann uns Kölle jän“.

Der 14. Januar war aber auch der Start ins Jahr 25. So lange wird bereits zu kölscher Kultur ins Dr. Ernst Schwering Haus eingeladen.

Eine schöne Gelegenheit, um eine der besonders treuen Besucherinnen zu ehren.

Frau Maria Feller, en Frau us dem Veedel, die seit 1987 regelmäßig zu den Nachmittagen kommt, bekam ganz überraschend für sie das Sölzer Bengelchen verliehen.

Franz Reichert brachte richtig gute Stimmung ins „Café unger uns“. Mit einer Liedauswahl von Bläck Fööss bis zu Karl Berbuer sang und schunkelte der ganze Saal.

Helga Alfuß und Volker Gröbe rundeten gekonnt mit Rümcher un Verzällcher voll Humor und Witz den Nachmittag ab. Dat wor su räch jet vör et kölsche Hätz.

Zum Ende kamen dann noch kölsche Mädcher un Junge. Als Pänz vun Gereon sind sie in Köln seit mehr als 30 Jahren bestens bekannt, do laachte et Hätz vum Ühm un der Tant.

Roswitha Cöln



Roswitha Cöln verleiht Maria Feller für ihre Treue zum Kölsch-Forum das Sölzer Bengelchen

Neues aus dem städtischen Seniorenzentrum Gebrüder Coblenz-Stift in Köln-Deutz

Karnevalssitzung im Gebrüder Coblenz-Stift am 24. Februar 2011 ausgerichtet von der Karnevals- gesellschaft „Schäl Sick“

Wenn im Gebrüder Coblenz-Stift die Karnevalssitzung – ausgerichtet von der Karnevalsgesellschaft „Schäl Sick“ - auf dem Programm steht, hält es die Bewohner nicht in den Zimmern. Lange bevor die Sitzung beginnt, stehen sie „parat“, um die besten Plätze im Festsaal zu bekommen.



Der „Hahn“ im Korb mit seinen „Hennen“

Herr Peter Moeske, langjähriger musikalischer Unterhalter bei derartigen Anlässen, sorgte schon mal mit bekannten Ohrwürmern für gute Stimmung. Mit einem Klatschmarsch wurde dann der „Fünferat“ der KG „Schäl Sick“ empfangen, der an dem mit weißen

und blauen Primeln – den Farben der KG – geschmückten Tisch Platz nahm. Herr Dr. Dieter Maffei, Präsident der KG „Schäl Sick“, begrüßte das frohgelagerte Publikum und er selbst freute sich, auch auf einen schönen Nachmittag mit den Bewohnern. Begrüßt wurden auch die Ehrengäste: Frau Helga Köhler als Vorsitzende des Beirats des Gebr. Coblenz Stiftes, Frau Renate Jülicher als Heimleiterin, Frau Gerda Oster, Frau Grete Volkert als Ehrenmitglieder, Herr Hans Müller als Deutzer Schützenkönig mit Ehefrau Marlene, Herr Dr. Heinen vom Rat der Stadt Köln und Herr Wasen als Stellvertretender Leiter a.D. des SBK.

Alle Teilnehmer freuten sich über die gereichten Getränke, vor allem über das Bier vom Fass. Auch die Teller mit den Knabbereien waren schnell geleert. Dann ging es gleich zur Sache. Es wurden von Herrn Dr. Maffei die „Zwei Glückspilze“ angekündigt die auch sofort loslegten. Sie erzählten uns das Geheimnis, wie sie am besten an Mädchen herankommen, und zwar als Mückenmann mit dem Lied: im nächsten Leben werde ich Mückenmann, dann komm ich an alle Mädchen ran ...“. Weiter ging es mit „Blutwurst heißt bei uns Flönz...“, „Wat willstste mache, es ist alles zum Lachen...“ und „Weißt Du was Du bist, du bist ne Schwatschnüss“ ... usw. Herr Dr. Maffei dankt den „Zwei Glückspilzen“ für den Auftritt. Unter Beifall wurden sie hinausbegleitet.

Mit viel Applaus wurde dann das „Fussich Julchen“ begrüßt. Man kann sagen, sie gehört ja quasi schon zum Personal, da Marita Köllner auf vielen Veranstaltungen des Gebr. Coblenz-Stiftes präsent ist. So brachte sie wieder einmal den Saal zum Kochen mit ihren Hits „Wir haben nach keinem' zu fragen...“, „Laß mer zusamme de Karneval fiere, laß mer zusamme stonn ...“, „Hast Du noch niemals eine Kölne-

rin geküßt...“, „Ich möcht mit Dir den ganzen Tag in Kölle spaziere jonn...“. Natürlich wurde das „Fussich Julchen“ nicht entlassen, ohne noch zwei Zugaben zu singen wie „Alte Liebe macht Flügel im Bauch...“ und „Es war in Altenahr...“. Letztlich wurde sie mit großem Bedauern, aber großem Beifall verabschiedet.



„Et Fussich Julchen“ – wie immer prächtig gelaunt

Danach wurde von Herrn Dr. Maffei der Höhepunkt der diesjährigen Karnevalsveranstaltung angekündigt. Er begrüßte das Kölner Dreigestirn 2011 mit der Kölner Jungfrau Reni (Hans Rene Sion), Prinz Karneval Frank I. (Frank Steffens) und dem Kölner Bauer Günter (Günter Flöch). Alle singen „Ach wär ich doch ein einzig Mal, ein schmucker Prinz im Karneval...“. Prinz Karneval Frank I. hebt bei seiner Begrüßung hervor, dass das diesjährige Dreigestirn ein Herz für alle Bewohner Kölns habe und ganz besonders freue er sich, heute hier im Gebr. Coblenz Stift zu sein. Danach gaben sie das Motto des Kölner Dreigestirns 2011 bekannt: „Ov Beat, Kölsche Leedcher oder Pop, mer Drei

vun „Blau-Gold“ fiere met Üch non-stop!“ Zum Schmunzeln für alle erzählt dann noch der Prinz, wie sie es anstellen wollten, um das diesjährige Dreigestirn zu stellen. Es wurde beschlossen, den Präsidenten des Kölner Festkomitees, Herrn Markus Ritterbach, bei sich zu Hause zum Gänseessen einzuladen. Seine Frau gibt aber zu bedenken, dass dies zu teuer sei – auf keinen Fall eine Gans.

Daraufhin hat man überlegt, mit einem Trick zu arbeiten. Die Frau von Frank Steffens soll einfach aus der Küche rufen, dass die Gans zwar fertig gebraten, aber auf die Erde gefallen sei und man sie somit nicht mehr anbieten kann. Vereinbart war, anstelle der Gans Linsen zu kochen. Gesagt - getan. Man saß an dem Abend gemütlich zusammen, hat ein Gläschen getrunken.

Plötzlich ein Schrei aus der Küche: „Frank komm schnell, die Linsen sind auf die Erde gefallen.“ Trotz des Schwindels sei er aber dann doch Prinz Karneval Frank I. 2011 mit Jungfrau Reni und Bauer Günter geworden.

Über diese nette, aber unwahre Geschichte haben sich alle köstlich amüsiert.

Das Dreigestirn überreicht Herrn Dr. Dieter Maffei einen Gutschein für das Heim über 150,- Euro, einzulösen beim Handelshof, außerdem noch ein gerahmtes Bild mit dem diesjährigen Dreigestirn, das der Hausmeister sofort an die Wand hängt. Frau Köhler und Frau Jülicher werden noch die diesjährigen Prinzenspangen überreicht. Herr Dr. Maffei dankt dem Dreigestirn für den Besuch und wünscht weiterhin eine erfolgreiche Session. Geschmückt wurde das Dreigestirn noch mit dem diesjährigen Clown-Orden des Gebr. Coblenz-Stiftes. Danach ziehen die Tolitäten winkend und unter großem Beifall aus dem Saal.

Frau Köhler und Frau Jülicher bekommen auch noch den diesjährigen Orden der KG „Schäl Sick“ verliehen unter

Begleitung des Liedes „Wir kommen alle alle in den Himmel...“.
 Frau Jülicher Ihrerseits dankt Herrn Dr. Maffei und dem Fünfferrat für die Gestaltung der diesjährigen Karnevalssitzung. Auch sie alle bekommen den diesjährigen Clown-Orden des Gebr. Coblenz-Stiftes verliehen, ebenso die Bewohner und die Ehrenamtler. Es sei wie immer eine schöne Bereicherung für die Bewohner gewesen. Aus dem Saal hinausbegleitet wurde die KG „Schäl Sick“ unter musikalischer Begleitung, von Herrn Peter Moeske mit dem Lied „Es war einmal ein treuer Husar...“.

Den Bewohnern selbst wurde zum Abschluss noch Nudel- und Kartoffelsalat mit Würstchen serviert. An den zufriedenen Gesichtern konnte man sehen, dass sie viel Freude an dem Nachmittag hatten.

Maria Magin, Ehrenamtlerin

Karnevalshaussitzung im Gebrüder Coblenz-Stift am 2. März 2011

Frau Renate Jülicher als Heimleiterin des Gebr. Coblenz-Stiftes begrüßte die schon mit froher Erwartung anwesenden Bewohner. Sie hatte sich als Zirkusdirektor mit Zylinder und Frack verkleidet und heißt somit, den „Zirkus Coblenzia“ herzlich willkommen. Alle Tiere hier könnten heute tanzen, singen, trinken und essen so viel sie mögen. Es gibt Krapfen – wie dies zu Karneval üblich ist – und Kaffee, natürlich auch andere Getränke.

Der erste Auftritt folgt. Es ist Frau Renate Nitsch mit ihrer Schwester, zwei total unterschiedliche Typen. Die eine äußerst vomehm und gepflegt, die andere dick, gewöhnlich mit riesigen Löchern in den Strümpfen. Außerdem gibt sie sich gleich als Toilettenfrau zu erkennen. Es ist klar, daß die elegante Dame die Nase rümpft und versucht,



Karneval – ein buntes Fest

sich von ihr fernzuhalten. Bei einem Gespräch kommt heraus, dass beide nach Palma fliegen wollen. Die gut gekleidete Daine fragt nun die andere, was sie denn mit dem großen Stück Speck in Palma machen wolle, das sie unter dem Arm trägt. Diese entgegnet ganz entrüstet, dass dies kein Speck, sondern ein Gebetbuch sei, das sie immer bei sich trage. Beim näheren Hinsehen entdeckt sie, dass dies tatsächlich nicht ihr Gebetbuch ist. Also eröffnet sie der anderen neugierigen Dame, dass sie dann wohl das Gebetbuch anstelle des Specks in die Erbsensuppe geworfen haben müsse. Die Bewohner haben sich darüber sehr amüsiert. Unglücklicherweise hat der Flieger nach, Palma aber Verspätung. So vertreiben sie sich die Zeit mit Nägel feilen, schminken – beide sind dabei sehr wortkarg. Doch die Art und Weise und die Mimik, wie dies von der Putzfrau nachgeahmt wird, ist sehr witzig und die Bewohner haben viel zu lachen. Plötzlich springt diese auf, wahrscheinlich weil es ihr trotz allem zu langweilig ist und ruft: „Laß mer doch das Lied vom Kacken singen...“ und schmettert sofort los. Das Eis war gebrochen. Auch die Bewohner hatten ihren Spaß und applaudierten. Frau Jülicher bedankt sich bei Frau Nitsch und ihrer Schwester und freut sich auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Das Poller Kinderdreigestirn und die Poller Milchmädchen mit den Fischereijungen und dem Milcheselchen marschieren unter großem Beifall ein. Sie führen mit sehr viel Bravour und Freude ihre Tänze auf.

Das Poller Kinderdreigestirn wird dann vorgestellt und dabei erfahren wir, dass Prinz Michael Geburtstag hat. Es wird natürlich von allen das Lied „Zum Geburtstag viel Glück...“ gesungen. Von Frau Jülicher gefragt, was er denn gerne so mache, werden wir informiert, dass dies Skifahren, Fussball sei, er aber auch gerne Schokolade esse. Bauer Danilo hingegen mag die Musik von den Wise Guys, er zeltet gerne und möchte sich in der Umwelt engagieren, wie sich dies eben auch für einen Bauern gehört. Jungfrau Sementa hört gerne Musik, tanzt, kocht aber auch gerne. Frau Jülicher bedankt sich für den tollen Auftritt und entläßt die ganze Truppe mit viel Süßigkeiten und Biene Maja-Stoffpuppen. Der Leiterin werden mit Dank Piccolos mit Luftballons umge-

gangen, und dann erfolgt unter großem Beifall der Abmarsch.

So geht es Schlag auf Schlag. Es kommt winkend die Katholische Frauengemeinschaft Deutz hereinmaschiert. Die Leiterin der Truppe erklärt charmant, was man mit einer Herrenunterhose alles machen kann. So fuhren die Damen unter Musikbegleitung und tänzerischen Schritten vor: Eine Mütze mit einem Schal, einen Turban, ein T-Shirt, und, und, und ...

Die Bewohner waren restlos begeistert. Am liebsten hatten sie alle so eine Herrenunterhose ihr Eigen genannt. Auch die Frauengemeinschaft wurde mit Dank unter großem Applaus und winkend entlassen.

Das Karnevalsprogramm war damit zu Ende. Die Bewohner kehrten danach auf ihre Zimmer zurück. Es war für sie wieder einmal eine schöne Abwechslung zu dem sonstigen Alltag.

Maria Magin,
Ehrenamtlerin



Das Poller Kinderdreigestirn mit den „Milchmädchen“

Das Neueste aus Haus Ahorn

Besonders das Musikprogramm erfreute die Partygäste, denn das kölsche Gesangsduo „De Veezjer“ brachte mit seiner Livemusik eine tolle Stimmung!!

Haus Ahorn hatte „was zu beuten“

Nachdem unser „Nubbel“ pünktlich zur Eröffnung des Straßenkarnevals Position an der Fassade des Ahorn – Hauses bezogen hatte, jagte ein Fastelovend-Höhepunkt den nächsten:

Ab 10.11 Uhr feierten wir an Weiberfastnacht im karnevalistisch geschmückten Bistro eine tolle Party. Die Leiterin unserer Malgruppe, Frau Christiane Fuchs, schminkte, wie jedes Jahr, unsere Jeckinnen und Jecken, und viele bunte Kostüme waren zu bestaunen. Für das leibliche Wohl war mit Kartoffelsalat, Mett- und Käsebrötchen sowie einer riesigen karnevalistischen Torte – einem bunten Kölner Dom mit der Aufschrift „Kölle Alaaf“-, sowie diversen Knabberien und Getränken bestens gesorgt.



Karnevalistische Torte



Karnevalshochburg im Bistro von Haus Ahorn



Das kölsche Gesangsduo „De Veezjer“

Wir erhielten auch wieder Besuch von den „Riehler Lotterboove“, die großzügig „Strüssjer“ unter das karnevalistische Volk brachten.

Bei herrlichen Wetter bereitete das Schauen des Riehler Veedelzoch“ am Samstag vor dem Haus großen Spaß, kilowise wurden Kamelle, Strüssjer und andere Nettigkeiten gesammelt.



Bewohner und Betreuer in bester Karnevalsstimmung

Nach einem karnevalistischen Nachmittag an Rosenmontag fand am Veilchendienstag noch ein gemütlicher Frühschoppen zum Karnevalsausklang statt.

Wir danken dem Musikduo „De Veezjer“ sowie allen Mitarbeitern und Helfern, die zum Gelingen unserer Karnevalsaktivitäten beigetragen haben.

Da unserem Nubbel das Schicksal seiner Kameraden erspart bleibt, wartet er nun in seinem Quartier auf die nächste Session! Wenn es im nächsten Jahr heißt: „Jedem Jeck sing Pappnas“, sind im Haus Ahorn wieder die Jecken los!!

Annemarie Himmes
Soziale Betreuung Haus Ahorn

Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand

Unsere Kollegin Frau Annakutty Ummacheril trat zum 01. April 2011 in ihren wohlverdienten Ruhestand.

Nachdem sie zuvor im Haus P7 eingesetzt war, arbeitete sie seit August 2006 im AV-Haus bzw. Haus Ahorn.

Bis zuletzt setzte sie sich engagiert und fleißig ein, und ihr indisches Flair war eine echte Bereicherung für uns. Beeindruckend waren auch ihre Erzählungen über ihre Heimat, die unseren Respekt vor ihr und ihrer Lebensleistung noch verstärkten.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner des Ahorn –Hauses danken Frau Ummacheril sehr für die gute Betreuung und Pflege, und alle Kolleginnen und Kollegen danken ihr ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir alle wünschen Frau Ummacheril alles, alles Gute, vor allem Gesundheit, und für die nun folgende Zeit für sie und ihre Lieben viel Glück und Freude.

Annemarie Himmes
Soziale Betreuung Haus Ahorn

Das Neueste aus Haus Ginkgo

Auf ins Museum...

Das frühlingshafte, freundliche Wetter lockte auch uns aus dem Haus. Wir wollten den freien Eintritt für Kölner Bürger am 1. Donnerstag im Monat in den Städtischen Museen nicht ungenutzt verstreichen lassen und machten uns mit einem kleinen Grüppchen Kulturinteressierter auf zum Römisch-Germanischen Museum.

Dort waren wir wahrlich nicht die einzigen Besucher, suchten uns jedoch nach Besichtigung des berühmten Dionysosmosaikfußbodens ein ruhigeres Eckchen und jeder vertiefte sich in seinem Tempo und entsprechend seiner Interessen in die Ausstellungsstücke.

Wir erfuhren einiges über Kunst, Kultur und das Alltagsleben im römischen und frühmittelalterlichen Köln. Interessant war auch die Miniaturrekonstruktion des römischen Brückenkopfkastells auf der rechten Rheinseite in Deutz.

Nach Auftreten der ersten Anzeichen von „Ermüdungserscheinungen“ beschlossen wir einmütig, nun eine gemütliche Kaffeepause einzulegen und uns das Museum lieber „häppchenweise“ und entspannt an den nächsten eintrittsfreien Donnerstagen zu erschließen.

Bis zum nächsten Besuch, so haben wir es uns vorgenommen, wollen wir unser Geschichts- und Hintergrundwissen bezüglich des „Römischen Reiches“ aufbessern, um so Ausstellungsstücke und deren Bedeutung besser in den Gesamtzusammenhang einordnen zu können.



Aufbruch ins Museum

Unseren nächsten Museumsbesuchen, aber genauso den anderen geplanten Ausflügen, dem Osterkonzert des Koreanischen Chores sowie der baldigen „Ostergemälde“- Ausstellung der Vorschulkinder des benachbarten Kindergartens schauen gespannt entgegen:

B. Sabaikow
S. Macarie
H.-Cl. Stierlen
S. Koch

... und grüssen herzlich im Namen von Haus Ginkgo.

Ein schöner Ausflug der Tagespflege zum Schloss-Georghausen

Früh am Morgen nach einem stärken- den Frühstück brachen wir auf, um das schöne Schloss Georghausen zu besich- tigen.

Nach dem alle eingestiegen waren, ging es auch direkt los, auch das Wet- ter war ganz auf unserer Seite es war strahlender Sonnenschein.

Mit dem Bus der Tagespflege begaben wir uns auf den Weg zum Schloss- Georghausen.

Wir fuhren durch tiefe Täler, von Sonne erstrahlte Wälder und durch saftige, grüne und von Farben erfüllte Wiesen. Nach einer kleinen Pause auf einer An- höhe am Waldrand, wo man so weit schauen konnte wie das Auge reichte, über die Felder hinaus bis zum Horizont. Gelangen wir am Schloss Georghausen an, wir überfahren den Wassergraben, der in einen großen Teich des Schlos- ses mündete, dieser war übersät mit Wasserrosen und dort lebenden Enten und Schwänen.

Auch der schöne Altbestand der Obst- bäume war ein schöner Anblick. Nach einer kleinen Besichtigung des Schlos- ses und dessen Rosengarten, machten wir uns wieder auf den Weg in die Heimat.

Zur Geschichte des Schlosses

Georghausen ist ein Wasserschloss im Ortsteil Georghausen der Gemeinde Lindlar, Oberbergisches Land in Nord- rhein-Westfalen (Deutschland).



Schloss-Georghausen

1466 wurde sowohl der Ort, als auch die Burg Georghausen und eine Mühle das erste Mal als „Georghausen“ ur- kundlich erwähnt. Dort wird der Erwerb und der Bau des Hauses Georghausen beschrieben, was jedoch schon vor die- sem Zeitpunkt stattgefunden haben muss. 1490/91 wurde eine neue Zug- brücke für die Wasserburg gebaut und um 1500 wurde das mit Schiefer ge- deckte Haus erweitert. Ferner wurde erwähnt, dass sich in Georghausen eine Burg- kapelle befand. 1830 wurde in der „Topographisch-Statistischen Beschreibung der Königlich Preußischen Rheinprovinz“ vermerkt, der Rittersitz Georghausen hätte eine Mühle und 56 Einwohner. Seit 1951 dient die Burg- anlage als Clubhaus mit sommerlich geöffnetem Restaurant einer Golfan- lage.

Stefan Schopbach

Neues aus dem städtischen Seniorenzentrum Köln-Mülheim

Ein Kicker bleibt selten allein...

Im Februar 2011 hatten wir, im Wohnbereich 5, Wohnheim für Junge Körperbehinderte Erwachsene in Mülheim, die Möglichkeit, uns einen Tisch- Kicker zuzulegen.

Dieser Kicker steht jetzt in unserem großen Saal, dem sogenannten „Herz des Hauses“, in welchem die Mahlzeiten eingenommen werden können und wo übergreifende Fest- und Feierlichkeiten stattfinden.



Der neue Tisch- Kicker im Praxistest

Somit bietet sich für jeden, der Lust und Laune hat, die Möglichkeit, sich auf kleine „Zwei-drei oder Vierkämpfe“ einzulassen und Spaß miteinander zu haben...

Immer mal zwischendurch, kurzweilig und: den Alltag durchbrechend.

Die wenigen Wochen, in welchen der Kicker jetzt zum gemeinsamen Spiel einlädt, haben bereits gezeigt, dass sich diese Investition bereits jetzt schon vielfach bezahlt gemacht hat und jeder, der mitmacht, so ganz ne-

benbei auch ein kleines bisschen was für die eigene Fitness tut!

Petra Kahlert/Soziale Betreuung/WB5

Wir waren auf dem Flohmarkt „Trödeln“...

Seit Wochen hatten sich die Bewohner des Wohnbereiches 5, dem Wohnheim für „Junge Körperbehinderte Erwachsene“ ,auf diesen Tag gefreut.

Am vergangenen Samstag, den 9. April 2011, fand ein sogenannter Projekttag statt:

Vier Schüler der Alexandra Klaus-Schule für Heilerziehungspfleger aus Hürth, waren vor zwei Monaten mit der Anfrage an unser Haus herangetreten, ob wir nicht gemeinsam mit Ihnen ein Flohmarktprojekt durchführen wollten. Anna, Lia, Sarah und Thomas, mussten im Rahmen ihrer Ausbildung ein eigenständiges Projekt mit einer Einrichtung durchführen und so nahmen sie Kontakt mit uns auf und unsere Bewohner waren sofort sehr interessiert.



Die Teilnehmer und ihr Verkaufsstand

Es fanden sich aus unseren Reihen fünf Teilnehmer, die bereit waren mitzumachen.

So fanden zwei Vorbereitungstreffen statt, bei welchen sich alle kennenlernten, und die organisatorischen und logistischen Rahmenbedingungen besprochen wurden.

Das Wichtigste: Die gegenseitige Sympathie, war direkt vorhanden, was eine gute Basis für einen Tag mit Spaß versprach.

Ein wichtiges Kriterium war, einen Platz zu finden, den man gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen konnte und wo sich eine behindertengerechte Toilette in der Nähe befand.

Auch fiel die Wahl des Wochentages eher auf einen Samstag, als auf einen Sonntag und so fanden wir alles vereint unter der Mülheimer Brücke in Nähe des Wiener Platzes.

Nachdem dieser Vorschlag bei allen Anklang fand, machten wir einen Besichtigungstermin für einen „Inspektionsbesuch aus, der am Samstag, den 19. März 2011, umgesetzt wurde.

Der Platz war schön am Rheinufer gelegen und der Weg von der Bahnhaltestellen in 10 Minuten zu bewältigen.

Die Schüler boten an, die Platzmiete zu übernehmen und ab jetzt hatten die Bewohner drei Wochen Zeit, um bei sich auszusortieren und eine gemeinsame Flohmarktkiste zu packen.

Denn: Wir wollten im Anschluss an den Markt, der zwischen 13.00 - 14.00 Uhr endete, gemeinsam von dem Erlös essen gehen und entschieden uns für das Bio- Café „Vreiheit“, welches fußläufig



Vom Erlös ging es gemeinsam ins Bio-Café „Vreiheit“

in 10 Minuten zu erreichen war und in Zusammenarbeit mit der evangelischen Kirche eine behindertengerechte Toilette zur Nutzung zur Verfügung stellt.

Am Morgen des 9. April 2011, unserem Projekttag, war das Wetter gut und um 7.30 Uhr fanden sich zwei der vier Schüler bei uns im WB5 ein und luden die gesammelten „Schätze“ in ihren Pkw.

Die beiden anderen Schüler fuhren zur gleichen Zeit auf den Verkaufsort und begannen aufzubauen. Auch sie hatten in ihren Häuslichkeiten gesammelt und so kam eine beachtliche Menge an Verkaufsgut zusammen.

Wir fuhren, da ein Rollstuhlfahrer erkrankt war, doch mit unserem eigenen Bus und kamen so wenig später entspannt am Flohmarkt an.

Der Verkauf lief gut und machte allen viel Spaß.

Beim Handeln wurde viel gelacht und das alte Radio, das die gesamte Zeit flotte Musik spielte, trug auch zum guten Feeling bei.

Gegen 13.15 Uhr hatten wir abgebaut und zogen gemütlich Richtung „Vreiheit“, wo wir einen Tisch im Biergarten bestellt hatten.

Zuerst gab jeder seine Schätzung an und dann wurde gezahlt.

Es reichte allemal für eine leckere Lagsagne mit Salat und Getränken.

Da noch Geld übrig war und ja ein Bewohner erkrankt, besuchten wir ihn nach unserer Rückkehr in seinem Zimmer, um ihm mitzuteilen, dass wir Anfang Mai eine gemeinsame Bildershow machen und im Anschluss mit der Gruppe noch mal Grillen wollen.

So war er auch getröstet und wir haben wieder etwas, über das wir berichten werden!

Petra Kahlert/Soziale Betreuung WB5

Neues aus dem städtischen Seniorenzentrum Köln-Dellbrück

Sitzung Blau -Rot

Nachdem die diesjährige Sitzung erst abgesagt werden mußte, haben wir uns besonders gefreut, daß die KG Blau-Rot so kurzfristig noch so ein tolles Programm auf die Beine stellen konnte,



Andreas Konrad unser „Hausmusiker“

was gerade im bierernsten Karnevalsgeschäft keine Selbstverständlichkeit ist. Alle Beiträge kamen beim Publikum sehr gut an, besonders hervorzuheben



Das kölsche Kinderdreigestirn

sind diesmal die Künstler aus den eigenen Reihen der Gesellschaft. Sie gaben Willi Ostermann Lieder zum Besten, regten zum Mitsingen an und versetzen so die Zuschauer in die Zeit ihrer Jugend. Ein großes Lob und herzlichen Dank nochmals für diesen tollen Auftritt.

Ein anderes Highlight soll auch nicht unerwähnt bleiben. Das kölsche Kinderdreigestirn ließ das Herz der Jecken höher schlagen.

Eva Weber, Dorothee Streffer-Glahn

Kaffeefahrt nach Altenberg

Altenberg im Bergischen Land ist nicht nur durch den Altenberger Dom und den Märchenwald bekannt.

Pilger kennen Altenberg als eine wichtige Station des Bergischen Jakobsweg der in Wuppertal beginnt. Schon im Mittelalter machten Pilger auf dem Weg nach Santiago Compostela Rast in Altenberg und huldigten den reichhaltigen Reliquienschatz im Altenberger Dom bevor sie weiter nach Köln pilgerten um dort die heiligen 3 Könige zu bestaunen.

Wir ließen es etwas gemütlichen angehen und pilgerten nicht, sondern machten uns per Bus auf nach Altenberg.

Unsere Rast führte uns in den Altenberger Hof ein sehr gediegenes Hotel mit Restaurant direkt vis a vis dem Altenberger Dom. Anders als die Pilger im Mittelalter konnten wir uns mit bergischen Waffeln und heißem Kaffee



Von links: Frau Zimmermann,
Frau Röhrig, Frau Conen

stärken bevor wir einen kleinen Rundgang durch den gotischen Dom begannen.

Vielen Mitfahrern war Altenberg nicht nur wegen des Doms ein Begriff, sondern auch von Ausflügen in der Vergangenheit zum Märchenwald.

Gott sei Dank mussten wir auch keinen beschwerlichen Fußweg nach Köln antreten, denn der Bus holte uns pünktlich ab, sodaß wir zum Abendessen wieder in Dellbrück waren.

Dorothee Streffer-Glahn

Karneval ist vorbei

Veilchendienstag immer der Höhepunkt im Dellbrücker Karneval war auch diesmal wieder ein Erlebnis.

Erbsensuppe, Mett/- Käsebrötchen, Kölsch vom Faß oder leckerer Kuchen haben die Zeit bis zum Zug schnell vergehen lassen. Ab 14 Uhr füllte sich dann so langsam die Dellbrücker Hauptstraße. Dank frühzeitiger Absperung saßen unsere Bewohner trotzdem in den ersten Reihen.



Warten auf den Zug

Mit gespannten Gesichtern warteten alle dann auf den Beginn des Zuges. Nach dem ersten „Loch“ ging es dann auch Schlag auf Schlag, wir kamen mit dem Kamelle aufsammeln überhaupt nicht nach. Strüsjer über Strüsjer reg-



Frau Thill



Herr Breuer

neten Richtung SBK. Viele der Zugteilnehmer blieben extra vor unserer Gruppe stehen um uns mit Kamelle und Strüsjer zu überhäufen und ihre bunten Kostüme bewundern zu lassen. Musikkapellen und viele buntkostümierte Jecke in phanatsiereichen zum Teil selbst genähten Kostümen erfreuten die Zuschauer am Straßenrand. Mindestens 15-20 Taschen voller Kamelle und 200 Strüsjer wurden nach dem Zug auf die Zimmer getragen, eine stramme Ausbeute für die eineinhalb Stunden. Wer wollte konnte den Karneval anschließend noch in der Cafeteria bei einem ruhigen Glas Kölsch ausklingen lassen.

Dorothee Streffer-Glahn

Bilder im SBK-Dellbrück

„Kunst ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich aufgrund ihrer Begabung, Fähigkeiten und Fertigkeiten bemühen, ihre Gefühle und Gedanken durch selbst geschaffenes Werk oder durch eine Handlung auszudrücken.“
Kunstdefinition von Prof. Dr. Claus Tiedemann

„Das Wort Kunst bezeichnet im weitesten Sinne jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung und Intuition gegründet ist. Im engeren Sinne werden damit Ergebnisse gezielter menschlicher Tätigkeit benannt, die nicht eindeutig durch Funk-

tionen festgelegt sind. Kunst ist ein menschliches Kulturprodukt, das Ergebnis eines kreativen Prozesses. Das Kunstwerk steht meist am Ende dieses Prozesses, kann aber seit der Moderne auch der Prozess selber sein.“

Wikipedia 21. März 2011

Ob Bilder schön oder sogar Kunst sind liegt natürlich auch immer im Auge des Betrachters.

Im SBK-Dellbrück stellt die Mal- und Bastelgruppe seit Jahren immer wieder Bilder in diversen Techniken her, die dann in der Cafeteria und anderen Räumlichkeiten bestaunt werden können. Die Mitglieder dieser Gruppe können entsprechend ihrer Fähigkeiten immer wieder neue Techniken ausprobieren und erlernen. Sie haben die Möglichkeit ihre Gedanken und Gefühle gestalterisch in einer angenehmen Atmosphäre zum Ausdruck zu bringen.



Eines der vielen „Kunstwerke“

Besucher stellen immer wieder fest, dass während des Arbeitsprozesses innerhalb der Gruppe eine friedliche, kreative, getragene Atmosphäre herrscht, die den kreativen Schaffensprozess begünstigt. Die Freude der Teilnehmer an ihren Werken spiegelt sich auch in den Werken wieder. Anerkennung von außen erzeugt Zufriedenheit und stolze Gesichter und stärkt das eigene Selbstbewusstsein.

Vielleicht schauen Sie sich die Kunstwerke in der Cafeteria mal unter diesen Gesichtspunkten an. Viel Spaß dabei.

Dorothee Streffer-Glahn

Frühling

Auch in den Zimmern unserer immobilen Bewohner hat der Frühling Einzug gehalten.



Für unsere bettlägerigen Bewohner Frühlingsblumen an der Decke

Anders als im „wahren“ Leben blühen die Phantasieblumen nicht auf der Erde, wo sie für die bettlägerigen Bewohner unsichtbar wären, sondern an der Decke. Die Blumen strahlen in vielen Farben und bringen so Fröhlichkeit und Leben ins Zimmer.

Aus jeder Liegeposition guckt man in ein Blumenmeer.

Aufmerksam wurde schon das „Aufblühen“ der Blüten verfolgt. Nun können

die Augen auf den bunten Frühlingsboten verweilen oder die Hände versuchen manchmal nach den Blumen zu greifen.

Die Blumen wurden zum größten Teil in der hauseigenen „Bastelgärtnerei“ gezogen.

Dorothee Streffer-Glahn

Krewelshof

Der 1. Besuch des Jahres im Krewelshof ist immer etwas Besonderes.

Wenn die wärmere Jahreszeit beginnt, fängt die Ausflugszeit wieder an.

Leider war das Wetter nicht so schön, dass wir den Vormittag draußen genießen konnten, aber auch drinnen hat der Krewelshof ja einiges für Nase und Augen zu bieten.

Ein umfangreiches Frühstücksbuffet ließ uns das Wasser im Mund zusammen laufen, aber wir begnügten uns dann doch mit Kaffee und Kölsch.

In der „Markthalle“ konnten wir es dann, aber doch nicht lassen mal das ein oder andere zu probieren.

Beim Bäcker konnten wir zusehen, wie frische Plätzchen und Brot gebacken wurde. Der Duft war unvergleichlich. An der Käsetheke hatte es uns diesmal der Bockshornkleekäse angetan, mit seinem etwas nussigen, milden Aroma war uns eine Probe wert.

Auf dem Rückweg vom Krewelshof machten wir noch einen Abstecher über den Flughafen. Von der Panzerstraße aus konnten wir einen Blick auf die ehemalige belgische Kaserne und die Rückseite des Flughafens werfen. 6 Maschinen waren gerade in Startposition warteten auf die Anweisungen vom Tower, da wären wir schon gerne mitgeflogen.

Vorbei an der Pferderennbahn des Gestüt Röttgens ging es dann durch Rath und Brück wieder nach Dellbrück.

Dorothee Streffer-Glahn

Was für ein Gewusel

28 Kinder der Regenbogengrundschule waren zum Frühstück in der Cafeteria unsere Gäste. Gemeinsam mit den Kindern konnte das Frühstücksbuffet genossen werden oder auch nicht.

Einigen Bewohnern war es zu unruhig und zu laut, sodaß sie im Wohnbereich oder in ihrem Zimmer frühstückten. Andere genossen es mit den Kindern gemeinsam am Tisch zu sitzen und z.B. von ihren eigenen Schulerfahrungen zu berichten.

Die Kinder hatten viele Fragen, die die Bewohner mit Geduld beantworteten.

So gaben sie Auskunft über ihre Lieblingsfarbe, ein Urlaubsland, ob sie verheiratet waren u.v.m.

Einige Jungen und Mädchen erzählten auch von ihrer gerade gemachten Klassenfahrt.

Ein Highlight für die Kinder war auch unser Haushund Willi, der die viele Streichelei geduldig über sich ergehen ließ. Die Kinder fanden es klasse, wie brav Willi vor der Cafeteria sitzt und auf sein Frauchen wartet. Er tat ihnen leid und sie versuchten ihn mit Wurst in die Cafeteria zu locken, aber Willi blieb trotz der großen Versuchung standhaft und wartete geduldig bis Frauchen kam.

Nach dem Frühstück begleiteten die Schüler einige Bewohner noch bis in ihre Zimmer.

Das gemeinsame Frühstück war ein schönes Erlebnis, welches wir bestimmt wiederholen werden.

Dorothee Streffer-Glahn

Tag der älteren Generation

Seit 1968 wird der 1. Mittwoch im April traditionsgemäß als Tag der älteren Generation gefeiert.

Dieser Tag soll genutzt werden um der älteren Generation für ihre Lebensleistung die Achtung zu zollen, die sie ver-

dient haben. Insbesondere die Politik und Seniorenverbände nutzen den Tag, aber auch um auf die veränderten Lebensumstände von Senioren aufmerksam zu machen und die Belange dieses Personenkreises in den Focus zu stellen.



Die Kölner Sangesfreunde

Mit einem gemütlichen Nachmittag haben wir im SBK-Dellbrück diesen Tag begangen. Die Kölner Sangesfreunde gaben in einem fast 1 stündigen Konzert Lieder wie „Im Frühtau zu Berge“ und „Gaudeamus hodie“ zum Besten. Viele Lieder luden zum Mitsingen oder Mitsummen ein. Eindrucksvoll vorgetragene Gedichte lockerten die Gesangsvorstellung noch auf. Zum Abschluß gab es für jeden Besucher eine wunderschöne Rose, die die Erinnerung an dieses Nachmittag im Zimmer weiterleben läßt.

Dorothee Streffer-Glahn

9. Dellbrücker Kunstmeile

Zum 9. Mal bekommt die Dellbrücker Hauptstraße für drei Tage ein buntes Gesicht.

Im Rahmen der Dellbrücker Kunstmeile stellen Künstler verschiedenster Kunstrichtungen ihre Werke interessierten Bürgern vor.

Dellbrücker Bürger und andere Interessierte haben drei Tage lang die Möglichkeit Bilder, Skulpturen und andere Kunstwerke in Geschäften auf sich wirken zu lassen.

Erstmalig werden Künstler des SBK-Dellbrück gemeinsam mit der Regenbogengrundschule auch ihre Werke Kunstinteressierten präsentieren.

In den vergangenen Jahren konnte man in der Cafeteria des SBK-Dellbrück, während der Kunstmeile immer schon Werke „fremder“ Künstler bestaunen, diesmal werden es Gemeinschaftswerke der Senioren des Pflegeheims und der Kinder der Regenbogengrundschule sein.

Vom 29. Mai - 01. Juni 2011 werden die Kunstwerke in den Geschäften und im SBK-Dellbrück präsentiert.



Bild hergestellt in der Malgruppe

Am 29. Mai 2011 wird die Vernissage im städt. Seniorenzentrum in Dellbrück mit einem Sektempfang eröffnet. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein. In den Nachmittagsstunden werden die Schüler der Regenbogenschule uns mit musikalischen Darbietungen verwöhnen.

Wir laden Sie herzlich ein die Bilder zu bestaunen und den Tag mit uns zu verbringen.

SBK-Dellbrück

In-Jobs

Lecker Abschied nehmen

Zu einem I.-Job bei der SBK gehört, mit entsprechender Zuweisung, auch der regelmäßige Termin in unserm Deutschkurs. Dass es in diesem Qualifizierungsangebot nicht nur um die Sprache geht, zeigen die Veröffentlichungen der beiden Kochbücher, die mit internationalen Rezepten gefüllt sind. So hat sich inzwischen die Kommunikation über Gerichte aus der Heimat als fester Bestandteil der Flur und Kursgespräche etabliert. Der nächste Schritt erschien nicht weit, Teilnehmer

die den Kurs mit Beendigung der Maßnahme verlassen, haben ihren „Mitschüler“ den Abschied immer wieder mit leckeren Sachen versüßt. Eine besondere Freude entsteht, wenn die Maßnahme erfolgreich war und man z.B. einen Schulplatz in unserem oder einem anderen Fachseminar für Altenpflege bekommen hat, oder wie kürzlich, eine Stelle gefunden wurde. Frau Yagmur brachte Selbstgemachtes aus der Türkei mit, sie genoss die doppelte Freude, nach dem alle bekundet hatten, wie lecker es doch sei, dabei den Blick auf die Zukunft gerichtet, dass in 5 Tagen der erste Arbeitstag bevorsteht.

Hanne Cürten



Ein „leckerer“ Abschied für die Teilnehmer

Neues aus dem städtischen Behindertenzentrum Dr. Dormagen-Guffanti Köln-Longerich

Longericher Zoch

Mitten in der Zeit des Straßenkarnevals findet für das Städtische Behindertenzentrum Dr. Dormagen Guffanti jedes Jahr ein sehr großes Ereignis statt: Der Longericher Veedelszoch. Wir können mit Stolz behaupten, seit vielen Jahren ein fester Bestandteil dieser Veranstaltung zu sein. Schon Wochen vorher werden traditionell fleißig die Kamelle gepackt. Die Spannung der Bewohner stieg ins Unermessliche, bevor es dann am Sonntag, bei strahlendem Sonnenschein, um zwölf Uhr endlich los ging. Dieses Jahr waren wir in der Mitte des Zuges. Unser Bagagewagen war bereits vor Ort und so mussten wir zum Glück nicht lange suchen. Auf dem Weg dahin, kamen wir an vielen bunten Wagen mit fröhlich gestimmten Menschen in bunten Kostümen vorbei, die schon fleißig schunkelten und sangen. Um 13 Uhr ging es mit prall gefüllten Umhängetaschen dann auch pünktlich los. Schon bald sahen wir am Straßenrand große und kleine Clowns, Piraten, Scheichs, Indianer, Cowboys und viele andere wirklich sehr phantasievolle Kostüme. Alles jubelte und animierte uns durch laute „Kamelle- Rufe“ unsere Beutel fleißig zu leeren. Persönlich überreichtes Wurfmaterial wurde mit strahlenden Gesichtern und einem Dankeschön gerne entgegen genommen. Nach einigen Stunden waren alle Kamelle geschmissen und wir kehrten glücklich zurück nach Hause. Dort wurden wir mit Käsebroten und heißen Würstchen empfangen. Wir ließen den sehr ereignisreichen Tag mit Karnevals-



Hatice Celik verteilt fleißig Kamelle

liedern, Tänzern und fröhlichen Gesprächen langsam ausklingen. Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Beteiligten bedanken! Es war genau wie in den Jahren zuvor ein richtig tolles Erlebnis für Bewohner und Mitarbeiter des Städtischen Behindertenzentrums!

Angela Fischer

„Der Nubbel is dat Schuld!“

**„Et jecke kölsche Völkche flennt,
wenn Diensdachnaach d'r Nubbel
brennt.“**

Am Aschermittwoch nimmt bekanntlich und zum Bedauern für den einen oder anderen Jecken die Karnevalszeit ihr jähes Ende. Doch zum Ausklang der närrischen Tage wollten die Bewohner, Angehörigen und Mitarbeiter des Städtischen Behindertenzentrums Dr. Dormagen- Guffanti noch einmal richtig auf die Pauke oder - wie die Kölner sagen - auf die „dicke Trumm“ schlagen. Am Veilchendienstag versammelte man sich vor dem Haus, um sich von begangenen Sünden und Frivolitäten freizumachen und den bekanntlich schuldigen „Nubbel“ zur Rechenschaft zu ziehen.

Der Nubbel, der sich seiner Schandtaten bewusst, seit einigen Tagen oberhalb der Eingangstüre „hängen ließ“, wurde befreit und aufgebahrt. Zusammen machten sich nun alle Teilnehmer auf, den Nubbel zu verbrennen. Angeführt wurde der Zug von



Der Nubbel auf dem Weg zur Feuerbestattung

Bärbel Schulenburg, die für die musikalische Untermalung sorgte und ein letztes Mal Karnevalsmusik aus dem CD-Player ertönen ließ und Waltraud, die dazu eine Trommel schlagkräftig einsetzte.

An der Feuerstelle angekommen, wurde der Nubbel auf Stroh gebettet und Herr Bentele trug seine Anklageschrift vor.

„Wer ist schuld an dem Loch in der Briefftasche?“

„Wer ist schuld, an dem maßlosen Trinken?“

Auf die Schuldfragen, da war man sich einig, gab es natürlich nur eine Antwort ... „Der Nubbel!“

Und so wurde wie jedes Jahr, das Feuer entzündet und der Nubbel den Flammen übergeben, um seine Schuld zu tilgen und die Karnevalszeit symbolisch zu beenden.

Eleonora Nickel



Herr Bentele bei der traditionellen Anklageschrift

**Danksagung eines Karnevalisten
an das Städt. Behindertenzentrum
Dr. Dormagen-Guffanti**

Köln, 18.03.2011

An die „Karnevalsteilnehmer“
des Umzuges vom 5. März (ab 14 Uhr),
Gartenstadt-Nord / St. Bernhard
c/o Dr. Dormagen-Guffanti-Stift
50737 Köln-Longerich

Hier: „Freil. Rückmeldung“
anstelle eines kleinen zweijährigen
Jungen, der sich über den gehäkeltten
weißen TEDDY*) sehr, sehr gefreut hat...
DANKE!



Mein „putzmunterer“ Enkel HENRIK,
im rot-weißgestreiften Clowns-kostüm
und mit gelbem Hut, war erstmals zu
Karneval nach Köln (aus Tübingen (Württ.))
zusammen mit seiner fünfjährigen Schwester,
gekommen. Beide hatten viel Spaß!
[Beide mussten aber bereits am Sonntag mit ihren
Eltern (im Auto) zurück.]

Als Opa von zwei weiteren Jungen, inzwischen
allerdings elf und dreizehn, kennen wir
(in Longerich, zuhause) den Veedels zoch
seit Jahren... finden es besonders
schön, dass die „Pänz am Rande“
so beachtet und reichlich beschenkt werden.
Das ist „einmalig in Cölle“!



P. S.: Ich gehe doch richtig „in der Annahme“:
*) Eine Person aus Eurer Gruppe hat
daran lange und „hingebungsvoll“
gehäkelt.

b.w.

D. h.: Ein ehemaliger Lehrer (Kunst-/Werkunterricht u. a.,
bis 2003 Grönwaldstr.) weiß das natürlich,
wie offensichtlich schon „Klein-HENRIK“
zu schätzen:

HANDARBEIT bleibt kreativ -
eben ein Einzelstück / Unikat.

Mit besten Grüßen!

Th. 31/11

(... an alle Beteiligten aus dem, Dormagen-
Zentrum, die sich für diesen Umzug erneut
„engagiert“ haben.)

Musikworkshop und klassisches Konzert

Am 15. März lud das Städtische Behindertenzentrum Dr. Dormagen Guffanti zu einer interessanten musikalischen Doppelveranstaltung ein:



Dennis Wilczewska spielt seine Dreiklang Komposition

Um 15 Uhr begann ein Inklusions-Musikworkshop mit dem Titel „Dreiklang Dimension“ bei dem der frühbehinderte Musiker Dennis Wilczewska zum Mitmachen einlud. Herr Wilczewska spielte – mithilfe einer eigens von Komponist und Musiktheoretiker Alfredo Ardizzoni konzipierten Spielhilfe – an seiner Gitarre eine Dreiklangskomposition. Menschen mit und ohne Behinderung wurden an diesem Nachmittag durch aktive Beteiligung selbst ein Teil



Die Musiker Sebastian Lambertz (Klarinette) und Nicolas Weigl (Klavier)

der Komposition als Sie aufgefordert wurden, selbst zu den bereit gestellten Instrumenten zu greifen. Viele ließen sich nicht zweimal bitten und so entstand eine sehr gelungene, spontane aber vor allem experimentelle Klangkomposition.

Im Anschluss gaben Sebastian Lambertz (Klarinette) und Nicolas Weigl (Klavier) von „Live Music Now“ ein Konzert. Die gemeinnützige Organisation „Live Music Now“, die 1977 vom weltberühmten Geiger Yehudi Menuhin gegründet wurde, wendet sich an Menschen, die aufgrund ihrer Lebensumstände nicht in Konzertsäle gehen.

Wir möchten uns ganz herzlich bei den Musikern für dieses tolle Erlebnis bedanken!

Mitarbeiter der Wohngruppe 3



Die Zuschauer genossen den Nachmittag in vollen Zügen

Die Soziale Betreuung von P7 des städtischen Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Rosenmontagszug

Ein großes Dankeschön an das Dr. Dormagen – Guffanti Haus dafür, dass wir den Kölner Karneval und insbesondere den Rosenmontagszug einmal aus einer ganz anderen Perspektive sehen und erleben durften.

Die Soziale Betreuung von P7E erhielt von zwei Karnevalsgesellschaften das Angebot mit zwei Bewohnern als Teilnehmer in den jeweiligen Fußgruppen teilzunehmen. Die entsprechenden Kostüme stellten die Gesellschaften. Die Fußgruppen der „KG – UHU“ trug imposante Hüte mit einem farbenfrohen Poncho, auf dem viele Flaggen verschiedener Nationen aufgenäht waren.

Die Fußgruppe der „KG – Greesberger“ trugen Matrosenanzüge.

Dieses Angebot war so verlockend, dass wir spontan zwei Bewohner und vier Begleiter zum Rosenmontagszug anmeldeten.

Beide Fußgruppen liefen im Zug hintereinander. Das traumhaft schöne Wetter und die nette Aufnahme in beiden Fußgruppen trugen zu einem tollen und unvergessenen Erlebnistag bei.

Dankbar waren wir auch über die Hilfe der Mitglieder der einzelnen Karnevalsgesellschaften, da die Wegstrecke durch Sand, Kopfsteinpflaster und andere Hindernisse nicht ganz einfach war unbeschadet zu bewältigen.

Nach der Teilnahme waren wir schon alle sehr geschafft, aber es war schon ein super schönes Gefühl dabei gewesen zu sein.

Die Bewohner und die Begleiter erzählten noch lange von dem Erlebnis und würden sich riesig freuen, auch im

nächsten Karnevalszug so ein verlockendes Angebot zu erhalten. Wir sagen für dieses Jahr noch einmal Vielen Dank!

Team P7E

Porzellankühe in P7

Bei meiner Biografiearbeit mit Bewohnern ist mir aufgefallen, dass sich einige für Kunst und Malerei interessieren und auch selbst in ihrer Freizeit kreativ tätig waren.

Da ich eine abgeschlossene Ausbildung als Porzellanmalerin habe und viele Jahre Malkurse in diesem Bereich geleitet habe, war es naheliegend, diese Kenntnisse in der Betreuung einzusetzen. Ich habe also Frau Eschenauer, die ich als §87b SGB XI Mitarbeiterin betreue, den Vorschlag gemacht, Porzellan zu bemalen. Nach anfänglicher Skepsis wollte sie es versuchen. Die Bewohnerin kann nur die linke Hand bewegen. Ich habe mir also gut überlegen müssen, was machbar ist und dennoch künstlerisch anspruchsvoll.



Frau Brigitte Eschenauer mit einer der wunderschönen Porzellanmilchgießer-Kühe

Begonnen haben wir im Dezember mit Porzellansternen für die Weihnachtsbaumdekoration.

Schwierig sind beim Porzellanmalen der ungewohnt glatte Maluntergrund (Porzellanoberfläche) und die besondere Konsistenz der Farbe.

Die Bewohnerin hatte jedoch nach kurzem Üben die Materialien gut im Griff, so dass ein schönes Ergebnis herauskam. Ein zweites Projekt war schwieriger, da größer und plastisch, wir haben zwei Porzellanmilchgießer-Kühe bemalt. Auch diese Herausforderung meisterte Frau Eschenauer mit viel Geschick und Spaß ganz prima (siehe Fotos).



Die zwei Porzellanmilchgießer-Kühe

Frau Eschenauer ist sehr stolz auf ihr gelungenes Werk und wir hatten viel Spaß in unserer vergnüglichen Malstunde.

Margret Pitzler,
Betreuungskraft in P7

Chinesisches Essen

Ein Angebot das besonders gern von unseren Bewohnern angenommen wird, ist das Essengehen in Restaurants. Das Chinarestaurant in der Koblenzerstrasse ist schon einige Male von uns besucht worden und man kennt uns auch.

Für drei unserer mitgenommenen Bewohner war es ein liebevolles Wiedersehen mit ihrem Lieblingschinesen. Hier haben sie schon vor ihrem Einzug nach Riehl so manche Reistafel gegessen. Die Portionen sind reichlich bemessen und bezahlbar.



Große Auswahl an Speisen

Chop-Shue und Pekingente, sowie diverse Reisgerichte wurden bestellt. Die Bedienung ist immer sehr nett und aufmerksam. Zum Schluss kommt ein Gruß aus der Küche in Form einer Tasse Kaffee, einem Espresso oder einem Pflaumenschnaps, der besonders gern von den Damen bevorzugt wird. Nach dem leckeren Essen geht es wieder gemütlich mit dem Kleinbus zurück nach Riehl. Die nächsten Reservierungen für die Monate Mai und Juni haben wir schon entgegengenommen.

Soziale Betreuung P7, Frau Saar

Mit den Ehrenamtlichen in den Zoo und in die Flora

Frühlingsanfang und so ein schönes Wetter, da muss man raus in die Natur und die ersten intensiven Sonnenstrahlen genießen. Unter diesem Tenor starteten unsere Ehrenamtlichen zusammen mit den Mitarbeitern der sozialen Betreuung ihr diesjähriges Besuch- und Begleitprogramm zum Zoo und in die Flora.



Ehrenamtlerin Frau Ebberts mit Frau Schmitz und Frau Ullrich (Hintergrund) in einem der Gewächshäuser der Flora

Elf Bewohner kamen in den Genuss einen Ausflug in den Kölner Zoo zu machen.

Die Jungtiere, voran das kleine Girafenküken, erfreuten sehr und die Affeninsel waren die Magnete, die am meisten anzogen. Beim anschließenden Kaffeetrinken wurden alle Eindrücke noch mal bei einem Gespräch vertieft. Eine Woche später, das Wetter zeigte sich wieder von seiner Sonnenseite,



Frau Schwieperisch in der Flora

machten wir uns mit acht Bewohnern auf den Weg in die Flora. Hier erwartete uns ein buntes Feuerwerk an Frühlingsblumen und Sträuchern, die einen ersten Eindruck des Frühlings aufkommen ließ. Die Ausstellung der Gardenien konnte leider wegen der beschwer-

lichen Wegstrecke für Rollstuhlfahrer nicht besucht werden. Durch die Fenster konnte man einen kleinen Eindruck der wunderbaren Farben wahrnehmen. Der Besuch des Botanischen Gartens findet immer wieder regen Anklang bei unseren Bewohnern, diese Ausflüge wären uns nicht möglich, wenn wir unsere unermüdlichen Ehrenamtler nicht hätten. Hier noch Mal im Namen aller „Herzlichen Dank“.

Soziale Betreuung in P7, Frau Saar

Kaffeefahrt nach Hilberath

Schon in die Anreise im Kleinbus zum Café „In der alten Scheune“ wurde genossen. Unser Fahrer wählte eine landschaftlich reizvolle Strecke, vorbei an Wiesen, Obstgärten und schmucken Ortschaften.



Frau Tetem

Bei herrlichem Frühlingswetter und fröhlicher Unterhaltung fanden „Himmelstorte“ und Kaffee regen Zuspruch. Zu Hause angekommen waren sich alle Teilnehmer einig, das war ein schöner Tag.

Helmut Schäfer, Praktikant
in der sozialen Betreuung P7

Die Soziale Betreuung von P8 des städtischen Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Marionettentheater in privater Atmosphäre

Erinnerungspflege für Menschen mit Demenz mal anders

Am 24. Februar hatten wir Besuch vom „Theater aus der Truhe“ einem mobilen Marionettentheater, das sich unter anderem auf Vorführungen für Senioren und besonders Menschen mit einer Demenz spezialisiert hat.



Herr Hildebrand ließ die Puppen tanzen

Herr Hildebrand der Puppenspieler hat unsere Bewohner und auch uns mit bekannten Stücken und klassischen Märchen, wie z.B. dem Rumpelstilzchen oder dem Fischer und seiner Frau erfreut und angerührt.

Schöne Erinnerungen an die altbekannten Texte wurden geweckt. In den Gesichtern konnte man Aufmerksamkeit und Freude sehen und so mancher dachte auch an frühere Besuche im Kölner Hännischen-Theater.



Marionettenpuppen zum Anfassen

Herr Hildebrand ermöglichte jedem Bewohner im Anschluss an die Stücke das genaue Betrachten und Anfassen der schönen böhmischen Marionetten und stellte einen direkten persönlichen Kontakt her.

Vor den Männern salutierte dabei z.B. ein kleiner hölzerner Soldat und die Frauen bekamen vom Prinzen einen Handkuss.

Durch den mobilen Aufbau konnten auch Bewohner direkt in ihrem Zimmer oder sogar am Bett in vertrauter Umgebung besucht werden, die sonst kaum

eine Möglichkeit hätten ein Theaterstück zu erleben. Gerade für sie war das Angebot eine große Bereicherung.

Im August wird das Theater einen ganzen Tag bei uns sein und von „Haus zu Haus“ ziehen. Darauf freuen wir uns schon jetzt!

Soziale Betreuung P8 und P1

Urlaub auf Balkonien

Dazu lädt das Ambiente auf dem Wohnbereich 2A im Haus P8 tatsächlich ein. Derzeit blühen die Narzissen, im Sommer wird umgepflanzt, so dass die Bewohner der Etage immer in einer grünen Oase sitzen können. Das ist besonders wertvoll für die Menschen, die ohne fremde Hilfe, die Etage nicht mehr verlassen können. Der Initiative eines einzelnen Mitarbeiters ist es zu verdanken, dass dieses kleine Paradies mit



Blühende Narzissen auf „Balkonien“

viel persönlichem Engagement, Kreativität, Liebe zu Mensch und Natur und natürlich dem „grünen Daumen“ immer wieder neu entsteht.

Auch in den Aufenthaltsräumen atmet die „grüne Lunge“. Versteckt, hinter dem Fernseher, auf der Fensterbank,

oder an anderen geheimen Orten, wachsen schon die nächsten Ableger heran.

Unterstützung bei der Blumenpflege erhält mein Kollege von einigen Bewohnern, die früher selber ihren Balkon bepflanzt haben und wissen, dass auch Blumen eine Seele haben und viel Zuwendung und Pflege brauchen.



Der wunderschön gestaltete Aufenthaltsraum

Natürlich lädt die freundliche Atmosphäre auch Angehörige zum Verweilen ein und nimmt ihnen dadurch viel von den Bauchschmerzen, mit denen sie manchmal den ersten Fuß in eine Einrichtung der stationären Altenhilfe setzen.

Zu guter Letzt sollte nicht unerwähnt bleiben, dass uns Kolleginnen die Arbeit in einem liebevoll gestaltetem Umfeld ebenfalls mehr Spaß macht und leichter von der Hand geht. Deshalb ein herzliches Dankeschön an meinen „Gärtnerkollegen“, der leider nicht namentlich genannt werden möchte.

Für P8 2A
Ursula Krumbach
(Soziale Betreuung)

Zu Gast beim TSC Brühl

Am 3. April konnten wir gemeinsam mit Bewohnern der Häuser P7 und P8 wieder ein Tanzturnier vom Tanz und Sport Club Brühl besuchen.



Zwei Damen aus P8

Der Erstkontakt entstand durch unsere Ehrenamtler, das Ehepaar von Koenen, die selbst jahrelang aktiv im Verein getanzt haben. Frau Koenen war selbst als Wertungsrichterin aktiv. Aufgrund Ihrer guten Verbindungen, kamen wir auch dieses Mal wieder kostenlos in den Genuss der Veranstaltung. Für uns waren wieder Tische reserviert und wir wurden aufs Herzlichste empfangen.



Die Wertung

Die tanzsportbegeisterten Bewohner waren beeindruckt von den schönen glitzernden Abendkleidern und dem Können der einzelnen Paare.



Die Tanzpaare

Noch wichtiger war für manchen aber die gemeinsame Erinnerung an die eigene Jugend, die Tanzstundenzeit, die erste Liebe oder an das gemeinsame Hobby mit dem Partner.



Die Gewinner

So eine Veranstaltung live zu erleben ist ein besonderes Erlebnis. Wir hoffen und freuen uns auf das nächste Mal.

Soziale Betreuung P8 und P7

SenioAss – ehrenamtliche Assistenz für Menschen mit Demenz

„Fit für 100“ Es sind noch Plätze frei

Der Betreuungsdienst SenioAss der SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH bietet ein Bewegungsangebot speziell für Menschen mit Demenz an. Das Programm „Fit für 100“ wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern und damit mehr Lebensfreude und Lebensqualität in das Leben der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu bringen. Ziel ist zum Beispiel die Förderung täglicher Bewegungen wie Gehen, Aufstehen oder das Vermeiden von Stürzen.



Das Übungsprogramm besteht aus drei Phasen:

- Aufwärmübungen
- 10 Hauptkräftigungsübungen mit Kleinhanteln und variablen Gewichtsmanschetten für die Beine
- Spielerischer Ausklang

Die 10 Kräftigungsübungen stabilisieren den Gang, kräftigen die Beinmuskeln, trainieren die Arme und stärken die Schultern.

Im Sinne eines Muskelaufbautrainings werden alle Kräftigungsübungen mit angepassten Handgewichten durchgeführt.

Jede der Übungen wird mit zehn Wiederholungen langsam und kontrolliert ausgeführt. Das 45 bis 60 minütige Training findet zweimal pro Woche statt.



Teilnehmer des „Fit für 100“ Kurses

Zur gelungenen Durchführung der Trainingsstunde trägt eine ehrenamtlich tätige Helferin von SenioAss bei, die die Teilnehmer/innen in ihren Bedürfnissen zusätzlich unterstützt. Es werden zwei Trinkpausen in der Trainingsstunde angeboten.

Bereits nach relativ kurzer Zeit seit Beginn des Gruppenangebotes sind Erfolge schon deutlich sichtbar: Herr F., zum Beispiel, ist geistig wacher, seine Fähigkeit sich mitzuteilen ist deutlich gestiegen und seine Sprachstörung weniger stark. Auch die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wirken aufgeweckter. Spiel und Sport machen Spaß. Man begrüßt sich freudig, die eigene Leistung wird geschätzt und am Ende des Kurses wird schon mal ein Café besucht.

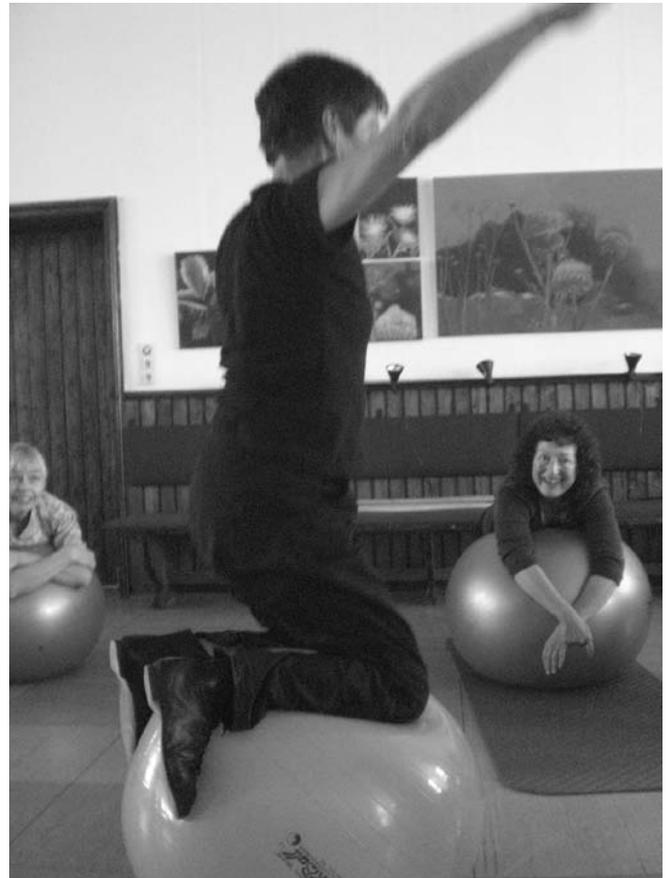
Der Kurs findet jeweils Dienstag und Donnerstag, von 14.00 – 15.00 Uhr, auf dem Gelände der SBK in Köln – Riehl statt. Die Kosten können bei Anspruchsberechtigung über die Pflegeversicherung abgerechnet werden. Übungsleiterin ist Frau Helga-Christiane Sager.

**Information und Anmeldung:
Astrid Näthke
Leitung SenioAss Demenz
Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr
Telefon: 0221 – 7775 499**

Erster Kurs zur Wirbelsäulengymnastik

Große Resonanz fand der erste Kurs zur „Wirbelsäulengymnastik“, der für Beschäftigte aus allen Bereichen der SBK im Rahmen des Fortbildungsprogramms angeboten wurde.

Eine bunt gemischte Gruppe traf sich 10 Wochen lang jeweils mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr, um entweder vor oder nach einem Arbeitstag in der Pflege oder nach langem Sitzen auf dem Bürostuhl, die Muskulatur mit gezielter Wirbelsäulengymnastik zu stärken. So manch' eine/einer hat dabei auch schon mal ihre/seine Grenzen gespürt und ganz vernachlässigte Bereiche äußerten sich am nächsten Tag mit Muskelkater. Unsere Seminarleitung Frau Hiltrud Heuel jedenfalls war ganz in ihrem Element und hat mit viel Freude und Motivation die Teilnehmenden zur Bewegung motiviert. Ob mit Bällen, Stöcken oder Übungen auf der Matte... für alle war etwas dabei. Insgesamt hatten alle Teilnehmenden viel Spaß miteinander und eigentlich war die Zeit immer zu kurz.



Seminarleitung Frau Hiltrud Heuel ganz in ihrem Element

Der nächste Kurs beginnt am 19. Oktober und die neue Gruppe kann sich schon jetzt auf einige aktive Wochen freuen.

Elke Strauß



Gymnastik mit hohem Spaßfaktor und „Muskelkater-Garantie“

Jebrodene Seelachs met Ädäppelschlot

Mer hät nüdich:

- Seelachsfilee
- Jet Mähl, Fett (Botterschmalz) zum brode
- Fesskochende Ädäppel
- Hadjekoch Ei
- Öllig
- Tomate
- Scharfe Mostert (us der verboddene Stadt)
- Essich, Öl, Pfeffer un Salz

Un su wet et jemaht:

De Ädäppel en Salzwasser koche un met kalem Wasser afschrecke, de Schal

aftrecke un dann en Schievjer schnigge. Us dem Mostert, Öl, Essich, Pfeffer un Salz en Marinad röhre un üvver de Ädäppel schödde. De Tomate und dat Ei en Stöckelcher schnigge un met de Ädäppel vermene. Dat Janze jet trecke losse.

Dä Fesch op Jröte üvverprüfe un die met nem Zängelche trecke. Met Pfeffer un Salz wöze un en Mähl wälze. En besje Fett joldbrung un nit zo lang brode.

Dozo schmeck en schön Jlas Kölsch.

Joden Appetit.

Un denkt dran: dat Lewwe es ze koot för nur drüch Bruut!

Friedrich Berhausen



Kochbuch der Kulturen

Kochrezepte aus aller Welt

In unserer Serie Kochrezepte aus aller Welt präsentieren wir Ihnen diesmal ein Gericht von einem Teilnehmer aus Bolivien:

„Bananenkuchen“

Zutaten:

- 6 Bananen
- 3 Eier
- 3/4 Tasse Zucker
- 1 1/2 Tassen Mehl
- 200 g Butter
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

Erst mal muss man die Eier trennen, in einer Schüssel das Eigelb und den Zucker mit der Butter zusammen schaumig rühren.

Anschließend werden die pürierten Bananen und das, mit dem Backpulver vermischte, Mehl zugegeben.

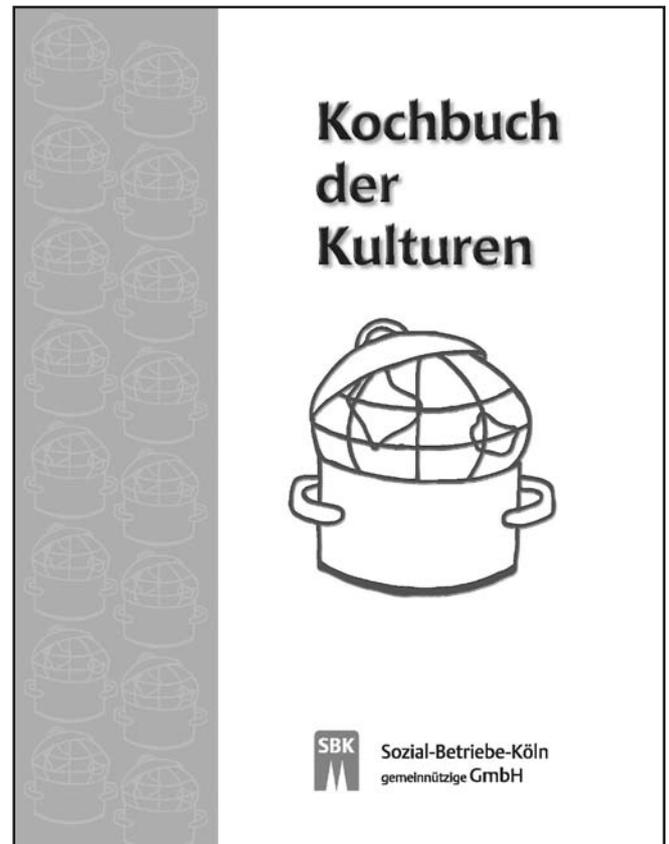
Das Eiweiß wird zu Eischnee geschlagen und wird dem mit dem Teig verrührt.

Etwa 30 bis 40 Minuten in Ofen backen lassen auf 180°C.

„Der Bananenkuchen erinnert mich an meine Schwester. Bei guter Laune hat sie oft diesen Kuchen gebacken.“

Guten Appetit!

Herr Dicks/Deutschland



Das „Kochbuch der Kulturen“ ist in gedruckter Form für 2,50 Euro unter folgender Adresse bestellbar:

**SBK Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH
In-Jobs-Köln
Boltensternstraße 16
50735 Köln
0221 7775 - 556**

Thema Fitness = Gesundheitstraining

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist der Frühling da! Ich habe ihn sehnsüchtig erwartet!
Wenn der Wecker klingelt ist es schon fast hell, und wenn ich 90 Minuten später auf mein Fahrrad steige, scheint die Sonne, die Vögel singen, und die meisten Menschen, die mir begegnen, schauen freundlicher in die Welt - meistens.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie morgens aufwachen?

Freuen Sie sich auf den Tag?

Haben Sie sich etwas Schönes für diesen Tag vorgenommen?

Oder möchten Sie sich am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen und gar nicht mehr aufwachen?

Wir wissen eh nicht, was der Tag uns bringt.

Beginnen Sie ihn schon deshalb lustvoll und aktiv im Bett, vor dem Aufstehen!

Wecken Sie sich von Kopf bis Fuß langsam und genussvoll auf!

Sich dehnen ---- dehnen,
sich räkeln ----- sich rollen,
sich strecken und zusammenziehen!

Bewegen Sie sich, bis Sie sich warm und geschmeidig fühlen.

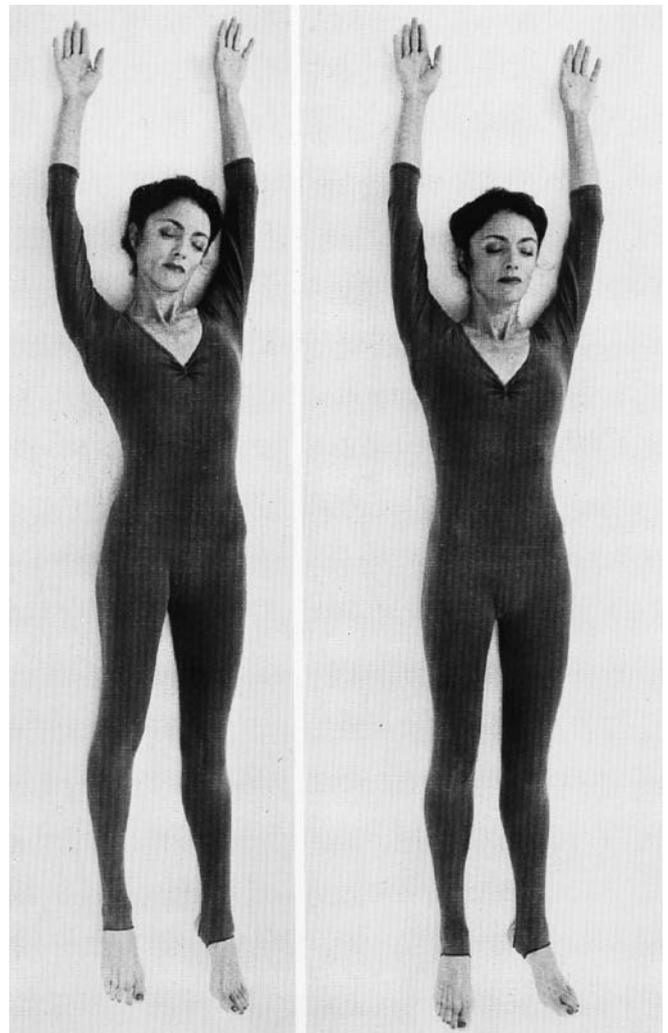
Übung 1.)

Nehmen Sie im Bett die Rückenlage ein.

Die Arme liegen rechts und links neben dem Kopf.

Dehnen Sie Ihre rechte Seite von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen, sodass Sie die größtmögliche Entfernung zwischen Finger – und Zehenspitzen erreichen.

Der Hinterkopf bleibt bei dieser Dehnübung auf der Unterlage. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus — mit geöff-



netem Mund! Lassen Sie alle Empfindungen zu und stöhnen Sie laut und genussvoll.

Kommen Sie zurück in die Ausgangsstellung.

Jetzt dehnen Sie die linke Seite von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen.

Wiederholen Sie die Übungen 4 – 6 Mal pro Seite.

Senken Sie die Arme neben den Körper und atmen weiter ein und aus.

Übung 2.)

Nehmen Sie wieder die Rückenlage ein und legen Sie die Arme rechts und links neben den Kopf.

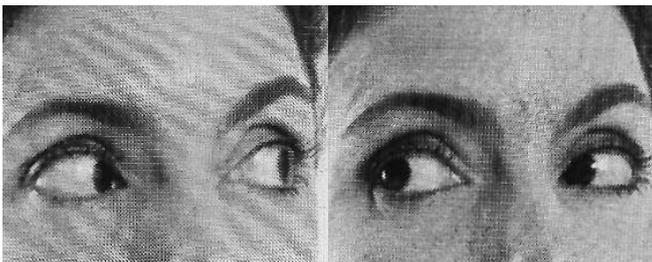
Dehnen Sie wieder die rechte Seite so gut Sie können, während die linke Seite zusammengezogen wird:

Rippenbogen und Hüfte wollen sich unbedingt berühren. Dabei bleiben Hinterkopf und Kreuzbein (der untere Rücken) fest auf der Unterlage liegen. Üben Sie auch wieder die andere Seite. Je Seite 4 – 8 mal.

Die Schwingung, die durch diese Übung in der Wirbelsäule entsteht, setzt sich in der Halswirbelsäule fort.

Übung 3.)

Wir wecken unsere Augen.



Rollen Sie Ihre Augen im Kreis über oben nach links und über unten nach rechts und wieder nach oben. Malen Sie diese Kreise 4 bis 8 mal und wechseln dann die Richtung. Schließen Sie einen Moment die Augen. Reißen Sie Ihre Augen weit auf! Bewegen Sie beide Augen nach rechts und links! Bewegen Sie beide Augen nach oben und unten! Üben Sie alle Bewegungen 4 bis 8 mal und atmen Sie während des Trainings ruhig ein und aus.

Übung 4.)

Diese Übung beschäftigt sich mit der Nase. Rümpfen Sie doch mal Ihre Nase – anders ausgedrückt, ziehen Sie Ihre Nase kraus.

Übung 5.)

Wir wecken den Mund und die Kiefermuskulatur.

Kauen Sie mit leeren Mund. Lassen sie die Zunge im Mund von links nach rechts und von oben nach unten tanzen. Strecken Sie die Zunge heraus und versuchen die Zungenspitze zur Nase und zum Kinn zu bringen- sie nach rechts und links aussen zu schieben, zum Schluss strecken Sie sie noch einmal heraus und sagen laut bäh! Gähnen Sie jetzt herzhaft und lassen die Geräusche oder Töne, die dabei entstehen zu. Schieben Sie die Oberlippe über die Unterlippe, dann die Unterlippe über die Oberlippe. Öffnen Sie den Mund so weit Sie können und schließen Sie ihn so fest Sie können. Singen Sie A-E-I-O-U der Mund geht immer mehr zu. Vielleicht haben Sie Spaß beim Ausführen dieser Übungen, vielleicht ist Ihnen der ganze Kram“ zu albern und lästig“ Sie entscheiden, ob Sie sich auf diese Art des Wachwerdens einlassen wollen oder nicht.

Übung 6.)

Wir wecken unseren Kopf und die Halswirbelsäule.



Sie liegen entweder mit aufgestellten oder langen Beinen auf dem Rücken. Ziehen Sie das Kinn zur Brust, Sie spüren ein Ziehen (eine Dehnung) im oberen Rücken.

Halten Sie diese Position einen Moment und legen den Kopf wieder in die Ausgangsposition. Drehen Sie den Kopf zur linken Schulter und neigen die Nasenspitze zur Schulter. Ziehen Sie von unten links eine Linie nach oben rechts. Dann senken Sie die Nase zur rechten Schulter und ziehen die Linie nach oben links.
Wiederholen Sie die Übung 4 – 8 mal.

Übung 7.)

Wir wecken unsere Schultern, immer noch auf dem Rücken liegend.

Ziehen Sie die rechte Schulter zum rechten Ohr, bleiben Sie einen Moment dort und senken dann die Schulter wieder.

Nach einigen Wiederholungen beüben Sie die linke Schulter.

Ziehen Sie jetzt abwechselnd die rechte und linke Schulter hoch.

Wiederholen Sie die Übung 4 – 8 Mal.

Nun ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig Richtung Ohren, bleiben einen Atemzug lang oben und senken die Schultern wieder. Wiederholen Sie auch diese Übung 4 – 8 Mal.

Übung 8.)

Wir wecken die Hände

Legen Sie Ihre Arme vor sich auf die Bettdecke.

Ballen Sie beide Hände zur Faust und strecken Sie sie wieder.

Ballen Sie abwechselnd die rechte und linke Hand zur Faust, dann strecken Sie die beübte Hand wieder aus.

Nach einigen Wiederholungen heben Sie Ihre Arme und schütteln beide Hände aus.

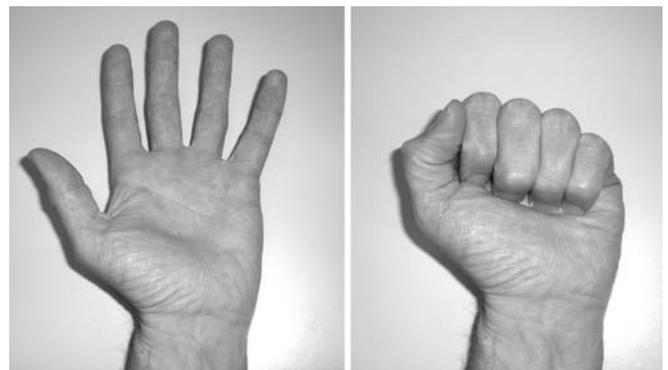
Varianten:

Hände strecken – Fäuste bilden – der Daumen liegt innen (die Finger um-

schließen den Daumen), Hände strecken.

Hände strecken – Fäuste bilden, der Daumen bleibt draußen, Hände strecken.

Die Finger nacheinander aus der Faust heraus strecken: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, Kleiner Finger – der kleine Finger beginnt den Beugeablauf, bis alle Finger wieder eine Faust bilden.



Wiederholen Sie die Übung 4 – 8 Mal. Jetzt spreizen wir alle Finger aus der Faust heraus.

Zum Abschluss reiben wir uns die Hände. Räkeln und strecken Sie sich lustvoll und mit Stimme; stöhnen ist erlaubt, seufzen auch.

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie haben sich Ihr Frühstück verdient!

Verlassen Sie rückengerecht Ihr Bett. Ich wünsche Ihnen einen guten Tag.

Im nächsten Echo wecken wir die noch schlafenden Körperteile.

Bis dann,
Hiltrud Heuel

Quelle:

Gesunder Rücken - Gesunder Nacken - Wege zur Selbsthilfe, Edith Risch, Gustav Fischer Verlag

SBK – persönlich

Interview mit Herrn Oligschläger

Ulrich Oligschläger, der katholische Pfarrer, betreut seit dem 1. Oktober 2010 unsere Bewohnerinnen und Bewohner in Riehl. Neben den regelmäßigen Gottesdiensten in der St. Anna Kirche - viermal in der Woche - lädt er zu Gottesdiensten in den Wohnbereichen ein. Der 55 - jährige Seelsorger war vorher als Pfarrer in der Gemeinde Königswinter tätig.

1. Womit haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

... bei der Post...

2. Was gefällt Ihnen an Ihrem Job am meisten?

..., dass man unmittelbaren Kontakt zu Menschen wie Bewohnern und Mitarbeitern hat.

3. Worüber haben Sie zuletzt gelacht?

Auf dem Weg zum Pflegeheim saß eine Bewohnerin vor dem Gebäude P8 und sagte in ihrem Dialekt: „Hey Pastor, hast ´n Zigarett´!“ Ich teilte ihr natürlich daraufhin mit, dass ich Nichtraucher bin.

4. Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Den 2. Band von Jesus von Nazareth (Benedikt XVI), ich lese natürlich nicht nur fromme Bücher. Karl May habe ich immer sehr geliebt.

5. Was ist für Sie Glück?

Oh Gott, glücklich bin ich, wenn ich mit mir selbst im Reinen bin.

6. Was sind Ihre größten Tugenden?

Gelassenheit, gut Zuhören können

7. Was ist Ihre größte Schwäche?

In P8 gibt es alle 14 Tage frische Waffeln, dann kann ich an diesen sehr schlecht vorbeigehen.



8. Welche Musik/Lied hören Sie momentan am liebsten?

... klassische Musik und Heavy Metall

9. Was ist Ihre persönliche Leidenschaft?

Meine größte Leidenschaft ist Lesen.

10. Wer ist für Sie die wichtigste Person der Zeitgeschichte?

Johannes Paul II, sein hervorragendes Pontifikat auf politischer und gesellschaftlicher Ebene und seinen Einsatz für den Frieden und den Erhalt von Werten wie Ehe und Familie

11. Welche ist in Ihren Augen die unsinnigste Erfindung?

Ich habe letztens im Supermarkt Ostereier gesehen, die sich selbst öffnen und daraus kam ein Osterhase, der noch irgendwelche Töne von sich gab – so etwas ist für mich totaler Quatsch

12. Was soll später mal über Sie gesagt werden?

..., dass mich die Menschen in positiver Erinnerung behalten und wenn sie an mich denken, lachen können.

Herzlichen Dank!
(Astrid Barkhoff-Cramer)

**Folgende
Veranstaltungen
finden im
städt. Seniorenzentrum
Dr. Ernst Schwering,
Blankenheimer Str. 51,
in Köln-Sülz statt:**

Freitag, den 24.06.2011, 15.30 Uhr

Jedanke, die wie Ruse blöhe

Bunt, phantasievoll, in feinstem Kölsch, su sin, die Rümcher die uns der Mundartautor Toni Buhz aus eigener Feder präsentet. Öm Kölle, sing Minsche un et kölsche Levve jeit et en dä Verzällcher die uns Mitglieder der „KUMEDE“ Ilse Jäger und Ulla Reusteck vödragen. Met Leedcher vun Bläck- Fööss bes Ostermann singt sich der Schulchor der Kath. Hauptschule Großer Griechenmarkt unter Karl Becker in die Herzen der Kölner.

Hans Jürgen Jansen bekannt als „Kölnbarde“, singt mit Elan und Liebe zu Köln eigene Kompositionen und klassische Evergreens.

Freitag, den 22.07.2011, 15.30 Uhr

**Kölsche op Reise, em Jepäck
e` Püngelche Freud**

Met Marita Dohmen, Jürgen Bennack und Bruno Eichel jeit dat Türche durch et ganze Land. Met Rümcher un Leedcher vum Dom zo Kölle, drömeröm, bes op de Reeperbahn, en et Hofbräuhaus un söns wohin - un widder zoröck. Die musikalische Begleitung üvvernemme die Junge vun der Charly Strauß Band.



Freitag, den 12.8.2011, 15.30 Uhr

Sie spielen seit Jahrzehnten mit großem Erfolg im Brunosaal, Köln Klettenberg Theater, sie engagieren sich für die Mundart un för die Lück us dem Veedel und sie setzten eine schöne Tradition fort. Unter dem Motto: Kölsch för Hätz un Jemöt, Leedcher un Verzällcher kütt dat Schmölzje vum „Mundart-Theater Fritz Monreal“ ins Kölsch Forum nach Sülz.

Da kommen löstije kölsche Rümcher un Verzällcher op et Tapet. Do wed jesunge un jelaach.

**Dröm kutt, sid met dobei,
der Entrett es wie immer frei!**

**Zu den Veranstaltungen sind Gäste
von außerhalb jederzeit herzlich
willkommen.**

Café Cultura

Wer wir sind

Café Cultura ist ein Café für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Was wir wollen

Café Cultura bietet regelmäßig Freizeit-Beschäftigungs- und Bildungsangebote für alle, die Neues kennen lernen wollen, denen es zu Hause langweilig ist, die nette Leute treffen möchten.

Unsere Café-Öffnungszeiten

Montags

Café Cultura lädt ein zum „Frühstücks-Café“

von 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstags

Café-Nachmittag

von 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstags

Café-Nachmittag

mit Snacks zum Feierabend

im Café Cultura

von 15.30 - 19.00 Uhr

Die Kuchen sind selbst gebacken, und natürlich für Diabetiker geeignet. Snacks zum Feierabend sind abwechslungsreich und schmackhaft.

Getränke ab 0,50 €; Kuchen ab 1,20 €

Bei schönem Wetter servieren wir alle Speisen und Getränke in unserem Garten.

**Kommen Sie einfach mal vorbei!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Regelmäßige Veranstaltungen im Café Cultura

Kino-Café

Jeden 2. Mittwoch im Monat, mit Wunschfilm, Eintritt frei!

Bingo

Jeden letzten Mittwoch im Monat, von 15.00 - 17.00 Uhr. Eintritt frei! Es gibt tolle Bingopreise zu gewinnen.

Zusätzliche Veranstaltungen

Sonntagscafé im Café Cultura jeweils ab 14.00 Uhr

22.05.2011 mit Theatergruppe

Mascarat (unbedingt sehenswert!!!)

19.06.2011, 24.07.2011, 21.08.2011

Veranstaltungen zu aktuellen Anlässen, z. B. Konzerte, Lesungen etc. werden jeden Monat im Monatsprogramm veröffentlicht.

Erhältlich

Café Cultura

Auf dem Gelände der SBK

Hertha-Kraus-Str. 15,

50735 Köln



Infos

Frau Freke,

Tel. 0221 7775 - 298,

Fax: 0221 7775 - 222

E-Mail

elisabeth.freke@sbk-koeln.de

Wochenprogramm des Seniorentreffs Riehl für Menschen ab 55 Jahre

Montag

- 09.00 Uhr Frühstückscafé
- 10.00 Uhr Französischkurs
- 10.15 Uhr Gedächtnistraining
- 13.30 Uhr Videospiele
- 14.00 Uhr Skat, Rommé, Bridge, Schach
- 15.00 Uhr Bastelgruppe

Dienstag

- 08.15 Uhr Französischkurs
- 09.00 Uhr Bücherausgabe in Haus P8
(Untergeschoss)
- 08.45 Uhr Fitness - Gymnastik
- 10.00 Uhr Videogruppe „Silberdistel“
- 10.00 Uhr Spanisch
- 14.30 Uhr Café im Festsaal
- 15.00 Uhr Bingo im Festsaal

Mittwoch

- 09.00 Uhr Frühstückscafé
- 10.00 Uhr Malgruppe Haus S
- 10.15 Uhr Gedächtnistraining
- 15.00 Uhr Silberdistel im TV
- 15.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene

Donnerstag

- 09.00 Uhr Fitnessgymnastik
- 09.30 Uhr Chorprobe im Festsaal
- 10.15 Uhr Beckenbodengymnastik
- 13.00 Uhr Aldifahrt
(Anmeldung 9.00 bis 10.00 Uhr)
- 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Bücherausgabe im Haus P8
(Untergeschoss)
- 14.00 Uhr Fit für 100

Freitag

- 09.00 Uhr Frühstückscafé
- 10.00 Uhr Videospiele
- 10.00 Uhr Englisch für Anfänger
- 14.30 Uhr Freitagscafé im Senioren-
treff mit Musik

Vorschau auf Veranstaltungen im Festsaal und Fahrten des Seniorentreffs Riehl

**siehe Seniorentreff Aktuell
(grünes Programmheftchen des
Seniorentreffs Riehl)**



Zwischen den Sendezeiten informieren wir Sie im Videotext über **Veranstaltungen**, über unsere **Filmbeiträge** und über die **Speisekarte**.

An Anregungen, Kritik und Ihren Wünschen zum Programm sind wir sehr interessiert.

Rufen Sie unter 7775-322 an, oder senden Sie eine Mail an: silberdistel@netcologne.de oder kommen Sie einfach Dienstag in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr in unserem Studio vorbei.

Ihr Haussender in Riehl

- Gastauftritte und Kommentare immer erwünscht
- Welches Thema würde Sie interessieren?
Lassen Sie es uns wissen!
- Sie empfangen die Silberdistel noch nicht? Kein Problem!
Wenden Sie sich an Ihr Silberdistel-Team.

Die Silberdistel sendet täglich um 11.00, 14.00, 16.00, 18.00 und 20.00 Uhr

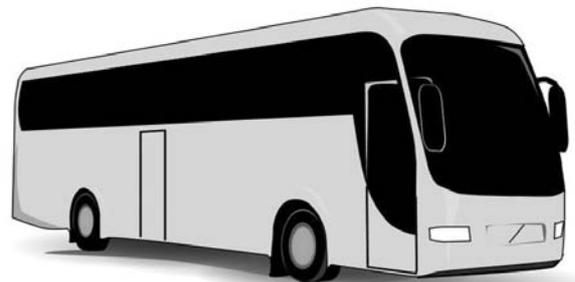
Den Titel der Sendung entnehmen Sie bitte dem Heft: Seniorentreff Aktuell, Seite 19.

Noch mehr Silberdistel TV:

Kultur, Kunst, Hörspiele und sonstiges rund um die SBK-Riehl senden wir zusätzlich täglich um 10.00, 13.00 Uhr und 22.00 Uhr.

Wir freuen uns, wenn es Ihnen gefällt!

Vorschau auf Busfahrziele des Seniorentreffs Riehl



19.05.2011

Klutes Privatbrauerei in Havixbeck
Kiepenkerl führt durch Ort und Brauerei

16.6.2011

Wallfahrtsort- Kevelaer

14. Juli 2011

Duisburger Hafen Rundfahrt

Jubiläen und Dienstaustritte bei den SBK



Von links: Herr Ebert, Herr Trilevic,
Frau Krohn-Muheibes, Herr Ludorff,
Frau Jakobi

Gregor Trilevic

Fachbereichsleiter H 310
Werkstätten für behinderte Menschen
Verabschiedung in die Freiphase
Altersteilzeit am 01.02.2011

Erna Jakobi

Angestellte im handwerklichen
Erziehungsdienst H 320
Werkstätten für behinderte Menschen
Verabschiedung in die Freiphase
Altersteilzeit am 01.02.2011



Von links: Herr Manz-Hallen, Frau Kantar,
Herr Heinzelmann, Herr Ludorff

Frau Seher Kantar

Reinigungsdienst H 1202
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
Diesntaustritt vor Eintritt
Freiphase-Altersteilzeit am 15.03.2011



Von links: Frau Fleischmann, Frau Patzke,
Frau Düben-Heddada, Herr Ludorff

Frau Ursula Düben-Heddada

Altenpflegerin H 20413
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum
am 21.03.2011



Von links: Frau Fleischmann, Herr Philippi,
Herr Schaefer, Herr Ludorff

Leonhard Schäfer

Stadtamtsinspektor H 11
Städtisches Senioren- und
Behindertenzentrum Köln-Riehl
Eintritt in den Ruhestand
am 01.04.2011



Von links: Frau Fleischmann, Frau Patzke,
Frau Ahlström, Herr Ludorff ,
Frau Ummacheril

Reidun Ahlström

Krankenpflegehelferin bei H 2042
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
Dienstaustritt wegen Altersrente
am 31.01.2011

Annakutty Ummacheril

Krankenschwester bei H 2042
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
Dienstaustritt wegen Altersrente
am 31.03.2011



Von links: Herr Ludorff, Frau Fleischmann
Frau Mahler, Herr Manz-Hallen

Frau Saliha Mahler

Küchenhilfe H 122
Städtisches Senioren- und
Behindertenzentrum Köln-Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum
am 03.02.2011



Von links: Herr Wagner, Frau Fleischmann,
Frau Feiden, Herr Ludorff

Frau Angelika Feiden

Wohnbereichsleiterin bei H 21/43
Städtisches Senioren- und
Behindertenzentrum Köln-Mülheim
Verabschiedung vor Eintritt in die
Freiphase Altersteilzeit am 26.02.2011



Von links: Herr Ebert, Herr Trilevic
Frau Krohn, Herr Ludorff, Frau Jakobi

Herr Gregor Trilevic

Fachbereichsleiter bei H 310
SBK Werkstätten für behinderte Menschen
Verabschiedung in die Freiphase
Altersteilzeit am 01.02.2011

Frau Erna Jakobi

Angestellte im handwerklichen
Erziehungsdienst bei H 320
SBK Werkstätten für behinderte Menschen
Verabschiedung in die Freiphase
Altersteilzeit, 01.02.2011



Von links: Herr Stryowski, Herr Ebert,
Herr Steiger, Frau Krohn, Herr Ludorff

Herr Michael Stryowski

Arbeitsgruppenleiter bei H 31/0
SBK Werkstätten für behinderte Menschen
25-jähriges Dienstjubiläum
am 24.03.2011

Kurt Herbert Steiger

Produktionsleiter und stellvertretender
Werkstattleiter Poll, H320
SBK Werkstätten für behinderte Menschen
25-jähriges Dienstjubiläum
am 23.03.2011

Geschäftsführung, Heimleitung und Betriebsrat gratulieren herzlich zu den Dienstjubiläen und bedanken sich ebenso herzlich für die gute Zusammenarbeit bei den ausscheidenden Kolleginnen und Kollegen.

**Alle neuen Beschäftigten
begrüßen wir herzlich bei den SBK.**

**Neue Aufgaben wurden seit der letzten
ECHO-Ausgabe wie folgt übertragen:**

Frau Petra Klöppner

Wohnbereichsleitung im Städtischen
Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering
Köln Sülz
ab 01. Februar 2011

Frau Regine Bold

Lehrerin für Pflegeberufe beim
Fachseminar für Altenpflege
ab 01. April 2011

Frau Sylvia Hoeger-Grabler

Sekretärin bei der Geschäftsführung
ab 01. April 2011

Frau Tanja Pellart

Wohnbereichsleitung des Wohnbereichs
P1 I des Städtischen Seniorenzentrums
Köln Riehl
ab 01. April 2011



Wichtige Rufnummern bei den SBK gemeinnützige GmbH

Geschäftsführer Tel.: 7775-300	Herr Otto B. Ludorff	-nach Vereinbarung-
STÄDT. SENIORENZENTRUM KÖLN-RIEHL Tel.: 7775-522	Heimleiterin: Frau Patzke	Tel.: 7775-516 -nach Vereinbarung-
Vermietung Seniorenwohnungen mit Serviceangebot	Frau Laimer Sprechstunden:	Tel.: 7775-313 Di. u. Do. 9.00 - 11.00 Uhr
Sozialer Dienst		
Tagespflege	Frau Garde	Tel.: 7775-336
Pflegeheime	Frau Jacob (P 8 I A/B, P 8 II A) Frau Fuß (P 7 I - III) Frau Garde (P 7 E, P 8 II B, P 8 III A+B, P 8 IV A+B) Frau Steinheuer (P I, AV, Ginkgo)	Tel.: 7775-509 Tel.: 7775-329 Tel.: 7775-336 Tel.: 7775-523
	Sprechstunden:	Di. 16.00 - 18.00 Uhr u. Do. 9.00 - 11.00 Uhr
Service Büro	Herr Schmitt Sprechstunden:	Tel.: 7775-526 Di. 16.00 - 18.00 Uhr u. Do. 9.00 - 11.00 Uhr
Aufnahmebüro	Herr Laumert, Herr Heering	Tel.: 7775-521
Fortbildungen und EDV-Kurse für Senioren	Frau Strauß, Frau Köhler	Tel.: 7775-511
Städt. Senioren- und Behindertenzentrum in Köln-Mülheim Tel.: 96480-0	Heimleiter: Herr Wagner Sozialer Dienst: Frau Gönen Herr Hartung	Tel.: 96480-113 -nach Vereinbarung- Tel.: 96480-116 Tel.: 96480-114
Städt. Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwing in Köln-Sülz Tel.: 992121-0	Heimleiter: Herr Wagner Sprechstunden: Sozialer Dienst: Frau Bozinek Sprechstunden: Pflegediensleitung: Anne Faber Sprechstunden:	Tel.: 992121-10 Do. 14.00 -17.00 Uhr u. nach Vereinbarung Tel.: 992121-11 Do. 14.00 - 17.00 Uhr u. nach Vereinbarung Tel.: 992121-20 Do. 14.00 - 17.00 Uhr u. nach Vereinbarung
Städt. Seniorenzentrum Gebrüder Coblenz-Stift in Köln-Deutz Tel.: 88997-0	Heimleiterin und sozialer Dienst: Sprechstunden:	Frau Jülicher -nach Vereinbarung-
Städt. Seniorenzentrum Köln-Dellbrück Tel.: 68905-0	Heimleiter: Herr Wagner Sprechstunden: Sozialer Dienst: Herr Busch Sprechstunden:	Tel.: 68905-10 -nach Vereinbarung- Tel.: 68905-20 Mo. 14.00 - 16.00 Uhr u. nach Vereinbarung
Städt. Seniorenzentrum Köln Bocklemünd-Mengenich Tel.: 950333-0	Heimleiterin: Frau Jülicher Sprechstunden:	-nach Vereinbarung-
Städt. Behindertenzentrum Köln-Riehl Tel.: 7775-718	Heimleiter: Herr Gerlach	-nach Vereinbarung-
Städt. Behindertenzentrum Dr. Dormagen Guffanti in Köln-Longerich Tel.: 974544-214	Heimleiterin: Frau Wrzosek Angehörigensprechstunde: Sozialer Dienst: Frau Fey	-nach Vereinbarung- jeden letzten Donnerstag ab 16.00 Uhr Tel.: 974544-113
SBK-Werkstätten Zentrale/Werkstatt Köln-Poll Zentrale/SBK-Werkstatt Köln-Bickendorf	Abteilungsleitung: Herr Ebert Werkstattleitung: Herr Witt Werkstattleitung: Herr Orbach	Tel.: 98388-0 Tel.: 98388-0 Tel.: 958442-0
Wohnprojekt für Frauen Tel.: 120908-0	Heimleiterin: Frau Kirschbaum	Mo. - Fr. 8.00 - 16.00 Uhr
Häusliche Pflegedienste Tel.: 7775-500	Leitung: Herr Schaefer	Mo. - Fr. 9.00 - 16.00 Uhr u. nach Vereinbarung
Op Jöck - Begleitdienst für Senioren und behinderte Menschen in Köln		Tel.: 7775-640
SenioAss - Ehrenamtliche Assistenz für demenzkranke Menschen		Tel.: 7775-499
Betriebsrat Tel.: 7775-290 (Sekretariat)	Vorsitzende: Frau Krohn-Muheibesch Sprechstunden:	Tel.: 7775-291 -nach Vereinbarung-

**Für weiterführende Informationen
besuchen Sie uns doch einmal im Internet:
www.sbk-koeln.de**