

Ausgabe November 2011

ECHO



Die Zeitschrift der SBK

Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH



Mitglieder des PC-Treffs „Später Mausklick“

Unsere Themen

Die neue Homepage der SBK

10. Symposium des Kölner Alzheimer Forums

Neues aus den Senioren- und Behindertenzentren der SBK

Vorwort	3
Geschäftsführer Otto B. Ludorff	
Aus den Einrichtungen	4
Berichte, Beiträge . . .	
SBK – persönlich	45
Ein Interview mit Tina Damm	
Unser Kochtipp	46
„Lammscholder jeschmort met Struchbunnepäckche“	
Kochbuch der Kulturen	47
Kochrezepte aus aller Welt	
„Hähnchenfilets in Käsesoße dazu Rosmarin Kartoffeln“	
Die Wellness-Seite	48
Thema „Fitness – Gesundheitstraining“	
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,

Ende September wurde die neue Homepage unseres Unternehmens erfolgreich freigeschaltet. Damit verfügt die SBK über einen modernen Auftritt im Internet, der allen aktuellen Anforderungen gerecht wird und auch für zukünftige Anforderungen im Bereich Neue Medien gut gerüstet ist. Eine zeitgemäße Präsenz ist hier immer wichtiger, dies zeigt auch das große Interesse des SBK-Nachwuchses an unserer Facebook-Plattform.

Die Schülerinnen und Schüler des Fachseminars für Altenpflege sowie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr beziehungsweise am Bundesfreiwilligendienst identifizieren sich mit „ihrem“ Unternehmen. Viele ehemalige FSJler beginnen bei uns eine zukunftssichere Ausbildung und die meisten „fertigen“ Krankenpfleger/-innen und Krankenpflegehelfer/-innen finden bei den SBK ihre berufliche Zukunft.

Die Zukunft im Blick hat auch das Kölner Alzheimer Forum, das in diesem Jahr sein 10. Symposium durchführen konnte. Der bis auf den letzten Platz gefüllte Festsaal und die vielen positiven Reaktionen zeigen, wie wichtig dieses niederschwellige Angebot der 1998 von den SBK gegründeten Initiative ist.

Wie vielfältig die Aktivitäten der verschiedenen Standorte der SBK sind, können Sie der vorliegenden Echo-Ausgabe entnehmen. Auch wenn das Wetter in diesem Jahr häufig nicht mitspielte, wurden in den vergangenen



Wochen und Monaten wieder zahlreiche Veranstaltungen und Feste für und mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern durchgeführt.

Ein goldener Herbst hat uns für den oft trüben Sommer 2011 entschädigt. Genießen wir das herrliche Farbenspiel in den vielen Grünanlagen der SBK – bald schon wird es abgelöst von den Vorboten des Winters.

Da dies die letzte Echo-Ausgabe des Jahres ist, möchte ich Ihnen schon jetzt eine besinnliche Adventszeit, schöne Feiertage und einen guten Rutsch und wie immer eine entspannte Lektüre wünschen.

Ihr

Otho G. Ludwig

www.sbk-koeln.de

Unsere neue Homepage

Die Sozial-Betriebe-Köln verfügen seit einigen Wochen über einen komplett neu gestalteten Internet-auftritt. Unter der bekannten Adresse www.sbk-koeln.de finden aktuelle wie potentielle Kunden, deren Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit alles rund um die die SBK.

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der einzelnen Benutzergruppen von www.sbk-koeln.de gerecht zu werden, besteht auf der Startseite die Möglichkeit zwischen fünf Portalen zu wählen.

„User“, die eine Wohnung oder einen Betreuungsplatz suchen oder sich über das Service- und Beratungsangebot der SBK informieren wollen, sind beim Portal „Angebote“ richtig. Wer sich gezielt über eine bestimmte Einrichtung der SBK informieren möchte findet diese am schnellsten über „Standorte“. Beide Bereiche sind dabei wechselseitig miteinander verknüpft, sodass man von einer Angebotsseite direkt zu den anbietenden Standorten kommt und umgekehrt, von einem Standort zu allen Angeboten die dieser bietet.

Für Menschen die bereits Kunden der SBK sind und die die Homepage regelmäßig besuchen, dürfte das Portal „Aktuelles“ am interessantesten sein.

Schriftvergrößerung

Navigationsbaum

Portale

- Angebote
- Standorte
- Aktuelles
- Arbeit und Engagement
- Über uns

Suchfunktion

Direktzugriff
SBK-Film

Aktuelle
Meldungen

Direktzugriff
auf fast alle
Unterseiten

- Kontakt
- Impressum

- RSS-Feed
- Facebook

Hier finden sie aktuelle Meldungen und Berichte, einen Veranstaltungskalender, interessante Links zu neuen Angeboten und auch die aktuelle Echo-Ausgabe als PDF zum Herunterladen. Ein Abonnement der SBK-Meldungen über RSS-Feed ist dabei genauso möglich wie die Weiterleitung zur Facebook-Präsenz der SBK.

Wer sich über die SBK als Arbeitgeber informieren möchte beziehungsweise eine neue berufliche Herausforderung, einen Ausbildungsplatz oder ein Betätigungsfeld für ehrenamtliches Engagement sucht, findet dies alles im Portal „Arbeit & Engagement“. Neben vielen grundsätzlichen Informationen befindet sich hier auch der Direktzugang zur SBK-Stellenbörse, die laufend aktualisiert alle Stellenausschreibungen des Unternehmens bereithält.

Das Portal „Über uns“ schließlich hält vertiefende Informationen über die SBK bereit. Journalistinnen und Journalisten aber auch alle anderen Interessierten können hier beispielsweise zur SBK-Historie oder den aktuellen Gremien recherchieren. Helfen kann ihn hierbei die intelligente Suchfunktion, die oben rechts auf jeder Seite der neuen SBK-Homepage zu finden ist. Diese bezieht nicht nur Überschriften oder Seitennamen in ihre Suche ein, sondern findet in kürzester Zeit alle Unterseiten auf denen ein gesuchter Begriff vorkommt – inklusive aller Meldungen oder Terminkalendereinträge.

Ebenfalls der Bequemlichkeit dient die Möglichkeit der Schriftvergrößerung, die auf jeder Seite oben links vorgenommen werden kann. Insgesamt wurde bei der Konzeption der neuen Homepage darauf geachtet, einen guten Kompromiss zwischen angestrebter Barrierefreiheit und moderner, repräsentativer Gestaltung zu erzielen.

Hierzu gehört beispielsweise auch, dass der SBK-Imagefilm direkt von der Startseite abrufbar ist oder, dass fast die komplette Navigation an jedem Seitenende unter der Köln-Skyline zu finden ist. Wer möchte kann hier alle Angebote, Standorte und meisten anderen Unterseiten mit nur einem Klick direkt aufrufen.



Aber nicht nur äußerlich entspricht die neue SBK-Homepage modernsten Ansprüchen. Durch die Verwendung eines sogenannten „Content-Management-System“ (Inhaltsverwaltungssystem) können Ergänzungen und Änderungen rasch vorgenommen und aktuelle Meldungen und Termine kurzfristig eingepflegt werden.

Voraussetzung hierfür ist natürlich, dass zukünftig die vielen interessanten Geschichten und Veranstaltungen der SBK-Standorte und Angebote rechtzeitig der Redaktion unserer neuen Homepage mitgeteilt werden – diese erreichen Sie unter webmst@sbk-koeln.de.

Götz Großhans

10. Symposium des Kölner Alzheimer Forums

„Wir werden älter – eine Herausforderung für den Einzelnen und für die Gesellschaft“

Der Saal war bis auf den letzten Platz besetzt: 370 Teilnehmer konnte Gabriele Patzke Mitte September beim diesjährigen Symposium des Kölner Alzheimer Forums im Festsaal des Städtischen Seniorenzentrums Köln-Riehl begrüßen. Es war bereits das 10. Symposium in Folge seit Gründung des Kölner Alzheimer Forums vor 15 Jahren.

Dr. Manfred Wegner überbrachte als Vorsitzender ein Grußwort der Seniorenvertretung der Stadt Köln. Er wies darauf hin, welche Bedeutung auch aus der Erfahrung der Seniorenvertreterinnen und -vertreter im Kontakt mit ratsuchenden Menschen heraus, solche Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote haben, wie sie von den SBK zur Verfügung gestellt werden.

Heike Georg, die als Koordinatorin des Kölner Alzheimer Forums verantwortlich für die Organisation zeichnete, moderierte die Veranstaltung.

Zum Thema der diesjährigen Veranstaltung „Wir werden älter – eine Herausforderung für den Einzelnen und für die Gesellschaft“ referierten Fachleute mit dem Schwerpunkt auf den unterschiedlichen Aspekten. Nach der kabarettistischen Einstimmung durch Stephan Franke mit seinem Programm „Ruhe sanft! Kabarett zum Totlachen“ informierte die Pflegewissenschaftlerin Tanja Segmüller von der Universität Witten-Herdecke über eine Patientenverfügung der anderen Art. Bezugnehmend auf eine Veröffentlichung von Angelika Zegelin machte sie deut-

lich, dass neben den medizinischen Aspekten, die eine Patientenverfügung gemeinhin umfasst, auch pflegerische Aspekte formuliert werden sollten. Persönliche Vorlieben, lieb gewordene Gewohnheiten – was in gesunden Tagen zum persönlichen Wohlbefinden und zur Lebensqualität beigetragen hat, sollte auch in der Pflegebedürftigkeit Beachtung finden. Und dafür sollte man es aufgeschrieben haben. Angelika Zegelin hat dies in ihrer Veröffentlichung „Mein Fuß muss immer rausgucken – persönliche Anmerkungen zur Patientenverfügung“ sehr anschaulich getan.



Professor Konrad Beyreuther

Professor Konrad Beyreuther, bekannter Alzheimerforscher an der Universität Heidelberg, brachte seinen interessierten Zuhörern auf informative und unterhaltsame Weise näher, wie jeder Mensch selbst durch sein Verhalten in Bezug auf Ernährung sowie körperliche und geistige Aktivitäten seinen Alterungsprozess positiv beeinflussen kann. Gerne sei er nach Köln gekommen, so Beyreuther, habe er doch in jüngeren Jahren 20 Jahre lang in Köln gelebt und geforscht. Geradezu als seinen Auftrag als Wissenschaftler betrachte er seinen Vortrag, um die Erkenntnisse der Wissenschaft auch zu den Menschen zu bringen. Anerkennen, dass man sich dem Prozess nicht entziehen kann – Zitat Beyreuther: „Wer

nicht alt wird, stirbt jung“ – und die Gestaltungsmöglichkeiten nutzen, so lautet die Devise des Wissenschaftlers. Dass seine Botschaft ankam, zeigte auch der lang anhaltende Applaus seiner Zuhörer.

In Vertretung für den erkrankten Professor Reimer Gronemeyer plädierte die Soziologin Verena Rothe, Geschäftsführerin der Aktion Demenz e.V., in ihrem Vortrag eindrücklich dafür, die Demenz nicht ausschließlich aus dem medizinisch-biologischen Blickwinkel zu betrachten, sondern auch den sozialen und gesellschaftlichen Aspekten Gewicht zu verleihen. Eine Abkehr von der Betrachtungsweise, dass in unserer Gesellschaft die Menschen, die flexibel, schnell und erfolgsorientiert die Vorderseite der Medaille repräsentieren, die Menschen, die alt, krank und dement sind, aber auf der Kehrseite stehen, sei dringend notwendig. Menschen mit Demenz mitmenschlich zu begleiten und ihnen die soziale Teilhabe zu ermöglichen, dies müsse verstärkt das Ziel sein. Dafür brauche es nicht immer groß angelegter, vielleicht auch kommunaler Projekte, so Verena Rothe. Die Menschen zu sensibilisieren für den Umgang mit Menschen mit Demenz, dies sei für die Betroffenen oft eine große Hilfe. Und sei es, dass zum Beispiel der Angestellte in der Bankfiliale über ein Basiswissen und eine Basiskompetenz zum Thema Demenz verfüge. Ein gesellschaftliches Umdenken sei gewissermaßen erforderlich. Sie zitierte Reimer Gronemeyer, der im Zusammenhang mit der Demenz davon gesprochen habe, die Gesellschaft habe vielleicht mit der Demenz die Krankheit bekommen, die sie brauche. In gewisser Weise sei die Demenz aus dieser Perspektive betrachtet sogar als Chance zu begreifen.

Die Veranstalter konnten sich über äußerst positive Reaktionen der Teil-

nehmer freuen. Auch im Jahr 2012 wird das Kölner Alzheimer Forum wieder zu einem Symposium einladen. Die konkrete Termin- und Themenplanung ist allerdings noch nicht abgeschlossen. Über die Durchführung des jährlichen Symposiums hinaus finden monatliche Vortragsveranstaltungen im Städtischen Seniorenzentrum Köln-Riehl statt, die stets erfreulich gut besucht werden.



Die Veranstaltung war gut besucht

Das von Doris Schubert besetzte Sorgentelefon, die individuelle fachärztliche Beratung durch den Nervenarzt Hans-Joachim Schirmer sowie die persönlichen Beratungsgespräche mit der Diplom-Psychologin Heike Georg werden von vielen Ratsuchenden in Anspruch genommen. Seit einiger Zeit bietet das Kölner Alzheimer Forum zudem Kurse für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Auch hier ist eine gute Nachfrage festzustellen. Alle diese Angebote werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Regelmäßig werden unter der Kursleitung von Heike Georg auch Kurse zum Gedächtnistraining angeboten.

Informationen zum Kölner Alzheimer Forum:

Heike Georg, 7775-746
und Doris Schubert, 7775-522

Die Zukunft im Blick

Der Lehrgang 54 und der APH 7 beenden ihre Ausbildung

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr wurden Ende September mit einer Feier im Seniorentreff die Absolventinnen und Absolventen des Altenpflege- und des Altenpflegehelferlehrgangs verabschiedet. Und wieder sorgte der Lehrgang 55 für einen reibungslosen Ablauf und ein unterhaltsames Programm.

Noch an den beiden Vortagen hatten die Ehemaligen in den mündlichen Prüfungen ihre Kenntnisse und Kompetenzen unter Beweis stellen müssen. Nach einer mehrwöchigen Prüfungsphase konnte nun endlich der Prüfungsstress abgelegt und die berufliche Zukunft in der Altenpflege in den Blick genommen werden.



Der Lehrgang L54

Wie bisher immer haben die meisten Absolventinnen und Absolventen sich für ein Arbeitsverhältnis bei den SBK

entschieden. Sie bleiben damit in gewohnter Umgebung und die Kolleginnen und Kollegen in den Einsatzbereichen sind froh, Nachwuchs zu bekommen, der sich bereits in der Einrichtung auskennt.

Drei Teilnehmerinnen des Altenpflegehelferlehrgangs werden nicht nur den SBK, sondern auch dem Fachseminar für Altenpflege treu bleiben: Sie schließen eine Ausbildung zur dreijährig examinierten Fachkraft an.



Der Lehrgang APH7

Die nächsten Feierlichkeiten stehen erst wieder in 12 Monaten an. Und dann können sich endlich diejenigen bewirten lassen, die in diesem Jahr so unermüdlich für die gelungenen Festlichkeiten gesorgt haben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs 55.

Jeannette Schwarz-Brosch
Fachseminar für Altenpflege

Die Suche nach dem Versteck im Siebengebirge

Die FSJler auf Gruppenfahrt

Lange geplant und endlich realisiert: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr bei den SBK gingen im Juli dieses Jahres erstmalig auf Gruppenfahrt. 26 Freiwillige – begleitet von der FSJ-Koordinatorin und einem Dozenten – reisten gemeinsam mit dem Zug nach Bad Honnef und bezogen Quartier in der am Ortsrand gelegenen Jugendherberge.



Am Zielbahnhof

Nach der gemeinsamen Stärkung am Mittagsbuffet folgte eine Einführung in das Geocaching (Geo = Erde + Cache = versteckter Schatz). Hierbei handelt es sich um eine Art Schnitzeljagd mit Hilfe von GPS-Geräten. Bevor die Technik zum Einsatz kam, wurden noch weitere Möglichkeiten der Orientierung erklärt und diskutiert.

Am zweiten Tag folgte dann das große Finale: Ausgestattet mit ausreichend Getränken und je einem Notfall-Handy und GPS-Gerät begaben sich die Gruppen auf die ca. 5 km lange Strecke durch das Siebengebirge. Schon der Weg zum ersten Anlaufpunkt und dem

Versteck der Koordinaten für das nächste Teilziel bereitete Schwierigkeiten in doppelter Hinsicht: Der steile Anstieg ließ den Schweiß reichlich fließen und mehrere Funklöcher bescherten Orientierungsprobleme. Die Notfall-Handys, mit denen der Teamleiter in der Jugendherberge angerufen werden konnte, kamen erstmalig zum Einsatz. Für die Gruppen war die Überwindung dieser Hindernisse Ansporn für den weiteren Weg, alle wollten möglichst schnell ans Ziel kommen.



Orientierung nach Gehör mit verbundenen Augen

Nach circa 2 Stunden erreichten die Gruppen müde, aber gut gelaunt wieder die Jugendherberge. Der anschließende Erfahrungsaustausch sorgte für reichlich Heiterkeit in ausgelassener Stimmung und ließ den Tag positiv ausklingen.

Das abwechslungsreiche Programm und der starke Gruppenzusammenhalt ließen die Fahrt zu einem Ereignis werden, an das sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer noch gerne erinnern.

Jeannette Schwarz-Brosch
FSJ-Koordinatorin im Fachseminar

Die Soziale Betreuung von P8 des Städt. Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Ein Besuch im Museum König

Das Zoologische Forschungsmuseum König ist eines der bedeutendsten Naturkundemuseen Deutschlands. Einige unserer Kolleginnen waren schon privat dort und fanden die Ausstellung so interessant, dass wir am 3. August mit dem Bus und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Richtung Bonn fuhren, um gemeinsam die Tiere in den inszenierten Lebensräumen anzuschauen.



Die Savanne...

Im Erdgeschoss führt der Weg von der Savanne durch die tropischen Regenwälder bis in die Polarwelt. Besonders interessant waren für uns die bekannten Tiere und Landschaften Mitteleuropas. In diesem Ausstellungsbereich werden typische Tiere des Waldes vorgestellt.

Im Obergeschoss verdeutlichen zahlreiche exotische und heimische Vogelarten die großen Themen Evolution und Artenvielfalt. Erläutert werden hier besondere Phänomene wie das Balzverhalten oder die Brutpflege.



...und ihre Tiere

Im Anschluss an unseren Rundgang kehrten wir im Museumscafé zu Kaffee, Kuchen, Eis oder Waffeln ein. Es war für alle ein interessanter Nachmittag, den wir bestimmt noch mal wiederholen werden.

Soziale Betreuung P8

Das „Theater in der Truhe“ wieder zu Gast in Riehl

Am 28. Juli hatten wir wieder Besuch von Herrn Hildebrand und seinem Marionettentheater. Da er dieses mal den ganzen Tag in den Häusern P8 und P1 seine Stücke präsentieren konnte, haben wir zur Eröffnungsaufführung im Foyer P8 auch eine Gruppe der Kinder der Kindertagesstätte Slabystraße eingeladen. Die klassischen Märchen



Ein Spaß für „jung“...

waren nicht nur den Senioren bekannt, auch die Kinder freuten sich über das Rumpelstilzchen und waren mucksmäuschenstill während der Darbietung. Unsere Seniorinnen und Senioren hatten an diesem Tag so nicht nur Freude an dem Theater und den Marionetten,

sondern besonders an den Kindern. So viele Kinder auf einmal sind schließlich selten bei uns zu Besuch. Da der Platz im Foyer natürlich nur für einen Bruchteil unserer Bewohner ausreichte, spielte Herr Hildebrand mit seiner mobilen Bühne auf Rädern an-



Herr Hildebrand und sein Marionetten-theater



...und „alt“!

schließend in den einzelnen Wohnbereichen. Die Aufführungen fanden dort sowohl in den Tagesräumen als auch in den einzelnen Zimmern statt. So konnten auch wieder die Menschen die Stücke genießen, die sonst keine Möglichkeit mehr haben eine Theateraufführung zu sehen. Es war für alle wieder eine große Freude und wir hätten gerne noch einen weiteren Tag angehängt. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Soziale Betreuung P8

Herbstanfang

Im Haus P8 auf der 2. Etage wurde der Herbst mit einer bunten Kürbissuppe begrüßt.

Es musste zwar wider Erwarten einige Überzeugungsarbeit geleistet werden, da die meisten Bewohner Kürbis nur eingekocht, als Kompott kannten. So zubereitet hatten sie ihn nicht als besonders schmackhaft in Erinnerung. Mit der gemeinsamen Zubereitung wuchsen aber auch Neugier und Appetit, zumal allein die Farbe schon einen starken Aufforderungscharakter hat. Schließlich trat beim Abendessen eine genießende Stille ein und Frau K. meinte: „Das war jetzt aber wirklich lecker. Ich sag ja immer: Man wird alt wie ´ne Kuh und lernt immer noch dazu.“

Wer dem Kürbis ebenfalls eine zweite Chance geben möchte, kann das Rezept gerne einmal nachkochen.

Es reicht für ca. 6 Personen.

Rezept:

- 1 Hokaidokürbis
- 2 rote Paprika

- 1 gr. Zwiebel
- 3 Kartoffeln
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Becher saure Sahne oder Schmand

Gewürze:

- Gemüsebrühe
- Salz
- scharfe Paprika
- Curry

Zubereitung:

- Gemüse, incl. Zwiebel klein schneiden und zusammen in Gemüsebrühe weich kochen, (ca 20 Minuten), anschließend pürieren, würzen und die saure Sahne unterrühren
- Parallel das Hackfleisch anbraten und zum Schluss in die pürierte Suppe einrühren
- Wer möchte kann noch frische Petersilie darüber streuen.

Guten Appetit!

Ursula Krumbach
Soziale Betreuung P8



Die Zutaten

Sommerabschlussgrillen

Alle schimpfen über den schlechten Sommer, aber wir, im Wohnbereich 2A, lassen uns den Spaß nicht verderben. Als die Sonne so freundlich in den Wohnbereich schien, machte es allen Spaß, die Tische schön zu decken um gemütlich zusammen zu sitzen. Auf dem Balkon wurden die Grills langsam heiß und der Duft von leckeren Würstchen lockte alle Bewohner in den Tagesraum.



Die fleißigen „Grillmeister“

Bei Grillgut, leckeren Salaten und einem kühlen Kölsch feierten wir bis in den frühen Abend. Es wurden so manche Geschichten und Anekdoten erzählt und viel zusammen gelacht.

Sabine Pak
Mitarbeiterin in der Betreuung nach §87b

Diamantene Hochzeit in P8

Nach 60 Jahren der Ehe feierten Martha und Paul Birlo am 15. September 2011 im Wohnbereich 1 ihren Hochzeitstag mit Familie und Freunden. Ein gemeinsamer Freund brachte beide im Frühling 1948 zusammen. Es war Liebe auf den ersten Blick. Seit dieser Zeit unternahmen sie viel gemeinsam.



Ehepaar Birlo

Das kölsche Blut und ihr unermüdlicher Frohsinn waren die Basis für ihre gemeinsame Leidenschaft: den Kölner Karneval. Sie wussten nun, dass sie ihr Leben gemeinsam verbringen wollen. So entschlossen sie sich schon vor der Hochzeit den Fotografen aufzusuchen und ein erstes gemeinsames Bild machen zu lassen. Sie setzten sich nebeneinander, doch das passte dem Fotografen ganz und gar nicht. Er fragte, ob die beiden ein Paar seien. Herr Birlo nahm seine Liebste in den Arm und antwortete: „Ja, ich liebe sie mehr als mein Leben!“ Eine Aussage, die das Paar seit 60 Jahren und auch heute noch begleitet.

Doch ein genaues Rezept für diese erfüllte Ehe können sie nicht nennen. Achtung voreinander und ein kleiner Streit zwischendurch gehören jedenfalls dazu.

Soziale Betreuung P8

Die Soziale Betreuung von P7 des Städt. Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Südafrika trifft Mozart

Das Isango Ensemble präsentierte „Die Zauberflöte“ für 10 Bewohner aus P7 am 18. Juli 2011 in der Philharmonie. Das diesjährige Kölner Sommerfestival begann mit einer ungewöhnlichen Inszenierung von Wolfgang Amadeus Mozarts „Die Zauberflöte“. In der Version des südafrikanischen Ensembles Isango heißt sie „Impempe Yomlingo“ und wurde 2007 im Baxter Theatre in Kapstadt uraufgeführt.



Die Bewohnergruppe aus P7

Es geht um die Geschichte von Tamino, der mit Hilfe einer Zauberflöte zusammen mit dem Vogelfänger Papageno seine Geliebte Pamina befreien will. Mit der klassischen Version der Aufführung rechneten auch die Besucher aus P7, die wie immer zu den Rollstuhlplätzen auf die oberste Tribüne fuhren. Sie wurden überrascht von dem stimmungsvollen Szenario voller südamerikanischer Lebensfreude. Mozarts Musik erklang in einer Orchestrierung für Marimbas, Trommeln und traditionelle Schlag- und Rhythmusinstrumente.

Ungewöhnlich – aber auch inspirierend schön und die späte Heimkehr machte nach diesem Operngenuss keinem etwas aus.

Soziale Betreuung P7

59. Kaffeefahrt der Lyskircher Junge

Herrliches Herbstwetter am Mittwoch 21. September in Riehl. Heute soll die Kaffeefahrt stattfinden.

Pünktlich um 13.00 Uhr reihten sich die Privatautos der Mitglieder der Lyskircher Junge an der Pforte Boltens Sternstrasse hintereinander ein. Sie formierten sich weiter in der Hertha-Krauss-Strasse um dort die Senioren des Riehler Geländes aufzunehmen und sie an ein schönes Ausflugsziel zufahren. Dieses Jahr lag das ausgesuchte Ziel in Lindlar, im Gasthof „Zur Tenne“. Wir Senioren aus dem Pflegeheim P7 hatten uns Pkws ausgesucht, die uns geeignet erschienen auch Rollatoren zu transportieren. Herr Winners unser Fahrer, stellvertretend für 20 weitere Fahrzeugführer, chauffierte uns schnell und sicher nach Lindlar.

Es war eine schöne Tour entlang an Wiesen, Wäldern, die schon von den Herbstfarben bunt angehaucht waren. Am Ziel angekommen empfing uns eine herrlich gedeckte Kaffeetafel mit Pflaumenkuchen und verschiedenen Blechkuchen. Auch der Kaffee war gut und lecker. Ein musikalisches Programm rundete das Ganze ab. Der Kölner Liedermacher Herr Teichmann unterhielt die ganze Gesellschaft.

Nach Ansprachen von Herrn Salzinger und Frau Patzke in Vertretung für Herrn Ludorff, wurden die ältesten Teilnehmer geehrt und mit einer Flasche Sekt beschenkt. Die älteste Teilnehmerin war unsere Frau Clever aus P7, Wohnbereich 2. mit fast 90 Jahren.

Dann ging die Fahrt wieder zurück nach Riehl.



Frau Clever, – die älteste Teilnehmerin mit fast 90 Jahren

Es war wieder ein schöner Tag für alle. Vielen Dank der Karnevalsgesellschaft Lyskircher Junge.

Und wir hoffen auf ein gesundes Wiedersehen im nächsten Jahr wo es dann hoffentlich wieder heißt:

„Die Lyskircher Junge laden ein zur 60. Kaffeefahrt für die Senioren der SBK.“

Soziale Betreuung P7

Sagen und Märchen aus dem Königsforst

vorgelesen von Herrn Engert,
Bewohner aus P7, WB1

Der Königsforst ist ein 2.500 Hektar großes Naturschutzgebiet im Osten von Köln und grenzt unmittelbar an den Kölner Stadtteil Brück.

Herr Engert gehört(e) der Werkstatt für Ortsgeschichte Köln-Brück an, die verschiedene Themen über den Königsforst bearbeiten. Unter anderem sammeln die Mitglieder die mündlichen Überlieferungen und Geschichten aus dem Königsforst. Diese sind in dem

Buch „Der Königsforst – Geschichten und Geschichte“, Werkstatt für Ortsgeschichte, Köln- Brück, Band 12, 1.Auflage 2006, veröffentlicht.

Früher vertrieb man sich die Zeit mit dem Erzählen von Sagen und Märchen. Die Zeit um Dreikönigen, in der die Bauern weniger zu tun hatten wurde traditionell genutzt, um die alten Geschichten zu hören. Viele der alten Sagen und Geschichten wären verloren gegangen, wenn nicht im Bergischen Land zwei Brüder, die Herrn Zuccalmaglio, sie zu gesammelt und aufgeschrieben hätten, so wie es die Brüder Grimm mit den Märchen getan hatten.

Herr Engert las in P7 in der Cafeteria mehrere Geschichten vor, die auch einen Bezug zu Brück haben, einmal „Der Feuermann“ und „Die Frauen von Iddelsfeld“ sowie „Die weiße Frau in Odenthal“ und „Die hirschledernde Hose aus Wildschweinhaut.“ Die zwölf Bewohner, die der Einladung zum Zuhören gefolgt waren, lauschten der Stimme von Herrn Engert.



Herr Engert

Bei unserem nächsten Treffen wollen wir die gängigen Sagen von Rhein vorlesen.

Vielen Dank an Herrn Engert, der spontan bereit war, uns zu unterhalten und den Anstoß für eine „neue“ Veranstaltungsreihe in P7 zu geben.

Soziale Betreuung P7

Osman Bey – der neue Geheimtipp

Es war für mich das erste Mal mit 93 Jahren. Das erste Mal Gast in einem türkischen Restaurant. Wir fuhren mit dem Bus in die Südstadt, Richtung Vringsveedel. An der Bottmühle wurde geparkt und den Severinswall hinauf zum Clodwigplatz. Dort ist das neu eröffnete türkische Restaurant, das uns erwartete. Die Auslage im Geschäft sah vielversprechend aus: frisch, appetitlich und hübsch garniert, mit vielen Fleischspezialitäten! Unser Kellner war sehr hilfsbereit und beriet uns bei der Auswahl der Gerichte. Er schlug uns ein Seniorengericht vor, ein gut gewürztes Döner aus Kalb oder Geflügelfleisch.



Besuch im Restaurant Osman Bey

Dazu frischen Ayran als Getränk. Es hat mir sehr gut geschmeckt und ich kann dieses Restaurant nur empfehlen. Ich hoffe, ich darf beim nächsten Mal wieder mit!

Frau Elisabeth Basten,
Haus P7, Wohnbereich 2

Neues aus der Küche P7 Was gibt's! Pasta!

Nudeln sind immer beliebter, kein anderes Lebensmittel ist so vielfältig wie die Nudel. Es gibt hunderte von italienischen Variationen, mit Einfaltreichtum und Leidenschaft kreiert und von jedermann gern gegessen. Wir servieren in diesem Monat auf Wunsch der Bewohner im Nachtcafé zum Abendessen Spaghetti mit zwei speziellen Saucen, einmal mit der Sauce Bolognese und der Sauce Carbonara.

Das Lieblingsgericht von Dr. Koschinski (Haus P7 Wohnbereich 1) ist:

Spaghetti Carbonara (Grundrezept für 4 Personen)

- 250 g Spaghetti
- Wasser, Salz
- 50 g durchwachsener Speck
- 3 Eier
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- Salz, Pfeffer
- 30 g Butter, Petersilie

Die Spaghetti im offenen Topf in 12 Minuten garen. Inzwischen den Speck fein würfeln und in einem zweiten Topf knusprig braun braten. Eier und Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Spaghetti zusammen mit der Butter zu den verquirlten Eiern zu dem Speck geben. Alles miteinander verrühren und die Eier stocken lassen. Mit schwarzem Pfeffer und gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit

Die Soziale Betreuung von P1 des Städt. Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Ein sonniger Nachmittag im Kölner Zoo

Wie schon seit vielen Jahren begleiteten auch dieses Jahr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Fordwerke Bewohnerinnen und Bewohner aus den Häusern P1 und Ahorn in den Kölner Zoo. Damit bereiteten sie allen eine große Freude!

Einige Teilnehmer besuchten den Zoo sogar zum ersten Mal. Insbesondere für sie war es ein ganz außergewöhnliches Ereignis, Tiere, die einem im Alltag – glücklicherweise – eher nicht begegnen, so „hautnah“ aus sicherer Distanz zu erleben.

Besondere Highlights dieses Nachmittags waren sicherlich die Fütterung der Pavianaffen, deren munteres Treiben und „Jezänk“ große Heiterkeit hervorrief und auch die beeindruckende Flugshow der Greifvögel.



Die „Affenbande“

Zum Ausklang fanden sich dann alle im Zoo-Restaurant ein. Bei Kaffee und Kuchen oder auch Pommes Frites ließen die Seniorinnen und Senioren ihre schönen Eindrücke Revue passieren. Dieser spätsommerliche, sonnige, erlebnisreiche Tag wird wohl noch lange Zeit in Erinnerung bleiben.

Ein ganz herzliches Dankeschön an die Ford-Mitarbeiterinnen und –Mitarbeiter für diesen sehr schönen Ausflug!

Kerstin Stieper, Soziale Betreuung P1



Mitarbeiter der Fordwerke mit Bewohnerinnen und Bewohner aus den Häusern P1 und Ahorn im Kölner Zoo

Haus Ahorn des Städt. Seniorenzentrums Köln-Riehl berichtet

Haus Ahorn zu Gast beim Domradio und der Musiknachmittag mit Tommy Millhome

Seit Dezember 2010 ist es nun fast fester Bestand die samstägige gesellige Backrunde in unserem Bistro mit dem Musiknachmittag von Tommy Millhome zu verbinden.

Der Musiknachmittag im Domradio, findet jeden Samstag von 14 bis 18 Uhr statt. Dies ist eine Sendung, bei der die Hörer per Telefon oder Mail Musikwünsche äußern und Grüße ausrichten können.

Ich selber war zu Gast bei der 1000. Sendung und durfte mit am Mikrophon sitzen.

Da in unserem Haus gerne Radio gehört wird, überlegte ich inspiriert durch diese Sendung die Bewohner doch mal aktiv bei einer Sendung einzubeziehen.

So haben wir uns mehrfach mit dem Telefon am Musiknachmittag beteiligt. Highlight war dabei unsere Silvesterparty von der wir live auf Sendung berichten konnten.

Sehr angetan über unsere vielen Aktionen lud uns der Moderator zum Musiknachmittag ins Studio ein.

Schnell war eine kleine Gruppe von Bewohnern zusammen, mit vielen Ideen die sie im Radio vorbringen wollten. Zum Beispiel übte Frau Baum eifrig einen Text im Bereich der Lyrik ein. Herr Flaig plante über seine Hobbys zu erzählen.

Am Samstag, den 14. Mai 2011 war es dann soweit. Voller Freude, aber auch

ein wenig Lampenfieber machten wir uns auf den Weg. Unsere Wohnbereichsleitung Hr. Pape durfte natürlich dabei nicht fehlen, denn er war bei unserem Lampenfieber der sichere Ruhepol.

Um 14 Uhr wurden wir von Reporter Klaus Schmidt freundlich empfangen. Er führte uns durch den Sender und erklärte uns dazu alles. Bevor wir zur Livesendung ins Studio durften, erfrischten wir uns noch mit einem kühlen Getränk.



Endlich ging es ins Studio, Tommy Millhome war schon on air. Noch ein Musikwunsch und wir konnten ans Mikrophon.

Herr Pape stellte in einem Interview unser Haus kurz vor, Herr Flaig erzählte von seinen Hobbys und äußerte seinen Musikwunsch. Um 15 Uhr durfte dann Frau Baum Ihre Lyrik vorlesen.

Die Atmosphäre im Studio war unwahrscheinlich locker und es kam rüber, als wenn unsere Bewohner ständig am Mikrophon sitzen.

Leider ist beim Musiknachmittag die Zeit für Interviews begrenzt und es hätte noch viel zu erzählen gegeben. Daher haben wir geplant das Domradio spätestens im nächsten Jahr wieder zu besuchen.

Diesmal zur Sendung: Gruppen zu Gast, eine Talksendung bei der wir ganz viel Sendezeit bekommen.

Domradio: Frequenz 107,1

Ursula Rheker
(Betreuungsassistentin)

Frühlingsklänge im Haus Ahorn

Nachdem die Kinder der Kindertagesstätte Slabystrasse seit Jahren das Programm unserer Adventsfeiern bereichern und einige unserer Bewohner, nun auch schon traditionell, in der Adventszeit in der KiTa Märchen vorlesen, freuten wir uns sehr, dieses Jahr 12 kleine „Frühlingsboten“ mit ihren Erzieherinnen im Haus Ahorn begrüßen zu dürfen.



Die Bewohner hatten viel Freude an den schönen Darbietungen



Die 12 kleinen „Frühlingsboten“

Am 20. April erklangen in unserem Bistro neue und bekannte Frühlingslieder, auch Tänze wurden aufgeführt.

Unsere Bewohner, die sich bereits im Vorfeld sehr auf die Veranstaltung gefreut hatten, waren begeistert und spendeten tosenden Applaus! Wir möchten hiermit den Kindern und ihren Erzieherinnen nochmals unseren herzlichsten Dank für die schöne Gestaltung dieses Vormittages aussprechen, und wir freuen uns schon sehr auf ein Wiedersehen in der Adventszeit!

Annemarie Himmes
Soziale Betreuung im Haus Ahorn



Die Kinder der Kindertagesstätte Slabystrasse „in vollem Einsatz“

Unser „Ahorn-Club“

Seit Frühjahr dieses Jahres findet jeden Montagnachmittag für die Bewohnerinnen und Bewohner das neue Gruppenangebot, der „Ahorn-Club“, in unserem Hause statt. Bei schönem und sonnigem Wetter gerne draußen, ist es regnerisch und ungemütlich im Bistro auf der 3. Etage.

Die Themen sind jeden Montag sehr unterschiedlich und vielfältig, denn der Schwerpunkt des „Ahorn-Club“ ist Musik, gepaart mit einigen Informationen über die jeweilige Künstlerin oder des Künstlers.

Die Interpretinnen und Interpreten von „Hildegard Knef“ oder „Freddy Quinn“ bis hin zu den erfolgreichsten Schlagerhits von „früher“, wie zum Beispiel die größten Ohrwürmer vor genau 40 oder 50 Jahren – also 1971 oder 1961 – laden zum Zuhören, in die Musik eintauchen, Erinnern, Mitsingen und teilweise sogar Tanzen ein.

Zwischen den Liedern werden einige, vorher recherchierte, interessante, bekannte oder unbekannte Informatio-

nen über die Sängerin oder den Sänger vorgetragen, was auch zur Diskussion oder zum verbalen Wissensaustausch anregt. Wünsche werden natürlich sehr gerne entgegengenommen.

Es wird zudem viel gelacht, da die Atmosphäre sehr angenehm und entspannt ist. Dies ist jedoch nur mit der Teilnahme und Einbeziehung der Bewohnerinnen und Bewohner möglich, die uns den musikalischen und kurzweiligen Nachmittag erleben lassen. Es freut uns sehr, dass der „Ahorn-Club“ so zahlreich besucht wird und die rege und aktive Gestaltung unserer Bewohnerinnen und Bewohner an diesem Angebot.

Ich hoffe, auf noch viele tolle, melodienreiche Stunden im „Ahorn-Club“. Denn Musik ist doch einfach etwas Schönes und wunderbares: egal in welchem Alter und in welcher Lebenslage! Bis nächsten Montag...ich freue mich schon!

Hartwig Weber

Präsenzdienst in Riehl

Im Rahmen der Bürgerarbeit werden durch den Europäischen Sozialfond bei der SBK 6 Plätze in der Bürgerarbeit kofinanziert.

So konnte die SBK am Standort Riehl den Präsenzdienst einführen. Dieser steht unseren Bewohnern und Gästen jederzeit für Fragen zur Verfügung und weist Ihnen gern den Weg. Gerade in der nun nahenden Herbst und Winterzeit ist es früher dunkel und man scheut den Spaziergang oder Besuch im Seniorentreff.

Nutzen Sie dieses Angebot, die Mitarbeiter des Präsenzdienstes erkennen Sie an Ihrer Kleidung, blaue Jacken mit



Präsenzkkräfte der SBK
kofinanziert durch:



den SBK Buchstaben auf der Brust. Sie sind nun für drei Jahre bei uns tätig.

Hanne Cürten

Die Tagespflege Riehl berichtet

Der Lüderich!

Wieder einmal haben wir uns auf den Weg ins Bergische Land gemacht um die dortigen Sehenswürdigkeiten zu bestaunen.

Das Wetter war prima, die Sonne wechselte sich mit wenigen harmlosen Wolken ab.

Das erste Stück der Fahrt ging über die Autobahn, bis nach Untereschbach.

Hier kann man einen der letzten Fördertürme des Erzabbaus im Bergischen Land bestaunen. Auf dem nördlichen Rücken des Lüderich-Massivs begann man 1892 mit dem Abteufen des Hauptschachtes. In mühseliger Handarbeit wurde der Schacht mit Stahlbohrern und Treibfäusteln, von Hand bis auf 483,90 Meter niedergebracht.

Zuerst wurde das taube Gestein und später das Roherz zu Tage gefördert. Der heute zu sehende Förderturm wurde 1936 hergestellt und löste mit seiner Errichtung den ersten Turm ab. Es folgten in den nächsten Jahren viele Modernisierungen. Von der Dampfmaschine bis zur Trommelförderung mit Elektromotor kamen die Maschinen zum Einsatz. So konnten in der Blütezeit, täglich bis zu 800 Tonnen Erz aus dem harten Gestein des Lüderich zu Tage gebracht werden. Insgesamt kamen 10 Millionen Tonnen Erz aus dem Berg ans Licht.

Die Stilllegung erfolgte 1978, die Werkshallen wurden abgerissen und seither dient der alte Förderturm als Industriedenkmal.



Quelle: Internet

Der alte Förderturm dient heute als Industriedenkmal

Übrigens steht auf dem Lüderich auch ein 15 Meter hohes Kreuz aus Edelstahl, welches durch die katholische Kirchengemeinde und die Spenden der Bürger 1997 errichtet werden konnte. Es soll an die Bergleute erinnern und ist weit hin zu sehen.

Andreas Greggersen

Das Neueste aus Haus Ginkgo

Wie haben Sie denn diesen Sommer verlebt? Wir haben in den letzten Monaten oft die Sonne und sommerliche Temperaturen vermisst. Unser diesjähriges Sommerfest am 6. September drohte gar buchstäblich „ins Wasser zu fallen“. Doch wir konnten, bei zwar herbstlichem jedoch bis zum Abend hin trockenen Wetter, mit stimmungsvoller Musikunterhaltung feiern und uns, neben dem geselligen Beisammensein, am „Auftritt“ der Kindergartenkinder, an einer Tombola sowie an Schätz- und Wurfspielen erfreuen... und Grillwürstchen schmecken immer gut...

Daher verbrachten wir in diesem Sommer, wenn es wettertechnisch möglich war, auch einige Grillabende in unserem Atrium. In diesem fanden auch unsere Eiscafénachmittage statt. Ansonsten konnte unser schöner Innenhof jedoch selten genutzt werden.



So gefällt uns der Sommer

Unser monatliches Café Ginkgo, Spielrunden, gesellige Nachmittage, unsere sogenannten „Bunten Abende“, Kreativangebote... dies alles verlebten wir „inhäusig“.



Beim italienischen Abend

Zudem wurden einige unserer regelmäßigen Ausflüge kurzfristig auf witterungsunabhängige Ziele, sprich Cafébesuche umdisponiert. Dies ist den meisten von uns aber sehr recht, denn z.B. der Besuch des „Café Pieper“ ist immer ein Genuss.

Glück mit dem Wetter hatten wir zu einer Schlossbesichtigung / -führung in Brühl, welche wir in sommerlichem Ambiente genießen konnten. Und Mitte September haben wir einmal einfach den Spieß herumgedreht, wenn der Sommer nicht zu uns kommt... haben wir uns einfach „Sommerfeeling“ ins Haus geholt, sämtliche transportablen, mediterranen Pflanzen in unserem Hobbyraum verteilt, Sonnenschirme aufgestellt... und einen netten „italienischen Abend“ verbracht.

Nun wünschen wir Ihnen und uns einen hoffentlich „goldenen“ Herbst. Herzlich grüßen aus Haus Ginkgo

B. Seul
H.-Cl. Stierlen
S. Koch

Deutsch für zugewanderte Pflegekräfte

So lautete der Titel einer Fortbildung, die von den SBK zum ersten Mal in dieser Art durchgeführt wurden. Innerhalb von drei Monaten trauten sich elf interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Bereich Pflege und Hauswirtschaft, sich in diesem Rahmen mit ihren „Schwachstellen“ der deutschen Sprache auseinanderzusetzen. Die Dozentinnen Frau Dopatka und Frau Frings von der Jugendwerkstatt in Porz begleiteten die Teilnehmenden mit sehr viel Engagement und Einfühlungsvermögen durch so manche

sprachliche Hürde, die so ein Alltag im Pflegeheim mit sich bringen kann. Mit vielen praktischen Beispielen und Rollenspielen wurden die Grammatik und Aussprache der Teilnehmenden verbessert, aber auch die Rechtschreibregeln vertieft. Aus deren Sicht ging der Kurs auch viel zu schnell zu Ende und natürlich hätte man noch mehr lernen wollen! Die Dozentinnen waren der Meinung: „Die Motivation in der Gruppe war extrem hoch und ein großes Interesse am Lernen war deutlich. Uns allen hat es viel Spaß gemacht.“

Für alle die jetzt Lust bekommen haben ebenfalls ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen, werden wir im nächsten Programm sicherlich wieder einen Deutschkurs anbieten.

Elke Strauß



Die Teilnehmer des ersten Deutschkurses

Neues aus dem Städtischen Seniorenzentrum Köln-Dellbrück

Das neue Schuljahr

Das neue Schuljahr hat begonnen und so besuchen uns die Kinder der Regenbogengrundschule wieder regelmäßig. Die Kinder der 3. und 4. Klasse beschäftigen sich im Unterricht derzeit mit dem Thema Wetter und hatten in diesem Zusammenhang viele Fragen an unsere Bewohner.

Wie hat das Wetter sich geändert? Was haben Sie früher bei schlechtem Wetter gemacht?

Wo haben Sie bei gutem Wetter gespielt? Gibt es ein besonderes Erlebnis im Zusammenhang mit Wetter?

Die obengenannten Beispiele waren nur ein paar der Fragen, die die Kinder an die Bewohner hatten.

Anschließend machten Bewohner und Schüler noch ein Experiment gemeinsam, sie waren die Regenmacher, obwohl wir alle eigentlich lieber Sonnenmacher wären. Mit Hilfe eines brennenden Teelichtes, eines Löffels und eines Eiswürfels zeigten die Kinder den Senioren wie Regen entsteht.

Selbstverständlich wurde gut aufgepaßt, dass kein Teelicht außer Kontrolle geriet, denn uns ist schon bewußt, dass das Anzünden von Kerzen innerhalb des Hauses strengstens verboten ist, aber für diesen speziellen Fall wurde mal eine Ausnahme gemacht und auch alle erdenklichen Vorsichtsmaßnahmen getroffen. Außerdem löschte der entstandene „Regen“ das Teelicht sofort wieder.

Nachdem es genug geregnet hatte, bekam Willi unser Haushund die restlichen Eiswürfel. Er schleckte sie mit sichtlichem Vergnügen und zum Spaß aller Anwesenden genüßlich. Beim nächsten



Experiment „Regenmacher“

Treffen geht es spannend weiter.

Die Schüler bauen in der Schule eine Wetterstation, die im SBK-Dellbrück installiert werden wird.

Im Dementengarten besteht dann die Möglichkeit das Wetter anhand dieser Station zu beobachten.

Das SBK-Dellbrück ist dann bestimmt das erste SBK-Haus mit eigener Wetterstation oder gibt es noch ein SBK-Haus mit eigener Wetterstation?

Falls ja, könnte man sich ja mal über die Wetterdaten austauschen.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch der Regenbogengrundschule.

Dorothee Streffer-Glahn

Straßenfest

Am 24/25. September tanzte in Dellbrück wieder der Bär. Straßenfest auf der Dellbrücker Hauptstraße war angesagt. Bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen über 20 Grad zeigte sich der Altweibersommer von seiner schönsten Seite.

Menschenmassen schoben sich über die Hauptstraße und bevölkerten den Vorplatz und die Cafeteria des SBK-Dellbrück.

Auf dem Vorplatz konnte man in alten Büchern schmökern oder am Trödelstand das ein oder andere Schnäppchen machen.

Wie in den letzten Jahren war die Cafeteria an beiden Tagen geöffnet und lud zum Suppe essen bzw. zum Kuchen schlemmen ein.

Die meisten Kuchen waren wiederum selbstgebackenen. Seit vielen Jahren backt Frau Weinhold wöchentlich für die Cafeteria und natürlich auch einmal im Jahr für unser Straßenfest Bienenstich, Frischkäsetorten, Kokoskuchen, Schokoladentorten und diverse Obstkuchen. Die Kollegen aus dem Altenwohnheim sind unsere Buttercremespezialisten.

Acht Buttercremetorten besser als vom Konditor sind traditionell ihr Beitrag zum Straßenfest. Frau Breinig-Stümer gehört nicht nur zu den Organisatoren des SBK-Dellbrück bezüglich des Straßenfestes, sondern ist gleichzeitig unsere Spezialistin für Käse-Sahne-Torten. Die gute Qualität unserer Kuchen und die moderaten Preise sind mittlerweile über die Grenzen Dellbrücks hinaus bekannt, sodass die Cafeteria vor allem in den Nachmittagsstunden zum Bersen gefüllt war.

Auch beim diesjährigen Straßenfest wurden 35 Liter Suppe, ca. 80 Kuchen, fast 100 Liter Kaffee, jede Menge Bier und Kaltgetränke umgesetzt.

Dieser Umsatz bedeutete natürlich auch viel Arbeit und hätte ohne die Hilfe unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter in Zeiten immer knapper werdenden personellen Ressourcen nicht geleistet werden können. Die Zeiten in denen Kollegen aus der Pflege Zeit hatten mit Bewohnern über das Fest zu schlendern oder in der Cafeteria in den Stoßzeiten zu helfen sind leider schon lange vorbei. Wir sind sehr dankbar für den Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiter trotzdem muß man sich die Frage stellen, wie lange die Teilnahme in dieser Form

an so einem Veedelsfest unter solchen Umständen noch geleistet werden kann. Aber wie sagt man in Köln: Et hät noch immer jod jejang.

Dorothee Streffer-Glahn

Sicherheit für Rollstuhlfahrer liegt uns am Herzen

Damit auch unsere Rollstuhlfahrer sicher in den Fahrzeugen transportiert werden, machen wir, Fahrer der Kleinbusse regelmäßige Schulungen. Diesmal war es eine Schulung der Unfallkasse. Herr Rabe, Dozent der Unfallkasse brachte uns nicht nur auf den neusten Stand der Technik, sondern untersuchte Autos und Retraktoren (Befestigungsmaterial) und Gurte auf den aktuellen Sicherheitszustand. Anhand von Filmmaterial wurde nochmal bewußt gemacht, dass insbesondere Rollstuhlfahrer auch bei vergleichsweise leichten Unfällen extrem gefährdet sind, insbesondere dann, wenn keine ausreichende Sicherung im Fahrzeug vorliegt.

Eine Sicherung nur mit dem am Rollstuhl vorhandenen Beckengurt ist grobfahrlässig. Eine richtige Sicherung erfolgt mittels Retraktoren an 4 Punkten des Rollstuhls, einem Beckengurt, der an der Bodenplatte des Autos befestigt wird und einem 3 Punktgurt.

Es wurde nochmals ganz deutlich, dass es äußerst schwierig ist Rollstühle richtig zu sichern. Dies liegt zum einen an den vielen unterschiedlichen Modellen und zum anderen auch an den vielen unterschiedlichen „Körperformen“. Je geringer die Körperspannung des zu Transportierenden desto problematischer wird es. Eine richtige Sicherung bei E-Rollstühlen stellt sich auch als äußerst problematisch dar.

Die Verantwortung der richtigen Sicherung liegt beim Fahrer und der jeweiligen Institution in unserem Fall der SBK. Ein Fahrer, der nicht richtig sichert

oder entgegen bestem Wissen einen Rollstuhlfahrer transportiert, der nicht vernünftig innerhalb des Kleinbusses anzuschallen ist gefährdet sich und andere.

Falls ein Fahrer ihren Transport ablehnt, seien Sie nicht sauer, es geschieht nur zu ihrer eigenen Sicherheit.

Einfacher und sicherer wird diese ganze Prozedur, wenn am Rollstuhl Kraftpunkte vorhanden sind. Kraftpunkte funktionieren ähnlich, wie das Isofixsystem bei Kindersitzen. Am Rollstuhl sind Metallplatten verschweißt und „Zungen“ zum Einrasten der Gurte, auf diese Weise werden die Rollstühle automatisch an den individuell richtigen Punkten gesichert.

Diese Kraftpunkte sind nachrüstbar und werden von den Sozialkassen auf Antrag finanziert.

Sie erleichtern den jeweiligen Fahrern der Kleinbusse die Sicherung des Rollstuhls, wenn Sie bei der Neuanschaffung eines Rollstuhls direkt auf solche Kraftpunkte achten und bestehen.

Dorothee Streffer-Glahn

Aufstellung der Wetterstation

Bei strahlendem Wetter haben die Kinder der Regenbogengrundschule ihre selbstgebastelten Meßstationen in unserem Garten aufgestellt.

Der Niederschlagsmesser wurde aus einer Plastikflasche und einem Trichter



Eine Plastikflasche als Luftdruckmesser

hergestellt, der Trichter fängt den Niederschlag auf und leitet ihn in die Flasche und dort läßt sich die Niederschlagsmenge dann ablesen.

Der Luftdruckmesser wurde auch mit einer Plastikflasche gebastelt. Auf die aufgeschnittene Flasche wurde ein Luftballon angebracht, dieser steigt hoch sobald der Druck innerhalb der Flasche steigt und hebt damit ein Schaschlikstäbchen an, welches an einer Tabelle dann den Luftdruck anzeigt.

Täglich kontrollieren wir nun die Meßapparate auf Veränderungen und protokollieren das Gesehene.

Dorothee Streffer-Glahn

Abschied Frau Caspers und Frau Redslob

Nach fast einem Jahr Tätigkeit in einem Integrationsjob haben uns Frau Caspers und Frau Redslob nun verlassen um eine Ausbildung als Alltagsbetreuer nach § 87 b zu beginnen.

Beide haben ihre Zeit hier gut genutzt um sich mit ihrem Berufswunsch auseinanderzusetzen und erste Erfahrungen im Bereich Seniorenarbeit zu sammeln. Beim Abschiedskaffee floß so manches Tränchen.

Die Bewohner fürchten nun um liebevoll gewonnene Aktivitäten, welche die beiden zusätzlich zu unserem „normalen“ Programm anbieten konnten.

Regelmäßige Einkäufe für und mit Bewohnern, wöchentliche Marktbesuche, Vorleserunden oder auch eine zusätzliche Frühstücksrunde zählten unter anderem zu ihren Aufgaben.

Wir freuen uns, dass beide eine Ausbildungsstelle gefunden haben und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft. Für uns wünschen wir uns weiterhin engagierte „Injobber“ oder Mitarbeiter, welche solchen zusätzlichen Betreuungsangebote anbieten können.

Dorothee Streffer-Glahn

Bärenfieber

In Dellbrück gibt es viele neue ungewöhnliche Mitbewohner. Diese sind sehr gesellig ganz im Gegensatz zu ihren wilden Brüdern und Schwestern. Sie fühlen sich in Doppelzimmern genauso wohl, wie in Einzelzimmern, am liebsten liegen sie aber faul auf dem Bett oder kuscheln sich in einen freien Arm.



Die Bären sind los

Das Bärenstrickfieber ist ausgebrochen. Die lange nicht ausgepackten Stricknadeln klappern mittlerweile wieder in vielen Zimmern. Stricken ist wie Fahrradfahren das verlernte Frau nicht. Und was ist das für ein besonderer Augenblick, wenn der selbst gestrickte Bär mit einem Lächeln seine Schöpferin aus den Knopfaugen ansieht, aber das können wohl nur Bärenmamas verstehen.

Open-Air-Konzert in Köln-Dellbrück

Leider wurde es mit dem Open-Air nix wegen des Wetters, aber im Foyer des SBK-Dellbrück war die Akustik für die verschiedenen Bläsergruppen dafür umso besser, und die Musik schallte bis in jeden Winkel des Hauses.

Am Samstag den 8. Oktober 2011 beehrten uns der Bläserkreis St. Joseph, die Bläser vom Heilix Blechle und das Orchester Saxonet.

Alle drei Bläserkreise spielen völlig unterschiedliche Stücke, so hörten wir unter anderem Lieder aus dem Phantom der Oper, aber auch Melodien des unvergessenen Willi Ostermann oder bekannte Volkslieder klangen durch das ganze Haus.

Da die Musik bis auf die Straße zu hören war, kamen auch einige „Auswärtige“ um sich dieses musikalische Event anzuhören.

Der ein oder andere mußte in die Cafeteria ausweichen, da das Foyer nicht alle Musikfreunde aufnehmen konnte, aber Blasmusik ist ja Gott sein Dank so laut, dass sie auch in der Cafeteria problemlos zu hören war.

Und wer dann noch vom Hunger oder Durst geplagt wurde, konnte in der Cafeteria zwischen Gulachsuppe und Kölsch oder Kaffee und Kuchen wählen um seine Bedürfnisse zu stillen.



Open-Air

Alles in Allem wieder ein sehr schönes Konzert und was noch dazu kommt alle Künstler spielten „für umsonst“. Herzlichen Dank dafür an alle Akteure!

Dorothee Streffer-Glahn

Neues aus dem Städtischen Behindertenzentrum Köln-Riehl

Grüne Oase rund ums Café Cultura

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Post und DHL – Köln und Bonn – hieß es am 3. September 2011: „In die Hände spucken und rein-klotzen“.

Zehn freiwillige Helferinnen und Helfer hatten sich für diesen Samstag einiges vorgenommen: Der Garten rund ums Café Cultura sollte noch attraktiver und schöner gestaltet werden, mit Natursteinen und großen Findlingen, einer Vogel Voliere, einem Brunnen und neu bepflanzten großen Terrakotta-Töpfen.



Das Team mit dem „grünen Daumen“



Die zehn freiwilligen Helfer der Deutschen Post und DHL – Köln und Bonn

Nach einem gemeinsamen kleinen Frühstück und einer kurzen Vorstellung der Kooperationspartner ging es an die Arbeit.

Ohne große Diskussion wurden Aufgaben aufgeteilt und schnell hatten sich gut funktionierende Teams gefunden. Ein Team bepflanzte etliche Blumentöpfe mit blühenden Stauden und Grünpflanzen, und verteilte sie dekorativ in den Beeten.

Ein weiteres Team baute nach Anweisung eine Vogelvoliere. Gut sichtbar und geschützt von einer Bambushecke sind inzwischen vier Kanarienvögel eingezogen.

Eine Bank lädt ein, die Kanarienvögel zu beobachten und ihrem Zwitschern zuzuhören.



Der neue Steinbrunnen

Abends wurde einstimmig festgestellt, dass alle geplanten Aufgaben erledigt waren. Allen Beteiligten hat das Engagement Spaß gemacht, und die Gestaltung des Gartens ist ein tolles Projekt, was sich sehen lassen kann und viele positive Sinneseindrücke vermittelt.

Mittlerweile ist der Garten rund ums Café Cultura ein beliebter und wichtiger Aufenthaltsort für Bewohnerinnen und Bewohner und Cafébesucher. Er bietet vielfältige Möglichkeiten der Tagesgestaltung, und wird gerne und regelmäßig als nahegelegener Ausflugsort besucht.

Das Team von Café Cultura sagt an dieser Stelle noch mal herzlichen Dank für tatkräftige Unterstützung durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Post DHL.

Dank auch an die vermittelnde Kölner Freiwilligenagentur, die als Bindeglied dieses freiwillige Engagement erst möglich gemacht hat.

Für das Team Café Cultura
Elisabeth Freke



Ein weiteres Team beim Bau einer Vogelvoliere

Die schwerste Arbeit hatte das Team zu bewältigen, welches die vier Tonnen Natursteine für Beetbegrenzungen und Randbefestigungen zu verteilen hatte. Sehr aufwendig war die Aufstellung und Gestaltung der großen Findlinge, ca. 300 kg schwer, zu einer „Skulptur“. Die Mühe hat sich gelohnt: der Garten hat einen imposanten Blickpunkt erhalten.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen wurde in gemeinsamer Arbeit der Steinbrunnen aufgebaut.

Sommerfest im Café Cultura

Im strömenden Regen bereiteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Café Cultura am Sonntag, 18. September das diesjährige Sommerfest des Behindertenzentrums Köln-Riehl vor. Geplant war das Programm draußen stattfinden zu lassen. Entsprechend waren mit Hilfe der Mitarbeiter des Seniorentreffs sowie der Pädagogischen Werkstatt bereits im Vorfeld sieben große Pavillons aufgebaut worden. Aber selbst diese hielten den Wassermassen kaum stand, sodass in aller Schnelle – zwar recht beengt, aber immerhin – 70 Sitzplätze im Caféinnenraum gestellt wurden. Damit war zwar ein bisschen Abhilfe geschaffen, aber wir wussten, dass diese Plätze für unsere Gäste kaum ausreichen würden und wir weiterhin auf den Außenbereich angewiesen wären. So hatten wir die Befürchtung, dass unser Fest buchstäblich ins Wasser fallen könnte.

Aber dann hatte der „Petrus“ doch noch ein Einsehen.

Pünktlich zu Beginn unseres Festes um 12 Uhr riss die Wolkendecke auf und bei zwar kühlen Temperaturen ließ sich die Sonne blicken. Entsprechend angezogen konnte man gut draußen sitzen. Ein Übriges für die innere Wärme taten heiße Würstchen, Frikadellen und Koteletts direkt vom Grill.

Nachdem für das leibliche Wohl gesorgt war, konnte das Unterhaltungsprogramm starten.

Ein wahrer Augenschmaus war der erste Programmpunkt des Tages: die Tanztheatergruppe des Behindertenzentrums „De Kecken Jecken“. Denn bei der Premiere ihrer neuen Tänze, präsentierten die Tänzerinnen und Tänzer phantasievolle schrille Kostüme.

Ganz dem Motto ihres Liedes entsprechend, waren die Mitglieder der ersten Gruppe als rot/schwarze „Sexbomb(en)“ gewandelt.



Gruppe 1 „Rot/schwarze „Sexbomb(en)“

Zu dem Lied der Brings „Riesenkamell“ tanzte die zweite Gruppe, verkleidet als kunterbunte Bonbons.



Gruppe 2: „Kunterbunte Bonbons“

Und zu guter Letzt stand doch tatsächlich auch noch die von den Hühnern besungene Hohenzollernbrücke – gebildet von zwei Tänzern – im Garten des Café Cultura. Der in dem Lied geschilderte Brauch von Liebespaaren, gemeinsam an der Hohenzollernbrücke ein Vorhängeschloss anzubringen und den Schlüssel in den Rhein zu werfen, wurde von der dritten Gruppe tänzerisch umgesetzt.

Das Publikum erfreute sich an dem bunten Spektakel und so tanzten alle „Kecken Jecken“ als Zugabe noch den Piratentanz.



Gruppe 3: „Tanzende Liebesschlösser“

Auch wieder mit dabei war die Stimmungssängerin „Alexandra“. Mit ihrem Mix aus Oldies, alten Schlagern sowie kölschem Liedgut verstand sie es wieder einmal ihr Publikum mitzureißen und zum Mitsingen und Mittanzen zu animieren.

Abgerundet wurde der Tag mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken bei Kaffee und Kuchen und dann neigte sich das Fest auch leider schon wieder dem Ende zu.

Unseren Gästen hat es gut gefallen und zum Glück kommt der nächste Sommer und damit auch das nächste Sommerfest ja ganz bestimmt...

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal bei allen unseren Helferinnen und Helfern: Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Behindertenzentrums, des Seniorentreffs, des Lagers und der Großküche. Denn ohne deren Hilfe hätte das Sommerfest nicht stattfinden können.

Für das Team Café Cultura
Wiebke Mangold



Ein rundum gelungenes Sommerfest

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

Seit 25 Jahren klingt es im Dr. Ernst Schwering-Haus: „He en Sölz do es jet fällig...“

Im Jubiläumsjahr gab es als Dankeschön für die langjährige Treue der Besucher eine Sonderveranstaltung. Unter dem Motto „Et Hätz om rächte Fleck!“ erfreute die rund 100 anwesenden Gäste die Theatergruppe vom Altermarktspielkreis. Der Traditionsspielkreis pflegt lebendiges, kreatives Spiel. Die Gruppe, bestehend aus zehn Damen und Herren, war mit Leib und Seele dabei. Gepflegtes Kölsch konnte man da hören, in Sketchen, Reimen und Liedern wurden die Alltagsnöte der Kölner mit viel Humor aufgegriffen.



Barbara Färber und ihr Büttchen



Der Altermarktspielkreis in Aktion

Fröhlich klang es durchs Haus: „Kölle ich han dich jän!“ Aus dem reichen Schatz Kölscher Lieder wurde gemeinsam mit dem Publikum gesungen.

Eine Stecknadel hätte man fallen hören können, als aktuelle Themen aufs Tapet kamen und die Politik in unserer Stadt ihr Fett weg bekam. Aber auch sich selbst nicht so wichtig nehmen, war angesagt und wurde mit großem Beifall belohnt.

Mit ihrem Elan begeisterten die Akteure, wenn sie met Rümcher vun der U-Bahn-Muus, der Emanzipation, dem kessen Backfisch oder vum Inge singem Dinge verzällt han.

Dem jecke Verzäll vum Büttche, wat alles en sich opjenomme hät, vun de Föös bes zor Ähzezupp, konnte sich niemand entziehen.

Den Abschluss machte dann ein kleines Ratespiel bei dem es kölsche Literatur zu gewinnen gab. Eine Buchspende von Rudi Amm wurde mit Freude angenommen und dann erklang auch schon wieder „Kutt jod heim...!“.

Die vielen Gäste versicherten, mer kumme jän widder zom Kölsch Forum nach Sülz.

Roswitha Cöln

Urlaub auf dem Bauernhof

Montag, 8. August um 11 Uhr zog es uns mit unserem Kleinbus bei strömendem Regen nach Velen ins Münsterland. Unsere Unterkunft bestand aus drei zusammenhängenden Wohnungen für sechs Bewohner und die Betreuer Britta Frieske und Peter Röhlich. Nach einer zufriedenstellenden Zimmerverteilung wurden gemeinsam Nudeln gekocht. Am zweiten Tag folgte ein Ausflug nach Münster in den Zoo, wo uns die Affen am meisten begeisterten. Wir mussten viel laufen und waren abends rechtschaffen müde.



Von links: Frau Hofmann, Frau Rüttgers, Frau Kölzer am Wasserschloss Ahaus



Von links: Frau Köhl, Frau Nolten, Herr Welsch im Café Raesfeld

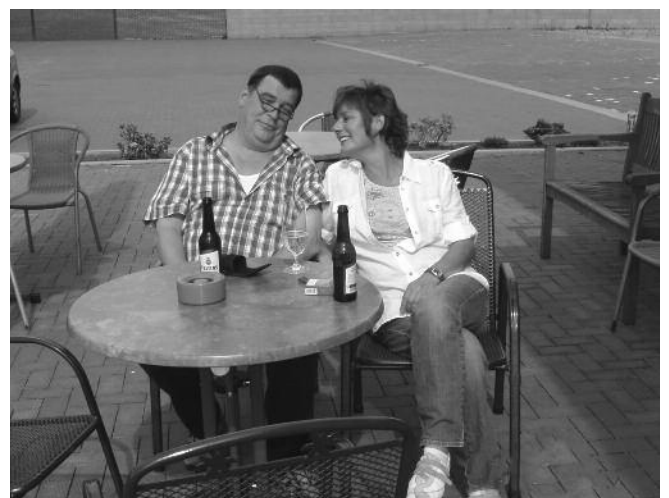
Mittwoch waren wir wieder putzmunter und fuhren nach dem Frühstück zum Wasserschloss Raesfeld. Nach eingehender Besichtigung haben wir – wie bei den alten Ritters – leckere kleine Haxen gegessen. Donnerstag ging unsere Tour nach Ahaus mit Schlossbesichtigung und Besuch des Schulmuseums. Sehr zur Begeisterung unseres Lehrers Welsch, der uns Kölner im dor-

tigen Gästebuch verewigt hat. Nach so viel Kultur gab es in der Fußgängerzone ein dickes Eis.

Freitag war es dann leider soweit: Es hieß Koffer packen und zurück nach Köln – und der Himmel hat geweint. Den Abschluss feierten wir im Biergarten Birkebäumchen in unserem geliebten Sülz bei (endlich wieder) einem leckeren Kölsch.

Inge Hofmann, Gertrud Köhl, Elisabeth Kölzer, Johanne Nolten, Käthe Rüttgers und Ferdinand Welsch bedanken sich für die gute Betreuung.

Britta Frieske



Unsere Begleiter Britta Frieske und Peter Röhlich

Neues aus dem Städt. Seniorenzentrum Köln-Buchforst

Kaffeefahrt zur „Waldau“ auf dem Venusberg in Bonn am 25. August 2011

Etwas skeptisch stiegen die Bewohner in den bereitstehenden ASB-Bus, denn Petrus schickte uns an diesem Tag abwechselnd Wolken und Sonnenschein. Bei unserer Abfahrt in Köln meinte es die Sonne allerdings gut mit uns. Die Bewohner waren daher auch gut gelaunt und freuten sich auf den Ausflug, denn einige der Bewohner konnten sich noch an den schönen Ausflug im letzten September erinnern. Wir fuhren also wie seinerzeit ganz gemütlich aus Köln heraus Richtung Bonn, dort durch die Innenstadt und über die Mecklenheimer Allee vorbei am Botanischen Garten mit dem Schloß auf den Venusberg – unserem Ziel. Angenehme Kühle empfing uns hier, denn die „Waldau“, wie der Name schon darauf hindeutet, liegt mitten im Wald.

Im Restaurant war sehr liebevoll für uns gedeckt. Ein unglaublich reichhaltiges Kuchenbuffett machte uns die Entscheidung schwer, was wir uns letztendlich auswählen sollten. Aber alle Bewohner und Betreuer ließen es sich nun bei Kaffee und Kuchen – natürlich aus der eigenen Konditorei – schmecken und waren glücklich und zufrieden. Auch Frau Marga Fechner liessen wir dabei hochleben, denn sie hatte an diesem Tag Geburtstag. Gerne hätten wir uns in den Garten unter die Obstbäume gesetzt, aber das Wetter war einfach zu unbeständig.

Zum Anwesen selbst ist hervorzuheben, dass im Jahre 1905 ein altes Bauerngut von der Stadt Bonn für 100.000 Goldmark aufgekauft wurde. So entstand auf dem Venusberg ein Naherholungs-



Kaffeerunde im gemütlichen Ambiente

gebiet. Mitten im Kottenforst entwickelte sich hier aus dem ehemaligen Bauernhof nach und nach ein gastronomischer Betrieb. 1986 kaufte Michael Schiffer die „Waldau“ und baute das Objekt in den nachfolgenden Jahren um. So wurden alte und neue Mauern harmonisch miteinander in Einklang gebracht. Zwei altehrwürdige Fachwerkhäuser aus dem Hunsrück wurden wieder original getreu aufgebaut und gellten sich zu dem bestehenden Ensemble. In diesem Teil befinden sich heute der schöne Saal und die Tagungsräume. Im Jahre 2000 wurde die Terrasse neu gestaltet und der Wintergarten umgebaut. Der Charme des Fachwerks und die Einrichtung im Landhausstil vermitteln trotz der Größe der Räume eine gemütliche Atmosphäre. Direkt neben dem Restaurant befindet sich das „Haus der Natur – Waldinformationszentrum“. Mit seinen seit Jahrzehnten naturnah bewirtschafteten Waldflächen bietet dieser Stadtwald einen sehr beliebten Erholungsraum. Viele verschiedene Baumarten in allen Altersstufen sorgen zu jeder Jahreszeit für abwechslungsreiche und interessante Waldbilder. Hinter dem „Haus der Natur“ liegt ein Bauerngarten, in dem Blumen, Gemüse- und Gewürzpflanzen nach alter bäuerlicher Tradition angepflanzt und gezeigt werden. Rund um das Haus führt ein langer Waldlehrpfad, auf dem über 20 Tafeln einen Teil der typischen Bäume und Sträucher erläutern. Aber auch Ausstellungen von

Künstlern waren zu besichtigen. Zur Zeit sind 25 Gemälde, Drucke und Collagen von der Bonner Künstlerin Ulla Gmeiner zu bewundern.

Der Venusberg, auf dem die „Waldau“ liegt, gilt auch als bevorzugtes Wohngebiet, in dem viele Prominente wohnen und noch wohnen.

Aber zurück zu unseren Bewohnern. Nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“ haben wir natürlich einige Bewohner überreden können einen Spaziergang auf den gut gepflegten – aber doch recht holprigen – Waldwegen mit uns zu unternehmen. Deshalb haben wir den Spaziergang mit den Rollstühlen unternommen. Dabei sind wir an einem riesigen Kinderspielplatz vorbeigekommen, auf dem sich Kinder der jeder Altersstufe tummelten. Die Eltern sahen dem munteren Treiben am Rande des Spielplatzes ganz entspannt zu. Etwas weiter haben wir Wildschweine mit ihren Frischlingen beobachtet die sich mit Wonne in dem Schlamm suhlten oder auf dem Gelände herum wieselten oder auch faul auf der Wiese lagen. Eine Biegung weiter entdeckten wir zu unserer Freude Rehe. Für sie war Mittagsruhe angesagt, sodass man

nur die Ohren und Geweihe zwischen den Gräsern erblicken konnte. Man hatte den Eindruck, als wollten sie sich vor uns verstecken. Doch der Platzhirsch hat sich uns in voller Größe präsentiert.

Jeder schöne Tag geht auch einmal zu Ende. So gingen wir auf den Waldwegen wieder zurück zu den anderen Bewohnern und hatten Glück, dass es nur leicht tröpfelte. Unter dem großen Blätterdach sind wir nur wenig nass geworden. Bald kam auch der Bus, um uns wieder abzuholen – also wieder einmal Abschied von einem schönen Ausflugslokal.

Zurück nach Köln ging es dann zügig über die Autobahn. Dabei haben wir entdeckt, dass es doch in Richtung Köln zwischendurch sehr stark geregnet hatte. Wir selbst hatten doch großes Glück mit dem Wetter. Petrus war uns wieder einmal gut wohlgesonnen. Ein Rundblick im Bus genügte, um zu erkennen, dass alle Teilnehmer einen recht zufriedenen Eindruck machten. Dies wollten wir natürlich auch mit diesem Ausflug erreichen.

Maria Magin, Ehrenamtlerin



Alle auf einem schönen Spaziergang

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

Blumen aus Voorhout ... brachten unsere Freunde mit.

Voorhout ist ein schöner Ort in der Nähe von Amsterdam. Von dort aus machten sich fünf Menschen mit Behinderung und zwei Begleiter auf den Weg nach Köln. Gleichzeitig reiste eine Gruppe Bewohner und Betreuer des Städtischen Behindertenzentrums Dr. Dormagen Guffanti nach Voorhout.



Unsere Besucher aus den Niederlanden vor der Tür des Städt. Behindertenzentrums

Die Reise bedeutete für beide Gruppen auch den Tausch des Wohnraums. So lebten die Kölner für drei Tage in einem gemütlichen Reihenhaus in Strandnähe und die Niederländer lernten die Logistik und den Dolmetscherservice des Städtischen Behindertenzentrums im schönen Longerich zu schätzen.

Natürlich war viel Vorbereitung notwendig, die sich aber auf jeden Fall gelohnt hat.

Die niederländischen Gäste hatten viel Spaß bei Ausflügen in die Umgebung und gemütlichem Zusammensein. Fachlicher Austausch kam „nebenbei“ auch zustande. Dank dieses sehr gelungenen Austausches wurden die Kontakte, welche schon seit 2008 gepflegt werden, vertieft und sind als freundschaftlich zu bewerten.

Mit dem hauseigenem „Longericher Bieneglück Honig“ im Gepäck wurden die niederländischen Gäste am 8. September 2011 herzlich verabschiedet. Uns bleibt nun auf ein sonniges Wiedersehen im nächsten Jahr zu hoffen!

Ans Eckert-Kleijwegt

Jahrmarkt der Möglichkeiten

Nach langer und liebevoller Vorbereitung war es endlich wieder soweit, unser Sommerfest konnte beginnen. An dieser Stelle ist ein großer Dank an alle fleißigen Helfer und ein dickes Lob an unsere Monika Immekus angebracht.

Getreu dem diesjährigen Motto „Jahrmarkt der Möglichkeiten“ waren eine Vielfalt von Ständen und Jahrmarktbuden zu bestaunen. Neben der Möglichkeit wohlmundendes Stockbrot zu erwerben und mit allerlei Dips zu veredeln, waren der Zuckerwattenstand von Angela Fischer und der Popcornstand von Frau Knobloch beliebte Treffpunkte. Die Gruppen Eins und Zwei boten allerlei Tand und Zierrat an. Die



Thomas Killat und Bernd Dresbach sind begeistert von der Seifenblasenmaschine

Schminkbude von Jennifer Bentz war ebenfalls gut besucht. Die fescche Brezelverkäuferin Angela Balzer (im Dirndl) und die sagenumwobene Hellseherin Erika Schmidt (im magischen Zelt) sorgten für weitere Attraktionen. Als Überraschungsgast trat ein Stelzenläufer im fantasievollem Schmetterlingsgewand auf und verzauberte mit seiner Darbietung.

Auf der Hauptbühne wurde Musik, Theater und Lyrik dargeboten.

Die „X-Ton Dimensionen Band“ spielte „Mr. Tambourine Man“ von Bob Dylan. An den Instrumenten waren Dennis Wilcewska und Eugenia Ayari aktiv. Komponist und Musiktheoretiker Alfredo Ardizzoni spielte Gitarre und sang dazu, während Annelie Breitenbach die Band mit Percussion unterstützte.

Des weiteren spielte Margaretha Gäde am Piano einige Filmmusiken. Sie gab die Lieder „Moonriver“, „San Jose“ und „Raindrops falling on my head“ zum Besten.

Während des lyrischen Teils war Johannes Rodewald aktiv und trug ein herrliches Gedicht vor.



Der Überraschungsgast im fantasievollem Schmetterlingsgewand

Frau Knobloch erzählte, auf wunderschöne Weise, das Märchen „der süße Brei“.

Unser Therapeutenteam, bestehend aus Lisa Thielcke, Anette Ronnicke und Judith Nehring hatten das Improvisationstheaterstück „Die drei Zigeuner“ vorbereitet. Sie regten das Publikum zum Mitmachen an und sorgten für viel Händeklappen und lautes Gelächter.



Jahrmarkt der Möglichkeiten von „Oben“

Als redegewandter und charmanter Moderator führte Wolfgang Haas durch das Programm.

Auch für das leibliche Wohl war hervorragend gesorgt. Am Nachmittag gab es Kaffee und Kuchen, am Abend wurde durch den Förderverein leckeres Grillgut bereit gestellt.

Um es auf den Punkt zu bringen, der Jahrmarkt der Möglichkeiten hat allen viel Spaß gemacht.

Torsten Letz

Hurra, Hurra – der Urlaub der Gruppe Zwei ist da!

Am 19. September 2011 war es endlich soweit. Nach wochenlanger Vorbereitung saßen um 10.30 Uhr Frau Bingöl, Frau Ayari, Herr Feldmann, Frau Semler, Frau Nickel, Herr Isiktan,

Frau Mertens und Frau Schulenburg endlich im Bus, um ihren Urlaub am Möhnesee anzutreten. Mit wehenden Taschentüchern und lautem Geheule fuhren wir los.

Nach Ankunft wurden die Bewohner direkt mit einem leckeren Mittagessen beköstigt. Anschließend wurden die Zimmer bezogen, ein Großeinkauf im nahen Supermarkt erledigt und die Umgebung erkundet. Zudem erfolgte am Ende ein brisantes Tischtennisturnier, bei dem sich der Ball jedoch meist in der Luft und weniger auf der Platte befand. Nach der sportlichen Aktivität fielen alle todmüde ins Bett.

Am nächsten Morgen wurde der Wunsch der Bewohner beherzigt: Shoppen in Soest! Nach einem ausgiebigen Frühstück startete die Gruppe gut gelaunt in den nahe gelegenen Ortsteil. Alle waren sich schnell einig: ein Einkauf bei H&M stand an erster Stelle.

Besonders Frau Bingöls Herz blühte auf. Sie verfiel in einen völligen Kaufrausch. Nach dem Shoppen gab es eine kleine Verschnaufpause bei Kaffee und Kuchen, bevor es dann in die zweite Shoppingrunde ging. Da unsere Energiereserven nach dem Großeinkauf noch nicht aufgebraucht waren, fand ein weiteres Event statt: eine Busfahrt rund um den Möhnesee. Abends saßen wir dann gemütlich in der Gastwirtschaft zusammen, um den Tag bei einem leckeren Getränk ausklingen zu lassen.



Sandra Mertens und Eugenia Ayari auf dem Möhnesee

Tag zwei der Ferienfreizeit stand unter dem Motto: Entspannen und Wellness. Für alle Bewohner wurden Gesichtsmasken aus frischem Quark und Honig angefertigt – wir danken dem freundlichen Küchenpersonal für die kostenlose Bereitstellung der Lebensmittel. Auf Wunsch erfolgten Hand- und Schulter-

massagen und eine Verköstigung mit frischem Obst. Nachmittags und abends unternahmen wir Ausflüge in die Natur und betätigten uns sportlich mit Kickern, Billard- und Tischtennisspielen. Sandra Mertens war stets mit ihrer Kamera mittendrin und sorgte für viele lustige Schnappschüsse.



Monika Semler freut sich über das angrenzende Ziegengehege

Am dritten Tag unseres Urlaubs unternahmen wir eine Schiffsfahrt über den Möhnesee, welche bei allen Fröhlichkeit auslöste. Anschließend wurde in einer netten Gaststube zu Mittag gegessen. Abends haben wir zusammen Bildercollagen als Erinnerung an die Freizeit gestaltet und Postkarten an unsere Lieben zuhause geschickt. Tag vier war auch leider schon der Abreisetag. Gut gelaunt und total entspannt traten alle die Heimfahrt an, auch wenn Frau Ayari am liebsten geblieben wäre. Wir sind uns alle einig, dass es sehr schöne und erholsame Ferien waren.

Mitarbeiterin Wohngruppe Zwei

SenioAss

Miteinander besser mit körperlichen Einschränkungen leben

Der ehrenamtliche Betreuungsdienst SenioAss/somatisch ist im linksrheinischen Köln aktiv. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer begleiten in enger Zusammenarbeit mit der fachlichen Koordination und Beratung durch die Sozial-Betriebe-Köln Menschen mit körperlichen Erkrankungen im häuslichen Umfeld.

Das Projekt wurde im Jahre 2009 durch die Stadt Köln ins Leben gerufen um ehrenamtliche Betreuung mit professionellen Kompetenzen zu vernetzen und dieses Angebot somatisch erkrankten Menschen und deren pflegenden Angehörigen zugänglich zu machen. Das Modell ist in Anlehnung an die ehrenamtlichen Betreuungsdienste für Menschen mit Demenz, wie z.B. SenioAss/Demenz, entstanden, welche schon länger mit Erfolg tätig sind. Für das rechtsrheinische Stadtgebiet übernimmt das Deutsche Rote Kreuz die fachliche Koordination des Projekts, und zwar mit dem Dienst „Das andere Leben begleiten“.

Wie die Erfahrung zeigt, melden sich bei SenioAss/somatisch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die im Rahmen ihres Engagements gern andere Menschen begleiten und unterstützen möchten. Das Ehrenamt bietet ihnen die Möglichkeit, in einem selbst gewählten Bereich tätig zu werden und dabei persönliche Fähigkeiten einzubringen. Vor dem Einsatz erfolgt eine Schulung, darüber hinaus besteht die Möglichkeit zur Weiterbildung bezüglich verschiedener Themen der Betreuung und Gesundheitspflege.

Von Anfang an ist es das Anliegen dieses Betreuungsangebots gewesen, auch pflegende Angehörige zu entlasten. Denn deren Alltag wird oft zu einem großen Teil durch die notwendige und gern erbrachte Pflege von Familienangehörigen bestimmt. Der Einsatz von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern kann ihnen stundenweise Zeitfenster verschaffen, die sie wieder einmal ganz für sich zur Verfügung haben.

Im Mittelpunkt der Betreuung steht das Miteinander. Die Einsätze richten sich nach den individuellen Wünschen der Betreuten und ggfs. der pflegenden Angehörigen. Die Koordinatoren setzen sich dafür ein, möglichst passende Kontakte herzustellen. Sie stehen begleitend und beratend bei allen Fragen im Rahmen der Betreuung zur Verfügung. Die ehrenamtliche Unterstützung kann konkret Hilfe bei täglichen Erledigungen, gemeinsame Freizeitgestaltung oder gemeinsames Training von Fertigkeiten etc. einschließen. Klassische pflegerische Tätigkeiten können durch den Betreuungsdienst nicht übernommen werden.

Der Dienst gibt eine Aufwandsentschädigung von 7,50 Euro pro Besuch an die Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler weiter. Dieser Betrag wird den Betreuten in Rechnung gestellt und kann als Selbstzahlerleistung und gegebenenfalls unter Einsatz des Pflegegeldes oder der Verhinderungspflege abgerechnet werden.

Der Betreuungsdienst ist sehr am Ausbau des Helferinnen- und Helferkreises interessiert und berät Sie gern zu den Unterstützungsangeboten.

Sandra Bannasch
SenioAss/somatisch

Kontakt:

Frau Bannasch
Tel.: 0221 7775 - 499
sandra.bannasch@sbk-koeln.de

Neues aus den SBK-Werkstätten

Einladung zum Weihnachtsbasar



Beispiele der mit Liebe und hand- werklichem Geschick gefertigten Exponate:



Freitag, 25.11.2011, 15 - 18 Uhr
Werkstatt Bickendorf
Wilhelm-Mauser-Str. 10 - 12
50827 Köln

- für das leiblich Wohl sorgen wir mit süßen und herzhaften Speisen
- selbst hergestellte Geschenke für groß und klein und jung und alt
- liebevoll selbstgemachte Weihnachtskränze und -gestecke in großer Auswahl

Gruß Monika Pahlke



Neues aus dem Städt. Seniorenzentrum Köln-Mülheim

Wir waren „Unter Tage“...

Mit großer Spannung und Vorfreude erwarteten wir unseren Ausflugstag, den wir alle nicht so schnell vergessen werden.

Gemeinsam mit elf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Firma KPMG, elf Bewohnerinnen und Bewohnern aus Haus 5 „Wohnbereich für junge körperbehinderte Menschen“ aus Köln-Mülheim und fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Pflege und der Sozialen Betreuung starteten wir am Mittwoch den 28. September 2011 gegen 10 Uhr.



Angeskommen am Besucherbergwerk „Grube Wohlfahrt“

Wir fuhren mit vier Transits, in Richtung Eifel ins Hellenthal, um dort im Besucherbergwerk „Grube Wohlfahrt“ bei Rescheid an einer Führung 20 m unter der Erde teilzunehmen.

Nach der Information des Betreibers wird dieses Bergwerk jährlich von etwa

18.000 Besuchern frequentiert und die Tendenz ist steigend.

Das ehemalige Bergwerk, das vom 16. Jahrhundert bis 1949 mit einigen Unterbrechungen Bleierz abgebaut hat, kann seit 1993 von Abenteuerlustigen besucht werden.

So können etwa 800 m des ca. 2400 m langen Stollens begangen werden.

Der sehr kalte Tunnel (5 - 8°C) lässt Einblick nehmen, unter welchen Umständen Bergleute in der Vergangenheit arbeiten mussten.

So arbeiteten sie bis zu acht Stunden täglich in eiskaltem Wasser liegend in einem sehr engen Tunnel. Man konnte sich nur robbend fortbewegen und in acht Stunden harter Arbeit nur etwa 30 cm Gestein abschlagen.

Die Arbeiter die unter diesen Umständen arbeiteten, wurden nach Aussage der Bergleute vor Ort auch kaum älter als 35 Jahre.

Die Führung war sehr interessant und unterhaltsam zugleich.

Uns wurde telefonisch zugesagt, es seien genug starke Männer vor Ort, die unsere Rollstuhlfahrer die 65 Metallstufen nach unten und wieder hoch tragen würden, da es keinen Aufzug gäbe, es dennoch kein Problem darstelle. Die Erfahrungswerte mit Rollstuhlgruppen bestünden und es sei gut zu bewältigen.

Vor Ort mussten alle Begleiter von KPMG und SBK unter Volleinsatz ihrer Kräfte mitarbeiten, um diese Transportaufgabe sicher zu bewältigen. Der Transfer von zehn Rollstühlen war für alle Beteiligten ein Kraftakt.

Endlich unten angekommen erwartete uns kein glatter gut befahrbarer Weg, sondern ein mit Fein- und Grobkies bedeckter 800m langes Stück. Der Hin und Rückweg brachte uns an unsere Grenzen, zumal einige in gebückter



Hindernisse wurden im Team
gemeinsam bewältigt

Haltung schieben mussten. Der Weg nach oben war zudem noch schwieriger als runter.

Die Aktion an sich war es für unsere Bewohner auf jeden Fall spektakulär. Sie wurden in dicke Wolldecken eingehüllt und mit Schutzhelmen und Sicherheitsgurten versehen. Jeweils von vier Helfern getragen und sich in eine Welt unter Tage begeben, die keineswegs alltäglich ist. Auch mussten sie eine gehörige Portion Mut und Zutrauen in die Helfer aufbringen. Dafür Respekt!

Als alle wieder nach circa drei Stunden in der Sonne saßen, war die Luft bei den Helfern sozusagen raus. Im Anschluss stand noch ein leckeres warmes Essen im Gasthaus Müller in Schleiden für uns bereit. Wir fuhren zu dem Gasthaus, das in unmittelbarer Nähe zum Nationalpark

Eifel lag und welches absolut dem Anspruch der Barrierefreiheit gerecht wurde.

Wir hatten vorbestellt und verbrachten dort bei leckerem Essen und netter Bewirtung weitere zwei Stunden. Alle konnten sich ausgiebig über ihre Eindrücke bezüglich des Bergwerksbesuches austauschen.

Dann machten wir uns alle auf den Heimweg nach Köln.

Die geplante Rückfahrzeit von circa einer Stunde dehnte sich dann leider noch auf zweieinhalb Stunden aus. Alle Staus auf den Autobahnen hatten sich an diesem Tag gegen uns verschworen. Dennoch kamen wir in guter Stimmung wieder in Köln an und „den Tag unter Tage“ nahm gewiss noch der ein oder andere mit in die Träume...

Petra Kahlert/SB

Ramadanfest

Nun ist der Fastenmonat für die Muslime zu Ende. Jetzt wird auch tagsüber wieder geschlemmt. Die muslimischen Zuckerbäcker bereiten Köstlichkeiten vor, denn mit dem Ende des Ramadan beginnt das dreitägige Ramadanfest, das mit Freunden und vor allem mit der Familie gefeiert wird.

Das Ramadanfest ist einer der wichtigsten religiösen Feiertage für Muslime, wie Ostern und Weihnachten für Christen.

Die Muslime nutzen diese Feiertage für einen Neuanfang. Sie sollten diese Feiertage als Anlass nehmen, sich intensiver für den Dialog, für Toleranz und für Versöhnung einzusetzen. Die gesamte Fastenzeit steht stellvertretend für Menschlichkeit, Barmherzigkeit, Gerechtigkeit und für ein harmonisches und friedliches Zusammenleben. Feste wie das Ramadanfest sind besonders dazu geeignet, der Menschheit Frieden und Freundschaft zu bringen. Der Ramadan hat es erneut geschafft, die Muslime

sensibler zu machen. Hoffen wir darauf, dass von nun an noch mehr auf die Hilfsbedürftigen geschaut wird. Das Ramadanfest ist insbesondere dazu da, um das friedliche Zusammenleben aller Menschen auf dieser Welt zu fördern und ist dazu geeignet, sich für einen Dialog an Stelle eines Zusammenpralls der Kulturen stark zu machen.

Am Montag, 5. September 2011 haben wir das Ramadanfest in Haus I Wohnbereich II gefeiert.

Unser Heimleiter Herr Wagner und Frau Gönen vom Sozialen Dienst begrüßten die Gäste auf Deutsch und Türkisch. Frau Gönen trug die Bedeutung vom Ramadanfest auf Deutsch und Türkisch vor.

Es gab viel Herzhaftes und Süßes zu Essen. Zum Fest kam ein Alleinunterhalter der das Programm mit türkischer Volks- und Kunstmusik gestaltete. Die Bewohner und Gäste tanzten und sangen sogar mit.



Es wurde reichlich aufgetischt

Aus dem Türkischen Generalkonsulat kam Frau Temur; die stellvertretende Konsulin und ihr Kollege. Weitere Gäste, wie Frau Schmidt, Frau Kancok und Frau Kaya-Karadag von der Arbeiterwohlfahrt und die ehrenamtliche Frauengruppe vom Dachverband der Islamischen Union sowie der Vorsitzende des Malatya Vereins, Herr Yigit, haben uns beim Fest Gesellschaft geleistet.

Yaylagül Gönen



„Herbsfest mit Ludwig Sebus Fan-Club“

Herbstfest

Der Saal platzte am Freitag, 23. September 2011 aus allen Nähten.

126 Bewohner und Gäste wollten an unserem Herbstfest teilhaben. Gut, dass das Wetter mitspielte. So konnten sich 28 Personen im Atrium platzieren. Nachdem 98 Leute ihren Platz im Saal gefunden hatten, hieß Herr Genn-Dam etwas verspätet alle Bewohner, Angehörige, Gäste und natürlich den Ludwig-Sebus-Fanclub herzlich willkommen. Leider konnte Ludwig Sebus nicht dabei sein, da er erst am Tag zuvor aus dem Krankenhaus entlassen worden war. Alle Anwesenden wünschten ihm eine gute Genesung.

Herr Günther Radajewski führte durchs Programm, das etwas abgespeckt war. So mancher Künstler konnte leider nicht kommen. So sorgte Herr Reichert für die musikalische Begleitung und der Kölnbarde Herr Jansen mit seinen Wort- und Liedbeiträgen für Stimmung. Herr Hans Geck trug einige lustige Gedichte vor. Die letzten Worte jeder Zeile sollten von den Anwesenden ergänzt werden. So war dieser Beitrag gleichzeitig ein „Gedächtnistraining“ für alle. Nach dem Freundschaftslied des Fanclubs ging das Fest zu Ende.

Horst Genn-Dam

SBK – persönlich

Einige Fragen an Tina Damm:

Tina Damm hat im Juni 2011 die Leitung des Seniorentreffs in Riehl übernommen. Zuvor war die 39-jährige Diplom-Kulturwirtin bei einem führenden Konzert- und Tourneeveranstalter tätig.

1. Womit haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Als Jugendliche habe ich mit Freunden in der Fußgängerzone gesungen.

2. Was war Ihr Berufswunsch als kleines Mädchen?

Ich wollte mal zum Zirkus.

3. Was gefällt Ihnen an Ihrem/n Job/s am meisten?

... ganz viel – die Vielseitigkeit, die Kreativität und natürlich, dass der Job so nah an den Menschen dran ist.

4. Welches ist in nächster Zeit Ihr wichtigstes Projekt?

Karneval

5. Welche persönliche Eigenschaft hilft Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Projekte besonders?

Humor

6. Wie können Sie am besten entspannen?

Beim Singen

7. Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Ich will keinen Seniorenteller – Das Tagebuch der Marie Sharp von Virginia Ironside

8. Was ist für Sie Glück?

Gesundheit, Familie, Freunde, Zeit für sich und der Duft von frisch gemähtem Gras

9. Welche Musik hören Sie am liebsten?

Soul aus den 70ern, französische Chansons



10. In welche Rolle würden Sie gerne schlüpfen?

In die eines Mannes, um die andere Hälfte der Menschheit besser verstehen zu können.

11. Was ist Ihre persönliche Leidenschaft?

Musik

12. Was mögen Sie an sich überhaupt nicht?

Momentan kann ich es ganz gut mit mir.

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

Ich habe meine Vorbilder eher aus meinem familiären Kreis – meine Oma zum Beispiel.

14. Welche ist in Ihren Augen die unsinnigste Erfindung?

Das gemeine kleine Ding, das morgens auf meinem Nachttisch immer so früh klingelt.

15. Was soll später mal über Sie gesagt werden?

War ne schöne Zeit mit ihr...

Herzlichen Dank, Frau Damm!

(Astrid Barkhoff-Cramer)

Lammscholder jeschmort met Struchbunnepäckche

Mer hät nüdich:

- en Lammscholder
(vum türkische Metzjer)
- Öllich
- Knoblauch
- Rosmarin
- Pfeffer un Salz
- Öl zum Brode
- Rüdwing (drüch)
- Struchbunne
- Speckschieve, dönn jeschnedde

Un su wet et jemaht:

En enem Bröder met jet heißem Öl de Scholder vun alle Sigge anbrode, kleingeschneddene Öllich un Knofi dozodun un met Pfeffer un Salz wöze.

Met ner halven Fläsch Rüdwing aflösche. Jroßzüjich Rosmarinzweije em Janze zodun.

Alles em Backes (vürjeheiz met 140 Grad Ovver- un Ungerhetz) för jot 2-2,5 Stund schmore.

Af un zo dä Brode römdriehe un bejeße. Wenn mer merk, dat ze winnig Flössichkeit do is, met jet wärmem Wasser oder Bröh nohjeße.

Wenn de Brode fädich jeschort es de Scholder wärm stelle un de Flössichkeit durch en Feinsieb passere, met jet Stärkemehl bingge un noch ens afschmecke.

De Struchbunne an beids Sigge afschnigge un en Salzwasser 2 Minutte koche. Met kahlem Wasser afschrecke. Us de Bunne Päckelcher mache un met Speckschieve ömwecke.

En jet Öl en ener Pann schmore, bes der Speck jet brung jewode es.

Dozo schmecke Ädäppel, Klöß oder Nüdelcher un de Ress us der Rüdwingfläsch.

Joden Appetit

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 Deutschland:

„Hähnchenfilets in Käsesoße dazu Rosmarin Kartoffeln“

Zutaten:

- 4 Hähnchenfilets
- 2 EL Olivenöl
- Salz u. Pfeffer
- 200 ml Hühnerbrühe (ein Glas)
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Kräuter Frischkäse
- 1 Bund Basilikum
- 4 Scheiben Kräuter Scheibenkäse
- 2 EL Parmesan gerieben

Zubereitung:

Hähnchenfilets in Öl je Seite 4 Minuten anbraten, würzen und herausnehmen. Bratöl mit Brühe und Sahne ablöschen und würzen.

Soße in eine Auflaufform gießen. Filets darin verteilen.

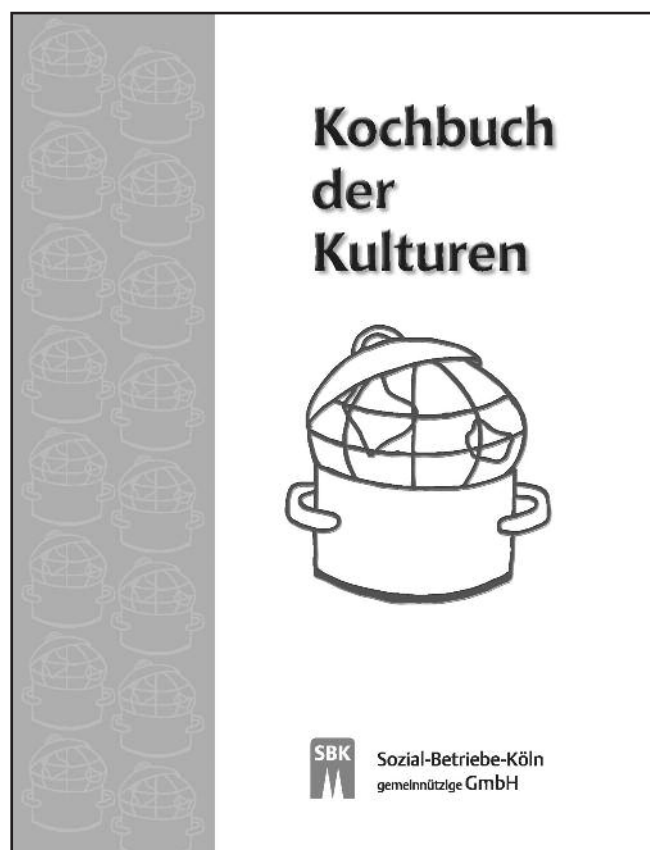
Frischkäse auf die Filets streichen. Käsescheiben auf die Filets legen, Parmesan darüberstreuen.

Filets im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Minuten backen, anschließend mit Basilikum garnieren.

Kartoffeln mit Schale 15 Minuten kochen, Haut abziehen, aufs Blech legen, mit Öl bestreichen und mit Rosmarin bestreuen. In dem vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 - 30 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!

Herr Dicks und Frau Löher (Deutschland)



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

SBK gemeinnützige GmbH
In-Jobs-Köln
Boltensternstraße 16
50735 Köln
Tel: (0221) 7775 - 556

Thema Fitness = Gesundheitstraining

Liebe Leserin, lieber Leser,
der Herbst ist da!

Nach einem einzigen Regentag Anfang Oktober musste ich mich auf meinem Fahrrad durch das heruntergefallene braune Laub der Bäume quälen und wegen der Rutschgefahr vorsichtig in die Kurven fahren. Der starke Gegenwind trieb mir die Tränen in die Augen, ließ die Nase tropfen, und ich musste kräftig in die Pedalen treten um vorwärts zu kommen. Trotz aller Widrigkeiten ziehe ich das Fahrrad der Straßenbahn vor!

Ich hoffe, Sie werden in diesen mal nassen, mal kalten, mal stürmischen Herbstmonaten nicht zum Stubenhocker!
Der Oktober hat auch sonnige Tage, und die Wege im Gelände der SBK sind immer laubfrei und ungefährlich.

Eine alte Wanderregel heißt „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung“.
Also, nix wie raus!
Zwischen Morgengrauen und Abenddämmerung bleibt genug Zeit, ein bis zwei Stunden, in der frischen Luft zu verbringen.

Zügiges Gehen bringt den Kreislauf in Schwung, lässt Sie tiefer einatmen, tut den Gelenken gut und kräftigt die Beinmuskulatur.
Vielleicht Treffen Sie ja auch nette Menschen, die, genau wie Sie, täglich unterwegs sind.
Vielleicht knüpfen Sie sogar Kontakte und bereichern so Ihren Alltag!

Ich möchte Ihnen in dieser Echo-Ausgabe, der letzten in diesem Jahr, einige Übungen vorstellen, die Sie – unabhängig vom Wetter – täglich in Ihrer Wohnung ausführen können.

Diese Übungen sind feste Bestandteile meines morgendlichen Übungsprogramms.

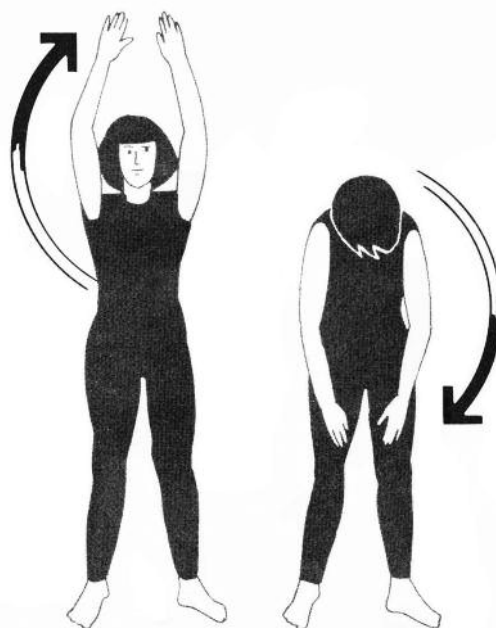
Schlüpfen Sie in bequeme Kleidung. Ziehen Sie bitte Schuhe und Strümpfe aus.

Wenn Sie nicht barfuß üben möchten, ziehen Sie rutschfeste Socken an.

Übung 1) Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!

Nehmen Sie einen sicheren Stand ein. Strecken Sie die Wirbelsäule, senken die Schultern, richten den Kopf auf und marschieren oder laufen am Platz. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Marschieren oder laufen Sie 1 Minute am Platz Richtung Süden, 1 Minute Richtung Westen, 1 Minute Richtung Norden und eine Minute Richtung Osten. Die Arme sind Während des Laufens locker angewinkelt und bewegen sich gegengleich zu den Beinen vor und rück. Nach diesen vier Laufminuten bleiben Sie stehen und schütteln Beine und Arme aus.

Übung 2) Atmung und Entspannung!

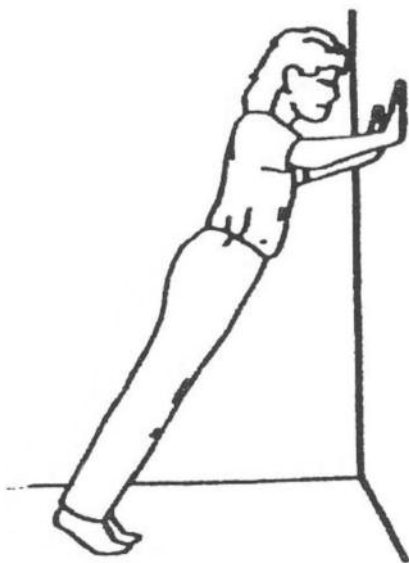


Nehmen Sie eine leichte Grätschstellung ein.

Strecken Sie sich, heben die Arme nach oben, atmen Sie tief durch die Nase ein, beugen dann den Oberkörper nach vorn unten, lassen die Arme hängen und atmen aus.

Wiederholen Sie auch diese Übung einige Male.

Übung 3) Liegestütze an der Wand



Suchen Sie sich jetzt bitte eine freie Wand oder eine geschlossene Tür. Stellen Sie sich dicht vor die Wand/Tür. Stützen Sie die Hände etwas mehr als schulterbreit in Schulterhöhe ab und treten Sie einen Schritt zurück. Führen Sie Liegestütze an der Wand aus. Rumpf und Beine bleiben in einer Linie. Atmen Sie ruhig ein und aus und beugen und strecken im Atemrhythmus Ihre Arme.

Beginnen Sie mit 10 Wiederholungen und steigern allmählich die Anzahl der Liegestütze.

Ich übe morgens 1 Minute lang.

Nach dieser Übung, die die Arme, den oberen Rumpf (Schulterblätter, Brustmuskulatur) trainiert, lockern Sie Arme und Schultern.

Lockerungsübungen:

- Die Schultern kreisen vorwärts und rückwärts, die Arme hängen entspannt.
- Ziehen Sie die Schultern hoch an die Ohren und lassen sie wieder fallen.
- Die Arme schwingen vor und rück; zuerst beide Arme, dann rechter und linker Arm im Wechsel.

Bitte wiederholen Sie auch die Entspannungsübungen 4 bis 5 mal.

Übung 3) Diese Übung trainiert das Gleichgewicht.

Sollten Sie sich anfangs unsicher fühlen, üben Sie in der Nähe eines Stuhls oder Tisches, an dem sie sich notfalls festhalten können.

Oder stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab.

Stehen Sie aufgerichtet.

Die Beine sind hüftbreit geöffnet.

Geben Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein, heben Sie den linken Oberschenkel an. Strecken Sie den Unterschenkel nach vorn und beugen ihn wieder.

Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 4 bis 6 mal.

Sobald Sie sich sicher fühlen steigern Sie die Anzahl und versuchen frei zu stehen.

Schütteln Sie nach der Übung die Beine aus.

Entspannen Sie sich! Wandern Sie durch den Raum, atmen Sie ein und aus und heben dabei über vor beide Arme. Mit der Ausatmung lassen Sie die Arme fallen.

Die nächste Übung ist eine Folge verschiedener Bewegungen.

Stellen Sie sich mit etwas mehr als hüftbreit gegrätschten Beinen so, dass Sie genug Platz haben.

Übung 4)

Sie stehen in der Ausgangsposition, die Arme hängen, die Hände liegen gekreuzt auf dem Bauch.



Heben Sie die gekreuzten Arme mit der Einatmung über den Kopf. Der Blick folgt den Händen.



Drehen Sie die Arme, die Handflächen zeigen nach unten. Der Oberkörper liegt waagerecht auf der Luft. Er liegt im rechten Winkel zu den Beinen. Die Arme liegen seitlich auf der Luft. Einatmen.



Senken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach oben, Sie atmen dabei aus.



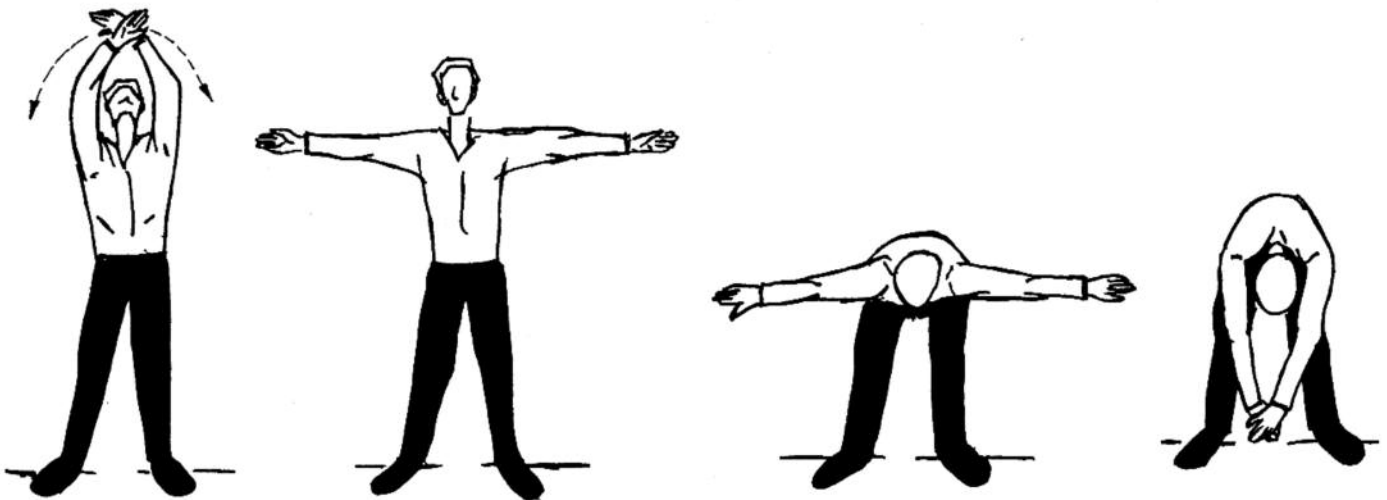
Arme und Rumpf fallen entspannt nach unten. Dabei ausatmen.

Mit der Einatmung richten Sie sich wieder auf, die Arme bleiben über dem Kopf; mit der Ausatmung senken Sie die Arme in die Ausgangsposition.

- die Beine sollten während der gesamten Übung gestreckt bleiben
- atmen Sie ein und aus wie beschrieben
- die Übungsfolge wirkt auf Hüften, Beine und Atemhilfsmuskulatur

- die Übung lindert Schmerzen und Verspannungen in Nacken, Rücken und Hüftgelenken.
- sie streckt die rückwärtige Beinmuskulatur
- sie versorgt die Bronchien mit Sauerstoff

Wiederholen Sie die Übung 4 bis 6 Mal.
Ich übe diese Abfolge 2 Mal in die vier Himmelsrichtungen.



Im nächsten Echo mehr.

Ich wünsche Ihnen Spaß beim Üben.
Vielleicht gehören einige Übungen bald
zu Ihrem Alltag!

Bis zum nächsten Mal
Hiltrud Heuel

Bildquellen: „Seniorenport - Theorie und Praxis“, Kirchner,
Rohm, Wittemann (Hrsg.), Meyer & Meyer Verlag,
Aktives Rückentraining, Hohenfeld Kliniken

Veranstaltungen im Städt. Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering, Köln-Sülz

Freitag, 18.11.2011, 15.30 Uhr

„Alles hät sing Zick!“

Damit beenden wir das Jubiläumsjahr.

Als Ehrengast freuen wir uns auf Ludwig Sebus. Das kölsche Urgestein schenkte uns unvergessene Evergreens. Kurzweilig und mit viel Humor gewürzt präsentieren Volker Gröbe, Autor und langjähriger Leiter der Kölschakademie, sowie der Spielleiter des Kumedetheaters Wolfgang Semrau Rümcher un Verzällcher die mer nit verjiss.

Den Abschluss gestalten die Pänz vum Erlenweg unter Leitung von Johanna Akumeah und die Kinder- und Jugendtanzgruppe Kölsche Dillendöppcher.



Freitag, 03.02.2012, 15.30 Uhr

Leedcher, Verzällcher, jecke Tön vun Hück un Anno- Dozemol!

Volker Gröbe und Heinz Pütz kummen als „Neres un Jupp“, richtig en Fahrt. Met vill Hätz un Aki präsentee Helga Allfuss, Milli Griesbach und Hans Land Rümcher und Stöckelcher rund öm de Fastelovendszick Bekannte und beliebte Evergreens wäden met Peter Lange jesunge. Met kölsche Pänz kann uns Sproch nit ungerjon, dat bewiesen die Pänz vun der Kölsch AG der Kath. Grundschule Zugweg unter Leitung von Bruno Prass. Zom Engk zeijen uns die Kinder- und Jugendtanzgruppe Kölsche Dillendöppcher met Schwung un Aki ehr neu Fastelovendsprogramm.

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

Die Veranstaltungen finden im Städt. Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering, Köln-Sülz, Blankenheimer Str. 51 statt.

Der Eintritt ist kostenlos!

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

„Frühstücks-Café“

von 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstags

Café-Nachmittag

von 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstags

Café-Nachmittag

mit Snacks zum Feierabend

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!

Weitere Veranstaltungen im Café Cultura sind die Mittwoch-Nachmittag-Aktionen:

Spiele-Nachmittag

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr Spiele für drinnen und draußen. Es können Spiele mitgebracht werden.

Bingo

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

Zusätzliche Veranstaltungen

Sonntag, 13.11.2011, ab 15.30 Uhr

„Frau Holle“, eine Märchenaufführung mit original Hohnsteiner Handpuppen

Sonntagscafé (Adventscafé) im Café Cultura am

30.10.2011 von 14.30 – 18.00 Uhr

13.11.2011 von 14.30 – 18.00 Uhr

14. „Häppening“

Die Karnevalssitzung der kommenden Session findet statt am Donnerstag, 2.2.2012, ab 17.00 Uhr

Zusätzliche Veranstaltungstermine können Sie in den Schaukästen an der Pforte und Festsaal entnehmen, sowie dem aktuellen Monatsprogramm.

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
13.30 Uhr Videospiele
14.00 Uhr Skat, Rommé, Bridge, Schach
15.00 Uhr Bastelgruppe

Dienstag

08.45 Uhr Fitnessgymnastik
09.00 Uhr bis 11.00 Uhr Bücherei
im Haus P8 (Untergeschoss)
10.00 Uhr Videogruppe „Silberdistel“
im Seniorentreff - Studio
10.00 Uhr Spanischkurs
10.15 Uhr Gedächtnistraining in P8
(Raum U5)
10.15 Uhr und 11.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
13.45 Uhr Fit für 100
14.30 Uhr Café im Festsaal
15.00 Uhr Bingo im Festsaal

Mittwoch

09.00 Uhr Frühstückscafé
09.30 Uhr Chorprobe mit Herrn v.D.
Heyde im Festsaal
10.00 Uhr Malgruppe Haus S
10.15 Uhr Gedächtnistraining

Donnerstag

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr Bücherei
im Haus P8 (Untergeschoss)
09.05 Uhr Fitnessgymnastik
10.15 Uhr Beckenbodengymnastik
14.00 Uhr Fit für 100

Freitag

08.15 Uhr Englischkurs
09.00 Uhr Frühstückscafé
10.00 Uhr Englischkurs
10.00 Uhr Videospiele
11.30 Uhr Englischkurs
14.00 Uhr Freitagscafé

Alle Sonderveranstaltungen (Konzerte,
Lesungen, etc.) finden Sie in unserem
grünen Monatsheft „Seniorentreff
Aktuell“



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!

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:

silberdisteltv@netcologne.de

oder kommen Sie einfach Dienstag in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr in unserem Studio vorbei.

Jubiläen und Dienstaustritte

bei den SBK



Von links: Herr Wagner, Frau Doorentz,
Herr Ludorff, Frau Krohn-Muheibes

Frau Elke Doorentz

Altenpflegerin bei H 224
Städt. Seniorenzentrum
Dr. Ernst Schwering, Köln-Sülz
Dienstaustritt wegen Altersrente
mit Ablauf 30.6.2011



Von links: Frau Fleischmann, Frau Patzke
Frau Laimer, Herr Ludorff

Frau Renate Laimer

Sozialarbeiterin bei H 20/2
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
Dienstaustritt wegen Rentenbezug
zum 31.7.2011

Aufgrund eines technischen Defektes bitten wir
die schlechte Qualität des Fotos zu entschuldigen!



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

Frau Marianne Guttman

Altenpflegerin bei H 5021
Häuslicher Pflegedienst Riehl
Dienstaustritt wegen vorgezogener
Altersrente mit Ablauf 30.6.2011

Aufgrund eines technischen Defektes bitten wir
die schlechte Qualität des Fotos zu entschuldigen!



Von links: Frau Fleischmann, Herr Philippi,
Herr Ludorff

Herr Thomas Philippi

Abteilungsleiter
der Serviceabteilung Personal (H 11)
25-jähriges Dienstjubiläum
am 1.9.2011



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

Frau Zorka Mauren

Küchenhilfe bei H12/2
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum
am 1.9.2011



Frau Patzke, Frau Braunsch,
Herr Heinzelmann, Frau Graller,
Herr Ludorff

Frau Martina Braunsch

Altenpflegerin H 20 (P 8 II A)
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
25-Jähriges Dienstjubiläum
am 1.4.2011

Frau Ursula Graller

Altenpflegerin H 20 (P 8 II A)
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
25-Jähriges Dienstjubiläum
am 1.10.2011



Von links: Frau Fleischmann, Frau Patzke,
Frau Gnädig, Herr Ludorff

Frau Doris Gnädig

Altenpflegerin H 20 (Haus-Ahorn)
Städtisches Seniorenzentrum Köln-Riehl
25-Jähriges Dienstjubiläum
am 1.10.2011

**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:**

Herr Dino Möbus

Wohnbereichsleiter Mülheim E
ab 1.9.2011

Frau Kirsten Karau

stv. Wohnbereichsleiterin Riehl P1 II
ab 1.8.2011

Frau Daniela Jammernann

Wohnbereichsleiterin Mülheim III
ab 15.8.2011

Herr Matthias Dein

Lehrer für Pflegeberufe
am Fachseminar
ab 1.9.2011



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	Herr Blümke 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: Pflegedienstleitung: Anne Faber Sprechstunden:	Tel.: 992121-10 Do. 14.00 -17.00 Uhr u. u. nach Vereinbarung Tel.: 992121-11 Do. 14.00 - 17.00 Uhr u. u. nach Vereinbarung Tel.: 992121-20 Do. 14.00 - 17.00 Uhr u. u. nach Vereinbarung	
Städt. Seniorenzentrum Köln-Buchforst 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. 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. 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-Mußeibesch Sprechstunden:	Tel.: 7775-291 -nach Vereinbarung-	

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