

Nr. 2/2016

ECHO



Die Zeitschrift der Sozial-Betriebe-Köln



Mit dem Rad zum Rhein
SBK-Rikscha



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir bei den SBK sind immer auf der Suche nach neuen Projekten und Ideen, die dazu beitragen, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie unsere auswärtigen „Kundinnen und Kunden“ wohlfühlen.

„Mit dem Rad zum Rhein“ ist hierfür ein gutes Beispiel. Eigentlich liegt es auf der Hand, dass der nahegelegene Fluss für alle Riehler ein attraktives Ziel ist. Mit Rollstuhl oder Rollator ist er aber nur schwer zu erreichen. Unsere Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner können deshalb zukünftig die neue SBK-Rikscha nehmen, wenn sie mal wieder einen Blick auf das „Müllemer Böttche“ oder den Dom werfen möchten.

In der vorliegenden Ausgabe des Echo finden Sie viele weitere Beispiele solcher kleinen und großen Ideen: So hat unsere Diätküche einen „Gesundheitstag“ initiiert, im Behindertenzentrum Longerich gibt es den ersten SBK Obst- und Gemüsestand, Haus 2 in Riehl hat eine „Rollator-Rallye“ organisiert und kürzlich fand das 1. SBK-Oldtimertreffen statt.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen diesmal unsere Rubrik „SBK-Persönlich“. Miroslav Zvara kam in den 1980er Jahren aus der Tschechoslowakei nach Deutschland. Kürzlich konnte ich den damaligen Flüchtling und heutigen Altenpfleger zu seinem 30-jährigen Betriebsjubiläum gratulieren.

Ich wünsche Ihnen hoffentlich noch einige sonnige Tage und wie immer eine entspannte Lektüre.

Ihr

Otto B. Ludorff
Geschäftsführer

IMPRESSUM

Herausgeber

Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH
Boltensternstraße 16
50735 Köln
0221 777 55 301
info@sbk-koeln.de

Verantwortlich

Otto B. Ludorff

Redaktionsleitung

Götz-T. Großhans
0221 777 55 696
echo@sbk-koeln.de

Gestaltung

Georg Kaufmann

Druck

SBK-Werkstatt Köln-Poll

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Astrid Barkhoff-Cramer
Susanne Bokelmann
Hanne Cürten
Tina Damm
Ties Kollenrott
Hermann Krull
Stefanie Kühn
Ursula Krumbach

Claudia Mauel
Jasmin Mevissen
Georg Nosbers
Maria Osterholt
Birgit Schien

sbk-koeln.de



7 Titel
Mit dem Rad zum Rhein



10 VOR ORT
Türöffner Paula



12 SBK-MOMENT
Die Drachen kommen



17 SBK-NEWS
Umzüge in Riehl

2 VORWORT
von Otto B. Ludorff

3 INHALT

4 SBK-INTERN
Jubiläen und Abschiede

7 TITEL
SBK-Rikscha

8 SBK-MOMENT
SBK-Schiffstour

10 VOR ORT
Hundebesuchsdienst

11 VOR ORT
Präventive Hausbesuche

12 SBK-MOMENT
Integratives Drachenbootrennen

14 VOR ORT
Gesundheitstag 2016

15 VOR ORT
Obst- und Gemüsestand

16 VOR ORT
Riehler Rollator-Rallye

17 VOR ORT
1. SBK-Oldtimertreffen

18 SBK-NEWS
Neues kompakt berichtet

20 FITNESS
Serie „Training Zuhause“

21 PERSÖNLICH
Mirek Zvara

22 TERMINE

23 KONTAKTE

Jubiläen, Dienstaustritte
und neue Aufgaben

Mit den besten Wünschen

Auch in den vergangenen Monaten konnte die Geschäftsführung zusammen mit dem Betriebsrat und der jeweiligen Standort- bzw. Bereichsleitung wieder einer ganzen Reihe von Kolleginnen und Kollegen zum runden Dienstjubiläum gratulieren. Einige andere wurden – zumeist nach vielen Dienstjahren – in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.



Chung-Ok Czakalla
Krankenpflegehelferin
Seniorenzentrum Riehl
45-jähriges Betriebsjubiläum



Ralf Dominick
Transportarbeiter
Seniorenzentrum Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum



Mira Bozanic
Krankenpflegehelferin
Seniorenzentrum Riehl
Verabschiedung



Ursula Düber-Heddada
Altenpflegerin
Seniorenzentrum Riehl
30-jähriges Betriebsjubiläum



Erika Schmidt
Altenpflegerin
Behindertenzentrum
Dr. Dormagen-Guffanti
Verabschiedung



Sofia Baals
Verantwortliche Pflegefachkraft
Ambulante Pflege Dellbrück
25-jähriges Dienstjubiläum



Dietmar Thonig
Altenpfleger
Seniorenzentrum Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum



Gabriele Patzke
Stellvertretende
Geschäftsführerin
30-jähriges Betriebsjubiläum



Inge Knepeck
Altenpflegehelferin
Seniorenzentrum Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum



Josef Kalathilparampil
Krankenpflegehelfer
Seniorenzentrum Mülheim
Verabschiedung



Ulrike Lieder
Altenpflegerin
Seniorenzentrum Riehl
35-jähriges Betriebsjubiläum



Marion Konrad
Altenpflegerin
Seniorenzentrum Mülheim
35-jähriges Betriebsjubiläum



Eva-Maria Berberich
Physiotherapeutin
Seniorenzentrum Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum

Susanne Kleinert
Altenpflegerin
Seniorenzentrum Riehl
25-jähriges Dienstjubiläum



Miroslav Stemplin
Altenpfleger
Seniorenzentrum Riehl
Verabschiedung



Ja Sook Kim
Krankenpflegehelferin
Behindertenzentrum Riehl
Verabschiedung



Kiriaki Tsaousidou
Schneiderin
Seniorenzentrum Riehl
Verabschiedung

Monika Gondorf-Ryglewski
Soziale Betreuung
Seniorenzentrum Bocklemünd/Mengenich
Verabschiedung

Jevica Stanojevic
Hauswirtschaftshilfe
Seniorenzentrum Riehl
Verabschiedung

Neu bei den SBK oder mit neuer Aufgabe betreut...

Ursula Münchhaffen nimmt seit Mai dauerhaft die Funktion der verantwortlichen Pflegefachkraft für den ambulanten Pflegedienst Riehl und Bocklemünd wahr. Seit Juni hat sie zusätzlich die Funktion der stellvertretenden Bereichsleitung der Häuslichen Pflege übernommen. Ebenfalls im Mai konnte **Susanne Bardelt** als stellvertretende Pflegedienstleitung für den ambulanten Pflegedienst Riehl begrüßt werden. Zum gleichen Zeitpunkt hat **Senay Yagiz-Karaduman** im Seniorenzentrum Buchforst ihre Tätigkeit als Wohnbereichsleiterin und stellvertretende Pflegedienstleiterin aufgenommen.

Rechtzeitig vor den großen Umzügen im Seniorenzentrum Riehl hat **Jana Sörgel** ab Juni als Pflegedienstleitung für einen Teilbereich von Riehl begonnen. Mit den Umzügen in die neuen Pflegeheime gibt es in Riehl neue Hausbezeichnungen, Telefonnummern sowie neue Zuständigkeiten. Diese wurden allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen jeweils individuell schriftlich mitgeteilt. Für den internen Gebrauch sind die aktuellen Daten übersichtlich im Intranet der SBK zu finden.



Kai Kanscheit – seit dem
1. August neuer Personalleiter

Ab August wird sich der bisherige und langjährige Personalleiter **Thomas Philippi** ausschließlich seinen Aufgaben als Einrichtungsleiter des Behindertenzentrums Köln-Riehl widmen. Die Leitung der Serviceabteilung Personal übernimmt als neuer Personalleiter zeitgleich **Kai Kanscheit**.

SBK-Rikscha

Mit dem Rad zum Rhein

Nachdem bereits die Testfahrten belegt haben, dass eine Fahrt zum Rhein eine wunderbare Bereicherung des Alltages unserer Bewohnerinnen und Bewohner der Riehler Pflegeheime ist, musste nur noch das richtige Gefährt gefunden werden. Mit einer neu erworbenen Rikscha ist uns dies gelungen. Dom und Altstadt sind entlang des Rheins nun auf noch schönerem Wege zu erreichen. (Von Hanne Cürten)

Die SBK-Rikscha ist als Maßanfertigung so konzipiert, dass sich jeweils zwei Seniorinnen oder Senioren gemütlich kutschieren lassen können. Der Einzelsitz vorne ist für die Person mit den strammsten Waden reserviert, denn hier ist die technische Leitzentrale der Rikscha.

Ein Akkubetrieb sorgt dafür, dass mit einer deutlichen Unterstützung geradelt werden kann. Die Akkuleistung ist so ausgelegt, dass einer Reise zum Dom, entlang des Rheins, auch für ungeübte Radler nichts im Wege steht.

Eine ebenfalls elektrische Blinker-Anlage stellt sicher, dass beim Abbiegen beide Hände immer am Lenker verbleiben können. Denn die Sicherheit hat natürlich neben dem Fahrgegnuss für uns oberste Priorität.

Der Zweisitzer ist überdacht, so dass die Mitfahrenden bei plötzlich auftretendem Regen nicht im Nassen sitzen. Und im Sommer schützt das Dach vor zu viel Sonnenschein.

Der Sitz für die Passagiere wurde bei den ersten Probefahrten als angenehm empfunden,

mit zwei Gepäcktaschen auf der Rückseite kann zudem genügend Proviant für eine Rast am Rhein mitgenommen werden.

Die Kolleginnen und Kollegen der Sozialen Betreuung organisieren bereits die ersten Rundfahrten und werden die Rikscha bald als besonderes Highlight regelmäßig in den Betreuungsalltag integrieren.

Auf dem diesjährigen Annafest am 21. August besteht übrigens für jedermann die Gelegenheit, sich durch das Riehler SBK-Gelände fahren zu lassen.



Die Initiatorin des Projekts, SBK-Abteilungsleiterin Hanne Cürten, bei der Jungfernfahrt mit zwei Bewohnerinnen aus Haus 2.

27. Juli 2016

Jubiläum im zweiten Versuch

Eigentlich sollte die diesjährige SBK-Schiffstour bereits im Juni stattfinden. Dank der Wetterkapriolen stand damals jedoch der Anleger an der Bastei unter Wasser, so dass es zu einer Verschiebung kam. Diese hatte einen erheblichen logistischen Mehraufwand zur Folge, führte aber auch dazu, dass die Jubiläumstour bei idealem Wetter stattfinden konnte. Bereits zum 30. Mal sorgte nämlich die „Margret Raetz-Wiener Stiftung“ dafür, dass Hunderte von Bewohnerinnen und Bewohnern der SBK-Seniorenzentren in See stechen konnten.





Hundebesuchsdienst in Sülz

Türöffner Paula

Paula, eine 6-jährige Golden Retriever Hündin, hat ihren „Dienst“ im Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering aufgenommen. Ihr „Frauchen“ Birgit Schien, eine Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung in der Sülzer SBK-Einrichtung, berichtet von den Erfahrungen, die Mensch und Tier bis jetzt gemacht haben.

Die bloße Anwesenheit eines Tieres kann ausreichen, um Menschen mit und ohne Demenz wieder besser mit ihrer Umwelt in Kontakt treten zu lassen. Hunde vermitteln uns Wärme, spenden Trost und geben Anlass zur Freude. Die Begegnung mit dem Hund ermöglicht dem Besuchten eine Verständigung, die wortlos auf einer tiefen emotionalen Ebene abläuft.



Birgit Schien und Therapiehund Paula

Paula wurde Anfang 2014 in einem Qualifizierungskurs auf den Hundebesuchsdienst vorbereitet und hat diesen mit einer praktischen Prüfung abgeschlossen. Hunde, die im Besuchsdienst tätig sind, müssen einiges wegstecken und dürfen keinerlei Anzeichen aggressiven Verhaltens zeigen.

Mittlerweile besucht Paula alle 14 Tage die Bewohnerinnen und Bewohner des Senioren-

zentrums Sülz. Für viele Seniorinnen und Senioren ist sie damit ein Teil deren Lebens geworden.



Bewohnerin Eva Maria Schwope mit Paula

Paula ist sozusagen ein „Seelendoktor“ und eine Art Türöffner in die teilweise verschlossene Welt von älteren oder an Demenz erkrankten Menschen. Personen, die sonst kaum sprechen, geben plötzlich wieder Worte von sich oder beginnen zu lächeln, wenn sie Paula streicheln. Vor allem Menschen, die früher selbst einmal Haustiere hatten, fällt die Kontaktaufnahme mit Paula besonders leicht. Sie erzählen uns ihre Geschichte und die Erlebnisse mit ihren Tieren.

Es war wunderschön anzusehen, wie die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums in Sülz auf den ersten Besuch von Paula reagierten. Alle wollten sie streicheln oder mit ihr spielen. Da Paula eine sehr sensible Hündin ist,



Pause muss auch mal sein

entscheidet sie meistens selbst, wer gerade ihre Zuwendung benötigt. Sie geht auf den- bzw. diejenigen zu und zeigt, dass sie gestreichelt werden möchte oder bringt ein Spielzeug zum Werfen.

Natürlich bedeutet diese Arbeit für Paula auch Stress. Mit so vielen Menschen in Kontakt zu treten ist gar nicht so einfach. Deshalb ist es wichtig, sie gut zu beobachten und keinen Leistungsdruck für sie entstehen zu lassen. Es vergeht inzwischen kein Tag, an dem ich nicht darauf angesprochen werde, wo Paula denn gerade sei und wann sie wiederkomme. Die Bewohnerinnen und Bewohner warten schon ganz ungeduldig auf Paulas nächsten Besuch.

Neues Projekt für Nippes

Präventive Hausbesuche

Im Frühjahr startete die Stadt Köln mit den SBK und weiteren Partnern das Projekt „Präventive Hausbesuche“. Hierbei können ältere Bürgerinnen und Bürger um einen Hausbesuch bitten, bei dem sie sich über Hilfsangebote, gesetzliche Regelungen und vieles andere mehr informieren können. Im Bezirk Nippes ist Maria Osterholt von den SBK für diese Hausbesuche zuständig – im Echo berichtet sie von den bisher gemachten Erfahrungen.

Ziel des neuen Projektes ist es, frühzeitig zu ermitteln, welche Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsmittel benötigt werden, um möglichst lange ein selbständiges Leben in der eigenen Wohnung führen zu können. Seniorinnen und Senioren sollen über Angebote im Stadtteil informiert und an die richtigen Stellen vermittelt werden.

Gestartet wurde im Februar 2016 im Stadtteil Nippes. Alle 2.700 Bürgerinnen und Bürger ab 75 Jahren wurden mit einem Anschreiben der Stadt Köln informiert und konnten mit einer Rückantwortkarte oder telefonisch einen Besuchstermin in der eigenen Wohnung vereinbaren.

Das Interesse war erstaunlich groß. Neben vielen telefonischen Beratungen wurden bisher 120 Hausbesuche durchgeführt und es konnten 90 Vermittlungen an Beratungs- und Hilfsangebote weitergeleitet werden. Der Beratungs- bzw. Hilfebedarf der Senioren ist dabei individuell unterschiedlich.

Viele, noch recht aktive Seniorinnen, ließen sich bereits für die Zukunft über mögliche Hilfen, die den Alltag erleichtern, beraten. Es gab Fragen zu Hausnotrufsystemen, wann und wo kann ich eine Pflegestufe bean-



Maria Osterholt (rechts) auf Hausbesuch bei einer Nippeser Bürgerin

tragen, welche Pflegedienste gibt es in nächster Umgebung, wer kann meine Wohnung reinigen und für mich einkaufen, welche Hilfsmittel gibt es um den Pflegealltag zu erleichtern und wer kann der Kostenträger sein. Sehr interessiert wurde nach den unterschiedlichen Wohnformen im Alter und den ortsnahen Seniorenbegegnungsstätten gefragt.

Es meldeten sich aber auch Seniorinnen mit akutem Hilfebedarf, die nicht wussten wo die erforderliche Hilfe angefordert werden kann. Durch eine gute Zusammenarbeit mit den Seniorinnenberatern und anderen Unterstützungsprojekten im Stadt-

teil Nippes konnte schnell Soforthilfe geleistet werden.

Ab Herbst 2016 sollen die präventiven Hausbesuche auf einen weiteren Stadtteil im Stadtbezirk Nippes ausgeweitet und dort hoffentlich ebenso gut in Anspruch genommen werden.



Kostenlose Hausbesuche

Ansprechpartnerin

Maria Osterholt

0221 777 55 345

maria-osterholt@sbk-koeln.de

10. Juni 2016 – 5. Integrativer Sporttag

2. Platz beim Jubiläum

Ein kleines Jubiläum feierte der Integrative Sporttag Köln in diesem Jahr. Bereits zur dabei waren „die Drachen der SBK“, das Drachenboot-Team der Poller SBK-Werkstat lachen!“ erpaddelte sich die erfahrene Crew diesmal den 2. Platz im A-Lauf. Weniger das Team, gebildet aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Klientinnen und Klie



Fühlinger See Köln
Alexianer-Cup

A-Finale
2. Platz



Im fünften Mal fand das inklusive Sportfest am Fühlinger See statt. Bisher immer mit t. Getreu dem eigenen Schlachtruf „Hier kommen die Drachen – ihr habt nichts zu martialisch ließ es die Mannschaft des „SBK Love Boat“ angehen. Trotzdem hatten nten des Betreuten Wohnens (BeWo) der SBK, genauso viel Spaß.



Integratives Drachenbootrennen
2016
2016

SBK-Diätküche – Gesundheitstag 2016

Anti-Stress-Cocktail und mehr

Gesundheit hört beim Essen nicht auf. Am besten weiß das Steffi Nowak, die Leiterin der SBK-Diätküche in Riehl. Bereits zum dritten Mal konnte sie ihre Kolleginnen zum jährlichen „Gesundheitstag“ motivieren. Wobei Überredungskünste überflüssig waren, denn bereits im Vorfeld hatte Steffi Nowak viele Anfragen von ihren Kolleginnen erhalten, wann es endlich wieder so weit sei.

Hochmotiviert ging es vor rund vier Monaten an die Planung. Rezepte wurden auf ernährungsphysiologischen Grundlagen erstellt, wobei der Geschmack natürlich nicht auf der Strecke bleiben sollte. Ende Juni war es dann endlich soweit. Es wurde Brot gebacken, Müslis angerührt, Obst und Gemüse geschnippelt sowie Salate vorbereitet. Pünktlich zur Mittagspause war der Vorraum zum SBK-Festsaal in Riehl hergerichtet und eine bunte Zusammenstellung verlockte zum Probieren. Einen besseren Ort hätte man nicht wählen können, schließlich kommen hier viele Bewohnerinnen und Bewohner sowie SBK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich zum Mittagstisch.

Freundlich wurde man empfangen und zum Probieren eingeladen. Zu jeder Portion gab es auf Wunsch eine Ernährungsberatung. Besonders die gesunden Leckereien, wie die Hafer-Bananen-Kekse oder der Rübli-Kuchen, aber auch der



Anti-Stress-Cocktail weckten das Interesse. Man lernte neue Gerichte kennen, entdeckte interessante Zubereitungen und erfuhr viel über deren Inhaltsstoffe und Wirkungen. Das Beste jedoch war, dass all die gesunden Sachen auch noch ausgezeichnet schmeckten.

Beim Plausch in der Menge konnte man mehrmals ein „Das probiere ich auch mal aus“ oder „das kannte ich noch gar nicht, interessant“ und „ach, das ist ja mal eine tolle Alternative“, hören. Der Gesundheitstag 2016 war also wieder ein großer Erfolg. Dies bestätigten auch die positiven Rückmeldungen und Danksagungen, die Steffi Nowak und ihre Kolleginnen anschließend

erhielten. Wegen des großen Zuspruches gibt es nun Überlegungen, dieses tolle Angebot auch einmal auf die anderen SBK-Standorte auszuweiten.

Anti-Stress-Cocktail

Zutaten für 1 Portion

- 1 EL Magerquark
- 2 EL Bio-Joghurt 1,5 %
- 2 EL Buttermilch oder Kefir
- 1 TL Nuss-Nougat-Creme
- 2 EL Johannisbeerensaft (schwarz)

Alle Zutaten miteinander vermischen, eventuell mit etwas Honig versüßen.



„Longericher Bienenglück“ und mehr ...

Obst- und Gemüsestand

Seit Anfang Juni diesen Jahres verkaufen die Bewohnerinnen und Bewohner des Städt. Behindertenzentrums Dr. Dormagen-Guffanti eigenes Obst und Gemüse vor den Toren ihrer Einrichtung. Neben der zu erlernenden Verkaufstätigkeit steht das nette Gespräch und die Vernetzung mit der Nachbarschaft im Vordergrund. (Von Ties Kollenrott)

Ein Großteil des Gemüses stammt aus dem eigenen Garten. Lediglich ergänzend wird vom Bio-Bauern um die Ecke regionale und saisonale Ware zugekauft. Besonders stolz sind die Bewohnerinnen und Bewohner jedoch auf den Honig und die Eier, die auch im Angebot des kleinen, liebevoll gestalteten Verkaufsstandes stehen.

Der Honig, das sogenannte „Longericher Bienenglück“, wird bereits seit 2010 in Kooperation mit dem Imkerverein Köln aus den derzeit acht, sich auf dem Gelände befindenden, Bienenstöcken gewonnen. Die Eier stammen vom hauseigenen Hühnerhof und sind somit ebenfalls ein Selbsterzeugnis, das die Kunden durch die hervorragende Qualität überzeugt.



Monika Semler, Bernd Steiner und Axel Weissmann hinter dem neuen Marktstand am Lachemer Weg.

Zu Beginn waren es vor allem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Angehörige und Menschen aus der Nachbarschaft, die das Angebot des kleinen

Marktstandes angenommen haben. Zunehmend erblickt man jedoch auch neue Kundschaft, die auf den Geschmack gekommen ist.

Das jüngste Inklusionsprojekt, der erste „Mobile Obst- und Gemüsestand der SBK“, soll neben der zu erlernenden Verkaufstätigkeit für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses auch über das Verkaufsgespräch vernetzen und Raum für Begegnung schaffen.



Bernd Steiner verkauft einer Mitarbeiterin des Behindertenzentrums ihr „Abendessen“.

Kommen Sie vorbei!

Werktags 10.30 - 12 Uhr

Städt. Behindertenzentrum
Dr. Dormagen-Guffanti
Lachemer Weg 22
50737 Köln

Selbstgebackenes als Belohnung

Riehler Rollator-Rallye

Vor den Sommerferien veranstaltete das Team der Sozialen Betreuung von Haus 2 des Seniorenzentrums Riehl eine „Rollator Rallye“. Die anderen Pflegeheime des Riehler SBK-Geländes nahmen die Einladung zur Teilnahme gerne an, fördern hausübergreifende Aktivitäten doch den Austausch und die Kontakte untereinander. Ursula Krumbach von der Sozialen Betreuung berichtet.



Geschicklichkeitsübung auf „Parcours-Station“ in P8.

„Gemeinsam Spaß haben und sich bewegen.“ Unter diesem Motto starten insgesamt rund 60 Seniorinnen und Senioren in Kleingruppen von drei bis fünf Personen. Sie werden von Betreuungsassistentinnen und Ehrenamtlern begleitet und bei der Lösung der Aufgaben unterstützt.

Alle Posten besetzt? Dann kann es ja losgehen! Schon hört man im 1. Obergeschoss von Haus 2 Dosen polternd zu Boden gehen. Diese haben die Bewohnerinnen und Bewohner im Vorfeld selber angestrichen. Im weiteren Verlauf wird gekgelt, Dart gespielt, auf eine Torwand geworfen. Auch zwei Fragen müssen beantwortet und Ringe geworfen werden.

Der Parcours erstreckt sich, nahezu regensicher, zwischen den Häusern P7, P8 und Haus 2. An den insgesamt acht Posten warten Praktikantinnen und Praktikanten aus dem aktuellen Fachseminar-Lehrgang für Alltagsbegleiter auf die Bewohnerinnen und Bewohner, um diesen die Aufgaben zu erklären. So sammeln sie wertvolle Erfahrungen für ihre spätere Berufspraxis.

Die Aufgaben sind so gewählt, dass jeder sie bewältigen kann, denn die Freude und das Erfolgserlebnis stehen im Vordergrund der Veranstaltung. Die steht den Bewohnerinnen und Bewohnern auch ins Gesicht geschrieben. Nach circa 80 Minuten kommen die ersten Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer mit glühenden Wangen und strahlenden Augen wieder in Haus 2 an. Sie zeigen stolz ihre Stempelkarte als Beweis, dass sie alle Stationen geschafft haben.

Im Garten von Haus 2 erwartet Stefan Pischl die nacheinander eintreffenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon mit Akkordeon- und Keyboardmusik. Bewohnerinnen und Bewohner von Haus 2 haben im Vorfeld vier Bleche Obstkuchen gebacken und P7 steuerte fünf wunderbare, selbstgebackene Erdbeertorten bei. Mit Kaffee und Kuchen findet der Nachmittag einen schönen, geselligen Ausklang. Es wird gesungen und geschunkelt. Die Live-Musik veranlasst sogar den ein oder anderen dazu, das Tanzbein zu schwingen.



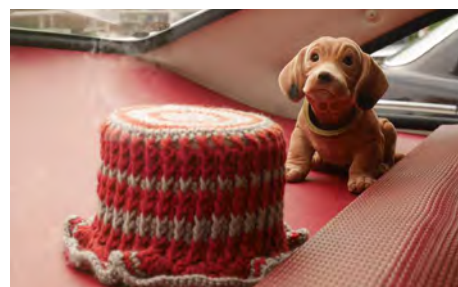
Auf dem Weg zur nächsten „Herausforderung“.

Premiere voller Erfolg

1. SBK-Oldtimertreffen



Gabriele Patzke mit Thomas Stromski



Anfang Juni fand in Riehl das 1. SBK-Oldtimertreffen statt. Schon am Vormittag füllte sich der Platz zwischen Festsaal und Seniorentreff mit Fahrzeugen von Mitgliedern des Jaguar-Club-Köln sowie mit weiteren historischen Fahrzeugen anderer Fabrikate. Gabriele Patzke, stellvertretende SBK-Geschäfts-

führerin, eröffnete die Veranstaltung offiziell und bedankte sich bei Thomas Stromski stellvertretend für den Jaguar-Club-Köln sowie bei den beteiligten SBK-Beschäftigten und den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Neben der Fahrzeugschau gab es anschließend ein buntes Programm mit musika-

lischen Live-Auftritten und verschiedenen Essens- und Getränkeständen. Zum Glück hielt das Wetter, so dass die Cabriolets „oben ohne“ präsentiert werden konnten und überraschend viele Besucherinnen und Besucher den Weg auf den Festplatz fanden.



Für Smartphone, Tablet und Desktop sbk-koeln.de optimiert



Die Website der SBK wurde in den vergangenen Monaten optimiert. Sie passt sich jetzt automatisch dem verwendeten Nutzungsgerät an und wird unabhängig von der jeweiligen Bildschirmgröße auf Smartphone, Tablet und Desktop-Computer optimal dargestellt. Um dies gewährleisten zu können, wurde auch das Layout leicht modifiziert. Insbesondere die Startseite wurde überarbeitet – unter anderem findet man auf dieser jetzt auf einen Blick die neuste Meldung, den letzten SBK-Beitrag auf Facebook, die aktuellsten Stellenangebote und die nächsten Termine. > www.sbk-koeln.de

EhrenGarde der Stadt Köln

69. Kaffeefahrt

Bereits zum 69. Mal lud der Senat der EhrenGarde der Stadt Köln Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Riehl zu einer Kaffeefahrt ein. Wie immer war das Ziel des Ausfluges für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Überraschung. In diesem Jahr ging es für gut 180 Seniorinnen und Senioren in drei Reisebussen und zahlreichen Privat-PKW nach Brühl ins Max Ernst Museum. Seit 51 Jahren organisiert Ehren-Senats-Vizepräsident Rolf Stellwag (Bild: Mitte) diese Ausflüge der Extraklasse.



SBK-Werkstatt Poll Rollstuhlbus



Dank der Unterstützung durch die Sparda Bank West eG und die Stiftung „Miteinander leben“ verfügt die Poller SBK-Werkstatt für behinderte Menschen über ihren ersten eigenen Rollstuhlbus. Gemeinsam mit Stefan Mittmann und Petra David von der Sparda-Bank sowie Hans-Peter Wehner von „Miteinander Leben“ übergaben SBK-Geschäftsführer Otto B. Ludorff und Thomas Ebert, der Leiter der SBK-Werkstätten, den Mitarbeitern und betreuten Beschäftigten das neue Fahrzeug. Dank diesem können zukünftig auch die betreuten Beschäftigten, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, einfacher an Aktionen und Ausflügen der einzelnen Arbeitsgruppen teilnehmen. Bei dem flexiblen Fahrzeug lassen sich einzeln bis zu sechs Sitze ausbauen, deren Platz dann jeweils von einem Rollstuhl eingenommen werden kann. Bei der Auswahl der Ausstattung des Fahrzeuges hatte sich auch der Werkstattrat engagiert und die Wünsche und Anforderungen der späteren Nutzer eingebracht.

Senioren und Neue Medien

EDV ab 55

Bereits 1998 starteten die Sozial-Betriebe-Köln ihren ersten Computerkurs für Seniorinnen und Senioren.

Im Laufe der Jahre sind unter der Marke „EDV ab 55“ zahlreiche weitere Angebote hinzugekommen. So finden sich in dem ab September startenden neuen Programm des SBK-Fortbildungsinstitutes neben dem schon klassischen PC-Kurs auch Angebote zu den Themen Tablet-Computer, Smartphone, Internet und digitale Fotografie. Ausführliche Infos gibt es auf der SBK-Website unter „Fortbildungsinstitut“ oder „EDV ab 55“ sowie telefonisch unter 0221 777 555 11.



Musikalischer Praktikant Facebook-Hit

Selten hat ein Beitrag auf der Facebook-Seite der SBK so schnell so viel positive Zustimmung erhalten. Berichtet wurde über Musa, damals Praktikant im Seniorenzentrum Bocklemünd/Mengenich. Dieser überraschte die Bewohnerinnen und Bewohner mit kleinen Exklusiv-Konzerten auf der Saz, einer Langhalslaute, die vor allem in der Türkei, auf dem Balkan und in Afghanistan gespielt wird. Die Zuhörerinnen und Zuhörer waren von diesem besonderen „Service“ begeistert und den fremden Klängen gegenüber sehr aufgeschlossen.



Zehn Jahre SenioAss Kleines Jubiläum

Am 25. August begehen die SBK mit einer Feier mit geladenen Gästen das zehnjährige Bestehen von „SenioAss“. Vom Standort Riehl aus vermittelt der Dienst ehrenamtliche Assistenz zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen. Die geschulten ehrenamtlichen Kräfte übernehmen dabei Betreuungsleistungen sowohl für körperlich kranke Menschen, wie auch für Menschen mit Demenz.

SenioAss

Einen ausführlichen Bericht über SenioAss und die Feierlichkeiten finden Sie in der kommenden Echo-Ausgabe.

> www.sbk-koeln.de/?p=173

Pflegeheime Riehl

Neues Zuhause



Die fünf neuen Pflegeheime des Seniorenzentrums Riehl sind fertiggestellt und der Umzug der 400 Bewohnerinnen und Bewohner wird bis Mitte August abgeschlossen sein. An einem Tage wurde bzw. wird jeweils eines der modernen Häuser komplett bezogen. Das bedeutet unter anderem, dass 80 Pflegebedürftige aus unterschiedlichen Wohngruppen ihre neuen Einzelzimmer beziehen, ihre persönlichen Dinge und Kleinmöbel transportiert werden und alle Beschäftigten des neuen Hauses ihre Arbeitsplätze einrichten müssen. Das Frühstück wurde dabei jeweils noch in der alten Wohngruppe, das Mittagessen bereits im neuen Zuhause serviert. Insgesamt eine logistische Herausforderung für alle Beteiligten, die aber jeweils bravourös gemeistert wurde.

Seniorenzentrum Riehl

Zoobesuch mit Ford



Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Köln-Riehl waren wieder gemeinsam mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Ford im Kölner Zoo. Diese schöne Tradition währt mittlerweile schon über 12 Jahre. Im Namen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer geht ein ganz herzlicher Dank an die beteiligten Ehrenamtlichen der Firma Ford.



Übungen für das Training Zuhause

Gehirntraining durch Bewegung

In der Serie „Training Zuhause“ stellt KölnVital Übungen vor, die in der eigenen Wohnung regelmäßig praktiziert werden können und die dazu beitragen, mobil und fit zu bleiben. Viel Spaß beim Üben wünscht Claudia Mael.

Unser Großhirn ist in zwei Gehirnhälften geteilt, die durch den sogenannten Balken – Millionen von Nervenfasern – miteinander verbunden sind. Die linke Gehirnhälfte ist eher mit analytischem Denken und wohlüberlegten Entscheidungen ausgestattet und somit schwerpunktmäßig zuständig für Zahlen, Buchstaben, schlussfolgerndes Denken oder Planen. Die rechte Gehirnhälfte ist verantwortlich für Kreativität, Einfallsreichtum, Rhythmus, Intuition und Gefühlsbetontheit.

Grundsätzlich werden aber bei jeder geistigen Tätigkeit beide Hirnhälften benutzt. Unser Gehirn ist umso leistungsfähiger, je besser die beiden Hälften zusammen arbeiten. Mit Überkreuzbewegungen kann diese Zusammenarbeit gefördert werden und gleichzeitig wird unsere Konzentrationsfähigkeit trainiert. Die folgenden zwei Übungen können im Sitzen, Stehen oder auch im Liegen durchgeführt werden und lassen sich gut in Ihren Tagesablauf einbauen oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren. Probieren Sie es doch gleich mal aus. Dazu suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie die Übungen ungestört, langsam und in aller Ruhe durchführen können.



1. Übung

Die Hände liegen entspannt auf Ihren Oberschenkeln. Führen Sie nun im Wechsel die rechte Hand zur linken Schulter und wieder zurück. Und dann die linke Hand zur rechten Schulter und wieder zurück. Dabei folgt der Blick der Handbewegung, indem Sie den Kopf begleitend in die entsprechende Richtung drehen. 10 - 15 Wiederholungen.



2. Übung

Stehen oder sitzen Sie mit aufgerichtetem Oberkörper und legen Sie ihre Hände locker auf die Schultern. Führen Sie nun abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie und den linken Ellbogen zum rechten Knie. Dabei soll das Knie jedes Mal dem Ellbogen entgegenkommen. 10 Wiederholungen.



Silberdistel TV hat zusammen mit KölnVital Trainings-Videos erstellt. Diese können im Internet kostenlos genutzt werden. Einfach unter [www.youtube.com Silberdistel TV](http://www.youtube.com/SilberdistelTV) in die Suchleiste einfügen.

Mirek Zvara

Vom Flüchtling zum Altenpfleger

Nach zahlreichen Verhören durch den tschechoslowakischen Geheimdienst nahm Mirek Zvaras Leben 1983 eine entscheidende Wendung. Der ehemalige Bergwerksarbeiter folgte seiner Schwester und floh in den Westen nach Köln. Sechs Monate Aufenthalt in einem Flüchtlingsheim, Beantragung eines Asylpasses und acht Monate Sprachkurs waren zu bewältigen, bis die Chance kam, in die Altenpflege „reinzuschnuppern“. Mirek Zvaras blieb der Aufgabe und den SBK treu – kürzlich wurde er für 30 Jahre Betriebszugehörigkeit geehrt.

Echo: Herr Zvara, wie sind Sie 1985 zu den damaligen „Riehler Heimstätten“ gekommen?

Mirek Zvara: „Über einen tschechischen Arzt, der damals dort arbeitete.“

Mit welchen Erwartungen sind Sie damals „angetreten“?

„Ich weiß noch, wie ich am ersten Tag in P8, erste Etage, als Aushilfe stand und gedacht habe, das schaffe ich nicht. Drei Monate später in P6 mit den jungen Menschen mit Behinderungen erinnerte mich die ganze Atmosphäre schon an den Film 'Eine flog übers Kuckucksnest'. Doch der Zustand änderte sich sehr schnell.“

Was unterscheidet den heutigen Job des Altenpflegers mit dem von vor 30 Jahren?

„Früher hatte man mehr Zeit für menschliche Zuwendung, heute muss jede Kleinigkeit dokumentiert werden, ausführliche Pflegeplanungen geschrieben werden. Dagegen sind heute die Hilfsmittel und beispielsweise die Inkontinenzmaterialien wesentlich besser.“

Was begeistert Sie an Ihrem Job?

„Dass uns die pflegebedürftigen

und oft einsamen Menschen als Freund sehen. Wie sie aufblühen, wenn man mit ihnen spricht. Ihr Lachen.“

Gibt es eine Situation, die Sie ganz besonders in Erinnerung haben?

„Ja, das war 1995 mit einem Bewohner in der Pflegeeinrichtung in Sülz. Der ehemalige Metzger war plötzlich pflegebedürftig geworden, kam in die Pflegeeinrichtung und tyrannisierte dort alle Mitarbeiter und Bewohner. Er wollte einfach nicht dort bleiben. Eines Tages hatten wir mal wieder einen personellen Engpass und dieser Bewohner provozierte mich derartig, so dass ich ihm erklärte, dass ich ihn zwar weiter pflegen würde, die Freundschaft jedoch zu ihm beendet sei. Ich tat meinen Dienst nach Vorschrift, aber beachtete ihn darüber hinaus kaum. Nach zwei Tagen bemühte sich dieser Bewohner immer mehr, so dass er zunächst dankbar Hilfe und Unterstützung annahm, sich selbst aber auch einbrachte bis er später selbständig aufstehen konnte und nach zwei Monaten sogar entlassen werden konnte.“

Was ist für Sie Glück?

„Wenn man gute Freundschaften hat.“

Wie können Sie am besten entspannen?

„Bei Musik der 60er bis 80er Jahre.“

Wenn Sie auf Ihr Leben blicken, worauf sind Sie stolz?

„Dass ich es damals gewagt habe, nach Deutschland zu fliehen, ohne dass ich die Sicherheit hatte, jemals meine Heimat und Familie in Zwittau wiederzusehen.“

(Das Gespräch führte Astrid Barkhoff-Cramer)



Mirek Zvara

August – September – Oktober

Einen schönen Spätsommer

August

14. August, 11 - 15 Uhr
Longerich (Behindertenzentrum)
Flohmarkt

21. August, 12 - 17 Uhr
Riehl (Festplatz)
Annafest

23. August, 18 Uhr
Mülheim (Seniorenzentrum)
Vortrag
Kölner Alzheimer Forum

25. August
Busfahrt nach Vaals
Infos und Anmeldung
Seniorentreff Riehl

25. August, 18 Uhr
Riehl (Fachseminar)
Gesprächskreis
Kölner Alzheimer Forum

26. August, 14 - 18 Uhr
Poll (SBK-Werkstatt)
Sommerfest

September

1. September, 18:30 Uhr
Dellbrück (Seniorenzentrum)
Gesprächskreis
Pflegende Angehörige

3. September, 12 - 18 Uhr
Riehl (Café Cultura)
Sommerfest

8. September
Busfahrt nach
Bad Münstereifel
Infos und Anmeldung
Seniorentreff Riehl

11. September, 11 - 15 Uhr
Longerich (Behindertenzentrum)
Flohmarkt

12. September, 16 Uhr
Sülz (Seniorenzentrum)
Kölsch Forum Sülz

17. September, 12 Uhr
Riehl (Seniorentreff)
Oktoberfest
(Anmeldung erforderlich)

18. September, 14 - 17 Uhr
Riehl (Café Cultura)
Sonntagscafé

22. September
Busfahrt nach Cochem
Infos und Anmeldung
Seniorentreff Riehl

28. September, 15 Uhr
Riehl (Festsaal)
Symposium
Kölner Alzheimer Forum
(siehe Artikel unten)

Oktober

3. Oktober, 14 - 17 Uhr
Riehl (Café Cultura)
Oktoberfest
im Sonntagscafé

6. Oktober, 18 Uhr
Riehl (Fachseminar)
Gesprächskreis
Kölner Alzheimer Forum

6. Oktober, 18:30 Uhr
Dellbrück (Seniorenzentrum)
Gesprächskreis
Pflegende Angehörige

20. Oktober
Busfahrt nach Altenahr
Infos und Anmeldung
Seniorentreff Riehl

26. Oktober, 18 Uhr
Riehl (Tagespflege)
Vortrag
Kölner Alzheimer Forum

30. Oktober, 15 - 18 Uhr
Riehl (Festsaal)
Ü80-Party

Café für Menschen
mit Demenz

Montags, 14 - 16 Uhr
Dellbrück (Seniorenzentrum)

Dienstags, 14 - 16 Uhr
Bocklemünd (Pfarrgemeinde
Christ Geburt, Görlinger
Zentrum)

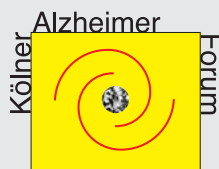
Infos und Voranmeldung:
0221 777 55 499
astrid.naethke@sbk-koeln.de



Infos und weitere aktuelle Termine unter sbk-koeln.de/aktuelles

Kölner Alzheimer Forum

15. Symposium



Unter dem Motto „Demenz geht uns alle an“ findet im Rahmen der 6. Kölner Demenzwochen am 28. September von 15 bis 18 Uhr das 15. Symposium des Kölner Alzheimer Forums statt. Besucher haben die Möglichkeit an einem interessanten Vortragsprogramm teilzunehmen, sich zu informieren und untereinander auszutauschen. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos, um Anmeldung bis zum 23. September wird gebeten: 0221 777 555 22 oder heike.georg@sbk-koeln.de. Alle Infos unter: www.sbk-koeln.de/?p=168



SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH

Boltensternstraße 16, 50735 Köln, Telefon 777 55 301, Telefax 777 55 398, info@sbk-koeln.de

Standorte/Angebote für

Seniorinnen und Senioren

Städt. Seniorenzentrum

Köln-Riehl

Zentrale	777 55 522
Aufnahme Pflege	777 55 521
Vermietung Seniorenwohnungen	777 55 313

Städt. Senioren- und Behindertenzentrum

Köln-Mülheim

96 480 - 0

Städt. Seniorenzentrum

Köln-Dellbrück

68 905 - 0

Städt. Seniorenzentrum

Dr. Ernst Schwering (Sülz)

99 21 21 - 0

Städt. Seniorenzentrum

Köln-Buchforst

88 997 - 0

Städt. Seniorenzentrum

Köln-Bocklemünd/Mengenich

950 333 - 0

Tagespflege

777 55 336

Seniorentreff Riehl

777 55 372

Häusliche Pflege

777 55 500

Kölner R(h)einperlen

777 55 762

Op Jöck

777 55 640

Mobiler Sozialer Dienst

777 55 762

EDV ab 55

777 55 511

Kölner Alzheimer Forum

777 55 522

KölnVital

777 55 738

SenioAss

777 55 499

Menschen mit Behinderung

Städt. Behindertenzentrum

Köln-Riehl

(inkl. Betreutes Wohnen in
Chorweiler, Niehl, Ossendorf)

Zentrale 777 55 318

Café Cultura 777 55 298

Päd. Werkstatt 777 55 250

Städt. Behindertenzentrum

Dr. Dormagen-Guffanti

(Longerich)

Zentrale 974 544 - 214

Öko. Nischen 974 544 - 213

Städt. Senioren- und Behindertenzentrum

Köln-Mülheim

96 480 - 0

SBK-Werkstätten für Menschen

mit Behinderung

Zentrale/Poll 98 388 - 0

Bickendorf 95 84 42 - 0

Wohnprojekt für Frauen

120 908 - 0

Pers. Budget & seB-Forum

974 544 - 114

Zentrale Angebote/Bereiche

Betriebsrat 777 55 290

Personalabteilung 777 55 307

Fachseminar für Altenpflege 777 55 357

Fortbildungsinstitut 777 55 511

In-Jobs-Köln 777 55 556

Presse 777 55 696

Detaillierte Informationen finden Sie im Internet auf www.sbk-koeln.de!

Ehrenamtstag



Foto: Danny Frede

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Sonntag, 4. September 2016
13 bis 17 Uhr
Heumarkt/Alter Markt

„Wir danken den
200.000 Ehrenamtlichen
für ihr Engagement!“



Foto: Manfred Herrig

Britta Heidemann
Ehrenamtspatin 2016



Foto: Nancy Ebert

KASALLA



Alegria Axé

Ehrung mit Oberbürgermeisterin Henriette Reker
und Olympiasiegerin Britta Heidemann

Großes Bühnenprogramm
und Infobörse zum Engagement

Aktionen von Hilfsorganisationen
und Feuerwehren

