

Nr. 4/2021

# ECHO



Die Zeitschrift der Sozial-Betriebe-Köln



**Join im Mediapark**

**Job & Inklusion**



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zwei Echo-Ausgaben lang konnte ich an dieser Stelle auf Bemerkungen zum Thema Corona verzichten und stattdessen „wie früher“ Ereignisse und Neuigkeiten rund um die SBK kommentieren. Doch jetzt trat ein, was viele Expert\*innen prophezeit hatten: Wenn die Impfquote in Deutschland zu gering ist, werden wir von der „vierten Welle“ voll erfasst. Genau das ist mittlerweile passiert.

Wie schon während des gesamten bisherigen Pandemie-Verlaufs stehen wir bei den SBK aktuell (Mitte Dezember) wieder verhältnismäßig gut da. Dies ist der erfreulich hohen Impfquote bei uns sowie der nicht nachlassenden Umsicht und Disziplin in Bezug auf die Schutzmaßnahmen zu verdanken. Hierfür möchte ich mich bei allen Mitarbeiter\*innen, Bewohner\*innen und deren Angehörigen herzlich bedanken.

Angesichts der aktuellen Entwicklungen muss ich meinen Dank leider mit der Bitte verbinden, jetzt nicht nachzulassen, damit wir auch diese „Welle“ gut überstehen. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, haben wir deshalb auch geplante Großveranstaltungen im SBK-Festsaal abgesagt – hierfür bitte ich um Verständnis.

Ich wünsche Ihnen allen friedliche und besinnliche Weihnachten, einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022 und – mehr denn je – vor allem Gesundheit.

Ihre

Gabriele Patzke  
Geschäftsführerin

### IMPRESSUM

**Herausgeber**

SBK Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH  
Boltensternstraße 16  
50735 Köln  
0221 7775-5301  
info@sbk-koeln.de

**Verantwortlich**

Gabriele Patzke

**Redaktionsleitung**

Götz Großhans  
0221 7775-5696  
echo@sbk-koeln.de

**Mitarbeit an dieser Ausgabe**

Astrid Barkhoff-Cramer  
Stefanie Kühn  
Claudia Mauel

**Titelfoto**

Michael Palm

**Gestaltung**

Georg Kaufmann

**Druck**

SBK-Werkstatt Deutz



**sbk-koeln.de**



**6 Join – Job & Inklusion**  
Eröffnung im Mediapark



**8 75 Jahre**  
Jubiläum in Mülheim



**10 SBK-NEWS**  
EhrenGarde in Riehl



**12 SBK-Persönlich**  
Praxisübergabe in Riehl

**2 VORWORT**  
von Gabriele Patzke

**3 INHALT**

**4 SBK-INTERN**  
Jubiläen und Abschiede

**6 TITEL**  
Join – Job & Inklusion

**8 HISTORIE**  
75 Jahre Mülheim

**10 SBK-NEWS**  
Neues kompakt berichtet

**12 PERSÖNLICH**  
Hans-Joachim Schirmer

**14 FITNESS**  
Training Zuhause

**15 KONTAKTE**



Jubiläen und Dienstaustritte

# 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 Kolleg\*innen zum runden Dienstjubiläum gratulieren. Einige andere wurden – zumeist nach vielen Dienstjahren – in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.



**Monika Wittung**  
Hausleitung Senioren- und  
Behindertenzentrum Mülheim  
**40-jähriges Dienstjubiläum**



**Sabine Neuhöfer**  
Altenpflegerin Seniorenzentrum Riehl  
**30-jähriges Betriebsjubiläum**



**Ayse Sahinler**  
Altenpflegerin Seniorenzentrum Dellbrück  
**25-jähriges Dienstjubiläum**



**Gabriele Hohmann**  
Heimhelferin Behindertenzentrum Riehl  
**35-jähriges Betriebsjubiläum**



**Christian Kern**  
Wohnbereichsleiter Seniorenzentrum Riehl  
**Verabschiedung**



**Eleonora Breuer**  
Altenpflegerin Behindertenzentrum Riehl  
**35-jähriges Betriebsjubiläum**

**Ute Albrecht**  
Altenpflegerin Seniorenzentrum Riehl  
**40-jähriges Dienstjubiläum**



**Rita Schlappa**  
Pflegedienstleitung Seniorenzentrum Sülz  
**25-jähriges Dienstjubiläum**



**Nelli Karaulanov**  
Altenpflegerin Seniorenzentrum Riehl  
**25-jähriges Dienstjubiläum**

**Pflegfachkraft-Kurs gestartet**  
**Willkommen PF6!**

Anfang Dezember startete bei den SBK bereits der sechste Kurs der erst 2020 eingeführten generalistischen dreijährigen Ausbildung zur Pflegefachkraft. In dieser erwerben die 28 Teilnehmenden alle wichtigen Kenntnisse in der Pflege und Betreuung von Menschen aller Altersgruppen. Die gesamten SBK sagen den kommenden Fachkräften: „Herzlich willkommen und viel Erfolg in der Ausbildung!“ Mehr Infos zur Ausbildung und Karrierechancen im Bereich Pflege gibt es unter: ► [www.kommpflege.koeln](http://www.kommpflege.koeln)



Neuer Standort im Mediapark

# Job & Inklusion



Die SBK haben kürzlich ihren jüngsten Standort offiziell eröffnet. Zwar ist der ehemalige Fachbereich „Betriebsintegrierte Arbeitsplätze“ (BiAP) aus der SBK-Werkstatt Bickendorf bereits im Mai 2020 aus- und unter der neuen Marke „join – Job & Inklusion“ in das Gebäude 5 des Mediaparks eingezogen, aufgrund der Coronavirus-Pandemie wurde seinerzeit aber auf eine offizielle Eröffnung verzichtet.



Gabriele Patzke (li.) und Fachdienstleiterin Sophia Thomas.



Das Join-Team im Kölner Mediapark.

Join bietet Menschen mit Beeinträchtigung eine inklusive Tätigkeit in Unternehmen des ersten Arbeitsmarktes. Dabei kann es sich um Schnuppertage, ein Praktikum, einen betriebsintegrierten Arbeitsplatz oder eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung handeln. Die Einarbeitung sowie die soziale und berufliche Integration im Betrieb wird von join begleitet und eine Rückkehr in die Werkstätten ist jederzeit möglich. Ziel ist die Optimierung von praktischen und sozialen Fähigkeiten der Beschäftigten, um langfristig eine Vermittlung in eine sozialversicherungspflichtige Arbeit (Ausbildung oder Arbeitsverhältnis) zu erreichen, soweit dies den individuellen Wünschen und Fähigkeiten entspricht.

Zum Umzug in den Mediapark hatten sich die SBK entschlossen, da sich in den letzten Jahren – auch im Zuge des Bundessteuergesetzes – die Werkstattlandschaft weiterentwickelt hat. Ziel ist es, auch In-

teressent\*innen zu erreichen, die Vorbehalte gegenüber der Institution „Werkstatt für behinderte Menschen“ haben. Durch die attraktive Lage im Herzen von Köln und die räumliche Nähe zum ersten Arbeitsmarkt wird die Hemmschwelle für diesen Personenkreis deutlich herabgesetzt. Vom neuen Standort aus werden mittlerweile gut 140 Menschen mit Beeinträchtigung betreut. Die Beschäftigten sind in verschiedensten Branchen tätig und erhalten eine bedarfsorientierte pädagogische und individuelle Begleitung.

Die beteiligten Unternehmen des ersten Arbeitsmarktes übernehmen durch die Kooperation gesellschaftspolitische Verantwortung und leisten einen wertvollen Integrationsbeitrag. Gleichzeitig erhalten sie durch die Menschen mit Beeinträchtigung Unterstützung und das Stammpersonal wird entlastet. Die Arbeitsinhalte orientieren sich an den Bedarfen des Unternehmens und den

Fähigkeiten der Beschäftigten – es findet ein sogenanntes passgenaues Matching statt.

SBK-Geschäftsführerin Gabriele Patzke sprach bei der kleinen Eröffnungsfeier dann auch von „einer echten Win-win-Situation“ für alle Beteiligten und sie freute sich, sowohl Vertreter\*innen von beteiligten Unternehmen, als auch betreute Beschäftigte begrüßen zu dürfen. Zudem dankte Patzke dem Join-Team um Fachdienstleiterin Sophia Thomas für deren großes Engagement in den zurückliegenden Monaten. Etwa zeitgleich mit dem Umzug habe auch die Pandemie eingesetzt, in deren Verlauf die betreuten Beschäftigten zeitweise nicht zur Arbeit gehen durften. In dieser Zeit hieß es sowohl Kontakt zu Menschen mit Beeinträchtigung zu halten und gleichzeitig den neuen Standort aufzubauen. Dies sei eindrucksvoll gelungen.

► [www.sbk-koeln.de/standorte/mediapark](http://www.sbk-koeln.de/standorte/mediapark)



Sibel Mercan vom Join-Team bei einem Beratungsgespräch mit Client Enes Top.

## Senioren- und Behindertenzentrum Mülheim 75 Jahre im Veedel



**Aufgrund der steigenden Corona-Zahlen wurden die Feierlichkeiten zum 75-jährigen Jubiläum des Mülheimer SBK-Standortes vorsorglich abgesagt – sie werden im Sommer 2022 nachgeholt. Das Echo blickt schon jetzt auf die Geschichte des Städtischen Senioren- und Behindertenzentrum Köln-Mülheim zurück und stellt dessen heutige Ausrichtung vor.**

Die Mitarbeiter\*innen des Mülheimer SBK-Standortes vor dem 2016 bezogenen neuen Haus 1



1970er Jahre: Das alte Haus 1 mit Dreibettzimmer und das damals neue Wohnheim für Körperbehinderte (heute Haus 3).

Es gibt keine Quellen, aber es ist davon auszugehen, dass es am 15. November 1946 keine Eröffnungsfeier gab, als die ersten beiden Gebäude der ehemaligen Hacketäuer-Kaserne mit pflegebedürftigen Menschen belegt wurden. Zu groß war seinerzeit – eineinhalb Jahre nach Kriegsende – die Not. Der Winter 1946/47 war einer der kältesten des 20. Jahrhunderts in Deutschland und ging als sogenannter „Hungerwinter“ in die Geschichte ein. Der Erzbischof von Köln, Kardinal Frings, legitimierte damals den Mundraub um überleben zu können, die Költschen erfanden hierfür das Wort „Fringsen“. Ein Dach über dem Kopf, vielleicht eine Heizquelle und regelmäßige – wenn auch viel zu kleine – Mahlzeiten im „Altenheim Hacketäuerkaserne Mülheim“ – so der erste Name der Einrichtung – war da schon ein echter Fortschritt.

1948 wurde die Einrichtung organisatorisch mit den damaligen Riehler Heimstätten zusammengelagt, die bereits seit 1927 auf der gegenüberliegenden Rheinseite ebenfalls in einer ehemaligen Kaserne angesiedelt waren und sich zur größten und modernsten Alten- und Versorgungseinrichtung der Weimarer Republik entwickelt hatten. Nach dem Krieg

und der ersten Phase des Wiederaufbaus versuchten die Verantwortlichen an diese innovative Phase anzuknüpfen und das nicht nur in Riehl, sondern natürlich auch in Mülheim. Eine erste große Innovation war hier Ende der 1960er Jahre der Neubau des „Wohnheims für Körperbehinderte“ (dem heutigen Haus 3). Schon rein optisch stand das Gebäude damals für Aufbruch und Erneuerung – mit seiner flachen Bauweise und der offenen Gestaltung mit den vielen großen Glasflächen ging es auf größtmögliche Distanz zu den hohen alten Kasernengebäuden von denen es damals umgeben war.

Alles, also auch die Quartiere für pflegebedürftige Senior\*innen, neu zu bauen konnte man sich aber nicht leisten und so galt es die vorhandene Bausubstanz der alten Kasernengebäude weiterhin zu nutzen. Im Laufe der Jahrzehnte gab es zahlreiche Modernisierungsphasen um mit den sich wandelnden Standards Schritt zu halten. Ein Quantensprung war Ende der 1990er Jahre der Umbau von Dreibettzimmern hin zu Doppel- und Einzelzimmern. 15 Jahre später waren die neuen gesetzlichen Vorgaben in der alten Bausubstanz aber nicht mehr realisierbar, so dass ein moderner Ersatzbau –

das neue Haus 1 – mit 80 Einzelzimmern mit jeweils eigenem Duschbad errichtet und 2016 bezogen wurde.

Zu den Bewohner\*innen gehören auch Menschen mit türkischsprachigem Migrationshintergrund, denn als einer der bundesweit ersten Träger bieten die SBK seit 2008 in Mülheim kultursensible Pflege für diesen Personenkreis an. Hierbei handelt es sich um ein integratives Konzept, Bewohner\*innen unterschiedlicher Herkunft leben gemeinsam in den multikulturellen Wohnbereichen und das Zuckerfest wird genauso gemeinsam gefeiert wie Ostern, Weihnachten und natürlich Karneval.

Mit dem neuen Haus 1 und dem vor einigen Jahren umfassend modernisierten Haus 3, das nun 48 jüngeren neurologisch erkrankte Menschen jeweils in Einzelappartements ein Zuhause bietet, gehört das Senioren- und Behindertenzentrum Mülheim heute zu den modernsten Einrichtungen seiner Art im rechtsrheinischen Köln. Eingebettet in das eigene Parkgelände liegt es mitten im Quartier Mülheim Nord und sorgt hier für eine stadtteilnahe Versorgung pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen.  
 ► [www.sbk-koeln.de/standorte/mulheim](http://www.sbk-koeln.de/standorte/mulheim)

**Bei Besuchen**

**Testpflicht**

Alle Besucher\*innen von Pflegeheimen oder Einrichtungen der Eingliederungshilfe müssen derzeit laut Gesetz täglich ein negatives Testergebnis eines höchstens 24 Stunden alten Antigen Schnelltests oder eines höchstens 48 Stunden alten PCR-Tests vorlegen. Dies gilt auch für genesene oder geimpfte Personen. Bitte beachten sie, dass wir vor Ort jeweils nur begrenzte Testkapazitäten

zur Verfügung haben und es hier zudem zu Wartezeiten kommen kann. Wir möchten Sie deshalb bitten, möglichst vor Ihrem Besuch einen entsprechenden Test extern durchführen zu lassen und den negativen Testnachweis mitzubringen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld eines Besuches über die jeweiligen Testzeiten vor Ort sowie über die aktuell geltenden Bestimmungen:

► [www.sbk-koeln.de/uber-uns/coronavirus-pandemie](http://www.sbk-koeln.de/uber-uns/coronavirus-pandemie)



**SBK-Fortbildungsinstitut  
Programm 2022**

Das neue SBK-Fortbildungsprogramm mit allen Angeboten für 2022 liegt sowohl in gedruckter Form als auch online vor. Mit seinem neuen Programm – das sich sowohl an Mitarbeiter\*innen als auch an Externe richtet – möchte das Fortbildungsinstitut der SBK das Interesse vieler Menschen aus ganz unterschiedlichen Fachbereichen wecken. Bei rund 100 Seminaren ist bestimmt für alle etwas dabei. Bitte beachten Sie, dass sich die Regeln zur Durchführung eines Seminars an den dann jeweils



geltenden Corona-Schutzmaßnahmen richtet. Das neue Programm finden Sie hier:



► [www.sbk-koeln.de/arbeits-engagement/fortbildung](http://www.sbk-koeln.de/arbeits-engagement/fortbildung)

**Erfolgreich abgeschlossen  
Weiterbildung**

Vier Mitarbeiter\*innen des Seniorenzentrums Riehl haben trotz der besonderen Belastung während der Coronavirus-Pandemie an anspruchsvollen Weiterbildungen teilgenommen.



Während Deborah Rosales (links) ihr Studium „Bachelor of Science im Bereich Pflegemanagement“ abschließen konnte, haben Alin Sturza (Mitte) Linda Komina (o. Foto) und Yvonne Trost (rechts) jeweils erfolgreich die Weiterbildung „Pflegemanagement/Pflegedienstleitung“ absolviert. Die SBK gratulieren herzlich und wünschen viel Erfolg bei den weiteren Karriereschritten.

**Online-Adventskalender**

**Mehr Achtsamkeit**

Achtsamkeit hilft uns unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. In diesem Dezember konnten alle SBK-Mitarbeiter\*innen durch einen Klick im Intranet jeden Tag mit

einem Moment der Achtsamkeit beginnen. Möglich machte diese der von der betrieblichen Gesundheitsförderung initiierte und gestaltete virtuelle Adventskalender. Jeden Tag schenkt er eine kleine Inspiration für achtsame Augenblicke und mehr Entspannung – nicht nur in der Weihnachtszeit.



## Gedenktafel & Café

### Manfred Faber

SBK-Geschäftsführerin Gabriele Patzke hat an einer Ehrung für den 1944 im KZ Auschwitz ermordeten Manfred Faber teilgenommen. Faber war einer der Architekten der Naumannsiedlung, die – wie die in unmittelbarer Nähe liegenden „Riehler Heimstätten“ auch – Ende der 1920er Jahre für Aufbruch und sozialen Fortschritt stand. An Fabers Verdienste und sein Schicksal erinnert von nun an eine Gedenktafel am Naumannplatz. Direkt gegenüber wird der Fachdienst „join“ der SBK-Werkstätten in Kooperation mit den GWK (Gemeinnützige Werkstätten Köln) und der GAG das nicht-kommerzielle „Café Faber“ als Treffpunkt für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, insbesondere für Bewohner\*innen der Naumannsiedlung, betreiben.



## Kaffeefahrt ohne Fahrt

### EhrenGarde

Auch wenn auf die Ausfahrt coronabedingt verzichtet werden musste, war das Kaffeetrinken des Senats der EhrenGarde für die Mieter\*innen des Seniorenzentrums Riehl im SBK-Festsaal ein Schritt hin zur zwischenzeitlichen Normalität. Wie bei der „richtigen“ Kaffeefahrt sorgten Manfred Krombach, Ludwig Sebus, Jean Pütz und die „Putzfrau vom Rothus“ (Renate Baum) für ein Unterhaltungsprogramm und Präsident Hans-Georg Haumann, Senatspräsident Michael Kreuzberg sowie Einrichtungsleiterin Susanne Bokelmann für kurze Reden. Im Mittelpunkt dieser stand Rolf Stellwag, der seit 1966 (!) die Kaffeefahrt für den Senat der EhrenGarde organisiert und kurz zuvor seinen 99. Geburtstag gefeiert hatte.



## Mit dem Rad zur Arbeit

### SBK-Radeln

Beim SBK-Radeln haben in diesem Jahr die rund 40 Teilnehmer\*innen die 20.000-Kilometer-Marke locker geknackt. Über einen Zeitraum von drei Monaten wurden die auf dem Arbeitsweg mit dem Fahrrad „erstrampelten“ Kilometer zusammengezählt. Insgesamt kamen genau 22.889 Kilometer zusammen – hierfür ein herzlicher Glückwunsch an alle! Die Besonderheit beim SBK-Radeln in diesem Jahr – als Team anzutreten – haben über die Hälfte der Teilnehmenden genutzt. Nach dem Motto „zusammen macht's mehr Spaß“ sind Kolleg\*innen aus den Bereichen Personal, Bau, Pflege und Werkstätten jeweils gemeinsam an den Start gegangen. Aktivste Gruppe hierbei war das Deutzer Team der Werkstätten.



Vater Hans-Joachim geht in Ruhestand – Sohn Jan übernimmt

# Der Name Schirmer bleibt

Ende Dezember geht Nervenarzt Hans-Joachim Schirmer in den Ruhestand. Der 70-Jährige blickt auf 32 Jahre bei den SBK zurück und übergibt seine Praxis im Seniorenzentrum Riehl an seinen Sohn Jan Schirmer (39). Für unsere Serie SBK-Persönlich sprach Astrid Barkhoff-Cramer sowohl mit Schirmer-Senior als auch mit Schirmer-Junior.

**Herr Schirmer, wie sind Sie zu den ehemaligen Riehler Heimstätten gekommen?**

**Joachim Schirmer:** „Ein Kollege aus dem Alexianer Krankenhaus sagte zu mir: ‚Du, die Riehler Heimstätten suchen einen Nervenarzt – das ist doch etwas für dich.‘ Wie der Zufall es wollte, hatte der damals vorgesehene Arzt seinen Facharzt nicht geschafft und damit hatte ich einfach Glück. Und dann haben die mir noch die Niederlassung angeboten. Das war wie ein Lottogewinn – insgesamt ist das eine ganze Serie an Glück gewesen.“

**Mit welchen Hoffnungen sind Sie damals angetreten?**

„Ich hatte nie in meinem Leben einen Plan und da ich, wie gerade geschildert, eher zufällig hier gelandet bin, hatte ich auch keine Zeit, mir groß Erwartungen oder Hoffnungen zurecht zu legen. Dass daraus 32 Jahre werden würden, konnte damals ja noch niemand ahnen.“

**Was hat Sie dann über drei Jahrzehnte an Ihrem Job begeistert?**

„Ich mag einfach Menschen, egal ob diese gesund oder krank sind.“

**Ist Ihnen da jemand besonders in Erinnerung geblieben?**

„Ja, das kann ich sagen. Ein

75-Jähriger, der im damals gesicherten Bereich in P1 aufgenommen wurde und drei Monate aufgrund extremer Alkoholzufuhr nicht wieder richtig wach wurde. Ich weiß es noch wie heute, bei einer Visite sagte er zu mir: ‚Guten Tag Herr Doktor! Ich habe mal eine Frage: Wo ist hier mein Internetzugang?‘ Das war für mich total neu. Sie glauben es nicht, der Mann ist wieder ganz gesund geworden.“

**Welche Highlights gab es sonst noch aus Ihrer Sicht?**

„Der Aufbau des Kölner Alzheimer Forums war sicherlich ein Meilenstein – Demenz war damals – Ende der 1990er Jahre – ja noch ein Tabuthema. Da ich darüber einen gewissen Bekanntheitsgrad erlangt habe, habe ich auch persönlich davon profitiert – ich habe nie eine Visitenkarte benötigt. Beeindruckt haben mich auch die Evakuierungen des Geländes nach den Bombenfunden. Dass man eine so große Institution in so kurzer Zeit räumen kann – Feuerwehr, Rettungskräfte und die SBK haben da toll zusammengearbeitet.“

**Was werden Sie am meisten vermissen?**

„Hier die Leute, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werde ich sehr vermissen, insbesondere die Arzthelferinnen und auch einige Bewohner und Bewohnerinnen.“

**Was ist für Sie Glück?**

„Es gibt so kleine Glücksmomente, beispielsweise erinnere ich mich noch genau daran, als ich einmal ein Zeiss-Mikroskop erhalten habe – da war ich glücklich. Mein ‚großes Glück‘ sind aber meine sieben Enkel!“

**Wonach roch Ihre Kindheit?**

„Wir hatten nicht viel. Ich komme aus der DDR in der Nähe von Eisenach. Weihnachten roch es nach weißer Bratwurst und Sauerkraut.“

**Gibt es schon konkrete Pläne für die Zukunft?**

„Schöpferisches Warten – ich lasse mich einfach überraschen.“



Seit 1989 war Hans-Joachim Schirmer Arzt im Riehler Seniorenzentrum.

schen. Grundsätzlich habe ich jetzt richtig Zeit für die Familie und meine drei Hobbys, die mich schon ein Leben lang begleiten: Mikroskope, Fische und Judo. Ich genieße es, mich wirklich mehrere Stunden am Tag mit meinen Aquarien zu beschäftigen, überprüfe die Wasserwerte, dünge und zupfe Algen weg. Ich denke dann auch an nichts anderes.“

### **Nun tritt Ihr Sohn Ihre Nachfolge an – was macht das mit Ihnen?**

„Mein Sohn arbeitet ja schon mit mir hier in der Praxis und ich hatte jetzt ein Jahr lang Zeit, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass er unabhängig von den Praxisabläufen und von der ganzen Diagnostik, einfach insgesamt besser ist. Man kann sich nicht immer auf die alten Erfahrungen berufen. Das fing schon letztes Jahr an, als der Vorsitzende der ärztlichen Vereinigung fragte, wie viele Ärzte wir für die Impfung der Bewohner und Bewohnerinnen bräuchten. 26 sagten wir, aber woher will man als niedergelassener Arzt so schnell so viele andere Ärzte bekommen, die arbeiten doch auch alle. Doch Jan kam relativ frisch aus der Klinik und hatte die innerhalb eines Tages zusammen. Ich kann mich noch genau an die Worte nach der Impfkation erinnern: ‚Ohne den Herrn Schirmer‘ – und gemeint war er und nicht ich – ‚hätten wir das alles nicht geschafft!‘“

**Jan Schirmer, Sie sind seit Oktober 2020 in der Praxis Ihres Vaters tätig – war es schon immer die Idee, diese zu übernehmen?**

**Jan Schirmer:** „Nein, anfangs habe ich das gar nicht in Betracht gezogen – man grenzt



Offizielle Verabschiedung (von links): SBK-Geschäftsführerin Gabriele Patzke, Hans-Joachim Schirmer, Jan Schirmer und die Leiterin des Seniorenzentrums Riehl Susanne Bokelmann.

sich ja auch immer erst so ein bisschen von den Eltern ab. Ich habe zunächst eine Ausbildung zum chemisch-technischen Assistenten gemacht, aber da arbeitet man wenig mit Menschen zusammen, sondern sitzt in seinem Kämmerchen. Dann wurde mir bewusst, dass der Beruf des Mediziners vielfältige Möglichkeiten bietet und ganz nah am Menschen dran ist. Erst wollte ich Allgemeinmediziner werden, merkte aber während des Studiums, dass mich die Psychiatrie mehr interessierte. Eine gewisse Nähe hierhin gab es aber immer, ich bin ja als Kind viel in den Riehler Heimstätten gewesen und habe hier beispielsweise Weihnachten gefeiert.“

**Haben Sie den gleichen medizinischen Schwerpunkt wie Ihr Vater?**

„Ja, ich habe auch die Psychiatrie und zusätzlich noch die Neurologie als Schwerpunkt.“

**Mit welchen Hoffnungen treten Sie die Nachfolge an?**

„Ich hoffe, dass ich das aufrechterhalte, was mein Vater

aufgebaut hat. Ich werde zunächst darauf achten, dass alle Patienten auf dem Gelände gut versorgt sind und dann darüber hinaus auch außerhalb.“

**Gibt es schon erste neue Projekt für die nächste Zeit?**

„Ja, wir wollen zusätzlich die Bewohner und Bewohnerinnen des Behindertenzentrum Dr. Dormagen Guffanti in Longe-rich mitversorgen.“

**Wie haben Sie die letzten Monate mit der Corona-Pandemie empfunden?**

„Aus Patientensicht ist es schon so, dass ein Großteil unter den Corona-Einschränkungen sehr gelitten hat. Von der medizinischen Seite konnte ich mich durch die Doppelbesetzung in der Praxis in das Impfgeschehen stürzen. Der KV-Vorsitzende hatte mir die ärztliche Leitung im Impfzentrum der Messe angeboten, über das ich auch wieder sehr viele Kontakte knüpfen konnte.“

**Was ist für Sie Glück?**

„Gesund zu sein und dass es mit der Familie gut klappt.“

# Kräftigungsübungen – 2. Teil



In dieser Folge von „Training Zuhause mit KölnVital“ geht es um Kräftigungsübungen mit Gewichten. Hierfür bieten sich „taillierte“ Trinkflaschen an, die je nach Trainingszustand individuell mit Flüssigkeit gefüllt werden können. Jeweils zehn Wiederholungen, und ggf. zwei Serien durchführen. Die Füllmenge kann langsam gesteigert werden. Viel Spaß beim Üben wünscht Claudia Mauel.

## Brust- und Schultermuskulatur

Diese Übung kräftigt die Brust- und Schultermuskulatur. Sie liegen auf dem Rücken und stellen die Füße mit angebeugten Knien auf. Sie umfassen die Flaschen an der Taillierung und strecken die Arme in Richtung Decke aus. Dabei sind die Ellenbogen leicht gebeugt. Nun langsam die Arme in Richtung Boden ausbreiten, ohne dabei die Flaschen in der Endposition auf dem Boden abzusetzen. Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.



## Obere Rückenmuskulatur

Diese Übung kräftigt in erster Linie die obere Rückenmuskulatur (Nacken). Sie strecken die Arme in Richtung Decke aus. Nun führen Sie einen Arm nach hinten, kopfwärts den anderen Arm gleichzeitig in die Gegenrichtung, fußwärts. In der Endposition die Arme möglichst nicht auf den Boden ablegen sondern wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Führen Sie in dieser Art und Weise gegengleich ihre Arme in Richtung Boden.



## Rückenmuskulatur

Diese Übung kräftigt die tiefen und oberflächlichen Rückenmuskeln. Dadurch wird die Wirbelsäule stabilisiert. Legen Sie sich auf den Bauch. Wenn Sie ein starkes Hohlkreuz haben, legen sie ein Kissen unter den Bauch. Die Arme liegen ausgebreitet in Verlängerung der Schultern auf dem Boden. Nun heben Sie langsam Kopf, Schultern und Arme an. Achten Sie darauf, dass die Nasenspitze senkrecht nach unten zeigt. Langsam wieder ablegen. Falls bei dieser Übung Schmerzen auftreten, dürfen Sie nur bis kurz vor dem Schmerz anheben. Möglicherweise ist diese Übung mit Gewichten zu schwer. Lassen Sie dann die Gewichte weg oder verringern Sie die Wiederholungszahl.



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





# SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH

Boltensternstraße 16, 50735 Köln • Telefon 7775-0 • info@sbk-koeln.de

## Standorte/Angebote für

### Seniorinnen und Senioren

Städt. Seniorenzentrum <b>Köln-Riehl</b>	
Aufnahme Pflege	7775-5521 7775-5522
Vermietung Seniorenwohnungen	7775-5313
Städt. Senioren- und Behindertenzentrum <b>Köln-Mülheim</b>	7775-2100
Städt. Seniorenzentrum <b>Köln-Dellbrück</b>	
Wohnen mit Service	89906-20
Stationäre Pflege (Ausweichquartier Riehl)	7775-2402
Städt. Seniorenzentrum <b>Dr. Ernst Schwering (Sülz)</b>	992121-0
Städt. Seniorenzentrum <b>Köln-Buchforst</b>	88997-0
Städt. Seniorenzentrum <b>Köln-Bocklemünd/Mengenich</b>	950333-0
<b>Tagespflege</b>	
Riehl	7775-5576
Bocklemünd/Mengenich	950333-0
<b>Riehler Treff</b>	7775-5372
<b>Häusliche Pflege</b>	7775-5500
<b>Kölner R(h)einperlen</b>	7775-5762
<b>Op Jöck</b>	7775-6040
<b>Mobiler Sozialer Dienst</b>	7775-5762
<b>EDV ab 55</b>	7775-5511
<b>Kölner Alzheimer Forum</b>	7775-5522
<b>KölnVital</b>	7775-5738
<b>SenioAss</b>	7775-5499

### Menschen mit Beeinträchtigung

Städt. Behindertenzentrum <b>Köln-Riehl</b>	
(inkl. Betreutes Wohnen in Chorweiler, Niehl, Ossendorf)	
Zentrale	7775-5272
Café Cultura	7775-5298
Päd. Werkstatt	7775-5250
Städt. Behindertenzentrum <b>Dr. Dormagen-Guffanti</b>	
(Longerich)	
Zentrale	974544-214
Öko. Nischen	974544-213
Städt. Senioren- und Behindertenzentrum <b>Köln-Mülheim</b>	7775-2100
<b>SBK-Werkstätten für Menschen mit Behinderung</b>	
Zentrale/Poll	98388-0
Bickendorf	7775-3100
<b>Wohnprojekt für Frauen</b>	120908-0
<b>Pers. Budget &amp; seB-Forum</b>	974544-114

### Weitere Angebote/ zentrale Bereiche

<b>Zentrale Riehl</b>	7775-0
<b>Betriebsrat</b>	7775-5290
<b>Fortbildungsinstitut</b>	7775-5511
<b>Personalabteilung</b>	7775-5444
<b>In-Jobs-Köln</b>	7775-6001
<b>SBK-Akademie</b>	7775-4445
<b>Presse</b>	7775-5696



[www.sbk-koeln.de](http://www.sbk-koeln.de)



[facebook.com/SozialBetriebeKoeln](https://facebook.com/SozialBetriebeKoeln)



[kommpflege](https://www.instagram.com/kommpflege)



Die Sozial-Betriebe-Köln wünschen  
friedliche Weihnachten und  
alles Gute für das kommende Jahr.

Wir danken allen Stiftungen, Vereinen,  
Unternehmen und Einzelpersonen  
sowie allen ehrenamtlich Helfenden,  
die im vergangenen Jahr unsere Arbeit  
durch Sach- oder Geldspenden oder  
persönliches Engagement unterstützt haben.