



**Altenzentrum  
Porz-Urbach**

**Herbst 2009**

# SPRACHROHR



## I N H A L T :

- ❖ Grußwort
- ❖ Auf ein Wort
- ❖ Tanz im Mai
- ❖ Floriansfest
- ❖ Schützenfest
- ❖ Sommerfest
- ❖ Urlaub daheim
- ❖ Wii-Bowling
- ❖ Neues vom Förderverein
- ❖ Zusätzliche Betreuung
- ❖ Lachen ist Gesund
- ❖ Frag doch mal
- ❖ Wir stellen uns vor
- ❖ Der Herbst in Gedichten
- ❖ Geburtstage + Hausnachrichten
- ❖ Termine und Vorankündigungen

# Herbst -- Winter -- 2009

Liebe Bewohner und Angehörige, liebe Mitarbeiter und Ehrenamtliche, liebe Gäste

Die Blätter fallen von den Bäumen, die ersten kalten Tage halten bereits Einzug in unsere Breitengrade und alles verkündet den Herbst und den anstehenden Winter. Die Bundestagswahlen sind entschieden und im Vorfeld hat der Gesetzgeber nochmals kräftig entschieden. Unser gutes altes Heimgesetz wurde mangels „Eignung“ abgeschafft und mit den neuen Gesetzen will man nun ein mehr an Verbraucherschutz realisieren. Zu Lernen gibt es das Wohn- und Teilhabe-Gesetz zum 1.1.2009 (WTG) sowie das Wohn- und Betreuungs-Vertrags-Gesetz zum 1.10.2009 (WBVG). Diese neuen gesetzlichen Regelungen erfinden natürlich die Altenpflege nicht neu, so dass weitgehend alles beim „Alten“ bleibt. Die „Neuerungen“ haben wir auf dem kürzlich stattgefundenen Angehörigenabend bereits im Überblick vorstellen können, werden dies aber auch zu Ihrer Information nochmals schriftlich veröffentlichen. Bitte haben Sie Verständnis für uns, auch wir lernen täglich dazu.

Seit 1.7.2009 werden in den 10.300 Altenheime Deutschlands unangemeldete MDK-Prüfungen vorgenommen. Die zu prüfenden Vorgaben stehen in der Pflege-Transparenz-Vereinbarung (PTV). Diese prüft in fünf Bereichen insgesamt 82 Bewertungskriterien ab, die letztlich zu fünf Schulnoten zusammen gefasst werden. Die fünf Bereiche sind: 1. Pflege und medizinische Versorgung, 2. Umgang mit demenzkranken Bewohnern, 3. Soziale Betreuung und Alltagsgestaltung, 4. Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene, 5. Befragung der Bewohner. Uns erreichte diese unangemeldete MDK-Prüfung bereits am 9.7.2009. Die Ausgabe der Zeugnisnoten ist laut MDK dann für November/Dezember vorgesehen. Wir werden Sie hautnah weiter informieren und sind bereits gespannt wie Erstklässler ob der Ergebnisse. Diese werden aber bereits bevor sie bundesweit veröffentlicht werden derzeit von selbst ernannten „Experten“ im Gesundheitswesen, ich nenne sie immer Lobbyisten, in der Presse schlecht gemacht. Vermutlich fallen die Noten besser aus als von einigen Seiten gewünscht und man wird konstatieren müssen, dass unsere Branche qualitativ vielleicht doch gar nicht so schlecht ist.

Ihnen Allen danken wir herzlich für Ihre Verbundenheit zu unserem Haus, Ihr Vertrauen und Ihre Geduld, jeden Händedruck, jedes Lächeln und jedes freundliche Wort zur rechten Zeit bei ihren Mitmenschen.

*Albert Thönniges*

*Rosemarie Peters*

## Pastor Josef Bachem Auf ein Wort:

Beim Gedächtnistraining hatten wir das Thema „Schulanfang“, und einer von uns sagte: „Wir sind doch keine Schulkinder mehr!“

Ich bin anderer Meinung: Ich gäbe etwas darum, wenn ich noch einmal in die Schule gehen könnte. Als Kind wusste ich gar nicht, was für eine großartige Errungenschaft der Kultur eine Schule ist. Jetzt, im Herbst meines Lebens, bin ich noch immer im Lernprozess und lerne zum Beispiel „Umdenken“.

In der Zeitung habe ich gelesen: „Vergessen Sie alles, was Sie jemals über gesunde Ernährung gelesen haben.“ „Obst und Gemüse schützen nicht vor Krebs.“ „Fruchtsäfte machen dick“ und so weiter. Was wir früher gelernt haben, ist alles „gesundheitsfördernder Unsinn“.

Wir kommen also auch im Alter nicht daran vorbei, das alte Denken aufzugeben.

„Umkehren“ nennt das die Bibel.

Jonathan Swift war ein bedeutender Schriftsteller und anglikanischer Geistlicher und wollte es anders machen als alle, die vor ihm alt geworden waren: „Keine junge Frau heiraten!“ Das schien ihm die größte Altersversuchung. Denn der Körper wird alt, und das Herz bleibt lange jung. Auch in einem Neunzigjährigen lebt die Seele eines Zwanzigjährigen!

Jonathan Swift hatte die Alten genau beobachtet. Er wusste, dass man mit dem Alter nicht automatisch weise, gerecht und gütig wird.

Darum nahm er sich vor:

Nicht launisch und habgierig werden. Niemals andere verdächtigen, sie hätten sich an seinen Sachen zu schaffen gemacht, wenn man etwas verlegt hatte. Nicht immer die gleichen Geschichten den gleichen Leuten erzählen und nicht immer alles besser erzählen und nicht immer alles besser wissen wollen.

Bei Beschwerden nicht fragen: „Womit habe ich das verdient?“ sondern: „Lobe den Herrn und vergiss nicht das Gute, das er dir getan.“

Zuletzt nahm er sich vor, all diese Vorsätze nicht zu vergessen!



### *Nachbetrachtung des Verfassers:*

Ich beneide Jonathan Swift wegen seiner ungetrübten Selbstwerterschätzung: Ihm kam überhaupt nicht der Gedanke auf, dass eine junge Frau so einen alten Knacker vielleicht gar nicht haben wollte!

## Tanz im Mai 2009

Mit Wahl von Mai "Königin und König"

### Traditionelles Mai-Fest

Traditionell veranstaltet das Altenzentrum Porz-Urbach im Rahmen seiner regelmäßigen offenen Angebote den Tanz im Mai. Diesmal fiel die Wahl auf den 6. Mai 2009, denn nur zu diesem Zeitpunkt konnte die bewährte Musikunterstützung durch Jürgen Vorrath „Mister Music“ gesichert werden. Und beim Tanz im Mai trafen sich dann 100 Bewohner und Mieter aus dem Altenzentrum. Auch Gäste aus dem Seniorenclub Gregel waren gekommen, zum gemütlichen Beisammensein mit Live Musik.

Neben den leiblichen Genüssen war natürlich wichtigster Programmpunkt wie immer die Wahl der Maikönigin, die sich erst durch die richtige Beantwortung von verschiedenen Fragen rund um den Mai qualifizieren musste. Dieses Jahr durften sich auch erstmalig die Männer an der Wahl beteiligen. Zur Maikönigin wurde Frau Hildegard Czerner aus dem Altenzentrum gekrönt und Herr Hubert Gröschen wurde der erste Mai-"König". Leicht zweifelnd ob der ganzen Ehre nahmen sie die Gratulationen der Anwesenden gerührt entgegen.

Auf den Ehrenwalzer mit dem Heimleiter Herrn Albert Thönniges musste sie nicht verzichten. Der freudige Kommentar der Maikönigin lautete:



„Es macht Spaß mit Ihnen zu tanzen.“ Auch die anderen Gäste nahmen diese Gelegenheit gerne wahr und ließen sich dieses Vergnügen nicht vorenthalten. Schnell fanden sich genügend Damen ein und die Tanzfläche füllte sich.



Unser Maikönigspaar 2009

Hildegard Czerner und Hubert Gröschen



## Traditionelles Floriansfest der „Freiwilligen Feuerwehr“ Löschgruppe Urbach-Elsdorf-Grengel

### Wetter Gut - Alles Gut

Einen herrlichen und schönen Vormittag konnten alle Bewohner und Gäste im Altenzentrum beim traditionellen Floriansfest der Freiwilligen Feuerwehr, Löschgruppe Urbach-Elsdorf-Grengel, erleben. Anlässlich des Namenstages ihres Schutzpatrons, dem Heiligen Florian, feierte die Freiwillige Feuerwehr im Altenzentrum Porz-Urbach. Die Vereine des Ortsrings machten ebenfalls ihre Aufwartung. In der Festmesse, unter Mitwirkung des Kirchenchores, beleuchtete Herr Pfarrer Josef Bachem die besondere Beziehung von Kirche und Feuerwehr und wußte vieles aus der Arbeit der Feuerwehr zu berichten.

### Aus der Arbeit der Löschgruppe:

Das Jahr 2008 war auf die Einsatzzahlen bezogen ein durchschnittliches Jahr für die Löschgruppe Urbach-Elsdorf-Grengel. Die Löschgruppe wurde 74-mal zu Einsätzen alarmiert und leistete dabei insgesamt 1341 Einsatzstunden. Das Jahr begann mit einem Einsatz am 2. Februar, da brannte es in einem Haus an der Kaiserstrasse in Urbach. Die Freiwillige Feuer stellte einen Angriffstrupp unter PA, der die Brandetage und den Rest des Hauses kontrollierte. Der Brand konnte glücklicherweise auf den Ursprungsraum begrenzt werden.

Das Einsatzjahr endete mit einem Einsatz am 21. November, da galt es nach einem Sturm über der Stadt die Sturmschäden in Urbach, Vingst und Hahnwald abzarbeiten.

Die Alarmierungszeit der Löschgruppe Urbach-Elsdorf-Grengel beträgt weiterhin 24 Stunden. Somit stellt die Löschgruppe auch tagsüber und nachts sicher, dass mindestens ein Löschfahrzeug zu Einsätzen ausrücken kann.

Wer Fragen an die Freiwilligen Feuerwehr hat oder Interesse an deren Arbeit, der kann sich auf deren Homepage [www.ff-Urbach.de](http://www.ff-Urbach.de) über alles informieren oder schaut bei den regelmäßigen Treffen am 2.ten Montag (19:00 Uhr) bzw. 4.ten Samstag des Monats einmal vorbei.



Die Jüngsten waren die Fleißigsten



## Traditionelles Platzkonzert der "St. Hubertus Schützenbruderschaft Porz-Urbach"

Musikverein Allner und Spielmannszug Bonn-Oberkassel

### Wetter durchwachsen, Alles gut

Einen schönen Sommer-Abend konnten alle Bewohner und Gäste im Altenzentrum beim traditionellen Platzkonzert der St. Hubertus Schützenbruderschaft Porz-Urbach von 1926 e.V. erleben. Zum 83. mal feierten die Schützen ihr Schützenfest und auf dem Vereinsgelände in der Bartholomäusstrasse in Urbach wurde 5 Tage



Königin Ulrike und Prinzgemahl Harald

wieder viel geboten. Brudermeister und Schriftführer überbrachten die besten Wünsche an die Senioren.

Ihr Fest begonnen hatten die Schützen bereits am Freitag mit einem sehr schönen Seniorennachmittag im herrlich hergerichteten Vereinsheim, den wir mit vielen unserer Bewohner des Altenzentrums ebenfalls genießen durften. Der Damenchor Urbach, das Tanzcorps der Urbacher Räuber, und viel Politprominenz wussten ihr Publikum zu begeistern.



Voller Saal im Schützenheim

## Sommerfest 2009 im Altenzentrum Porz-Urbach

### "Stroßefeß op Kölsch"

Wie sich das auf einem Straßenfest gehörte, gab es für die zahlreichen Bewohner, Angehörige, Mieter und Gäste, die zum Sommerfest 2009 ins Altenzentrum kamen, ein abwechslungsreiches Programm, unterhaltende Musik und Leckeres zum Essen und Trinken. Leider machte der Sommer am 7. Juli eine kleine Pause, sodass das Fest mal wieder im Saal stattfinden musste. Dass bei den 250 Gästen Superstimmung herrschte, dafür sorgte wieder Entertainer Siggie Klein, der dem Haus besonders verbunden ist und es sich zur Aufgabe macht, zwischen seinen Kreuzfahrten immer wieder zum Sommerfest einen Abstecher ins Altenzentrum Porz-Urbach zu machen!



Im farbenfroh dekorierten Hausrestaurant startete das Programm traditionell nach Kaffee und Kuchen mit dem Auftritt der Kinder des Kath. Kindergartens Mühlenweg unter der tatkräftigen Unterstützung von den Erzieherinnen und der Leiterin Agnes Rösner. Vor allem mit dem lustigen Bewegungslied waren die Herzen der Zuschauer schnell gewonnen. Eine Wiederholung mit allen Gästen war natürlich angesagt!

Anschließend stürmten die Kinder Ute's Eisstand.



Hutmode der besonderen Art stand dann auf dem Programm: Viel Applaus erhielten die Modells (haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter) unter Leitung von „Madame Beauty“ alias Gabriele Brings bei der Vorführung ihrer originellen Kopfbedeckungen. Vom Modell „Erste Hilfe“, „Fatima“, „Kazmarek“, „Kölsche Jeck“, „Praliné“ oder „Haute Cuisine“ waren die Gäste begeistert. Auch das passende Hutmodel „Fit fürs Straßenfest“ durfte natürlich nicht fehlen!



Musikalisch ging es dann weiter: zur Freude der Gäste brachte der Damenchor Urbach mit seiner Dirigentin Isolde König und unter musikalischer

Begleitung von Toni Berg schöne Melodien zu Gehör. „Gänsehautfeeling“ kam auf, als Siggie Klein mit den Damen zusammen das bekannte Lied „Sierra, sierra madre“ sang. Besonders begrüßte der Heimleiter Albert Thönniges an diesem Nachmittag die neuen Vorsitzenden des Damenchores: Lisa Lech und Margit Dietz. Diese wurde zusätzlich als neu gekrönte Bürgerkönigin geehrt.



Alle Besucher hatten an diesem Nachmittag die Möglichkeit, ihr Wissen rund um das Altenzentrum zu testen. Siegerin im Quizwettbewerb wurde Astrid Klassmann, die sich über einen Präsentkorb freuen durfte. Glück beim Lösen hatte Uwe Wolters, der demnächst bei einer Fahrt mit der Köln-Düsseldorfer die Heimatstadt von der Wasserseite erleben darf.



Mit Wurst vom Grill oder leckerem Spanferkelbraten konnten sich die Gäste dann für den Heimweg stärken. Bei einem letzten Glas Kölsch waren sich alle Besucher einig: „Das war wieder ein schönes Fest!“

### **Scherzfragen**

Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?

Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm!

Was ist der Unterschied zwischen einem Blitz und einem Pferd?

Ein Blitz schlägt ein und ein Pferd schlägt aus!

Warum trinken Mäuse keinen Alkohol?

Weil sie Angst vor dem Kater haben!

Was ist der Unterschied zwischen einem Auto und einer Rolle Klopapier???

Das Auto kann man auch gebraucht kaufen.....

Was macht der Glaser, wenn er kein Glas mehr zur Verfügung hat?

Er trinkt aus der Flasche!



## Urlaub Daheim

### Daheim in Köln

Die inzwischen traditionelle Woche „Ferien daheim“ fand dieses Jahr vom 31.08. – 04.09. statt. Alle „Urlauber“ trafen sich morgens zu einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück und überlegten anschließend, wie sie den Tag weiter gestalten wollten. Da wir zu Beginn schönsten Sommerwetter hatten, planten wir viele Ausflüge. Die erste Fahrt ging zum Landgasthof Heideblick in Rösrath, wo wir im Garten Kaffee, Waffeln oder einen Eisbecher genießen konnten. Die zweite Kaffeefahrt zum Cafe Geisler war ebenso schön, endete aber im Regen.



Es folgte ein wunderschöner Tag im Kölner Zoo mit großem Picknick, bevor uns Petrus die letzten beiden Tage „Hausarrest“ verordnete. Das tat der Stimmung keinen Abbruch, beim Bingo oder Waffelbacken waren alle dabei! Nur die Schifffahrt und der Grillabend mit Luftballonwettbewerb mussten wegen des Wetters leider verschoben werden. Trotzdem war es eine sehr schöne Woche, die – wie alles Schöne – leider viel zu schnell verging.

### Grillabend mit Luftballonwettbewerb

Schon kurz nach der Ferienwoche wurde das Wetter wieder schön, so dass der Grillabend nachgeholt werden konnte. Herr Thiel legte Würstchen und Steak auf den Grill und schon bald war jeder Platz im Innenhof belegt.

Der soziale Dienst hatte mit einigen

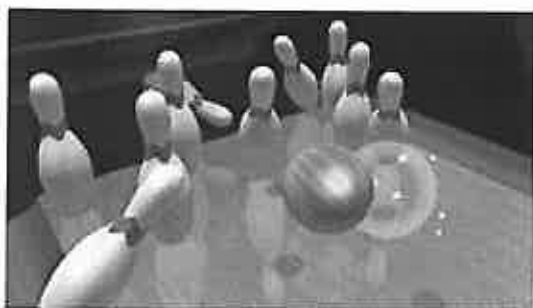


Helfern die Karten für den Luftballonwettbewerb vorbereitet, so dass jeder Bewohner nur noch seinen Namen eintragen musste. Die Karten wurden an die Luftballons gebunden und los ging die Reise. Der Bewohner, dessen Luftballon am Weitesten fliegt, konnte eine Kaffeefahrt für 2 Personen gewinnen. Mit Spannung wurden die zurückkommenden Karten erwartet. Dabei gab es einige Überraschungen. Die erste Karte (von Frau Schweizer) kam aus Kürten im Bergischen zurück, die schönste Karte (von Frau Jäger) kam aus dem Montessori-Kinderhaus in Leverkusen: die Kinder hatten einen langen Brief und selbst gebastelte Bilder mitgeschickt. Der weiteste Ballon flog jedoch bis Hürtgenwald in der Nähe von Düren, schaffte also eine Strecke von über 70 km! Losgeschickt hatte ihn Frau Lotte Wobbe. Sie wurde somit die Gewinnerin der Kaffeefahrt.

## Wii-

eine neue Technik, die begeistert

Im Kölner Stadtanzeiger und in verschiedensten Fachzeitschriften war in den letzten Monaten immer wieder zu lesen, dass in Senioreneinrichtungen mit viel Begeisterung „virtuell gekegelt“ wurde und zwar mit einer Spielkonsole von Nintendo.



Da bei uns kegeln bei den Bewegungsübungen immer sehr beliebt ist, war dies Grund genug, das neue Medium auch einmal im Altenzentrum Urbach auszuprobieren. Unsere Urlaubswoche schien uns die passende Gelegenheit, die Probe aufs Exempel zu machen. André Müller stellte uns seine private Wii zur Verfügung und dann ging es vor dem Fernseher los!



Nach einigen Probewürfen sprang der Funke über: Riesenapplaus für „alle neune“ und ein „ooh“, wenn die Kugel ihr Ziel knapp verfehlte. Einige Bewohner wurden vom Ehrgeiz gepackt und übten immer weiter, andere sahen lieber zu.

Das Besondere an der virtuellen Technik: Man muss nicht eine richtige Kugel auf die Bahn setzen, sondern bewegt nur den Arm mit dem Stick – eine Technik also, die auch ohne Probleme aus dem Rollstuhl zu bedienen ist. Seit kurzem besitzt das Altenzentrum dank einem Spender, der nicht genannt werden will, eine eigene Wii-Konsole. Der Herbst kann also ruhig kommen!

Demnächst heißt es nicht nur im Gymnastikraum, sondern auch im Fernsehraum: „Gut Holz!“

Ein Videospiel, das von Senioren Körpereinsatz und Köpfchen erfordert

Das Besondere an diesem Videospiel ist sein intuitives Steuersystem. Der Spieler sitzt nicht passiv im Sessel und drückt wild mit den Daumen auf eine Fernbedienung (gamepad). Vielmehr ist bei Wii sein ganzer Körpereinsatz gefragt. Beim virtuellen Wurf Richtung Kegel am Ende der Bahn schwingt der Spieler also tatsächlich seinen Arm wie beim Bowling. Statt der schweren Kugel hält er die kabellose Fernbedienung (Wii-Remote) in seiner Hand und nimmt den Finger vom Knopf, sobald die Kugel seine Hand verlassen soll. Das Ziel liegt in sicherer Entfernung auf dem Bildschirm des heimischen Fernsehgerätes. Bewegungssensoren im Bedienteil registrieren dabei jede Bewegung, die in Echtzeit verarbeitet und als Aktion einer Figur auf dem Bildschirm sichtbar wird.

## Neues vom Förderverein

Der Verein „Freunde und Förderer des Altenzentrums Porz-Urbach e.V.“ setzt sich seit seiner Gründung im Jahr 2004 für das Wohl der Bewohner und die Gestaltung des Wohnumfeldes ein. Mit seiner Unterstützung konnte schon einiges im Altenzentrum umgesetzt werden. Die Gestaltung des Innenhofes (Gartenanlage und Bestuhlung) und die Umgestaltung der Nischen und des Wohnzimmers im Pflegebereich wurden vom Förderverein großzügig gefördert.

Als Projekt 2009 sollte das Hausrestaurant angenehmer gestaltet werden. Ausgedient hatten die alten Bilder und Dekorationen. Gemeinsam mit der beratenden Innenausstatterin Frau Ruchartz hatte sich der Förderverein in Abstimmung mit der Hausleitung schnell für eine gestalterische Lösung und die entsprechenden Elemente entschieden. Bewohner und Gäste hatten bereits beim CDU-Kaffee im August die Gelegenheit, das geschmackvoll dekorierte Hausrestaurant zu bewundern.

Bewohner und Mitarbeiter sind sehr zufrieden und sagen ein Herzliches "Danke" an die Mitglieder und Unterstützer des Fördervereins.



Antragsformulare für eine Mitgliedschaft können in der Verwaltung des Altenzentrums ausgehändigt werden (Mindestbeitrag 12 Euro pro Jahr). Gerne senden wir Ihnen diese bzw. weiteres Informationsmaterial auch zu. Das Finanzamt Köln-Porz hat erneut die Gemeinnützigkeit des Vereins anerkannt, so dass selbstverständlich Spendenquittungen ausgestellt werden können.

Zur guten Tradition gehört auch die Unterstützung der Schifffahrt im



Rahmen der jährlichen Urlaubsmaßnahme mit den Bewohnern. Diese wurde in diesem Jahr zu einem ganz besonderen Ereignis. Da immer mehr Bewohner an einer Schifffahrt teilnehmen möchten, der Weg zum Anleger bzw. zurück mit den vielen Rollstuhlfahrern aber eine logistische Herausforderung darstellt, startete am 6. Oktober ein ganz besonderes Projekt: 23 Bewohner wurden mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Begleitern vom KölnBus der Malteser abgeholt. Unser Busfahrer, Herr Schwamborn, zeigte uns auf dem Weg zum Anleger Köln von seiner schönen Seite: bei einer kleinen Stadtrundfahrt erklärte und zeigte er viel Neues, vor allem die Fahrt an der Burgmauer vorbei direkt

auf den Dom zu gehört zu den besonderen Eindrücken der Fahrt hin zur Deutzer Brücke. Dort fing unser Abenteuer an: der Wettergott meinte es leider nicht gut mit uns und öffnete erst langsam, dann immer stärker den „Wasserhahn“ am Himmel. Eigentlich war der Regen dringend erforderlich, denn der Rhein hatte offensichtlich zu wenig Wasser: der Weg auf die MS Drachenfels glich einem steilen Bergabstieg! Doch mit der Unterstützung der zahlreichen Begleitpersonen und Hilfestellung durch die Crew der KD – Rollstuhlfahrer wurden sogar mit Seil gesichert!- kamen alle wohlbehalten an Bord.

Mit dem Schiff fuhren wir bei einer guten Tasse Kaffee und Kuchen



gemütlich an Köln vorbei bis Porz und zurück. Vom Wasser aus konnte man unter anderem den neuen Rheinauhafen, aber auch so bekannte Stellen wie das Restaurantschiff „Alte Liebe“ und das Rathaus in Porz bewundern.

Um 17:30 Uhr legte das Schiff wieder in Köln an. Leider hatte Petrus vergessen, den „Wasserhahn“ wieder zu schließen, sodass wir neben dem steilen „Berg“ hoch zum Anleger auch noch mit dem Regen zu kämpfen hatten! Gut zurück im Bus konnten wir auf dem Heumarkt das neu restaurierte Reiterdenkmal von König Friedrich Wilhelm III. bewundern.

Um 19.00 Uhr landete die ganze Mannschaft nach unserem Abenteuerausflug voller neuer Eindrücke wieder in Urbach. Alle haben diesen besonderen Tag gut überstanden und sind schon gespannt auf die Schifffahrt 2010!

### **Uhr im Herbst am 25.10.2009 auf Winterzeit umstellen**

Jedes Jahr, am letzten Sonntag im Oktober, wird im Herbst die Uhrzeit um eine Stunde zurückgestellt. Uns wird die, mit der Umstellung auf die Sommerzeit, "geklaute" Stunde zurückgegeben. "Zum Winter dreh die Uhr zurück, das ist des Schlafes größtes Glück." Die Langschläfer unter uns werden sich freuen, dass sie morgens eine Stunde länger im Bett bleiben dürfen. Aber dafür wird es abends früher dunkel und die Abende sind kürzer.

Im März wird die Uhr zu Beginn der Sommerzeit dann um eine Stunde vorgestellt und wir stehen wieder eine Stunde früher auf. Ausgedacht hat sich das Ganze Benjamin Franklin. Er war Gründungsvater der USA und hat vor mehr als 100 Jahren die Zeitumstellung erfunden. Seine Idee war ganz einfach: Weil es durch die Zeitumstellung im Frühling eine Stunde länger hell bleibt, schalten wir erst eine Stunde später künstliches Licht ein - so wurde früher und wird auch heute Energie gespart. Im Sommer ist es morgens schon so hell, dass man die fehlende Stunde gar nicht bemerkt.



## Zusätzliche Betreuung durch Betreuungsassistenten nach § 87b SGB XI

Im letzten Sprachrohr konnten wir schon Karola Sanders als Betreuungsassistentin vorstellen, seit Juli 2009 hat jetzt auch Astrid Otto ihren Dienst aufgenommen. Im Rahmen des Pflegeweiterentwicklungsgesetzes wurde die gesetzliche Möglichkeit geschaffen, zusätzliche Beschäftigte zur Betreuung demenzerkrankter Bewohner als sog. Betreuungsassistenten einzustellen.



Durch diese zusätzlichen Mitarbeiter können wir täglich vormittags ein tagesstrukturierendes Gruppenangebot im „Wohnzimmer“ des Pflegebereiches anbieten: so wird z.B. montags gesungen, dienstags steht Wäsche falten oder Kochen auf dem Programm, mittwochs spielen, donnerstags bewegen und freitags wird vorgelesen oder gerätselt. Zeit ist jedoch auch vor allem für die Einzelbetreuung wie spazieren gehen, basale Stimulation, Zeit für Gespräche oder einfach da sein, Ängste nehmen und Orientierung bieten.

### Ich stelle mich vor:

Mein Name ist Astrid Otto. Ich bin Mutter von zwei Kindern und arbeite schon seit dem 1.1.2008 im Altenzentrum Porz-Urbach, zunächst in der Wäscherei. Vom 16.3.-9.7.09 habe ich an einer Qualifizierungsmaßnahme zur Betreuungsassistentin teilgenommen und arbeite seitdem mit dementiell veränderten Bewohnern. Mit meiner Kollegin Karola Sanders wechsle ich mich im Früh- und Spätdienst ab. Der Frühdienst beginnt um 9:30 Uhr mit dem Besuch bei den bettlägerigen Bewohnern im Pflegebereich. Von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr bieten wir täglich wechselnd eine festgelegte Gruppenaktivität an. Nachmittags besuchen wir überwiegend Bewohner im Wohnbereich, holen sie zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken ab, gehen mit ihnen spazieren oder haben einfach Zeit zum Zuhören. Nachmittags endet der Dienst um 17:30 Uhr. Ich habe sehr viel Spaß an meiner Arbeit. Durch Gespräche in den Einzelbetreuungen möchte ich den Bewohnern ihre Ängste und Sorgen nehmen und ihnen Sicherheit und Verständnis vermitteln. In den Gruppenbetreuungen versuche ich Spaß und Freude einzubringen. Wir lachen viel gemeinsam.



## Lachen ist gesund!

Oma Meier möchte mit ihrem Mann ins Kino. Opa Meier: „Aber da waren wir doch schon“. Oma Meier lächelt ihren Gatten entwaffnend an: „Aber inzwischen haben sie bereits den Tonfilm erfunden“!

Der Doktor empfiehlt seinem Patienten, der über Schlaflosigkeit klagt: „Sie müssen den Grund für Ihre Schlaflosigkeit beseitigen“. Der Patient entsetzt: „Aber meine Frau liebt unser Baby“!

Oma kommt zu Besuch. Michi sagt freudestrahlend: „Oma, ich habe Dir ein Bonbon aufgehoben, möchtest Du es haben?“ – „Gern“, sagt Oma und lutscht genüsslich. Da fragt Michi: „Schmeckt Dir das Bonbon auch?“ – „Ja, sehr.“ – „Dann verstehe ich nicht, warum Bello es vorhin ausgespuckt hat.“



Herr Mayer ist entsetzt, dass der Papagei ihm unerlaubte Schimpfworte entgegen ruft. Er stellt seinen Sohn zur Rede: „Hast du dem Papagei diese unflätigen Worte beigebracht?“ Der Sohn unschuldig: „Nein, ganz im Gegenteil, ich habe ihm die Schimpfworte genannt, die er auf keinen Fall sagen soll!“



Zwei Frösche treffen sich am Teich:  
„Na, wieso siehst du denn so traurig aus?“ – „Schluchz, zu meiner Frau ist der Storch gekommen!“

„Oma, weißt du eigentlich, wie viel Tomatenmark in einer Tube ist?“ – „Nein, Fritz.“ – „Also ich weiß es. Es hat gereicht vom Balkon bis zum Wohnzimmer, dann den Flur entlang und fast noch die ganze Treppe hoch bis in die obere Etage!“



## Frag' doch mal ..

Frag doch mal die Oma:  
Was ist ein Poesiealbum?

Ein Poesiealbum oder auch Freundschaftsbuch war ein kleines, hübsch gebundenes Büchlein. Es hatte viele Seiten mit Platz für Sprüche und gute Wünsche von Menschen, die uns wichtig waren und mit denen wir eine Zeit unseres Lebens verbracht haben.



Die Hochzeit für den Austausch der Alben lag bei uns Mädchen im Alter von zehn bis 14 Jahren. Jungen hatten auf diesen „Weiberkram“ eigentlich keine Lust, höchstens kam mal ein Bruder um des Familienfriedens willen nicht umhin, seiner Schwester ein paar Zeilen in ihr Album zu schreiben. Wir Mädchen nutzten es untereinander umso eifriger, es war auch eine Dokumentation unserer Freundschaften und des Beliebtheitsgrades, den jede hatte. Innerhalb der Seiten gab es eine gewisse Hierarchie, vorn trugen sich die Großeltern und Eltern ein, dann kam die weitere Verwandtschaft. Erst danach folgten die Lehrer und die Freundinnen und Schulkameradinnen. Während die Respektpersonen in ihren Sprüchen meist mahnende oder beschützende Lebensweisheiten verkündeten wie: „Nicht alles ist Gold, was gleißt, Glück nicht alles, was so heißt“ oder „Lob sei

dem Herrn und Dank gebracht, der über Deinem Haus gewacht“, wurden die Reime bei den Gleichaltrigen schon flotter. Da hieß es: „Mach's wie die Vöglein im Walde drinnen, die auch bei Regen ein Liedlein singen“ oder „Alle Schätze sind mir gleich, Deine Liebe macht mich reich“. Nicht fehlen durfte auch das beliebte „In allen vier Ecken soll Liebe drin stecken“, das auf die freie gegenüberliegende Seite positioniert wurde. Dazu kamen dann sorgfältig ausgewählte Glanzbilder. So entstand ein individuelles Büchlein voller Erinnerungen an längst vergangene Zeiten.

Frag doch mal den Enkel:  
Was ist eine Bloggerin?

Also, das Wort kommt aus dem Englischen und setzt sich zusammen aus web = Bezeichnung für einen Teil des Internet und log= Bezeichnung für das (Schiffs-) Tagebuch. Aus diesen beiden ist die Wortkreuzung Blog entstanden. Ein Blog ist eine Art virtuelles Tagebuch und der oder diejenige, die es verfasst, ist der Blogger oder die Bloggerin. Hier kann also jeder, der die Technik beherrscht, in sehr individueller Form seine Erlebnisse und Meinungen der Welt und den Nutzern des Internets kundtun. Diese Form des persönlichen und öffentlichen Tagebuchschreibens hat sich von Amerika ausgehend in den letzten Jahren weiter entwickelt und findet immer mehr Anhänger. Immer mehr, auch

ältere Menschen, nutzen diese Möglichkeit sich vor einem großen Publikum zu äußern. In Australien ist jetzt mit 107 Jahren die älteste Bloggerin der Welt verstorben. Mit Unterstützung eines Journalisten hat sie über Jahre hinweg ihren Alltag und die kleinen und großen Dinge ihres Lebens beschrieben. So können über diese Online-Tagebücher, Ansichten und Erlebnisse der älteren Generation auch Jüngeren nahe gebracht werden und für ein besseres Verständnis untereinander sorgen. Blogs werden aber auch zunehmend als Alternative zu den etablierten Zeitungen eingesetzt. Die Bundeskanzlerin Merkel hat beispielsweise einen Blog unter [www.bundestkanzlerin.de](http://www.bundestkanzlerin.de), in dem sie über ihre Arbeit berichtet, aber es gibt auch viele Private mit sehr persönlichem Inhalt.

*Mit vielen teile Deine Freuden,  
mit allen Munterkeit und Scherz,  
mit wenig Edlen Deine Leiden,  
mit Auserwählten nur Dein Herz*

*Rosen, Tulpen, Nelken,  
alle Blumen welken.  
Nur die eine nicht  
und die heißt:  
Vergiss mich nicht!*

*Willst Du glücklich sein im Leben,  
trage bei zu andrem Glück,  
denn die Freude, die wir geben,  
kehrt ins eigene Herz zurück.*

## Kürbissuppe

Jetzt im Oktober gibt es wieder Kürbisse zu ernten. Daraus kann man eine leckere Suppe bereiten. Der Ingwer, der Kürbis und die Kartoffeln werden geschält. Beim Kürbis werden die Samenkerne entfernt und er wird in kleine Würfel geschnitten.

Die Chilischote wird längs aufgeschnitten, die Samenkerne werden entfernt und danach wird die Schote ganz fein geschnitten.

### Zutaten

1 kg Kürbis  
3 kleine Kartoffeln  
1 Stückchen Ingwer  
1 Chillischote  
2 Zehen Knoblauch  
500 ml Gemüsebrühe  
¼ l Weißwein  
gepresster Saft von 1 Zitrone  
1 Becher Sahne  
Salz, Pfeffer, etwas Kerbel  
geröstete Semmelwürfel



In einem Suppentopf wird die Butter erhitzt. Die Kartoffeln, der Kürbis, die Chilischote, der in feine Scheiben gehackte Knoblauch und der Ingwer werden darin angedünstet. Die Gemüsebrühe wird in einem Glas angerührt und mit dem Wein in den Suppentopf gegeben. Ca. 10 bis 15 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Zitronensaft und die Sahne hinzufügen. Mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren. Serviert wird das Ganze mit gerösteten Semmelwürfeln und Kerbel.

## Wir stellen uns vor:

Hallo,

wir sind die neuen Zivildienstleistenden, sowie die neue FSJlerin. Sie haben uns sicher schon alle bei unseren vielfältigen Aufgaben erlebt, da wir schon seit dem 1.8. bzw. 1.9.2009 im Altenzentrum tätig sind.

Heute stellen wir uns Ihnen kurz einzeln vor:

**Name:** Judith Pajer  
(FSJ-Freiwilliges Soziales Jahr)  
**Alter:** 18 Jahre  
**Aufgaben:** Frühstück und Mittag auf der Pflege, Freizeitgestaltung mit den Bewohnern (Spiele, basteln, Spaziergänge, etc.)  
**Interessen:** Tanzen, Musik, Freunde treffen und lesen  
**Sonstiges:** „Fachabi 2009, geplante Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau oder Buchhändlerin



**Name:** Tim Diensberg (Zivi)  
**Alter:** 20 Jahre  
**Aufgaben:** Technik-Zivi  
**Interessen:** Sport, Discjockey, Computer, Modellbau  
**Sonstiges:** Veranstaltungstechnik (nebenberuflich)  
Ausbildung zum IT-Systemelektroniker



**Name:** Sebastian Linden (Zivi)  
**Alter:** 19 Jahre  
**Aufgaben:** Hol- und Bringedienst, Rezeptfahrten etc. ggf. Aufgaben aus der Technik  
**Interessen:** Freunde treffen, Sport unternehmungsfreudig,  
**Sonstiges:** Abitur 09, beabsichtigtes Jurastudium in Köln 2010



Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit, viele neue Eindrücke, Erfahrungen und viel Spaß!

## Der Herbst in Gedichten

Auch der Jahreszeit „Herbst“ widmen sich unsere Dichter in vielen Liedern und Gedichten.  
Eine kleine Auswahl zum erinnern und neu entdecken:

**Herbstklage** von Nikolaus Lenau - Abschied vom Sommer, wehmütig fragend,

**Herbstbild** von Fr. Hebbel - bekannt und unvergessen aus den Schultagen,

**Der September** von Erich Kästner - Abschied in der Natur in unterschiedlichen  
Wahrnehmungen, schmunzelnd und Kästnertypisch,



### Der September

Das ist ein Abschied mit Standarten  
aus Pflaumenblau und Apfelgrün.  
Goldlack und Atern flaggt der Garten,  
und tausend Königskerzen glüh'n.

Das ist ein Abschied mit Posaunen,  
mit Erntedank und Bauernball.  
Kuhglocken läutend zieh'n die braunen  
und bunten Herden in den Stall.

Das ist ein Abschied mit Gerüchen  
aus einer fast vergessenen Welt.  
Mus und Gelee kocht in den Küchen.  
Kartoffelfeuer qualmt im Feld.

Das ist ein Abschied mit Getümmel,  
mit Huhn am Spieß und Bier im Krug.  
Luftschaukeln möchten in den Himmel.  
Doch sind sie wohl nicht fromm genug.

Die Stare gehen auf die Reise.  
Altweibersommer weht im Wind.  
Das ist ein Abschied laut und leise.  
Die Karussells dreh'n sich im Kreise.  
Und was vorüber schien, beginnt.

Erich Kästner  
(1899 - 1974)

### Herbstklage

Holder Lenz, du bist dahin!  
Nirgends, nirgends kannst du bleiben;  
wo ich sah dein frohes blüh'n,  
braust des Herbstes banges Treiben.

Wie der Wind so traurig fuhr  
durch den Strauch, als ob er weine;  
Sterbeseufzer der Natur  
schauern durch die welken Haine.

Wieder ist, wie bald! Wie bald!,  
mir ein Jahr dahingeschwunden.  
Fragend rauscht es aus dem Wald:  
Hat dein Herz sein Glück gefunden?

Waldesrauschen, wunderbar  
hast du mir das Herz getroffen!  
Treulich bringt ein jedes Jahr  
welkes Laub und welches Hoffen.

Nikolaus Lenau  
(1802 - 1850)

### Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!  
Die Luft ist still, als atmete man kaum,  
und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,  
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!  
Dies ist die Lese, die sie selber hält,  
denn heute löst sich von den Zweigen nur,  
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friedrich Hebbel  
(1813 - 1863)

### Unsere Geburtstage

Hedwig Richter	10. Oktober	93 Jahre
Olga Heinrich	19. Oktober	90 Jahre
Anastasia Schweizer	26. Oktober	82 Jahre
Maria Dinkelmann	27. Oktober	84 Jahre
Helga Freigang	04. November	87 Jahre
Rosemarie Volberg	06. November	73 Jahre
Hans-Egon Schmidt	09. November	71 Jahre
Maria Monz	20. November	98 Jahre
Elisabeth Trierweiler	26. November	89 Jahre
Rosa Beletz	27. November	82 Jahre
Hans-Joachim Henzelin	05. Dezember	87 Jahre
Antje Siebeneicher	12. Dezember	67 Jahre
Doris Krohmann	14. Dezember	71 Jahre
Christel Suberg	25. Dezember	87 Jahre
Stefanja Weiss	27. Dezember	83 Jahre

### Runde Geburtstage in den Wohnungen:

Wilhelmine Windhager	02. Oktober	70 Jahre
Hildegard Berger	02. Dezember	70 Jahre
Paul Brinner	22. Dezember	85 Jahre

*Glücklich ist, wer nie verlor  
im Kampf des Lebens den Humor.  
Und zwickt es auch mal irgendwo,  
man lebt nie ohne Risiko!  
Freu dich oft und lache richtig.  
Humor ist ja nicht steuerpflichtig!*

**Allen Geburtstagskindern unseren  
herzlichen Glückwunsch**



Termine / Vorankündigungen

- Mittwoch, den 21.10.2009  
15:00 Uhr Kölsche Verzällcher us dem  
Levve, vorgetragen von  
Peter Ohren
- Montag, den 26.10.2009  
14:30 Uhr Modenschau
- Montag, den 02.11.2009  
10:30 Uhr Sitztanz
- Donnerstag, den 05.11.2009  
16:30 Uhr Martinsfest für Bewohner  
und Angehörige  
17:30 Uhr Martinsfeuer im Innenhof
- Sonntag, den 08.11.2009  
09:00 Uhr Gedenkgottesdienst
- Donnerstag, den 26.11.2009  
15:00 Uhr Diavortrag: Mainz
- Freitag, den 27.11.2009  
14:30 Uhr Adventsgestecke basteln
- Donnerstag, den 03.12.2009  
14:30 Uhr Nikolausfeier
- Mittwoch, den 9.12.2009  
19:00 Uhr Konzert MGV und  
Damenchor Urbach
- Dienstag, den 15.12.2009  
15:00 Uhr Diavortrag: Münster
- Montag, den 21.12.2009  
18:00 Uhr Weihnachtsfeier der  
Bewohner
- Donnerstag, den 24.12.2009  
14:30 Uhr Heiligabend in der  
Begegnungsstätte
- Donnerstag, den 31.12.2009  
18:00 Uhr Jahresausklang in der  
Begegnungsstätte



Hausnachrichten:

Wir trauern um:

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| Anna Katharina Brüssel | † 22.04.2009 |
| Johann Dresbach        | † 23.04.2009 |
| Magdalena Bayer        | † 28.04.2009 |
| Anna Christmann        | † 14.05.2009 |
| Sonja Liebenow         | † 16.05.2009 |
| Luzie Gatys            | † 17.05.2009 |
| Hedwig Kindler         | † 30.05.2009 |
| Clara Mohr             | † 30.06.2009 |
| Maria Giesen           | † 08.07.2009 |
| Gerda Luck             | † 15.08.2009 |
| Agnes Weller           | † 30.09.2009 |
| Anna Kahlhöfer         | † 04.10.2009 |
| Ingeborg Freidrich     | † 16.10.2009 |
| Ursula Kadlubek        | † 19.10.2009 |

Als neue Bewohner begrüßen wir:

- |                        |      |
|------------------------|------|
| Käthe Gothner          | E.04 |
| Herbert Heesch         | E.10 |
| Egon Schmidt           | O.24 |
| Karola Eul             | O.41 |
| Ellinore Neuhof        | O.35 |
| Helga Freigang         | E.03 |
| Therese Röttlingshöfer | O.35 |

Als Mitarbeiter sind ausgeschieden:

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Sareh Tadayon     | (Hauswirtschaft) |
| Daniel Kleist     | (Zivi)           |
| Fabian Siggia     | (Zivi)           |
| Maximilian Bubert | (Zivi)           |

Als neue Mitarbeiter begrüßen wir:

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Johanna Gröhlich   | (Hauswirtschaft) |
| Tim Diensberg      | (Zivi)           |
| Sebastian Linden   | (Zivi)           |
| Judith Pajer       | (FSJ)            |
| Vanessa Munzlinger | (Azubi Pflege)   |

Als neue Mieter begrüßen wir:

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| Viktoria Heister | Hs.Nr. 49.2.3 |
| Ruth Deldemme    | Hs.Nr. 53.4.1 |
| Helga Natzheim   | Hs.Nr 49.4.4  |
| Renate Glauss    | Hs.Nr. 55.6.2 |
| Karin Steffen    | Hs.Nr. 51.0.2 |

