

Altenzentrum
Porz-Urbach

Frühjahr 2010

SPRACHROHR



I N H A L T :

- ❖ Ostergedanke
- ❖ Auf ein Wort
- ❖ Schlesischer Dichter: Joseph von Eichendorff
- ❖ Hausbewohner erinnern sich...
- ❖ Lachen
- ❖ Danke Abend
- ❖ Karneval 2010
- ❖ Operettengala
- ❖ Geburtstage
- ❖ Sturzprophylaxe
- ❖ Rätsel
- ❖ Hausnachrichten
- ❖ Termine/ Vorankündigungen

Ostergedanken

Wir Christen feiern Ostern, unser höchstes Fest, alljährlich am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond. Viele Menschen verbinden Ostern auch mit der Frühlingszeit. Frühling als Zeit der blühenden Natur. Alle haben die Hoffnung, daß das Gesäte erblüht und zur vollen Entfaltung kommt, damit wir uns daran erfreuen können.

Die Freude, die von Ostern ausgeht - als Fundament unseres Glaubens - steht dafür, daß das Leben über den Tod, die Wahrheit über die Lüge, die Gerechtigkeit über das Unrecht, die Liebe über den Hass und selbst über den Tod siegen wird.

Wenn wir uns auch von dieser Freude ergreifen lassen und darauf vertrauen, daß wir im Leben und Sterben von Gott getragen sind und mit Jesus Christus zum ewigen Leben auferstehen, können wir gestärkt und ermutigt mit Lebensfreude unseren Alltag leben.

Aus dieser österlichen Freude fühlen wir uns mit Ihnen verbunden, grüßen Sie herzlich zum Osterfest und wünschen Ihnen und uns allen einen starken Glauben, der in frohen wie in schweren Lebenslagen trägt.

Ihnen Allen ein gesegnetes Osterfest und das rechte Wort für Ihre Mitmenschen

Albert Thönniges

Wann kann der Mensch eigentlich so zufrieden sein, dass er sich einfach hinsetzt und jauchzt? Was ist "zufrieden"??? Für mich ist es der erstrebenswerte Zustand. Zufriedenheit beinhaltet so viel - Gesundheit, Harmonie, ein stimmiges soziales Umfeld, genug im Kühlschrank, dass am Ende des Monats nicht zu viele leere Tage übrig sind. Stets wache Augen und offene Ohren auch für die Mitmenschen und für unsere Natur und ab und an das Gefühl, wirklich geholfen zu haben. Es ist einfach ein "rundes" Gefühl - und damit steht es für mich höher als das allseits so gepriesene Glück. Denn das erfüllt Momente und ist so einfach nicht alltagstauglich - wobei auch Zufriedenheit nicht allumfassend gegenwärtig sein kann. Und auch nicht sein sollte, denn dann erreicht man wohl den sprichwörtlichen Zustand von "satt und zufrieden". Und "satt" macht träge, schließt Augen und Ohren und vertreibt so letztlich die Zufriedenheit.

Rosemarie Peters

Pastor Josef Bachem

Auf ein Wort:

Wenn ich meinen Freund Werner in Bocklemünd besuche, der dort im Seniorenhaus St. Brigida Hausgeistlicher ist, stelle ich manchmal interessante Gemeinsamkeiten fest.

Dort haben sie zum Beispiel von uns den Restaurantabend übernommen und auch die schlesische Woche mit dem Traditionsgericht „Schlesisches Himmelreich“. Überall trifft man im Brigida wie auch bei uns Menschen aus Schlesien. Eine reizende alte Dame, die ich dort kennengelernt habe, erinnerte sich:

„In einer kleinen Stadt bei Breslau an der Oder bin ich geboren und hab mein Muttersprach nischte nich verloren. 1945 mussten wir unsere schlesische Heimat verlassen, weil wir unsere Muttersprache nicht aufgeben wollten. Über unendliche Wege kamen wir ins Rheinland nach Köln, und seit einigen Jahren wohne ich dort im Seniorenhaus.

Eigentlich wollte ich unter keinen Umständen einmal in ein Altenheim, aber es kam anders.

Eines Tages hörte ich beim Einkaufen eine junge Frau an der Kasse schlesischen Dialekt sprechen.

Wir lernten uns näher kennen. Sie war Altenpflegerin, und bei einem Besuch in der Grevenbroicher Strasse fand ich es dort sehr gemittlich. Ich meldete mich an und bekam auch bald darauf ein Zimmer.

Erstaunt stellte ich fest, dass ich nicht die einzige schlesische Bewohnerin war. In der Küche, in der Wäscherei, im Reinigungs- und Pflegedienst arbeiteten Frauen aus meiner alten Heimat!

An einem Sonntagmorgen erzählte der Pastor im Gottesdienst von Antek und Franzek und vom schlesischen Paster.

Unse Paster soate amoll zum Buhlflescher: „Herr Buhl, nehmen Sie es mir nicht übel! Aber gestern haben Sie unserem Mädchen ein besonders zähes Stück Fleisch gegeben. Wenn wir einmal ein gutes Stück Fleisch haben wollen, müssen wir`s uns aus Zobten mitbringen lassen!“

„Doo gieht`s Ihn j u asu wie üns, Herr Paster“, meente der Buhlflescher, „bir missa nämlich ooch no Zota giehn, wenn doass ber amoll `n gude Prädicht hiern wulln.“



In einem altoberschlesischen Märchen geht von einem Mädchen die Rede, das sein verlorenes Lachen sucht.

Im Seniorenhaus habe ich mein verlorenes Lachen, meine verlorene Muttersprache und mein verlorenes Zuhause wiedergefunden.“

Auch in unserem Altenzentrum wohnen und arbeiten Menschen aus den unterschiedlichsten Heimatgebieten. In dieser Ausgabe des Sprachrohrs soll der Schwerpunkt auf Schlesien liegen, im nächsten wird es Bayern sein. Ich würde mich freuen, wenn hierdurch ein lebhafter Austausch in Gang gesetzt werden könnte.

Schlesischer Dichter: Joseph von Eichendorff

Das katholische Adelsgeschlecht der Freiherren von Eichendorff war seit dem 17. Jahrhundert in Schlesien ansässig. Joseph Karl Benedikt Freiherr von Eichendorff wurde 1788 auf Schloß Lubowitz bei Ratibor, einem Erbhof seiner Mutter, im polnisch-mährischen Grenzgebiet Oberschlesiens geboren. Jurastudium, Referendarjahre und Beamtenätigkeit an verschiedenen Standorten führen ihn nach seinem frühen, gesundheitlich bedingtem Ruhestand wieder nach Oberschlesien zurück, wo er im Alter von 69 Jahren in Neisse an der Glatzer Neiße stirbt und seine letzte Ruhe fand. Eichendorff zählt zu den bedeutendsten Dichtern der Romantik, eine Kulturepoche, in der die Natur im Vordergrund der Betrachtungen stand. Zahlreiche seiner Gedichte wurden vertont (Wem Gott will rechte Gunst erweisen, O Täler weit, o Höhen, Wer hat dich du schöner Wald,). In unserer Heimzeitung ein paar Kostproben aus seinem Schaffen, weniger bekannt aber lohnend, sie kennen zu lernen.

Der Abend

Schweigt der Menschen laute Lust:
Rauscht die Erde wie in Träumen
Wunderbar mit allen Bäumen,
was dem Herzen kaum bewusst,
alte Zeiten, lichte Trauer,
und es schweifen leise Schauer
wetterleuchtend durch die Brust.

Mondnacht

Es war, als hätt der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.
Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis die Wälder,
so sternklar war die Nacht.
Und meine Seele spannte
Weit Ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Im Alter

Wie wird nun alles so stille wieder!
So war mir's oft in der Kinderzeit,
die Bäche gehen rauschend nieder
durch die dämmernde Einsamkeit,
kaum noch hört man einen Hirten
singen,
aus allen Dörfern, Schluchten, weit
die Abendglocken herüber klingen,
versunken nun mit Lust und Leid
die Täler, die noch einmal blitzen,
nur hinter dem stillen Walde weit
noch Abendröte an den Bergesspitzen,
wie Morgenrot der Ewigkeit.

Wünschelrute

Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.

Hausbewohner erinnern sich . . .

Johanna Bosbach (94): Kindheit und Jugend in Schlesien

Bei unserem letzten Restaurantabend stand die schlesische Küche auf dem Speiseplan. Das hat mich besonders gefreut, denn es waren Gerichte, die ich aus meiner Heimat kannte. Viele Erinnerungen wurden wieder wach. Besonders bekannt und beliebt war unser schlesisches Weihnachtessen. Am Heiligabend gab es immer Karpfen mit weißen Würstl, Sauerkraut und Kartoffeln. Das Besondere war die Pfefferkuchensoße, die durch in Bier eingeweichten Pfefferkuchen sämig gemacht wurde. Diese Tradition habe ich auch später mit großer Zustimmung in meine eigene Familie übernommen.

In Breslau bin ich geboren und aufgewachsen. Es war die Hauptstadt der Provinz Niederschlesien und hatte damals ca. 600 000 Einwohner.

Als ich am 24. Juni 1915 geboren wurde, war ein Mädchen schon da und zwei weitere sollten mir noch folgen. Trotz der Freude über die gesunden Mädchen hätte mein Vater gerne einen Jungen als Nachfolger für seine Werkstatt gehabt. Von Beruf war der Vater Küfermeister. Er stellte Bierfässer her und reparierte sie. Die zahlreichen Brauereien in der Stadt waren seine Kunden.

Nicht ganz unproblematisch verlief meine Namensgebung. Als Soldat im 1. Weltkrieg schrieb mein Vater nach Hause: „Wenn es ein Mädchen ist, soll sie Irene heißen.“ Das ging leider nicht, denn der Standesbeamte nahm den angeblich ausländischen Namen

nicht an. Da war guter Rat teuer. Wie soll das Kind nur heißen? An meinem Geburtstag, dem 24.6., feiert die Kirche den hl. Johannes den Täufer mit einem großen Johannesfest in Breslau, da der Heilige ja auch im Breslauer Stadtwappen zu finden ist. Also war mein Name „Johanna“ eigentlich schon vorgezeichnet und ich kann nun Geburts- und Namenstag an einem Tag feiern. So bin ich eigentlich mit meinem Namen ganz zufrieden!

Mit sechs Jahren wurde ich eingeschult und besuchte acht Jahre eine katholische Volksschule in einer Mädchenklasse. „Hannchen muss das IxI noch fleißig üben“, stand als Bemerkung in einem der ersten Zeugnisse. Das sollte sich aber noch ändern. In den Ferien ging es aufs Land zu den Großeltern in die Sommerfrische. Das war eine schöne Abwechslung zum Stadtleben. Mit viel Freude haben wir in der Landwirtschaft geholfen. Einen großen Teil meiner Freizeit habe ich in der katholischen Jugendbewegung verbracht, die bis zum politischen Umbruch Bestand hatte. Dort wurde uns viel geboten an Spiel, Spaß, Wissen und Unterhaltung. In den Sommermonaten ging es auf Wanderschaft in die schöne schlesische Landschaft, ins Riesengebirge, und in das Glazer- und Hirschberger Bergland. Viele Freundschaften wurden dabei geschlossen. Einige haben den Krieg überstanden,

Beruf und eine Ausbildung zu kümmern. Unterstützung von den Eltern gab es, aber man ging auch selbst auf die Suche, eine Lehrstelle zu finden. Wunschberufe, ja, die gab es. Aber in dieser Zeit, 1929, da musste man nehmen was man kriegen konnte. Und so ergab es sich, dass eines Tages ein Anwalt einer großen Kanzlei zu meiner Mutter sagte: „Das Mädchen hat ein gutes Abschlusszeugnis, deshalb nehme ich sie.“

Es gab viel zu tun und viel zu lernen: Berufsschule, Rechtskunde, Schreibmaschine, Stenographie, Buchführung, Schriftverkehr und die

Bearbeitung von Urkunden. Behördengänge zum Gericht und zu den Banken lockerten die Büroarbeit auf. Auch als Lehrling wurde man mit „Sie“ angeredet. Der Arbeitstag endete meistens erst um sieben Uhr und der Samstag war auch ein Arbeitstag. Nach drei Jahren beendete ich die Lehre als Anwaltsgehilfin.

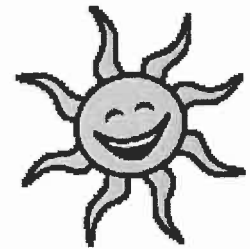
Eigentlich konnte jetzt das richtige Leben beginnen. Doch die schlechte wirtschaftliche Lage und der politische Umbruch sollten unser ganzes Leben verändern. – Aber das wäre eine neue Geschichte.



Breslau, Ring Kurfürstenseite, in der Zeit vor dem 2. Weltkrieg



Der Bauer war in der Kreisstadt Besorgungen machen. Über Nacht hatte es gefroren, und auf einer vereisten Stelle glitt er aus und stürzte hin. Ein Stadtherr ging vorbei und sagte lächelnd: „Na, sehen Sie, das Eis ist doch stärker als Sie!“ – „Nää“, meint Reinelt, „doas stemmt nee, iech liech ju uuba!“



„No, Antek, was is dir denn über die Lebär gelaufen? Machst ja so ein demliches Gesicht.“ Auf dem Wege zur Grube sprach dies Franzek zu seinem Kumpel. „Ach, soll ich mich nicht ärgern“, schnauzte Antek, „ohne Kaffee zur Schicht zu gehen – der verflixte Ofen zu Hause qualmt wie verrückt. Nichts kann die Frau kochen.“ – „Bistu aber dumm, Antek. Haste wenig Dynamit unter Tage? Bring eine Patrone nach Haus, steck in Ofen, zünd an und wirste sehen, wie aller Ruß zum Schornstein rausfliegen wird und der Ofen brennt.“ – „Meinstu?“ – „Versuch doch mal...“

Nach acht Tagen: „No, Antek, brennt der Ofen?“ – „Weiß nich. Wir wohn’ dort nich mehr.“

Antek und Franzek stehen vor einem neuen Kriegerdenkmal, einem nackten Bronze-Jüngling mit eichenlaubgeschmücktem Haupte und einem blanken Schwert in der Hand. „Wer is den das, Franzek?“ – „No, wer schont, ein Denkmal von Krieg!“ – „Du Demlak bleeder, is sich doch Symbolik!“ – „Aha, der Zympollik – ja, das war immer schon so ein Ferkel!“

Franzek hat Beschwerden im Kreuz. Antek weiß Rat.

„Kaufen wir drei Flaschen Schnaps, fahren wir nach Annaberg, wirst sehen wie hilft“

Franzek: „Wieso das?“

Antek: „No, machen wir Prozession. Gehste mit krankem Kreuz voran, komme ich mit Schnapsfahne hinter dir.“

Antek und Franzek stehen in Breslau vor der Büste des Kardinals Georg von Kopp. „Antek, wer ist denn das?“ – „No, Mänsch, das ist doch der Kopp!“ – „Du bleeder Kamel, das seh ich selbst, dass es kein Hintern ist“.

Von einer Rittergutsbesitzerin im Schlesischen erzählt man sich, dass sie ein nationales Testament richten ließ, worin dem Neffen zur Bedingung des Erhalts einer hohen Erbschaft aufgegeben wurde, sich jedes Jahr an ihrem Todestag einen Zahn ziehen zu lassen. Gefragt, warum dieser eigenwillige Wunsch aufgenommen wurde:

„Damit der Kerl wenigstens einmal im Jahr an meinem Todestag in echtem Schmerz an mich denkt.“



Ein Großes Danke für über 250 Jahre Treues Engagement



„Ein „Danke-Abend“ für großes Engagement, persönlichen Einsatz und Seele bei der Arbeit“, so beschreibt der Leiter des Altenzentrums Porz-Urbach die Beweggründe für diese Veranstaltung.

Einmal im Jahr wird für alle Ehrenamtlichen und Hauptberuflichen Mitarbeiter ein Danke-Abend durch den Träger des Altenzentrums, die Katholische Kirchengemeinde Christus König, Köln-Porz, und die Geschäftsleitung organisiert.

Diese möchten sich bei allen Hauptberuflichen und den vielen Ehrenamtlichen Mitarbeitern in der Begegnungsstätte, in den Wohnbereichen, in der persönlichen Begleitung von Bewohnern oder bei Veranstaltungen, bei der Erstellung der Hauszeitschrift, dem engagierten Bewohnerbeirat als Vertretergremium der Bewohner und Last but not least dem Förderverein „Freunde und Förderer des Altenzentrums Porz-Urbach“ bedanken.

Bei dieser Gelegenheit werden auch immer alle Jubilare geehrt. So erhielten bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern Frau Ellen Röhrig (10 Jahre), Frau Gertrud David und, Lucie Florian (15 Jahre) für ihr Engagement eine Urkunde von Kardinal Joachim Meisner.

Bei den hauptberuflichen Mitarbeitern erhielten die Jubilare für ihr Engagement eine Urkunde von Caritasdirektor Dr. Frank J. Hensel.

Für 10 Jahre (*Jens Schulz, Yvonne Spallek, Albert Thönniges, Hildegard Peuser, Brigitte Pichatzek, Monika Diensberg, Andreas Thiel, Beate Napierala, Rosemarie Peters, Dorothea Zettler und Annette Winkel*), für 15 Jahre (*Constanze Schulz und Sigrid Reusch-Kiesow*), für 20 Jahre (*Frau Gabriele Brings*). Für 25 Jahre Dienst im Pflegezentrum wurde die hauptamtliche Mitarbeiterin Ute Hesten und die ehrenamtliche Mitarbeiterin Maria Wahl mit der silbernen Caritasnadel ausgezeichnet. Insgesamt kamen 250 Jahre Jubiläum zusammen.

Dabei drängt sich zwar der Eindruck auf, auch im Altenzentrum altern die Mitarbeiter langsam vor sich hin. Weit gefehlt, denn 62 % der Mitarbeiter sind noch keine 10 Jahre angestellt.

Neben kulinarischen Genüssen und Gaumenfreuden begeisterten die Entertainer „Ne bergische Jung“ Willibert Pauels und Jürgen Vorrath „Mister Musik“ mit gelungenen Auftritten.

- Karneval 2010 -
Fastelovends-Rückblick

Am 08. Februar 2010 wurde bei uns im Altenzentrum Porz-Urbach die FÜNFTJE JAHRESZEIT eingeläutet mit einer Reihe von Veranstaltungen, die traditionsgemäß von Gabi Brings und Sigrüd Reusch-Kiesow gemeinsam mit dem Bewohnerbeirat geplant wurden.

Die Sitzung war wie immer ausverkauft und es herrschte auch dieses Jahr wieder eine Riesenstimmung in unserem "Gürzenich", dem Festsaal des Altenzentrums Porz-Urbach. Fast alle der 250 Jecken waren herrlich kostümiert, und es herrschte bis in die späten Abendstunden eine tolle Stimmung.



Eröffnet wurde die Sitzung mit dem Kindertanzcorps der Urbacher Räuber "Ronja's Räuberhorde" und mit diesem 'Heimspiel' der Pänz kam gleich viel Stimmung in den Saal.



Die "Kleinen Feiglinge", die während der Fastelovendszeit regelmäßig das Haus unsicher machen, sorgten für einen weiteren Höhepunkt am Abend.



"Da sprach der alte Häuptling der Indianer..." sangen die MitarbeiterInnen aus der Hauswirtschaft ebenso gekonnt wie stimmungsvoll, so dass der ganze Saal vergnüglich einstimmte.

Männer aus dem Kirchenvorstand und der Gemeinde stellten die "Ähren-Jaade Pooz" (= Abwandlung der 'Ehrengarden') dar und begeisterten sowohl mit ihrem Outfit als auch mit ihren Tänzen, die mit großem Applaus belohnt wurden. Die Rufe "Zugabe, Zugabe..." wollten nicht verhallen und natürlich gab es Zugaben.



"Die Rednerschule" Martin Schopps, frech und doch sympathisch, karnevalistisch und humorvoll, bekannt aus dem Fernsehen und vom Kölner Karneval, überzeugte den Saal vollends. Sein Programm zeichnet sich durch große Spontaneität im Umgang mit dem Publikum aus, so dass kein Auge trocken blieb. Zum echten kölschen Karneval gehören Sie einfach dazu: Die Redner!



Heinz-Josef Demmer gab in diesem Jahr seine Sitzungspräsidentschaft an Konrad Klein ab, der gekonnt gemeinsam mit dem Leiter des Altenzentrums Albert Thönniges durch die Sitzung führte.

Einen herzliches Danke diesem Großen des Porzer Karnevals: Für seine über 30 jährige Begleitung der Sitzung wurde ihm bei der Nubbelverbrennung ein Flönzorden überreicht.



Großer Bahnhof der KG "Fidele Elsdorfer" mit ihrem Senat. Die gestandenen Mannsbilder, einer schöner als der andere, überbrachten den Bewohnern die besten Wünsche, närrische Grüße und überreichten Orden, u. a. an Pastor Josef Bachem und Margarete Heinrichs.

Das Porzer Dreigestirn mit Prinz Dieter I., Jungfrau Stefanie und Bauer Dieter gab sich natürlich auch die Ehre und erfreute besonders die Ordensträger des Dreigestirns: Ellen Röhrig, Johannes Schwickerath und Albert Thönniges. Vom Haus gab es für das Trifolium die beliebten Marzipan-Orden.



Der Spielmannszug **Ensen-Westhoven** ließ dann den Abend mit schnittigen und flotten Tönen von Trommlern und Bläsern ausklingen.

Nach zwei Tagen "Ruhepause" erfolgte am Donnerstag um 10:11 Uhr mit dem **Frühschoppen Wieverfastelovend** die Regentschaft "der Wiever".



Viele waren herrlich kostümiert und es herrschte eine Stimmung die zum mitschunkeln und mitsingen verführte. Und wie immer an diesem Tag hörte MANN oft : "Jetzt haben wir Frauen das Sagen und die Männer haben nix zu kamellen". Mit der Übergabe der Schlüssel an die Weiber wurde dieser Satz auch bildlich wortwörtlich umgesetzt.



Bei dem Zwiegespräch zwischen „Griet“ (Margit Dietz) und „Drügg“ (Gertrud Dietz) amüsierten sich alle köstlich.



Unter dem Beifall der Damen stellten sich vier Herren der großen Aufgabe „Mister Altenzentrum“ zu werden. Ein herrlicher Spaß für alle, wie die vier versuchten, den Wettbewerb zu gewinnen!

Mit dem **Brauchtum** der **Nubbelverbrennung** wird alle Jahre wieder auch bei uns das Ende der Karnevalszeit angezeigt.



Wie bekannt ist, sitzt seit Anfang jeder Karnevalszeit ein neuer Bewohner im Foyer des Altenzentrums: Prof. Dr. Frank Nubbel. Er 'grüßt' alle Gäste, Bewohner und Mitarbeiter. Immer wieder hört man in der Nähe von Prof. Dr. Frank Nubbel jemanden "Guten Tag"

sagen, so täuschend echt sitzt er auf seinem Schaukelstuhl.

Doch so langsam wird es Zeit für die Feuerbestattung von Prof. Dr. Frank Nubbel.

Am Dienstag, den 16. Februar 2010 um 17:30 Uhr begannen dann im "Seniorenstübchen" die Festivitäten der Nubbelverbrennung. Beide Dreigestirne nutzten die Gelegenheit sich den Jecken am letzten Tag ihrer Regentschaft unter großem Beifall nochmals vorzustellen.



Die begleitenden Fünkchen sowie das Kindertanzcoprs der „Großen Porzer KG Rot-Weiß“ zeigten unter ebenso großem Beifall ihre Tänze.



Nach einer ergreifenden Trauerrede durch Pastor Bachem wurde der Nubbel auf einer offenen Trage in einem würdigen Trauerzug, an den Gästen der Trauergemeinde vorbei, hinaus in den kalten Innenhof gebracht. Dort hatte die technische Abteilung alles zu seiner standesgemäßen Feuerbestattung vorbereitet. Die Trauerfeier wurde begleitet mit heftigem Schluchzen und musikalischer Begleitung durch Toni Berg „Ich hatt einen Kameraden



Aber wir wissen ja, im nächsten Jahr beginnt das Spiel von vorne:

Wir sind bereit und freuen uns schon auf nächstes Jahr

Alaaf 2011

Operettengala am 7.3.10



„Kommen Sie mit ins Land der Operette!“ Dieser Einladung folgten an einem schönen Sonntagnachmittag spontan über 80 Bewohner und Gäste und warteten gespannt auf den Beginn der Operettengala.

Ein bunter Strauß der schönsten und bekanntesten Operettenmelodien wurde von Christoph Hartmann angekündigt. Gesungen wurden sie von seiner erst 21jährigen Tochter Margery, die sofort mit ihrem Erscheinen alle Blicke auf sich zog. Bei ihr konnte man nicht nur hören sondern auch sehen, dass ihr Herz der Operette gehört.



Auf dem Programm standen schöne Melodien wie „Draußen in Sievering blüht schon der Flieder“ aus der Operette „Fanny“ von Johann Strauß jun.; „Schau einer schönen Frau nie zu tief in die Augen“ aus „Maske in Blau“ von Fred Raymond; „Schenkt man sich Rosen in Tirol“ aus „Der Vogelhändler“ von Carl Zeller. Bei der Melodie „Du sollst der Kaiser meiner

Seele sein“ aus „Der Favorit“ von Robert Stolz wurde es fast andächtig still.

Der begeisterte Beifall zu dem gelungenen Vortrag der jungen Künstlerin forderte natürlich eine Zugabe heraus: „Komm mit nach Varasdin“ aus der Operette „Gräfin Mariza“ von E. Kalman bildete dann leider das endgültige Ende eines schönen Nachmittags. Man hätte Margery noch lange zuhören können! Ihre glockenreine Stimme faszinierte alle. Ein besonderes Kompliment erhielt sie von einer 92jährigen Dame: „Ich hätte nie gedacht, dass aus einem solch zierlichen Körper eine solche Stimme kommt!“

Dieser Nachmittag wurde für viele zu einer Reise in die Vergangenheit: Schöne Erinnerungen an Theaterbesuche, Konzertprogramme, Walzer Tänze wurden wach und erklären das aufmerksame Zuhören, textsichere Mitsingen (ganz leise!) und das besondere Leuchten in vielen Augen!



SPRACHROHR aus dem Altenzentrum Porz-Urbach Frühjahr 2010

Unsere Geburtstage

Gertraude Hens	01. April	78 Jahre
Theresia Moese	12. April	84 Jahre
Elisabeth Weidenbrück	15. April	86 Jahre
Hilde Pontinus	17. April	86 Jahre
Agnes Wortmann	17. April	92 Jahre
Christa Türke	19. April	67 Jahre
Anneliese Isenlar	21. April	89 Jahre
Wilhelm Muhr	28. April	98 Jahre
Hildegard Czerner	03. Mai	81 Jahre
Hildegard Mende	23. Mai	81 Jahre
Anna Pickenhan	31. Mai	86 Jahre
Christine Esch	01. Juni	79 Jahre
Hildegard Deichmann	03. Juni	86 Jahre
Ludwig Meurer	07. Juni	91 Jahre
Anna Elisabeth Otto	15. Juni	98 Jahre
Erika Kempf	19. Juni	87 Jahre
Margit Becker	22. Juni	64 Jahre
Johanna Bosbach	24. Juni	95 Jahre
Annemie Noky	11. Juli	86 Jahre
Maria Feuser	12. Juli	84 Jahre
Marie Trelert	17. Juli	90 Jahre
Alfons Redl	27. Juli	90 Jahre
Sibilla Müller	31. Juli	90 Jahre
Käthe Gothner	19. August	91 Jahre
Elisabeth Nagy	20. August	85 Jahre
Gerda Lange	24. August	99 Jahre
Janina Boehnke	30. August	83 Jahre
Maria Jäger	31. August	88 Jahre

Runde Geburtstage in den Wohnungen:

Marcel Van den Brande	06. April	80 Jahre
E.-Gertrud Hartung	15. Mai	80 Jahre
Elsbeth Höhmann	31. Mai	95 Jahre
Sigrun Hansen	04. Juni	70 Jahre
Lieselotte Nickel	13. Juni	90 Jahre
Stanka Dölger	25. Juni	85 Jahre
Willy Handwerk	27. Juli	85 Jahre
Viktoria Heister	19. August	85 Jahre
Fritz Helge	23. August	85 Jahre



Allen unseren
Geburtstagskindern
herzlichen
Glückwunsch

Sturzprophylaxe:

Wie lassen sich Stürze vermeiden?

Impulse aus dem Fachvortrag vom
1.3.2010; Referentin: Ilse Feist
- Gesundheits- und Pflegeberaterin -

Sturzprophylaxe fördert die Gesundheit im Alter. Funktionseinschränkungen, Behandlungen und Pflegebedürftigkeit können vermieden und/oder vermindert werden.



1. Häufigkeit von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen

- Schätzungen zufolge stürzen 20% der ab 65 jährigen, 80% der ab 85jährigen ein Mal im Jahr.
- Nach internationalen Studien verursachen 10% aller Stürze behandlungsbedingte Verletzungen, 5% führen zu Knochenbrüchen, 1-2 % zu Hüftfrakturen.
- Entsprechend einer Krankenhausstatistik wurden 1998 ca. 120.000 Hüftfrakturen behandelt, davon waren 90% der betroffenen Personen älter als 65 Jahre.

2. Folgen von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen

Erhebliche individuelle und gesellschaftliche Folgen durch Stürze:

- 1/3 aller Hochaltrigen mit Hüftfraktur sterben im ersten Jahr nach Sturz/Hüftoperation
- Etwa 50% haben Einbußen bei ihrer Beweglichkeit
- Etwa 20% werden ständig pflegebedürftig
- Angst vor weiteren Stürzen führt zu sozialen und körperlichen Einschränkungen.

3. Risikofaktoren

a) personenbezogene Faktoren:

- Frauen
- Über 80 Jahre alt
- Frühere Stürze, Angst
- Untergewicht
- Flüssigkeitsmangel führt zu Verwirrung/Schwindel
- Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Depression, Demenz, Durchblutungsstörungen, Schwindelzustände
- Balance- und Gangstörungen
- Sehbeeinträchtigungen
- Mehr als drei Medikamente
- Bestimmte Medikamente wie Benzodiazepine (Tranquilizer, z.B. Librium, Diazepam, Valium), Neuroleptika, Antidepressiva

b) Umgebungsbezogene Faktoren/Wohnungsgegebenheiten

- schlechte Beleuchtung
- fehlende Handläufe und Anti-rutschmatten im Bad
- schlecht sichtbare Stufen und fehlende Sicherheit an Treppen
- Stolperfallen wie Teppichkanten und lose Kabel
- Herumliegende Gegenstände

c) verhaltensbedingte Faktoren:

- ungünstige Aufbewahrung von Alltagsgegenständen
- hektisches Agieren
- gefährliche Hilfsmittel wie Stuhl statt Trittleiter
- nächtlicher Toilettengang ohne Rutschsocken
- unsicheres und unbedachtes Verhalten auf der Straße

4. Präventionsmaßnahmen zur Reduktion des Sturzrisikos

a) personenbezogene Maßnahmen

- Kraft- und Balancetraining
- Kontrolle der Sehkraft (1 x jährlich)
- Überprüfung der Medikation und allgemeine Vorsorge beim Hausarzt
- Ausreichend essen und trinken

b) umgebungsbezogene Maßnahmen

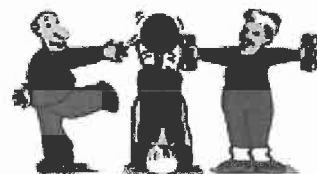
- ausreichend Platz zwischen den Möbeln
- Handgriffe in Bad und WC,
- rutschfeste Matten in Bad und Dusche, Badewannensitz
- Geländer/Handläufe an Treppen
- Helle, blendfreie Lampen bei Treppen
- Nachtlicht auf dem Weg von Schlafzimmer zu Bad/WC
- Stolperfallen entfernen: wellende Teppiche, hohe Teppichkanten, lose Kabel, Leisten auf Türschwellen

c) sicheres Verhalten

- sicheres Schuhwerk: guter Halt im Fersenbereich, Klettverschluss erleichtert das An- und Ausziehen, keine Absätze, langer Schuhlöffel als Einstiegshilfe,
- medizinische Fußpflege bei Problemen mit Hornhaut und Nagelbett
- nachts rutschfeste Socken tragen
- bei Bedarf Unterstützung holen im Haushalt beim Fensterputzen, Gardinenwaschen
- Sicherheit auf der Straße: selbstsicheres Auftreten und „Kölner Tasche“ (Taschentuch, Passkopie, Kleingeld), Schlüssel, Geldscheine und Wertgegenstände in Brustbeutel

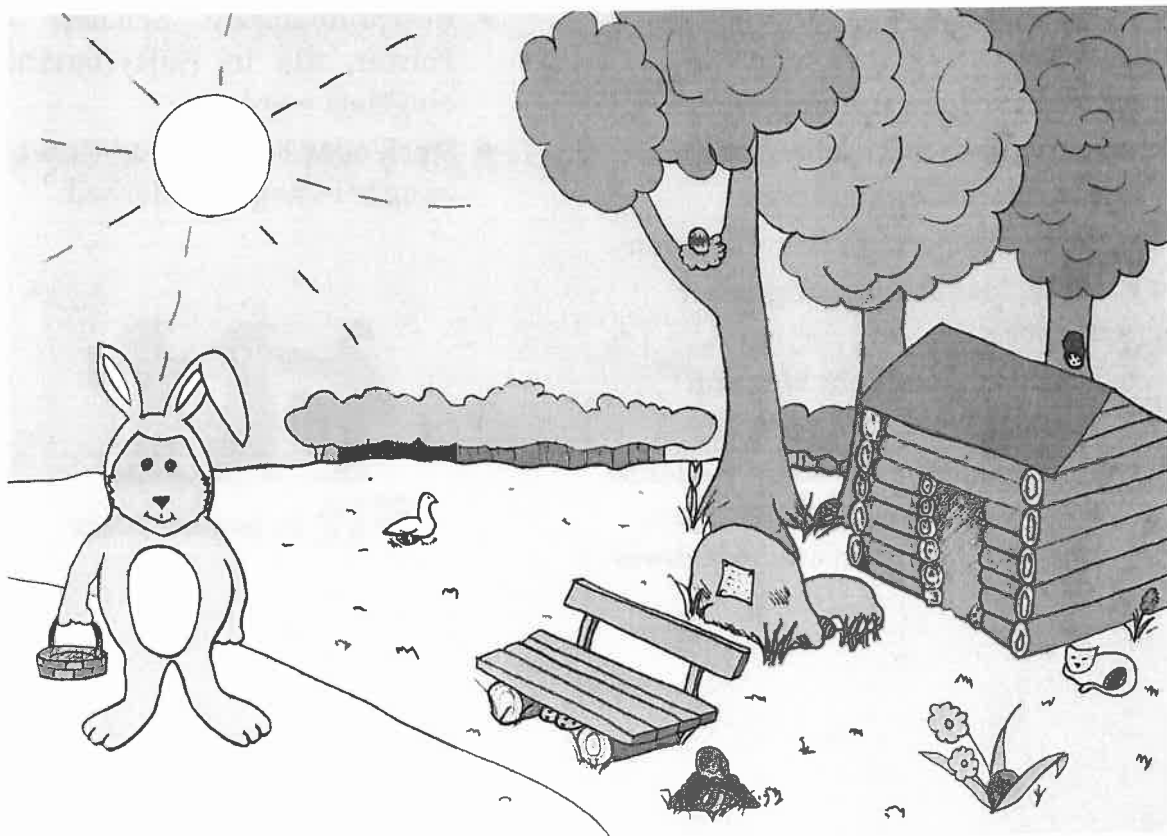
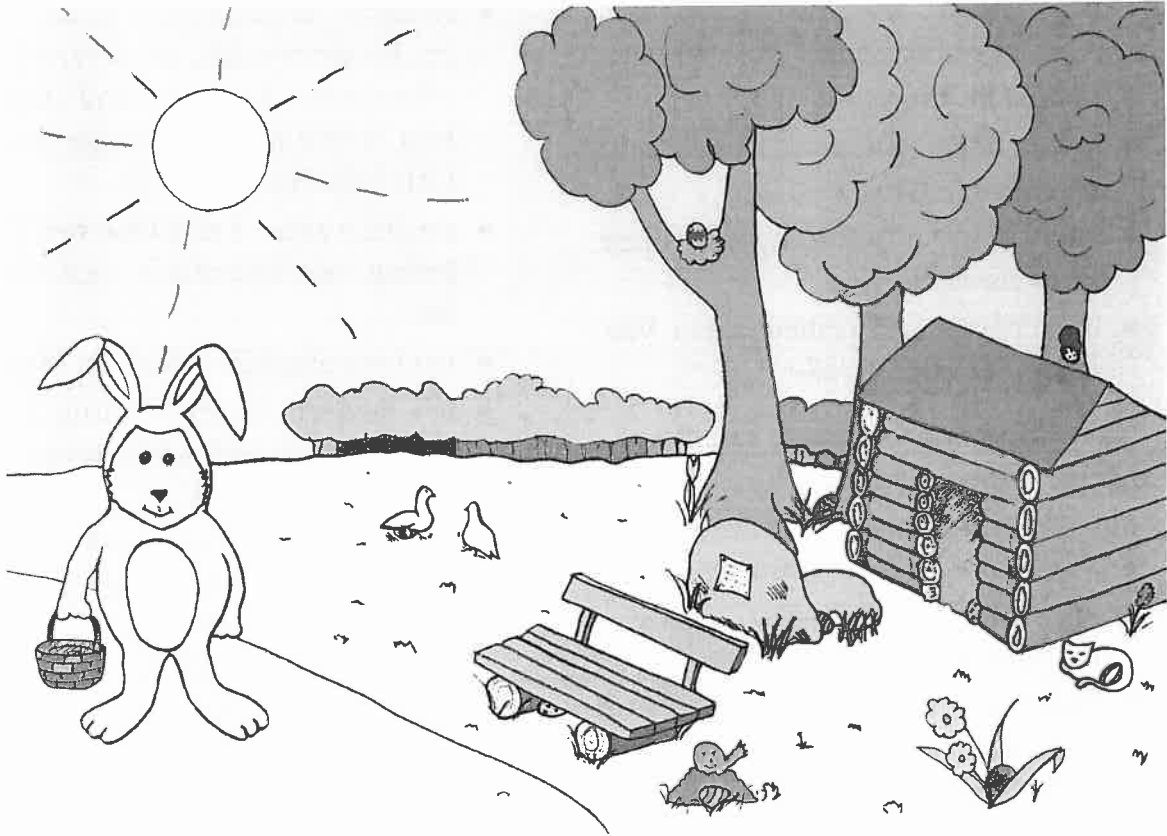
d) frakturpräventive Maßnahmen:

- Gabe von Vitamin D oder Calcium mit Hausarzt besprechen
- Hüftprotektoren: Schalen oder Polster, die in Hüftschutzhosen eingelegt werden
- Stock oder Rollator zur Unterstützung bei Gangunsicherheit



Fit In Jedem Alter

Finden Sie die 7 Fehler?



Hausnachrichten

Wir trauerten um:

Maria Monz † 07.01.2010
Therese Röttlingshöfer † 13.01.2010
Elionore Neuhof † 03.02.2010
Gertrud Perry † 15.02.2010
Susanna Clösges † 21.02.2010
Annegrete Groß † 10.03.2010

Als neue Bewohner begrüßten wir:

Agnes Kirschbaum O. 09
Maria Peters O. 42
Marianne Zingsheim O. 32
Gertrud Krieger O. 35
Hildegard Mende O. 36
Gerda Lange O. 41

Als neue Mieter begrüßten wir:

Rita + Bernhard Schoo Hs.Nr. 55.0.1

Als neue Mitarbeiter begrüßten wir:

Thomas Sommer (Zivi)
Teresa Birna (Reinigung)
Barbara Thiel (Ehrenamtliche
Mitarbeiterin)
Lydia Czech (Ehrenamtliche
Mitarbeiterin)

Als Mitarbeiter sind ausgeschieden:

Anke Bonn (Pflege)
Annerose Burau
(nach 10jähriger ehrenamtlicher Mitarbeit)
Gertrud David
(nach 15jähriger ehrenamtlicher Mitarbeit)

Frühling

Es ist ein linder Frühlingshauch
heut übers Feld gegangen,
und nun will Wiese, Baum und Strauch
in tausend Blüten prangen.
Schon morgen wohl, schon über Nacht
gibt's rings ein duftend Sprießen;
O Frühlingswonne, Frühlingspracht,
sei mir, sei mir gepriesen!
In meine Seele ist ein Strahl
vom Himmel mir gedrungen,
und nun sind Blüten ohne Zahl
wie draußen aufgesprungen.
Das sprosst und treibt,
will dankbar sein,
will Glück und Freude spenden.
Herrgott, lass diesen
Sonnenschein
doch niemals in mir enden!

Karl May



Termine / Vorankündigungen

Dienstag, den 20.04.2010

15:00 Uhr Diavortrag: Amsterdam II

Donnerstag, den 22.04.2010

15:00 Uhr Modeverkauf

Mittwoch, den 28.04.2010

15:00 Uhr Mieterversammlung

Sonntag, den 02.05.2010

Floriansfest mit der Freiwilligen

Feuerwehr Urbach/Elsdorf

Donnerstag, den 06.05.2010

17:00 „Tanz im Mai“

mit Wahl der Maikönigin,

Live Musik mit „Mister Musik“

Sonntag, den 09.05.2010

Gottestracht

Montag, den 10.05.2010

10.30 Uhr Sitztanz mit Frau Volberg

Dienstag, den 25.05.2010

Ca. 7:15 Uhr Verabschiedung der
Walldürn-Wallfahrer im Altenzentrum

Mittwoch, den 26.05.2010

14:30 Uhr Singen mit dem
Seniorensingkreis

Ab Sonntag, den 13.6.2010

Fußball-WM in der Südkurve

Samstag, den 26.06.2010

18:00 Uhr Platzkonzert anlässlich
des Schützenfestes

Mittwoch, den 30.06.2010

14:30 Uhr Großes Sommerfest

Sonntag, den 11.07.2010

Bartholomäusfest

Urlaubsfahrt der Bewohner

26.-30. Juli nach Winterberg

Wichtige Terminänderungen aus organisatorischen Gründen:

Ab April singt der **Seniorensingkreis** immer am 2. und 4. **Mittwoch** im Monat um
15:00 Uhr im Gruppenraum.

Der **Spielekreis** trifft sich deshalb nicht mehr am Mittwoch, sondern immer am
Dienstag ab 14:00 Uhr zum gemeinsamen Spielen.

Der **Werktagsgottesdienst** in der Kapelle des Altenzentrums wird ab April nicht
mehr am Dienstagvormittag, sondern am **Montagnachmittag** um 14:30 Uhr gefeiert.

