

NEUES AUS DER SENIORENHILFE

AUSGABE IV 2024

LEBENS**SWERT**

Entspannt
durch den Winter



ST. AUGUSTINUS GRUPPE

wegweisend. menschlich. stark.

TIERISCHE GEFÄHRTEN

Haustiere sind oft geliebte Familienmitglieder, die Freude, Trost und Gesellschaft spenden. In dieser Ausgabe teilen Bewohnerinnen und Bewohner einige ihrer schönsten, lustigsten und abenteuerlichsten Erinnerungen an ihre tierischen Freunde. Ob Hund, Katze oder Vogel – jedes Tier hat seine eigene Geschichte.

Marion Schott, 96, Josef Haus

„Früher wohnten wir in der Nähe einer Kirche. Wenn ich sonntags morgens mit unserem Dackel unterwegs war, blieb er oft vor der Kirchentür stehen und ließ sich kaum zum Weitergehen bewegen. Lange Zeit war uns nicht klar, warum er immer ausgerechnet vor der Kirchentür verharrte.“

Eines Tages ließ ich den Hund frei herumlaufen. An diesem Sonntagmorgen lief er in die offene Kirche, legte sich neben die Orgel und lauschte der Musik. Dies wiederholte sich einige Male, sodass uns klar wurde, dass er wohl eine besondere Vorliebe für Orgelmusik hatte. Irgendwann kannte man unseren Dackel in der Kirche und ich wurde immer informiert, wenn ich ihn nach dem Orgelspiel dort wieder abholen konnte.“



Rita Jansen, 78, Haus Maria Hilf

„Mein Mann und ich waren immer abenteuerlustig und haben viele Reisen unternommen. Wir haben viele Länder besucht, wie zum Beispiel China und die USA. Dieses Bild entstand während eines Urlaubs in Indien. Es war wackelig auf dem Elefanten, aber der Führer kannte das Tier scheinbar gut, sodass wir uns sicher fühlten. Das Foto ist mein Lieblingsbild, weil es so farbenfroh ist.“

Sibylle und Manfred Wenskowski, Theresienheim

„Wir hatten einen Wellensittich namens Bussi, der zwölf Jahre alt wurde und sprechen konnte. Er durfte frei in der Wohnung fliegen und kletterte gern in den Gardinen herum. Wenn wir Besuch bekamen, flog Bussi den Gästen zur Begrüßung auf den Kopf. Er nippte auch gerne an Bier und schüttelte sich anschließend. Außerdem konnte er das Geräusch des Flaschenöffnens nachmachen. Heute haben wir ein Stofftier im Zimmer, das uns an Bussi erinnert.“



Wolfgang Rotter, 75, Haus Maria Hilf

„Ich war jahrelang der St. Martin in Viersen. Ich hatte auch ein eigenes Pferd und bin lange Zeit Dressur geritten.“



Henricke Beyel, Theresienheim

„Die Katze auf dem Foto heißt Lili. Als ich sie 2006 geschenkt bekommen habe, war sie ein Jahr alt. Anfangs fand ich sie besonders süß, weil sie so tollpatschig war. Nachts kam sie immer in mein Bett, um mit mir zu kuscheln. Inzwischen ist sie über 18 Jahre alt und lebt bei meiner Cousine. Ein Leben ohne Katze kann ich mir nicht vorstellen. Wenn ich traurig bin, tröstet Lili mich. Mit ihr fühle ich mich nie allein. Ihr Schnurren beruhigt mich und es hört sich schön an. Wenn ich ihr über den Rücken streichle, schnurrt sie besonders laut – dann weiß ich, dass sie mich mag.“

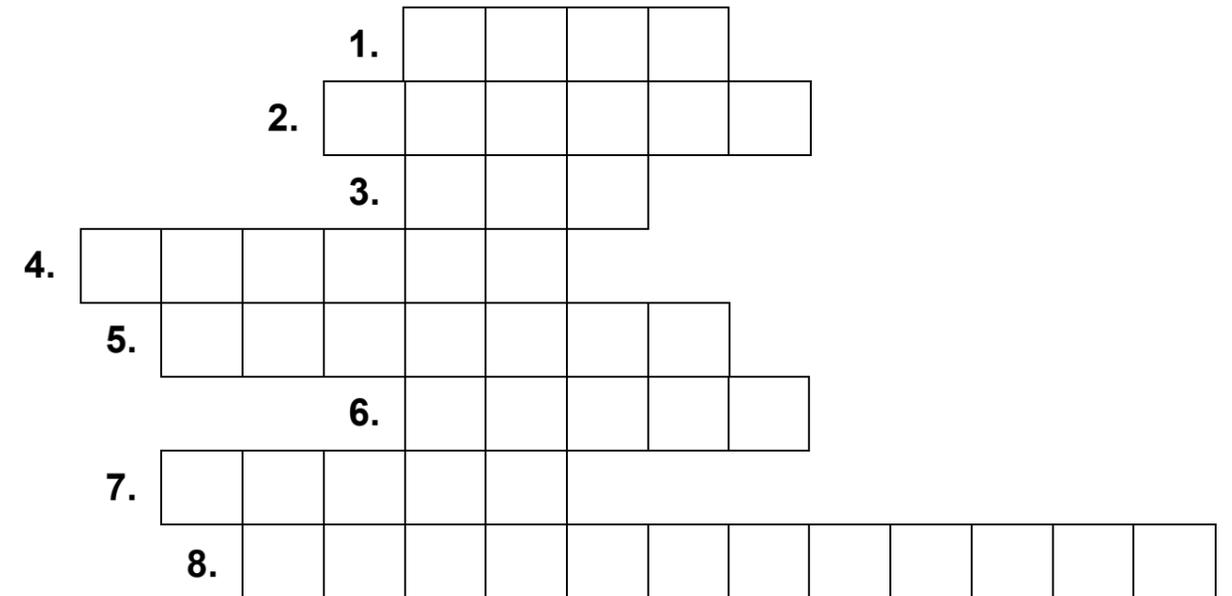
2006



2024



| R | Ä | T | S | E | L | & | S | P | A | S | S |



- 1. Dies verlieren viele Bäume im Herbst.
- 2. Am 11. November wird traditionell das Fest des heiligen ... gefeiert
- 3. Beliebtes Heißgetränk (nicht nur) im Herbst und Winter.
- 4. Am 1. Dezember ist der meteorologische ... anfang.
- 5. Beliebtes Fruchtgemüse im Herbst.
- 6. In der kalten Jahreszeit zeigt sich dieser kondensierte Wasserdampf häufig am Morgen.
- 7. Am 27. Oktober 2024 wurden die ... eine Stunde zurückgestellt.
- 8. Einige Tiere halten zwischen November und März ...

Lösung:

1. Laub, 2. Martin, 3. Tee, 4. Winter, 5. Kuerbis, 6. Nebel, 7. Uhren, 8. Winterschlaf

| R | Ä | T | S | E | L | & | S | P | A | S | S |

Zehn Begriffe (senkrecht und waagerecht) werden gesucht.

S	Q	E	W	I	P	W	U	E	D	R	K	H	C	A
M	F	R	O	S	T	G	B	J	R	I	A	Z	O	L
P	U	N	Z	H	M	A	Q	Z	A	Y	R	X	H	L
A	X	T	V	Y	H	G	Y	P	C	F	T	S	C	E
S	C	E	U	L	I	F	J	V	H	T	O	D	Q	R
Z	W	D	A	Y	W	I	T	Q	E	H	F	P	U	H
R	K	A	S	T	A	N	I	E	N	P	F	T	W	E
T	X	N	D	O	P	H	Q	Z	A	J	E	H	Z	I
P	Y	K	A	M	I	N	W	P	K	E	L	G	A	L
W	I	F	Z	J	X	E	K	I	P	B	F	Y	O	I
Q	J	E	I	Y	G	B	Y	T	D	U	E	X	E	G
U	X	S	E	K	H	E	I	O	S	Z	R	J	H	E
B	E	T	U	A	I	L	G	B	X	H	I	T	Y	N
Y	D	P	H	Q	J	W	P	E	I	G	E	L	A	Q
W	E	C	K	M	A	N	N	A	Q	H	N	X	D	U

Lösung:

Erntedankfest, Kamin, Igel, Kastanien, Weckmann, Frost, Kartoffelferien, Allergien, Nebel



MANDEL-SPEKULATIUS-SCHOKOCROSSIES (VEGAN)

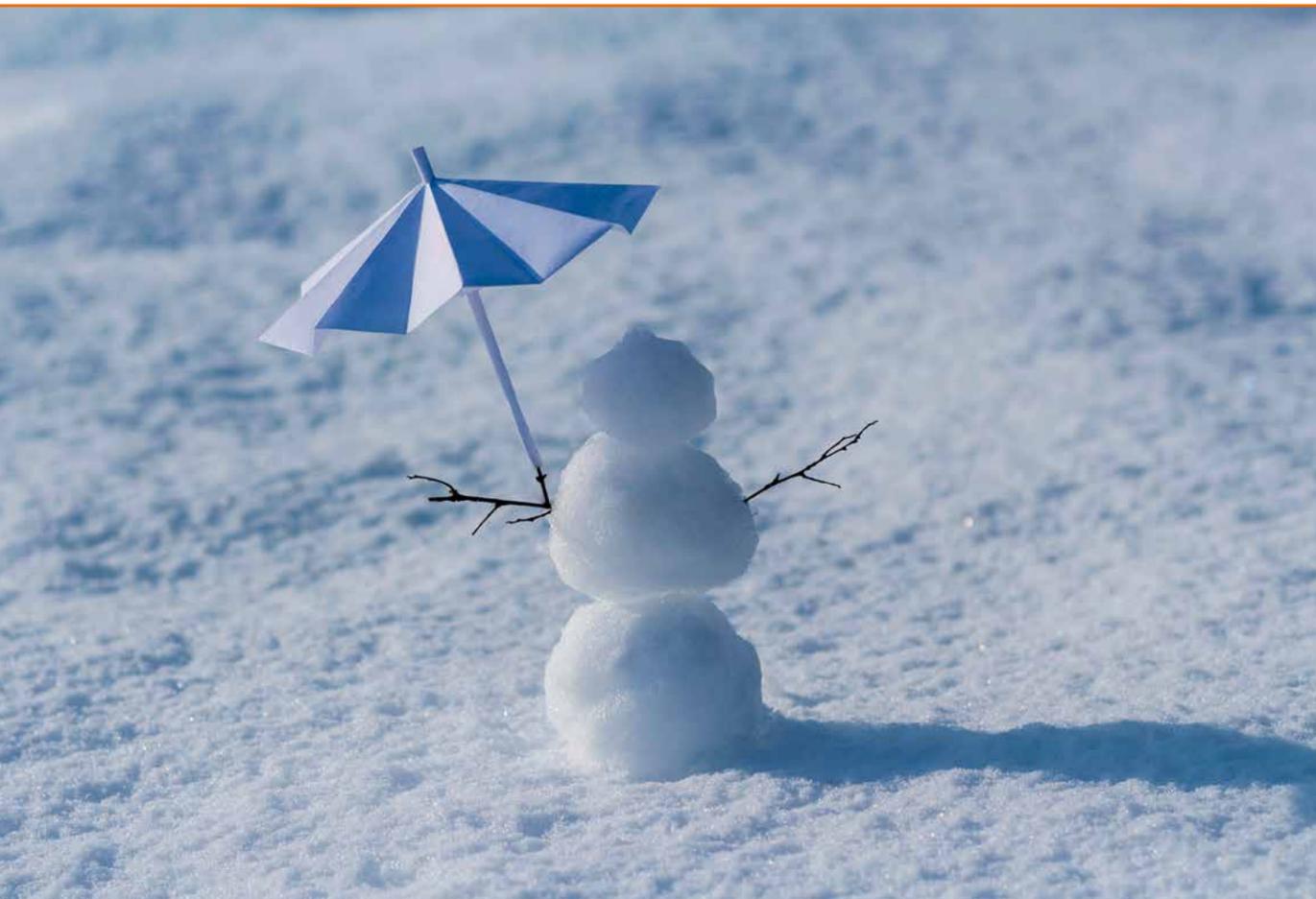
Zutaten

- 300 g Zartbitterschokolade
- 100 g Mandelsplitter
- 100 g Spekulatius
- 70 g Cornflakes
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Zimt

Zubereitung

- Zunächst die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind und duften. Abkühlen lassen und währenddessen Spekulatius in kleine Stücke brechen.
- Die Zartbitterschokolade hacken und anschließend zusammen mit dem Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Das Schokoladengemisch in eine große Schüssel umfüllen und Zimt hinzugeben. Mandelsplitter, Spekulatiusbrösel und Cornflakes vorsichtig unterheben, bis alles mit Schokolade bedeckt ist.
- Mit einem Esslöffel Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die fertigen Mandel-Spekulatius-Schokocrossies an einem kühlen Ort fest werden lassen.

Guten Appetit!



AKTIV GEGEN DEN WINTER-BLUES

Die Tage sind kurz, der Himmel oft grau, und das Einmummeln in eine warme Decke wird immer verlockender? Das winterliche Wetter und die lange Dunkelheit können auf das Gemüt schlagen – kein Wunder, schließlich beeinflusst Licht die Produktion der Hormone Melatonin und Serotonin. Diese Botenstoffe steuern den Schlaf-Wach-Rhythmus und haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ein Ungleichgewicht kann daher depressive Verstimmungen begünstigen.

Umso wichtiger ist es, dem Winter bewusst auch positive Seiten abzugewinnen: Jetzt ist die Zeit, um es sich drinnen gemütlich zu machen, bei geselligen Aktivitäten mitzumachen oder auf dem Weihnachtsmarkt einen wärmenden Punsch zu trinken.

„Natürlich ist es die dunkle Jahreszeit – aber dann nutzt man eben die Gelegenheit und zündet mal wieder eine Kerze an“, bringt es Christiane Decker-Trojahn, Leiterin des Sozialen Dienstes im Josef Haus, auf den Punkt. „Auch besondere Angebote

wie die Kinovorführungen auf der großen Leinwand zum Beispiel können wir im Sommer gar nicht anbieten, weil es dann einfach zu hell ist“, führt sie aus.

Gerade soziale Kontakte spielen eine wesentliche Rolle für das psychische Wohlbefinden, erklärt Christiane Decker-Trojahn: „Das Wichtigste ist, dass man sich nicht isoliert – und dass man es auch mal zulässt, sentimental zu werden. Auch für solche Gefühle Platz zu schaffen und mit anderen darüber zu sprechen: Das verhindert, dass man in den Winter-Blues rutscht.“

Bewegung sorgt für gute Stimmung

Nicht nur Licht und gute Gesellschaft tragen zur seelischen Gesundheit bei – auch Bewegung hat einen nachweislich positiven Effekt. Körperliche Aktivität fördert die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin, die uns fröhlicher und entspannter machen. Gleichzeitig baut Bewegung Stresshormone ab und regt das Gehirn an, neue Nervenzellen zu bilden oder zu verknüpfen. Sie hält also nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Dabei muss man aber nicht gleich sportliche Höchstleistungen vollbringen. Schon leichte Bewegungsübungen, die auf die eigenen Möglichkeiten abgestimmt sind und nicht überfordern,

können das Selbstbewusstsein stärken.

Um dies zu unterstützen, stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern in vielen Senioreneinrichtungen der St. Augustinus Gruppe unter anderem frei zugängliche Sportgeräte zur Verfügung und es gibt regelmäßige Gruppenangebote. Michael Graefer, ebenfalls im Sozialen Dienst des Josef Hauses tätig, erzählt: „Manche entwickeln einen richtigen sportlichen Ehrgeiz. Aber für viele geht es gar nicht so sehr um die Leistung – viel wichtiger sind das Zusammensein und der Applaus der anderen. Die Seniorinnen und Senioren feuern sich oft gegenseitig an. Das ist gelebte Solidarität!“

Kleine Übungen für den Alltag

Seit einigen Monaten gibt es im Josef Haus die sogenannten „bewegenden Flure“, ein Konzept des Landessportbundes NRW: An verschiedenen Stellen im Haus hängen Plakate, die zu kleinen, spontanen Bewegungseinheiten anregen. Christa Schäfer, Bewohnerin des Josef Hauses, ist begeistert. Ihre Devise: „Wenn es um Sport geht, bin ich dabei. Bewegung macht einfach Spaß!“

Auf der folgenden Seite zeigt sie drei einfache Übungen, die Sie selbst nachmachen können.



Die kreisende Acht

Halten Sie sich am Geländer fest und zeichnen Sie mit dem Fuß Achten auf den Boden.



Armkreisen

Stützen Sie sich mit einer Hand ab, während der andere Arm ausgestreckt nach vorne und nach hinten kreist.



Aufstehen und Setzen

Halten Sie sich mit ausgestreckten Armen am Geländer fest. Ziehen Sie sich abwechselnd hoch in den Stand und lassen sich wieder auf den Stuhl sinken.

ALZHEIMER VORBEUGEN: FÜNF PRAK- TISCHE TIPPS



Alzheimer gehört zu den häufigsten Formen der Demenz und betrifft weltweit Millionen von Menschen. Allein in Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, wobei Alzheimer die häufigste Ursache ist. Obwohl es keine Heilung gibt, zeigen Studien, dass man durch einen gesunden Lebensstil das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, erheblich verringern kann. Bereits kleine Veränderungen in der täglichen Routine können einen großen Unterschied machen. Hier finden Sie einige der effektivsten Strategien:

1. Gesunde Ernährung:

Eine mediterrane Diät, reich an Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten, Fisch und Olivenöl, kann das Risiko von Alzheimer senken. Besonders förderlich sind Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien sind.

2. Körperliche Aktivität:

Regelmäßige Bewegung wie Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen, fördert die Durchblutung des Gehirns und kann die Bildung von Alzheimer-Plaques verhindern. Schon 30 Minuten moderate körperliche Aktivität an den meisten Tagen der Woche können einen Unterschied machen.

3. Geistige Fitness:

Halten Sie Ihr Gehirn aktiv, indem Sie

lesen, Rätsel lösen, ein Musikinstrument spielen oder eine neue Sprache lernen. Geistige Stimulation kann dazu beitragen, die neuronale Plastizität zu erhöhen und den Verlust von Gehirnfunktionen zu verlangsamen.

4. Soziale Interaktion:

Pflegen Sie soziale Kontakte und nehmen Sie an gemeinschaftlichen Aktivitäten teil. Soziale Interaktion fördert das Wohlbefinden und kann das Risiko von Demenz reduzieren.

5. Ausreichender, gesunder Schlaf:

Achten Sie auf einen gesunden Schlafrhythmus. Studien zeigen, dass schlechter Schlaf mit einem erhöhten Risiko für Alzheimer verbunden ist. Versuchen Sie, regelmäßig sieben bis acht Stunden pro Nacht zu schlafen.

DER SCHNEEMANN AUF DER STRASSE

Der Schneemann auf der Straße
trägt einen weißen Rock,
hat eine rote Nase
und einen dicken Stock.

Er rührt sich nicht vom Flecke,
auch wenn es stürmt und schneit.
Stumm steht er an der Ecke
zur kalten Winterzeit.

Doch tropft es von den Dächern
im ersten Sonnenschein,
da fängt er an zu laufen,
und niemand holt ihn ein.

Robert Reinick (1805 bis 1852)



IMPRESSUM

Hauszeitung der
St. Augustinus-Seniorenhilfe gGmbH
Stresemannallee 6, 41460 Neuss
T 02131 529 15982
info@st-augustinus-seniorenhilfe.de
st-augustinus-gruppe.de

Redaktionsleitung
Christian Buhl
Layout Mantelteil:
Medienproduktionsgruppe im
Quirinus Haus
Meertal 220, 41464 Neuss