



BELLINIPOST

Frühling/2016

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI
Gruß aus der Küche –
Teamvorstellung

Gerda Behrendt
Daran erinnere ich
mich gerne

Gut zu wissen
Reif für die Uni

*3-Länder-
König
der Lüfte*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.bellini-krefeld.de



BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN

Titelthema „Drei-Länder-König der Lüfte“

Für die Gleitschirmflieger auf der Wasserkuppe ist er das größte Vorbild: Der Rote Milan gilt als Deutschlands elegantester Greifvogel. Majestätisch segelt er durch die Lüfte und ist dabei an seinem tief gegabelten Schwanz gut zu erkennen.

Besonders wohl fühlt sich der Rotmilan im Dreiländereck von Hessen, Bayern und Thüringen. Hier bieten weite Flächen viel Gelegenheit zum Jagen und Brüten. Eine Initiative schützt das Wappentier der Rhön – damit in Zukunft noch mehr Milane die Luftsportler auf ihren Flügen begleiten.



IMPRESSUM

Herausgeber:
BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
Am Alten Posthof 3 · 50667 Köln
Tel. 0221 949980-0 · Fax 0221 949980-88
info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: istock.com



Liebe Leser(-innen),

wir finden, die untenstehenden Zeilen sind bestens als Vorwort dieser Ausgabe unserer Hauszeitung geeignet. Wer Altes ablegt, kann Neues empfangen, und genauso setzten wir das hier in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld um.

Mit Freude denken wir an die besinnliche Weihnachtszeit zurück, die wir gemeinsam erleben durften.

Auf den folgenden Seiten können Sie nachlesen, welche Angebote wir für Sie bereithalten und welche Angebote sowie Ausflüge „neu“ dazugekommen sind. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei. Sollten Sie dennoch etwas vermissen, sprechen Sie uns einfach an.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und viel Gesundheit.

*Ihr Michael Wolf
Einrichtungsleitung*

*Ihre Gabriele Eickelmann
Pflegedienstleitung*

Leben angehen

*Das Alte abgelegt,
das Neue angefangen.*

*Wer am Ende Vergangenes versteht,
kann Neues erst empfangen.*

(Monika Minder)

Weihnachten
2015



AUS UNSERER RESIDENZ

Alle Jahre wieder

Die Bewohner der BELLINI Senioren-Residenz erschienen elegant gekleidet am 24.12.2015 um 10.30 Uhr pünktlich zur Weihnachtsfeier im Restaurant.

Die Tische wurden vorher zusammengestellt und liebevoll eingedeckt, sodass jeder mit seinen Bekannten, Freunden oder Angehörigen an einem Tisch sitzen konnte.

Das hier in der Einrichtung bekannte ungarische Duo spielte Weihnachtslieder, die die Bewohner mitgesungen haben. Zwischendurch wurden Geschichten und Gedichte vorgetragen. Frau Höfler las per Mikrophon eine lange, besinnliche Weihnachtsgeschichte vor. Nach dem großen Applaus für Frau Höfler wurde es ganz still und jedem wurde warm ums Herz als „Ave Maria“ live gespielt wurde.

Die anschließende Bescherung, begleitet durch instrumentale Musik der Live-Band erfreute die Bewohner sehr.

Ein Gruß aus der Küche wurde persönlich vom Küchenchef Herrn Heuvens verteilt. Die Betreuungskräfte haben in schwarz-weißer Kleidung die Bewohner während des Mittagessens fürstlich bedient. Für die Bewohner war es ein schönes, besinnliches Fest, von dem noch lange erzählt wurde.



Adventsfeiern

Eine Woche vor dem 1. Advent wurden auf jedem Wohnbereich Plätzchen von den Bewohnern zum Adventskaffee in den Wohnküchen mit den Bewohnern gebacken.

Die Bewohner waren sehr kreativ und hatten viel Spaß beim Ausstechen, Kneten und natürlich beim Naschen. Der 1., 2. und 3. Advent wurde auf jedem Wohnbereich mit den Bewohnern gefeiert. Der 4. Advent wurde mit



allen Bewohnern und einigen Angehörigen im Restaurant gefeiert. Es wurden Weihnachtsmärchen und Gedichte vorgetragen, gesungen und erzählt. Zu Kaffee, Kakao und Christollen wurden die selbst gebackenen Plätzchen gereicht.

Nikolausfeier mit den „MOONLIGHTS“

Am 4.12.2015 um 14.30 Uhr waren die Nikoläuse Andreas und Ralf von „THE MOONLIGHTS“ in unserer Einrichtung. Die Band hat live weihnachtliche Musik gespielt und die Bewohner haben dazu kräftig mitgesungen. Während der zweiten Pause haben sich die Sänger als Nikolaus verkleidet und den Bewohnern Nikoläuse überreicht. Die zimmergebundenen Bewohner wurden

natürlich nicht vergessen und von dem Duo aufgesucht und Schokoladen-Nikoläuse überreicht. In der Zwischenzeit wurden vom Betreuungsdienst weihnachtliche Geschichten und Gedichte vorgelesen. Es war ein gelungener Nikolausnachmittag bei Plätzchen, Kuchen und Christollen.



März

1.3.16	Dienstag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle Februar-Geburtstags-Kinder	Clubraum/ Kaminzimmer
4.3.16	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant
7.3.16	Montag	10.30 Uhr	MONTAGSMALER Lustiges Ratespiel	Restaurant
9.3.16	Mittwoch	15.30 Uhr	KRIMINACHMITTAG Der Täter wird gesucht	Restaurant
10.3.16	Donnerstag	15.30 Uhr	MACH MIT, BLEIB FIT Bewegungsrunde	Restaurant
11.3.16	Freitag	10.30 Uhr	KEGELN auf unserer neuen Kegelbahn	Restaurant
14.3.16	Montag	10 Uhr	WELLNESS-ERHOLUNG „PUR“ Verwöhnen lassen durch Frau Convent und Frau Meyer	Clubraum/ Kaminzimmer
18.3.16	Freitag	10 Uhr	SENIORENSHOP Modenshow und Verkauf von Kleidung	Restaurant/ Foyer
24.3.16	Donnerstag	10.30 Uhr	EIER FÄRZEN Wir färben gemeinsam Eier für das Osterfest	Treff 2
27.3.16	Sonntag	8 Uhr	OSTEREIERSUCHE	Restaurant
28.3.16	Montag	15 Uhr	OSTERSPAZIERGANG je nach Wetterlage	

6	5			2	1
1			5		4
	3	6			
			6	5	
3		5			6
2	6			3	5

Wir gratulieren ...

Frau Anna Maria Knopp
Herr Detlef Kieß
Herr Alfred Otto
Herr Franz Gläßner
Herr Heinz Wydra

11.3.
14.3.
15.3.
25.3.
25.3.

Gruß aus der Küche *Dürfen wir vorstellen ...*



Dennis Heuvers (Foto ganz links)

Ich heiße Dennis Heuvers und bin am 11.5.1989 in Eckernförde geboren.

1995 bin ich nach Krefeld gezogen und habe dort meine Fachhochschulreife absolviert. Anschließend habe ich eine 3-jährige Ausbildung zum Koch in Willich im Kaiserhof erfolgreich beendet.

Seit 1.6.2015 arbeite ich als Küchenleiter in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld, was mir sehr viel Freude bereitet.

Nebenbei absolviere ich noch ein Studium zum Küchenmeister. Meine Hobbys sind Motorradfahren und mich mit meinen Freunden treffen.

Mit meinem netten Küchenteam macht das Arbeiten so richtig Spaß.

Andreas Hinz (Foto 5. von links)

Ich bin am 27.5.1987 in Krefeld geboren und auch aufgewachsen.

Mein Sternzeichen ist Zwilling. Mein Traum war es schon immer Koch zu werden, trotzdem versuchte ich mich als Tischler. Schnell habe ich nach einem Praktikum als Koch bemerkt, dass Tischler überhaupt nichts für mich ist, und habe meine Ausbildung von 2004 bis 2007 als Koch im Restaurant „Hülser Bergschänke“ absolviert. Anschließend arbeitete ich als Koch im italienischen Restaurant Santa Lucia, wo mir traditionelle, aber auch gehobene italienische Küche gelehrt wurde.

Meine Hobbys sind Radfahren, Kochen, aber auch Essengehen. Auf dem Sofa liegen und Spielfilme anzusehen ist schöner als Kino. Ich höre gerne Musik und wenn ich Urlaub mache, dann Kurzreisen durch Deutschland oder in den Süden.

Ich bin gerne hier in der BELLINI Senioren-Residenz und verwöhne die Bewohner mit ausgesuchten Leckereien.

April



4.4.16	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle März-Geburts-tags-Kinder	Clubraum/ Kaminzimmer
7.4.16	Donnerstag	15 Uhr	OLDIE-NACHMITTAG Oldie-Musik hören	Restaurant
11.4.16	Montag	10 Uhr	WELLNESS-ERHOLUNG „PUR“ Verwöhnen lassen von Frau Convent und Frau Meyer	Clubraum/ Kaminzimmer
14.4.16	Donnerstag	15.30 Uhr	MACH MIT, BLEIB FIT Bewegungsrunde	Restaurant
21.4.16	Donnerstag	10.30 Uhr	AUSFLUG Spaziergang durch den botanischen Garten	Krefeld
24.4.16	Sonntag	11 Uhr	FRÜHSHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	Café CONFETTI
27.4.16	Mittwoch	10.30 Uhr	AUSFLUG Spaziergang durch den Krefelder Stadtwald	Wald
29.4.16	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant

Wir gratulieren

Herr Arno Boschat	3.4.
Herr Leo Ramackers	12.4.
Frau Thi-Luu Du	12.4.
Herr Peter Nideree	22.4.
Frau Dorothea Görtz	27.4.

Die kleinen Vögelchen bringen wieder Gewinne. Wie viele Vögel zählen Sie?

HABEN SIE ALLE VÖGELCHEN GEFUNDEN?
Dann senden Sie uns eine Postkarte an:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 30.4.2016.

Gewinnspiel

RIESEN APPLAUS GAB ES FÜR DIE GEWINNERIN
Damit hatte sie nicht gerechnet, Frau Gerda Fülöp freute sich sehr, als sie ihren Namen bei der Vogelquizauslosung hörte.

Frau Gerda Fülöp lebt seit dem 3.11.2014 in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld und hat erst zwei Mal in ihrem Leben gewonnen, sagt sie. Das BELLINI-Team gratuliert von Herzen.





Daran erinnere ich mich gern!

Das, worüber ich etwas erzählen möchte, sind Bestandteile meines Lebens von der Jugend bis ins Erwachsenenalter. Ich bin wie viele in meiner Generation ein Kriegskind, das aus Hindenburg (Oberschlesien) als Jugendliche von 17 Jahren fliehen musste.

An meine Kindheit erinnere ich mich sehr gerne zurück, wie ich als Kindergartenkind in den Kindergarten ging, später als Schulkind zur Schule. An die Zeit der Flucht, mit den vielen Entbehrungen, erinnere ich mich nicht so gerne, aber auch diese Zeit hatte im Nachhinein ihr Gutes. Ich lernte meinen ersten Mann kennen. In Bayern lernte ich meinen zweiten Mann kennen und lieben. Mit ihm und ehemaligen Oberschlesiern (Landsmannschaften) haben wir in einem Chor obereschlesische Lieder gesungen. Wir sind in Trachten, unserer Heimat entsprechend, sogar in Übersee gewesen. In Kanada haben wir Montreal und viele andere Städte besucht. Gewohnt haben wir bei Deutschkanadiern, die Herzlichkeit der Menschen werde ich nie vergessen.

Die Niagarafälle als auch New York mit den verschiedenen Nationalitäten sollte jeder mal besucht haben.

Die schönste Tour mit unserem Chor war aber die Reise in die Heimat zum Annaberg in Oberschlesien. Ich könnte noch so viel erzählen, aber irgendwann muss auch mal Schluss sein. Eins will ich dann doch noch allen jungen Leuten als Rat mit auf den Weg geben: „Lebt Euer Leben, solange es geht“.



Frau Gerda Behrendt

„Hoch soll er leben!“

Immer in der ersten Woche im neuen Monat wird der Geburtstag der Bewohner des vergangenen Monats gefeiert. Im Clubraum/Kaminzimmer werden Tische festlich gedeckt und den Geburtstagskindern wird ein Ständchen gesungen. Bei Kaffee und Kuchen wird geplaudert und sich ausgetauscht. Die Bewohner finden die Idee und das gemütliche Kaffeetrinken in kleiner Runde wunderschön.

Geburtstage sind die Tage, an denen man das, was war, betrachtet, das, was ist, bewertet und das, was sein wird, voller guter Hoffnung erwartet.

Mai

2.5.16	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle April-Geburtstags-Kinder	Clubraum/ Kaminzimmer
3.5.16	Dienstag	16 Uhr	FILMNACHMITTAG mit Popcorn	Besprechungs- raum
9.5.16	Montag	10.30 Uhr	MONTAGSMALER Lustiges Ratespiel	Restaurant
12.5.16	Donnerstag	10.30 Uhr	AUSFLUG Spaziergang durch den botanischen Garten	Krefeld
17.5.16	Dienstag	15.30 Uhr	„VERTELLEKES“ Spielerunde mit Spielen verschiedenster Art	Krefeld
18.5.16	Mittwoch	10.30 Uhr	AUSFLUG Spaziergang durch den Krefelder Stadtwald	Restaurant
19.5.16	Donnerstag	10.30 Uhr	KEGELN auf unserer neuen Kegelbahn	Restaurant
24.5.16	Dienstag	10.30 Uhr	ZOOBESUCH	Krefelder Zoo
27.5.16	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant

Wir gratulieren ...

Frau Helena Iwanowski	7.5.
Frau Irmgard Rödling	8.5.
Herr Gerhard Gekeler	8.5.
Frau Renate Blommen	13.5.
Herr Ernst Andreas Scheifes	27.5.
Frau Manya Dezekhtser	30.5.



Fatima Moussaoui stellt sich vor ...

Mein Name ist Fatima Moussaoui und ich bin 32 Jahre jung. Ich habe zwei Kinder und lebe mit meiner Familie in Krefeld. In der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld war ich die erste Auszubildende und habe meine Ausbildung zur Altenpflegerin 2010 hier in der Einrichtung erfolgreich beendet. Ich bin vorerst die Kommissarische Wohnbereichsleitung auf Wohnbereich 1 und gehe einmal die Woche zur Abend-schule, um eine Weiterbildung zur Praxisanleiterin zu absolvieren. Mein Ausgleich zur Arbeit sind meine Freunde und meine Familie.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Vorlesen der Tageszeitung und Diskussion aktueller Geschehnisse	Wohnküche WB 2
	15 Uhr	WOLLE & CO. Handarbeitskreis mit Frau Pillat	Treff 2
DIENSTAG	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS Gesellschaftsspiele mit Frau Lorenzen	Treff 2
MITTWOCH	10.30 Uhr	SITZTANZ Bewegungsrunde im Sitzen nach Musik	Restaurant
DONNERSTAG	10.30 Uhr	SITZGYMNASTIK Gymnastik im Sitzen	Restaurant
FREITAG	11 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Vorlesen der Tageszeitung	Wohnküche WB 2

Dem Winterblues „Paroli“ bieten

Wenn tristes Wetter mit Dauerregen, Sturm und Dunkelheit Einzug hält, schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Sie sind in der dunklen Jahreszeit zunehmend niedergeschlagen, antriebslos, haben ein extremes Schlafbedürfnis sowie Heißhunger. Sie leiden an einer Winterdepression. Typischerweise beginnt diese in den Herbstmonaten und endet im Frühjahr. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Da die Lichtintensität im Winter insgesamt geringer ist, wird nicht nur nachts, sondern auch tagsüber mehr Melatonin ausgeschüttet. Bei Menschen mit einer Winterdepression sind zudem die Sehzellen im Auge weniger lichtempfindlich als bei anderen Menschen. Sehr wahrscheinlich ist auch das Glückshormon Serotonin an der Entstehung der Winterdepression beteiligt. Es wird für die Produktion von Melatonin benötigt. Die Folge: Der Blutspiegel sinkt. Auch das hat Einfluss auf die Stimmung. Diesen Mangel versucht das Gehirn durch eine gesteigerte Lust auf Süßes auszugleichen. Zucker und serotoninhaltige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Schokolade, liefern den Gehirnzellen wieder mehr Serotonin.

Extraportion Tageslicht durch eine Lichttherapie
Für Menschen mit einer Winterdepression ist ein Lichttherapiegerät ratsam – ohne schädlichen

UV-Anteil, mit einer Beleuchtungsstärke von mindestens 10.000 Lux. Das Licht muss über die Augen aufgenommen werden, denn auf der Netzhaut sitzen Fotopigmente, die über den Sehnerv mit unserer inneren Uhr im Gehirn verbunden sind. Die Hormone Cortisol und Serotonin werden ausgeschüttet. Bislang ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt, zu welcher Tageszeit die Lichttherapie am effektivsten ist.

In der Regel wird eine Behandlung am Morgen empfohlen. Dennoch kann die optimale Behandlungszeit individuell variieren. Die Anwendung sollte über eine Stunde erfolgen. Dazu setzt man sich mit offenen Augen und nicht weiter als einen Meter von der Lichtquelle entfernt vor die Lampe. Während der Therapie kann man arbeiten, lesen oder essen. Erste Verbesserungen der Symptome sind bereits wenige Tage nach Therapiebeginn spürbar. Erfahrungsgemäß hellt die Stimmung innerhalb von zwei Wochen auf. Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist wissenschaftlich eindeutig belegt. Hier in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld setzen wir die Lichttherapie in der Zeitungsrunde oder beim Vorlesen auf den Wohnbereichen ein.

Ebenso an den Wellness Tagen kommt die Lichttherapie zum Einsatz. Die Bewohner fühlen sich gut und finden es sehr angenehm.



Reif für die Uni

Egal ob Mathe, Literatur oder Asienkunde: In Deutschland besuchen immer mehr Menschen jenseits der Fünfzig die Universität. Tendenz steigend – schließlich bietet fast jede Hochschule spannende Angebote speziell für Ältere.

Was tun mit der hinzugewonnenen freien Zeit? Lesen, stricken, ein Instrument lernen? Rund 50.000 Deutsche über fünfzig Jahre haben sich für ein Seniorenstudium entschieden und an einer Hochschule eingeschrieben. Besonders beliebt sind die Studiengänge Philosophie, Kunstgeschichte und Germanistik, aber auch Naturwissenschaften und Informatik stoßen auf großes Interesse.

Für viele Senioren ist das Studium eine wunderbare Möglichkeit, sich geistig fit zu halten, Neues zu hören oder sich einem Lieblingsthema – möglicherweise sogar einem lebenslangen Stecknagel – zu widmen.

Andere genießen es, Kontakte zu knüpfen und neue Freunde zu finden. Manch einer konnte als junger Mensch vielleicht nicht studieren und will das jetzt nachholen.

Die meisten Studienprogramme für Senioren nämlich setzen kein Abitur voraus und kosten nicht die Welt: Pro Semester werden je nach Uni zwischen 30 und 300 Euro fällig.

Lebenslanges Lernen – ganz ohne Prüfungsstress
Die Studienangebote für Senioren sind vielfältig: An manchen Unis können Rentner als Gasthörer an Vorlesungen und Seminaren teilnehmen oder ein abgespecktes Studium – ein sogenanntes Zertifikatsstudium – absolvieren. Auch ein Fernstudium oder ein reguläres Vollstudium kann infrage kommen, weil es hier meist keine Altersgrenzen gibt.

Ein Drittel aller Hochschulen bietet eigene fächerübergreifende Seniorenprogramme. An der „Universität des Dritten Lebensalters“ in Göttingen beispielsweise lernen Spätstudierende Seite an Seite mit jungen Kommilitonen und können zudem aus mehr als 40 speziellen Veranstaltungen für Ältere auswählen. Prüfungen sind dabei nicht vorgesehen, denn das Studium dient eher selten der Berufsqualifikation, sondern der Freude am lebenslangen Lernen.

Neugierig geworden?

Informationen zum Seniorenstudium gibt’s direkt bei den jeweiligen Hochschulen, beim Akademischen Verein der Senioren in Deutschland (www.avds.de) oder über das Portal www.senioren-studium.de.



BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

Am Schirkeshof · 47804 Krefeld

Telefon 02151/73 77-0

info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de



Lust auf Ehrenamt?



Mitmachen
EHRENSACHE!

Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen
unverbindlich unser
Informationsmaterial
hierzu zukommen.
Melden Sie sich per
Telefon, Brief oder E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

BELLINI

Am Schirkeshof
47804 Krefeld

Telefon
Telefon

info@bellini-krefeld.de
www.bellini-krefeld.de