



BELLINIPOST

Frühjahr/2019

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI Krefeld
Wir stellen vor ...

BELLINI Krefeld
**Was macht eigentlich
der Bewohnerbeirat?**

Gut zu wissen
**Eine Tasse Kaffee,
bitte!**

*Naturschönheit
Eifel*



BEHANDLE ANDERE,
WIE DU SELBST BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST.
www.bellini-krefeld.de


BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN

Eine Schatzkiste der Natur

Nicht nur seltene Pflanzen und Tiere wie der Schwarzstorch, die Wildkatze oder die Orchidee Große Händelwurz fühlen sich in der Eifel pudelwohl, auch Besucher aus aller Welt genießen die ruhige Natur mit ihren einzigartigen Besonderheiten – wie den Vulkanseen, der Teufelschlucht oder dem Hochmoor Hohe Venn. Die Eifel liegt im Westen Deutschlands zwischen Aachen, Trier und Koblenz. Kleine Teile befinden sich in Belgien. Hier war auch historisch einiges los und sowohl Neandertaler als auch Kelten und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Museen, Burgen und Schlösser. Willkommen in der Eifel!



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
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

Druck:

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

Fotos & Illustrationen:

gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

Zeit ist relativ – das hat uns Albert Einstein gelehrt. Und so empfinden wir das auch. Ein Jahr hat 365 Tage, aber 2018 ist schon wieder zu Ende, und nun haben wir schon 2019 und fragen uns: „Wo ist das letzte Jahr geblieben?“

Ein Zitat von Gaius Secundus Maior, einem römischen Gelehrten, finde ich sehr passend. Er sagte „Jede Zeit ist umso kürzer, je glücklicher man ist“. Und das können wir nur bestätigen. Wir haben so viele glückliche Momente mit Ihnen verbracht, dass das letzte Jahr nur so an uns vorbeigeflogen ist. Und wir sind fest davon überzeugt, dass auch 2019 wieder voller schöner Augenblicke sein wird. Momentan sind wir eifrig dabei den Planungen für dieses Jahr den letzten Schliff zu geben, und ich kann Ihnen schon versprechen, dass wir wieder sehr viele tolle Dinge geplant haben. Feste hier im Haus, Ausflüge zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten, Live-Auftritte von Musikern und vieles mehr.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen ganz herzlich für das schöne letzte Jahr und all die Unterstützung, die wir durch Ehrenamtliche und Mitarbeiter bekommen haben, bedanken.

In dieser Ausgabe berichten wir von der Weihnachts- und Silvesterzeit in unserem Hause, erklären Ihnen die Tätigkeit unseres Bewohnerbeirates und zeigen Ihnen viele schöne Bilder. Wir freuen uns mit Ihnen das neue Jahr erleben zu können und wünschen Ihnen bis zur nächsten Ausgabe der BELLINI Post alles Gute und viel Spaß beim Lesen.

Sandra Trispel,
Einrichtungsleitung

Verena Jeukens,
Pflegedienstleitung



Wir stellen vor:

Mein Name ist Jutta Ekmekci. Ich bin 52 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder. Seit August 2015 bin ich in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld als Betreuungsassistentin tätig. Bis Ende 2018 war ich mit Herz und Leidenschaft für den Wohnbereich 1 mit 30 Bewohner(innen) zuständig. Seit Anfang 2019 habe ich einen neuen Aufgabenbereich im Demenzcafé übernommen und freue mich auch auf diese Herausforderung. Ich habe aber natürlich weiterhin ein offenes Ohr für die Sorgen und Fragen der Bewohner(innen), denn ich möchte, dass sich unsere Bewohner(innen) hier jederzeit geborgen und wohl fühlen. Meine Hobbys sind Kino und Spaziergänge in der Natur. Ich bin ein begeisterter Handballfan, da meine älteste Tochter erfolgreich diese Sportart ausübt. Die Arbeit mit Senioren bereitet mir große Freude und bereichert mein Leben.

Ihre Jutta Ekmekci

Seit zwei Jahren darf unsere vierbeinige Betreuungsdienst-Mitarbeiterin Cara nun schon mit in die Einrichtung kommen. Es ergab sich, dass ich mit meiner Hündin Cara die Begleithunde-Prüfung absolviert habe und dann Cara mit zur Arbeit nehmen durfte. Mittlerweile ist es so, dass die Bewohner immer nach Cara fragen. Und wenn ich mal ohne Cara zur Arbeit komme, sind viele Bewohner enttäuscht. Wenn Cara zur Arbeit kommt, läuft sie schon vom Parkplatz aus in die Einrichtung und geht als erstes ins Büro, um dort Frau Assmann und Frau Hage-Hülsmann zu begrüßen. Danach läuft sie in das Büro von Frau Jeukens und staubt dort ein Leckerchen ab. Dann geht sie entweder in den Friseursalon von Frau Fortunato oder sitzt im Foyer und lässt sich dort von den Bewohnern kraulen. Wenn Bewohner es wünschen, werden sie auch von Cara auf ihren Zimmern besucht oder können mit ihr auf dem Gang mit dem Ball spielen.

Zudem bekommen wir alle zwei Wochen Besuch von Elly, einer Boxer-Hündin, mit Frauchen Frau Zander. Sonntags besucht sie die Bewohner, die dies wünschen und verbringt dort etwas Zeit. Frau Zander macht dies ehrenamtlich und wir freuen uns immer sehr über ihr Kommen.

Und auch Ted und Amy dürfen nicht unerwähnt bleiben. Ted, der Hund von Frau Lezius, und Amy, der Hund von Frau Jeukens, kommen manchmal auf den Wohnbereich 2. Dann steht ausgiebiges Streicheln, Schmusen und Spielen auf dem Programm. Wenn sie warmes, weiches Fell unter den Händen spüren, wenn die feuchte Nase sie sanft anstupst, um ein Leckerli zu bekommen, fangen die Augen der Senioren zu leuchten an.

Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Hundehalter erleiden deutlich seltener einen Herzinfarkt, allein das Streicheln des Felles senkt den Blutdruck nachweislich.
Ihre Alessandra Theelen





Wir von WB 2 (Wohnbereich 2)

Gerne möchte ich Ihnen ein wenig über das Leben und Arbeiten auf WB 2 erzählen, auf dem es ein familiäres und fürsorgliches Miteinander gibt. Ich freue mich täglich den Wohnbereich 2 zu betreten, gleich wenn die Aufzugtür sich öffnet, sehe ich viele der von mir betreuten Bewohner, die sich über ein nettes Wort und Zuwendung freuen, teilweise treffe ich dort auch andere Bewohner, die ansonsten ihre Zeit häufig mit Spaziergängen, Einkäufen oder anderen Dingen alleine gestalten und die mit netten Worten, Gesprächen oder Gesten den Mitbewohnern den Tag versüßen.

Da ich meist Spätdienst habe, findet gerade bei meinem Dienstbeginn die Übergabe der Pfleger statt, die dann auch den Wechsel von Früh- auf Spätdienst haben, mit einem Winken oder Kopfnicken wird kurz begrüßt. Da natürlich nicht jeder gleich ist, treffen viele verschiedene Menschen auf unserem Wohnbereich aufeinander, sei es bei den Bewohnern oder Mitarbeitern, hier spürt man, dass dies jedoch kein Hindernis darstellt, sondern jeder jeden so annehmen kann, wie er/sie ist, und dass man sich aufeinander einlassen kann.

Ihre Petra Henning



März

1.3.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant
3.3.19	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH Hund „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	übergreifend
4.3.19	Montag	10.30 Uhr	ROSENMONTAG Wir schauen uns die Live-Übertragung des Rosenmontagszuges an	übergreifend
4.3.19	Montag		AUSFLUG Wir schauen uns den Karnevalsumzug in der Krefelder Innenstadt an	
5.3.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN Herr Bürgers kommt ins Haus und singt mit uns einige Karnevalslieder	Restaurant
7.3.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRaining Frage- und Antwort-Spiel	WB 1/WB 2
7.3.19	Donnerstag	15.30 Uhr	BEWEGUNG 50+ Kooperation mit dem Jugendtreff Schicksbaum und dem Sportclub Bayer 05 Uerdingen e. V.	Restaurant
8.3.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
9.3.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
11.3.19	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im Vormonat geborenen Bewohner/-innen	Treff 2
13.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Gerndt aus der St.-Thomas-Morus-Gemeinde	Restaurant
15.3.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
17.3.19	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH Hund „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	übergreifend
19.3.19	Dienstag	15.30 Uhr	GESCHICHTEN & GEDICHTE Wir begrüßen den Frühling mit „Frühlingspoesie“	Kaminzimmer
20.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KREATIVANGEBOT	Treff 2
22.3.19	Freitag	10.30 Uhr	RÄTSELPASS Wir erraten Bauernregeln	Restaurant
27.3.19	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKPROGRAMM Das „Duo Harmonie“ besucht uns und spielt Musik	Restaurant
28.3.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRaining Frage- und Antwort-Spiel	WB 1/WB 2
29.3.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant

Wir gratulieren ...

Angela Spasaro, 3.3.

Anneliese Mertens, 14.3.

Bernd Heinrichs, 16.3.



Was macht eigentlich *der Bewohnerbeirat?*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Artikel möchte ich Ihnen einen Einblick in die Aufgaben unseres Bewohnerbeirates verschaffen. Dabei beziehe ich mich auf die Anforderungen der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetreffene Menschen e. V. (BIVA).

Der Bewohnerbeirat besteht aus von unseren Bewohnern gewählten Mitgliedern. Die Mitgliederanzahl orientiert sich an der Bewohneranzahl der Einrichtung. Bei unseren 80 Bewohnern wird ein Beirat von fünf Mitgliedern vorausgesetzt. Der Beirat bestimmt von seinen Mitgliedern einen 1. und 2. Vorsitzenden.

Als Mitglied können Bewohner, Angehörige und weitere Vertrauenspersonen, die einen Bezug zur Einrichtung und den darin lebenden Bewohnern haben, gewählt werden.

Als Aufgabe des Bewohnerbeirates gilt es, die Bewohnerschaft bei der Vertretung ihrer Interessen zu unterstützen. Der Bewohnerbeirat nimmt Kritik, Lob und Verbesserungsvorschläge entgegen und leitet dies an die entsprechenden Stellen der Einrichtung weiter. Er verfügt über ein Mitwirkungsrecht bei Entscheidungen in gewissen Bereichen, wie beispielsweise bei der Änderung der Entgelte, der Alltags- und Freizeitgestaltung und der Planung von Veranstaltungen im Hause.

Dafür trifft sich der Bewohnerbeirat mindestens einmal monatlich, am 1. Mittwoch im Monat, zur Bewohnerbeirats-Sitzung. Diese Sitzungen werden protokollarisch festgehalten. Die Mitglieder des Beirates haben darüber

hinaus jederzeit die Möglichkeit, eine außerordentliche Sitzung anzufordern. Zu den Sitzungen können zusätzlich Bewohner und fach- sowie sachkundige Personen eingeladen werden. Da die Sitzungen allerdings nicht öffentlich zugänglich sind, unterliegen die Teilnehmer der Verschwiegenheitspflicht.

Die Dauer des Amtes beträgt in der Regel zwei Jahre. Die Mitglieder haben allerdings selbstverständlich die Möglichkeit, ihr Amt zu einem früheren Zeitpunkt ohne Angabe von Gründen niederzulegen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen Einblick in die Arbeit unseres Bewohnerbeirates geben. Scheuen Sie sich nicht, die Mitglieder des Bewohnerbeirates anzusprechen, wenn Sie Anregungen und Sorgen haben, die Sie selbst ungern ansprechen. Der Beirat gibt die Informationen vertraulich und wenn gewünscht ohne Angabe von Namen weiter.

Wenn auch Sie gern einer anspruchsvollen Tätigkeit im Haus nachgehen möchten, als Ansprechpartner dienen und sich für andere einsetzen möchten, lassen Sie sich doch zur Wahl aufstellen.

Am Dienstag, den 26.3.19 finden die diesjährigen Wahlen statt. Wahlberechtigt sind all jene Bewohner, die am Tag der Wahl dauerhaft in der Einrichtung leben.

Bei weiteren Fragen stehen Ihnen der amtierende Bewohnerbeirat sowie der Soziale Dienst gern zur Verfügung.

Ihre Yvonne Tesch



Suchen & gewinnen

Haben Sie alle Vögelchen gefunden?

Dann senden Sie uns eine Postkarte an:

BELLINI Senioren-Residenzen GmbH,
Am Alten Posthof 3,
50667 Köln

oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 31.3.2019.

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

April

1.4.19	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im Vormonat geborenen Bewohner(innen)	Treff 2
2.4.19	Dienstag	14 Uhr	AUSFLUG Wir besuchen den Aquazoo in Düsseldorf	
3.4.19	Mittwoch	15.30 Uhr	HOBBYGÄRTNEREI Wir bepflanzen unser Hochbeet	Garten
4.4.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRaining Frage- und Antwort-Spiel	WB 1/WB 2
5.4.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
6.4.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
9.4.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN Herr Bürgers kommt ins Haus und singt mit uns einige Volkslieder	Restaurant
11.4.19	Donnerstag	15.30 Uhr	BEWEGUNG 50+ Kooperation mit dem Jugendtreff Schicksbaum und dem Sportclub Bayer 05 Uerdingen e. V.	Restaurant
12.4.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
13.4.19	Samstag	10 Uhr	EHRENAMTLERTREFFEN	
17.4.19	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWEGUNGSGESCHICHTE zum Thema Ostern	Restaurant
17.4.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Gerndt aus der St.-Thomas-Morus-Gemeinde	Restaurant
18.4.19	Donnerstag	15.30 Uhr	BACKEN Wir backen Osterlämmer	WB 2
19.4.19	Freitag	10.30 Uhr	GESCHICHTEN & GEDICHTE Wir lesen Geschichten zum Thema Ostern	Garten/Restaurant
19.4.19	Freitag	15.30 Uhr	OSTERKEGELN mit tolle Preisen	Restaurant
21.4.19	Sonntag	10.30 Uhr	OSTERSONNTAG Wir suchen Ostereier	Restaurant/Garten
22.4.19	Montag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemeinsames Klönen	WB 2
22.4.19	Montag		OSTERMONTAG Ausflug zum Osterfeuer	Ausflug
26.4.19	Freitag	14 Uhr	KLEIDERVERKAUF Ocvirek Textil kommt zu uns ins Haus und bietet die Waren an	Foyer
28.4.19	Sonntag	15 Uhr	MUSIKPROGRAMM Wir tanzen mit der Sängerin Heidi Hedtmann in den Mai	Restaurant

Wir gratulieren ...

Arno Albert Boschat, 3.4.
Rudolf Wollschläger, 6.4.

Edgar Flinkerbusch, 15.4.
Elisabeth Peters, 17.4.

Unser Jahresende

In der Weihnachtszeit gab es bei uns viel zu erleben. Schon Wochen vor der Weihnachtszeit war in der BELLINI fleißig an Weihnachtsgeschenken und Produkten für unseren **Weihnachtsbasar** gearbeitet worden. Die BewohnerInnen haben Weihnachtskarten gebastelt, Mützen, Schals und Decken gestrickt, Kekse gebacken und Marmelade gekocht. All diese Dinge haben wir am 2.12.2018 auf unserem Weihnachtsbasar in der Einrichtung verkauft und den Erlös wieder, wie die letzten Male auch, dem Kinderhospiz „Stups“ gespendet. Es wurde viel verkauft und wir sind sehr stolz auf die Leistung unserer BewohnerInnen. Besonders hervorheben möchte ich hier die Unterstützung durch unsere Ehrenamtler. Sie kommen jede Woche vorbei und basteln, stricken, spielen oder lesen die Zeitung mit unseren Bewohner(innen), was sehr gut ankommt, und unsere Bewohner(innen) freuen sich jede Woche wieder auf den Besuch von unseren lieben Unterstützern.



Wir haben mehrere Weihnachtsmärkte besucht. So waren wir z. B. in Krefeld, Moers und in Venlo. In Venlo waren wir im Gartencenter Leurs, das eine riesige Weihnachtsausstellung bot. Es war ein super Ausflug und wir beschlossen einstimmig: „Hier fahren wir nächstes Jahr wieder hin.“ Der Krefelder Weihnachtsmarkt ist relativ klein und überschaubar, aber gerade deswegen ist er auch sehr schön. Man wird nicht vollkommen reizüberflutet und kann gut in einer Stunde darüber spazieren und im Anschluss einen leckeren Glühwein und deftige Reibekuchen essen. Der Moerser Weihnachtsmarkt ist sehr romantisch, mit vielen in Handarbeit hergestellten Besonderheiten. Es ist ein lohnenswertes Ausflugsziel, nur leider durch Kopfsteinpflaster für Menschen mit Rollatoren schwierig zu belaufen.

Zusätzlich haben wir auf jedem Wohnbereich eine Adventsfeier veranstaltet, zu denen auch die Angehörigen eingeladen waren. Wir haben dann an den Sonntagen Bratäpfel gemacht und Christstollen gegessen. Es kamen nette Gespräche auf. So wurde z. B. besprochen, wie früher Weihnachten erlebt wurde und welche Rituale in der Weihnachtszeit besonders wichtig sind. Außerdem haben wir viel miteinander gesungen, schön

ne besinnliche alte Weihnachtslieder finden alle schön und es wurde immer kräftig mitgesungen.



Am 6.12. haben wir **Besuch vom Nikolaus** bekommen. Dieser verteilte an alle Bewohner Schokolade. An Heiligabend war das ganze Team vom Betreuungsdienst/Sozialen Dienst anwesend und wir haben gemeinsam für die Bewohner ein kurzes Theaterstück aufgeführt und gesungen. Im Anschluss kam der Weihnachtsmann und verteilte an alle Bewohner die Weihnachtsgeschenke. Man konnte spüren, dass alle sich sehr freuten. Vor allem einer unserer Bewohner, da er am 24.12. Geburtstag hat. Als alle zusammen im Restaurant für ihn „Happy Birthday“ sangen, strahlte er über das ganze Gesicht.



An **Silvester** wurde hier auch groß gefeiert. Es wurde mittags im Restaurant mit allen eine kleine Party gemacht. Es wurde getanzt, für jeden Bewohner wurde per Horoskop eine Aussicht auf das nächste Jahr gegeben. Später am Abend konnten alle Bewohner, die Lust darauf hatten, noch auf Wohnbereich 3 weiter feiern. Da es dort einen großen Balkon gibt, von dem aus man einen tollen Blick in die Umgebung hat, konnte dort toll in das neue Jahr gefeiert werden. Es gab leckeres Essen, gute Musik und um kurz vor 12 sind die Bewohner(innen) auf den Balkon gegangen und haben sich das Feuerwerk angeschaut.

Am nächsten Tag ging es auch schon weiter mit unserem Programm. Bei unserer **Neujahrsrede** wurden alle BewohnerInnen begrüßt, es wurde etwas in Erinnerungen geschwelgt und es gab einen Ausblick auf das neue Jahr. Es wurde mit jedem Bewohner mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr angestoßen und viele Bewohner sprachen noch über die tolle Rede. Das alte Jahr ist schön zu Ende gegangen und das neue Jahr hat toll wieder begonnen. Wir können nur hoffen, dass es genauso weitergeht!

Mai

1.5.19	Mittwoch	10.30 Uhr	MAISPAZIERGANG	
1.5.19	Mittwoch	15.30 Uhr	GEMEINSAMES KLÖNEN mit Maibowle	Garten/ Restaurant
2.5.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Frage- und Antwort-Spiel	WB 1/WB 2
3.5.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant
4.5.19	Samstag	15 Uhr	MUSIKPROGRAMM „The Moonlights“ aus Xanten besuchen uns und spielen Musik	Restaurant
6.5.19	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im Vormonat geborenen Bewohner(innen)	Treff 2
6.5.19	Montag	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS	Treff 2
7.5.19	Dienstag	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Gerndt aus der St.-Thomas-Morus-Gemeinde	Restaurant
8.5.19	Mittwoch	14.30 Uhr	OCVIREK SCHUHVERKAUF	Foyer
9.5.19	Donnerstag	15.30 Uhr	BEWEGUNG 50+ Kooperation mit dem Jugendtreff Schicksbaum & Sportclub Bayer 05 Uerdingen e. V.	Restaurant
11.5.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit Herrn Icen	WB 2
12.5.19	Sonntag	10.30 Uhr	MUTTERTAGS-KAFFEE	Garten
14.5.19	Dienstag	14 Uhr	AUSFLUG zum Hofcafé „Wingertsches Erb“	
17.5.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
18.5.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
21.5.19	Dienstag	14 Uhr	AUSFLUG Besuch der SprödentalKirme in Krefeld	
22.5.19	Mittwoch	15.30 Uhr	HOBBYGÄRTNER an unserem Hochbeet	Garten
24.5.19	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
29.5.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Gerndt aus der St.-Thomas-Morus-Gemeinde	Restaurant
30.5.19	Donnerstag	15.30 Uhr	HERRENRUNDE	Garten
31.5.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant

Wir gratulieren ...

Erich Karl Peters, 3.5.
Edith Heinzelmann, 4.5.
Helena Iwanowski, 7.5.

Gerhard Gekeler, 8.5.
Christa Nagel, 15.5.
Andreas Brylka, 19.5.

Elvira Ostermüller, 20.5.
Brigitte Magdalena Quint, 23.5.
Juliane Herold, 29.5.



Wochenangebote

MONTAG	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS Spielenachmittag	Treff 2
DIENSTAG	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
FREITAG	10 Uhr	MALEN in den Morgenstunden	Restaurant



Eine Tasse Kaffee, bitte!

Ob schwarz oder mit Milch, klassisch überbrüht oder aus einer modernen Maschine: Eine Tasse Kaffee gehört für viele zu einem gelungenen Start in den Tag. Wir haben uns in der Welt des Kaffees für Sie umgeschaut.

Kaffee ist wissenschaftlich gut erforscht. Dennoch ist umstritten, ob das beliebte Genussmittel per se gesundheitsfördernd oder -schädlich ist. Für beide Theorien gibt es Belege und jeder Körper reagiert anders auf die Inhaltsstoffe. Während der eine durch Bitterstoffe und Kaffeeöl Magenprobleme bekommt, freut sich der andere über die beschleunigte Verdauung. Klar ist, dass Koffein wach macht. Es stimuliert das Nervensystem, beschleunigt die Herzstätigkeit und fördert die Konzentration. Manche empfinden das als belebend, während andere „zittrig“ werden oder über Schlafstörungen klagen. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Kaffee das Diabetesrisiko senkt und kein Flüssigkeitsräuber ist. Das beim Rösten entstandene Acrylamid hingegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Mittelweg empfiehlt die europäische Lebensmittelbehörde EFSA einen moderaten Kaffeekonsum von maximal zwei Tassen Filterkaffee hintereinander oder vier Tassen über den Tag verteilt.

Bei der Wirkung des Kaffees spielt auch seine Zubereitung eine Rolle. Und der scheint keine Grenze gesetzt zu sein. Von Hand gekocht wird Kaffee heute am liebsten mit Siebstempelkannen, mit Handfiltern oder italienischen Espressokochern. Dabei gilt: Je länger das

Wasser mit dem Pulver in Berührung ist und je heißer der Kaffee gebrüht wird, desto bitterer schmeckt er. Noch bunter wird die Produktwelt bei den Kaffeemaschinen: Neben klassischen Filtermaschinen gibt es Kapsel-, Pad- oder Siebträgermaschinen sowie Vollautomaten, die Kreationen wie Caffè crema, Latte macchiato und Espresso zaubern.

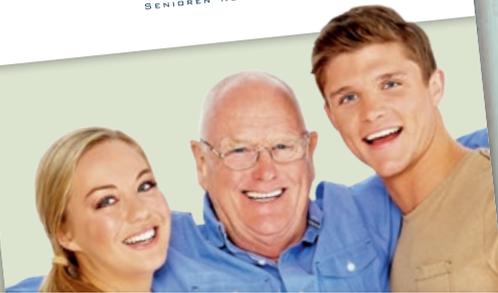
Und welche Bohnen sind die besten? Am weitesten verbreitet ist die Sorte Arabica, die meist aus Brasilien, Kolumbien, Mexiko oder Guatemala kommt. Arabica-Kaffee schmeckt fein-fruchtig, duftet intensiv und hat weniger Chlorogensäure, die eine harntreibende Wirkung hat. An zweiter Stelle steht Robusta aus Westafrika, Vietnam, Indonesien oder Brasilien. Die Bohne hat mehr Koffein und Säure und ist etwas bitterer, weshalb sie in Südeuropa besonders beliebt ist. Letztendlich ist Kaffeegenuss eben Geschmacksache.

Unser Tipp



Geben Sie eine kleine Prise Salz in den Kaffee. Das hebt den Geschmack und macht den Kaffee besser verträglich.

Lust auf Ehrenamt?



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 Senioren-Residenz Krefeld GmbH
Am Schirkeshof 6 · 47804 Krefeld
Telefon 02151/7377-0 · info@bellini-krefeld.de



BELLINI Senioren-Residenz Geldern GmbH
Am Nierspark 21 · 47608 Geldern
Telefon 02831/13498-0 · info@bellini-geldern.de



BELLINI Senioren-Residenz Dorsten GmbH
Halterner Straße 69 · 46284 Dorsten
Telefon 02362/79065-0 · info@bellini-dorsten.de



bellini-seniorenresidenzen.de