

SENIOREN-RESIDENZ **DORSTEN**

UNSER MAGAZIN

AUS DER RESIDENZ

DIE BELLINI GRUPPE STELLT VOR

RATGEBER

Bastelnachmittag mit
den Grundschulkindern

Senioren-Residenz
Krefeld

Ab jetzt gut drauf!
Mehr Lebensfreude ...

Ab jetzt gut drauf!

*Jetzt auch auf
Facebook*

Inzwischen gehört Facebook auch für die
BELLINI Gruppe zum digitalen Alltag.
Folgt uns: [BELLINI Senioren-Residenz Gruppe](#)



BELLINI

SCHÖNER UND FRISCHER

Sie haben es sicher schon bemerkt: Unser Magazin hat sich verändert!

Nicht nur auf der Titelseite ist alles schöner, luftiger und moderner. Auch die Innenseiten haben wir neu gestaltet. Der weiße Hintergrund zum Beispiel macht es Ihnen leichter, die Texte und Bilder zu erfassen. Das viele Weiß ergänzen wir durch frische Farben, die Sie auf unserer Internetseite wiederfinden.

Auch die Veranstaltungskalender haben wir übersichtlicher gemacht. Diese finden Sie jetzt für alle drei Monate direkt auf den ersten Magazinseiten – da brauchen Sie in Zukunft nicht mehr lange suchen!

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die BELLINI Senioren-Residenz Geldern 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 296968-0 · 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),

das neue Jahr hat begonnen und wir fiebern dem Frühling 2020 entgegen, er ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Sich in dieser Zeit wohlfühlen kommt nicht von selbst – nicht ohne eigenes Zutun. Es kostet oft Überwindung, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Kann jemand glücklich sein, wenn er einsam ist und der Vergangenheit nachtrauert?

Stets sollte man offen sein für Neues, man sollte in der Gegenwart leben, sich neue Ziele stecken und versuchen, diese zu erreichen. Vertrauen in Mitmenschen setzen ist eine Eigenschaft, die in unserer Gesellschaft zunehmend verloren geht. Positives Denken, wie auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind wesentliche Punkte für das innere Wohlbefinden eines jeden Menschen.

Dies gilt auch – und insbesondere – für die älteren Generation. Zum Beispiel bei einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung. Mit unserem Leitgedanken – BEHANDLE ANDERE, WIE DU SELBST BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST – werden Sie diesen oftmals kritischen Lebensabschnitt positiver erleben. Auch dieser Lebensabschnitt bietet Chancen und Möglichkeiten für ein sinnerfülltes Leben.

Wir bemühen uns, Ihnen partnerschaftlich zur Seite zu stehen.

Ihre Elif Cakir,
Einrichtungsleitung

MÄRZ 2020

07.03.	ganztägig	Internationaler Weltfrauentag Wir gratulieren allen Frauen		Im ganzen Haus
10.03.	10.00 Uhr	BELLINI-Chor-Probe		Wohnküche Schloss Lembeck
12.03.	ganztägig	Pflanze eine Blume Wir bepflanzen unsere Hochbeete. Frau Özkaya (Wild- und Heilkräuter-Expertin) unterstützt uns und wir erfahren, welche heilenden Pflanzen bereits unerkannt in unserem Innenhof wachsen		Innenhof
16.–20.03.	Aktionswoche	Tag der Rückengesundheit (15.03.), Tag der Weltmündigkeit (20.03.) Gerne informieren wir Sie zum Programm		Im ganzen Haus
24.03.	10–12.00 Uhr	Schuhverkauf		Clubraum
26.03.	10.30 Uhr	Gottesdienst		Restaurant
29.03.	10.00 Uhr	Jubiläumsfeier Wir feiern 2-jähriges Bestehen		

APRIL 2020

03.04.	ganztägig	Tag der älteren Generationen Zum Aktionstag sammeln wird alte Fotos, welche wir duplizieren und ausstellen. Beim gemeinsamen Kaffeeklatsch freuen wir uns auf Geschichten und Gesichter zu den Fotos		Stadtwaage
12.04.	08.00 Uhr	Osterbrunch Auch für Angehörige, Nachbarn oder externe Besucher. Zum erschwingerlichen Preis wird gespeist		Restaurant
14.04.	16.00 Uhr	Welt-Parkinson-Tag Vortragsreihe für Angehörige		Restaurant
23.04.	ganztägig	Welttag des Buches Gemeinsames Vorlesen mit den Kindern der Grundschule – auch für Angehörige und externe Besucher		Restaurant
24.04.	10.30 Uhr	Gottesdienst		Restaurant
30.04.	ganztägig	Tanz in den Mai mit Maibaum und selbstgemachter Maibowle		Restaurant

MAI 2020

04.05.	09.30 Uhr	Modemobil Bekleidungsverkauf		Clubraum
05.05.	ganztägig	Weltlactag Besuch eines örtlichen Komikers		Im ganzen Haus
09.05.	08.00 Uhr	Muttertag Gemeinsamen Frühstück für Mütter und Töchter		Restaurant
10.–16.05.	Aktionswoche	Tag der Pflege (12.05.) Gerne informieren wir Sie zum Programm		Im ganzen Haus
21.05.	10.30 Uhr	Gottesdienst		Restaurant
21.05.	17.00 Uhr	Vatertag Dämmerhoppchen Väter und Söhne		Restaurant
24.05.	ganztägig	Tag der Nachbarn Gemeinsam mit dem Leo, der Moschee und weiteren Nachbarn des CreativQuatiers Fürst Leopold feiern wir unsere Nachbarschaft		Innenhof



KÜCHENSPRECHSTUNDE

Auch der Speiseplan unserer Küche bietet viel Abwechslung und sorgt für eine ausgewogene Ernährung. Die Speisen sind saisonal und regional geprägt und werden stets frisch zubereitet. Bei uns haben Bewohnerinnen und Bewohner jeden dritten Mittwoch im Monat die Möglichkeit, sich gemeinsam mit unserer Küchenleitung zur Küchensprechstunde zu treffen und Wünsche und Anregungen zu besprechen. Gerne nimmt unsere Küche diese Wünsche entgegen und nimmt diese jahreszeitlich abgestimmt in unseren Speiseplan auf.

Guten Appetit!

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

SUCHEN & GEWINNEN

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

WIE VIELE MARIENKÄFER ZÄHLEN SIE?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:
 BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
 Am Alten Posthof 3, 50667 Köln
 oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
 Einsendeschluss ist der 31.3.2020.

Wir wünschen viel Spaß beim Suchen.



Wir stellen uns vor

(V. l. n. R.) J. Rasmus, D. Sokolowski, E. Adrian



Janine Rasmus

Mein Name ist Janine Rasmus, ich bin 40 Jahre alt und seit September 2019 in der Verwaltung der BELLINI Senioren-Residenz in Dorsten tätig. Gemeinsam mit meinen Kollegen aus Verwaltung und Empfang organisieren wir die täglichen und terminlich anfallenden Arbeiten rund um die Abrechnung der Heimkosten, führen Beratungsgespräche mit Interessenten und sind stetig Ansprechpartner für viele Dinge des Alltags in einer Pflegeeinrichtung. Zuvor arbeitete ich sechs Jahre ebenfalls in einem Pflege- und Betreuungszentrum und war dort für die Leitung der Verwaltung und deren Mitarbeiter zuständig. Dort entwickelte sich auch der Entschluss für die Weiterbildung zur Einrichtungsleitung, welche ich aktuell absolviere. In meiner Freizeit bin ich gern mit meiner Familie und unserem Wohnmobil unterwegs und planen eine erneute Tour durch Norwegen, dieses Mal zu den Lofoten.

Ich freue mich auf das kommende Jahr in der BELLINI Senioren-Residenz Dorsten mit all seinen Bewohnerinnen und Bewohnern, Kolleginnen und Kollegen und natürlich auf unsere tollen Feste!

Dennis Sokolowski

Mein Name ist Dennis Sokolowski, ich bin 25 Jahre alt und arbeite seit dem 01.05.2018 in der Verwaltung der BELLINI Senioren-Residenz in Dorsten. Ich kümmere mich gemeinsam mit meinen Kolleginnen Janine Rasmus und Evelyn Adrian um alle bürokratischen Angelegenheiten rund um die Bewohner von A bis Z. Meine Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement absolvierte ich bereits in einer stationären Pflegeeinrichtung. Nach meiner Ausbildung arbeitete ich als Belegungsmanager und kümmerte mich um 115 Apartments im Betreuten Wohnen sowie 85 Plätze der stationären Pflege und begleitete die Bewohner und deren Angehörige als Ansprechpartner durch den Alltag.

In meiner Freizeit spiele ich Fußball beim SV Altendorf und verfolge die Spiele von meinem Lieblingsverein FC Bayern München. Regelmäßig versuche ich live vor Ort zu sein, sowohl bei Heim- als auch Auswärtsspielen. Ich freue mich weiterhin auf die Aufgaben im BELLINI und die vielen weiteren Eindrücke aus den verschiedensten Bereichen.

Evelyn Adrian

Mein Name ist Evelyn Adrian. Ich bin 52 Jahre alt und arbeite seit Anfang August 2019 am Empfang der BELLINI Senioren-Residenz in Dorsten. Ich Sorge u. a. dafür, dass sich Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und externe Gäste stets gleichermaßen angenommen und willkommen in unserer schönen Einrichtung fühlen. Jeder Tag ist anders und bietet neue Herausforderungen oder, Zitat aus dem Film „Forest Gump“: „Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel, Du weißt nie, was Du als nächstes kriegst!“ Meine Familie besteht aus meinem Mann und zwei Söhnen, die 23 und 13 Jahre alt sind, und einem Kater, der uns adoptiert hat. Unser Lebensmittelpunkt ist die Stadt Marl, welche die meisten als Austragungsort der Grimme-Preise kennen. Viel von unserer Freizeit steckt in unserem Haus und dem Garten, welche Hobby wie Arbeit zugleich sind. Als „Ausgleich“ muss ich mindestens zweimal im Jahr an die schöne Nordseeküste nach Carolinensiel.

Ich freue mich auf viele weitere schöne Tage in der BELLINI Senioren-Residenz Dorsten!

Bastelnachmittag

Erst fürchteten sie Lärm, jetzt freuen sie sich auf jedes Treffen: Die Bewohner unserer Residenz basteln mit Kindern aus der Kita nebenan. Von diesem Konzept profitieren beide Seiten.



Aus dem Speisesaal schallen Stimmen. Ein Mann stoppt seinen Rollator und späht durch die halb geöffnete Tür. Die Esstische wurden zusammengerrückt, um einen gemeinsamen Platz für die Kinder und Senioren zu schaffen. Eine 88-jährige schaut auf ihre Beine, die Beine ihrer Sitznachbarn baumeln in der Luft: Jonathan, 5, und William, 6, sind so klein, dass ihre Füße von den Stühlen aus noch nicht auf den Boden reichen. 22 Kinder sind mit ihren Erziehern aus dem Katholischen Familienzentrum St. Josef von nebenan herübergekommen, um mit unseren Bewohnern zu basteln.

Aus Butterbrottüten und mit Wachsmalstiften zauberten die kleinen, aber auch die großen Hände fabelhafte Tischlichter. Bei einem gemeinsamen Kakao und Keksen wurden die fertigen Werke betrachtet.

Kita und Pflegeheim, diese Kombination wurde jahrzehntelang vor allem mit Ruhestörung oder Lärmbelästigung in Verbindung gebracht. Seniorenheime wurden am Stadtrand gebaut, Kinder und Alte streng getrennt. Doch grüne Wiesen helfen nicht gegen Einsamkeit. Und Erzieher ersetzen keine Großeltern.

Wer heute „Kita und Altenheim“ googelt, bekommt als Ergänzung von der Suchmaschine „unter einem Dach“, „Kooperation“, „Besuch“ und „Zusammenarbeit“ vorgeschlagen. Offenbar scheint vielen wieder einzufallen, was eigentlich selbstverständlich ist: Die Alten können von der Lebensfreude der Jungen profitieren, die Jungen von der Weisheit der Alten. Und ob Weihnachtsschmuck basteln oder Ostereier bemalen – viele Aktivitäten finden ohnehin in Kitas und in Altenheimen statt. Warum also nicht gemeinsam?

HEILIGABEND-GOTTESDIENST

Den Tag des Weihnachtstags starteten wir natürlich mit einem weihnachtlichen Gottesdienst in unserem Restaurant. Im Mittelpunkt stand das Weihnachtsevangelium. Pastor Poonat aus der katholischen Kirchengemeinde St. Paulus in Dorsten-Hervest erinnerte in seiner Ansprache die Gottesdienstbesucher daran, dass Gott stets bei ihnen ist. Weihnachten bringe die Botschaft, dass Gott die Nähe zu den Menschen sucht. Gerade auch dann, wenn sie schwierige und anspruchsvolle Wegstrecken ihres Lebensweges gehen.

ERSTER WEIHNACHTSFEIERTAG

Am 25.12.2019 fand in der BELLINI Senioren-Residenz Dorsten ein äußerst stimmig-gewaltiger 1. Weihnachtstag statt, zu dem alle Bewohner(innen) gerne gekommen sind. Als besonderer Gast war die Sängerin „Sally Sue“ engagiert worden, die ihr weihnachtliches Repertoire zu Gehör brachte. Kaffeeduft, dazu leckerer Kuchen und eine festliche Stimmung bei den Bewohnern waren im ganzen Haus zu spüren. „Sally Sue“ konnte durch ihre positive und optimistische Haltung den Anwesenden Licht und Lebensfreude vermitteln. Mit lang anhaltendem Applaus dankten alle der Sängerin für ihren Auftritt.



Neujahrsempfang 04.01.2020

in der Senioren-Residenz Dorsten

Am 4. Januar fand der zweite Neujahrsempfang im BELLINI Dorsten statt. Mit dem Eintreffen des „Überraschungsgastes“ und pünktlich zu Kaffee und Kuchen trafen sich dann alle zum offiziellen Empfang.

Frau Cakir begrüßte alle Bewohner und Gäste mit einer kurzen Ansprache und Ihren persönlichen Neujahrswünschen und überließ dann dem Schornsteinfeger Schürmann das Zepter.

„Oh, ein Schornsteinfeger. Darf ich Sie mal kurz anfassen?“ Diesen Satz hörte unser Überraschungsgast in Schwarz an diesem Nachmittag häufiger. Etwas Ruß oder eine Berührung der goldenen Knöpfe sollen Glück bringen, heißt es.

Schon im Mittelalter waren Schornsteinfeger als Handwerksgesellen unterwegs, um Schornsteine zu reinigen. War der Schornstein frei, konnte gekocht und geheizt werden. Außerdem verringerten sie mit ihrer Arbeit die Gefahr von Schornsteinbränden. In Zeiten, in denen Häuser überwiegend aus Holz gebaut waren, führte ein Brand schnell zur Katastrophe. Für die Bewohner brachte der Schornsteinfeger also Sicherheit und damit Glück ins Haus! Dieser Glaube hat sich bis heute erhalten.

Das Highlight des Nachmittags war der Auftritt des Chors „Euphonia“, welcher sich ursprünglich im Jahre 2013 anlässlich einer Fernsehsendung des Senders VOX gründete.

Aktuell gehören 24 Sängerinnen und 17 Sänger zum Kammerchor, welcher schon in der Basilika San Sebastiano unter der Generalaudienz des Papstes auftrat. Das Repertoire des Chores unter der Leitung von Elisabeth Otzisk umfasst Chormusik von Barock bis zur klassischen Moderne, von Gospelmusik bis zur Populärmusik. Der Schwerpunkt liegt allerdings in der Epoche der Romantik. Höhepunkt ist wohl unter anderem die Teilnahme am WDR-Chorwettbewerb in 2017, hier schaffte der Chor „Euphonia“ es bis in die Endrunde in der Fernsehshow „Der beste Chor im Westen“. Schon nach nur wenigen Takten sangen die Bewohner begeistert mit. Auch dem Chor hat es in unserem Hause sehr gut gefallen, so wird es sicher nicht der letzte Besuch im BELLINI Dorsten sein.

Zum Abschluss gab es den obligatorischen Neujahrsekt und man erzählte sich noch die ein oder andere Geschichte aus dem vergangenen Jahr!





Weihnachtsfeier

„Frohes Fest!“

Gute Stimmung ...

... zum Weihnachtsfest

... Hardys Jazzband

Nikolausfest mit der ...

Nikolaus- & Weihnachtsfeiern

Feste soll man ja bekanntlich feiern, wie sie fallen. Dass unsere Senioren zu feiern verstehen, haben sie vor Weihnachten bei der Nikolausfeier und dann kurz danach auf den Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche eindrucksvoll unter Beweis gestellt. „All die langen Arbeitstage und der Stress sind vergessen, wenn man diese Momente mit unseren Bewohnern teilen darf. Ich bin sehr dankbar für diese Aufgabe“, so Einrichtungsleiterin Elif Cakir, als sie in die Gesichter der glücklichen Heimbewohner sah.

Unsere Seniorinnen und Senioren sowie deren Familienangehörigen trafen sich zunächst zur Nikolausfeier, die durch einen Auftritt von „Hardys Jazzband“ musikalisch umrahmt wurde. Der Nikolaus selbst hatte es zwar nicht zur Feier geschafft, aber trotzdem erhielt jede Bewohnerin und jeder Bewohner einen großen Schokoladen-Nikolaus. Kulinarisch abgerundet wurde der Nikolaustag neben den frischen, köstlich duftenden Waffeln mit Kirschen und Sahne auch durch Weihnachtsgebäck, Glühwein, Punsch und heißen Kakao.

Etwas besinnlicher und emotionaler ging es dann auf den Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche zu, welche aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen im Café ausgerichtet wurden. An diesen Nachmittagen gab es neben Stollen, Kuchen und Plätzchen sowie Kaffee, Kakao und Tee auch musikalische Begleitung mit Gesang, welcher durch den Auftritt des Bewohnerchors abgerundet wurde. Natürlich gab es auch Geschenke, die mit Begeisterung entgegengenommen und auch gleich aufgepackt wurden.

Zwischen den Liedern las Anke Kirsten, die engagierte Alleinunterhalterin, Weihnachtsgeschichten. Durch die dabei ausgelösten Kindheitserinnerungen floss dann bei den Senioren doch die eine oder andere Träne. Dennoch: „Das war sehr schön“, lautete dann auch die einhellige Meinung aller Beteiligten.



Die BELLINI-Gruppe stellt vor

SENIOREN-RESIDENZ Krefeld

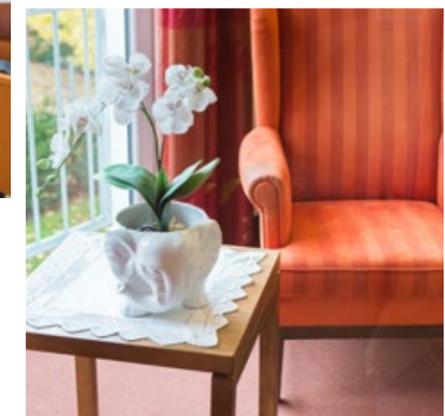
„Behandle andere, wie Du selbst behandelt werden möchtest“: In der Senioren-Residenz Krefeld wird der Leitsatz der BELLINI-Gruppe besonders intensiv gelebt. Die Atmosphäre ist ausgesprochen herzlich und familiär. Die Einrichtung war 2010 das allererste Haus der BELLINI-Gruppe.

Schöne Momente erleben, das Leben genießen, sich rundum wohlfühlen: Das ermöglichen Einrichtungsleiterin Sandra Trispel und Pflegedienstleiterin Verena Jeukens „ihren“ Bewohnerinnen und Bewohnern Tag für Tag. Neben einer individuellen Pflege und Betreuung liegen den Mitarbeitern vor allem gemeinschaftliche Erlebnisse am Herzen.

Jede Woche gibt es besondere Angebote wie Gärtnern, Wellness oder Kino. Hinzu kommen regelmäßige Aktionen und Ausflüge, bei denen auch ungewöhnliche Ziele auf dem Programm stehen – zum Beispiel eine Kirmes, eine Graffiti-Ausstellung oder ein Udo-Jürgens-Konzert. Natürlich werden auch die Feiertage gemeinsam und meist sehr aufwändig gefeiert. Sogar einen hauseigenen Weihnachtsmarkt gibt es.

Sandra Trispel ist es ein wichtiges Anliegen, dass wirklich jeder Hausgast an den Angeboten teilnehmen kann – ob zu Fuß, mit dem Rollator oder dem Rollstuhl. Zu Veranstaltungen im Haus werden Bettlägerige auf Wunsch im eigenen Pflegebett gebracht. Die Senioren-Residenz Krefeld ist eben eine feste Gemeinschaft, in der jeder selbstverständlich dazugehört.

Überhaupt ist die Stimmung in der allerersten Einrichtung der BELLINI-Gruppe ausgesprochen offen, herzlich und familiär. Dazu tragen auch die zentrale Lage, die mediterrane Architektur und der hotelartige Charakter des Hauses bei.



WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	09.30 und 10.30 Uhr	Bewegungsrunde	Wohnbereich Schloss Lembeck
	16.00 Uhr	Kosmetische Handpflege	Wohnbereich Schloss Lembeck
Dienstag	09.30 Uhr	Chor	Wohnbereich Stadtwaage
	16.00 Uhr	Bingo	Wohnbereich Schloss Lembeck
Mittwoch	09.30 und 10.30 Uhr	Bewegungsrunde	Wohnbereich Schloss Lembeck
	16.00 Uhr	Spielenachmittag	Wohnbereich Schloss Lembeck
Donnerstag	09.30 und 10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich Stadtwaage
	16.00 Uhr	Handarbeit	Wohnbereich Stadtwaage
Freitag	09.30 und 10.30 Uhr	Bewegungsrunde	Wohnbereich Stadtwaage
	16.00 Uhr	Mal- und Kreativangebot	Wohnbereich Schloss Lembeck
Samstag	09.30 Uhr	Vertellekes	Wohnbereich Schloss Lembeck
	16.00 Uhr	Singkreis	Wohnbereich Stadtwaage
Sonntag	09.30 Uhr	Gemeinsamer TV-Gottesdienst	Wohnbereich Stadtwaage
	16.00 Uhr	Klönrunde	Wohnbereich Stadtwaage



Sternensänger

Am 9. Januar hatten wir Besuch von den Sternensängern. Mit dem „Segen to go“ wurden unsere Bewohner für das neue Jahr „ausgestattet“, die fleißigen Sänger wurden dafür mit der ein oder anderen Leckerei versorgt. Vielen Dank für den Besuch an die Kirchengemeine St. Paulus Dorsten-Hervest!

Ab jetzt gut drauf! Mehr Lebensfreude durch bejahendes Denken.

Wir Menschen neigen dazu, überall Probleme zu sehen und uns mit dem Negativen zu beschäftigen. Ständig kreisen die Gedanken um das, was gerade nicht gut läuft in unserem Leben. Doch dadurch geht viel Energie verloren und die Stimmung sinkt in den Keller. Bejahendes Denken und positive Glaubenssätze (Affirmationen) können helfen, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen und in einen „Engelskreislauf“ zu verwandeln. Denn gute Laune tut nicht nur uns selbst gut, sie ist auch ansteckend!

Klar kann man sich den ganzen Tag ärgern: Über das Wetter. Über die Zimmernachbarin, die mal wieder nicht begrüßt hat. Über die Tochter, die viel zu selten anruft. Doch wenn wir unsere Gedanken ständig auf das Schlechte in unserem Leben richten, macht das auf Dauer unglücklich. Denn unsere Gedanken haben großen Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Fühlen und Handeln. Sie können uns daran hindern, ein zufriedenes Leben zu führen.

*„Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.“*

Talmud

Sich auf Negatives zu konzentrieren, ist übrigens ganz normal: Unser Gehirn hat die Tendenz, Sorgen, Gefahren und Probleme in den Fokus zu rücken und diese noch größer zu machen als sie sind.

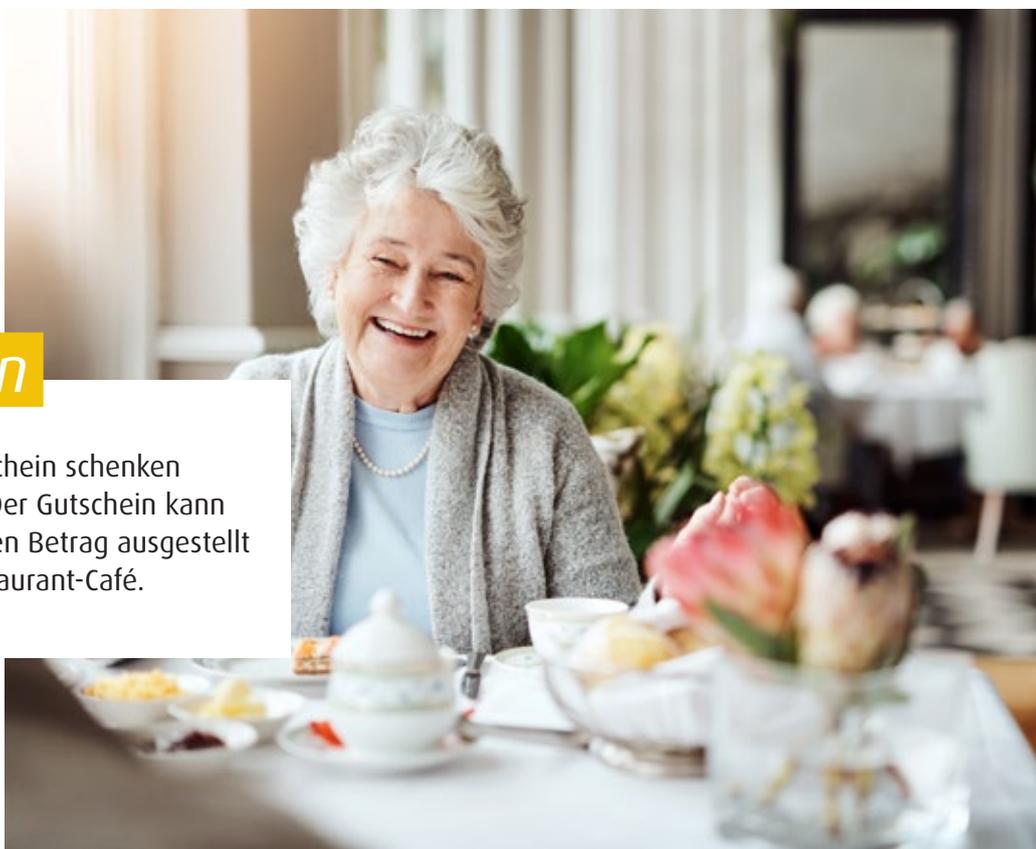
Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können steuern, was Sie denken. Sie können in jeder Sekunde entscheiden, ob Sie an etwas Förderliches oder Hinderliches denken möchten, also ob Sie grübeln oder sich freuen möchten. Hilfreich dabei sind positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „bejahen, beglaubigen“. Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze, die ein konkretes Ziel beinhalten. Zum Beispiel:

**Ich bin ruhig und gelassen.
Heute ist ein schöner Tag.
Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.
Ich bin eine liebenswürdige Person.
Ich bin ein Glücksmagnet.
Es ist, wie es ist.**

Zahlreiche Studien belegen, dass solche Affirmationen unsere Denkgewohnheiten tatsächlich verändern und positiven Einfluss auf unser Fühlen und Handeln haben können. Dazu sollten sie über mehrere Wochen regelmäßig mehrfach wiederholt werden, zum Beispiel beim Einschlafen, direkt nach dem Aufwachen oder beim täglichen Spaziergang. Probieren Sie es doch mal aus – wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen!

Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



WEITERE STANDORTE

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ KREFELD GMBH

Telefon 02151/7377-0
info@bellini-krefeld.de

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ GELDERN GMBH

Telefon 02831/13498-0
info@bellini-geldern.de

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ NEUWIED GMBH

Telefon 02631/9527-0
info@bellini-neuwied.de

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ DORSTEN GMBH

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

bellini-seniorenresidenzen.de