

SENIOREN-RESIDENZ **KREFELD**

# UNSER MAGAZIN

AUS DER RESIDENZ

Das Herz eines jeden  
Unternehmens

AUS DER RESIDENZ

101 Jahre

RATGEBER

Den Tag Revue  
passieren lassen

Tagebuch-  
schreiben  
für Senioren

Jetzt auch auf  
Facebook

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



## TAGEBUCH – AUCH ALS APP

Ein frisches Jahr liegt vor uns. Eine gute Gelegenheit, neue Rituale zu entwickeln, die mehr Tiefe in unser Leben bringen. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe in der Rubrik „Gut zu wissen“ dem Tagebuchschreiben. Denn das tägliche Notieren kann uns dabei unterstützen, Gedanken zu sortieren, Erinnerungen festzuhalten oder Gefühle auszudrücken.

Wer mit dem Handy gut zurechtkommt, dem möchten wir Tagebuch-Apps für das Handy oder Tablet ans Herz legen. Mit Apps wie „Diario“, „Daylio“ oder „Journi“ lassen sich Ereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Geheimnisse und Ideen digital festhalten und – je nach persönlicher Präferenz – vor dem Zugriff Dritter schützen oder mit anderen teilen.



## 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 Geldern GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

## Gestaltung &amp; 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),

vielen Menschen gilt der Advent als eine der schönsten Zeiten des Jahres. Die Vorbereitung auf Weihnachten, das Schmücken des Hauses, das Backen von Weihnachtsgebäck, besinnliche Stunden, Weihnachtsmärkte, Adventfeiern geben dieser Zeit ein besonderes Gepräge. Die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes und der Betreuung machten sich viele Gedanken und wurden kreativ, um den Bewohnern unserer Seniorenresidenz, trotz der Einschränkungen durch Corona, eine möglichst schöne Zeit zu bereiten. In dieser Ausgabe finden Sie einige Bilder und Artikel aus dieser Zeit.

Mit närrischen Kleingruppenangeboten und Einzelangeboten wie zum Beispiel dem Dämmerchoppen, Tanz zur Karnevalsmusik oder die karnevalistische Dekoration unseres Hauses begrüßen wir mit Ihnen die neue Jahreszeit.

Im Frühjahr freuen wir uns darauf, bei Sonnenschein, Künstler und Musiker bei uns begrüßen zu dürfen. Unser hauseigener Bus steht für Sie schon bereit, wenn es die Corona-Regeln erlauben, um viele Ausflüge mit Ihnen zu unternehmen. Der Soziale Dienst/Betreuungsdienst hat ganz viele Ideen, lassen Sie sich überraschen.

Bleiben Sie gesund!

Sandra Trispel,  
Einrichtungsleitung

Verena Jeukens,  
Pflegedienstleitung

## WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

März	April	Mai
02.03. Josefa Paulus	02.04. Ida Marz	06.05. Margarete Kamrau
03.03. Angela Spasaro	03.04. Helene Rosmarie Schmitz	11.5. Gunter Bühle
09.03. Heinz Wagner	04.04. Rudi Müller	19.5. Andreas Brylka
14.03. Anna Auguste Giebing	22.04. Magret Heese	20.05. Elvira Ostermüller
14.3. Anneliese Mertens		23.05. Brigitte Magdalena Quint
15.03. Doris Otterbein		20.05. Juliane Herold
23.03. Adolf Lange		
24.03. Veronika Anna Nedwidek		
27.03. Maria Muschke		



## 101 JAHRE

Kurz vor den Feiertagen, am 17. Dezember 2020, fand in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld ein ganz besonderer Ehrentag statt: **Bewohnerin Martha Draute feierte ihren 101. Geburtstag.**

Die Seniorin lebt seit gut einem Jahr bei BELLINI in Krefeld. Ihr Zimmer auf dem zweiten Wohnbereich hat sich zu ihrem 101. Wiegenfest in ein wahres Blumenmeer verwandelt. Viele Angehörige, Bekannte und auch der Oberbürgermeister von Krefeld, Frank Meyer, hatten Blumen, Glückwunschkarten und Briefe geschickt. Für die Geburtstagfeier, die wegen Corona nur in sehr kleinem Kreis stattfinden konnte, hatte der Soziale Dienst eine festliche und eigens für die Jubilarin erstellte Torte besorgt. Diese wurde gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Wohnbereich 2 genossen.

Martha Draute stammt aus Damerau in Westpreußen und verbindet mit ihrer Heimat viele gute Erinnerungen. „Sie muss eine sehr schöne, liebevolle Kindheit in einem intakten Elternhaus erlebt haben“, erzählt Ulrike Lux-Pauli vom Sozialen Dienst aus dem Leben der

Jubilarin. „Im elterlichen Garten wurden viele Blumen gezüchtet und Gemüse angebaut. Frau Draute hat mir erzählt, dass sie gerne Lehrerin geworden wäre, was durch Krieg und Flucht leider nicht möglich war. Mit ihrem Ehemann, einem späteren Eisenbahner, bekam sie Sohn Günter und zog an den Niederrhein. Sie liebte das Nähen, lange Spaziergänge in der Natur und ihre Katzen, die sie ihr Leben lang als Haustiere hatte. Wir alle gratulieren Frau Draute von Herzen und freuen uns sehr, sie bei uns zu haben!“



## Hinweis zu unseren Veranstaltungen

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## BEWOHNERINNEN FEIERN JUBILÄUM



Zwei BELLINI-Bewohnerinnen haben im November ein ganz besonderes Jubiläum gefeiert: Ihre zehnjährige Zugehörigkeit zur Senioren-Residenz Krefeld.

**Brigitte Lehnen** (Bild links) und **Maria Schumann** (Bild rechts) sind im Jahr 2010 eingezogen – also kurz nach der Eröffnung der Einrichtung. Beide leben in Wohnbereich 2. Als Dankeschön für ihre Treue und ihr Vertrauen haben Einrichtungsleiterin Sandra Trispel und Pflegedienstleiterin Verena Jeukens den beiden Bewohnerinnen der ersten Stunde je einen Gutschein über 50 Euro vom hausinternen Friseursalon „Fortunato“ überreicht.

Maria Schumann gehört seit dem 5. November 2010 zur BELLINI-Gemeinschaft. Die ehemalige Chemielaborassistentin liebt das Malen und nahm vor Corona regelmäßig an dem Angebot „Malen in den Morgenstunden“ mit der Künstlerin Anna Gebert teil. Die 83-jährige liest auch viel und freute sich in pandemie-freien Zeiten immer über Veranstaltungen und das

Freizeitprogramm im Haus, vor allem über handwerkliche und kreative Angebote. Eine Weile war sie im Bewohnerbeirat aktiv. Weil Maria Schumann Blumen über alles liebt, gab es zum Friseur-Gutschein auch eine weihnachtliche Amaryllis.

„Wie auch Frau Schumann ist Frau Lehnen ein sehr offener, freundlicher Mensch und eigentlich immer gut drauf“, erzählt Pflegedienstleiterin Verena Jeukens. Brigitte Lehnen wohnt seit dem 15. November 2010 bei BELLINI Krefeld und erzählt immer gerne von ihrem früheren Berufsleben als Lehrerin. Die 73-jährige bekommt oft Besuch von ihrem Mann und genießt das Zusammensein mit den Nachbarinnen und Nachbarn im Wohnbereich – soweit es das aktuelle Hygienekonzept zulässt. „Frau Lehnen ist gesellig, geht gerne spazieren und sobald Musik läuft, fängt sie an zu tanzen. Das war vor allem bei Festen immer schön zu beobachten“, sagt Verena Jeukens. Als Zugabe zum Gutschein gab es einen leckeren alkoholfreien Wein.



## Beiratswahl

Am Dienstag, dem 15.12.2020 fand unter Berücksichtigung der Corona-Schutzmaßnahmen die Bewohnerbeiratswahl statt. Jeder Bewohner wurde im Einzelzimmer besucht und hatte die Möglichkeit, seinen Stimmzettel in die Wahlurne zu werfen. Der Wahlausschuss übte seine Aufgabe gewissenhaft aus. Gemeinsam und mit Spannung öffneten wir die Wahlurne mit den vielen Stimmzetteln. Eine Bewohnerin, die früher den Beruf der Finanzbuchhalterin ausübte, führte die Dokumentation bei der Zählung der Stimmen sehr akkurat aus. Wir gratulieren den neu gewählten Beiratsmitgliedern, danken ihnen ganz herzlich, dass sie sich zur Verfügung stellen und wünschen: „Eine glückliche Hand!“

## Das Herz eines jeden Unternehmens

Treue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Verwaltungsmitarbeiterin Elke Aßmann – mit dem roten Blazer – und Pflegekraft Helga Prinzke – mit dem grünen Shirt – auf dem Foto mit den vier Personen – sind seit Oktober 2010 bei BELLINI Krefeld tätig. Und Olga Schulteis – auf dem Dreierbild mit grüner Schürze – ist seit 1. Oktober 2020 Köchin in der Senioren-Residenz Krefeld. Für alle Mitarbeiterinnen hatten Einrichtungsleiterin Sandra Trispel und Pflegedienstleiterin Verena Jeukens als Dankeschön einen Konfettiregen sowie einen Gutschein im Wert von mehreren Hundert Euro vorbereitet, zum Beispiel für eine Heißluftballonfahrt, ein Wellnesswochenende oder einen Hotelaufenthalt für die Familie.

„Die Jubilarinnen haben sich sehr über unsere Aufmerksamkeit gefreut und hatten zum Teil Tränen in den Augen, als wir sie mit unseren Glückwünschen, Geschenken und dem Glitzerkonfetti überrascht haben. Ganz wie bei einem Polterabend durften sie das Konfetti anschließend selbst wegfegen, was für viel Gelächter und gute Laune – auch bei unseren Seniorinnen und Senioren – gesorgt hat. Wir sind einfach sehr dankbar für die Treue und das Engagement dieser vier tollen Kolleginnen und wollten das in besonderer Weise wertschätzen“, so Einrichtungsleiterin Sandra Trispel.



### SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

#### Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie 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 31.03.2021.

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

## AUSBILDUNGSSTART

Der Beginn einer Ausbildung ist ein besonderer Meilenstein im Leben junger Menschen. Am 1. Oktober 2020 haben vier Männer und Frauen ihre Ausbildung zum Pflegefachmann beziehungsweise zur Pflegefachfrau in der Senioren-Residenz Krefeld gestartet. Nach einer ersten Schulphase war am 23. November 2020 der erste Praxistag in der Einrichtung. Als herzliches Willkommen haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses gemeinsam mit dem Betreuungsdienst Schultüten für die neuen Lehrlinge gebastelt. Einrichtungsleiterin Sandra Trispel und ihr Team haben diese Schultüten stellvertretend für die Bewohnerschaft überreicht.

„Die Geste kam gut an und die Freude war groß“, erzählt Sandra Trispel. „Wir wünschen den Vieren alles Gute und freuen uns sehr auf die gemeinsame Zeit. Einen der neuen Azubis, Jan Reintjes, kennen wir übrigens schon, da seine Mutter bei uns arbeitet und er

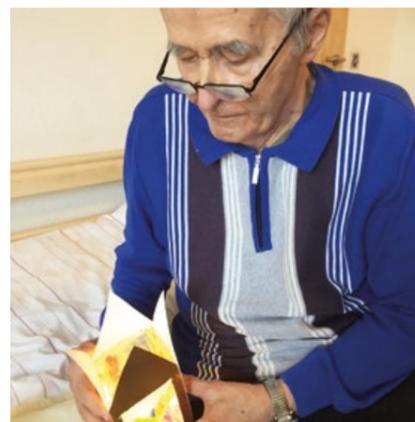
schon bei uns gejobbt hat. Dass er sich für eine Ausbildung bei uns entschieden hat, zeigt, wie wohl er und seine Mutter sich bei uns fühlen – das ist natürlich ein schönes Kompliment an unsere Einrichtung.“

*(v. l. n. r.) Jan Reintjes, Mandy Kujawa, Alexander Kloos und Claudia Grzesiak*



## Laternen-Aktion

Licht ins Dunkel bringen – diese zauberhafte Idee hat die Schülerinnen und Schüler der Delphinklasse von der Grundschule Krähenfeld in Krefeld kreativ werden lassen. Die Kinder haben für die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Krefeld kunterbunte Laternen gebastelt und ihnen Anfang Dezember 2020 zukommen lassen. Gerne überreichten die Mitarbeiter des Betreuungsdienstes die Laternen im Namen der fleißigen Schüler. Nun begleiten die strahlenden Häuschen mit Sternen und Schneemännern die Mitarbeiter und Bewohner durch die Adventszeit. Danke dafür!



## ADVENTSBESUCHE AUF DEN ZIMMERN

Mit unseren Besuchen auf den Zimmern der Senioren im Advent brachten wir weihnachtliche Stimmung mit. Ob es Landschaften aus Tannengrün mit Weihnachtskugeln und Schokoladenweihnachtsmännern, Weihnachtsmusik, Gedichte, Geschichten, Glühwein oder Punsch, weihnachtliche Leckereien und weihnachtliche Tees waren, wir wurden mit einem Lächeln auf den Lippen empfangen. Da wir dieses Jahr nicht die Möglichkeit hatten, gemeinsam im Restaurant unter dem Tannenbaum die Krippe aufzubauen, brachten wir unseren Bewohnern eine kleine Krippe auf der Hand in die Zimmer. Es entstanden immer schöne Gespräche, gefüllt mit Erinnerungen an die Weihnachtstage.



**Knusper, knusper, knäuschen,**

*wer knuspert an meinem Häuschen?*

Der Soziale Dienst der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld hat sich für die Bewohnerinnen und Bewohner zum dritten Advent eine nette Kleinigkeit einfallen lassen. Jeder Senior und jede Seniorin hat ein selbst aus Süßigkeiten hergestelltes Knusperhäuschen geschenkt bekommen. Die kleinen Kunstwerke bestehen aus Butterkekzen, Gummibärchen und Lakritze, die mithilfe von Zuckerguss und Puderzucker in echte Schneelandschaften verwandelt wurden. Festlich verpackt, waren die Häuschen ein tolles Präsent für die Seniorinnen und Senioren. Diese nahmen die Aufmerksamkeit im Rahmen von Adventfeiern entgegen, die in Kleingruppen am dritten Advent unter Berücksichtigung der Corona-Hygienevorschriften stattfanden.

Bei Kerzenschein, schön gedeckten Tischen und weihnachtlicher Musik wurden die Geschenke verteilt. Dazu hat Ulrike Lux-Pauli vom Sozialen Dienst zur Vorweihnachtszeit passende Geschichten und Gedichten vorgelesen – wie „Markt und Straßen stehen verlassen“ von Joseph von Eichendorff oder den Nikolausreim „Von drauß‘ vom Walde komm‘ ich her“. Den Bewohnern, die sich in ihren Privaträumen aufhielten, haben die Mitarbeiter die Adventshäuschen mit lieben Grüßen auf die Zimmer oder direkt ans Bett gebracht. Einfach süß!

## ECHE FREUNDE – KITA HAUSERHOF

Die Kita Hauserhof und die Senioren-Residenz Krefeld – man könnte sagen, sie sind echte Freunde. Seit Jahren gibt es eine Kooperation zwischen den Bewohnern der BELLINI-Altenpflegeeinrichtung und den Kindern der Krokodilgruppe vom integrativen Kindergarten der Lebenshilfe „Am Hauserhof“. Und wie sich das für echte Freunde gehört, hält man auch in Krisenzeiten fest zueinander. Seit Corona gibt es zwar keine generationenübergreifenden persönlichen Treffen oder Ausflüge mehr, aber die Kinder, Erzieher, Eltern, Senioren und Betreuer finden trotzdem immer wieder Wege, den Kontakt nicht nur aufrecht, sondern auch lebendig zu halten.

Ein gutes Beispiel dafür ist eine mittlerweile dicke Kladde, die zwischen den beiden Einrichtungen hin und her wandert. Darin werden Bilder und Texte eingetragen, um sich gegenseitig über Neuigkeiten und Aktionen auf dem Laufenden zu halten und um Anteil am Geschehen der Partnereinrichtung zu nehmen. Über dieses besondere „Postsystem“ haben die Bewohnerinnen und Bewohner zum Beispiel erfahren, dass die Kinder sich aktuell Schnee wünschen – zum



Schneemannbauen, Schlittenfahren und für Schneeballschlachten. Darauf haben die Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit dem Betreuungsdienst aus einem Schuhkarton eine hübsche Winterlandschaft gebastelt und mit leckeren Schokobonbons verziert. Andersherum hatte die BELLINI-Gesellschaft Neujahrsgrüße in Form von einer schönen Karte und selbstgebrannten Mandeln von den Kindern bekommen. Zudem entstand jetzt im Januar angesichts des sich permanent verlängernden Lockdowns die Idee, Besuche der Kinder im Außenbereich der Residenz zu organisieren. Die Kindergartenkids und die Senioren an den Fenstern könnten sich so wenigstens einmal wieder zu Gesicht bekommen, sich gegenseitig zuwinken und einander ein Lächeln schenken. Auch Tablets sollen künftig den Kontakt zwischen Jung und Alt ermöglichen.

## WAS ERWARTET UNS IM NEUEN JAHR?

Silvester und Neujahr haben wir mit Ihnen in kleinen Gruppen in den Wohnküchen und auf den Zimmern mit Sekt angestoßen, leckere Häppchen aus der BELLINI Küche gegessen und Sie als Glücksboten-Schornsteinfeger besucht. Mit passenden Gedichten und Glücksschweinchen aus Marzipan wurde Ihnen der Übergang versüßt. Der „Sprung“ in das neue Jahr hat für jeden von uns vielseitige Bedeutungen, ob es der Abschluss mit Vergangenem ist, der Rückblick auf schöne Ereignisse im vergangenen Jahr oder weniger schöne, oder ob es die guten Vorsätze für das neue Jahr sind.

In jedem Fall hat uns alle das Jahr 2020 vor große Herausforderungen gestellt. Wir mussten Abstand halten. Abstand von unseren Lieben und von geliebten Gewohnheiten wie unseren regelmäßigen Gruppenangeboten. Wir wissen, dass es gerade für Sie, liebe Bewohner, eine anstrengende Zeit war. Wir Mitarbeiter haben uns viel Mühe gegeben, Sie auf andere Gedanken zu



bringen und Ihnen diese beschwerliche Zeit etwas leichter zu machen. Auch wissen wir noch nicht, was uns im neuen Jahr 2021 erwarten wird. Gewiss ist aber, dass wir unser vorgenommen haben, Ihnen weiterhin viele schöne Momente zu bereiten. Wir freuen uns auf jahreszeitliche Angebote, auf Künstler, die wenn sie nicht ins Haus dürfen, Hofkonzerte geben werden, und wir hoffen, dass bald wieder gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen mit Ihnen möglich sind.

**JETZT QUEREINSTEIGEN!**  
T 0221/949980-0  
[www.bellini-krefeld.de](http://www.bellini-krefeld.de)

SCHLUSS MIT ÄRGERN ...

LUST AUF

glücklich

IM JOB?



## ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS!

**BELLINI Senioren-Residenzen bietet auch Quereinsteigern spannende Jobchancen –** zum Beispiel in der Pflege und Betreuung, Verwaltung und Haustechnik oder Küche und Service.

**Kennen Sie jemanden, der zu uns passt? Oder suchen Sie selbst neue Aufgaben?**

Dann freuen wir uns über Ihre Empfehlung oder Kontaktaufnahme.

**Gerne beraten wir Quereinsteiger ganz unverbindlich zu offenen Stellen** oder den Themen Förderung, Finanzierung und Ausbildung. Probieren Sie es einfach mal aus!

[www.bellini-seniorenresidenzen.de](http://www.bellini-seniorenresidenzen.de)



**ACHTUNG**  
 Eventuell entfallen  
 Veranstaltungen wegen  
 Corona. Bitte beachten  
 Sie entsprechende  
 Aushänge.

**WOCHENAKTIVITÄTEN**

<b>Montag</b>	10:30 Uhr	<b>Bewegungsrunde</b>	Restaurant
	15:30 Uhr	<b>Spiel &amp; Spaß</b>	Restaurant
<b>Dienstag</b>	10:30 Uhr	<b>Singen</b>	Restaurant
	15:30 Uhr	<b>Gemeinsames Klönen</b> über tagesaktuelle Themen	Restaurant/ Garten
<b>Mittwoch</b>	10:30 Uhr	<b>Vertellekes</b> Ein Brettspiel zum Erinnern	Restaurant
	15:30 Uhr	<b>Bewegungsrunde/Sitztanz</b>	Restaurant
<b>Donnerstag</b>	10:30 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> Frage- und Antwortspiel	WB 1 & WB 2
	15:30 Uhr	<b>Wurfspiel</b>	Restaurant
<b>Freitag</b>	10:30 Uhr	<b>Wellness</b> für Männer und Frauen im Wechsel	Wohlfühlbad WB 1

**PLÄTZCHEN BACKEN**

Zugegeben – Plätzchenteig mit Einmalhandschuhen aus den Förmchen zu bekommen, ist gar nicht so einfach. Und bei der Ofenwärme stört eine FFP2-Maske ziemlich. Doch Handschuhe, Maske und auch Abstandhalten sind nun mal wichtig, um eine Ansteckung mit Covid-19 zu verhindern. Und so nahmen es die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Krefeld sportlich, als der diesjährige traditionelle Plätzchen-Backnachmittag unter Coronaregeln stattfand. Auf allen Wohnbereichen trafen sich Seniorinnen und Senioren in kleinen Gruppen in der Wohnküche, um gemeinsam Teig anzurühren, Plätzchen auszustechen, im Ofen zu backen und natürlich auch zu vernaschen. Bei weihnachtlicher Musik kamen viele Erinnerungen an früher hoch, die rege ausgetauscht wurden. Der Plätzchenduft verteilte sich im ganzen Haus und sorgte für festliche Adventsstimmung. „Wir machen nach wie vor einfach das Beste aus der Situation und versuchen, wo immer möglich, unseren Senioren einen ‚normalen Alltag‘ zu ermöglichen – vor allem jetzt in der Weihnachtszeit“, sagt Einrichtungsleiterin Sandra Trispele. „Alle haben großes Verständnis dafür, dass dabei die Schutzmaßnahmen eingehalten werden müssen und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter achten penibel, aber einfühlsam darauf, dass sich alle hundertprozentig daran halten.“



**Den Tag Revue passieren lassen**

Warum so viele Menschen wieder Tagebuch schreiben

Jeder Tag ist einzigartig. Auch wenn die Stunden zwischen dem Aufstehen und Zubettgehen oft einem ähnlichen Ablauf folgen, gibt es an jedem einzelnen Tag Besonderheiten. Mal ist es ein schönes Gespräch oder eine Entdeckung beim Spaziergang, mal ein leckeres Mittagessen oder eine besonders intensive Erinnerung an früher. Mit Tagebuchschreiben lassen sich solche Momente, aber auch die Gedanken und Gefühle des Tages festhalten.

Kennen Sie das? Die Wochen und Monate vergehen wie im Flug und am Ende des Jahres weiß man gar nicht mehr genau, wie die Tage rumgegangen sind. Um die Zeit oder besondere Momente und Erlebnisse des Jahres wenigstens ein bisschen festzuhalten, kann das Führen eines Tagebuchs eine gute Hilfe sein.

Tagebuchschreiben – oder Journaling, wie man heute sagt, – ist wieder im Trend. Vielen Menschen, die Tagebuch führen, geht es um mehr Tiefe im Leben. Denn das Schreiben und Reflektieren richtet unsere Aufmerksamkeit nach innen und gibt unseren Gedanken und Gefühlen Raum. Gleichzeitig lässt es uns zur Ruhe kommen und funktioniert ein bisschen so wie eine Stoptaste im Alltag.

**Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.**

*Oscar Wilde*

Notizen an sich selbst zu schreiben, kann auch dazu beitragen, die Merkfähigkeit und Konzentration zu verbessern, den Geist klarer werden zu lassen oder

Gedanken zu sortieren und leichter auszuformulieren. Vielleicht möchte man seine Notizen auch den Nachkommen hinterlassen und wichtige Lebensereignisse oder Erfahrungen für sie festhalten.

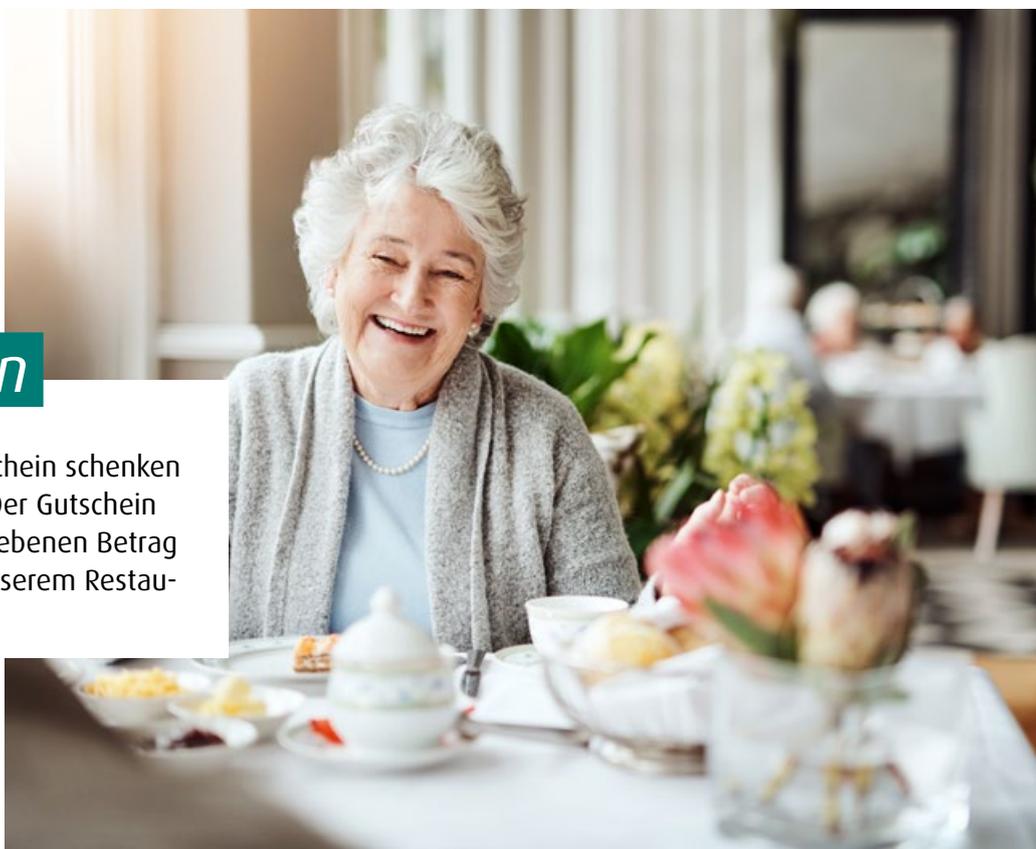
Großes schriftstellerisches Talent braucht man fürs Tagebuchschreiben nicht. Loslegen kann man auch mit kurzen Stichwörtern. In den Buchhandlungen gibt es dafür nicht nur massenweise hübsche leere Notizbücher, sondern auch Journale mit vorgegebenen Fragen für jeden Tag. Manche sind speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert. Die Fragen können helfen, Ordnung in die eigenen Gedanken zu bringen und das Tagebuchschreiben zu erleichtern.

Sie möchten gleich loslegen? An diesen Fragen können Sie sich beim Tagebuchschreiben orientieren:

- Was habe ich heute erlebt?
- Was hat mich heute glücklich gemacht?
- Worüber habe ich mich geärgert?
- Welche Gefühle waren heute besonders stark?
- Wem habe ich heute eine Freude gemacht?
- An welchen Menschen habe ich heute besonders gedacht?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was möchte ich morgen tun?

## 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 GELDERN GMBH**

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

#### **BELLINI SENIOREN-RESIDENZ DORSTEN GMBH**

Telefon 02362/79065-0  
info@bellini-dorsten.de

#### **BELLINI SENIOREN-RESIDENZ NEUWIED GMBH**

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

#### **BELLINI SENIOREN-RESIDENZ KREFELD GMBH**

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

[bellini-seniorenresidenzen.de](http://bellini-seniorenresidenzen.de)