



BELLINI BOTE

Herbst/2016

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Geldern GmbH

Deutschlandreise
**Der westliche
Bodensee**

BELLINI-Krefeld
**Daran erinnere
ich mich gerne**

Gut zu wissen
**Das elektronische
Buch**

*Stachelig
durch Wald
und Wiesen*



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


BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN

Titelthema „Stachelig durch Wald und Wiesen“

Was raschelt denn da im Herbstlaub? Wer jetzt durch Wälder und Parks spaziert, hat gute Chancen, einen Igel zu entdecken. Niedlich, wie die kleinen Geschöpfe mit ihrem wackeligen Po und den blanken Knopfaugen durch die Welt stromern. Das tun sie übrigens schon seit rund 60 Millionen Jahren, denn Igel gehören zu den ältesten noch existierenden Säugetieren. Dazu beigetragen hat sicher ihre Fähigkeit, sich zum Schutz vor Feinden zu einer Kugel zusammenzurollen und mit zigtausenden Stacheln zu schützen. Angelegt werden diese nur bei der Paarung, dem sogenannten Igelkarussell. Das ist ja schon beinahe romantisch!



IMPRESSUM

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



Liebe Leser(innen),

alle drei Monate fassen wir die schönsten Momente und interessantesten Themen aus unseren Senioren-Residenzen zu einem Magazin zusammen.

Für die vorliegende Ausgabe des BELLINI-BOTEN für Geldern haben wir unsere Kollegen aus Krefeld gebeten, uns Eindrücke aus dem Alltag ihrer Bewohner oder von besonderen Anlässen zuzusenden. Die Bilder sprechen eine klare Sprache: Bei BELLINI wird von Karneval übers Sommerfest bis zum Adventsbacken das ganze Jahr über viel geboten. Die Atmosphäre ist fröhlich, die Bewohner fühlen sich sichtlich wohl und geborgen. Ganz nach unserem Leitbild „Behandle andere, wie du selbst behandelt werden möchtest“, steht hier der Mensch konsequent im Mittelpunkt.

Wir freuen uns sehr darauf, wenn auch unsere neue Senioren-Residenz in Geldern bald zum Leben erwacht. Wenn auch hier gewohnt und gelebt, gelacht und gefeiert wird. Der neue Stadtteil Nierspark mit seiner hervorragenden Infrastruktur, das hochmoderne Gebäude und die top ausgebildeten Mitarbeiter bieten dafür beste Voraussetzungen. Wir sind gespannt, welche Fotos von BELLINI in Geldern wir an dieser Stelle einmal zeigen dürfen!

*Voller Vorfreude, Ihr Andreas Bochem
 Geschäftsführer*

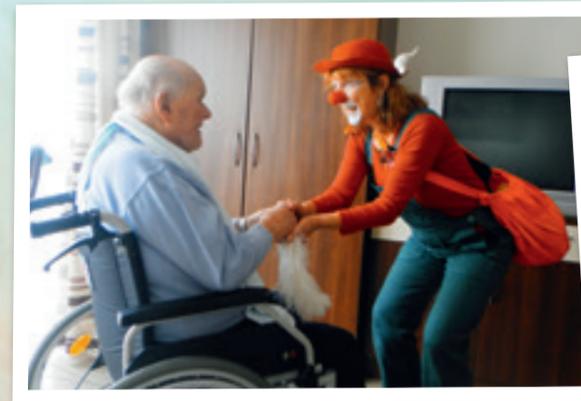
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | | | 4 | |
| | | 4 | 2 | | |
| 5 | | | | | 1 |
| 2 | | | | | 4 |
| | | 1 | 6 | | |
| | 3 | | | | 5 |



Besuch im Krefelder Zoo



Lachen ist die beste Medizin



Buntes Sommerfest



Das sollte man gesehen haben ...

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

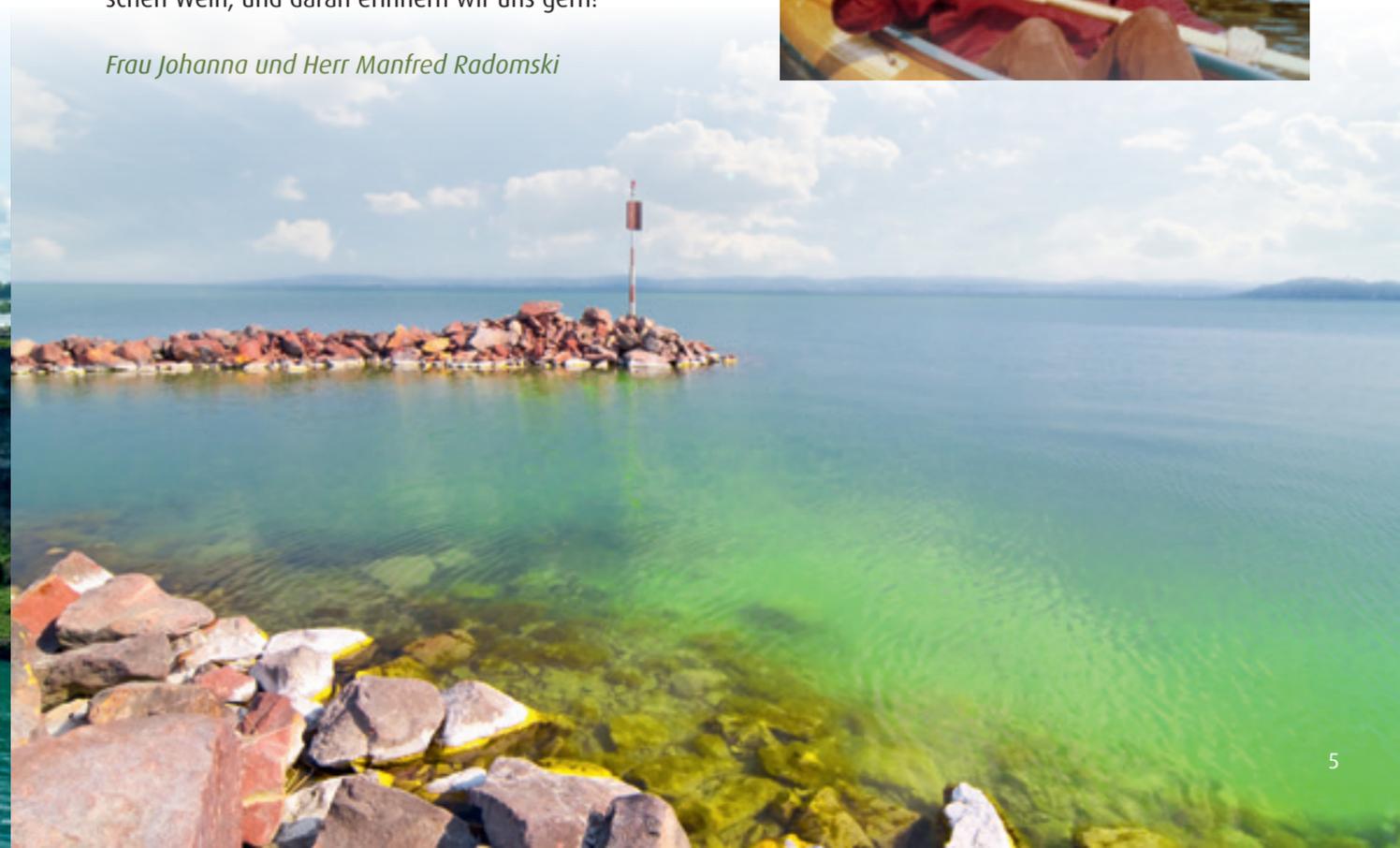
Jede Zeit hat Glücksmomente

Da mein lieber Mann Manfred und ich sehr aktiv waren, hatten wir unvergesslich schöne und wunderbare Erlebnisse.

Einige Jahre hatten wir einen Schrebergarten, den wir oft gemeinsam mit unseren Kindern und unserem Hund Cliffi nutzten. Später kam die Zeit am Hariksee. Dort hatten wir einen Wohnwagen und einige Kanus. Wir verbrachten dort viele herrliche Wochenenden mit den beiden jüngeren Töchtern Ute und Petra. Auch unsere ältere Tochter Roswitha kam hin und wieder mit ihrem Mann und unserem Enkel. Nach unseren berufstätigen Jahren, mein Mann war LKW-Fahrer und ich war Krankenschwester, machten wir Urlaub in Ungarn. Da wir ja nun Rentner waren, konnten wir jahrelang von Mai bis Oktober in einem schönen Ferienhaus am Balaton bleiben. Da wir immer gesellig und aufgeschlossen waren, hatten wir auch dort schnell einen Freundeskreis. Unsere Töchter Ute und Roswitha und unsere Enkelkinder Nadja und Marcel verbrachten den ein oder anderen Urlaub mit uns zusammen in Ungarn.

Wir verlebten herrliche Jahre, ganz nach unserem Geschmack, mit Wandern, Bootfahren, Angeln, Klönen, Grillen und Schwimmen. Oft saßen wir an warmen Sommerabenden draußen auf unserer Terrasse bei einem Gläschen ungarischen Wein, und daran erinnern wir uns gern!

Frau Johanna und Herr Manfred Radomski





Helau und Klappertüt – Karneval im BELLINI



Plätzchenbacken zum Advent



Modenschau im Senior-Fashion-Shop



Bewegender Alltag

Gezielte sportliche Betätigung im Rahmen der täglichen Routinen stärkt Kraft und Beweglichkeit. Es muss nicht immer der Sportverein sein. Gesunderhaltende Bewegungsabläufe kann man ganz einfach in den Tagesablauf integrieren.

Starke Muskeln, Beweglichkeit und Ausdauer tragen wesentlich dazu bei, dass wir gesund und selbstbestimmt alt werden können. Denn wer körperlich fit ist, fällt seltener und trägt dazu bei, seine Unabhängigkeit und Mobilität aufrechtzuerhalten. Das liegt daran, dass der menschliche Körper nur die Funktionen trainiert und nutzbar macht, die man tatsächlich braucht und abrufen muss. Üben, Trainieren und Bewegen sind also wichtig!

Ein großer Teil der insgesamt rund 650 Muskeln dient dazu, uns zu stützen und zu bewegen. Und schon ab dem 30. Lebensjahr bauen wir Muskelmasse ab – mit zunehmendem Alter beschleunigt sich dieser Prozess. Die gute Nachricht: Muskeln und Beweglichkeit sind bis ins höchste Alter trainierbar. 90-Jährige können sich genauso fithalten wie 20-Jährige.

So kommen Sie nicht von den Beinen: Anregungen für Übungen im Liegen

1. Auf dem Rücken liegend die Füße abwechselnd beugen und strecken. Alternativ beide Beine abwechselnd langsam anwinkeln und wieder strecken. Die Füße einzeln und gleichzeitig kreisen.
2. Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen, den Po anspannen und langsam anheben. Gleichmäßig atmen. Anschließend wieder zurücksinken lassen.

3. Im Liegen die Hände ineinanderfalten und die Arme zur Zimmerdecke strecken. Aus dieser Position die Arme von links nach rechts bewegen, sodass sich jeweils eine Schulter etwas anhebt.

Das können Sie problemlos im Zimmer machen: Anregungen für Übungen mit dem Luftballon

Diese Übungen können Sie im Sitzen oder im Stehen durchführen. Achtung, bitte nicht mit neuem künstlichem Hüftgelenk üben.

1. Den Luftballon hochwerfen und wieder fangen. Mit der Zeit die Höhe steigern.
2. Den Luftballon um den Körper herumreichen.
3. Den Luftballon auf der flachen Hand balancieren, auf dem Handrücken und auf einem Finger. Abwechselnd die rechte und linke Hand.

Diese sind in jedem Alter eine gute Idee: Für Senioren geeignete Sportarten

Ohne besondere Anleitung möglich: Boule, Federball, Freizeitspiele, Jogging, Radfahren, Rudern, Schwimmen, Spaziergang, Walking, Wandern.



Der westliche Bodensee

Waren Sie schon einmal am Bodensee? Wer die Traumlandschaften rund um Europas drittgrößtes Binnengewässer kennenlernen möchte, fängt am besten im Westen an. Zwischen Konstanz und dem Wanderparadies Hegau erwarten die Besucher endlose Obstplantagen, schicke Fischerdörferchen und viele kulturelle Sehenswürdigkeiten – und das alles bei fast mediterranem Klima.

Einheimische nennen den westlichen Teil des Bodensees einfach „Untersee“. Bei Besuchern ist die Region vor allem als „die feine Ecke des Bodensees“ bekannt. Schließlich finden Genießer hier alles, was sie sich für einen gelungenen Urlaub nur wünschen können.

Die Natur von Schönheit gesegnet

Versteckte Buchten, unberührte Ufer, ausgedehnte Naturschutzgebiete und jede Menge Möglichkeiten zum Spazieren und Radfahren kennzeichnen den Untersee. Unzählige Obst- und Gemüsegelder reihen sich

aneinander und geben der Landschaft ein unverwechselbares Gesicht. Immer wieder bietet sich ein wunderschöner Panoramablick auf den glitzernden See bis weit in den Hegau und bei Föhnwetter sogar bis zu den schneebedeckten Alpen. Hier möchte man ewig einfach nur auf einer Bank sitzen und die Aussicht genießen! Dabei gibt es am schweizerischen sowie am deutschen Seeufer auch kulturell viel zu entdecken. Wie praktisch, dass die Kursschiffe viele Ausflugsziele direkt anfahren. Ein Geheimtipp sind zwei futuristisch anmutende Solarfähren, die fast lautlos über den Untersee gleiten.

Geschichtsträchtige Orte und bedeutende Persönlichkeiten

Gartenfans zieht es natürlich auf die weltbekannte Gemüseinsel Reichenau, deren Felder und Gewächshäuser im Sommer und Herbst überquellen vor Tomaten, Salaten und Kräutern. Traditionell wird die Anbaufläche von kleinen und mittleren Familienbe-



(linke Seite) Apfelplantage, Abenddämmerung über Radolfzell (diese Seite) Barockkirche in Birnau, Freizeitspaß: Segeln, Leuchtturm in Lindau



trieben bewirtschaftet, nicht selten arbeiten noch drei Generationen gemeinsam auf dem Feld. Vor fast 1.200 Jahren schrieb der Mönch Walahfrid Strabo hier den ersten Gartenratgeber Europas. Ihm zu Ehren wurde in der Nähe des Reichenauer Münsters ein Kräutergarten angelegt, der sich auf seinen gedichteten Ratgeber „Hortulus – Über die Pflege der Gärten“ bezieht.

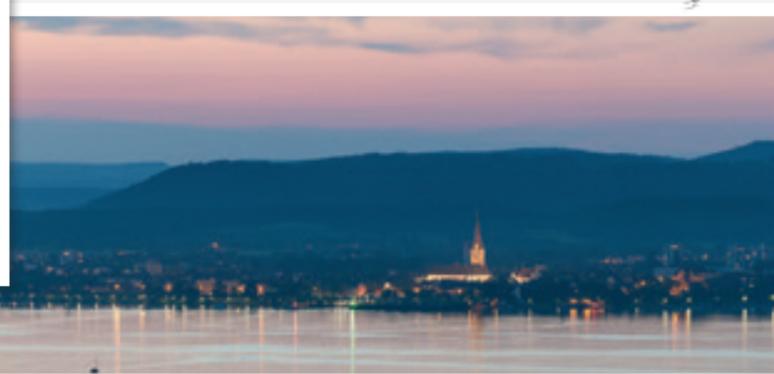
Absolut idyllisch präsentiert sich auch die Halbinsel Höri zwischen Radolfzell und Stein am Rhein. Schon immer hat die malerische Landzunge Künstler wie Otto Dix, Adolf Dietrich und Helmuth Macke magisch angezogen. Das Hesse-Museum Gaienhofen, das Hermann-Hesse-Haus und das Museum Haus Dix würdigen die einst berühmten Einwohner mit interessanten Ausstellungen. Wer sich auf eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit begeben will, kann im Sommer 2016 mitten in Stein am Rhein die traditionsreichen Freilichtspiele „No e Wili“ erleben. Rund 250 Laienschauspieler lassen vor der traumhaften Kulisse des historischen Rathausplatzes das Mittelalter und die Steiner Geschichte aus dem 15. Jahrhundert stimmungsvoll aufleben.

Auch kulinarisch viel zu bieten

Besonders bekannt ist der Untersee auch für seine kulinarischen Angebote. Mit badischem Charme und Schweizer Gastfreundschaft tischen die lokalen Hotels und Restaurants alles auf, was See, Weiden, Äcker, Streuobstwiesen oder Weinberge zu bieten haben: frisches Gemüse, duftende Kräuter, fangfrischen Fisch, knusprige Brotspezialitäten, knackiges Obst, Streuobstsäfte, Edelbrände und Weine. Guten Appetit!

Den Untersee entdecken

Sie haben Lust bekommen auf ein paar Tage am westlichen Bodensee? Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten, buchbaren Angeboten und Unterkünften erhalten Sie beim Verein „Untersee Tourismus“ per Telefon unter 07735/919055 oder im Internet auf www.tourismus-untersee.eu.



Ein langer Weg nach Krefeld

Was ich Ihnen nun erzählen möchte, ist ein Teil meiner früheren Lebensgeschichte. Ich gehöre der Kriegskinder-Generation an, und die Lebensumstände waren damals weiß Gott nicht einfach. Aber in meinem Fall waren sie auch geprägt von Courage, Abenteuerlust und Zuversicht. In den Jahren meiner frühen Kindheit lebte ich mit meiner Mutter und meinen drei Brüdern in Westpreußen. Mein Vater fiel schon in den ersten Kriegsjahren. Zu meiner Mutter hatte ich ein vertrauensvolles und freundschaftliches Verhältnis, wie zu einer älteren Schwester. Im Januar 1945 mussten wir dann flüchten und kamen so nach Mecklenburg-Vorpommern, wo wir fortan lebten. 1949 entschloss ich mich dazu, in den Westen Deutschlands zu gehen. Diese wichtige Entscheidung überließ meine Mutter ganz mir selbst. Sie war der Meinung, ich solle tun, was ich für richtig halte, damit ich ein glückliches Leben führe. Ich wusste, dass eine Tante in Krefeld lebte, und Bekannte erklärten mir den Weg dort hin. Die Mauer gab es damals ja noch nicht, so marschierte ich als 16-jähriges Mädchen eines Tages alleine los in Richtung Westen.

Die jungen Menschen von heute können sich nicht vorstellen, mit welchen Lebensumständen und existenziellen Entscheidungen und Nöten unsere Generation damals konfrontiert war. So gelangte ich auf meiner gefährlichen Wanderschaft erst nach Lübeck, und war somit immerhin bereits im Westen. Von dort ging es in das Auffanglager Pöppendorf. Dort machte ich mich sogleich nützlich, war fleißig und erhielt bald die Möglichkeit, nach Düsseldorf zu gehen, um dort in einer Schneiderei zu arbeiten. Dann, nach einigen Jahren, nahm ich eine Arbeitsstelle in der Weberei Hubert Gotzes in Krefeld an. Ich wurde also zu einer Krefelderin, heiratete hier und wurde Mutter von drei lieben Kindern. Jedes Jahr reiste ich mit meiner Familie nach Mecklenburg-Vorpommern, um meine Mutter zu besuchen. Und meine Wurzeln, ja die sind in Westpreußen, im heutigen Polen, wo ich geboren wurde und wo ich meine frühe Kindheit verbracht habe. Diese alte Heimat habe ich in den späteren Jahren sogar noch zweimal besuchen können. **Obwohl diese Erinnerungen mich sehr bewegen, denke ich doch sehr gern an damals zurück.**

Von Frau Elfriede Cremers und Herr Stefan Hoffmann



Frau Elfriede Cremers



Das elektronische Buch

Immer häufiger sehen wir in unseren Senioren-Residenzen Bewohnerinnen und Bewohner auf elektronischen Lesegeräten schmökern. Gerade für ältere Leser bieten E-Books viele Vorteile.

Ob ein Liebesroman an einem gemütlichen Sonntagnachmittag oder ein Krimi abends im Bett: Lesen gehört zu den wunderbarsten Hobbys dieser Welt! In den vergangenen Jahren sind viele Leser auf das digitale Buch umgestiegen und sogenannte E-Reader oder E-Books wie der „Kindle“ oder „Tolino“ werden auch bei Älteren immer beliebter. Die Geräte sind für Senioren bestens geeignet und punkten mit einer hohen Lesequalität und Benutzerfreundlichkeit.

Hier alle Vorteile im Überblick:

- Beim Bildschirm der Geräte kommt elektronische Tinte zum Einsatz, die den Text gestochen scharf und natürlich wie auf echtem Papier anzeigt. Selbst im Sonnenlicht oder im Dunkeln kann man mit einem E-Book prima lesen. Forscher der Uni Mainz haben sogar festgestellt, dass Senioren das Lesen auf den beleuchteten Displays leichter fällt als die Lektüre von gedruckten Büchern.
- Auf dem E-Reader kann man mit einem Klick die Schriftgröße und Schriftart individuell einstellen. Die Buchstaben können so extrem vergrößert

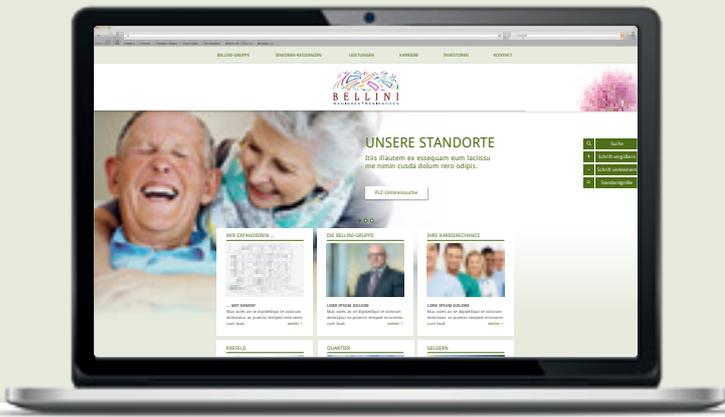
werden, dass auch Menschen mit einer starken Sehschwäche gut lesen können. Einige Anbieter haben sogar eine Vorlesefunktion integriert.

- Die Geräte sind klein, flach und leichter als ein Taschenbuch. Sie liegen besonders komfortabel in der Hand und lassen sich gut mitnehmen.
- Auf den Speicher eines E-Books passen mehrere hundert Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen. Übervolle Bücherregale gehören damit der Vergangenheit an. Auch kann man mehrere Bücher gleichzeitig lesen. Neue Bücher lassen sich – ohne dass man das Haus verlassen muss – direkt auf das Gerät laden.

Natürlich gibt es auch ein paar Nachteile. Die größte Hürde ist sicher erst einmal die Technik. Wer sich im Internet etwas auskennt, für den ist das Einrichten und Aufspielen der Bücher allerdings kein Problem. Sicher helfen technikaffine Freunde und Verwandte gerne weiter. Zudem kann man die Bücher derzeit noch nicht tauschen oder verleihen. Allerdings bieten viele öffentliche Bibliotheken mittlerweile auch elektronische Bücher zum Verleih an. Dabei muss man noch nicht einmal zur Bücherei fahren, sondern erhält das Wunschbuch gleich aufs Gerät.

Wirklich praktisch!





Endlich ist sie da: unsere neue Internetseite!
www.bellini-seniorenresidenzen.de wurde für Sie komplett neu gestaltet. Jetzt ist alles noch übersichtlicher, schöner und informativer. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchklicken!

BELLINI Senioren-Residenzen GmbH

Verwaltung

Am Alten Posthof 3 · 50667 Köln

Telefon 0221/94 99 80-0

www.bellini-seniorenresidenzen.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 Sc

4780-

Telef

Telef

info@

www