



BELLINIPOST

Winter/2018

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI Krefeld
Ein Tag an der Xantener
Nord- und Südsee

BELLINI Krefeld
Sprödentalkirmes

Gut zu wissen
Lichtblicke für den
Winter



*Lebendiges
Göttingen*



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


BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN

Die Stadt, die Wissen schafft

Keine Frage: Göttingen ist eine Studentenstadt. Das Stadtbild ist jung und bunt und jeder dritte Bewohner ist an der Georg-August-Universität eingeschrieben. Dennoch hat die „Stadt, die Wissen schafft“ auch allen Generationen viel zu bieten. Vor allem zur Adventszeit, wenn sich der Weihnachtsmarkt durch die historische Innenstadt schlängelt, oder das ganze Jahr über bei einem der zahlreichen Kulturangebote. Denn Wissenschaft, Theater, Literatur und Musik spielen hier seit jeher eine zentrale Rolle. Davon erzählen auch viele Sehenswürdigkeiten zu den berühmten Kindern der Stadt wie Jacob und Wilhelm Grimm, Carl Friedrich Gauß, Alexander von Humboldt oder Georg Christoph Lichtenberg.



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
Titelbild: Copyright Göttingen Tourismus e. V.,
Fotograf: Lars Gerhardt



Liebe Leser(innen),

diesmal möchten wir Sie unter anderem einladen, zu einem Rückblick auf unsere Cocktailabende, auf unseren Ausflug zur Xantener Nord- und Südsee und auf viele andere Angebote, die wir hier im Hause hatten. Außerdem stellen wir Ihnen unseren Jahrespraktikanten Kamil vor.

Mit diesen schönen Gedanken und Erinnerungen freuen wir uns nun mit Ihnen auf die kommende besinnliche Weihnachtszeit.

Besonders freuen wir uns auf die Adventsfeiern mit Ihnen und auf unseren Weihnachtsmarkt am 2.12.18, zu dem Sie herzlich eingeladen sind! Es wird Waffeln mit heißen Kirschen und Glühwein geben und unsere Bewohner verkaufen die vielen tollen Dinge, die sie in Handarbeit hergestellt haben.

Zum guten Schluss wünscht Ihnen das gesamte Mitarbeiterteam der BELLINI eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Übergang ins Jahr 2019.

*Sandra Trispel,
Einrichtungsleitung*

*Verena Jeukens,
Pflegedienstleitung*

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

Ein Tag an der Xantener Nord- und Südsee



Unsere Bewohner wünschten sich bereits seit längerer Zeit eine Schifffahrt und so bemühte sich der Betreuungsdienst, einen solchen Ausflug zu organisieren. Ziel unserer Reise war die Xantener Nord- und Südsee, auf der das Fahrgastschiff namens „Seestern“ seine Kreise zieht. Bereits auf dem Weg dorthin bekamen wir einen Anflug von Urlaubsgefühlen, denn der See ähnelt tatsächlich unserem altbekannten Meer und die Cafés an der Promenade baten einen wunderbaren Blick auf das Wasser.

Auch dieses Mal ließ uns das Wetter nicht im Stich und bescherte uns einen sonnenreichen Nachmittag. Die Fahrt auf dem Schiff genossen wir bei einer Tasse Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und netten Gesprächen. Einen weiteren Ausflug nach Xanten haben wir bereits für nächstes Jahr geplant.



Vorstellung Kamil

Mein Name ist Kamil Landkocz, ich komme aus Krefeld und bin 17 Jahre jung. Ich bin ein lebensfroher und abenteuerlustiger Mensch, verbringe meine Zeit gern mit Freunden und meinem Hund. Momentan absolviere ich mein Fachabitur im Bereich Sozialwissenschaft und Gesundheitswesen in Düsseldorf. Das dazugehörige Jahrespraktikum im sozialen Bereich absolviere ich bei Ihnen in der BELLINI Senioren-Residenz. Durch mein vorheriges Praktikum im Helios-Krankenhaus habe ich gemerkt, dass mir die Arbeit mit älteren Menschen viel Freude macht und so wollte ich unbedingt weiterhin in diesem Bereich tätig sein. Mein Fazit nach den ersten Wochen fällt sehr positiv aus. Ich habe einen Einblick in die kommenden Veranstaltungen bekommen und freue mich sehr darauf, diese gemeinsam mit Ihnen erleben zu dürfen.



Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. **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 31.12.2018.



Sprödentalkirmes

Seit nunmehr 90 Jahren lädt der Sprödentalplatz in Krefeld zweimal jährlich zur Kirmes ein – im Frühjahr und im Herbst. Und wir lassen keine Gelegenheit aus, uns von den Neuheiten der Attraktionen zu überzeugen.

Bereits von Weitem erkennt man das große Riesenrad und einige Karussells. Kommt man näher, riecht man bereits ein Gemisch aus gebrannten Mandeln, Popcorn und Zuckerwatte.

Für uns ist es jedes Mal ein Erlebnis! Wir bestaunen die einzelnen Buden und versuchen unser Glück an der Losbude. Trotz des ausbleibenden Gewinns macht es uns große Freude. Wir trinken gemeinsam Kaffee



und kehren zum Schluss beim Reibekuchenstand zusammen, plaudern über unsere Eindrücke des Tages und lassen es uns schmecken.

Für die Bewohner/-innen und Mitarbeiter/-innen, die den Ausflug nicht begleiten konnten, bringen wir oft noch eine Kleinigkeit und die ein oder andere Leckerei mit.



Dezember



2.12.18	Sonntag	15 Uhr	WEIHNACHTSMARKT	
3.12.18	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im November geborenen Bewohner/-innen	Treff 2
3.12.18	Montag	16 Uhr	SPIEL & SPASS	Treff 2
4.12.18	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
6.12.18	Donnerstag	15 Uhr	NIKOLAUSTAG Der Nikolaus kommt zu Besuch	Restaurant
7.12.18	Freitag	10 Uhr	MALEN in den Morgenstunden mit Anna Gebert	Treff 2
9.12.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	Alle Wohnbereiche
9.12.18	Sonntag	15 Uhr	ADVENTSFEIER 2. Advent	WB 1
13.12.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BEWEGUNG 50+ mit dem Baye-Sport-Verein	Restaurant
15.12.18	Samstag	15 Uhr	WEIHNACHTSSINGEN mit den Moonlights aus Xanten	Restaurant
16.12.18	Sonntag		ADVENTSFEIER 3. Advent	WB 2
19.12.18	Mittwoch	15.30 Uhr	ÖKUMENISCHER WEIHNACHTSGOTTESDIENST	Restaurant
20.12.18	Donnerstag	15.30 Uhr	WEIHNACHTSSINGEN mit Herrn Zillen	Restaurant
21.12.18	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Weihnachtspreisen	Restaurant
23.12.18	Sonntag	15 Uhr	ADVENTSFEIER 4. Advent	WB 3
24.12.18	Montag	15 Uhr	HEILIGABEND Wir verbringen gemeinsam den heiligen Abend	Restaurant
25.12.18	Dienstag	15.30 Uhr	WEIHNACHTSGESCHICHTEN	Restaurant
31.12.18	Montag	15 Uhr	SILVESTERFEIER Verabschiedung des alten Jahres	Restaurant
31.12.18	Montag	20 Uhr	SILVESTERABEND Wir verbringen gemeinsam das Ende des Jahres	WB 3

Wir gratulieren ...

Hannelore Henschel	8.12.	Karin Dewaguet	14.12.		
Woldemar Koch	13.12.	Otto Gorsic	24.12.	Tamara Zimmermann	28.12.
Elisabeth Bastek	14.12.	Heinz Pahlings	25.12.	Silvia Rabenhorst	31.12.



Cocktailabend *Erfrischend süß oder herzhaft bitter*

Vom Vormittag bis zum Abendbrot werden einem im BELLINI viele Möglichkeiten gegeben, sich in Gesellschaft aufzuhalten, sei es bei den Mahlzeiten oder den dazwischenliegenden Angeboten des Betreuungsdienstes. Doch die Abende verbringen die meisten Bewohner/-innen allein für sich auf ihren Zimmern. Ob dies selbstgewählt ist oder daran liegt, dass nach 19 Uhr bisher selten Veranstaltungen stattfanden, galt es herauszufinden. Und so lud der Betreuungsdienst das erste Mal zum Cocktailabend ein.

Die Teilnahme war erstaunlich hoch und immer wieder wurde betont, wie schön es sei, gerade in

den Sommermonaten bis spätabends noch draußen zu sitzen und sich unterhalten zu können. Neue Kontakte entstanden und immer wieder wurde lauthals gelacht. Nach dem ersten Durchgang war schnell klar: Das wollen wir öfter machen!

Seitdem werden regelmäßig abendliche Veranstaltungen angeboten. Bisher können wir zurückblicken auf Cocktail-, Schlager- und italienische Abende, denen kein zeitlicher Rahmen gesetzt wird. Und auch in der nächsten Zeit werden weitere Abende dieser Art in den Veranstaltungskalender mit aufgenommen. Sie dürfen gespannt sein.



Kaffee und Kuchen *im Café „Wingertsches Erb“*

Pünktlich zur Hochsaison der Pflaumen besuchten wir das Bauernhofcafé „Wingertsches Erb“ in Tönisvorst. Wir ergatterten tolle Plätze im Biergarten mit bestem Blick über den Hof und das Café. Ein großer Baum schenkte uns viel Schatten und sorgte dafür, dass wir rätselten, welcher Baumart er wohl zugehörig sei. Schlussendlich bestätigte sich unser Verdacht: Es handelte sich um einen Walnussbaum.

Wir probierten den hausgemachten Pflaumenkuchen und aßen ihn, wie es sich gehört – mit Sahne, Zimt und Zucker, tranken Kaffee und bekamen gar nicht mit, wie schnell die Zeit verflog. Ausgiebige Gespräche füllten den Nachmittag und bescherten uns eine an-

genehme Zeit. Unser Fazit: Das Hofcafé „Wingertsches Erb“ können wir besten Gewissens weiterempfehlen.



Januar



1.1.19	Dienstag	15 Uhr	NEUJAHRSBEGRÜSSUNG Wir stoßen mit Sekt an	
3.1.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Fragen- und Antwortspiel	WB 2
5.1.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir besprechen aktuelle Geschehnisse aus der Zeitung	WB 2
7.1.19	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im Dezember geborenen Bewohner/-innen	Treff 2
8.1.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
10.1.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Fragen- und Antwortspiel	WB 2
14.1.19	Montag	10.30 Uhr	BEWEGUNGSRUNDE Sitzgymnastik	Restaurant
15.1.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
19.1.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir besprechen aktuelle Geschehnisse aus der Zeitung	WB 2
21.1.19	Montag	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS	Treff 2
23.1.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KREATIVANGEBOT Basteln, Malen und Gestalten	Treff 2
25.1.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant

Wir gratulieren ...

Klara Asche	9.1.	Peter-Wilhelm Wittmann	17.1.	Peter Spieß	28.1.
Karl-Heinz Frie	11.1.	Charlotte Kujath	20.1.		
Klaus-Dieter Grüntjes	13.1.	Krystina Kowalczyk	24.1.		

Einladung zum Pferdehof

Unsere Ehrenamtliche, Frau Easter, lud uns auf ihren Pferdehof ein und wie schon beim letzten Mal nahmen wir die Einladung nur zu gerne an.

Der Vormittag begann mit einem ausgiebigen Frühstück auf der Wiese, bei dem die Pferde frei um uns herum liefen. Während wir bei einer Tasse Kaffee beisammen saßen, kauten die Pferde gerade ihr Heu. Viele unserer Bewohner hatten bereits in ihrer Vergangenheit mit verschiedenen Tieren zu tun und freuten sich umso mehr, den Tieren Streicheleinheiten zu verpassen.

Da es ein sehr sonniger Tag war, überlegte sich Frau Easter, was wir den Pferden Gutes tun könnten. Sie bereitete alles vor, damit wir die Pferde mit Wasser abspritzen konnten. Die Abkühlung tat ihnen sichtlich gut und auch wir hatten einen Heidenspaß dabei. Zum Schluss bekamen wir sogar die Möglichkeit, selbst auf den Pferden zu reiten.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau Easter! Sowohl für ihre tatkräftige Unterstützung im Haus und bei Ausflügen als auch für die Gastfreundschaft auf dem Pferdehof. Es ist uns jedes Mal eine Riesenfreude.



Februar



2.2.19	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir besprechen aktuelle Geschehnisse aus der Zeitung	WB 2
4.2.19	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im Januar geborenen Bewohner/-innen	Treff 2
4.2.19	Montag	10.30 Uhr	SPIEL & SPASS	Treff 2
5.2.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
11.2.19	Montag	10.30 Uhr	BEWEGUNGSRUNDE Sitzgymnastik	Restaurant
13.2.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KREATIVANGEBOT Basteln, Malen und Gestalten	Treff 2
14.2.19	Donnerstag	14 Uhr	HANDARBEITEN mit Frau Easter	Treff 2
17.2.19	Sonntag	10.30 Uhr	SPAZIERGÄNGE	
19.2.19	Dienstag	10.30 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
22.2.19	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant
25.2.19	Montag	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS	Treff 2
28.2.19	Donnerstag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Fragen- und Antwortspiel	WB 2

Wir gratulieren ...

Brigitte Schumacher	9.2.	Helmut van Huizen	25.2.	Sigrid Plambeck	27.2.
Melitta Rosenke	22.2.	Joseph Karl Kowarsch	26.2.		
Ernestine Hölzel	22.2.	Anna-Elisabeth Born	27.2.		



Unsere 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

Die Vielfalt der Kreativität im BELLINI

Wenn es um die Kreativität hier im Hause geht, wissen alle, an welche Bewohner wir uns bestenfalls wenden können. Sei es beim Handarbeiten oder beim Malen – ihre Vorstellungskraft und Fantasie sind beeindruckend. Unsere Einrichtung ist immer jahreszeitlich eingerichtet und dies nicht zuletzt dank des Ideeneinflusses unserer Bewohner. Mit tatkräftiger Unterstützung von unserer ehrenamtlichen Helferin Frau Easter (Handarbeitsgruppe) und der Künstlerin Frau Gebert (Malangebot) haben wir viele Kunstwerke zu bestaunen.

Aus diesem Anlass sind Sie am 18.11.18 um 15 Uhr herzlich zu unserer diesjährigen Vernissage eingeladen. Dort bekommen Sie die Gelegenheit, die selbstgemalten Bilder unserer Bewohner zu bestaunen und auch die Künstler stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Unsere Werke aus der Handarbeitsgruppe können Sie sich am 2.12.18 in unserer Einrichtung bei unserem hauseigenen Weihnachtsmarkt mit Basar anschauen und käuflich erwerben.



Lichtblicke für den Winter

Licht spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Deswegen achten wir bei unseren Häusern auch auf große Fenster und helle Räume. Doch was tun, wenn die Sonne erst spät aufgeht, sich schon während der Kaffeepause am Nachmittag wieder verabschiedet und auch sonst kaum durch die Wolken kommt? Wir haben ein paar erhellende Wintertipps für Sie recherchiert.

Sonnenlicht hebt die Stimmung, regelt den Biorhythmus und Hormonhaushalt und ist für die Produktion von Vitamin D und damit für die Kalziumversorgung der Knochen sowie die Immunabwehr unerlässlich. Fehlt das Licht, fühlen wir uns schnell schlapp und antriebslos, dauermüde und niedergeschlagen. Bis zu fünf Prozent aller Deutschen leiden sogar an richtigen Winterdepressionen. Ältere Menschen, die sich viel oder ausschließlich in Innenräumen aufhalten, leiden häufiger unter fehlendem Tageslicht. Das kann zu Unruhe, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit oder eben Depressionen führen. Mit ein paar Tricks jedoch können Sie dem Winter ein Schnippchen schlagen und selbst für eine gute Versorgung mit Vitamin D sorgen:

- **Ernährung:** Greifen Sie zu Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind, wie fettreiche Fischarten (Hering, Sardine, Lachs), Pilze (Morcheln, Champignons, Steinpilze, Shiitakepilze), Avocado, Milchprodukte (Butter, Sahne, Käse) und Eier.

- **Nahrungsergänzung:** Da die Zufuhr an Vitamin D über die Ernährung meist nicht ausreicht, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die tägliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates. Ein Blutbild und Gespräch beim Arzt kann hier Klarheit bringen.

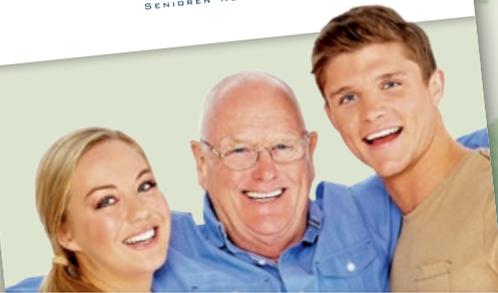
- **Draußen sein:** Auch wenn es im Winter schwer ist, Sonne zu tanken – planen Sie für jeden Tag einen Gang bei Tageslicht nach draußen ein. Setzen Sie sich in die Sonne, machen Sie einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung im Freien. Die ideale Zeit dafür sind die Vormittags- oder Mittagsstunden, da dann die UV-Strahlung am stärksten ist.

- **Tageslichtlampen:** Für die Stimmung und den Vitaminspiegel soll sich auch die medizinische Lichttherapie mit speziellen Tageslichtlampen bewährt haben. Diverse Studien belegen die Wirksamkeit von Intensivlampen mit mindestens 10.000 Lux (zum Vergleich: ein Wohnraum hat etwa 500 Lux), vor die man sich einfach für 30 bis 60 Minuten am Tag zum Lesen, Essen, Basteln oder Rätseln hinsetzt.



Tageslichtlampe

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



bellini-seniorenresidenzen.de