

SENIOREN-RESIDENZ **GELDERN**

UNSER MAGAZIN

AUS DER RESIDENZ

Senioren-
Olympiade

AUS DER RESIDENZ

Kraft- und
Balancetraining

RATGEBER

Gute Nacht! 10 Tipps
für den erholsamen Schlaf



Besser
schlafen!

Jetzt auch auf
Instagram &
Facebook

Inzwischen gehören die sozialen Medien
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



BESSER SCHLAFEN

Im Alter verändert sich der Schlaf. Manche Menschen können nicht mehr so leicht einschlafen wie früher. Andere werden mehrmals in der Nacht wach oder fühlen sich trotz vieler Stunden Schlaf am nächsten Morgen wie gerädert.

Woran das liegt? Alterungsprozesse in den Zellen beeinflussen die innere Uhr und bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Zugleich können auch zu wenig Bewegung, Krankheiten oder Medikamente den Schlaf stören.

Zum Glück gibt es viele Tricks, um das Ein- und Durchschlafen gezielt zu fördern – zum Beispiel mit einer schönen Schlafumgebung, Schlafritualen oder dem richtigen Essen. Guten Schlaf gibt es zwar nicht auf Knopfdruck, aber wir können selbst eine Menge dafür tun.



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 Jahr 2021 ist ein turbulentes Jahr. Weiterhin bestimmen Ereignisse wie Corona, Überschwemmung im Ahrtal, Bundestagswahl und vieles mehr die Abläufe in unserem Leben.

Trotz dessen hatten wir viele schöne Ereignisse: unser Projekt „Glücksmomente“, Wünsche werden erfüllt und wir reisen mit einem Bewohner zu seinem Lieblingsplatz. Das Heino-Double hat uns allen viel Freude bereitet und für gute Stimmung gesorgt. Ein tolles Ereignis war auch unsere Seniorenolympiade – viele Goldmedaillen wurden errungen!

Auch für das letzte Quartal haben wir einiges geplant: Das Motto „Der Zirkus kommt!“. Freuen Sie sich mit uns auf Attraktionen wie im Zirkus. Statt eines bayerischen Festes, hat der Soziale Dienst mit den Bewohnern gemeinsam eine nordische Woche geplant.

Sie sehen, es ist einiges los bei uns und wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und einen gemütlichen Winter: Herzenswärme ist besonders in der kalten Jahreszeit ein wunderschönes und kostenloses Geschenk, was wir unseren Mitmenschen überreichen könnten!

Alles Gute!

Ihre Anke Bartels-Sprenger,
Einrichtungsleitung



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!



WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

Dezember

11.12. Marga Daude
13.12. Gisela Walczak
16.12. Regine Haggert
18.12. Rolf Somborn
21.12. Maria Stickelbruck

Januar

14.01. Hedwig Klemm
20.01. Elisabeth Pasch
28.01. Gisela Stutzinger
30.01. Maria Rager

Februar

07.02. Heidrun Heinen
10.02. Gerda Schallmeyer
12.02. Martha Koenders
14.02. Edeltraud Hertelt
14.02. Elke Beckmann
15.02. Philipp Dahlhausen
17.02. Anneliese Sternbeck
19.02. Anneliese Schallehn
20.02. Margret Schmidt
20.02. Margareta Terlinden
22.02. Brigitte Kallenbach
26.02. Gunhilde Jansener
26.02. Walter Tauscher



Die BELLINIS



Die Bellini-Senioren-Residenz hatte immer einen Chor, bestehend aus den Bewohnern unter der Leitung von Frau Meister. Heute war der erste Auftritt nach Corona und die wochenlangen Proben haben sich wirklich gelohnt. Die Freude am Singen ist für die Bewohner das Wichtigste und als der Chor zu Singen begann, stimmten auch die anderen Bewohner in die Lieder mit ein. Es wurde dieses Mal unter dem Motto „der nordischen Woche“ Seemannslieder, Lieder vom Meer und die Sehnsucht nach Freiheit gesungen.



Kraft- und Balancetraining

Mobilität und Sicherheit auf Schritt und Tritt – das ist das Ziel des Kraft- und Balancetrainings, das die Senioren-Residenz Geldern ihren Bewohnerinnen und Bewohnern seit Ende Juni wöchentlich anbietet. Konkret trainieren die Senioren ihr Gehverhalten, um Stürze zu verhindern und häufig wird das G-WEG-System genutzt. Das System besteht aus einem speziellen therapeutischen Teppich sowie einem Kartenset mit verschiedensten Übungen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner, die regelmäßig und mit Begeisterung mitmachen, berichten über deutliche Veränderung und vor allem ein verbessertes Gangbild. Manche schildern sogar, dass sie sich viel öfter zutrauen, kleine Wege auch ohne Rollator zu gehen.

„Sturzprophylaxe ist für uns ein ganz wichtiges Thema“, sagt Einrichtungsleiterin Anke Bartels-Sprenger. „Wir möchten mit dem Angebot Lust darauf machen, sich sicher bewegen zu können, Freude an der Bewegung zu haben und damit Lebensqualität zu gewinnen.“



SUCHEN & GEWINNEN

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 31.01.2022.



**JETZT
QUEREINSTEIGEN!**
T 0221/ 949980-0
www.bellini-geldern.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



Senioren-Olympiade

Nach dem Motto ‚Dabei sein ist alles‘ war der Parcours so gestaltet, dass er von allen Beteiligten absolviert werden konnte. Dementsprechend groß war die Beteiligung, es wurden über 60 Teilnehmerkarten verteilt. Das Wetter war optimal, nicht zu heiß und nicht zu nass – ideale Bedingungen für die sportliche Veranstaltung im Freien. Der Olympia-Parcours bestand aus insgesamt acht Aufgaben, bei denen verschiedene Fertigkeiten wie Feinmotorik und Geschicklichkeit getestet wurden: Basketball, Wasserball, Ringe werfen, Dosen werfen, Tore schießen, Zahlenwerfer, Klammern und Sprichwörter. „Unsere Olympiade ist kein Leistungsvergleich, sondern wir wollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigen, was sie noch alles können. Auf diese Weise wird der olympische Gedanke hier in der Senioren-Residenz Geldern wei-

tergetragen“, erklärt Einrichtungsleiterin Anke Bartels-Sprenger. Während die ganze Welt am 23. Juli zur Eröffnung der Olympischen Spiele nach Tokio schaute, standen die Sieger in der BELLINI Senioren-Residenz Geldern bereits fest. Alle Teilnehmer bekamen eine Goldmedaille verliehen und waren zurecht stolz auf ihre Leistungen. Die drei Bewohnerinnen mit der höchsten Punktzahl erhielten zusätzlich eine Urkunde. Anschließend ging es zur gemeinsamen Abschlussfeier mit Kaffee und einer ‚Eisbombe‘ ins Restaurant.



Freitag, 13. August war ein Glückstag

Hellblonde Haare, dunkle Sonnenbrille, rotes Jackett: Unverkennbare Markenzeichen des großen Volksmusikers Heino. Das jedenfalls durften die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Geldern erleben, als Heino-Double Willem Heitmann aus Dötlingen zu Besuch kam, der den echten Heino nahezu perfekt kopierte. Mit viel Witz und Charme gelang es dem Musiker im Handumdrehen, im BELLINI-Restaurant beste Stimmung zu verbreiten und die Gäste zum Schunkeln, Tanzen und Singen zu animieren.

Es war ein sehr emotionales Konzert, das bei den Seniorinnen und Senioren viele Erinnerungen an früher wachrief – vor allem bei den allseits bekannten Stücken wie „So ein Tag, so wunderschön wie heute“ oder „Blau blüht der Enzian“. Es war ein gelungener Querschnitt bekannter und beliebter Melodien aus dem großen Heino-Repertoire.

Wie sich das für einen echten Star gehört, verteilte Willem Heitmann nach seinem Auftritt Autogramme an seine Fans. „Es war ein rundum gelungener und toller Auftritt“, sagt Einrichtungsleiterin Anke Bartels-Sprenger. „Einfach großartig, wie Willem Heitmann sein Publikum begeistern konnte!“





Glücksmomente

in „Melodys Streichelzoo“

Seit einiger Zeit ist die rege Betriebsamkeit auf dem Gelände rund um die Gewächshäuser aufgefallen, auf dem Kerkpad zwischen Geldern und Vernum. Und wer genauer hinschaut, entdeckt dort Tierisches: Denn im Februar sind Tierlehrer Robano Kübler und seine Frau Marie Voss mit ihren vier kleinen Kindern sowie den Hunden, Kamelen, Pferden, Ponys, Lamas, Ziegen, Schweinen, Kaninchen, Hühnern und natürlich ihren Tigern, insgesamt mit mehr als 60 Tieren, nach Geldern umgezogen.

An diesem Samstag wurde das Schaffen von Glücksmomenten gleich für drei Bewohnerinnen erfüllt. Große Katzen konnten bestaunt und kleine Hunde sogar auf dem Arm gehalten werden. Es gab kleine Futtertütten für Ziegen und Lamas, die den Tieren besonders gut schmecken. Die Tiere waren aber auch froh, den Menschen wieder nah sein zu können. Ein wahrer Glücksmoment für Alle.

Einen Wunschausflug mit dem neuen, hauseigenen VW Caddy kann jede Bewohnerin und jeder Bewohner machen. Noch einmal durch die Düsseldorfer Innenstadt bummeln, den Lieblingsstar live erleben oder in der eigenen Taufkirche eine Kerze anzünden. Dazu haben Einrichtungsleiterin Anke Bartels-Sprenger und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Aktion „Glücksmomente“ gestartet. „Wir wollten die Glücksmomente-Ausflüge eigentlich letzten Jahr schon starten, aber Corona hat uns ausgebremst“, erzählt Anke Bartels-Sprenger. „Jetzt – wo die allermeisten geimpft sind – holen wir das alles nach. Unsere Bewohner haben schon jede Menge tolle Wünsche geäußert und das Jahr hat zum Glück viele Samstage, an denen wir die Wünsche erfüllen können!“

Musikschul-Chor „Schlager and more“

Es begann am 16.04.2018 mit 12 Personen und inzwischen hat sich ein Stammchor von nunmehr 30 Personen herausgebildet. Mit der Gründungsversammlung am 08.04.2019 bildete sich der Verein „Schlager and More“ Moers e. V., unter der Leitung von Cordula Akoyunlu.

Der heutige Auftritt mit 20 Sängerinnen und Sängern war ein Erlebnis, welches schon in den ersten Minuten begann. Die Stimmung, die der Chor mitbrachte, sprang sofort auf die Bewohner über. Es wurde mitgesungen, geschunkelt, einige Bewohner hielt es nicht auf den Stühlen, sie standen auf und tanzten. Das Repertoire reichte von der Tonfilm-Operette von 1930 „Die Drei von der Tankstelle“ mit Heinz Rühmann, mit dem Lied „Ein Freund, ein guter Freund“, bis hin zu dem Schlagerhit von 2019 „Eiskalt“ von Matthias Reim. Unfassbar!

Da auch die Chor-Mitglieder nicht mehr die „Jüngsten“ sind, war das ein Auftritt der besonderen Art. Im Nachhinein, wenn wir darüber nachdenken, empfinden wir Hochachtung und sind auch ein bisschen sprachlos. Vielen, vielen Dank, für diesen wunderschönen Nachmittag.



WOCHENAKTIVITÄTEN WB 1

Montag	10 Uhr	Mobilitätstraining
	15 Uhr	Kreatives Gestalten/Malen
Dienstag	10 Uhr	Gymnastikgruppe
	15 Uhr	Gedächtnistraining
Mittwoch	10 Uhr	Singkreis/Hundebesuch (14-lich, wechselnd)
	15 Uhr	Koch-/Demenzgruppe
Donnerstag	10 Uhr	Mobilitätstraining
	15 Uhr	Spielenachmittag/Wellness
Freitag	10 Uhr	Einzelbetreuung
	15 Uhr	Bingo/Kegeln
Samstag	10 Uhr	Einzelbetreuung
Sonntag	10 Uhr	Einzelbetreuung



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



WOCHENAKTIVITÄTEN WB 2

Montag	10 Uhr	Mobilitätstraining
	15 Uhr	Entspannung 14-täglich
Dienstag	10 Uhr	Gedächtnistraining/Rätseln
	15 Uhr	Bingo/Kegeln
Mittwoch	10 Uhr	Singkreis/Hundebesuch (14-täglich, wechselnd)
	15 Uhr	Einzelbetreuung
Donnerstag	10 Uhr	Gymnastikgruppe
	15 Uhr	Spielenachmittag
Freitag	10 Uhr	Kochgruppe/Wellness (wechselnd)
	15 Uhr	Kaffee und Musik/Feste (wechselnd)
Samstag	10 Uhr	Einzelbetreuung
Sonntag	10 Uhr	Einzelbetreuung

WOCHENAKTIVITÄTEN WB 3

Montag	10.30 Uhr	Gymnastikgruppe
	15 Uhr	Spielenachmittag
Dienstag	10.30 Uhr	Singkreis
	15 Uhr	Gartengruppe (14-täglich)
Mittwoch	10.30 Uhr	Kochgruppe/Hundebesuch (wechselnd)
	15 Uhr	Bingo/Bingo
Donnerstag	10.30 Uhr	Gedächtnistraining/Rätseln
	15 Uhr	Mobilitätstraining
Freitag	10.30 Uhr	Wellness/Entspannung
	15 Uhr	Erzählcafé/Feste (wechselnd)
Samstag	10 Uhr	Einzelbetreuung
Sonntag	10 Uhr	Einzelbetreuung



Gute Nacht!

10 Tipps für den erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf ist für Körper und Geist enorm wichtig. Nur bei ausreichendem und tiefem Schlaf können wir regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Mit diesen zehn Tipps unterstützen Sie das Ein- und Durchschlafen:

1. Wohlfühlumgebung

Ihr Schlafraum sollte gemütlich und entspannend sein. Achten Sie auf eine sanfte Beleuchtung, eine solide Ordnung und eine Raumtemperatur zwischen 18 und 20 Grad. Lüften Sie Ihr Schlafzimmer mehrmals täglich und denken Sie an eine passende Matratze.

2. Leichte Kost

Gut verdauliche Mahlzeiten fördern den Schlaf. Verzichten Sie daher auf Fettiges, Blähendes, starke Gewürze und Zucker. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen sollten zwei bis drei Stunden liegen. Es gilt die Faustregel: je später, desto leichter.

3. Clever trinken

Senioren sollten viel trinken, mindestens eineinhalb Liter pro Tag – damit die Nacht ungestört bleibt allerdings am besten vor 18 Uhr. Muntermacher wie Kaffee, Cola oder grüner Tee sind spätestens ab dem Nachmittag tabu.

4. Einschlafrituale

Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Täglich gleiche Einschlaf- und Aufstehzeiten sowie Abendroutinen – etwa eine warme Dusche – helfen dabei, abzuschalten und Körper und Geist auf das Schlafengehen vorzubereiten.

5. Kippe aus

Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucher schlechter und weniger tief schlafen als Nichtraucher. Eine Zigarette ist also kein geeignetes Abendritual.

6. Stecker ziehen

Handys, Laptops und Fernseher geben ein spezielles Licht ab, das munter hält und am Einschlafen hindert. Experten empfehlen, zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Bildschirmmedien zu verzichten.

7. Das Bett nur zum Schlafen nutzen

Sie lieben es, tagsüber im Bett zu lesen, einen Film zu schauen oder zu telefonieren? Nutzen Sie das Bett besser nur zum Schlafen – sonst konditionieren Sie Ihren Körper falsch und er kommt nicht zur Ruhe.

8. Den Tag aktiv gestalten

Langeweile ist ein Schlafkiller. Abwechslungsreiche Tage mit schönen Erlebnissen, sozialen Begegnungen, viel Tageslicht und körperlicher Bewegung (mindestens 30 Minuten) hingegen lassen uns abends erschöpft und glücklich in die Kissen sinken.

9. Schöne Düfte

Ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Neroli wirken entspannend und können direkt in der Schlafumgebung angewandt werden – zum Beispiel mit einem Duftsäckchen oder einem Kissenspray.

10. Immer schön entspannt

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung reduzieren die Reize, verlangsamen den Stoffwechsel und lassen das Gehirn zur Ruhe kommen. Perfekt für einen guten Schlaf!



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.



BELLINI SENIOREN-RESIDENZ GELDERN GMBH

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

WEITERE STANDORTE

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ KREFELD GMBH

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