



HAUSBLÄTTCHEN

Haus-Post des AWO Seniorenzentrums Idar-Oberstein



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum
Idar-Oberstein



Liebe Leser*innen,

rückblickend möchte ich mich bei allen Mitarbeiter*innen, für ihr Engagement und den Einsatz im letzten Jahr bedanken.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema: „**Es liegt was in der Luft**“.

Diese Redewendung hat viele Bedeutungen z.B. ein guter Duft liegt in der Luft. Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, wenn Sie an einem Freitagvormittag in der Einrichtung waren, dass es dann immer wunderbar nach Kuchen duftet, denn dann wird in allen Wohnbereichen mit den Bewohner*innen zusammen gebacken.

Die Redewendung kann bedeuten: Es gibt Neuigkeiten, die noch nicht bekannt sind, sozusagen „in der Luft liegen“.

Auch 2024 gibt es zahlreiche jahreszeitliche Veranstaltungen und Angebote, die schon ihre

Schatten vorauswerfen, z.B. Fastnacht und jede Menge Aktionen im Quartier.

Die Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender. Alle tagesaktuellen Angebote können Sie direkt an der Tafel in der Eingangshalle einsehen.

Lassen Sie sich gerne durch diese Ausgabe führen und seien Sie gespannt, was wir für Sie vorbereitet haben. Viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das neue Jahr. Bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Jasmin Klein
Einrichtungsleitung

Inhalt

Vorwort	2
Rückblick	3
Quartier	4/5
Backen	6
Musik	7
Aroma-Therapie	8



Rückblick auf das Jahr 2023

Nachdem wir zu Beginn des Jahres noch unter den Auswirkungen der Pandemie gelitten hatten, wurden wir im April 2023 von allen Auflagen befreit. Dies ermöglichte uns das Kaffee-Stübchen wieder zu eröffnen, das donnerstags und samstags nachmittags für Besucher*innen geöffnet ist. Neben einer kleinen Auswahl an Kuchen und Kaffeespezialitäten, können dort auch Eis, Getränke und das Angebot unseres Kiosks erworben werden.

Schnell gehörten die Corona-Tests und die Maskenpflicht der Vergangenheit an und man konnte wieder mit Angehörigen und Besucher*innen unbeschwert zusammen sein. Rückblickend betrachtet ist es erstaunlich, wie schnell man sich an die „alte Normalität“ gewöhnt hat. Feierten wir im Februar die Fastnacht noch ganz im Zeichen von Corona, konnten wir Ende März ohne Masken unser AWO-Fest für Toleranz und gegen Rassismus feiern und ganz ohne Auflagen Ende April in den Mai hineintanzen. Beim Sommerfest wurde mit Angehörigen und Gästen dann wieder gemeinsam gefeiert.

Bei den Veranstaltungen im Rahmen der Sommerkulturwochen waren die Einschränkungen schon vergessen. Wir besuchten auf Einladung

der Konzertgesellschaft Bad Kreuznach ein Konzert im Stadttheater, genossen den Gospel-Gottesdienst auf den Jazz-Tagen und den Roara Maad. Wir hielten in unserer Einrichtung Vorträge, Lesungen und Konzerte ab, die wir auch im Rahmen unseres Quartiersprojektes für Besucher*innen öffneten.

So viele Möglichkeiten der Begegnung und des Erlebens lagen plötzlich wieder in der Luft. Kinder der Grundschule Idar und dem Kindergarten Peter und Paul kamen uns besuchen, halfen uns im Garten, beim Backen oder lasen uns etwas vor. Jugendliche vom Jugendzentrum am Markt kamen zu Spieleabenden. Wir erkundeten die nähere Umgebung und die Schönheiten des Nationalparks. Bei so vielen Möglichkeiten schauen wir mit viel Neugier und Zuversicht in das Jahr 2024 und darauf, was dann alles wieder „in der Luft liegt“.



Tolle Begegnungen lagen wieder in der Luft.



Ein frischer Wind weht durchs Quartier: Miteinander füreinander

Vielleicht ist es Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass wir im Rahmen unseres Quartiersprojektes Veranstaltungen, wie z.B. die Vorträge des Märchenerzählers oder das Sommerfest, für Menschen öffnen, die keine Bewohner*innen oder Mitarbeiter*innen des Seniorenzentrums der AWO sind oder deren Angehörige. Aber was ist das eigentlich: das Quartiersprojekt?

Erste Schritte in diese Richtung wurden bereits 2022 mit dem Gartenprojekt gemacht, das von der PSD Bank gefördert wurde. Hier stand noch der generationsübergreifende Austausch im Mittelpunkt. Bei der gemeinsamen Gartenpflege sollten die Generationen zusammenkommen und voneinander lernen. Im Rahmen dieses Projektes wurde z.B. das unterfahrbare Hochbeet auf der Terrasse errichtet. Im Verlauf des Quartiersprojektes entstand der Wunsch nicht nur den schönen Garten, sondern die ganze Einrichtung zu einem Treffpunkt im Quartier zu machen. Unser Quartier ist der Stadtteil Idar, aber auch die angrenzenden Stadtteile und umliegenden Ortschaften, aus denen unsere Bewohner*innen stammen. Trotz der pandemiebedingten Einschränkungen konnten in den folgenden Monaten verschiedene Ideen des Projektes entwickelt und umgesetzt werden. So

entstanden Kooperationen mit der Grundschule Idar und dem Kindergarten Peter und Paul, dem Jugendzentrum am Markt und jetzt neu auch mit der Musikschule Dezibel, um den stetigen Austausch unserer Senior*innen auch mit jüngeren Bewohner*innen des Quartiers sicherzustellen.





Unterstützt durch das Beratungsangebot unserer Fachkräfte zum Thema Demenz und den Pflegestützpunkt, trifft sich immer am 1. Mittwoch im Monat die Alzheimer-Selbsthilfe-Gruppe in unserem Kaffeestübchen. Damit stellen wir im Quartier ein wichtiges Angebot für Menschen sicher, die von Demenz betroffen sind. Wie wichtig uns hier auch der Bereich der Information ist, zeigen wir im Rahmen der Aktionswoche Demenz, wenn wir den Demenz-Parcours ausleihen und ihn von interessierten Einzelpersonen oder Gruppen im Rahmen eines Beratungsangebotes absolvieren lassen.

Auch das Angebot unseres Kaffeestübchens ist quartiersoffen, d.h. dass zu den Öffnungszeiten donnerstags und samstags nachmittags auch Bewohner*innen des Quartiers dieses nutzen können.

Ein weiteres wichtiges Ziel der Quartiersarbeit ist der Austausch mit Institutionen und die Begegnung mit Menschen außerhalb unserer Einrichtung. Deshalb besuchen wir Veranstaltungen in Idar-Oberstein oder in den umliegenden Ortschaften. Dadurch entstehen für die Bewohner*innen Kontaktmöglichkeiten mit Bekannten, Nachbar*innen, Freund*innen und Verwandten. In der Stadtbücherei in Oberstein konnten sich unsere Senior*innen über deren Medienangebot informieren, im Café/Kino Heimat in Morbach seniorengerecht einen Film ansehen und auf dem Sportgelände des TV Idar mit Bewohner*innen des Quartiers Boule spielen. Einmal im Monat führen wir eine „Stadtfahrt“ ins nahegelegene Einkaufszentrum durch, um den Bewohner*innen Gelegenheit zu bieten, ihren Bedarf an Wunschartikeln zu decken.



Unser Quartiersprojekt hat den Slogan „Miteinander füreinander“. Von diesem Projekt sollen immer auch unsere Bewohner*innen profitieren. So freuten sich diese sehr über die Sachspenden eines kooperierenden Geschäftes, das uns im Rahmen der „Aktionswochen gegen Rassismus und für Toleranz“ mit Weinen, exotischen Früchten etc. „eine Reise um die Welt“ ermöglichte. Eine bekannte Bar in Idar stellte für das Thema „Misch dich ein“ einen Barkeeper zur Verfügung, der die Bewohner*innen im Kaffeestübchen mit feinsten Mixgetränken verwöhnte. Chöre, Musikvereine aus dem Quartier und alle Ehrenamtlichen sorgen für Freude, Abwechslung und Miteinander im Quartier.

» Wenn auch Sie helfen wollen, dass wir miteinander füreinander da sind, wenden Sie sich bitte an unseren Sozialdienst.



Es liegt was in der Luft ... ein ganz besonderer Duft

Für viele Menschen sind Gerüche ein Schlüssel um brachliegende Erinnerungen zu wecken. Viele denken beim Geruch von frisch gebackenem Kuchen an zuhause, an die Großmutter, an gute Stunden und Geheischnis. Eine Vielzahl unserer Bewohner*innen erinnern sich noch an Familienrezepte und sind gerne bereit diese zu teilen. Besonders viel Spaß macht das, wenn uns Kinder besuchen und wir gemeinsam mit ihnen backen, ob zur Weihnachtszeit oder zwischendurch. Ein Höhepunkt der Woche ist sicherlich das gemeinsame Backen der Bewohner*innen freitagmorgens in den Wohn-

küchen. Unterstützt von den ZuBs bereiten die Bewohner*innen hier traditionelle Kuchen, wie der beliebte „Mama“-Kuchen (Marmorkuchen) oder der Jahreszeit entsprechende Backwaren, wie z.B. Zwetschkuchen, Apfelkuchen oder Weihnachtsgebäck zu.

Die Bewohner*innen werden aktiviert, die Sinne werden angesprochen, man sitzt in geselliger Runde zusammen und frischt alte Erinnerungen auf. Basierend auf langjähriger Backerfahrung werden Tipps und Rezepte ausgetauscht, das stärkt die Ich-Wichtigkeit und das Selbstbewusstsein.



Musik liegt in der Luft

Musik ist für viele Bewohner*innen ein wichtiger Bestandteil des Lebens. In den Zeiten, als sie aufwuchsen, war das Radiogerät von erheblicher Bedeutung. Musiksendungen und Sportübertragungen im Radio wurden oft von der ganzen Familie verfolgt. Damals hörte man das, was einem angeboten wurde. Erst mit den Schallplatten konnte man sich eigene Musikwünsche erfüllen. Eine Umfrage unter Bewohner*innen ergab, dass sie am liebsten deutsche Musik gehört haben. Musik, die man auch versteht, mit sinnvollen Texten. Damals und heute sind Volksmusik und deutsche Schlager beliebt. Erst die amerikanischen Soldaten hätten Jazz und Rock zu ihnen gebracht und sie hätten sich daran erst müssen gewöhnen. Viele gingen am Wochenende auf Tanzveranstaltungen, wo extra engagierte Musikkapellen ihr Bestes gaben. Gerne erinnern sich die Senior*innen an Fernsehshows mit Peter Alexander, Caterina Valente, Heintje und Heino. Auch heute verfolgen sie im Fernsehen gerne Shows mit Musik: hier sind die Geschmäcker ganz

unterschiedlich. Vielgeliebt wird André Rieu, andere favorisieren auch modernere Formate, wie z.B. The Voice of Germany. Mit der Auswahl unserer musikalischen Angebote, möchten wir alle Bewohner*innen ansprechen. Diejenigen, die selbst gerne singen, treffen sich alle 14 Tage dienstags mit Heike Bohrer. Mitbewohner Hans-Günter Junker und Günter Kronauer mit seinem Akkordeon sorgen regelmäßig für musikalische Unterhaltung und erfreuen die Bewohner*innen mit ihren Wunschkonzerten. Chöre und Musikvereine, aber auch das Landespolizeiorchester, besuchen uns und bringen Musikgenuss in unsere Einrichtung.



→ AROMA-THERAPIE

im AWO Seniorenzentrum Idar-Oberstein

Bereits zu Zeiten der ältesten bekannten Hochkulturen, z.B. in Mesopotamien und Ägypten, wurden Düfte eingesetzt um Krankheiten zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte der französische Chemiker Gattefossé eine antiseptische Seife auf der Basis von ätherischen Ölen, nachdem er Brandwunden mit Lavendelöl behandelt hatte und diese narbenfrei abheilten.

In der heutigen Zeit werden zumeist Duftbäder oder Duftöle verwendet um Krankheiten zu lindern, z.B. als Erkältungsbäder oder Inhalationen mit Zugaben von Essenzen aus Heilkräutern und Gewürzen. Duftöle und Parfüms nehmen Einfluss auf Stimmungen. So sollen z.B. Zitrusöle die Stimmung heben, der Duft von Lavendel eher beruhigen. Bei der Aromatherapie wird der Geruchssinn angesprochen, wodurch verschiedene Effekte ausgelöst werden, z.B. Erinnerungen oder Gefühlseindrücke. Dies ist insbesondere bei der Arbeit mit Menschen mit Einschränkungen eine gute Möglichkeit das Wohlbefinden zu steigern, ohne direkt auf die Person einzuwirken und diese vielleicht durch Bewegungen, Musik etc. zu überfordern.



Mehrere zusätzliche Betreuungskräfte in unserem Haus haben Fortbildungen zum Thema Aromatherapie bzw. -pflege absolviert. Dort wurden ihnen ätherische Öle vorgestellt sowie deren Wirkung und ihre Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt. Auch lernten sie, wie die ätherischen Öle in der Praxis angewendet werden und nutzen ihre Kenntnisse jetzt im Rahmen der wöchentlichen Wohlfühl- und Entspannungsangebote, um das Wohlbefinden der Bewohner*innen zu steigern.



Last minute Geschenkidee!

Das AWO Kochbuch, mit vielen Lieblingsrezepten unserer Bewohner*innen, ist in unserer Einrichtung, der Bezirksgeschäftsstelle in Koblenz, Dreikaiserweg 4 sowie online für nur **14,95 €** erhältlich.

www.awo-rheinland.de/kochbuch



IMPRESSUM

Follow us    

Redaktion: Nicole Burgard, Jasmin Klein, Katrin Schwindt

Bilder: AWO Rheinland
www.foto-christ.de

Layout & Design: www.textkracher.de

Druck: www.corzilius-online.de

Auflage: 200 Stück



Turnhallenstraße 1 | 55743 Idar-Oberstein
Telefon 06781 941-0 | Telefax 06781 941-115
seniorenzentrum-io@awo-rheinland.de
www.awo-rheinland.de | www.awo-herzwerk.de



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum
Idar-Oberstein