

Awo LAUBACH-POST

Haus-Post des AWO Seniorenzentrums Koblenz











Liebe Bewohner*innen, liebe Angehörige, Mitarbeiter*innen und Freund*innen unseres Hauses,

ich möchte Ihnen schon jetzt meine guten Wünsche für das gerade begonnene neue Jahr 2024 aussprechen und Ihnen und Ihren Angehörigen, viel Glück, Zufriedenheit und vor allen Dingen Gesundheit wünschen! Ich freue mich sehr Sie, auch die nächsten Monate über, in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen!

Sie halten nun die erste Ausgabe der "Laubach-Post" 2024 in Ihren Händen, die auch weiterhin quartalsweise erscheinen und Sie über das aktuelle Geschehen in unserem Seniorenzentrum informieren wird.

Ein Bericht unserer Bewohner*innenvertretung, ein Rückblick auf bereits vergangene Veranstaltungen, sowie neue personelle Veränderungen, ergänzen dieses Heft.

Ein Teil dieser Ausgabe widmet sich der Verabschiedungsfeier unseres langjährigen Einrichtungsleiters Herr Jürgen Gerz, dem wir auf diesem Wege nochmals alles erdenklich Gute für seinen wohlverdienten Ruhestand wünschen möchten.

Ebenfalls finden Sie auch weiterhin aktuelle Ankündigungen über unser Veranstaltungsprogramm der kommenden Wochen und Monate. Lassen Sie sich überraschen!

Herzlich Grüße Ihre Nicole Eberhard *Einrichtungsleiterin*

Neue Bewohner*innenvertretung

Neuwahl

Manchmal passt das Leben leider nicht zum Redaktionsschluss. Ende 2023 fand die Wahl zur neuen Bewohner*innenvertretung statt, aber diese Ausgabe der Hauszeitung wurde bereits im Oktober 2023 geschrieben. Somit hat das Seniorenzentrum zu dem Zeitpunkt Ihrer Zeitungslektüre eine neue Be-

wohner*innenvertretung, aber diese wird sich bildlich und textlich erst in der nächsten Ausgabe vorstellen können. Jedoch sind die gewählten Mitglieder über Aushänge bereits in der Einrichtung bekannt gegeben- achten Sie bei Bedarf einfach auf die entsprechenden Aushänge.



The Herzlich willkommen

Ganz herzlich als neue Bewohner*innen in unserer Einrichtung begrüßen möchten wir:

Jürgen Zimmermann, Margarethe Laufer, Dr. Karl Grommes, Fethiye Cakmak, Udo Busch, Hiltrud Vuleta, Viktor Mamrak, Josef Spitzlay, Nikolaus Kittsteiner, Spahl, Elisabeth Simon

In der Tagespflege begrüßen wir: Frau Ostwald, Frau Wodkiewicz

╬ Abschiede

Wir gedenken den Verstorbenen und nehmen Abschied von:

Hans-Josef Schneider	17.08.2023
Peter Miller	27.08.2023
Gertrud Schönberger	01.09.2023
Hubert Hahn	02.09.2023
Semen Vaksmann	22.09.2023
Elfriede Flöck	04.10.2023
Anneliese Loschek	15.10.2023
Konrad Steinlein	25.10.2023
Margot Schlichting	01.11.2023
Horst Knaf	04.11.2023
Brigitte Ebel	08.11.2023

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Haus Ritte	ersturz	
07.01.1968	Normann Heuser	56 Jahre
10.01.1927	Heinrich Hansen	97 Jahre
18.01.1947	Doris Müller	77 Jahre
07.02.1942	Brigitte Simon	82 Jahre
19.02.1930	Ludowika Steinocher	94 Jahre
23.02.1956	Hans-Josef Erbar	68 Jahre
17.03.1947	Fethiye Cakmak	77 Jahre
21.03.1936	Paul Heinrich Wenn	88 Jahre
Haus Rhei	naue	
21.01.1960	Christa Sänger	64 Jahre
24.01.1938	Elisabeth Dr. Funke	86 Jahre
23.02.1942	Karl Dr. Grommes	82 Jahre
05.03.1941	Almut Anders	83 Jahre
16.03.1931	Inge Fries	93 Jahre
17.03.1950	Berthold Kaiser	74 Jahre
Haus Bad	Laubach	
11.01.1943	Margarethe Laufer	81 Jahre
12.02.1938	Ingeborg Neft	86 Jahre
17.02.1951	Monika Rapp	73 Jahre
02.03.1938	Ursula Rexrodt	86 Jahre
04.03.1949	Karl-Josef Reusch	75 Jahre
10.03.1958	Jörg Clostermann	66 Jahre
10.03.1940	Eberhard Spahl	84 Jahre
19.03.1937	Josef Spitzlay	87 Jahre

Tagespflege

16.02.1945 25.02.1943

21.03.1945

22.03.1947

Ingrid Horch

Brigitte Winkler

Halina Budka

Doris Wodkiewicz

79 Jahre

81 Jahre

79 Jahre

77 Jahre



















Time to say goodbye oder auch: Zeit zum Tschüss sagen

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge wurde nach über 30 Jahren Jürgen Gerz als Einrichtungsleiter unseres Seniorenzentrums in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Nach so vielen Jahren hatte er sich natürlich auch eine rauschende Abschiedsfeier verdient und so folgten der Einladung auch viele Gäste aus derzeitigen und vergangenen Tagen. Unser Speisesaal war fast zu klein, um alle Gratulant*innen zu fassen, aber es fand sich letztendlich doch für jeden ein Plätzchen.

Neben einigen Reden und vielen Abschiedsgeschenken gab es auch ein großartiges Buffet aus der hauseigenen Küche, dass keine Wünsche offen ließ. Herr Gerz weiß das Haus bei unserer neuen Einrichtungsleitung, Frau Nicole Eberhard, in guten Händen, so dass er sich auf zu neuen Ufern machen kann. Wir sagen nochmal herzlich DANKE für die jahrzehntelange Arbeit bei und mit uns und wünschen dem frischgebackenen Rentner (und Opa) einen grandiosen (Un-) Ruhestand!

Schön war's Rückblick – Auszug unserer Veranstaltungen





Schön war der Spätsommernachmittag

Für guten Duft im Kleiderschrank oder im Zimmer sorgten Frau Ohs und Frau Anton an einem sonnigen Spätsommernachmittag. Sie befüllten mit einigen Bewohner*innen hübsche Säckchen mit frisch gezupften Lavendel und so ein Duftsäckchen durfte am Ende natürlich auch mit ins Zimmer genommen werden.

Schön war die Zeitreise

Elvis & Evergreens
...eine musikalische Zeitreise.
Zum Orchester Rhythmus von
Sinatra haben wir alle zusammen auf den Tisch gehauen
und es schepperte so schön
mit dem Besteck.







Schön war das St. Martins-Fest Endlich konnte die alte Tradition des Besuchs von St. Martin im Innenhof wieder stattfinden.





Gesund durch den Winter

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm kommen nicht nur die festlichen Tage, sondern auch die kalte Jahreszeit. Gerade in dieser Zeit ist es besonders wichtig auf seine Gesundheit zu achten, um die Herausforderungen des Winters bestmöglich meistern zu können. In diesem Beitrag möchten wir Ihnen wertvolle Tipps und Ratschläge geben, wie Sie gesund und fit durch den Winter kommen.

1. Gehen Sie bei Tageslicht raus

Genießen Sie die Sonne so oft wie möglich. Durch die Sonneneinstrahlung bildet unsere Haut das wichtige Vitamin D, das die Knochen und die Abwehrkräfte stärkt. Außerdem hilft es, die eigene Stimmung aufzuhellen. Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Bronchien.

2. Achten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung

Der Vitamin D Mangel kann durch die richtige Ernährung ausgeglichen werden. Lebensmittel wie Milch, Getreide und Fisch eignen sich dafür besonders gut. Auch Wintergemüse wie

Grünkohl, Wirsing und Spitzkohl liefern wichtige Ballaststoffe, die den Darm unterstützen.

3. Vergessen Sie das Trinken nicht

Die trockene Heizungsluft führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Um diesen zu decken ist es wichtig, dass Sie ausreichend Wasser trinken. Aber auch warme Tees und heiße Zitronen helfen, dabei den Bedarf zu decken und das Immunsystem zu unterstützen.

4. Tragen Sie rutschfeste Schuhe und die richtige Kleidung

Nasse und rutschige Wege stellen im Winter eine Sturzgefahr dar. Umso wichtiger ist es, dass Sie nur mit stabilem und rutschfestem Schuhwerk spazieren gehen. Mit dicker Winterjacke, Mütze, Schal und Handschuhen können Sie sich bestmöglich vor der winterlichen Kälte schützen.

5. Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, dass Sie auf Ihre mentale Gesundheit achten. Neben dem stimmungsaufhellenden Vitamin D hilft es auch, sich zu entspannen und Ihren Stress abzubauen. Teilen Sie Ihre Sorgen mit anderen Menschen und verbringen Sie Genusszeit in netter Gesellschaft, z.B. im Wintergartencafé oder nehmen Sie an unseren Plätzchen backen Aktionen teil. Zudem ist es nie zu spät, Neues zu Iernen und sich kreativ auszuleben. Was interessiert Sie besonders?

Kennen Sie schon das neue Projekt mit der AOK im Quartier?

Wir möchten im neuen Jahr 2024 Senioren*innen und junge Familien Impulse geben für eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Stressreduktion zu sorgen. Seien auch Sie dabei, wir halten Sie auf dem Laufenden. Kommen Sie gut durch den Winter wünschen Lea Naunheim, Dorothe Struschka & Sarah Nufer.

Ihre Ansprechpartner*innen im AWO Seniorenzentrum Laubach in Koblenz

Nicole Eberhard | Einrichtungsleitung | Tel. -202 | nicole.eberhard@awo-rheinland.de Haus Bad Laubach | Büro am Haupteingang Untergeschoss

Selina Frank-Fuchs | Pflegedienstleitung | Tel. -203 | selina.frank@awo-rheinland.de Haus Bad Laubach | Büro am Haupteingang Untergeschoss

Lina Hammes | stellv. PDL | Tel. -325 | lina.hammes@awo-rheinland.de Haus Bad Laubach | Büro am Haupteingang Untergeschoss

Marco Clostermann | Küchenleitung | Tel. -204 | marco.clostermann@awo-rheinland.de UG Haus Rheinaue | Büro an Küche

Ulrike Ternes | Verwaltung | Tel. -200 | (Bewohnerverwaltung, Personalverwaltung, Telefonzentrale, Kassenwesen) ulrike.ternes@awo-rheinland.de | Haus Bad Laubach Büro am Haupteingang UG

Janin Heinen | Verwaltung | Tel. – 201 | (Bewohnerverwaltung, Personalverwaltung, Telefonzentrale, Kassenwesen) | Janin.Heinen@awo-rheinland.de | Haus Bad Laubach Büro am Haupteingang UG

Lina Wirth | komm. Wohnbereichsleitung Wohnbereich 2 | Tel. 321 lina.wirth@awo-rheinland.de | Haus Rheinaue

Jan Benz | komm. Wohnbereichsleitung Wohnbereich 3 | Tel. 331 jan.benz@awo-rheinland.de | Haus Bad Laubach

Bianca Messemer | Praxisanleitung | Tel. 324 | bianca.messemer@awo-rheinland.de Büro im Erdgeschoss | Haus Rheinaue

Alexander Görlitz | Hausmeister | Tel. -206 | alexander.goerlitz@awo-rheinland.de

Eileen-Xenia Keiser | Leitung Tagespflege | Tel. -207 | eileen.keiser@awo-rheinland.de Haus Bad Laubach | Büro am Haupteingang Untergeschoss

Dorothe Struschka | Quartiersmanagerin & Ehrenamtskoordination | Tel. 0261-914 98 349 dorothe.struschka@awo-rheinland.de Büro | Schenkendorfstraße 31, 56068 Koblenz

Monika Glunz | Ehrenamtskoordination & Sozialdienst | Tel. -205 monika.glunz@awo-rheinland.de Büro am Speisesaal | EG Haus Rheinaue

Daniela Bodenbach | Beratungsstelle Demenz und Sozialdienst | Tel. -208 daniela.bodenbach@awo-rheinland.de | Büro im Erdgeschoss | Haus Rheinaue

Stefan Wolfram | Sozialdienstleitung | Tel. 240 | stefan.wolfram@AWO-Rheinland.de Haus Rheinaue | Büro am Speisesaal EG

Sabine Anders | Hauswirtschaftsleitung | Tel. -304 | sabine.anders@awo-rheinland.de Haus Rheinaue | Büro am Speisesaal EG

Herzlich Willkommen an unsere neuen Mitarbeiter*innen

Jasmina-Marie Rendel (Azubi Pflegefachkraft), Goahr Alhmidi (Pflegehilfskraft), Celine Marlene Meuer (Pflegehilfskraft)



→ TERMINE & VERANSTALTUNGEN

im AWO Seniorenzentrum Laubach

Wöchentliche Veranstaltungen 2024

MONTAG

10:30 Uhr Gedächtnistraining

15:00 Uhr Clownvisite im Wechsel auf den Wohnbe

reichen oder im Innenhof (14-tägig)

DIENSTAG

10:00 Uhr Gymnastik

14:00 Uhr Rollender Kiosk auf WB 1 und WB 3

15:00 Uhr Singkreis Abendtreff 18:30 Uhr

MITTWOCH

10:30 Uhr kath. Gottesdienst (14 tägig) im Nebenraum

des Speisesaals

Rollender Kiosk im Foyer WB 2 13:00 Uhr

14:30 Uhr Musik-Wunschbox

DONNERSTAG

10:30 Uhr gemeinsames Musizieren 14:00 Uhr Rollender Kiosk auf WB 2

15:00 Uhr Bingo

18:30 Uhr Abendtreff

FREITAG

Klangschalen (ungerade Wochen) 15:00 Uhr

15:00 Uhr Nachmittagstreff

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

VERANSTALTUNGEN

02.01.2024

Neujahrs-Sektempfang

15.01.2024

Geburtstagscafé 4. Quartal

05.02.2024

Kappensitzung mit den Kowelenzer Schängelcher mit musikali-

scher Unterhaltung

13.02.24

Fastnachtsparty mit Klaus Weber

21.02.2024

Marcos Moden



IMPRESSUM



Follow us Of in Y

Redaktion: Monika Glunz, Nicole Eberhard, Daniela Bodenbach

Bilder: AWO Rheinland, www.foto-christ.de

www.stock.adobe.com

Layout & Design: www.textkracher.de

Druck: www.corzilius-online.de

Auflage: 300 Stück







