Winterausgabe | Januar – März 2024

STERNGARTEN-ECHO

Haus-Post des AWO Seniorenzentrums Mayen

Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Sterngarten
Mayen

UNSERE AWO-WERTE: Freiheit, Toleranz, Gleichheit, Gerechtigkeit, Solidarität

Hallo und schönen guten Tag liebe Leser*innen,

„Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung, neue Gedanken und neue Wege zum Ziel."

Erst vor kurzem haben wir Weihnachten und Silvester gefeiert. Ich hoffe Sie hatten einen stimmungsvollen Jahreswechsel im Kreise Ihrer Familien und Freunde. Wir haben in unserem Seniorenzentrum weihnachtlich-festliche Stimmung für unsere Senioren und Seniorinnen geschaffen. Das gehört in einer Zeit der Besinnung dazu. Der Duft von frisch gebackenen Plätzchen zog durch unsere Wohnbereiche, begleitet von festlicher Musik und den weihnachtlichen Geschichten. Selbstverständlich haben wir auch wieder tolle Weihnachtsfeiern für die Wohnbereiche im Haus veranstaltet. Wie immer ein Höhepunkt zum Jahresende. Über die Weihnachtsfeiertage haben wieder viele die freie Zeit genutzt, um ihre Angehörigen hier im Haus zu besuchen.
In der Hoffnung, dass sich die Welt um uns herum positiv entwickelt, freue ich mich auf das neue Jahr, denn wir arbeiten mit vielen engagierten Mitarbeiter*innen in einem sehr schönen Seniorenzentrum für sehr nette Bewohner*Innen.
Ihnen allen wünsche ich einen guten Start ins neue Jahr.Ich freue mich darauf, Sie in nächster Zeit zu treffen und mit Ihnen zu plaudern,

Alexandra Kail
Einrichtungsleitung

Inhalt

Vorwort	2
Zuckertoni	3
Quartiersspaziergang	4
Termine und Veranstaltungen	5
Mitarbeitergesundheit	6/7
Lukasmarkt	8

Abonnieren Sie hier unser digitales AWO Herzwerk – das Magazin der AWO im Rheinland: www.awo-herzwerk.de

Der Zuckertoni

im AWO Seniorenzentrum Sterngarten

Willkommen Zuckertoni!

Der Zuckertoni, dass Mayener Original, besuchte die Bewohner*Innen im Seniorenzentrum Sterngarten. Zur Verstärkung hatte er das Bürgerbühnenensemble der Burgfestspiele Mayen mitgebracht. Die Senior*innen freuten sich sehr auf diesen Auftritt im Speisesaal des Seniorenzentrums, denn viele kannten den ,,Zuckertoni'' noch aus ihrer Jugend.

Das Bürgerbühnenensemble der Burgfestspiele Mayen vlnr. Werner Blasweiler, Sophie Meiers, Marion Fuhrmann, Barbara Böhr-Maur, Dirk Wepper, Thomas Braun

Die Herzen im Sturm eroberte ,,Zuckertoni'' und seine sechs Freunde des Bürgerbühnenensembles mit seinen Geschichten und Liedern. So durfte auch der Gassenhauer vom „Mayener Jung" nicht fehlen bei dem viele Bewohner*Innen mitsummten und mitsangen. Mit großer Freude verfolgten die Gäste das tolle Programm und spendeten fleißig Applaus. Dem ein oder anderen fielen spontan längst vergessene Geschichten zu diesem tollen Gast ein.

Das Ehepaar Schneiders freute sich sehr über den kleinen Plausch mit dem ,,Zuckertoni''

Selbstverständlich ließ er es sich nicht nehmen mit den Gästen persönlichen Kontakt aufzunehmen. Unterstützt von Werner Blasweiler, besuchte der ,,Zuckertoni'' die Senior*innen im Publikum. Gerne stand der ,,Zuckertoni'' für ein kleines Schwätzchen und ein Foto zur Verfügung. Schnell wurden einige längst vergangene Geschichten wieder lebendig.
Er freute sich sehr über die Sympathie die ihm bekundet wurde. „Ja so war es früher und es war nicht so hektisch wie heute..., die gute alte Zeit. Das war heute ein wunderbarer Nachmittag," so eine Bewohnerin des Seniorenzentrums Sterngarten zum Ende der Veranstaltung. Es war wieder ein gelungenes Beispiel für die zahlreichen Veranstaltungen und Unterhaltungsprogramme im Seniorenzentrum der AWO. Die Einrichtungsleitung Alexandra Kail bedankt sich ganz herzlich beim Bürgerbühnenensemble der Burgfestspiele und beim ,,Zuckertoni'' für diesen tollen Auftritt.

Quartiersspaziergang

Im Rahmen der Quartiersarbeit hat das Seniorenzentrum Sterngarten in Mayen zu einem gemeinsamen Quartiersspaziergang eingeladen. Hier ging es vordergründig darum zu prüfen, wie die Rahmenbedingungen im Stadtteil in Bezug auf Barrierefreiheit sind.
Hierzu folgten der Beigeordnete der Stadt Mayen Thomas Schroeder, Vertreter*innen des Stadtrates, Vertreter*innen des Seniorenbeirates und des Beirates für Menschen mit Beeinträchtigung der Einladung des Seniorenzentrums. Zusätzlich waren Bewohner*innen der Einrichtung und Menschen aus dem Quartier dabei, um die Bedingungen zu erforschen.
Dazu sagt Sabrina Hoffmann, die Projektleitung im Quartiersmanagementes des Seniorenzentrums: „Im Rahmen unserer Quartiersarbeit ist es uns wichtig, dass sich alle Bürger*Innen aus unserem Stadtteil wohlfühlen, sich in allen Lebenslagen versorgt fühlen und ein hohes Maß an Lebensqualität verspüren.
Hierfür bedarf es Rahmenbedingungen, die es den Menschen ermöglicht, in ihrem Quartier aktiv zu sein. Um die Teilhabe von älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung in der Gesellschaft zu gewährleisten, ist es wichtig, dass sie sich barrierefrei in unserem Stadtteil bewegen können. Wir freuen uns daher sehr, dass so viele den Weg zu uns gefunden haben, um sich gemeinsam diesem wichtigen Thema anzunehmen."
Gemeinsam begutachtetet die Gruppe verschiedene Straßen und Bürgersteige in der Nachbarschaft sowie die Brücke zum Megina-Gymnasium und verschaffte sich einen Überblick über die Gegebenheiten. Immer mit der Frage im Fokus, ob sich hier auch Menschen mit Rollstuhl oder Rollator selbstständig, ohne Hilfe, bewegen können.

*Sabrina Hoffmann (Koordinatorin für Ehrenamt und Sozialrum), Conny Mintgen-Henigin (Sozialdienstleitung), Teilnehmer*innen des Spazierganges*

Im Anschluss an den Spaziergang wurden die Ergebnisse festgehalten und die Teilnehmer*innen gingen gemeinsam in den Austausch und die konstruktive Diskussion. Festzuhalten ist, dass einige Bereiche im Stadtteil schon sehr gut ausgerichtet sind und ohne Probleme von Menschen mit einem Rollstuhl oder Rollator begangen werden können. In anderen Straßen sieht es problematischer aus. Dort ist es notwendig beispielsweise Bürgersteige abzusenken. Hier wurden bereits erste Maßnahmen besprochen, die nun geprüft werden.

» Gemeinsam durch Mayen.

Abonnieren Sie hier unser digitales AWO Herzwerk – das Magazin der AWO im Rheinland: www.awo-herzwerk.de

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

im AWO Seniorenzentrum Sterngarten

MONTAG

10.00 Uhr und 10.45 Uhr
Sitzgymnastik im Gymnastikraum

15.00 Uhr
Trommeln und Rhythmus mit Josef *(bitte Aushänge beachten)*

18.00 Uhr
Bingo im Café des Seniorenzentrums *(alle 14 Tage)*

DIENSTAG

10.00 Uhr
Evangelische Andacht im Andachtsraum *(immer am 2. Dienstag im Monat)*

10.30 Uhr
Spielerunde im Wintergarten und WB 3

14.30 Uhr
Frauenkaffeeklatsch im Café des Seniorenzentrums *(alle 2 Monate am 2. Dienstag im Monat)*

15.00 Uhr
Musikstunde mit Josef im WB 2

MITTWOCH

10.30 Uhr
katholische Messe im Restaurant des Sterngartens, anschl. Krankenkommunion *(immer am 1. Mittwoch im Monat)*

10.30 Uhr
Gedächtnistraining *(im wöchentlichen Wechsel im Wintergarten*

15.00 Uhr
Musikstunde mit Josef *(bitte Aushänge beachten)*

DONNERSTAG

09.30 Uhr
Kochen und Backen im Wintergarten

15.00 Uhr
Chorprobe Wintergarten im WB1

15.00 Uhr
Strickgruppe im Café/Werkraum EG *(alle 14 Tage)*

FREITAG

10.00 Uhr und 10.45 Uhr
Freude an Bewegung Gymnastikraum EG

14.30 Uhr
Kreatives Gestalten im Wintergarten

im wöchentlichen Wechsel mit

15.00 Uhr Sitztanz im Gymnastikraum im EG

Alle aufgeführten Angebote und Veranstaltungen werden immer tagesaktuell an den Info-Tafeln der Wohnbereiche angekündigt.

Zusätzliche Veranstaltungen
Wir bemühen immer weitere Veranstaltungen mit Akteur*innen von außen zu organisieren. Auf diese Veranstaltungen wird immer frühzeitig hingewiesen. Bitte beachten Sie hierzu die Aushänge an den Infotafeln im Wohnbereich und den Aufzügen.

*Alexandra Kail (li.) und Maren Zender (2. v. li.) freuen sich gemeinsam mit Mitarbeiter*innen über die geglückte Aktion „Gesundheitstag im Seniorenzentrum."*

Mitarbeitergesundheit

im AWO Seniorenzentrum Sterngarten

Unter dem Motto „Gesund durch den Pflegetag" veranstaltete das Seniorenzentrum unter der Federführung von Maren Zender, der stellvertretenden Sozialdienstleitung und Gesundheitsmanagerin, den diesjährigen Gesundheitstag im Seniorenzentrum. Für diesen Aktionstag konnten die Physiotherapiepraxis Tim Krechel und die AOK als Kooperationspartner gewonnen werden.

Mit einem frischen, vitaminreichen Frühstück starteten die Mitarbeiter*innen in den Tag. Die Mitarbeiter*innen der Küche und des Sozialdienstes hatten ein tolles, gesundes Frühstück zusammengestellt. Neben viel frischem Obst und ausgewählten Cerealien wurden gesunde Säfte und Snacks angeboten.

Abonnieren Sie hier unser digitales AWO Herzwerk – das Magazin der AWO im Rheinland: www.awo-herzwerk.de

Gestärkt durch ein gesundes Frühstück konnten die Mitarbeiter*innen an verschiedenen Stationen lernen wie sie sich besser bei den anspruchsvollen Pflegeeinsätzen bewegen und verhalten. Mittels CardioScan konnte der individuelle Fitnesszustand der Teilnehmer*innen ermittelt werden. In einem Kurzvortrag wurde über rückenschonendes Arbeiten aufgeklärt. Die gewonnenen Erkenntnisse wurden zusätzlich in praktischen Übungen umgesetzt. Gerne nahmen die Mitarbeiter*innen auch das Angebot einer Rückenmassage an. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, was ist das denn? Auch hier gab es ein gutes Angebot einer Einführung mit Entspannungsübungen, die gerne von den Pflegekräften angenommen wurden. Damit alle die Möglichkeit hatten am Gesundheitstag teilzunehmen, wurde das Personal im Haus nahezu verdoppelt, so dass auch die Betreuung der Bewohner*innenn sichergestellt war.

Die Rückmeldung der Mitarbeiter*innen war durchweg positiv. „Die AWO tut was für ihre Mitarbeiter, das ist eine klasse Aktion'', so eine Pflegemitarbeiterin am Nachmittag. Alexandra Kail bedankte sich im Namen der Pflegekräfte herzlich bei den Organisator*innen des Gesundheitstages und den Kooperationspartnern für diese gelungene Aktion.

Gesund durch den Pflegetag.

AUSFLUG ZUM LUKASMARKT

Traditionsmarkt in Mayen

Genau wie der Lukasmarkt eine langjährige Tradition in Mayen ist, ist der Besuch der Senior*Innen des AWO Seniorenzentrums Sterngarten dort schon eine schöne Gepflogenheit. Bei herbstlichem, aber trockenen Wetter besuchte eine Gruppe des Seniorenzentrums im Herbst den Lukasmarkt in Mayen. Wie immer zogen der Trubel und der fröhliche Lärm der Fahrgeschäfte die Besucher*Innen in ihren Bann.

Viele Bewohner*Innen des Seniorenzentrums bekommen leuchtende Augen, wenn sie von ihren Erlebnissen von den vergangenen Besuchen auf dem Lukasmarkt erzählen. Der Markt war schon immer auch ein Familienfest, Verwandte wurden besucht, man traf sich um gemeinsam die tollen Attraktionen zu bestaunen oder um Vieh zu handeln.

Für unsere Bewohner*Innen ist der Besuch in Begleitung der Sozialdienstmitarbeiter*Innen und den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen immer ein Höhepunkt im Oktober. Die aktuellen Fahrgeschäfte stehen nicht mehr an erster Stelle, wenn unsere Bewohner*Innen den Lukasmarkt besuchen, sie sind eher was für die jüngeren Besucher und Besucherinnen. Die Senior*innen lieben aber die kulinarischen Genüsse wie ein leckeres Fischbrötchen oder eine knusprige Bratwurst vom Grill. Dazu ein Gläschen Wein und der Nachmittag ist perfekt.

„Im nächsten Jahr gehen wir wieder hin!“, stellte eine sichtlich fröhliche Bewohnerin fest. „Es sind so viele Erinnerungen mit dem Markt verbunden.“

*Bewohner*innen der Einrichtung, Josef Luy und Simone Ebert Mitarbeiter*innen des Sozialdienstes, Praktikant im Sozialdienst Erik Brüdigam, Ehrenamtliche Mitarbeiterin Marianne Fischer*

Klimaneutral gedruckt I www.climatepartner.com/15895-2311-1002

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: Alexandra Kail
Sabrina Hoffmann
Bilder: AWO Rheinland, stock.adobe.com
www.foto-christ.de
Layout & Design: www.textkracher.de
Druck: www.corzilius-online.de
Auflage: 190 Stück

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Pfarrer-Winand-Straße 1-3 | 56727 Mayen
Telefon 02651 983-3 | Telefax 02651 983-568
seniorenzentrum.mayen@awo-rheinland.de
www.awo-rheinland.de | www.awo-herzwerk.de

Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Sterngarten
Mayen

16/1/546/1123/190