



# STERNGARTEN-ECHO

Haus-Post des AWO Seniorenzentrums Mayen



Bezirksverband Rheinland e.V.  
Seniorenzentrum Sterngarten  
Mayen



## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Sterngarten, liebe Angehörige,

in den vergangenen Monaten ist in unserer Einrichtung wieder einiges passiert. Wir konnten neue Bewohner\*innen bei uns begrüßen, haben neue Mitarbeiter\*innen gewonnen, und auch ehrenamtlich engagierte Menschen sind dazugestoßen und machen den Alltag in unserem Haus etwas bunter. Die Renovierungsarbeiten im Haus schreiten weiter fort. Unser Ziel ist es, die Einrichtung für Sie zu einem Wohlfühlort zu gestalten.

Neben all diesen positiven Ereignissen waren wir zu Beginn des Jahres leider von einer starken Infektionswelle betroffen. An dieser Stelle möchte ich aber nochmal betonen, wie toll alle Beteiligten diese schwere Situation gemeistert haben. Ein ganz herzlicher Dank gilt unseren

Mitarbeiter\*innen, die trotz zusätzlichen Belastungen engagiert ihre Dienste zum Wohle unserer Bewohner\*innen geleistet haben.

„Mit dem Frühling wird unsere Welt jedes Jahr ein bisschen bunter.“ Mit diesem positiven Leitgedanken freue ich mich sehr auf die anstehende Jahreszeit, in der wieder alles blüht und grünt und auch wieder mehr Aktivitäten draußen an der frischen Luft stattfinden können. Bald startet auch wieder unser allseits beliebter Kultursommer, das wird ein Fest!

An dieser Stelle auch ein herzliches Willkommen an unsere neuen Bewohner\*innen. Ihnen allen wünsche ich eine gute Zeit in unserem Seniorenzentrum. Sicher haben Sie schon einige Ihrer Mitbewohner\*innen kennengelernt und Freundschaften geschlossen. Unsere Mitarbeiter\*innen sind gerne bereit, Ihnen unsere vielfältigen Gruppenangebote vorzustellen, damit Ihnen die Eingewöhnung bei uns erleichtert wird.

Allen Hausbewohner\*innen wünsche ich viel Vergnügen mit der neuen Ausgabe des Sterngarten-Echos

Herzliche Grüße

Alexandra Kail  
*Einrichtungsleitung*

## Inhalt

Vorwort	2
Neue Bewohner*innen, Abschiede und Geburtstage	3
Kurzmitteilungen	4
Veranstaltungsplan	5
Gesundheitstag	6
Sozialdienst	7
Offenes Bewegungsangebot	8





## ♥ Herzlich willkommen

Wir begrüßen alle unsere neuen Bewohner\*innen aufs Herzlichste im AWO Seniorenzentrum Sterngarten.

Anna Maria Heinz  
 Hannelore Teuner  
 Rosemarie Rosenzweig  
 Friedhelm Neiss  
 Norbert Kuntze

## ✝ Abschiede

Wir gedenken allen verstorbenen Bewohner\*innen unserer Einrichtung.

Ursula Hoffmann  
 Gertrud Wershofen  
 Ilse Uttard  
 Berta Dietrich

Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt allen Angehörigen, Freunden und Bekannten.

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

### Juli

08.07.1930	Wolf Magdalena	94 Jahre
18.07.1940	Velten Ute	84 Jahre
21.07.1929	Bell Erna	95 Jahre
25.07.1938	Gerolstein Marianne	86 Jahre
25.07.1936	Winter Adelheid	88 Jahre
26.07.1941	Britz Franz	83 Jahre
28.07.1952	Schwamberger Gertrud	72 Jahre
28.07.1938	Wagenleitner Irina	86 Jahre
30.07.1936	Welling Auguste Margarete	88 Jahre
31.07.1943	Eulgen Annemargret	81 Jahre
31.07.1930	Giering Irmgard	94 Jahre
31.07.1930	Winkel Margareta	94 Jahre

### August

01.08.1938	Waldschmidt Maria	86 Jahre
02.08.1934	Fuß Margareta	90 Jahre
03.08.1966	Fuhrmann Guido	58 Jahre
05.08.1930	Dir Hedwig	94 Jahre
07.08.1941	Görgen Ewald	83 Jahre

### September

10.09.1947	Katschewitz Brigitte	77 Jahre
10.09.1935	Müller Josef	89 Jahre
22.09.1934	Schun Maria	90 Jahre
24.09.1925	Bunke Ilse	99 Jahre
28.09.1935	Conrad Rosemarie	89 Jahre
29.09.1928	Währ Franziska	96 Jahre

## Neue Friseurin

### Herzlich Willkommen – Seniorenzentrum Sterngarten in Mayen begrüßt neue Friseurin

Einrichtungsleitung Alexandra Kail und Sozialdienstleitung Conny Mintgen-Henigin begrüßen die neue Friseurin in der Einrichtung aufs herzlichste mit einem Blumenstrauß. Fr. Kerstin Schäfer kümmert sich seit dem 01.03.24 um die Frisuren unserer Bewohner\*innen.



**Herzlich Willkommen und auf eine gute Zusammenarbeit!**



**Wir wünschen allen einen guten Start und viel Erfolg und Spaß in ihren neuen Aufgabenbereichen.**

## Grund zur Freude

Das Seniorenzentrum Sterngarten hat gleich mehrere Gründe zur Freude: Rafael Jakima konnte als Pflegefachkraft zur Unterstützung auf WB 2 gewonnen werden. Auch die Haustechnik erhält Verstärkung in Form von Mario Gorges. Emmanuel Madelo hat erfolgreich seine Anerkennung als Gesundheits- und Krankenpfleger bestanden und Shalom Tindugan, der im März aus den Philippinen eingereist ist, startet nun mit seiner Anerkennung in Deutschland. Gleich so viele Anlässe zur Freude werden von der Einrichtungsleitung Alexandra Kail und Pflegedienstleitung Annette Schneider ausgiebig zelebriert.

## Aufführung der Partnerstadt

Im Rahmen der Kooperation mit dem Megina-Gymnasium in Mayen hat das Seniorenzentrum Sterngarten Besuch vom Deutsch-Tschechischen Freundschaftskreis erhalten. Ein Ensemble mit ca. 60 Schüler\*innen des Gymnasiums Uherske Hradiste bot eine einmalige Chance zum Kennenlernen der einzigartigen und lebendigen Tradition des kulturellen Lebens in der Partnerstadt und der Region Slovacko. Mit Tanz und farbenfrohen Trachten, begleitet von einer begeisternden Geigen- und Zymbalmusik

und dem mitreißenden Gesang des Mädchenchors begeisterten die Akteurinnen und Akteure die Bewohner\*innen der Einrichtung. Die Sozialdienstleitung Conny Mintgen-Henigin und die Koordinatorin für Ehrenamt und Sozialraum Sabrina Hoffmann bedankten sich im Namen aller vielfach für diese tolle Darbietung.





# TERMINE & VERANSTALTUNGEN

im AWO Seniorenzentrum Sterngarten

## MONTAG

**10.00 Uhr und 10.45 Uhr**  
Sitzgymnastik im  
Gymnastikraum EG

**15.00 Uhr**  
Trommeln und Rhythmus  
mit Josef (*bitte Aushänge be-  
achten*)

**18.00 Uhr**  
Bingo im Café des Senioren-  
zentrums (*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 8 Wochen*)

**15.00 Uhr**  
Musikstunde mit Josef im WB 2

## MITTWOCH

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

**10.30 Uhr**  
Gedächtnistraining  
(*im wöchentlichen Wechsel  
im Wintergarten*)

**14.45 Uhr**  
Kreativwerkstatt mit Pietra  
(*alle 14 Tage*)  
Wintergarten WB1

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

**15.00 Uhr**  
Akkordeon mit Hr. Braun (*alle  
14 Tage, Aushang beachten*)

## DONNERSTAG

**10.00 Uhr und 10.45 Uhr**  
Freude an Bewegung  
Gymnastikraum EG

**15.00 Uhr**  
Kultursommer div. Veranstal-  
tungen im Foyer oder Außen-  
gelände (Frühjahr, Sommer)

**15.00 Uhr**  
Strickgruppe im Café  
(*alle 14 Tage*)

## FREITAG

**9.30 Uhr**  
Kochen und Backen, (*alle 14  
Tage*), Wintergarten WB1

**9.30 Uhr**  
Lesestunde mit Andreas  
(*jeden 1. Freitag im Monat*)

**9.30 Uhr**  
Kreatives Gestalten (*alle 14  
Tage*) im Wintergarten

Alle aufgeführten Angebote  
und Veranstaltungen wer-  
den immer tagesaktuell an  
den Info-Tafeln der Wohn-  
bereiche angekündigt.

**Zusätzliche Veranstaltungen**  
Wir bemühen immer wei-  
tere Veranstaltungen mit  
Akteur\*innen von außen  
zu organisieren. Auf diese  
Veranstaltungen wird im-  
mer frühzeitig hingewiesen.  
Bitte beachten Sie hierzu  
die Aushänge an den Info-  
tafeln im Wohnbereich und  
den Aufzügen.



## Gesund durch den Pflegealltag

Unter dem Motto „Gesund durch den Pflegealltag“ fand der diesjährige Gesundheitstag im Seniorenzentrum Sterngarten statt. Dieser wurde federführend von Maren Zender organisiert, Gesundheitsmanagerin und stellv. Sozialdienstleitung der Einrichtung.

Gemeinsam mit der AOK, der Physiotherapiepraxis Tim Krechel und der Schlags Apotheke wurde ein buntes Programm für die Mitarbeiter\*innen zusammengestellt.

Gestärkt durch ein gesundes und ausgewogenes Frühstück am Morgen konnten die Mitarbeiter\*innen an verschiedenen Stationen lernen, wie sie sich besser bei den anspruchsvollen Pflegeeinsätzen bewegen und im Alltag fit und vor allem gesund bleiben.

Die AOK hat einen CardioScan angeboten, mit dem das individuelle Fitnesslevel der Mitarbeiter\*innen gemessen werden konnte, und einen Koordinationscheck durchgeführt, bei dem die Koordinationsfähigkeiten überprüft wurden. Resultierend aus den Ergebnissen wurde individuell beraten und Hilfestellung für den Alltag gegeben. Ergänzend hierzu hat die Schlags

Apotheke Blutdruck und Blutzucker gemessen. Zudem gab es viel Input zum Thema „Rückenschonendes Arbeiten.“ Hierzu gab es sowohl theoretische Hintergründe in Form eines Kurzvortrages als auch praktische Übungen, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und die man auch nebenher einmal auf der Arbeit durchführen kann.

Nach getaner „Arbeit“ an den einzelnen Stationen konnten die Mitarbeiter\*innen sich bei einer Massage, durchgeführt von der Physiopraxis Krechel entspannen oder bei der progressiven Muskelentspannung nach Jakobson neue Kraft für den Tag schöpfen. Die Rückmeldung der Mitarbeiter\*innen war durchweg positiv. „Es ist toll, was hier alles für die Mitarbeiter\*innen und deren Gesundheit getan wird. Eine Massage während der Dienstzeit- das findet man selten.“ So eine Mitarbeiterin am Nachmittag. Einrichtungsleitung Alexandra Kail freute sich sehr über diese gelungene Aktion und bedankte sich bei allen Akteuren und Akteurinnen herzlich für die tolle Organisation und reibungslose Umsetzung.





## Großes Lob für den Sozialdienst

### Bewohner\*innen basteln fünf symbolische Sterne für das Engagement

Auf Initiative von Getrud Breil, die seit knapp zwei Jahren im Seniorenzentrum lebt, bastelte eine Gruppe von Bewohner\*innen gemeinsam mit den Betreuungskräften fünf Sterne für den Sozialdienst. Hierzu sagt Fr. Breil: „Was wir hier durch den Sozialdienst alles geboten bekommen, ist so toll. Es wird einem nie langweilig und vor allem der Kultursommer ist immer ein absolutes Highlight. Deswegen habe ich mir überlegt, diese goldenen Sterne für den Sozialdienst zu basteln.“

Frau Breil spielt hier auf die Vielfalt an Angeboten an, die von und durch den Sozialdienst angeboten werden. Besonders hebt sie hier den Kultursommer hervor. Dieser findet ab Mai an jedem Donnerstag im Nachmittagsbereich statt. Hier wird den Bewohner\*innen einiges geboten: Von einer Modenshow über Hit-Paraden, Auftritte von Alleinunterhaltern oder ge-

meinsamem Rudelsingen, ist alles dabei. Diese Veranstaltungen finden entweder im Speisesaal statt, oder bei sonnigem Wetter im Brunnenhof vor der Einrichtung.

Sozialdienstleitung Conny Mintgen-Henigin freut sich besonders über diese Anerkennung: „Das ist für uns eine tolle Wertschätzung. Auch wenn der Kultursommer und insbesondere eine Hit-Parade für alle Beteiligten immer viel Organisation bedeutet und bei dem ein oder anderen auch ein bisschen Lampenfieber mit sich bringt, ist es immer wieder schön zu sehen, wie viel Freude die Bewohner haben.“

Die liebevoll gebastelten Sterne wurden über der Bühne im Speisesaal aufgehängt, wo sie nun bald von allen begutachtet werden können, wenn es beim nächsten Mal heißt: Herzlich willkommen zu unserer Hit-Parade.





# MIT LEIB UND SEELE

## Offenes Bewegungsangebot für die Nachbarschaft

Im Rahmen der Quartiersarbeit bietet das Seniorenzentrum in Kooperation mit dem AWO Ortsverein ein offenes Bewegungsangebot mit Mittagstisch für Senior\*innen an. Gefördert wird die Initiative durch das GKV-Projekt „Gesund älter werden“ des Landkreises Mayen-Koblenz.

Bei den monatlichen Treffen findet zunächst ein kurzweiliges und lockeres Bewegungsangebot statt. Das wird durchgeführt und angeleitet von der Bewegungstrainerin Maren Zender. Ziel ist, dass die Teilnehmer\*innen gelenkig bleiben und für sich selbst und für ihren Körper etwas Gutes tun.

Im Anschluss an diese Bewegungseinheit nehmen die Teilnehmer\*innen gemeinsam in netter und geselliger Atmosphäre ein dreigängiges Menü zu sich. Das wird in der hausinternen Küche frisch und regional zubereitet und kann aufgrund des Zuschusses des Landkreises Mayen-Koblenz sehr preiswert angeboten werden. Dadurch wird auch für das leibliche Wohl der Teilnehmer\*innen gesorgt und es entsteht ein offener Austausch.

Das AWO Seniorenzentrum Sterngarten möchte im Rahmen seiner Nachbarschaftshilfe so nicht nur Menschen zusammenbringen und Isolation entgegenreten, sondern sie auch dabei unterstützen, für Körper und Geist was Gutes zu tun.



Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag | [www.climatepartner.com/15895-2405-1002](http://www.climatepartner.com/15895-2405-1002)



### Jetzt AWO-Mitglied werden!

Jede Gemeinschaft ist so stark wie die Zahl ihrer Mitglieder. Je mehr wir sind, desto mehr können wir bewegen. Mit Ihrer Hilfe können wir weiterhin viele tolle Aktivitäten anbieten.



[www.awo-rheinland.de/mitglied-werden](http://www.awo-rheinland.de/mitglied-werden)

Mach mit!

### IMPRESSUM

Follow us



Redaktion: Alexandra Kail  
Sabrina Hoffmann

Bilder: AWO Rheinland  
[www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)  
[www.foto-christ.de](http://www.foto-christ.de)

Layout & Design: [www.textkracher.de](http://www.textkracher.de)  
Druck: [www.corzilius-online.de](http://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](mailto:seniorenzentrum.mayen@awo-rheinland.de)  
[www.awo-rheinland.de](http://www.awo-rheinland.de) | [www.awo-herzwerk.de](http://www.awo-herzwerk.de)



**Bezirksverband Rheinland e.V.**  
**Seniorenzentrum Sterngarten**  
Mayen

16/1/594/0624/190