



STERNGARTEN-ECHO

Haus-Post des AWO Seniorenzentrums Mayen



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Sterngarten
Mayen

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



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hält Einzug. Die Tage werden länger, die Temperaturen wärmer und die Natur strahlt in ihren schönsten Farben.

In den vergangenen Monaten ist in unserem Haus wieder einiges passiert. Wir konnten neue Bewohner*innen bei uns begrüßen, haben neue Mitarbeiter*innen gewonnen und auch ehrenamtlich engagierte Menschen sind dazu gestoßen und machen den Alltag in unserem Haus etwas bunter.

Mittlerweile ist unser allseits beliebter Kultursommer wieder im vollen Gange. Den Auftakt bildete unser Tanztee am 30.05.26. Hier wurde gemeinsam gesungen, geschunkelt und das Tanzbein geschwungen. Erstmals wurde hier

auch gemeinsam ein Maibaum geschmückt und aufgestellt. So bringen wir auch altbekannte Traditionen, die unsere Bewohner*innen von früher kennen, in unser Haus.

Bei schönem Wetter und strahlendem Sonnenschein konnten auch schon die ersten Veranstaltungen draußen im Freien, in unserem schönen Brunnenhof, stattfinden. Eine große Kugel Eis, ein Kaltgetränk und tolles Unterhaltungsprogramm, was möchte man mehr?

An dieser Stelle möchte ich auch auf unsere Jubiläumsfeier im Sommer hinweisen. Unsere Einrichtung wurde vor 30 Jahren, im Jahr 1996, eröffnet. Dieses Jubiläum soll natürlich gebührend gefeiert werden. Auch unser AWO-Ortsverein, unter der Leitung von Doris Laux, hat Grund zur Freude. Er hat dieses Jahr bereits sein hundertjähriges Jubiläum. Aus diesem Grund wird im August eine gemeinsame Jubiläumsfeier stattfinden. Hier wird es ein buntes Rahmenprogramm geben, – wir werden gemeinsam zurückblicken, in Erinnerungen schwelgen und Anekdoten aus den vergangenen 30 bzw. 100 Jahren mit Ihnen teilen.

Ich freue mich auf diesen Sommer voller kleiner und großer Highlights und auf schöne gemeinsame Momente.

Herzliche Grüße

Alexandra Kail
Einrichtungsleitung

Inhalt

Vorwort	2
Personalie	3
Ehrenamt	4
Betriebsrat	5
Gesundheitstag	6
Termine & Veranstaltungen	7
Gedenkwoche Mario Adorf	8

Herzlich willkommen Shirin Judt

Wir begrüßen Shirin Judt als neue Wohnbereichsleitung auf Wohnbereich 2 herzlich in unserer Einrichtung.

Shirin Judt ist Pflegefachfrau und hat bereits zuvor im pflegerischen Kontext gearbeitet. Bis zuletzt war sie im evangelischen Stift tätig und hat dort auf der Hämatologie/ Onkologie/ Palliativen Station Menschen in schweren Lebenssituationen begleitet.

Seit dem 01.04. ist sie nun in unserem Haus tätig und freut sich über ihr neues Arbeitsfeld, und die Herausforderungen, die ihre Tätigkeit mit sich bringt. Sie sieht diese neue Funktion als eine Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung.

In ihrer Freizeit backt sie gerne und ist besonders talentiert im Tortenbacken. Wer also bald heiratet und einen Kuchen bestellen möchte, hat mit ihr die perfekte Anlaufstelle. Neben der Passion zum Sport- hier insbesondere Joggen und Krafttraining, liebt sie es auch mit ihrem Seelenhund Mucha in der Natur unterwegs zu sein.

Zum Einstieg wird Shirin Judt von Pflegedienstleitung Annette Schneider und der Einrichtungsleitung Alexandra Kail mit einem Blumenstrauß empfangen.

Wir freuen uns auf eine gute und konstruktive Zusammenarbeit und sagen herzlich Willkommen bei der AWO.



Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit.





Bundesweiter Tag des Ehrenamtes

Zum bundesweiten Tag des Ehrenamtes am 23.05.26. möchten wir einen Moment innehalten und all jenen danken, die mit ihrem freiwilligen Engagement unser Seniorenzentrum bereichern und den Alltag bunter machen. Ob bei gemeinsamen Spaziergängen, kreativen Bastelrunden, musikalischen Nachmittagen oder einfach im persönlichen Gespräch in Einzelbetreuungen, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer schenken unseren Bewohner*innen Zeit, Aufmerksamkeit und Lebensfreude. Sie bringen Abwechslung in den Alltag, hören zu, lachen mit und schaffen wertvolle Begegnungen, die oft lange nachwirken.

Auch in organisatorischen Bereichen, wie beispielsweise bei Festen und Veranstaltungen oder als unterstützende Hände im Hintergrund, ist ihr Einsatz von unschätzbarem Wert. Jeder Beitrag, ob groß oder klein, macht einen Unterschied und trägt dazu bei, unser Haus zu einem lebendigen und herzlichen Ort für all die Menschen zu machen, die hier leben.

Wir sind froh und stolz zugleich, so viele engagierte Menschen in unserem Haus zu haben. So können wir auch mit Stolz sagen, dass im Jahr 2025 rund 1.700 Stunden ehrenamtliche Arbeit geleistet wurden.

Ihr Engagement ist keine Selbstverständlichkeit, es ist ein Geschenk. **Dafür sagen wir von Herzen: Danke!**

Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die Unbezahlbar ist.

Franziska Scharpf



Neuer Betriebsrat im Seniorenzentrum nimmt die Arbeit auf

Im Seniorenzentrum wurde ein neuer Betriebsrat gewählt, der seit Ende März offiziell seine Arbeit aufgenommen hat. Das Gremium vertritt die Interessen der Mitarbeiter*innen und setzt sich engagiert für gute Arbeitsbedingungen, faire Kommunikation sowie ein harmonisches Miteinander im gesamten Haus ein. In der Wahl konnten sich folgende drei Kandidaten durchsetzen:

Judith de Boer (Assistenz der Pflegedienstleitung) ist erste Vorsitzende des Betriebsrates. Mario Gorges (Haustechnikleitung) wurde zum zweiten Vorsitzenden gewählt. Sonja Oppenkowski (Betreuungskraft) ist Schriftführerin.

Mit frischen Ideen und großem Teamgeist blickt der neue Dreier-Betriebsrat optimistisch auf die kommenden Jahre – zum Wohl der Mitarbeitenden und damit auch zum Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner unseres Seniorenzentrums.



Wir freuen uns auf ein tolles Dreier-Team!



Judith de Boer
Assistenz
Pflegedienstleitung



Mario Gorges
Haustechnik



Sonja Oppenkowski
Zusätzliche
Betreuungskraft

Gesundheitstag für die Mitarbeiter*innen

Unter dem Motto „Gesund durch den Pflegealltag“ fand der diesjährige Gesundheitstag im Seniorenzentrum Sterngarten im April bereits zum vierten Mal statt. Dieser wurde federführend von Maren Laux und Edward Judt organisiert.

Gemeinsam mit der AOK, der Physiopraxis Tim Krechel und der Yogatrainerin Carla Fuhrmann wurde ein buntes Rahmenprogramm für die Mitarbeiter*innen zusammengestellt. Im Fokus stand das zentrale Thema „Stress“ und „Stressbewältigung“. Ein sehr wichtiges Thema, das gerade im anspruchsvollen und dynamischen Pflegealltag, von großer Relevanz ist. Gestärkt durch ein ausgewogenes Frühstück am Morgen, mit viel frischem Obst und proteinhaltigen Speisen, konnten die Mitarbeiter*innen aus verschiedenen Stationen und Angeboten auswählen.

Im Rahmen einer Testung mit dem Stresspilot Pro wurde das individuelle Stresslevel über einen Atemtest bestimmt. Aufbauend darauf gab es einen Vortrag zu dem Thema „Raus aus dem Hamsterrad- Stress und was man dagegen tun kann.“ Hier gab es nochmal spannenden Input und kleine Tipps, die man bereits im Alltag einbauen und schnell umsetzen kann.

Ganz neu im Programm war dieses Jahr eine Jogginggruppe, geführt von Edward Judt. Der Wohnbereichsleiter hat selber viel Erfahrung in dieser Disziplin, so hat er dieses Jahr bereits erfolgreich einen Marathon in Rom bestritten. Hierdurch konnte er die Lauftruppe nicht nur motivieren, sondern ihnen auch wichtige Erfahrungswerte mit an die Hand geben.

Nach dem ganzen fachlichen Input, gab es dann aber auch die Möglichkeit, Angebote zur Entspannung wahrzunehmen. Eine wohltuende Nackenmassage wurde von den Mitarbeiter*innen dankend angenommen.

Die Rückmeldung der Mitarbeiter*innen war durchweg positiv. „Es ist toll, was hier alles für die Mitarbeiter*innen geboten wird. Ich habe heute viele praktische Tipps bekommen, die ich nun im Alltag erproben möchte. Besonders gut gefallen hat mir, die Massage, eine wohltuende Abwechslung in dem Pflegealltag.“

Gesundheitsmanagerin Maren Laux freute sich sehr über die gelungene Aktion, die rege Teilnahme und den tollen Austausch und bedankte sich bei allen Akteur*innen herzlich für die tolle Organisation und reibungslose Umsetzung.





TERMINE & VERANSTALTUNGEN

im AWO Seniorenzentrum Sterngarten

MONTAG

10.00 Uhr

Sitzgymnastik im
Gymnastikraum EG

15.00 Uhr

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

DIENSTAG

10.00 Uhr

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

10.30 Uhr

Spieleunde im Café und WB 3

14.30 Uhr

Frauenkaffeeeklatsch im Café
des Seniorenzentrums
(*alle 2 Monate am 2. Dienstag
im Monat*)

14.30 Uhr

Männerkegeln im Wintergar-
ten WB1

15.00 Uhr

Musikstunde mit Josef im WB
(Aushang beachten)

MITTWOCH

10.30 Uhr

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

10.00 Uhr und 10.30 Uhr

Denk- und Ratespaß /
Gedächtnistraining
(*im wöchentlichen Wechsel
im Wintergarten WB1 und
Gymnastikraum*)

15.00 Uhr

Musikstunde mit Josef (*bitte
Aushänge beachten*)

DONNERSTAG

10.00 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

9.45 Uhr

Lesestunde mit Andreas
(jeden 1. Freitag im Monat im
Wintergarten)

10.00 Uhr

Kreativangebot/ Kochen und
Backen, im Wechsel

15.00 Uhr

Bingo im Gymnastikraum
(alle 14 Tage)

15.00 Uhr

Sitztanz mit Simone
alle 14 Tage, Gymnastikraum

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.



GEDENKWOCHE MARIO ADORF

Sohn der Stadt Mayen

In unserem Seniorenzentrum Mayen stand in dieser Woche alles im Zeichen eines ganz besonderen Sohnes unserer Stadt: Mario Adorf. Der durch einige Filme bekannt gewordene Schauspieler und Ehrenbürger der Stadt Mayen hat nicht nur auf der Leinwand, sondern auch in den Herzen vieler Menschen, bleibende Spuren hinterlassen.

Unsere Bewohner*innen erinnerten sich mit großer Begeisterung an gemeinsame Erlebnisse und Begegnungen mit ihm. Viele kannten Mario Adorf noch persönlich, beispielsweise aus der Schulzeit, umso lebendiger waren die Gespräche und die lustigen Anekdoten, die

während der Gedenkwoche miteinander geteilt wurden. Ein großes Highlight stellte der gemeinsame Kinonachmittag dar. Gemeinsam schaute sich eine Gruppe von Bewohner*innen einen Film mit Mario Adorf an. Bei „Es ist ein Elch entsprungen“ wurde viel geschmunzelt und gelacht.

Zum Abschluss der Woche kam eine Vertreterin der Stadt Mayen mit dem Kondolenzbuch in die Einrichtung. Hier konnte man persönliche Abschiedsworte an Mario Adorf richten. Viele emotionale Botschaften wurden an einen großartigen Menschen und Künstler gerichtet, der seine Heimat nie vergessen hat.



Lesen Sie ab sofort unser digitales AWO HERZWERK!

Auf www.awo-blog.info finden Sie viele spannende Berichte und Infos direkt aus unseren Einrichtungen und Ihrer Region. Schauen Sie digital vorbei. Wir freuen uns! Sie haben Anregungen? Senden Sie gerne eine Email an herzwerk@awo-rheinland.de

IMPRESSUM

Follow us   

Redaktion: Alexandra Kail

Sabrina Hoffmann

Bilder: AWO Rheinland, Martin Christ

www.stock.adobe.com

Layout & Design: www.textkracher.de

Druck: www.corzilius-online.de

Auflage: 120 Stück



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-blog.info



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Sterngarten
Mayen