

Kurier

**Ausgabe München 2023 Die Hauszeitschrift für
Bewohner, Mitarbeiter, Besucher und Interessenten**



**SENIORENZENTRUM
BETHEL MÜNCHEN**



GRÜßWORT

UNSER LEITUNGSTEAM

HERZLICH WILLKOMMEN

MODEMOBIL

OSTERN 2022

VORSTELLUNG DES HEIMBEIRATES

UNSERE TIERISCHEN MITARBEITER

HINTER DEN KULISSEN DES SENIORENZENTRUM BETHEL MÜNCHEN

WASSERSPAß UND KNEIPPEN

SOMMERFEST 2022

TEAM DER „GELBEN ENGEL“

KEINE ANGST VOR DER GESETZLICHEN BETREUUNG

BAUERNREGEL,RÄTSEL

GEBURTSTAGSGRÜßE

KREATIVITÄT-REIN IN DEN FLOW

ABSCHIED

NIKOLAUS KOMM IN UNSER HAUS....

DANKE !

WEIHNACHTEN/SILVESTER 2022

MÄRCHEN UND DEMENZ-PRÄVENTIONSPROGRAMM

MOBILITÄTSTRAINING- G-WEG

AUSBLICK

NEUERÖFFNUNG SNOUZELERAUM

IMPRESSUM



Grußwort

**Jedes Lächeln ist wie ein Kerzenlicht
es kann viele Kerzen entzünden,
Ohne dass sein eigenes Licht schwächer wird.
Möge dir jeder ein Lächeln schenken,
der uns die Flamme
der Lebensfreude entzünden kann.**

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen,

Lachen ist gesund!!! Zudem hat das Lachen wunderbare Nebeneffekte. Zum Beispiel soll eine Minute Lachen genauso wertvoll sein, wie zehn Minuten joggen.

Lachen befreit, lockert die Muskeln und setzt Glückshormone frei.

Lachen ist ansteckend. Wenn mir jemand mit einem Lächeln begegnet, gebe ich es gerne zurück.

Wenn Sie, liebe Bewohner*innen, ein Lächeln verspüren, lassen Sie es nicht unbemerkt. Nehmen Sie dieses Lächeln und schenken es weiter.

- Denn jeder freut sich über ein Lächeln. -

Vor allem unsere Bewohner und Bewohnerinnen sind dafür sehr dankbar.

Oft geht es um die kleinen Dinge, die Freude bringen können. Haben sie schon ein mal ausprobiert, was passiert, wenn sie einem Menschen, der die ganze Zeit passiv in einer Ecke sitzt, ein Lächeln im Vorübergehen schenken? Er wird dankbar zurücklächeln. So können wir allen, die auf Hilfe angewiesen sind, mehr Lust für den Tag und das Leben geben.

Aber auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über ein Lächeln, das sie oft aus Dankbarkeit für ihre wichtige und wertvolle Arbeit bekommen. Und dankbar sind Ihnen nicht nur unsere Bewohner und Bewohnerinnen, Gäste und Kunden. Auch ich bin dankbar, dass sie Tag für Tag Ihre Arbeit professionell und mit viel Empathie und Einfühlungsvermögen tun.

Jetzt werden die Tage wieder kürzer, der Herbst hält Einzug. Erhellen wir uns doch die trüben Tage mit einem Lächeln.

Mit lächelnden Grüßen

Birghan-Wagner Diana Susann- Hauptgeschäftsführerin

Unser Leitungsteam



Birghan-Wagner Diana- Susann
Hauptgeschäftsführung



Marceta Nicoleta
Geschäftsführung/Pflegedienstleitung



Francki Tatjana
Stellv. Pflegedienstleitung



Khazaei Marym
Wohnbereichsleitung EG Beschützend
Stellv. Pflegedienstleitung



Mulaosmanovic Mirnes
Qualitätsbeauftragter



Medunjanin Edita
Verwaltung Bewohner



Kern Anita
Verwaltung Personal und
Empfang



Odszuck Cornelia
Empfang



Stetz Andera
Empfang



Gajewska Kamila
Pflegeüberleitungsfachkraft



Reimsbach Martina
Hausinterne Betreuung



Held Nicol
Bereichsleitung Hauswirtschaft & Küche

Unser Leitungsteam



Enama-Mengue Beatrice
Wohnbereichsleitung EG Offen



Carosa Tamara
Wohnbereichsleitugn 1. OG



Sabotic Azra
Wohnbereichsleitung 2.OG



Besic Amina
Wohnbereichsleitung 3. OG



Osinska Anna Maria
Praxisanleiterin

Obonga Naudine
Wohnbereichsleitung 4. OG



Schroeder Klaus
Technischer Dienst



Buljugic Emir
Technischer Dienst



Ich heiße Nikolina Marceta, bin 29 Jahre alt und habe am 01. Januar 2023 die Funktion der Geschäftsführerin-Pflegedienstleiterin in der Einrichtung übernommen. Ich habe den Beruf der Altenpflegerin von der Pike auf gelernt und mich im Laufe meiner Berufsjahre zur Gerontofachkraft und Pflegedienstleitung weitergebildet

Mein Lebensmittelpunkt befindet sich in München.

Meinen neuen Beruf – Pflegedienstleitung in Seniorenzentrum Bethel München kann ich mit drei Worten beschreiben :Man erfährt viel Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit. Ich komme jeden Tag gerne, weil ich die Dankbarkeit von den Bewohnerinnen und Bewohner erfahre und die Mitarbeiter/innen mich sehr freundlich im Team aufgenommen haben.

Für mich als Führungskraft ist ein wertschätzender Umgang mit unseren Bewohnerinnen und Bewohner besonders wichtig.

Mit dem Bethel - Team möchte ich ein wundervolles Leben in einem familiären Umfeld, basierend auf einer individuell zugewandten Pflege und Betreuung erleben und gestalten. Nicht nur in Vision, sondern als Anspruch an unserer tägliche Arbeit. Pflege und Betreuung sind ein Beruf, zu dem man das Herz und viel Empathie braucht.

Es grüßt Sie mit einem Lächeln

Ihre

Nkolina Marceta

Modemobil

Liebe Bewohner*innen ,

Mein Name ist Alexandra Kriest

und ich bin Ihre MODEMOBIL Ansprechpartnerin in München.

2x im Jahr besuche ich Sie in Ihrer Einrichtung mit meinem Modemobil.

Sie erhalten an diesem Tag die Möglichkeit,

in Ruhe vor Ort passende Kleidungsstücke aus einem großen Sortiment für sich auszuwählen.

Die moderne Seniorengerechte Damen- und Herrenmode ist großwäschereigeeignet und in 10 unterschiedlichen Größen verfügbar.

Schuhe sind ebenfalls im Sortiment enthalten.

Nächster Besuch: Mi.15.03.2023



Viele bunte Ostereier !

Wilhelm Busch sagte bereits:

„Das weiß ein jeder wer´s auch sei gesund und stärkend ist das Ei“

Doch nicht nur das lieber Wilhelm.

Unsere Ostereier waren in diesem Jahr auch noch schön anzusehen!

Damit Meister Lampe nicht die ganze Arbeit allein verrichten musste griffen die Bewohner*innen dem Osterhasen ordentlich unter die Arme.

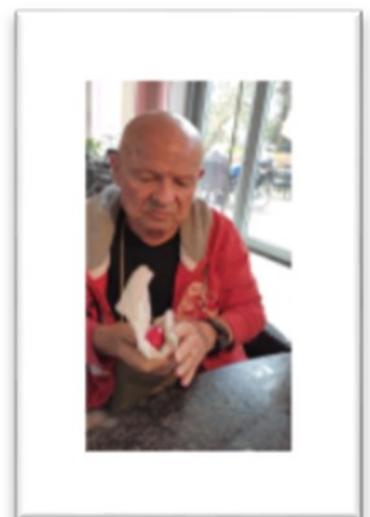
Mit Zwiebelschalen und Rote-Bete-Saft wurden die Hühnereier auf natürliche Art gefärbt.

Um ein paar bunte knalligere Farben zu erhalten griffen wir auch auf herkömmliche Farbtabletten zurück.

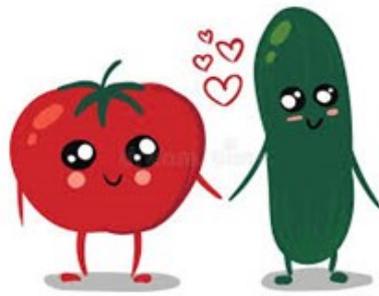
Beide Techniken brachten uns zum Staunen und sorgten für ganz unterschiedliche Ergebnisse, mit denen wir aber mehr als zufrieden waren.

Am Ende des Tages waren wir uns alle einig, dass auch der Osterhase sicherlich mit unserer Arbeit glücklich sein wird.

Ob jung oder alt, die Tradition des Eierfärbens macht zu jedem Osterfest Freude und gehört einfach dazu!



Die Grünen Oasen von Bethel



Voller Erwartung behielten unsere Bewohnerinnen und Bewohner den selbstangelegten Kräutergarten und das vom unserem Haustechniker Emir angelegte Gemüsebeet in den letzten Wochen im Blick.

Angepflanzt wurden :

Stauden - und Strauchtomaten,
Zucchini, Kürbisse und Gurken.

Im Kräutergarten wurden Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, verschiedene Melissenarten und Himbeeren angelegt.

Als dann endlich die ersten Tomaten, Gurken und Zucchini zu sehen waren, war die Freude groß.

Der Kräutergarten wurde zusammen mit Bewohnern und dem Begleitenden Dienst im letzten Jahr angelegt.

Das tägliche Bewässern des Gemüsebeetes und Kräutergarten erfolgt gemeinsam mit den Bewohner*innen.

Erste Gurkenernte



Die Grünen Oasen von Bethel



Vorstellung des Heimbeirates

Der Heimbeirat wird alle zwei Jahre von unseren Bewohner*innen neu gewählt .

Die Hauptaufgabe der Amtsträger besteht darin, die Anliegen und Wünsche unserer Bewohnerschaft gegenüber der Heimleitung zu vertreten.

Der Heimbeirat trifft sich regelmäßig zu seinen Sitzungen, die auf Wunsch von der Geschäftsführung begleitet werden. Bei den Treffen werden aktuelle Ereignisse, Wünsche oder Vorschläge der Bewohner besprochen und es findet ein Informationsaustausch zwischen Hauptgeschäftsführung und Heimbeirat statt. Ihre Anliegen und Anregungen nimmt unsere Heimbeiratsvorsitzende Fr.Herzog Silvia gerne entgegen.

Wer Interesse daran hat, im Heimbeirat aktiv mitzuwirken, ist herzlich willkommen.

Bitte wenden Sie sich dazu an Frau Herzog oder das Betreuungsteam.

Wir freuen uns Ihnen den aktuellen Heimbeirat vorzustellen:



Fr.Herzog S. Heimbeiratsvorsitzende



Fr.Riedl Erika



Fr.Högl-Maier H.

Fr.Sager Ute



Fr.Szegedi Aurelia

Alpaka, Hase und Co.

Mehrmals im Jahr besuchen uns die tierischen Mitarbeiter von „MONI'S Tier Farm“

Und dabei entstehen neue Freundschaften und Herzen werden geöffnet.



Hinter den Kulissen des Seniorenzentrum

Das Seniorenzentrum Bethel ist ein Arbeitsplatz für viele Menschen.

Sie alle sorgen dafür, dass sich die Bewohner so wohl fühlen.

Auch wenn die Pflege dabei oft im Vordergrund steht gibt es weitere Abteilungen ohne die nichts läuft.

Wir stellen sie Ihnen hier vor:

Die Haustechnik

Was gehört dazu?

Wir erledigen Kleinreparaturen aller Art zur Erhaltung der hauseigenen Versorgung und des hauseigenen Mobiliars.

Außerdem versorgen wir die Wohnbereiche mit Getränken, entsorgen den anfallenden Müll im und ums Haus und kontrollieren die technischen Anlagen.

Und natürlich gehört auch die Gestaltung und Pflege der Außenanlagen zu den Aufgaben.

Außerdem überwachen sie den vorgeschriebenen

Wartungsplan, holen Angebote ein für notwendige Anschaffungen, und kontrollieren regelmäßig die Funktionalität der Einrichtung im Haus.

Wie arbeiten wir?

Reparaturaufträge werden schriftlich an die Hausmeister weitergeleitet, damit nichts verloren geht.

Die Aufträge werden zügig abgearbeitet und abgeheftet, wenn sie erledigt sind

Das bedeutet mehr Arbeit für uns:

Es kommt immer wieder vor, dass Aufträge, Wünsche oder Reparaturhinweise mündlich auf Zuruf kommen. Dafür ist unser Haus aber einfach zu groß

und das Aufgabenfeld zu vielfältig. Wenn alle Aufträge schriftlich vorliegen, geht nichts verloren und kann zur Zufriedenheit aller bearbeitet werden.

Aufgaben, die alle gerne machen:

Den Außenbereich pflegen und gestalten macht allen Freude. Es ist außer dem eine wichtige Arbeit, denn es ist der erste Eindruck, den Besucher vom

Seniorenzentrum Bethel bekommen und prägt die Wahrnehmung.

Er soll die Besucher einladen, sodass man das Haus gerne betritt.



Die Wäscherei

Wir versorgen das ganze Haus mit frischer Wäsche .

Dazu gehören:

Bewohnerwäsche und Flach/Hauswäsche.

Wir waschen ,mangeln und bügeln den ganzen Tag ,damit ihre Wäsche sauber und schrankfertig zu Ihnen zurück kommt.



Die Wäsche wird in Wäschewägen nach Wohnbereiche sortiert und dann in Ihre Schränke eingeräumt.

Bei Neueinzug patchen wir auch Ihre Wäsche damit sie nicht verloren geht.

Wenn dies dann doch mal passiert gibt es mehrmals im Jahr dafür den Wäschebasar.



Die Küche

Wir versorgen alle Bewohner*innen Mitarbeiter und Gäste mit frischen Mahlzeiten.

Täglich bereiten wir für Sie 5 vollwertige Mahlzeiten zu und zusätzlich Fingerfood und hochkalorische Zusatznahrung.



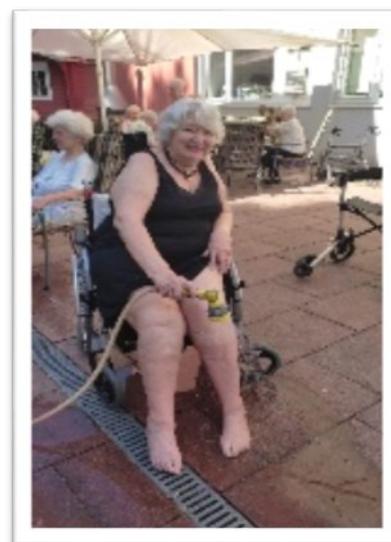
Wasserspass und Kneippen



Im Juli erlebten wir schon die ersten Rekordtemperaturen und für die passende Abkühlung war gesorgt.



Die Bewohner*innen freuten sich die auf der Terrasse Toskana über erfrischende Arm und Fußbäder nach Pfarrer Kneipp und kühlenden Wassernebel auf der Haut. Für die innerliche Abkühlung gab es Wasser- und Sahneeis.



Sommerfest

Bei schönen Wetter feierten wir unser Sommerfest.

Für die musikalische Unterhaltung sorgte unser

„DJ Johann Benker“

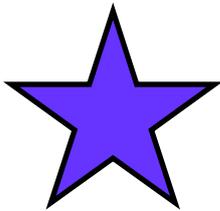
und für das leibliche Wohl

das Küchenteam

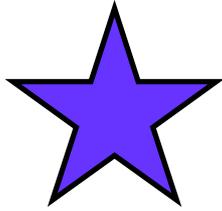




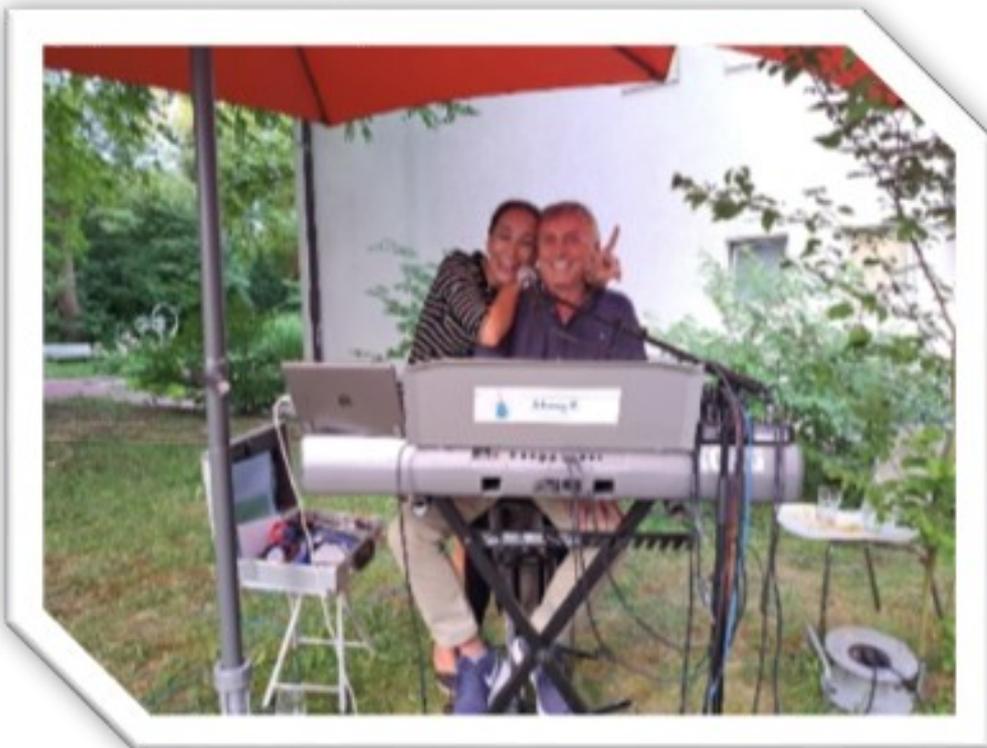
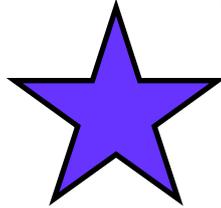
Eröffnung des Sommersfest,
durch unsere Geschäftsführe-
rin



DJ Johann



.....und sein größter Fan !!!





Oh wie ist das Leben schöööön,
jeder Tag ein Fest !!!





„Darf ich bitten ?“



Bethel Mitarbeiter
bei der
Arbeit !
„und hoch das Bein“



Ihr Team „**die Gelben Engel**“ des Seniorenzentrum Bethel bietet für unsere Bewohner*innen ein vielfältiges Betreuungsangebot an.

Das tägliche Betreuungsprogramm steht jedem Bewohner zur Verfügung welches auch individuelle Bedürfnisse berücksichtigt.

Wir bieten Ihnen u.a.:

Kreatives Gestalten

Märchenstunden

Sitzgymnastik und Bewegungsspiele

Vorleserunde

Spaziergang im Freien

Musizieren und Singen

Gedächtnistraining

Sturzprophylaxe

gezielte, therapeutische Maßnahmen Einzelnen oder in Gruppen, Snouzellen, Wellness.

Außerdem finden monatlich unsere zusätzlichen geplanten Veranstaltungen statt:

Frauen- und Männerstammtisch

Männerwerkstatt

Muttertags Café

kleine Ausflüge

jahreszeitliche Feste

Küchensprechstunde

Monis Tier Farm

Ihre „**Gelben Engel**“ versuchen gezielt vorhandene Fähigkeiten zu fördern und verblassende Erinnerungen zu wecken. Wir freuen uns auf jeden neuen Augenblick!
Ihr Betreuungsteam

Bingo



Kreatives gestalten Maibaum



Erinnerungscafe



Muttertag



Herbstbasteln

Tastwand Sinneswahrnehmung



G-WEG Sturzprophylaxe



Sitzgymnastik mit Tücher Bewegungsspiele



Therapiehund



Autogrammstunde mit „HEINO“



„o zapft is“



Besuch der Märchenerzählerin



Kegeln



Bewegung mit Schwungtuch



„Wies`n „ 2022



Ausflug mit dem Sun-Shin Taxi



Sinneswahrnehmung Backen



Ostern



Männerstammtisch

Keine Angst vor der gesetzlichen Betreuung



Im Rahmen der Beratung und Neuaufnahme ins Pflegeheim kommt der Frage nach einer Vollmacht, wenn zum Beispiel die Eltern nicht mehr in der Lage sind, selbst zu entscheiden, eine zentrale Rolle zu. Sollte keine Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht vorliegen, muss das Amtsgericht informiert werden.

Dort wird angeregt, eine rechtliche Betreuung einzurichten. Häufig steht dann die Angst im Raum, »entmündigt« zu werden. Dies ist selbstverständlich nicht der Fall. Rechtliche Betreuer sind viel mehr als Unterstützung zu verstehen. Sie sind abgehalten, immer in Absprache und im Sinne ihrer oder ihres Betreuten zu handeln, und sind dabei dem Amtsgericht gegenüber rechenschaftspflichtig.

Was bedeutet gesetzliche Betreuung?

Gesetzliche Betreuung bedeutet, dass ein Betreuer oder eine Betreuerin eine Person juristisch vertritt und Institutionen gegenüber in ihrem Namen handelt.

Wann ist eine Betreuung nötig?

Wenn ein Mensch seine eigenen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann und keine eigenverantwortlichen Entscheidungen treffen kann benötigt er einen Betreuer'innen.

Das kann aufgrund einer Behinderung oder einer geistigen Krankheit.

Ist eine Betreuung nötig, kann diese von der Person selbst beantragt oder einer anderen Person angeregt werden.

Ein Betreuungsgericht prüft den Antrag dann.

Wer kann gesetzlicher Betreuer werden und wie wird dieser bestimmt?

Oft sind Familienangehörige gesetzliche Betreuer.

Für Ehepartner, Kinder und Enkel gelten besondere Regeln bei der Vermögenssorge. Sie können ohne gerichtliche Genehmigung über die Geldanlagen des Betreuten verfügen. Es können aber auch Freunde oder Nachbarn ehrenamtlich die Betreuung übernehmen.

Voraussetzungen sind: Volljährigkeit, Geschäftsfähigkeit, kein Eintrag im Schuldnerverzeichnis und ausreichende Deutschkenntnisse.

Für was ist ein Betreuer zuständig?

Ein Betreuer regelt alles Bürokratische. Das reicht von Anträgen bei der Krankenkasse über Fragen zu Immobilien bis zu Schreiben des Mobilfunkanbieters. Er ist außerdem für alles Finanzielle verantwortlich. Das Amtsgericht listet je nach Einzelfall jeden einzelnen Bereich auf für den ein Betreuer zuständig sein soll.

Wie lange dauert eine gesetzliche Betreuung?

Eine Betreuung wird zunächst für ein halbes Jahr festgelegt. Diese kann dann zu einer dauerhaften Betreuung verlängert werden. Danach prüft das Gericht die Betreuung nach sieben Jahren nochmals. Eine Betreuung kann auch wieder aufgehoben werden. Dafür muss der Betreute oder der Betreuer einen Antrag stellen, den das Betreuungsgericht überprüfen muss.

Außerdem gibt es in Deutschland inzwischen immer mehr Berufsbetreuer.

Bezahlt werden diese von dem Betreuten oder dessen Familie. Der Betreute oder Familienangehörige können Vorschläge machen oder Wünsche dazu äußern wer die Betreuung übernehmen soll. Diese muss sich das Betreuungsgericht anhören es ist aber nicht verpflichtet, sich daran zu halten.

In einer Betreuungsverfügung kann jedoch eine Person, die betreuen soll, festgelegt werden.

Was ist eine Betreuungsverfügung?

Eine Betreuungsverfügung ist eine Art Absicherung falls man einmal eine rechtliche Betreuung brauchen sollte.

Diese sollte man daher verfassen, solange man noch dazu in der Lage ist

Man kann in ihr seine Wünsche und Vorstellungen formulieren, wie man sich im Fall der Fälle eine Betreuung wünscht.

Auch wer Betreuer sein soll, kann man darin festlegen oder wen man auf keinen Fall als Betreuer möchte.

Wichtig ist, dass man seine Wünsche so genau wie möglich aufschreibt. Betreuer und Betreuungsgericht müssen sich dann so gut wie möglich daran halten.

Eine Betreuungsverfügung muss keine bestimmte Form haben. Wichtig ist, dass Unterschrift, Ort und Datum darinstehen. Zur Bekräftigung kann diese nach zwei Jahren noch einmal mit Datum unterschrieben werden.





Bauernregeln



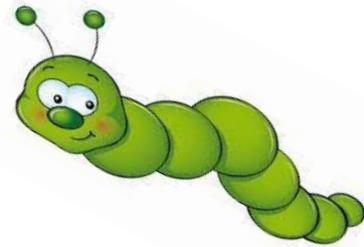
"Hält St. Ruprecht (28. März) den Himmel rein, so wird es auch im Juli sein.,,

"Siebenschläfer (27. Juni) Regen - sieben Wochen Regen.,,

"Wie sich an Bartholomäus (24. August)das Wetter verhält, so ist es auch im Herbst bestellt.,,

"Ist der September lind, wird der Winter schwach wie ein Kind"

Michaelstag: "Kommt der Michel (29. September) heiter und schön, wird's vier



| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------|---------------------|-------------------|--|----------------------|------------------|------------------|----------------|
| Vervielfältiger | | hoherBerg | | in Ordnung | | Verb substantivieren | | leichter Galopp | |
| afrikani. Religion | | unumstößlich | | griechische Insel | | Hauptstadt Lettland | | Verhüllung | |
| | | | | Platten-aufleger | | | | | |
| Gewichtseinheit | | | | | | Staat in Asien | | | |
| Musik-auftritt | | | | | | Verzicht | | | |
| | | | Milchprodukt (-h) | | | | | | |
| | | | ich kann nicht | | | | | | |
| Laufvogel | | | | Störung | | | | | |
| Muskelan-spannung | | | | Zahl | | | | | |
| | | | | | | Tonarten | | | |
| | | | | | | Abholzen | | | |
| Zahl | | In diesem Raum | | | | | | | Wärme abgebend |
| | | Währung | | | | | | | |
| | | | | Kosmetik-farbe | | | | | |
| | | | | Wahrneh-mung | | | | | |
| Lokal wo man was trinkt | Dativ wir | | | | | alte Währung | | jemand der sucht | |
| | Haupt-stadt von Eritrea | | | | | Regulator | | | |
| | | | Irländer | | | | | Kreis-Soest | |
| | | | ausge-schlossen | | | | | KFZ | |
| Kopfbedeckung | | | | | | | | Raubfisch | |
| Hekto-meter | | | | | | | | | |
| | | dicht | | | | Ausruf | | | |
| | | Obstbrei | | | | Zahl | | | |
| Ameri-kaner | | | | Leihhaus | | | | | |
| Fischart | | | | direkte Anrede | | | | | |
| | | | | | | | männliche Person | | |
| | | | | | | | | | |
| alt-römische Münz | | | ursprüng-liche Form | | | | | | |

Witze

Der ungeduldige Gast beschwert sich beim Wirt: «Ich habe jetzt schon mindestens zehnmal ein Schnitzel bestellt!» - «Tut mir Leid, mein Herr, aber bei solchen Mengen dauert es eben etwas länger!»

Verkehrskontrolle. Der Polizist: „Haben Sie etwas getrunken?“ – Autofahrer: „Nein.“ – Polizist: „Sollten Sie aber! Mindestens 2 Liter am Tag.“

Jonathan sitzt in der Schule. Der Lehrer fragt ihn: „Warum ist ein Eisbär weiß?“ Jonathan entgegnet: „Wenn er rot wäre, müsste er ja Himbär heißen.“

Felix besucht seine Großmutter und sagt: „Oma, die Trommel von Dir war mein allerschönstes Geburtstagsgeschenk!“ „Wirklich? Das freut mich aber!“, entgegnet die Großmutter. Felix antwortet: „Ja! Mama gibt mir jedes Mal zwei Euro, wenn ich nicht darauf spiele.“

Die kleine Lisa ist beim Spielen hingefallen. Da fragt die Großmutter ganz aufgeregt: „Lisa – ist Deine Nase noch heil?“ Lisa antwortet: „Ja Oma, mach Dir keine Sorgen. Die zwei Löcher waren vorher auch schon drin!“

Sagt der verzweifelte Mathelehrer im Unterricht: „Die Klasse ist so schlecht in Mathe. Ich bin mir sicher, dass 80% bei der Klassenarbeit durchfallen werden.“ Sagt ein Schüler: „Aber Herr Lehrer, so viele sind wir doch gar nicht!“

Zwei Schnecken stehen an einer Straßenkreuzung. Die eine möchte die Straße überqueren, da sagt die andere: „Vorsicht! In zwei Stunden kommt der Bus.“



Sudoku

| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 6 | | | 8 | | | | | 9 |
| 3 | 9 | | | | 5 | 8 | 1 | |
| 2 | | | | 4 | | | | |
| 8 | | 3 | 4 | 7 | | | | |
| 4 | | | | 1 | | | | 8 |
| | | | | 8 | 6 | 3 | | 7 |
| | | | | 9 | | | | 5 |
| | 8 | 4 | 2 | | | | 9 | 6 |
| 5 | | | | | 4 | | | 1 |

Lösung

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 1 | 8 | 3 | 7 | 5 | 2 | 9 |
| 3 | 9 | 7 | 6 | 2 | 5 | 8 | 1 | 4 |
| 2 | 5 | 8 | 9 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 |
| 8 | 6 | 3 | 4 | 7 | 9 | 1 | 5 | 2 |
| 4 | 7 | 5 | 3 | 1 | 2 | 9 | 6 | 8 |
| 9 | 1 | 2 | 5 | 8 | 6 | 3 | 4 | 7 |
| 7 | 2 | 6 | 1 | 9 | 8 | 4 | 3 | 5 |
| 1 | 8 | 4 | 2 | 5 | 3 | 7 | 9 | 6 |
| 5 | 3 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 8 | 1 |

Wie funktioniert Sudoku?

Ein Sudoku besteht aus 3 x 3 Blöcken, welche jeweils in 3 x 3 Felder aufgeteilt sind. So stehen **total 9 x 9 Felder** zur Verfügung, wobei einige Felder bereits mit Zahlen ausgefüllt sind. Nun muss der findige Spieler (Spielerin) die Felder so ergänzen, dass die Zahlenreihe 1 – 9 in jedem 3 x 3 Felder großen Unterquadrat ausgefüllt ist. Zu beachten ist aber, dass jede Ziffer in



Alles Gute zum
Geburtstag

Wir gratulieren allen im Januar geborenen

Bewohner*innen

zu ihrem Ehrentag und wünschen

Ihnen Glück, Zufriedenheit und Gesundheit!

Geburtstags Café am 26.01.2023

Rein in den Flow

WIE KREATIVITÄT MIT GLÜCK EINHERGEHT

Aber was beschreibt dieses Wort überhaupt?

Definitionen gibt es unzählige, die meisten handeln davon, etwas Neues zu erschaffen, also eine Art schöpferische Kraft.

Umgangssprachlich reden wir häufig von Fantasie oder Erfindergeist, die dafür sorgen, von innen heraus etwas Eigenes entstehen zu lassen.

Dabei muss nicht im Fokus stehen eine künstlerische Meisterleistung abzuliefern.

Kreativität soll vor allen Dingen heilsam sein und Sie in einen »Flow« bringen!

Wir stellen Ihnen dafür Beschäftigungen vor, damit das Glück Sie durchfließt

Der Sommer wartet bereits hinter der nächsten Ecke auf uns mit seinen satten, strahlenden Farben, der Wärme der Sonne auf unserer Haut und in unseren Herzen.

Fühlt sich Ihr Geist bei so viel erblühter Natur auch erquickt?

Dann lassen Sie uns kreativ werden!

Hier spielt die Musik

Vielleicht haben Sie bereits in jüngeren Jahren ein Instrument gespielt wenn nicht, ist das kein Problem.

Denn hierbei geht es ebenfalls mehr um das Musizieren /Singen an sich als um das perfekte Ergebnis.

Lassen Sie die Melodie fließen und spüren Sie, wie das Glück Sie durchströmt, durch schöne Klänge und gemeinsame Zeit mit Gleichgesinnten.

Übrigens kann vieles ein Instrument sein sogar eine alte Klopapierrolle mit zwei Luftballons an beiden Seiten und ein paar Reiskörner darin.

Sie sehen also, egal in welchem Alter, Kreativität findet immer einen Platz.

Besonders im späteren Leben fällt es durch die stärkere Verbindung

von Verstand und Gefühl leichter, wie Gerontologen herausgefunden haben

Viel erlebt, gesehen und gehört haben Sie natürlich auch, bringen Sie es also gerne kreativ zum Ausdruck und kommen in den »Flow«.



Rein in den Flow

Pinsel, Stift oder Kohle

Denken wir an Kreativität, haben wir sofort ein Bild im Kopf:

Einen Menschen mit Pinsel vor einer Leinwand.

Malen und Zeichnen ist nicht nur etwas für waschechte Künstler*innen.

Manchmal reicht es schon, ein paar Farbkleckse auf einem Blatt zu verteilen und der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Vielleicht möchten Sie dem Klecks ein Paar Arme anfügen oder erinnert er Sie doch eher an eine Sonne, weil Sie sich für die Farbe Gelb entschieden haben?

Es ist Ihr Werk und somit Ihre Entscheidung.

Nicht nur bei der Gestaltung sondern auch bei der Wahl der Materialien:

Pinsel und Tusche, Bleistift, Kreide oder Kohle – gemalt werden kann mit fast allem.

Manche Leute nutzen sogar einen Wischmopp!



Im Gedenken an unsere verstorbenen Bewohner

Ruhet in Frieden

Du bist ein Schatten am Tage ...

Du bist ein Schatten am Tage
Und in der Nacht ein Licht;
Du lebst in meiner Klage
Und stirbst im Herzen nicht.
Wo ich mein Zelt aufschlage,
Da wohnst du bei mir dicht;
Du bist mein Schatten am Tage
Und in der Nacht mein Licht.
Wo ich auch nach dir frage,
Find ich von dir Bericht;
Du lebst in meiner Klage
Und stirbst im Herzen nicht.
Du bist ein Schatten am Tage,
Doch in der Nacht ein Licht;
Du lebst in meiner Klage
Und stirbst im Herzen nicht.

- Friedrich Rückert, 1788-1866 –

Horch was kommt von draußen rein.....



Nikolaus komm in unser Haus....

Das tat er am 6. Dezember auch und brachte noch den Krampus mit und ging durchs Haus und besuchte jeden Bewohner*innen einzeln.

In diesem Jahr haben wir erneut die Erfahrung gemacht, dass die Adventszeit ein hohes Gut für unsere Erinnerungsarbeit mit demenziell veränderten Menschen ist.

Der Nikolaus und Krampus wurden von allen Bewohnern*innen freundlich begrüßt und empfangen. Oft ergab sich in der Begegnung ein warmherziges Gespräch und so mancher Bewohner*innen ließ die Hand des Nikolauses nicht los. Es wirkte sehr anrührend, wie die Bewohner*innen durch diese Begegnung sich in eine Zeit zu versetzen schienen, die so ganz tief in uns allen wohnt.

Dieses Gefühl der Heimlichkeit und familiären Wurzeln kennen auch demenziell veränderte Menschen gut. Und auch wenn sie es nicht mehr so ausdrücken können, sie fühlen es.

Manche Bewohner*innen erzählten ganz bereitwillig dem Nikolaus aus ihrem Leben, andere zeigten ihm ihre Schätze im Zimmer wie Familienbilder. Viele gingen wie selbstverständlich auf seine Frage nach der Befindlichkeit in ein persönliches Gespräch. Der geschenkte Schokoladen Nikolaus wurde gerne angenommen und gleich gebrösel in Schalen angeboten.

Dies ist für Menschen mit Demenz wichtig, da sie Gegenstände und ihre tiefere Bedeutung wie in diesem Fall nicht erkennen. Das Bedürfnis nach etwas Süßem ist mit einer Demenz stärker ausgeprägt und unsere

Bewohner*innen griffen gerne zu und aßen die Schokolade mit Genuss.

Ein deutliches Zeichen von Wohlbefinden.

Es war schön zu hören und zu sehen wie leicht Erinnerungsarbeit funktionieren kann. Und doch nehmen wir uns für den nächsten Nikolausbesuch: sich mehr Zeit nehmen.

Die fehlte uns an einigen Stellen, da wir unterschätzt hatten wie vertraut sich die Bewohner im Zusammensein mit dem Nikolaus geben. So war der Nachmittag schnell verflogen und wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen des Besuches beigetragen haben!

Ihre „gelben Engel“, vom Begleitenden Dienst!





Knecht Rupprecht (drauß vom Walde)

Von drauß vom Walde komm' ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
All überall auf den Tannenspitzen
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;
Und droben aus dem Himmelstor
Sah mit großen Augen das Christkind hervor,
Und wie ich so stolcht' durch den finstern Tann,
Da rief's mich mit heller Stimme an:
"Knecht Ruprecht", rief es, "alter Gesell,
Hebe die Beine und spute dich schnell!
Die Kerzen fangen zu brennen an,
Das Himmelstor ist aufgetan,
Alt' und Junge sollen nun
Von der Jagd des Lebens ruhn;
Und morgen flieg' ich hinab zur Erden,
Denn es soll wieder Weihnachten werden!"
Ich sprach: "O lieber Herre Christ,
Meine Reise fast zu Ende ist;
Ich soll nur noch in diese Stadt,
Wo's eitel gute Kinder hat." -
"Hast denn das Säcklein auch bei dir?"
Ich sprach: "Das Säcklein, das ist hier;
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern
Essen fromme Kinder gern." -
"Hast denn die Rute auch bei dir?"
Ich sprach: "Die Rute, die ist hier;
Doch für die Kinder nur, die schlechten,
Die trifft sie auf den Teil, den rechten."
Christkindlein sprach: "So ist es recht;
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!"
Von drauß vom Walde komm' ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
Nun sprecht, wie ich's hierinnen find'!
Sind's gute Kind, sind's böse Kind?

Theodor Storm (1817 - 1888)



Unser Dank an Sie

Liebe Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter,
ein ereignisreiches Jahr liegt nun hinter uns,
mit vielen schönen, aber auch traurigen Momenten,
mit vielen freudigen, aber auch schmerzhaften Ereignissen,
mit vielen positiven, aber auch negativen Nachrichten ...

Zeit um DANKE zu sagen!!

Ihnen allen, die mit uns und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern die schönen,
die freudigen und positiven Stunden teilten.

Ihnen allen, die uns und unsere Bewohnerinnen und Bewohner in den traurigen,
den schmerzhaften und negativen Zeiten liebevoll begleiteten.

Jeder Moment, jedes Ereignis, jede Nachricht bleibt unvergessen,
prägt unsere Seele, ist Brückenpfeiler für den Weg in die Zukunft ...

Und dafür danken wir Ihnen, denn ohne Sie wäre dieses Jahr um vieles ärmer gewesen .

Auch den Angehörigen, Geschäftspartnern und allen, die sich unserem Haus verbunden
fühlen, möchten wir von Herzen für das gute und verständnisvolle
Zusammenwirken im Jahre 2022 danken. Möge das neue Jahr 2023 uns allen
Gesundheit und Zufriedenheit bringen.

Wir wünschen Ihnen Gottes Segen für das Neue Jahr !

Ihr Team Bethel München



Weihnachtsfeier mit der Münchner Cäcilienmusik



Engelchor



Christkindlmarkt



**Gebrannte
Mandeln**



Bratäpfel

Silvester



Jahresrückblick



Silvesterbuffett



Kulinarisches aus der Küche

Happy New Year 2023



„Es war einmal...Märchen und Demenz“

Im Seniorenzentrum Bethel starteten wir im März ein Programm, das für mehr Lebensqualität sorgen soll.

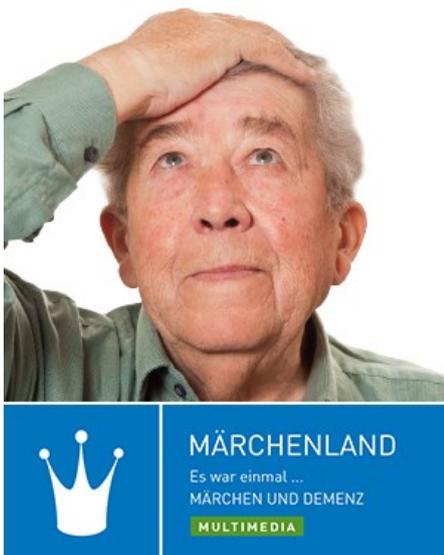
„Es war einmal . . . Märchen und Demenz“ heißt ein neues Multimedia-Präventionsprogramm, das von „Märchenland“, dem Deutschen Zentrum für Märchenkultur, entwickelt wurde und seit Jahresbeginn auf Kosten der Gesundheitskasse AOK Bayern erfolgreich in vielen stationären Pflegeeinrichtungen in Bayern eingesetzt wird.

Ihre „gelben Engel „ wurden geschult

„Unsere Bewohner und Bewohnerinnen lieben Märchen“, hat das BD –Team festgestellt. In der Box steckt ein Märchenbuch, ein Memory, Ausmalblätter, eine Audio-CD und eine DVD, die es zusammen ermöglichen, eine Märchenstunde mit allen Sinnen zu erleben. Zudem sind Online-Schulungen für das Betreuungspersonal enthalten.

Die positive Wirkung wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend wissenschaftlich erforscht und belegt.

Märchen aktivieren demnach das Langzeitgedächtnis der Senioren und Seniorinnen, was ihr Wohlbefinden steigert und das sie umsorgende Personal damit entlastende Momente schenkt.



MÄRCHENLAND setzt den Kulturträger Märchen als innovative Kraft in der Altenpflege ein, da Märchen emotional das Langzeitgedächtnis aktivieren und damit auch Menschen mit Demenz erreichen! Auf Grundlage der im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durchgeführten wissenschaftlichen Studie „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ entwickelte MÄRCHENLAND ein in Deutschland einzigartiges Gesundheitsförderungskonzept, das dem novellierten Präventionsgesetz vollumfänglich entspricht.

G-WEG® Set 2.0

Die 98 anschauliche Methodik- und Übungskarten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden eröffnen die Möglichkeit, Bewegungsabläufe und Fortbewegungssicherheit zu erlernen und nachhaltig zu festigen.

Das G-WEG System ist einzigartig und hat sich bereits vielerorts als zuverlässiges, ganzheitliches Sturzprophylaxe Trainings-Konzept im Therapie- und Pflegealltag bewährt.



Wen oder was wir erreichen möchten

Mobilitätstraining, Rehabilitation, Antisturztraining für:

Senioren und Hochbetagte

Menschen mit Demenz

Schlaganfall-Betroffene

Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder Multiple Sklerose

Menschen mit orthopädischen Erkrankungen

Unsere Ziele

Verbesserung der Gangsicherheit und Mobilität

Verringerung der Gefahr von Sturz- und Unfall und Vermeidung von sturzbedingten Folgekrankheiten

Mehr Sicherheit im Alltag

Abbau von Ängsten

Spaß an Bewegung zu vermitteln

Stärkung des Selbstwertgefühls

Aktive Förderung der Gesundheit

Effektive Sturzprophylaxe in der Pflege



Ausblick :

26.01.2023 Monis Tier Farm

14.02.2023 Valentis Café

16.02.2023 Faschingsfeier Motto: laut und bunt

07.03.2023 Krankensalbung-Gottesdienst

15.03.2023 Modemobil

24.03.2023 Frühlingsfest

Ehrenamtliche Mitarbeiter sind herzlich Willkommen!!!

Ehrenamt, diese Erfahrung dürfen wir immer wieder aufs Neue machen tut jedem gut.

Dabei sind die Gründe für soziales Engagement vielfältig:
Manch einer wünscht sich eine sinnvolle Beschäftigung oder
„mal etwas anderes tun zu können“ .

Andere möchten etwas Gutes tun –
oder wollen ihren Bekanntenkreis erweitern.

Egal welche Motivation Sie antreibt: Ehrenamt ist gut für die Seele und die Gesellschaft.

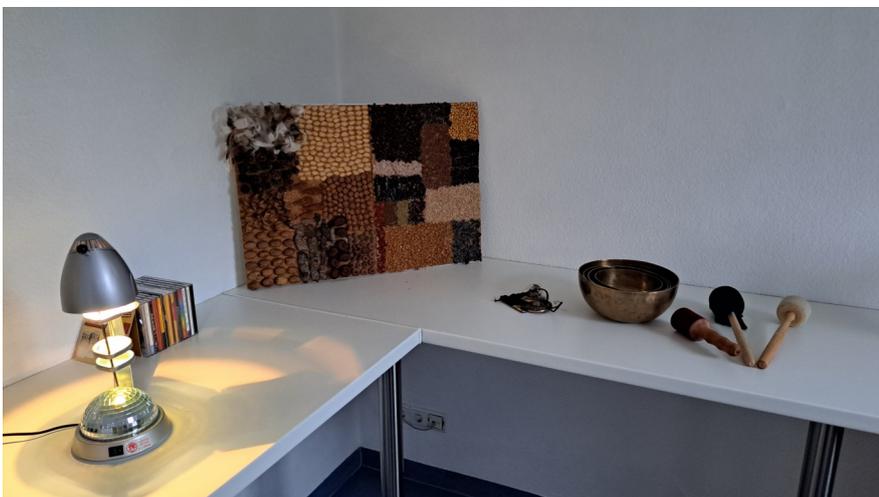
Es ist gut für die Ehrenamtlichen selbst,
für die Bewohnerinnen und Bewohner, für die Angehörigen.
Ansprechpartner ist Fr. Reimsbach :Tel: 089 / 14372-118/120

Email:martina.reimsbach@BethelNet.de

Snouzenen

Snouzenen ist ein Fantasiebegriff, für den keine eindeutige Übersetzung existiert. Er setzt sich aus den zwei niederländischen Worten "snuffelen", für schnüffeln oder schnuppern, und "doezelen", für dösen oder schlummern, zusammen. Er bezeichnet ein besonderes Raumkonzept, das zwei holländische Zivildienstleistende 1978 entwickelten. Diese Methode verbindet entspannende Momente mit sensorischen Reizen. Die Räume sind gemütlich eingerichtet. In angenehmer Atmosphäre sitzen oder liegen die Senioren, während sie bei leiser, stimmungsvoller Musik, warmen Lichtquellen, umgeben von Düften innerlich zur Ruhe kommen und entspannen. Die Therapie soll die unterschiedlichen Sinne schärfen. Snouzenen soll schöne Erinnerungen wecken und zum Träumen animieren. Pflegebedürftige und behinderte Senioren erleben so ihre Umgebung ganz bewusst. Bei der Methode werden nicht alle Sinne auf einmal angesprochen. Jede Sitzung legt andere Schwerpunkte. Einmal liegt der Fokus auf dem Tastsinn, das andere Mal auf dem Hören. Die Dauer einer Sinnesschulung liegt zwischen einer halben und einer Stunde.

Durch die Konzentration auf einen oder zwei Reize, erleben sich die Bewohner neu. Störende Geräusche werden auf ein Minimum reduziert. Diese Sinneswahrnehmungen sind im Alltag in der Form nicht möglich und wirken aktivierend. Durch den selektiven Einsatz verschiedener Reize wird das Wohlbefinden gesteigert. Die Bewohner verliert seine Ängste und fühlt sich behütet. Die neuartige Therapieform sieht den Menschen in seiner Gesamtheit. Sie geht auf Körper, Geist und Seele ein .



Sinneswahrnehmung Basale Stimulation

Visuelle Erfahrung



- visuelle Stimulation schafft Orientierung

Stimulation mit

- Schwarz-Weiß-Fotos
- Gegenständen im Zimmer (große Uhr, Lampe)

Achten auf

- Patient soll sich abwenden können
- Blickfeld nicht verstellen

Orale und olfaktorische Erfahrung



- orale Stimulation verbessert Schlucken und Kauen

Stimulation mit

- Lieblingsnahrungsmitteln
- vertrauten Gerüchen (z.B. Kleidung, Tierdecken)

Vestibuläre Erfahrung



- vestibuläre Stimulation fördert den Lage- und Gleichgewichtssinn

Stimulation mit

- Schaukelbewegungen

Audiorhythmische Erfahrung



- audiorhythmische Stimulation fördert den Hörsinn

Stimulation mit

- Lieblingsmusik
- Ansprache von Angehörigen

Achten auf

- Lautstärke
- Patient muss sich abwenden können



Vibratorische Erfahrung



- vibratorische Stimulation fördert die Wahrnehmung der Gliedmaßen, Knochen und Gelenke

Stimulation mit

- z.B. elektrischer Zahnbürste an gelenknahen Stellen

Taktile Erfahrung



- taktile Stimulation verbessert die Tastfähigkeit

Stimulation mit

- Gegenstände ertasten
- taktilem Kasten

Somatische Erfahrung



- somatische Stimulation fördert Kommunikation durch Berührung

Stimulation mit

- Initialberührung
- atemstimulierende Einreibung





Impressum :

Seniorenzentrum Bethel München

Hugo-Troendle-Strasse 10

80992 München

Tel:o89/143720

Fax:o89/1407622

SZMU@BethelNet.de

Hauptgeschäftsführung:Fr.Birghan-Wagner Diana Susann

Redaktion: Reimsbach Martina