AUSGABE 04
März 2016 - Juni 2016

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. RAPHAEL

LEBENSZEIT

– Hauszeitung des Seniorencentrum St. Raphael in Bad Fredeburg –

- PALLIATIVE VERSORGUNG IN ST. RAPHAEL
- DIE LEISTUNGEN DER RESIDENZ ALEXANDER
- LESENSWERTES VON MÄRZ BIS JUNI 2016

Nah am Menschen

GUNTERMANN
FAHRZEUGTECHNIK GMBH & CO KG

Bahnhofstr. 2, 57392 Bad Fredeburg
Tel. 02974 / 969 450
Fax. 02974 / 969 4580
info@guntermann-fahrzeugtechnik.de

BOSCH Service · Ford · MAN · IVECO

www.guntermann-fahrzeugtechnik.de

SCHULTE MEDIEN

Frische Ideen? gesucht

Hennetalstraße 25, 57392 Schmallenberg
FON: 02971/9609398
MOBIL: 0151/17320996
MAIL: info@schulte-medien.net
WEB: www.schulte-medien.net

WERBUNG | INTERNET | BERATUNG

Katja Lutter
webRedaktion

- Text
- Konzept
- Social-Media

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

02971 86338 | info@katjalutter.de
www.katjalutter.de

Kamm back
HAIRSTYLE

Tanja Sögtrop-Pruski · Yvonne Velten-Schmidt
Oststraße 9
57392 Schmallenberg
Fon: 0 29 72 - 97 74 373
Fax: 0 29 72 - 97 74 374

Bauernschänke
OHLENBACH

In aller Ruhe genießen, gut und herzhaft essen und trinken, was das Herz begehrt – getreu diesem Motto bewirten wir seit Generationen unsere Gäste in der »Bauernschänke« Ohlenbach!

Zur Kaffeezeit	bieten wir Ihnen frische Waffeln und hausgebackenen Kuchen
Mittagstisch	von 12.00 bis 14.00 Uhr
Abendtisch	von 17.30 bis 20.00 Uhr

Montags Ruhetag – An Feiertagen geöffnet

Familie Silberg · 57392 Schmallenberg-Ohlenbach
Telefon 0 29 75 - 4 10 · Telefax 0 29 75 - 15 01
www.bauernschaenke.com · webmaster@bauernschaenke.com

LEBENSZEIT

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ehrenamtliche, Freunde, Förderer und interessierte Leser,

zur ersten „Lebenszeit“, im neuen Jahr begrüße ich Sie ganz herzlich.

Unsere „Lebenszeit“ wurde in der letzten Ausgabe des vergangenen Jahres durch ein Hauptthema angeführt – die Übernahme der Betriebsträgerschaft der Residenz Alexander in Schmallenberg. Nun sind seitdem fünf Monate vergangen. Die Residenz hat die Eigenschaft zu begeistern. Dem Kunden sagen wir:

“Die Residenz Alexander ist die Antwort auf Ihre Ansprüche“.

Im Innenteil zeigen wir daher nochmal unsere Leistungen im Überblick.

An dieser Stelle wollten wir Sie ausführlicher über unsere im Oktober 2015 erlebte MDK-Qualitätsprüfung informieren. Allerdings haben wir in zwei Punkten Widerspruch erhoben, deren Ergebnisse seitdem immer noch ausstehen. Hier bleibt die weitere Entwicklung abzuwarten.

Das große Thema „Palliativpflege“ konnten wir ob des Umfangs in der letzten Lebenszeit leider nicht veröffentlichen. Mittlerweile beschäftigt uns dieses gesellschaftlich stark diskutierte Thema in der Praxis täglich und vor allem viel bewusster, als noch vor wenigen Jahren. Im Innenteil gehen wir daher ausführlich hierauf ein.

Viele politisch motivierte Themen werden unsere Arbeit in diesem und dem kommenden Jahr intensiv positiv wie negativ beeinflussen. Dazu gehören neben der Entbürokratisierung auch die geplante Änderung der Investitionskostenrefinanzierung und die Umstellung auf die 5 Pflegegrade ab 2017.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Stöbern, eine schöne Frühlingzeit, und vor allem - bleiben Sie gesund.

Axel Trompeter
Einrichtungsleiter

INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
Wussten Sie schon? – Das Café Kännchen	4-6
Palliative Versorgung in St. Raphael	8-9
Neue Mitarbeiterinnen	10
Rückblick	11-13
Veranstaltungen und Geburtstage von März bis Mai 2016	14-17
Leistungen der Residenz Alexander	18-19
Unser Wochenplan	20
Rezept: Einfache Gemüsesuppe	22

WUSSTEN SIE SCHON?

JEDEN SONNTAG IM CAFÉ KÄNNCHEN

Gemütlicher Plausch mit leckerem Kuchen

Jeden Sonntag ab 14.30 Uhr trifft man sich gern im „Café Kännchen“. Wenn das Ehrenamtsteam Kaffee und Kuchen serviert, treffen sich Angehörige und Bewohner in gemütlicher Atmosphäre. Neues und Altes, Klatsch und Tratsch, Schönes und Spannendes machen die Runde, denn jeder kennt jeden bei uns im Sauerland und irgendein bekanntes Gesicht ist immer da. Es ist wunderbar, dass unsere ehrenamtlichen Helferinnen im Wechsel Sonntag für Sonntag diese besondere Zeit möglich machen. Dafür herzlichen Dank für den tollen Einsatz und das Engagement.

UNSER EHRENAMTSTEAM

Ilse Carmesin

Alter: 68 Jahre

Familie: Ehemann,
3 verheiratete Töchter,
6 Enkelkinder

Wohnort: Bad Fredeburg

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Laufen, lesen, Freunde treffen, reisen, Enkelkinder beaufsichtigen.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Ehrenamt?
Kontakt mit Menschen.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Situationskomik, mich selbst.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Geburt meiner Kinder.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Zuhören können, Spontanität, humorvoll.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Tibet.

Gisela Dickel

Alter: 65 Jahre

Familie: Ehemann Klaus,
3 Kinder und Schwiegerkinder,
4 Enkelsöhne, 2 Enkeltöchter

Wohnort: Bad Fredeburg

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Gerne unter freiem Himmel, egal ob wandern, radeln, spazieren gehen und im Winter natürlich auf den Skiern (wenn dann Schnee ist).

Was mögen Sie besonders an Ihrem Ehrenamt?
Hier im Haus ist es die gute Atmosphäre mit den Bewohnern und dem Personal.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Über ungewollte komische Situationen.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Es gab soooo viele schöne Tage!

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Das können glaub ich andere besser beantworten.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Deutschland habe ich immer noch nicht ganz gesehen, doch ein Traum wäre es einmal nach Jerusalem zu fliegen.

Agnes Nückel

Alter: 80 Jahre

Wohnort: Bad Fredeburg

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Haushalt und Garten.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Ehrenamt?
Mit lieben Menschen sprechen.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Über herzlich lustige Menschen.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Weihnachten mit der ganzen Familie.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Hilfsbereit, aufgeschlossen, freundlich.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Kanada.

UNSER EHRENAMTSTEAM

Angela Vogt

Alter: 74 Jahre

Familie: verheiratet, 2 Kinder

Wohnort: Bad Fredeburg

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Mit der Familie, Reisen, Garten.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Ehrenamt?
Ein Lächeln auf das Gesicht der Bewohner zu zaubern.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Über mich selbst.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Geburt unserer Kinder.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Ordentlich, ehrgeizig, pflichtbewusst.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Neuseeland.

Luise Meyer-Grobe

Alter: 77 Jahre

Beruf: Apothekerin

Familie: Verwitwet

Wohnort: Holthausen

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Keramik-Werkstatt, Klavierspiel, Garten, Wandern.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Ehrenamt?
Freude bereiten.

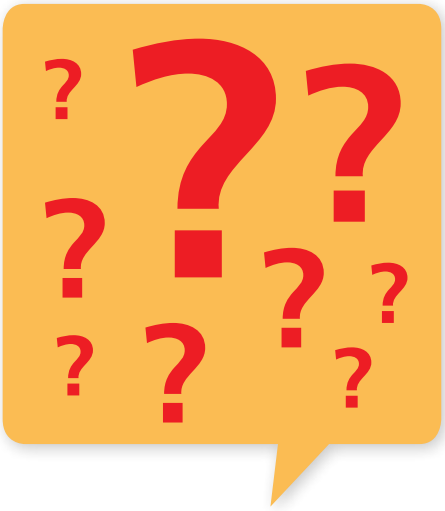
Worüber können Sie herzhaft lachen?
Einen guten Witz.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Jeden.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Einsatzbereitschaft, Hilfsbereitschaft.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Quer durchs Sauerland.

Ihr Name...



Vielleicht möchten Sie unser Ehrenamtsteam im Café Kännchen ergänzen?

Dann melden Sie sich bei uns unter 02974 9628-0.

WIR BEGRÜßEN HERZLICH!

- **Frau Mathilde Körneke**
  Eingezogen auf Wohnbereich III, Zum Rimberg
- **Frau Hildegunde Pappert**
  Eingezogen auf Wohnbereich III, Zum Buchhagen
- **Frau Emmi-Lina Heinze-Ostertag**
  Eingezogen auf Wohnbereich II, Zum Hömberg
- **Frau Ursula Hielscher**
  Eingezogen auf Wohnbereich III, Zum Rimberg
- **Herr Ludger Deppe**
  Eingezogen auf Wohnbereich II, Zum Wilzenberg
- **Frau Maria Gloth**
  Eingezogen auf Wohnbereich I, Zur Hunau
- **Gisela Reichel**
  Eingezogen auf Wohnbereich III, Zum Rimberg
- **Alfred Segref**
  Eingezogen auf Wohnbereich II, Zum Wilzenberg

JUBILÄEN

Verlässlichkeit und Kontinuität zeichnet unsere Mitabeiter aus und macht Sie für uns so wertvoll. Wir danken unseren Jubilarinnen für zehn Jahre engagierte Mitarbeit:

- **Maria Ewers** (01.01.2006, 10 Jahre)
  Seit 01.01.2006 im Seniorencentrum St. Raphael. Zu Beginn als Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft und wechselte später in den Sozialen Dienst als zusätzliche Betreuungskraft.
- **Bettina Meier** (01.02.2006, 10 Jahre)
  Seit dem 01.02.2006, Mitarbeiterin der Hauswirtschaft.

PALLIATIV CARE UND ABSCHIEDSKULTUR

Die Caritas Altenhilfe gGmbH als katholischer Träger des Seniorencentrums St. Raphael, hat sich entschieden, den palliativen Gedanken in all seinen neun Einrichtungen zu forcieren und intensiv zu leben. Unsere Einrichtungen sind Lebensräume für Menschen, die auf Dauer die alltäglichen Dinge des Lebens nicht mehr ohne die Hilfe anderer Menschen bewältigen können.

Mit unserer Pflege schaffen wir die Grundlage dafür, dass diese Menschen ein weitgehend selbstbestimmtes und selbstständiges Leben in einer dafür geeigneten Umgebung in Gemeinschaft mit anderen führen können. Mit unserer Betreuung begleiten wir diesen Alltag und sorgen für Teilhabe am Leben mit den anderen Bewohnern, sowie den Angehörigen und dem sozialen Umfeld. Dabei bieten wir den Bewohnern Halt, in dem wir für Sicherheit und Geborgenheit sorgen. In unserem Selbstverständnis gehört der Tod zum Leben.

St. Raphael versteht sich als ein Ort zum Leben.
Da, wo ein Ort zum Leben ist, ist auch ein Ort zum Sterben.

© Schmallenberger Sauerland

Wo es eine Kultur des Lebens gibt, da gibt es auch eine Kultur des Sterbens. Sterben soll in unserer Einrichtung als etwas Natürliches erlebt werden können. Zentraler Bestandteil unseres christlichen Welt- und Menschenbildes ist das Leben als Kreislauf des Werdens und Vergehens mit dem festen Glauben an die Auferstehung.

„Palliativ Care“ ist eine interprofessionelle, kommunikativ ausgerichtete Teamleistung, die sich an die Bewohner und deren Angehörige richtet. Der palliative Gedanke umfasst alle Bereiche der Versorgung und Begleitung unheilbar Schwerstkranker und Sterbender. Dazu gehören die Palliativmedizin, die Palliativpflege sowie die Hospizarbeit.

Für uns in St. Raphael bedeutet das: Eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten, dem Palliativ Netzwerk Soest – HSK und dem Schmallenberger Hospizdienst.

Palliativ Care bedeutet in der Zusammenarbeit:

- Wir respektieren das Leben und seine Endlichkeit.
- Wir achten die Würde und die Autonomie des Bewohners.
- Wir stellen die Prioritäten des Bewohners in den Mittelpunkt.
- Wir streben die optimale Linderung von belastenden Symptomen an.
- Wir ermöglichen rehabilitative, diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Zum Sterbeprozess können Unruhe, fehlende Orientierung, Veränderung der Atmung sowie lange Schlafphasen gehören. Bei Unruhezuständen vermitteln wir durch Anwesenheit am Bett und Körperkontakt, dass der Sterbende sich nicht alleine gelassen fühlt. Häufig kann er schon dadurch ruhiger werden. Der sterbende Mensch hat ein individuelles Zeitgefühl, schläft immer mehr und erkennt möglicherweise Angehörige nicht mehr, was oft als schmerzhaft empfunden wird. Dies ist kein Anzeichen der Ablehnung, sondern Ausdruck einer anderen Realitätswahrnehmung. Hier versuchen wir Anteil zu nehmen und seine eigene Welt zu akzeptieren. Hierzu haben wir in St. Raphael Abschiedsboxen angeschafft, in denen verschiedene Hilfsmittel zur Sterbebegleitung enthalten sind.

Unser Wirken im Rahmen der Sterbebegleitung endet jedoch nicht mit dem Tod. Wir erinnern mit Traueraushängen im Eingangsbereich und den Wohnküchen an den Verstorbenen. Er wird in das Gedenkbuch, das in unserer Kapelle ausliegt, eingetragen und im Erinnerungsgottesdienst gedenken wir seiner und nehmen auch an der Beisetzung teil.

© Schmallenberger Sauerland

NEUE MITARBEITER IM ST. RAPHAEL

Tanja Erkens

Alter: 49 Jahre

Familie: Tochter Katharina

Beruf: Friseuse

Wohnort: Bad Fredeburg

Einsatzort:
Wohnbereichsassistentin
Wohnbereich 3

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Freunde treffen, lange Spaziergänge, Pilze sammeln, Sport.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Beruf?
Den Umgang mit Menschen.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Über gut erzählte Witze.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Begegnungen und Erfahrungen, die mich persönlich positiv bereichert haben.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Zuverlässig, einfühlsam, tierlieb, tolerant.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Irland.

Nadja Stöcker

Alter: 26 Jahre

Familie: Ledig

Beruf: exam. Altenpflegefachkraft

Wohnort: Elpe

Einsatzort:
Wohnbereich 3

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Snowboard fahren, verbringe Zeit mit meinem Hund, Musik hören.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Beruf?
Den Umgang mit Menschen.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Über vieles lache ich herzhaft, ich lache sehr gern, kann auch über mich selbst lachen.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Einen bestimmten Tag kann ich gar nicht sagen, es waren mehrere.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Tollpatsch, lacht immer, zu sagen was man denkt.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Australien.

Vanessa Toborg

Alter: 17 Jahre

Familie: Ledig, 2 Geschwister

Beruf:
Schülerin

Wohnort: Schmallenberg

Einsatzort:
Praktikantin im Pflegebereich

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?
Zeit mit meiner Familie verbringen, Freunde treffen und Musik hören.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Beruf?
Den Umgang mit Menschen und das Arbeiten im Team.

Worüber können Sie herzhaft lachen?
Comedian Mario Barth.

Welchen Tag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben?
Es gibt mehrere Tage, die für mich persönlich etwas ganz besonderes waren, z.B. der Abschluss.

Welche drei Eigenschaften sind typisch für Sie?
Freundlich, hilfsbereit, pünktlich.

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?
Amerika.

RÜCKBLICK...

VON ADVENTSSTIMMUNG BIS NARHALLA-MARSCH

Ob Adventsbasar, Karnevalsfeier oder Neujahrsempfang. Die Veranstaltungen im Seniorencentrum St. Raphael sind immer wieder ganz besondere Ereignisse. Mit der Unterstützung unserer Mitarbeiter und vieler ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer gelingt es immer wieder, den Alltag unserer Bewohner bunt und abwechslungsreich zu gestalten. Hier ein paar Eindrücke davon:

RÜCKBLICK...

KARNEVAL 2016

Am Dienstag, den 09.02.2016 fand die traditionelle Karnevalsfeier im St. Raphael statt. Die Kapelle hatte sich in einen bunten, mit Luftschlangen und Luftballons geschmückten Partysaal verwandelt, und viele der Senioren waren kunterbunt kostümiert. Zu Beginn haben uns die Raphaels- Sängerinnen mit einem lustigen Lied zum Mitsingen begrüßt.

Karl Lagerfeld „persönlich“ stellte uns seine neue Modekollektion aus Paris mit einer einzigen Herrenunterhose vor. Auch Super- Modell David war mitsamt Herrenunterhose dabei.

Vor dem Einmarsch der Arper Tanzgarde gab es leckere Bowle und viele Knabbereien. Die Arper Kinder mit ihren farbenprächtigen Gardekostümen stellten ihre Tänze vor. Danach kündigte sich eine „Verjüngungskur“ an: Beate Wahl, mit Faltenrock und tollen Accessoires ausgestattet erzählte diese wirklich witzige Geschichte.

Einen weiteren Höhepunkt der Feier steuerte Herr Lietz vom Wohnbereich 3 bei: Er präsentierte ein Lied aus seiner Heimatstadt Hamburg. Für diese tolle Solo-Einlage bekam er natürlich einen Karnevalsorden überreicht.

„Familie Tetzlaff“, bekannt aus Funk und Fernsehen, führte uns einiges über das Sportprogramm und über die Zubereitung eines Hähnchens vor. Opa Tetzlaff höchstpersönlich wurde zu diesem Zweck auf dem Tisch „zubereitet“. Ein herzlicher Applaus dankte Conny Ludewig- Hermes und Monika Urban für diesen tollen Sketch.

Zwischendurch besuchten uns auch noch die „Moppenweiber“ und fegten einmal durch den ganzen Saal. Zum Schluss gaben „Marianne und Michael“ noch das Lied: „Wenn ich einmal Hochzeit hab…“ zum Besten. Die Zuschauer wurden zum Tanz aufgefordert und es gab eine zünftige Polonäse.

Die Heimbeiräte sowie Herr Trompeter bekamen einen Karnevalsorden für ihr Engagement, die tollen Ideen und die gute Unterstützung überreicht. Alle Akteure wurden mit viel Applaus, dreifachem Helau und dem Narhallamarsch belohnt. Cordula Brunert begleitete diese stimmungsvolle Karnevalsfeier mit ihrem Akkordeon, die den Bewohnern, Angehörigen, Heimbeiräten und Mitarbeitern noch lange in Erinnerung bleiben wird.

GEBURTSTAGE

Bewohner

06.03.2016
Herta Krause, 92 Jahre

07.03.2016
Bernhard Siebert, 93 Jahre

09.03.2016
Günter Lietz, 88 Jahre

12.03.2016
Paula Pütz, 94 Jahre

13.03.2016
Agathe Bödefeld, 86 Jahre

20.03.2016
Josefa Dommes, 83 Jahre

20.03.2016
Marga Kaufmann, 85 Jahre

27.03.2016
Johanna Kunert, 95 Jahre

30.03.2016
Hildegard Scholl, 53 Jahre

Mitarbeiter

04.03.2016
Annalena Schmidt,
Wohnbereich III

05.03.2016
Brigitta Wahl, Hauswirtschaft

06.03.2016
Dirk Biecker, Haustechnik

13.03.2016
Izabella Bruder, Wohnbereich III

15.03.2016
Nadja Stöcker, Wohnbereich III

17.03.2016
Barbara Loos, Hauswirtschaft

17.03.2016
Veronika Brandt-Rebbert,
Wohnbereich I

19.03.2016
Monika Schmitte, Hauswirtschaft

23.03.2016
Tanja Erkens, Wohnbereich III

26.03.2016
Gisela Klauke, Hauswirtschaft

MÄRZ

Das Licht siegt über die Dunkelheit – von Osterfeuer & Osterkerze

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Das Entzünden des heiligen Feuers vor Beginn der Osternacht markiert das Ende der Fastenzeit und den Beginn der, für die Christen so wichtigen, Osterfeiertage. Das geweihte Feuer wird in feierlicher Prozession und mit dreimaligem Singen des „Lumen Christi" in die dunkle Kirche getragen. Die Osterkerze wird entzündet und bildet das ganze Jahr über ein zentrales Symbol in der Kirche.

Als Symbol des Lebens steht das Licht bei den Christen für den auferstandenen Jesus und damit für das ewige Leben. Die Osterkerze entstand im 4. Jahrhundert nach Christus und hatte sich bis zum 10. Jahrhundert in den verschiedenen Regionen der westlichen Welt verbreitet. Sie brennt nur während der 50tägigen Osterzeit von Ostern bis Pfingsten, bei Taufgottesdiensten, um an ihr die Taufkerze zu entzünden und bei Begräbnismessen, um die Verbindung zwischen Tod, Taufe und Auferstehung zu verdeutlichen.

VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ

01.03.2016	15.30 Uhr	**Kinonachmittag mit Hr. Bamfaste**
04.03.2016	15.00 Uhr	**Männerrunde mit Hr. Rauterkus**
09.03.2016	15.00 Uhr	**Vortrag von Hr. Schütte mit Kaffee trinken**
10.03.2016	18.00 Uhr	**Angehörigenabend im Café Kännchen**
17.03.2016	14.30 Uhr	**Kaffeetrinken Ehrenamtliche**
18.03.2016	15.00 Uhr	**Bingo mit Fr. Huber**
31.03.2016	14.30 Uhr	**Geburtstagskaffe für alle März-Geburtstagskinder**

APRIL

Wetterfühlig oder wetterempfindlich?

Regenschauer, Graupel, Sonne – und wieder zurück. Die Wetterkapriolen im April machen uns bisweilen schwer zu schaffen. Wetterfühligkeit ist kein Mythos, sondern ein seit etwa einem Jahrzehnt belegtes Phänomen. Im Verdacht, wetterabhängige Beschwerden wie Kopfschmerzen, Narbenschmerzen, Schlaflosigkeit, Gelenkbeschwerden oder Müdigkeit auszulösen, stehen dabei vor allem Luftdruckschwankungen und elektromagnetische Wellen in der Erdatmosphäre.

Abzugrenzen ist dabei die „Wetterempfindlichkeit", unter der Menschen mit einer Erkrankung leiden, deren Symptome durch das Wetter verstärkt werden, wie z.B. Asthmapatienten oder Menschen mit Herz- Kreislauferkrankungen oder Rheuma. Lohnt sich also der Blick in den Biowetterbericht? Jein! Denn wenn man eine Gesundheitsprognose daraus ableitet, entsteht schnell die „sich selbst erfüllende Prophezeiung". Manchmal hilft beim Blick ins Aprilwetter vielleicht schon die Bemerkung des Schriftstellers Mark Twain vor über 100 Jahren: „Alle reden vom Wetter, aber keiner tut etwas dagegen."

VERANSTALTUNGEN IM APRIL

01.04.2016	15.00 Uhr	**Männerrunde mit Hr. Rauterkus**
05.04.2016	15.30 Uhr	**Kinonachmittag mit Hr. Bamfaste**
15.04.2016	15.00 Uhr	**Bingo mit Fr. Huber**
16.04.2016	15.30 Uhr	**Konzert mit Hr. Schütte in der Kapelle**
19.04.2016	10.00 Uhr	**Schuhverkauf Klütsch**
20.04.2016	10.30 Uhr	**ev. Gottesdienst**
21.04.2016	14.30 Uhr	**Geburtstagsfeier für alle April-Geburtstagskinder**
28.04.2016	ab 17.00 Uhr	**Blutspende**
29.04.2016	14.30 Uhr	**Tanz in den Mai**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

GEBURTSTAGE

Bewohner

01.04.2016
Mathilde Körneke, 95 Jahre

07.04.2016
Herbert Weßling, 82 Jahre

17.04.2016
Reinhold Grünwald, 75 Jahre

20.04.2016
Dietrich Wokittel, 83 Jahre

Mitarbeiter

03.04.2016
Ruth Knoche, Hauswirtschaft

04.04.2016
Kathrin Schulte,
Wohnbereich II

04.04.2016
Dagmar Schüttler,
Wohnbereich II

07.04.2016
Andrea Büchel, Wohnbereich II

07.04.2016
Waltraud Stöber, Hauswirtschaft

08.04.2016
Karin Große-Lochtmann,
Wohnbereich II

08.04.2016
Cornelia Mertens, Verwaltung

08.04.2016
Benedicta Schütte,
Wohnbereich III

21.04.2016
Melanie Schulte, Wohnbereich I

22.04.2016
Erika Veil, Nachtwache

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GEBURTSTAGE

Bewohner

09.05.2016
Marga Degelmann, 84 Jahre

09.05.2016
Josef König, 84 Jahre

09.05.2016
Ingrid Mai, 88 Jahre

20.05.2016
Thea Richter, 78 Jahre

30.05.2016
Horst Triebler, 86 Jahre

Mitarbeiter

02.05.2016
Elke Schnöde, Nachtwache

03.05.2016
Maria Klauke, Wohnbereich III

05.05.2016
Janina Joswiak, Wohnbereich III

11.05.2016
Lisa Biskoping, Verwaltung

18.05.2016
Gabriele Gerlach, Hauswirtschaft

18.05.2016
Stefanie Hanses, Hauswirtschaft

19.05.2016
Christiane Keite, Hauswirtschaft

23.05.2016
Jutta Dicke, Wohnbereich II

26.05.2016
Petra Anderseck, Wohnbereich III

28.05.2016
Beate Babilon, Wohnbereich I

28.05.2016
Claudia Jagfeld, Pflegedienstleitung

31.05.2016
Jonas Rüssmann, Wohnbereich I

M A I

Prozession zu Christi Himmelfahrt

O weites Land des Sommers
und der Winde,
Der reinen Wolken,
die dem Wind sich bieten.
Wo goldener Weizen
reift und die Gebinde
des gelben Roggens trocknen
in den Mieten.

In weißen Kleidchen
kommen Kinder singend.
Sie tragen kleine Kränze
in den Haaren.
Und Knaben, runde
Weihrauchkessel schwingend,
Im Spitzenrock und
roten Festtalaren.

Im Baldachine glänzt
des Bischofs Krone.
Er schreitet singend mit
dem heiligen Schrein.
Der hohe Stimmenschall
der Diakone
Fliegt weit hinaus durch Land
und Felderreihn.

Der Mittag kommt.
Es schläft das weite Land,
die tiefen Wege, wo die
Schwalbe schweift,
und eine Mühle steht
am Himmelsrand,
die ewig nach den weißen
Wolken greift.

Georg Heym / Aus der Sammlung Hortus (Gedicht gekürzt)

VERANSTALTUNGEN IM MAI

03.05.2016	7.45 Uhr	**Walburgawoche in Wormbach**
05.05.2016	11.45 Uhr	**Prozession vor dem Hause**
06.05.2016	15.00 Uhr	**Männerrunde mit Herrn Rauterkus**
17.05.2016	15.30 Uhr	**Kinonachmittag mit Herrn Bamfaste**
18.05.2016	15.00 Uhr	**Ausflug nach Bödefeld**
19.05.2016	14.30 Uhr	**Geburtstagsfeier für alle Mai-Geburtstagskinder**
20.05.2016	15.00 Uhr	**Bingo mit Fr. Huber**
24.05.2016	10.00 Uhr	**Modeverkauf im Cafe Kännchen**
27.05.2016	15.00 Uhr	**Männerrunde**
siehe Aushang		**Ausflug zur Wallfahrtskirche Zum Kohlhagen**
siehe Aushang		**Frauenchor Dorlar**

JUNI

Salbei – Salvia officinalis

„Wer auf Salbei baut – den Tod kaum schaut“, heißt es in alten Büchern. Dahinter steckt die Geschichte von Mutter Maria, die alle Blumen des Feldes gebeten hatte ihr zu helfen, als sie mit ihrem Kind auf der Flucht vor Herodes war. Doch nur der Salbei gewährte ihr Obdach, der sie unter seinen schützenden Blättern versteckte. Als die Gefahr überstanden war, sprach die Mutter Gottes zu der Pflanze: „Ich gebe dir die Kraft, die Menschen zu heilen von jeder Krankheit, errette sie vom Tode, wie du es auch mir getan hast.“. Auch der Name sagt es: „salvia“ von salvare (heilen) oder salvere (gesund sein).

Verwendung:

- Küchengewürz für Schweinefleisch, Lammfleisch, Marinaden, Suppen, Gemüse und Fisch.
- Als Teeaufguss zum Gurgeln bei Halsentzündungen. Der Tee hilft auch bei Nieren- und Leberleiden, lästigem Nachtschweiß oder übermäßigem Schwitzen an Händen und Füßen.
- Roh gekaute Salbeiblätter reinigen, stärken und desinfizieren das Zahnfleisch und erhöhen die Widerstandskraft.

Hildegard von Bingen sagte: „Nimm Salbei und pulverisiere ihn, und iss dieses Pulver mit Brot, dies vermindert die schlechten Säfte in dir. Wer einen stinkenden Atem hat, der koche Salbei in Wein, und das trinke er oft. Wer aber an einer Lähmung leidet, der koche Salbei in Wasser.

VERANSTALTUNGEN IM JUNI

01.06.2016	11.00 Uhr	**Grillfest im Garten**
07.06.2016	15.30 Uhr	**Kinonachmittag mit Hr. Bamfaste**
17.06.2016	15.00 Uhr	**Bingo mit Fr. Huber**
30.06.2016	14.30 Uhr	**Geburtstagsfeier für alle Juni- Geburtstagskinder**
siehe Aushang		**Besuch der Bewohner der Residenz Alexander in Schmallenberg**
siehe Aushang		**Erinnerungsgottesdienst vom ambulanten Hospizdienst**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

GEBURTSTAGE

Bewohner

05.06.2016
Ursula Hielscher, 89 Jahre

05.06.2016
Adelinde Kuhlmann, 80 Jahre

07.06.2016
Änne Schneiders, 93 Jahre

08.06.2016
Manfred Wiese, 79 Jahre

19.06.2016
Helga Lauber, 89 Jahre

19.06.2016
Barbara Müller, 85 Jahre

29.06.2016
Theresia Schneider, 81 Jahre

Mitarbeiter

04.06.2016
Birgit Kotthoff, Großküche

09.06.2016
Agnes Jäger, Hauswirtschaft

13.06.2016
Eileen Pietruschka, Wohnbereich I

15.06.2016
Susanne Wegener, Hauswirtschaft

19.06.2016
Cornelia Ludewig-Hermes, Sozialer Dienst

23.06.2016
Marion Hilmers, Hauswirtschaft

26.06.2016
Monika Thöne, Wohnbereich II

29.06.2016
Anna Giese, Wohnbereich I

30.06.2016
Tanja Wickel, Großküche

RESIDENZ ALEXANDER

BETREUTES WOHNEN IN DER RESIDENZ ALEXANDER

Unsere Leistungen für Sie im Überblick

Betreutes Wohnen in niveauvoller Umgebung – dafür steht die Residenz Alexander. Wer bei uns Mieter ist, hat mit seiner Miete nicht nur die üblichen Nebenkosten abgedeckt, sondern einen ganzen Strauß an Leistungen erworben, die ein „rundum sorglos und sicher leben" im Alter möglich machen:

Niveauvoll Leben

- Zimmer mit Balkon oder Glaserker
- Massive Eichen-Landhausküche
- Schwellenfreie Dusche
- Telefonanschluss (ohne Grundgebühr)
- SAT-Fernsehen
- Eigene Klingel/Tür-Gegensprechanlage
- Parkettboden
- Eigener Briefkasten
- Abstellraum (teilweise in der Wohnung)
- Anschlussmöglichkeit für Trockner und Waschmaschine
- Fahrradkeller

Sauber Leben

- Reinigung der Wohnung*
- Reinigung der Fensterflächen*
- Wäschereinigung*

Lecker & Gesund Leben

- Essen im hausinternen Bistro*
- Zimmerservice*
- Ausflüge in Restaurants der Umgebung*
- Getränkelieferservice im Haus*
- Bestellung von TK-Gerichten (z.B. Apetito)
- Vermittlung von Essen auf Rädern

Sorglos und sicher Leben

- 24-stündige Notrufbereitschaft*
- Notruf mit Funkfinger und zusätzlichen Zugschaltern im Bad
- Brandmeldeanlage
- Rauchmelder
- Arztfahrten im Stadtgebiet nach Absprache
- Abwesenheitsbetreuung der Wohnung
- Tägliche Runden zu allen Bewohnern
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Wöchentliches Blutdruckmessen durch Fachpersonal inkl. „Pflege-Sprechstunde"
- Stellplätze
- Seniorencentrum St. Raphael – wenn mehr Hilfe benötigt wird

In der Gemeinschaft Leben

- Gemütliche große Flure mit diversen Sitzgelegenheiten
- Bistro, Kaminzimmer / Veranstaltungsraum
- Geräumige Teeküche
- Sonnenterrasse
- Außen-Sitzbereich vor dem Haupteingang
- Gästezimmer/-wohnungen*
- Frisörsalon*

Mit Service Leben

- Vermittlung von Terminen: z.B. Frisör, Arzt, Fußpflege, Kosmetikerin, etc.
- Fahrdienste und Begleitung zu Ärzten und ins Krankenhaus im Stadtgebiet
- Vermittlung von Textilreinigungsservice
- Bürodienste
- Hilfe bei der Stellung von Anträgen
- Antragstellung bei Erreichen der Pflegebedürftigkeit
- Hilfe bei der Korrespondenz mit Behörden und Ärzten
- Beratung in persönlichen Angelegenheiten
- Postservice
- Kleine Hilfs- und Handwerksdienste
- Hilfe bei der Umzugsorganisation
- Einrichtungsberatung
- Einzugshilfe durch den Hausmeister
- Betreuung in der Wohnung bei vorübergehender Krankheit
- Vermittlung der notwendigen Pflege
- Apotheken- und Einkaufs- Service
- Organisation von wöchentlichen Veranstaltungen (Ausflüge, Konzerte, etc.)
- Organisation privater Feiern
- Hilfe bei Bettwäschewechsel
- Pflege in der Wohnung (z.B. Caritas)*
- Durchführung privater Festlichkeiten*
- Autoservice*
- Umfangreiche handwerkliche Dienste*

**Diese Dienstleistungen sind kostenpflichtig*

Weitere Informationen, gerne auch Hausführungen sind unter der Rufnummer 02972 97010 vereinbar.

WOCHENPLAN

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VORMITTAGS	Zeitungsrunde mit den Präsenzkräften täglich in den Wohnküchen zum Frühstück						
	09.15 - 10.15 Uhr Gedächtnis-training	**09.30 Uhr** Meditatives Angebot in der Kapelle	**10.00 Uhr** hl. Messe in der Kapelle	**ab 8.30 Uhr** Friseursalon im Wohnbereich 2 geöffnet	**09.00 - 09.45 Uhr** Kraft-/ Balance- / Bewegungs-übungen	ausgedehntes Wochenend-frühstück in den Wohnkü-chen mit den Präsenzkräften	ausgedehntes Wochenend-frühstück in den Wohnkü-chen mit den Präsenzkräften
	10.30 - 11.30 Uhr Gedächtnis-training	**10.00 Uhr** Fantasiereise im Besprechungs-raum	**Einzel-betreuung:** klassische Muskelmassage	**9.45 - 10.30 Uhr** Musik und Bewegung	**10.00 - 10.45 Uhr** Kraft-/ Balance- / Bewegungs-übungen		
			10.30 Uhr ev. Gottesdienst jd. 3. Mittwoch, alle 3 Monate	**10.00 Uhr** 1 x monatlich meditatives Angebot für Menschen mit Demenz	**11.00 - 11.45 Uhr** Kraft-/ Balance- / Bewegungs-übungen		
NACHMITTAGS	**14.30 Uhr** Besuchsdienst durch die Caritas Schmallenberg	**15.00 Uhr** Spiel und Spaß oder hauswirt-schaftl. Angebot in einer Wohnküche	**14.30 Uhr** gemütliches Beisammensein im Cafe Kännchen	**15.00 Uhr** Spiel und Spaß oder hauswirt-schaftl. Angebot in einer Wohnküche	**Im Wechsel:** 1x monatl. Männerrunde, Bingo	gemeinsames Kaffeetrinken in den Wohnküchen	**14.30 - 16.30 Uhr** gemütliches Beisammensein im Cafe Kännchen
		jed. ersten Diens-tag, 15.30 Uhr Kinonachmittag mit Hr. Bamfaste	**15.00 Uhr** Spiel u. Spaß Zur Robbecke			**15.00 - 18.00 Uhr** zusätzliche Be-treuung (§ 87 b) Zur Robbecke / Wohnbereich II	**15.00 - 18.00 Uhr** zusätzliche Be-treuung (§ 87 b) Zur Robbecke / Wohnbereich III

09.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr / Täglich zusätzliche Betreuung (§ 87 b) in den Wohnbereichen:

Gruppenangebote:
Gartenarbeit, Wäschefalten, Marmelade kochen, hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Singen, handwerkliche Arbeiten für Männer, Zeitungsrunde mit den Präsenzkräften täglich in den Wohnküchen zum Frühstück,...

Einzelangebote:
Hand- /Fußmassagen mit aromatischen Ölen, Einzelgespräche, gemeinsames Beten, Spaziergänge im "Vergiss mein nicht Garten",...

Angebote ausserhalb des Wochenplans:
Hundebesuch für Interessierte, Einzelbetreuung (Diana Zetzmann), Ausflüge in die Umgebung (Diana Zetzmann)

Einzelangebote je Wunsch/Bedarf:
Krisengespräche, Sterbebegleitung, Hospizdienst, seelsorgerische Begleitung,...

WIR NEHMEN ABSCHIED...

✞ **02.11.2015: Hedwig Hennecke,** 93 Jahre

✞ **22.11.2015: Annemarie Richstein,** 91 Jahre

✞ **03.12.2015: Gertrud Siebert,** 86 Jahre

✞ **11.01.2016: Heidrun Walter,** 70 Jahre

✞ **20.01.2016: Josef Riekes,** 90 Jahre

✞ **25.01.2016: Gertrud Daus,** 88 Jahre

✞ **04.02.2016: Günter Schmidt,** 89 Jahre

© Schmallenberger Sauerland

EINFACHE GEMÜSESUPPE

Für 4 Personen

Zubereitung:

- 250 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 halbe Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 Stck. Kohlrabi frisch
- 1 halber Blumenkohl frisch
- 2 Stck. Zwiebeln
- 2 Stck. Knoblauchzehen gehackt
- 2 Stängel Liebstöckel
- Fleischbrühe zum Auffüllen
- Pfeffer, Salz
- 1 Töpfchen Sahne
- 1 Bund Petersilie gehackt

Zubereitung

Alle Gemüse - auch Zwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel und die Stiele der Petersilie - grob schneiden und in einen genügend großen Topf geben, mit kochend heißer Fleischbrühe aufgießen. Die Brühe soll etwa 2 - 3 cm über dem Gemüse stehen, Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten sanft kochen lassen.

Mit dem Stab-Mixer die Gemüsesuppe pürieren, dann die Sahne zugeben. Das Süppchen mit Pfeffer, Salz und der gehackten Petersilie abschmecken.

Dazu gibt es bei uns ein Paar Knackwürstchen und schon ist ein gesundes, und sehr leckeres Mittagessen fertig!

Bewohnerin
Frau Mechtilde Mees
92 Jahre, Wohnbereich 3

Impressum

„LEBENSZEIT“ Ausgabe 4 / März 2016 bis Juni 2016

Auflage: 500 Stück

Hauszeitung des Caritas Seniorencentrum St. Raphael
Altenilper Straße 9, 57392 Bad Fredeburg
Telefon: 02974 9628-0 | Telefax: 02974 9628-28
www.st-raphael-fredeburg.de

Redaktion:
Elisabeth Biskoping, Waltraud Frese, Cornelia Mertens, Axel Trompeter, Diana Zetzmann, Claudia Jagdfeld

Organisation und Layout:
SCHULTE MEDIEN, Thorsten Schulte, www.schulte-medien.net
Katja Lutter, webRedaktion, www.katjalutter.de

Bildnachweise:
Seniorencentrum St. Raphael, Ruth Mertens, Tourismus Schmallenberger Sauerland (Klaus-Peter Kappest), Bad Fredeburg g.u.t.

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. RAPHAEL

PHYSIO-PRAXIS
Rauschen
Kirchplatz 3 · 57392 Bad Fredeburg
Telefon 0 29 74/8 32 46 · Telefax 0 29 74/8 32 47
Ralf Rauschen, Heilpraktiker der Physiotherapie
Jetzt NEU: Bobath auch für Kinder
• Krankengymnastik auch am Gerät
• manuelle Lymphdrainage
• Luxamed
• Dorn-Breuss-Therapie
• Rückenschule
• Entspannungstherapie
• Magnetfeldtherapie (MRS)
• Fango & Heißluft & klassische Massagen

ST. GEORG-APOTHEKE

APOTHEKER
FRIEDRICH HÖMBERG e.K

IM OHLE 9
57392 BAD FREDEBURG
TELEFON 0 29 74/66 33

Karl Josef
VOLLMER
TISCHLEREI • INNENAUSBAU
BESTATTUNGEN

57392 BAD FREDEBURG
In der Schmiedinghausen 3
Telefon 0 29 74 | 9 40 06
Telefax 0 29 74 | 9 40 08

BETTEN
HENNECKE
SCHLAFEN, WOHLFÜHLEN UND MEHR

Jagdhauser Straße 1 · 57392 Schm'bg.-Fleckenberg
Telefon 02972 5720 · www.betten-hennecke.de

Heizung • Sanitär
GÖRDES e.K.

- Heizungsbau
- Badinstallation
- Solaranlagen
- Holzheizungen
- Wärmepumpen
- Klempnerarbeiten

Am weißen Stein 21
57392 Bad Fredeburg
Telefon 0 29 74 | 60 49
Telefax 0 29 74 | 61 22
hs.goerdes@t-online.de

Beratung • Planung • Ausführung
Elektro Langer
Elektrotechnik • Kundendienst

Am Kurhaus 10
57392 BAD FREDEBURG
Telefon 0 29 74 / 90 06 10
Telefax 0 29 74 / 90 06 11
E- mail: Elektro-Langer@t-online.de

Miele & AEG
Kundendienst

GARTENBAU MANFRED HENNEKE

ALLES IM GRÜNEN BEREICH! BEPFLANZUNGEN ALLER ART.

Otto-Möbius-Strasse 5
57392 Schmallenberg-Holthausen

Telefon 0 29 74 - 481
Mobil 0175 - 90 69 529
E-Mail gartenbau-henneke@web.de

Praxis für Ergotherapie

Dirk Schulte
Kampstraße 3
57392 Schmallenberg
Telefon: 0 29 72 / 390 189

„Im Herzen von Bad Fredeburg“

SENIORENCENTRUM „ST. RAPHAEL“
Altenilper Straße 9 | 57392 Bad Fredeburg
Telefon: 0 29 74 / 96 28 - 0
Fax: 0 29 74 / 96 28 - 28
E-Mail: info@st-raphael-fredeburg.de
Internet: www.st-raphael-fredeburg.de

TRÄGER:
EINE EINRICHTUNG DER CARITAS ALTENHILFE IM ERZBISTUM PADERBORN GEM. GMBH
Waldenburger Straße 11 | 33098 Paderborn
E-Mail: info@cww-paderborn.de
Internet: www.cww-paderborn.de

Caritas
WOHN- UND WERKSTÄTTEN PADERBORN