



April 2019

PFLEGEWOHNPAK
DER GENERATIONEN

Wohnpark Echo

Magazin des „Pfleghohnpark der Generationen“ GmbH & Co.KG, 99089 Erfurt, Wermutmühlenweg 61-63
und des Pfleghohnpark „Haus Weißensee“ GmbH & Co.KG, 99631 Weißensee, Promenade 2
und des Pfleghohnpark „Haus Walschleben“ GmbH & Co. KG, 99189 Walschleben, Am Kleinen Teich 1



Seite 5 [Erfurt]
Wanderung im Schnee:
Gesundheitsvorsorge mal
ganz anders

Seite 6 [Weißensee]
Im Wandel der Zeit:
Ostern als Fest nicht
nur für gläubige Christen

Seite 8 [Walschleben]
Oase für alle Sinne:
Riechen, Hören, Fühlen
Sehen und Schmecken

Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.

Wilhelm von Humboldt



Werte wieder schätzen und anerkennen

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich möchte heute noch einmal auf das Wort „Wertschätzen“ zurückkommen. Der Begriff „Wertschätzung“ wird heute beinahe und viel zu oft falsch verwendet. Umgangssprachlich wird Wertschätzung oft mit Lob und Anerkennung von Leistung gleichgesetzt. Doch Wertschätzung ist mehr – es ist eine Herzens- und Geisteshaltung, die immer auch den Menschen sieht und nicht nur dessen Ertrag.

Wertschätzung ist die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt vor dem Gegenüber, Wohlwollen und Anerkennung und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und auch Freundlichkeit. Oftmals verliert Wertschätzung an Bedeutung, weil man Wertschätzung als ein Belohnungssystem betrachtet. Es wird als Bewertung von Honorierung von Leistungen eingeordnet. Damit wird aber der Begriff Wertschätzung zum Funktionswert. Eine echte Wertschätzung aber betrachtet die Mitarbeiter als Person, die auf Grund ihrer Fähigkeiten, Persönlichkeit und Einzigartigkeit schon wertvoll sind. Bei einem Projekt „Werte im Alter“ werden unsere Bewohner von Mitar-

beitern zu individuellen Werten im Alter befragt.

Die bisher befragten Bewohner erzählten viel im vertrauten Rahmen, über ihre Werte im Alter. Auch hier wurde eine Wertschätzung der Bewohner von Seiten der Mitarbeiter bemerkt und diese empfanden dies als sehr positiv. Die Bewohner fühlten sich von den Mitarbeitern wertgeschätzt, da sie, interessiert an dem Leben des Menschen gegenüber, aufmerksam zuhörten, oftmals zur Person ein ganz anderes Bild erhielten und das Leben respektvoll verfolgten. Auch das ist für mich gelebte Wertschätzung. In einer Mitarbeiterbefragung in unserem Haus lauteten zwei Fragen wie folgt:

1. Mitarbeiter stehen füreinander ein und helfen sich gegenseitig

2. Mitarbeiter werden gleichberechtigt und fair behandelt, unabhängig von Geschlecht/Nationalität

Bei einer Beteiligung von 55 % bewerteten die Mitarbeiter diese zwei Fragen mit 66 % als zutreffend und 34 % bewerteten dies als nicht zu treffend! Das ist für mich auch eine Aussage zur gegenseitigen Wertschätzung der Mitarbeiter im Haus. Hier sollte auch jeder einzelne noch einmal selbst darüber nachdenken, wie er seine Kollegen und Kolleginnen wertschätzt.

Wertschätzung ist keine einseitige Angelegenheit, sondern eine „Herzens- und Geisteshaltung“ eines jeden einzelnen! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser einen guten Start ins Frühjahr 2019!

Ihre Margit Güldner

Stimmungsvoller Fasching: "Pflegetwohnpark - Helau!"

Am 27. Februar war es wieder einmal soweit. Die Karnevalssaison steuerte auf ihren Höhepunkt zu und unsere Bewohnerinnen und Bewohner waren zur großen Faschingsparty eingeladen.

Zuvor wurde der Speisesaal noch in eine „Narrhalla“ verwandelt, ein Prinzenpaar gekürt und reichlich Bowle angerührt.

Den Auftakt zur Party gestalteten dann unsere Mitarbeiter aus Pflege, Betreuung und Ergotherapie. Prinzessin Undine I. und Prinz Heiko I. eröffneten den Reigen. Dann wurde fast nichts ausgelassen. Es gab „die Hände zum Himmel“, „das rote Pferd“ und sogar eine Polonaise mit den Gästen wurde durch den Saal getanzt.

Schon traditionell war auch wieder



der Karnevalsclub „Reseda“ aus Erfurt zu Gast bei uns und erfreute das Publikum mit Tanz, Gesang und auch einer Büttenrede. Zum Schluss gab es noch die begehrten Faschingsorden für das Prinzenpaar und die Organisatoren

aus den Händen des Präsidenten. Schade nur, dass am Aschermittwoch bekanntlich schon wieder alles vorbei ist.

Dann bis zum nächsten Jahr ein dreifaches „Pflegetwohnpark – Helau!“

Gesundheitstag für Mitarbeiter



Am 2. April waren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder eingeladen, sich am Gesundheitstag zu beteiligen.

Mit dabei war auch diesmal das Team von KS Sportsworld aus Gera. An verschiedenen Stationen konnten sich die Teilnehmer über ihre Gesundheitswerte informieren oder testen, wie es denn um die Beweglichkeit und die Körperbalance bestellt ist.

Vermeintlich einfache Übungen mit einem Holzstab oder einem Gummiball brachten die Aktiven ganz schön zum Schwitzen. Aber auch Entspannungsübungen oder Fußmassagen standen auf dem Programm. Dabei konnte man so manch nützlichen Hinweis von den Fachleuten von den

Fachleuten von KS Sportsworld erhalten. Begleitet wurde das Ganze von Frau Doktor „Wünschdirwas“. Ihrem geübten Auge entging auch nicht der kleinste „Wackler“. Und so erhielt jeder Teilnehmer eine fundierte Diagnose mit einer entsprechenden Verordnung zur Behebung der Defizite. Natürlich war das ein großer Spaß, denn Frau Doktor „Wünschdirwas“ war niemand anderes als unsere Karina Esche aus Leipzig, die ja vierzehntägig zur Clown-Therapie bei unseren Bewohnern zu Gast ist.

Wir freuen uns über die rege Teilnahme unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und sagen herzlich Danke an alle fleißigen Helferinnen und Helfer.

Schöner 8. März

Den Internationalen Frauentag am 8. März nahm unsere Hausleitung auch in diesem Jahr wieder zum Anlass, um die Bewohnerinnen unseres Hauses zu einem gemütlichen Beisammensein einzuladen.

Bei Kaffee und Kuchen sorgten insbesondere unsere Ergotherapeutinnen und Alltagsbegleiterinnen für eine angenehme Atmosphäre. So wurde die eine oder andere Anekdote aus vergangenen Zeiten zum Besten gegeben und die Gäste konnten sich darüber austauschen, wie denn so die Rolle der Frau und Mutter in der Vergangenheit aussah.

Aber auch alle unsere Mitarbeiterinnen erhielten an diesem Tag eine kleine, süße Überraschung. Hierfür ein herzliches Dankeschön. Wir freuen uns schon auf die nächste Veranstaltung dieser Art in unserem Haus.



Wanderung im Schnee



Das herrliche Wetter im Februar veranlasste unsere Hausleitung, den Gesundheitssport, welcher unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sonst jeden Dienstag im Haus angeboten wird, mal in die Natur zu verlagern.

Es ging aber nicht einfach nur vor die Tür.

Mit drei Kleinbussen wurde der schöne Wintersportort Oberhof angesteuert. Dort gab es für alle Teilnehmer Schneeschuhe, mit denen es dann in den Wald entlang des Rennsteigs ging. Nach einer kurzen Einweisung konnte

man nun querfeldein durch den verschneiten Winterwald stapfen. Immerhin lagen trotz der Plusgrade noch gute 50 cm Schnee im Wald.

Es war ein großer Spaß und durchaus auch eine sportliche Herausforderung mit den ungewohnten Sportgeräten klar zu kommen. Nach einer guten Stunde kamen alle wieder wohlbehalten in Oberhof an.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Hausleitung für diese schöne Abwechslung, die durchaus auch „Lust auf mehr...“ gemacht hat.

Termine

18.04.2019

10.00 Uhr Osterbrunch

28.04.2019

10.00 Uhr ev. Gottesdienst

08.05.2019

10.00 Uhr Stadtrundfahrt

13.05.2019

10.00 Uhr kat. Gottesdienst

15.05.2019

10.00 Uhr Stadtrundfahrt

27.05.2019

10.00 Uhr ev. Gottesdienst

10.06.2019

10.00 Uhr kath. Gottesdienst

24.06.2019

10.00 Uhr ev. Gottesdienst

28.06.2019

15.00 Uhr
Kirmes und Sommerfest

Leserbrief

Mein Name ist Hildegard Mund. Ich wohne seit September 2015 im Pflege-wohnpark der Generationen im Wermutmühlenweg. Seit einigen Jahren bin ich im Heimbeirat tätig und seit letztem Jahr Bewohnerbeiratsvorsitzende des Hauses. Seitens der Hausleitung gibt es seit Dezember 2018 hier im Haus immer wieder den Begriff „Wertschätzung“ zu hören, zu lesen und auch in Taten zu erleben. Dies wird von der Hausleitung nicht nur gesagt, sondern auch gelebt. Ich finde dies eine motivierende und sehr positive Anerkennung der Leistungen, die die Mitarbeiter hier im Haus erleben.

Mich erschreckt es aber manchmal, wie unsere Bewohner eine Wertschätzung dem Personal gegenüber kommunizieren. Sie leisten eine schwere und gute Arbeit. Sind stets bemüht, es allen recht zu machen, aber manchmal ist es auch nicht möglich, jemandem überhaupt etwas recht zu machen. Ich bin der Meinung, nicht nur die Hausleitung ist für eine Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern und Bewohnern wichtig, sondern auch die Bewohner und Angehörigen gegenüber den Mitarbeitern. Auch wir, als Bewohner, könnten eine kleine Geste an Wertschätzung leisten. Einfach ein nettes Wort ist schon eine große Wertschätzung der Menschen, die hier arbeiten und für uns sorgen.

Hildegard Mund

Impressum:

Das Wohnpark-Echo ist eine Veröffentlichung der "Pflegewohnpark der Generationen GmbH und Co. KG"

Wermutmühlenweg 61-63

in 99089 Erfurt

Tel. 0361 / 65 70-0

Fax 0361 / 65 70-456

Internetadresse:

www.pflegewohnpark-erfurt.de

Geschäftsführerin und v.i.S.d.P.:

Margarita Güldner

Redaktion: M. Güldner,

M. Kriwitzki

redakt. Beratung, Satz, Layout:

Frank Bangert

Druck: CityDruck GmbH Erfurt

Das Wohnpark-Echo

erscheint kostenlos.

Namentlich gekennzeichnete

Beiträge spiegeln nicht

unbedingt die Meinung der

Redaktion wider.

Kids Games machten Station bei uns

Anlässlich des diesjährigen Valentinstages gestalteten junge Menschen aus Erfurt ein buntes Programm für die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegewohnparkes.

Unter der Schirmherrschaft des CVJM Erfurt (Christlicher Verein Junger Menschen) fanden in der Winterferienwoche die sogenannten „Kids Games“ statt.

Zum Auftakt der Veranstaltung wurde mit Keyboard, Trommel und Gitarre musiziert und gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gesungen. Anschließend tauschten sich die Kinder im Alter zwischen 9 und 12 Jahren in einer geselligen Runde mit unseren Senioren aus. Unter anderem wurde über die Entstehung und Bedeutung des Val-



entinstages diskutiert. Ein Quiz sorgte ebenfalls für Erheiterung.

Außerdem hatten die Kinder selbst gebastelte Papierblumen und selbstgebackene Plätzchen mitgebracht. Es

wurde viel gelacht und dieser schöne Vormittag wird unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sicher noch lange in schöner Erinnerung bleiben.

Undine Freytag, Ergotherapeutin

Kulinarische Entdeckungsreisen



Für eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen in diesem Jahr unsere „Kulinarischen Entdeckungsreisen“. Dabei werden unseren Bewohnerinnen und Bewohnern jeweils an einem Thementag im Monat besondere kulinarische Köstlichkeiten aus einem bestimmten Land angeboten. Es wird dabei auch besonderer Wert auf eine entsprechende Tischdekoration und passendes Ambiente im Raum gelegt. So gab es bereits einen Tag mit typisch bayerischer Küche und im März ging die „Reise“ nach Frankreich. Zu typisch französischen Gerichten gab es hier sogar ein Gläschen französischen Rotwein. Die Resonanz auf diese Thementage ist bislang durchweg positiv und wir sind gespannt, welche Länder wir in diesem Jahr noch auf diese Weise entdecken können.

Das Osterfest im Wandel der Zeit



Bald ist es wieder soweit: Ostern steht vor der Tür. Für die Kinder der heutigen Zeit ist es das Fest der Geschenke und der Eiersuche. Der „Osterhase“ kommt und man kann im Garten, im Haus oder bei Verwandten bunt gefärbte Eier und Spielsachen suchen.

Aber wie gestaltete sich das Osterfest früher? Hat man sich da auch nur auf die Geschenke und Osterreier-Suche gefreut? Sind die Menschen zur Kirche gegangen? Gab es damals schon den Osterhasen und bestimmte Ostergerichte? Gefeierte wurde auch schon früher mit der Familie.

Zum typischen Ostergottesdienst gingen viele Menschen in die Kirche. Auch die Kinder bekamen Geschenke, aber sie mussten diese damals nicht suchen. Einen „Osterhasen“ wie wir ihn heute kennen, gab es früher nämlich noch nicht.

Erst im 19. Jahrhundert setzte sich der Glaube an den Osterhasen generell durch. Zum Essen gab es, ähnlich wie heute, Vorsuppen, Braten

und Nachspeisen, wie Schokoladenpudding. Es wurde gegessen, was zum Osterfest eben angebracht war. Im Vergleich zur heutigen Zeit sieht es etwas anders aus. Nur wenige Menschen besuchen noch die Kirche. Lediglich die ältere Generation geht noch zum Gottesdienst.

Die meisten Kinder und Erwachsene verstecken zur Zeit des Gottesdienstes die Geschenke oder schlafen gar noch.

Im Laufe des Tages kommen die Verwandten oder es werden welche besucht. Während der Essensvorbereitungen, suchen die Kinder ihre Geschenke, welche bekanntlich der „Osterhase“ versteckt hat.

Nachdem die Geschenke gefunden wurden, gibt es das festlich hergerichtete Mittagessen. Nach dem Essen sitzt die Familie noch gemütlich zusammen und verbringt gemeinsam einen schönen Tag.

Doch eine Frage stellt sich jedes Jahr aufs Neue: Wissen Eltern und Kinder überhaupt noch den wahren Grund von Ostern?

Die meisten Menschen feiern Ostern tatsächlich wegen der Auferstehung Christi.

Nur ein geringer Teil feiert Ostern, weil eben der „Osterhase“ kommt.

Unsere typischen Osterbräuche sind Eier bunt bemalen oder Süßigkeiten und Spielsachen verstecken.

Bei den Katholiken gibt es zudem die Fastenzeit. In dieser Zeit verzichtet jeder bis Ostern auf eine bestimmte Sache, wie Schokolade, aber auch Alkohol oder Zigaretten.

Unsere Senioren freuen sich jedes Jahr sehr auf das Osterfest. Besonders die bevorstehende Zeit wird gern genutzt, um mit den Kindern der Kita Wiesengrün und der Regelschule Weißensee Osterbastel-Nachmittage zu veranstalten.

Auch unsere liebe Kitty hat unseren Eingangsbereich im Haus wieder durch dekorative Ideen in Szene gesetzt. Zur Freude für unsere Bewohner, Angehörige und Besucher unserer Einrichtung. Vielen Dank an dieser Stelle nochmals für die tolle Unterstützung.

Ein Hochbeet für die Sinne



„Das riecht ja wirklich nach Zitrone!“
- Die Bewohnerin hielt ihre Finger an die Nase, nachdem sie einen Zweig des Zitronenthymians zwischen den Fingern gerieben hatte. Die Töpfe mit den Kräutern für das neue Hochbeet gingen zwischen den Bewohnern von Tisch zu Tisch und von Hand zu Hand. Jeder wollte schauen, fühlen und daran riechen. Erinnerungen an den eigenen Kräutertopf auf der Fensterbank oder dem Balkon sprudelten nur so. So mancher hatte damals einen eigenen Garten, in dem die Kräuter ih-

ren festen Platz hatten. So ergab sich ein lebhafter und interessanter Austausch über Herkunft, Verwendungsmöglichkeiten oder Heilwirkung der verschiedenen Kräuter. Durch die Erinnerungen anderer wurden eigene angeregt und hervorgeholt. Draußen im Innenhof hat das Hochbeet seinen festen Platz gefunden und die Kräuter wurden nun vor den Augen der Bewohner eingepflanzt. Nun ist jeder Bewohner eingeladen in den Innenhof zu kommen und beim Kräuterhochbeet vorbeizuschauen. Die verschiedenen Sorten können nun anwachsen und sollen auch für die Beschäftigungsangebote genutzt werden. Daher wurden schon Angebote zum Thema Kräuter geplant. Einen Kräuterquark zuzubereiten ist ein schönes Gemeinschaftserebnis und lecker und gesund obendrein.
C.Stachowsky



Zumba mit Heike

Zumba-Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA und wurde speziell für aktive, ältere Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen entwickelt (ohne Sprünge oder Drehungen). Hierdurch werden Kondition und Koordination verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Perfekt für unsere Bewohner, dachten wir uns, und haben eine geschulte Trainerin engagiert. Bei fetziger Musik sorgt unsere Zumba-Heike zukünftig einmal im Monat für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Saal!

Am Aschermittwoch ist alles vorbei....



Nachdem unsere Senioren den ausgelassenen und kamelle-reichen Faschingsumzug in Weißensee bestaunt haben, kamen sie aus dem Feiern gar nicht mehr heraus. Bevor sich am Aschermittwoch wieder alles dem Ende neigte, haben uns die Mitglieder vom Eckstedter Karnevalsverein auch in diesem Jahr wieder ein unvergessliches Programm geboten. Mit tollen Showtänzen, Büttensreden uvm. zauberten sie unseren Bewohnern immer wieder aufs Neue ein Lächeln ins Gesicht. Es wurde gesungen, getanzt und geklatscht. Eckstedt – Helau!!!

Wohlfühlen in der Wellnessoase

Schon das einladende Plakat als Ankündigung unseres zweiten Wellnessstages versprach etwas Besonderes. Jede Station in unserem Haus sollte einen eigenen Wellnessstag bekommen, um jedem Bewohner die Teilnahme zu ermöglichen und Wege zu ersparen.

Dass die Bewohner mit allen Sinnen genießen können – das war unser Anliegen. So verwandelte sich an drei Donnerstagen jeweils ein Bereich der Station in ein Reich der Sinne, der Entspannung und des Wohlfühlens.

Ein besonderes Ambiente aus Duftkerzen, rosafarbenen blühenden Weihnachtssternen sowie der flackernde Kamin und leise Musik sorgten für eine angenehme und beruhigende Atmosphäre. Gemeinsam wurde in den Tag gestartet und die Bewohner mit den Angeboten des Tages bekannt gemacht.

Schon das Frühstück sorgte mit kulinarischen und gesunden Besonderheiten für einen gelungenen Auftakt.

Die Bewohner wurden in kleinen Gruppen persönlich eingeladen und in die Wellnessoase begleitet. Gemütlich in den großen Sesseln sitzend, schauten sie sich erwartungsvoll im gemütlich eingerichteten und lichtgedimmten Raum um und ließen sich kein Detail entgehen. Duftleuchten, ein Projektor mit Farbwellen sowie die überwiegende Farbe Grün sorgten ne-

ben der leisen Musik für ein angenehmes Ambiente im Raum. Die Bewohner konnten sich ganz entspannt zurücklehnen und die Seele baumeln lassen. Das Glas Sekt zur Begrüßung regte die Geschmackssinne und die Unterhaltung an.



Unsere Haut ist vielen Einflüssen ausgesetzt und sollte heute eine besondere Behandlung verdienen. Jedem Bewohner wurde eine Tuchmaske für das Gesicht angeboten und aufgelegt. Viele nahmen das Angebot an und beschrieben die Wirkung als wohltuend, erfrischend und angenehm kühl. Während die Gesichtsmaske auf der Haut wirkte, luden wir die Bewohner zur Entspannung bei einer Phantasie-reise mit Musik ein. Danach wurden verschiedene Öle und Cremes vorgestellt, deren Düfte die Nase erspüren

konnte. Jeder konnte sich etwas aussuchen und bekam eine Handmassage angeboten. Die Bewohner genossen sichtlich die persönliche Zuwendung und so mancher erzählte von eigenen Wellnesserlebnissen oder Pflegegewohnheiten. Ein schönes Glas mit besonderem Saft sowie Kostproben von der bunten Obstplatte verwöhnten den Gaumen und rundeten das Angebot ab.

Auch die Männer kamen an diesem Tag auf ihre Kosten. Schon mit dem Gläschen Sekt begann in der Männerrunde eine humorvolle Unterhaltung und es wurde viel gelacht. Und auch sie wollten den Frauen nicht nachstehen und probierten, was es mit der Gesichtsmaske auf sich hat. Sie witzelten, dass mit jeder Minute, in der die Maske auf der Haut wirkt, derjenige ein Jahr jünger wird. Wie wird wohl die Wirkung nach zwanzig Minuten

sein? Viele Bewohner erinnerten sich an unseren ersten Wellnessstag im letzten Jahr. Für andere war dies eine ganz neue Erfahrung.

Ein Danke geht an die Küche für das Zaubern der Wellnessbar, - ein Augenschmaus, der zum Zugreifen und Verkosten anregte.

„Das war ein Raum zum Verlieben.“, „Dankeschön, dass ich hier sein durfte.“ und „Dürfen wir morgen wiederkommen?“ Das waren Eindrücke nach dem Wohlfühlprogramm.

C. Stachowsky

Auszubildende gewinnen -Berufe in der Altenpflege vorgestellt

Erstmalig hat uns die Staatliche Regelschule Elxleben zum „Abend der Berufe“ eingeladen. Hier hatten verschiedene Firmen und Branchen die Möglichkeit, sich vorzustellen und über die vielfältigen Berufswege zu informieren. Natürlich waren wir von dieser Möglichkeit begeistert, unser Haus vorzustellen. Am 17.01. errichteten wir mit jeder Menge Anschauungsmaterialien, Flyern, Broschüren unseren Stand. Interessierten Schülern und Eltern erläuterten wir die Vielseitigkeit des schönen, spannenden und verantwortungsvollen Berufes des/der Altenpfleger/in. Herr Stelter, Frau Neumüller und Frau Ziegler war es dabei wichtig, die Grundvoraussetzungen für diesen Beruf zu verdeutlichen: „Freude an der Arbeit mit und für den Menschen“.

S. Ziegler

