

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
DORTMUND-SCHÜREN


INTEGRA

Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Praktikantin Pauline Schmitz-Kahmen stellt sich vor
- 5 Unser Mitarbeiter Florian Köster stellt sich vor
- 6 Unser Bewohnerpaar Ingeborg und Erich Jahnke stellt sich vor
- 7 Unser Bewohner Wolfgang Hans stellt sich vor
- 8 70. Hochzeitstag von Ingeburg und Karl-Heinz Neumann
- 10 Kreativer, bunter Herbst
- 11 Wir setzen täglich alles aufs Spiel
- 12 Warum wir lesen – Drei Bewohnerinnen berichten
- 14 Andacht
- 16 Geburtstage
- 17 Aus der Küche: Ernährung in den kalten Wintertagen
- 18 Abschiede / Bauernregeln
- 19 Bewohnererinnerung: Fritz Rehnert
- 20 INTEGRA-Spezial: Die neue Pflegereform
- 22 Rätsel-Seite: Winterrätsel / Impressum
- 23 Veranstaltungskalender



Viel Spaß beim Lesen!



Liebe Bewohner*innen, Angehörige und Freund*innen des Hauses,

wir vermuten, dass auch Sie in dem zurückliegenden Jahr mindestens so viele Entscheidungen getroffen haben, wie wir.

Wenn wir Entscheidungen treffen um dementsprechend handeln zu können, wiegt jeder ab was schwerer wiegt, was gewichtiger ist. Dabei richten wir uns, bewusst oder unbewusst, nach unseren Werten und Prinzipien.

Denn die Werte signalisieren, was einem jedem wichtig ist. Jeder wird in seinem Denken, seinen Emotionen und Tun von seinen Werten beeinflusst. Unsere gelebten Werte bestimmen maßgeblich unser tägliches Miteinander. Das Miteinander

mit Ihnen, mit unseren Bewohnern*innen, Kollegen*innen und Angehörigen.

Werte, wie Freundlichkeit, Verlässlichkeit, Klarheit, Toleranz, Vertrauen, Ehrlichkeit und andere bestimmen die Atmosphäre und Qualität in einem Haus.

Wir laden Sie ein, in unserem Haus auf eine „Entdeckungsreise der Werte“ zu gehen.

Gabriele Reimer,
Einrichtungsleitung

Jennifer Bazan,
Pflegedienstleitung



Unsere Praktikantin Pauline Schmitz-Kahmen

Im September 2021 habe ich mein Praktikum im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Dortmund-Schüren begonnen. Vom ersten Tag an wurde ich herzlich aufgenommen und bin daher sehr froh, mein Praxissemester hier ableisten zu können.

2017/18 war ich für ein Jahr in den USA. Dort habe ich ein internationales Freiwilliges Soziales Jahr in einer Einrichtung für behinderte Menschen absolviert. Die Arbeit mit den Menschen dort hat mir sehr gut gefallen.

Gemeinsam den Alltag zu meistern und Unterstützung anzubieten, wo sie gerade benötigt wird, bereitet mir Freude. Der Freiwilligendienst hat mir gezeigt, dass ich auch beruflich in die soziale Richtung gehen möchte. Deshalb studiere ich nun „Recht und Management in der Sozialen Arbeit“ an der Hochschule Wiesbaden. Dieser Studiengang ermöglicht es mir sowohl rechtliches Wissen, als auch betriebswirtschaftliche Grundlagen in Bezug auf die Soziale Arbeit zu erlangen.

Während meines Studiums habe ich einiges gelernt und auch so manches wieder vergessen. Denn seien wir mal ehrlich: Reines Pauken von Theorie taugt ganz ohne praktische Anwendung nicht viel. Deshalb ist mein Praktikum im INTEGRA Seniorenpflegezentrum für mich sowohl eine willkommene Abwechslung, als auch Bereicherung. Es ermöglicht mir



einen Einblick in die Organisation und Leitung der Einrichtung zu erhalten.

In meiner Freizeit bin ich gerne unterwegs, gehe wandern oder lese ein gutes Buch. Zudem besuche ich gerne mal das Theater oder auch das ein oder andere Musical.

Für die Zukunft wünsche ich sowohl den Mitarbeiter*innen des INTEGRA Seniorenpflegezentrums Dortmund-Schüren, als auch den Bewohnern*innen und Angehörigen alles Gute und ein schönes Miteinander! Auf dass wir bald alle wieder beieinander sitzen können ohne größere Corona-Einschränkungen.

Unser Mitarbeiter Florian Köster

Irgendwann in meiner Kindheit kam die Zeit, dass auch meine Mutter wieder voll berufstätig war. Also kam ich von der Schule nach Hause und hatte kein warmes Essen auf dem Tisch. Ich war schon immer sehr experimentierfreudig und so probierte ich mich am Herd aus. Also ich muss sagen, so dumm kann ich mich nicht angestellt haben, da es nicht nur mir, sondern auch meinen Geschwistern schmeckte. So entdeckte ich nach und nach meine Liebe zum Kochen.

Nach meiner Ausbildung arbeitete ich in einem Seniorenheim als Koch. Mir hat das immer sehr viel Spaß gemacht und unter den Kollegen*innen herrschte ein freundschaftliches Verhältnis. Trotzdem stagnierte mein Fortkommen in diesem Haus und irgendwann suchte ich eine neue Herausforderung. Es ist unter anderem auch der Corona-Zeit geschuldet, dass ich mich zu einem Studium der Fachrichtung „Betriebswirt in der Gemeinschaftsverpflegung“ entschloss, um mein Wissen zu erweitern und zu vertiefen.

Hier im INTEGRA Seniorenpflegezentrum habe ich die Möglichkeit, mich neben meinem Studium, kreativ auszuleben. Das ist nicht immer so einfach, weil ich erst die Strukturen und Arbeitsabläufe im Rahmen der Seniorenpflege kennen lernen muss. Die Kollegen*innen aus allen Bereichen machen es mir aber leicht, mich hier wohl zu fühlen.



Als Ausgleich zu der alltäglichen Arbeit gehe ich gerne mit meinem Hund spazieren oder zur Hundeschule. Es ist schön zu beobachten, welche Fortschritte er macht. Dabei kann ich super abschalten und entspannen. Meine Freundin und ich haben bei uns in Bergkamen auch noch drei Katzen, die unser Leben bereichern. Zusätzlich gehe ich gerne zum Sport, schaue Serien, lese oder höre Musik. Eine Leidenschaft von mir war das Fußballspielen. Leider kann ich dies wegen einer vergangenen schweren Verletzung nicht mehr ausüben.

Ich bin froh, hier im INTEGRA eine neue anspruchsvolle Tätigkeit gefunden zu haben. Das Lob der Bewohner*innen motiviert mich sehr. Mit meinen nur 31 Jahren wünsche ich mir für die berufliche Zukunft, dass mir meine Kreativität erhalten bleibt und die Ideen weiter nur so herausprudeln. Ich freue mich auf weitere Herausforderungen und ein paar schöne Jahre im INTEGRA.

Unser Bewohnerpaar Ingeborg und Erich Jahnke

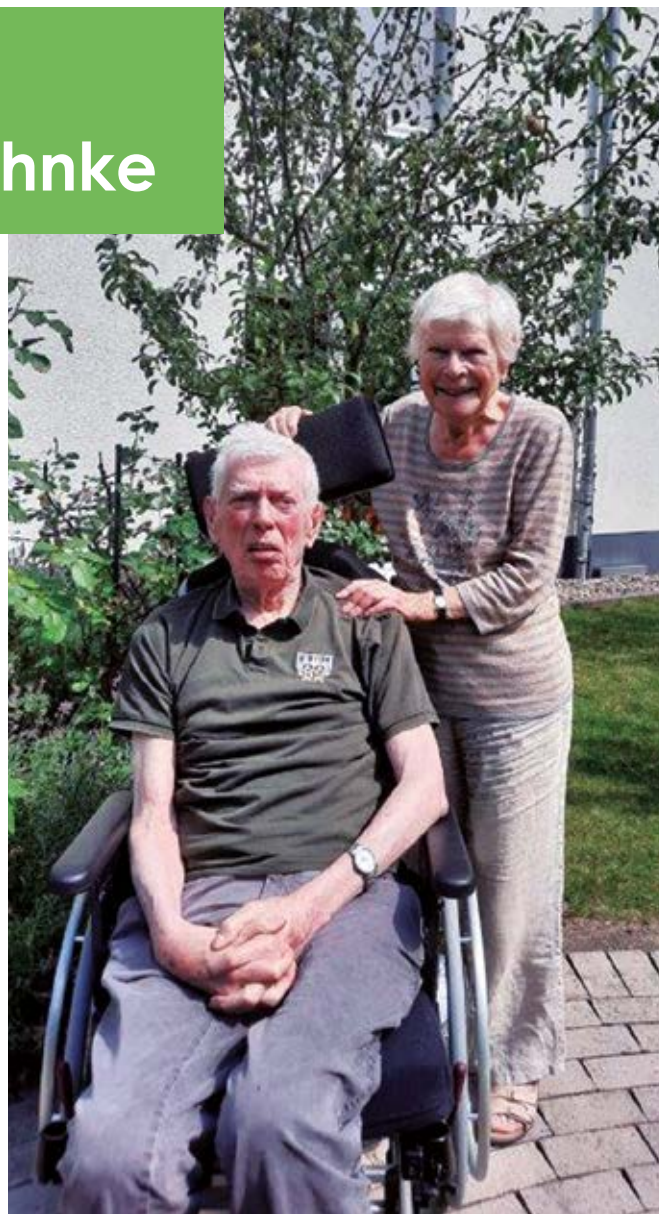
Nach seiner Ausbildung zum Vermessungstechniker im Jahr 1952, bestand für Herrn Jahnke kein Zweifel daran, dass in diesem Beruf seine Zukunftsperspektive liegt. Er absolvierte das Studium zum Vermessungsingenieur. Ein Berufsfeld mit spannenden Tätigkeiten und hohen Gestaltungsmöglichkeiten, wie sich bald zeigen sollte.

Für das Vermessungsbüro Rhein-Ruhr folgten mehrere Auslandseinsätze in Westafrika. Im Rahmen eines europäischen Aufbauprogramms führte ihn seine Tätigkeit in den Senegal und nach Burkina Faso. Das frühere Obervolta war dann auch 1964 Ziel seiner Hochzeitsreise mit seiner Frau Ingeborg.

Frau Jahnke blieb nach ihrer Ausbildung in der Finanzverwaltung bis zu ihrer Pensionierung dem Finanzamt treu. Ihr Aufgabenfeld lag in der Großbetriebsprüfungsstelle.

Herr Jahnke wechselte dagegen später zu DUPONT, einem amerikanischen Konzern, wo er bis zu seiner Pensionierung im Jahr 1997 auch blieb.

„Erich war immer ein geselliger Mensch. Er liebte seine Kegelzusammenkünfte und das Wandern. Und – vielleicht gar nicht unüblich – er besaß eine große Modelleisenbahnanlage.



Wir haben einige sehr schöne Fahrradurlaube mit Packtaschen in Deutschland und Holland gemacht. Ansonsten liebten wir das Meer – die Nordsee und das Mittelmeer ohne Touristenzentren.“

Im Mai 2007 erlitt Erich einen Schlaganfall. Seitdem verschlechtert sich sein Gesundheitszustand kontinuierlich. Die Pflege war zu Hause nicht mehr möglich. „Erich und ich haben in unserem gemeinsamen Leben immer versucht aus allem das Beste zu machen, so ist es bis heute geblieben.“

Unser Bewohner Wolfgang Hans

Nach dem Krieg zogen meine Eltern nach Dortmund-Schüren. Hier bin ich zur Schule gegangen und fand meine Freunde. Das Training und die Spielda-ge beim Hörder SC waren von immenser Bedeutung für mich, denn Fußball war meine Leidenschaft. Wie es zu dieser Zeit üblich war, schloss sich an die Schulzeit der Einstieg in das Berufsleben an. Ich war damals 17 Jahre und strotzte vor Kraft, so entschloss ich mich für das Bauhandwerk. Obwohl es häufig eine schwere Arbeit war, hatten wir doch unter den Kollegen*innen unseren Spaß.

Es war immer mein Wunsch, eine Familie zu gründen, weil ich von je her das Familienleben liebte. So lernte ich meine Frau kennen und wir heirateten 1981. Es war eine schöne Zeit, die ich viel mit der Familie verbrachte. Aber manchmal kommt alles anders als man denkt, denn eine Scheidung konnte ich mir nie vorstellen. Die Jahre meiner Tätigkeit im Baugewerbe forderten natürlich mit zunehmenden Alter ihren Tribut. So kam der Tag, an dem ich mich entschloss, in Frührente zu gehen. Der Abschied vom Berufsleben fiel mir nicht leicht, aber er war richtig für mich.

Dann trat wiederum eine unerwartete Wende in meinem Leben ein. Meine Erkrankung, an der ich zwischenzeitlich litt, erlaubte es mir nicht mehr, allein und selbstständig mein Leben zu führen, wie



bisher. Zum Glück gab es da meinen Bruder, der mich in den folgenden Jahren sehr verständnisvoll unterstützte. Wir beide waren ein eingespieltes Team, bis zu dem Tag, als ihn selbst ein Schicksalsschlag ereilte, als er für mich unterwegs war. Nun war ich allein und das Leben musste weiter gehen.

Durch freundliche Unterstützung des Seniorenbeirats fand ich den Weg in das INTEGRA Seniorenpflegezentrum. Ich hätte nicht gedacht, dass man sich hier so wohlfühlen kann. Es liegt wohl daran, dass ich hier eine familiäre Atmosphäre vorfand, wie ich sie schon immer liebte. Es hat etwas Vertrautes, wenn man sich beim Herrenstammtisch trifft oder täglich bei Tisch. Trotzdem manches in meinem Leben ganz anders verlaufen ist, bin ich doch am Ende für diese Fügung unter diesen Umständen sehr dankbar, denn es geht mir gut hier im Haus.



70. Hochzeitstag – Gnadenhochzeit von Ingeburg und Karl-Heinz Neumann

Mein Gott ist das lange her, wir hätten nie gedacht, dass wir mal einen 70. Hochzeitstag feiern würden. Und so wie der Name es schon sagt, es ist eine Gnade dieses Glück erfahren zu dürfen.

Bei uns kann man eigentlich von einer echten Sandkastenliebe sprechen. Wir sind zusammen in Dortmund-Scharnhorst aufgewachsen und zur Schule gegangen. Durch die Kinderlandverschickung haben wir uns für einige Zeit aus den Augen verloren. Während ich in die Nähe von Freiburg kam, wurde mein Mann nach Bayern verschickt.

Erst nach Kriegsende trafen wir uns in der Heimat wieder. Dann wieder in ihrer Heimat. Ich beendete anschließend erst meine Schulausbildung, während mein Mann schon in Bayern ausgeschult wurde.

Und wie das im Leben so ist, trafen wir uns während einer Tanzveranstaltung in Dortmund-Kurl wieder. Mein Mann hatte zu diesem Zeitpunkt gerade eine Freundin, zu meiner Freude hielt diese Verbindung aber nicht lange.

Durchs Tanzen und mehreren Verabredungen kamen wir uns näher und wurden bald ein Paar. Nach ungefähr anderthalb Jahren merkte ich, dass ich schwanger war. Aus Angst vor den strengen Eltern haben wir es zunächst verheimlicht, denn zum Glück war auch noch nichts zu sehen.

Kurzer Hand beschlossen wir am 13.10.1951 zu heiraten, um sich in Sicherheit zu wiegen. Noch heute bin ich froh, dass meine Familie von der Schwangerschaft nichts bemerkte.

Nach nicht ganz neun Monaten nach der Hochzeit wurde unser Sohn Siegmар geboren. Das war unser größtes Glück und so war auch die Erziehung unseres Sohnes uns eine große Freude. Wir sind sehr dankbar für diese wunderbare gemeinsame Zeit, denn die Familie geht uns über alles. Inzwischen freuen wir uns über eine liebevolle Schwiegertochter und einen süßen Urenkel.

Unser bisheriges Leben war aus unserer Sicht eigentlich unspektakulär und ruhig. Wir sind einfach unendlich dankbar für das Glück, das uns in unserem bisherigen Leben begleitete.

Natürlich vermissen wir unser Leben in unserem eigenen Haus und es fällt uns nicht immer leicht, wenn wir darüber nachdenken. Schließlich haben wir sehr

gerne aktiv beim Film und Theater als Statisten mitgewirkt. Auch das Organisieren und begleiten von Reisen für Freunde*innen und Bekannte war eine Herzensangelegenheit für uns. Traurig macht uns der Umstand, dass wir unser Zuhause aus gesundheitlichen Gründen aufgeben mussten. Das wird auch noch etwas dauern, ehe wir uns ganz umgestellt haben.

Trotzdem fühlen wir uns hier wohl und sind für die Unterstützung in allen Belangen sehr dankbar. Wir haben ja immer noch die Familie, die unser Halt fürs Leben ist.





Kreativer, bunter Herbst

Mit der Zeitumstellung ist die dunkle Jahreszeit mit Macht hereingebrochen. Das war für uns Grund genug, jeden Sonnenstrahl des Tages bei einem Spaziergang mit unseren Bewohnern*innen auszunutzen und dabei die bereits abgefallenen und farbenprächtigen Blätter der Bäume für unser Kreativangebot zu sammeln.

Die Farben des Herbstes inspirierten uns, die schnell vergängliche Pracht des Herbstlaubes einzufangen und zu konservieren. Die gesammelten Blätter wurden von Bewohnern*innen vorbereitet, gepresst und getrocknet. Dann konnte jeder seiner Kreativität in der Zusammenstellung der Blätter und der Farbauswahl für die Komposition auf einer Leinwand freien Lauf lassen.

Inzwischen steht der Winter vor der Tür, doch unser Herbstlaub leuchtet noch immer von unseren schönen Bildern.

Angela Weinmann (Betreuungsassistentin)



Wir setzen täglich alles aufs Spiel

Unseren Bewohnern*innen eine gute Zeit zu gestalten, ist für uns Mitarbeiter*innen eine anspruchsvolle Aufgabe. Dennoch oder gerade deswegen, tun wir dies auf vielfältige Art und Weise. Eine Möglichkeit ist das Spiel.

Zu Beginn wird ein Spiel von den Mitarbeitern*innen gezielt für eine bestimmte Zielgruppe ausgewählt. Es soll die Teilnehmer*innen herausfordern, aber sie nicht überfordern, sondern vielmehr das Gefühl vermitteln: „Das kann ich schaffen!“ Der ursprüngliche Sinn des Spielens ist Freude haben. Wir finden darin Erheiterung, Vergnügen, Entspannung oder Anregung. Unsere Bewohner*innen spielen allein aus Freude am Spielen.

Das Spiel an und für sich ist sinnlos. Aber die Momente, die uns Freude bereiten, wecken gute Erinnerungen. Diese Momente stärken unsere Gesundheit und unsere eigenen Kräfte. Die Teilnehmer*innen schwelgen in Erinnerungen, erzählen davon. Weitere Geschichten kommen



hinzu, wir lächeln, es wärmt unser Herz. Ältere Menschen, die regelmäßig solch gute Momente erleben, gehen gestärkt aus der Spielrunde. Gestärkt heißt konkret: Ein sicherer Tritt und Gang, lockere Muskulatur, die mehr Bewegung in den Armen zulässt. Vielleicht kann jemand sein Glas selber halten. Die seelische Zufriedenheit bringt ruhigen Schlaf, auch ohne Medikamente.

Aber das Spiel kann noch viel mehr. Wir lernen im Spiel. Die Eigenständigkeit wird gefördert durch Geschicklichkeit, Auffassungsvermögen, Mut, Konzentration und vieles mehr. Aber es gibt auch noch weitere Aspekte, die das Spielen wertvoll machen. Wenn sich jemand auf ein Spiel einlässt, begibt er sich mit den anderen Teilnehmenden gemeinsam auf den Weg. Dabei lernt er sich selbst und auch seine Spielkameraden*innen kennen.

Die Spielenden machen Erfahrungen mit sich selbst und mit den anderen. Man sieht, wie man selbst regiert, wenn man

am Verlieren ist und erlebt, wie andere sich geben wenn sie gewinnen. Im Spiel lernt man einander besser kennen, als im Gespräch, denn jeder Mensch spielt wie er lebt. Hier zieht der Einzelne seine Maske ab, vergisst seine Rolle und wird ganz Mensch, denkt weder an gestern, noch an morgen, sondern ist ganz in dem aktuellen Moment.

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

Friedrich von Schiller (1759 – 1805)



Warum lesen wir – Drei Bewohnerinnen berichten

Ellen Behrenberg:

„Schon als Kind habe ich Bücher verschlungen, z. B. ‚Das doppelte Lottchen‘ oder ‚Emil und die Detektive‘. Es ging mir nicht darum, etwas zu lernen oder etwas zu erfahren, sondern eher um das

Abenteuer, welches dort beschrieben war. Wenn ich so darüber nachdenke, lese ich schon mein ganzes Leben lang.

Als ich ganz jung verheiratet war, mein Sohn auf die Welt kam und ich noch ar-

beitete, machte ich eine kurze Pause mit den Büchern. Aber für Illustrierte war immer Zeit.“, so Fr. Behrenberg schmunzelnd.

„Früher habe ich gerne abends im Bett oder im Urlaub Krimis gelesen, was ich heute nicht mehr tue, da es mich so sehr aufregt. Lieber gemütlich im Sessel einen schönen Liebesroman von Hera Lind oder Dora Heldt. Da muss ich nicht nachdenken, bekomme ein Happyend und kann mich entspannt zurücklehnen.“

Rosemarie Herzmann:

„Ich liebe die Krimis. Dabei habe ich Unterhaltung und kann an bestimmten Stellen noch was lernen. Ich bin auch ganz stolz darauf, dass ich meiner Tochter das Lesen beigebracht habe. Bücher spielten auch hier eine große Rolle. Vor allem Märchen.“

Brigitte Hoppe:

„Schauen Sie sich um, alle Bücher die hier stehen, habe ich gelesen. Manche sogar zweimal. Am meisten interessieren mich Bücher aus dem Mittelalter, z. B. von Iny Lorenz oder Ken Follett. Wie haben die Menschen früher gelebt? Wie waren die Charaktere? Welchen geschichtlichen Hintergrund gibt es? Ich kann dann in eine andere Welt abtauchen, abschalten und der Tag vergeht schneller.

Ich liebe es auch mal andere Sichtweisen zu erfahren und darüber zu reden. In diesen Büchern wird das Umfeld so realistisch beschrieben, dass ich mich da so-

fort hineindenken kann. Ich habe zu einigen Büchern auch die Filme gesehen und gemerkt, dass mir Bücher da mehr geben. So hat es sich ergeben, dass ich hier eigentlich nur noch die Nachrichten im TV schaue und lieber die Zeit mit Lesen verbringe. Außerdem kann ich mich hier mit meinen Freundinnen, die auch viel lesen, austauschen.

Mit dem Einzug im INTEGRA habe ich endlich die Gelegenheit wann und wo auch immer ich will zu lesen, die ich mit Familie, Kinder und Haushalt dann doch nicht so hatte.

Mit ungefähr 14 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft zum Lesen. Natürlich nicht so intensiv wie heute aber doch schon sehr viel. Ich war schon immer sehr wissbegierig und vielseitig interessiert.“





Sammele meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie! Psalm 56,9

Ich habe Ihnen einen schönen tönernen Krug mitgebracht. Meistens benutzen wir aber heute Kannen aus Glas oder Porzellan oder Isoliergefäße zum Warmhalten. Früher gab es häufiger solche tönernen Krüge.

Und als es noch keine Wasserleitungen in den Häusern gab, da haben die Frauen mit Krügen das Wasser vom Brunnen geholt.

In armen Ländern ist das noch bis heute so. Da war in den Krügen das Wichtigste, was die Familie zum Leben brauchte: Das Wasser. Wasser zum Trinken, Wasser zum Kochen, Wasser zum Waschen, vielleicht auch zum vorsichtigen Gießen der Pflanzen.

In kleinen oder großen Krügen wurde das Wichtigste aufbewahrt: Mehl und Zucker, Sauerkraut und Pökelfleisch. In den gefüllten Krügen steckte das Leben.

In dem heutigen Psalmwort geht es auch um einen Krug. In diesem Krug hebt Gott etwas ganz Überraschendes, aber auch ganz Wichtiges auf: meine Tränen.

Sammele meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie! Das ist eine ganz seltsame Vorstellung: dass Gott meine Tränen sammeln könnte wie eine kostbare Sache.

Wir gehen doch ganz anders mit unseren Tränen um: Wir wischen sie weg. Wir schämen uns für sie. Wir haben gelernt, sie zu verstecken oder wegzudrücken.

Wir sammeln eher das, was wir Gutes vorweisen können: Fotos von der Hochzeit, von Kindern und Enkeln; Erinnerungsstücke von unseren Eltern; Urkunden und schönes Geschirr oder Reiseandenken. All diese Dinge sind ein Stück unseres Lebens. Sie erinnern uns an schöne Momente, an uns lieb gewordene Menschen. Und ich bin sicher:

Gott freut sich mit uns an diesen schönen Erinnerungen. Aber seine Liebe ist so groß, dass er nicht nur unsere Sonnenseiten mag. Er mag uns auch dann, wenn wir traurig sind.

Er sagt nicht: „Hör auf zu weinen!“ Er fordert nicht: „Reiß dich zusammen!“ Er ist ganz besonders aufmerksam, wenn wir weinen.

Er bemerkt, was uns bedrückt, was uns Sorgen macht, wovor wir uns fürchten. Unsere Tränen sind ihm nicht lästig. Sie gehören zu uns und unserem Leben dazu wie unser Lachen und unsere Lebensfreude, wie unsere Gedanken und Träume und wie unsere Sehnsucht nach Gott.

Denn die Tränen erzählen auch von unseren Wünschen und Enttäuschungen; von unserer Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit; von unserer Wut über Unrecht und Gewalt; und von unserer Suche nach Gott.

In unseren Tränen steckt ein wesentlicher Teil unseres Lebens, ein Teil unseres Wesens. Das ist der verletzlichste Teil und zugleich der sehnsüchtigste. Unsere Tränen erzählen die Geschichte unseres Lebens,

die sonst niemand so gern anschaut.

Nur Gott, der schaut auch diese Geschichte an: Die Tränen erzählen von dem kleinen Kind, das wir einmal waren; das sich ganz viel Liebe wünschte; das so vieles lernen musste und auch so neugierig auf das Leben war.

Die Tränen erzählen von enttäuschten Erwartungen; von schmerzenden Verlusten; von Schuld, die wir auf uns luden; von Streit und Verletzungen. Und die Tränen erzählen, was wir alles daraus gelernt haben, wie wir uns daran entwickelten; und auch, wie wir immer wieder den Glauben neu suchten, vielleicht verloren und wiederfanden. Gott hat alle unsere Tränen gesammelt wie ein kostbares Gut. Denn sie sind die Geschichte unseres Lebens.

Er zählt sie alle. Keine Träne ist verloren, ist umsonst geweint. Gott sammelt auch heute noch unsere Tränen: die Tränen des Schmerzes und der Enttäuschung, Tränen der Wut und Tränen der Sehnsucht nach Geborgenheit. Bei ihm ist alles aufgehoben wie ein Schatz.

Wir sind ihm so wichtig, dass er sie zählt, so wie auch alle Haare auf unserem Kopf, ob dunkel oder weiß. Wir sind ihm so wichtig und so lieb, dass für ihn all das wichtig ist. Wir sind nicht allein gelassen. Wir sind wertgeschätzt von Gott. Seine Liebe umschließt uns ganz: unser Lachen und Weinen, unsere junge Lebensfreude und unsere erschöpfte Lebens-Müdigkeit. Alles ist umschlossen von Gottes Liebe und Achtsamkeit. Heute, morgen und bis in Ewigkeit.



Unsere Geburtstagskinder

*Wir gratulieren unseren
Bewohner*innen nachträglich
zum Geburtstag und
wünschen alles Gute!*

September 2021

Doris Herborn	06.09.	Inge Kremer	04.10.
Elisabeth Schramm	17.09.	Erika Zahn	13.10.
Heike Wegmann	19.09.	Beyhan Gille	15.10.
Ingrid Heimann	21.09.	Irmgard Semmler	15.10.
Elisabeth Else Beerwald	22.09.	Rita Boy	21.10.
Gertrud Rummenigge	27.09.	Wolfgang Hans	21.10.
		Marianne Zwiehoff	22.10.
		Erhard Clemens	23.10.
		Edeltraud Catzco	25.10.
		Helene Surma	28.10.

November 2021

		Marianne Stüwe	03.11.
		Lydia Vogelsang	04.11.
Luise Fuchs	03.10.	Waltraud Niederwörmann	15.11.



Gruß aus der Küche: Ernährung in den kalten Wintertagen

Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Nicht selten verlockt das kalte Wetter zu fettigem, schwerem und damit aber vitaminarmem Essen. Dabei ist es jetzt besonders wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Immerhin steht mit dem Herbst/Winter auch die Erkältungszeit vor der Tür. Ernährungswissenschaftler raten deshalb besonders in den kalten Jahreszeiten zu einer Kost, die reich an Vitamin C und Zink ist. Denn Vitamin C wirkt nicht nur als Zellschutzmittel, es stimuliert darüber hinaus die körpereigenen Abwehrkräfte. Auch Zink hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Und es beschleunigt ganz nebenbei – genau wie Vitamin C – die Wundheilung.

Diese Lebensmittel halten fit:

Kiwis, Orangen und Co – Als besonders ergiebige Vitamin-C-Quellen haben sich Kiwis, Orangen, schwarzen Johannisbeeren, Paprika sowie Weißkohl erwiesen.

Kürbis – Kürbisse in jeglicher Variation enthalten neben viel Geschmack zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie wirken gleichzeitig entwässernd und verdauungsfördernd.

Vollkornbrot – Hier steckt viel drin: Zink, Vitamin B, Eisen, Selen und vor allem Ballaststoffe. Ballaststoffe fördern nicht nur die Verdauung, sondern binden auch Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen.

Nüsse – Nüsse sind hervorragende Lieferanten für ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Antioxidantien und Ballaststoffe. Wer starke Nerven benötigt, sollte regelmäßig zu Walnüssen greifen, da diese wertvolles Vitamin B enthalten.

Tee – Im Tee sind jede Menge sogenannte Polyphenole enthalten, die den Körper von freien Radikalen reinigen. Mineralstoffe wie Magnesium und Fluor sowie die Vitamine C und B zählen ebenfalls zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Ingwer – Ingwer wirkt antioxidativ, entgiftend und besitzt zudem eine bakterien- sowie pilztötende Wirkung.

Knoblauch – Sein schwefelartiges Öl enthält Allicin. Dieses stärkt das Immunsystem und schützt so zum Beispiel vor Erkältungen.



Wir nehmen Abschied

*Menschen, die wir lieben, bleiben für immer,
denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen.*

Autor unbekannt



Bauernregeln

Dezember „Donner't's im Dezember gar, kommt viel Wind im nächsten Jahr.“
„So kalt wie im Dezember, so heiß wird's im Juni.“

Januar „Ist der Januar hell und weiß, wird der Sommer gerne heiß.“
„Kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im März er sein Gesicht.“

Februar „Je nasser ist der Februar, desto nasser wird das ganze Jahr.“
„Wenn's im Februar nicht schneit, schneit's in der Osterzeit.“

https://www.selbst.de/bauernregeln-36402.html#bauernregeln:_wetter_und_kalender



Bewohnererinnerung Fritz Rehnert

Wer sich fragt, wie das Bier in die Flaschen kommt, sollte Kontakt mit Herrn Rehnert aufnehmen. Als Abfüller verantwortete er die letzte Station in der Dortmunder Ritter-Brauerei bevor das Bier die Brauerei verlässt.

„Ich bin in Dortmund Ellinghausen geboren. Meine ersten Berufserfahrungen sammelte ich auf der Zeche Fürst Hardenberg. Ich merkte aber bald, dass die Arbeit im Steinkohlebergwerk für mich nicht das Richtige war. So bewarb ich mich bei der Dortmunder Ritter-Brauerei. Das war mein großes Glück!

Denn dort begegnete ich meiner späteren Frau, sie ist mir dort im Büro sofort aufgefallen. In der Abfüllung war Teamarbeit gefragt. Die Arbeit war anstrengend, denn die Maschine gab ständig den Takt vor. Wir waren damals ein tolles

Team, nicht nur bei der Arbeit, sondern auch beim Stammtisch. Meine Familie bedeutet mir sehr viel. Leider ist meine Frau viel zu früh verstorben. Geblieben sind mir aber zwei Söhne, drei Enkel und zwei Urenkelchen.

Ich freue mich darüber, dass auch hier im Haus ein Stammtisch angeboten wird. Das erinnert mich an frühere, schöne Zeiten. Mein Sohn und ich sind froh darüber, dass ich einen Platz in diesem Haus gefunden habe, denn es geht mir hier sehr gut. Zu Hause wurde es nach dem Tod meiner Frau immer schwieriger den Alltag zu bewältigen, weil meine körperliche Gesundheit ein selbstständiges Leben, wie ich es früher gewohnt war, nicht mehr zuließ.

Nun bedrückt mich auch diese Sorge nicht mehr.

Printemps / AdobeStock.com



INTEGRA Spezial: Die neue Pflegereform

Bereits im Juni 2021 hat der Bundestag – mal wieder – eine neue Pflegereform beschlossen. Während erste Reformpunkte bereits in Kraft getreten sind, folgen weitere zum 1. Januar 2022 und zum 1. September 2022. Auch die Bewohner*innen unserer Einrichtungen sind von dieser neuen Reform betroffen, weshalb wir Ihnen an dieser Stelle einige ausgewählte Änderungen in der stationären Pflege durch das sogenannte Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG) vorstellen möchten.



Der für Bewohner*innen vollstationärer Pflegeeinrichtungen wohl wichtigste Inhalt des Gesetzes ist der neu eingeführte „Leistungszuschlag“. Dieser sieht vor, dass die Pflegebedürftigen mit den Pflegegraden 2 bis 5 ab dem 1. Januar 2022 einen Zuschlag auf den zu zahlenden Eigenanteil an den pflegebedingten Heimkosten erhalten. Der Leistungszuschlag richtet sich dabei nach der Aufenthaltsdauer in der stationären Einrichtung und steigt mit zunehmenden Jahren.

Er beträgt:

- 5% des Eigenanteils an den Pflegekosten innerhalb des ersten Jahres
- 25% des Eigenanteils an den Pflegekosten im zweiten Jahr
- 45% des Eigenanteils an den Pflegekosten im dritten Jahr
- 70% des Eigenanteils an den Pflegekosten ab dem 37. Monat

Bereits vorhandene Versorgungszeiten sollen angerechnet werden, angefangene Monate zählen als volle Monate. Wichtig ist hierbei, dass der Zuschlag ausschließlich auf den pflegebedingten Anteil gezahlt wird, nicht auf die weiterhin vollständig von Bewohner*innen zu tragenden Unterkunfts- und Verpflegungskosten, die Investitionskosten und die Ausbildungsumlage.

Der erfreuliche Effekt der durch den Zuschlag reduzierten Pflegekosten wird sich zum 1. September 2022 durch eine weitere Regelung in dem Gesetz möglicherweise wieder aufheben. Um eine gute Versorgung in der Altenpflege zu gewährleisten, müssen die Arbeitsbedingungen und die Bezahlung attraktiv sein.

Aus diesem Grund sind Pflegeeinrichtungen ab dem 1. September 2022 verpflichtet, die Pflege- und Betreuungskräfte nach Tarif oder kirchenarbeitsrechtlichen Regelungen zu bezahlen oder sich zumindest diesen Tarifen oder Regelungen anzupassen.

Der dafür maßgebliche Tarif wird in den nächsten Monaten durch den Spitzenverband Bund der Pflegekassen, dem Bundesgesundheitsministerium und schließlich den Landesverbänden der Pflegekassen regional vorgegeben. Noch sind die möglichen Auswirkungen also unklar, doch ist von einer Steigerung der Gehälter auszugehen.

So sehr wir eine solche Entwicklung im Interesse unserer Mitarbeiter*innen auch begrüßen, bedeutet jede Gehaltssteige-

rung auch eine Erhöhung der Pflegekosten, die wiederum zu einer Erhöhung des durch die Bewohner*innen zu tragenden Eigenanteils führt.



Erst in 2023 sollen neue, bundeseinheitliche Personalanhaltszahlen vorgegeben werden, die die Einstellungen zusätzlicher Pflegekräfte ermöglichen sollen. Woher diese bereits jetzt fehlenden Pflegekräfte kommen sollen, ist dem Gesetz leider nicht zu entnehmen.

Anders als von vielen Beteiligten erwartet oder erhofft, ist mit dieser erneuten Pflegereform weder eine Regelung zur Deckelung der Pflegekosten eingeführt worden, noch wird es auf längere Sicht eine spürbare Entlastung geben.

INTEGRA



Für Rate-Freunde: Unser Winterrätsel

Reihen Sie die grün hinterlegten Buchstaben der jeweiligen Antworten aneinander. Viel Spaß!

1. Die Heiligen Drei Könige heißen
Caspar, Melchior und ...?

2. Das Rentier mit der leuchtend
roten Nase:

3. Was zünden wir am 19.12.2021 an?
Die ... Kerze

??

4. Gesucht wird ein weihnachtliches Ge-
bäck, welches viele Gewürze enthält
(z.B. Anis, Ingwer, Kardamom, Muskat)

5. Wer kommt in Begleitung von Knecht
Ruprecht?

6. Welchen Baum stellt man in der
Regel zu Weihnachten auf?

Lösung:

Impressum

Herausgeber

INTEGRA Seniorenpflegezentrum Dortmund-Schüren
Lissaboner Allee 47, 44269 Dortmund
Tel. 0231 / 47 77 6 - 0
Mail: dortmund-schueren@integra-sw.de
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Dortmund-Schüren GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

Layout:

Prospektlabor / www.prospektlabor.de

Auflage:

650 Exemplare

Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant)

März 2022



Veranstaltungen Dezember bis Februar

Bitte beachten Sie: Alle geplanten Veranstaltungen sind unter Vorbehalt zu betrachten. Aufgrund der aktuellen Corona-Lage müssen wir immer wieder entsprechend umdisponieren. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Dezember 2021

02.12. – Klavierkonzert Frau Fischer
15:00 Uhr im Café

06.12. – Nikolausfeier mit
Pfr. Sommer und Ehepaar Domogalla
15:30 Uhr im Café

14.12. – Bewohnerweihnachtsfeier
Wohnbereiche Grün und Rot
15:30 Uhr im Café

15.12. – Bewohnerweihnachtsfeier
Wohnbereich Blau
15:30 Uhr im Café

16.12. – Bewohnerweihnachtsfeier
Wohnbereich Gelb
15:30 Uhr im Café

16.12. – Herrenstammtisch
15:30 Uhr im Café

24.12. – Bescherung

31.12. – Jahresrückblick
10:30 Uhr im Café

Januar 2022

05.01. – Jahresauftakt
10:30 Uhr im Café

20.01. – Herrenstammtisch
15:30 Uhr im Café

24.01. – Tag des Mitarbeiters

Februar 2022

17.02. – Herrenstammtisch
15:30 Uhr im Café

28.02. – Rosenmontag
15:00 Uhr im Café

Wöchentliche Angebote

Bingo • Gedächtnistraining • Singen –
Musik Hören • Kreativangebote • Spiele
• Spaziergänge • Hauswirtschaftliche
Tätigkeiten • Gymnastik • Koch- und
Backgruppe (dienstags am Vormittag)
• Kegeln (Jeden letzten Dienstag im
Monat) • Einkaufstag (Im 14-tägigen
Wechsel, Verkauf vom Marktwagen im
Foyer oder Einkaufsfahrten) • Andacht
/ Gottesdienst (donnerstags im Café)



Ein kleiner Einblick




INTEGRA