

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
EUSKIRCHEN


INTEGRA

Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterinnen
Beate Dünker und Melanie
Schmitz-Klaß stellen sich vor
- 5 Unsere Bewohner
Helmut Fritscher und Manfred W.
Lawnizak stellen sich vor
- 6 Filmnachmittage/
Fleißige Mitarbeiter*innen
- 7 Es wird herbstlich
- 8 Evangelischer Gottesdienst
- 9 Projektarbeit / Grund zum Feiern
- 10 Oeskirchener Bayerngaudi
- 12 Backstube / Waffeltag
- 13 St. Martin und Karnevalsbeginn /
Danke an das gesamte Team
- 14 Bewohnererinnerung: Das Weltall
- 16 Geburtstage
- 17 Aus der Küche: Ernährung
in den kalten Wintertagen
- 18 Abschiede / Bauernregeln
- 19 Weihnachtsvorbereitungen
- 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,

Der Herbst ist wieder da, wie schnell doch die Zeit vergeht! Je älter wir werden, desto schneller vergeht Zeit. Wir können sie nicht nur mit unseren Uhren messen, sondern auch fühlen.

Manchmal vergeht sie für uns schneller, manchmal langsamer. Eine bunte Jahreszeit ist der Herbst, mit welkenden, farblich eindrucksvollen Blättern, eingefahrener Ernte von den nun leeren Feldern, Wind und Regen, wandernden Vögeln. Das Herbstlicht und die langsam kühler werdenden Temperaturen, all das bringt der Herbst mit sich.

Nach der großen Regenflut, sind wir mit allen Kräften dabei, unser Haus wieder schön zu gestalten. Das zerstörte Erdgeschoss wird langsam aber sicher wie-

der aufgebaut. Viele fleißige Handwerker*innen sind tüchtig dabei. Herzlichen Dank dafür - darüber freuen wir uns sehr! Wir alle hoffen, dass nach dem Herbst unser Haus endlich wieder in alter und bekannter Weise schön gestaltet werden kann und wir es wie früher nutzen können.

Alles wird wieder gut!

Es grüßen Sie von Herzen,

Malahat Dinkelmann
Einrichtungsleitung

Beate Dünker
Pflegedienstleitung



Unsere Mitarbeiterin Beate Dünker

Mein Name ist Beate Dünker und ich möchte mich Ihnen kurz vorstellen. Ich bin 52 Jahre „jung“, stolze Mutter von vier Töchtern und bin ein Euskirchener Mäde.

Ich arbeite bereits seit langen Jahren als Pflegedienstleitung und habe die Altenpflege von der Pike auf gelernt und diesen Beruf immer als Berufung gesehen. Das Wohl der Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen steht für mich immer an erster Stelle. Unsere Bewohner*innen sollen glücklich und zufrieden ihren Lebensabend bei uns verbringen – Wie man so schön sagt: „Dafür stehe ich mit meinem Namen.“



Ich freue mich, jetzt Mitglied der INTEGRA-Familie zu sein und werde alles dafür tun, damit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen in einem gesunden Gleichgewicht zusammen leben und arbeiten. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Unsere Mitarbeiterin Melanie Schmitz-Klaff

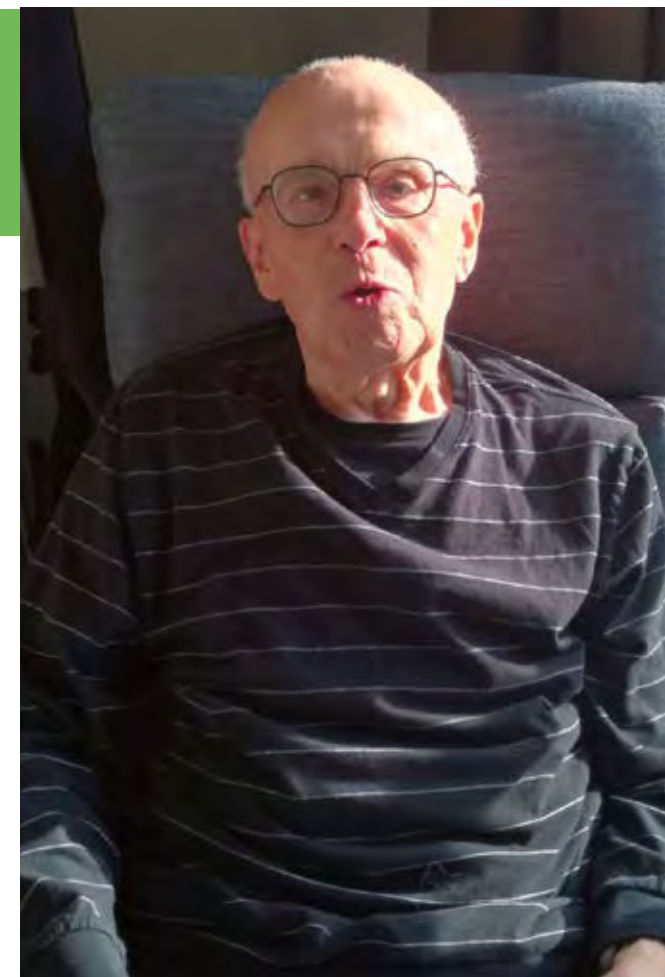
Mein Name ist Melanie Schmitz-Klaff, ich wohne in Euskirchen und bin 47 Jahre alt. Ich arbeite seit November 2021 als Neueinsteigerin in der Verwaltung im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Euskirchen.

Die Arbeit bereitet mir viel Freude und meine neuen Kollegen und Kolleginnen haben mich sehr herzlich aufgenommen. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Meine Hobbies sind Stricken und Spazieren gehen.



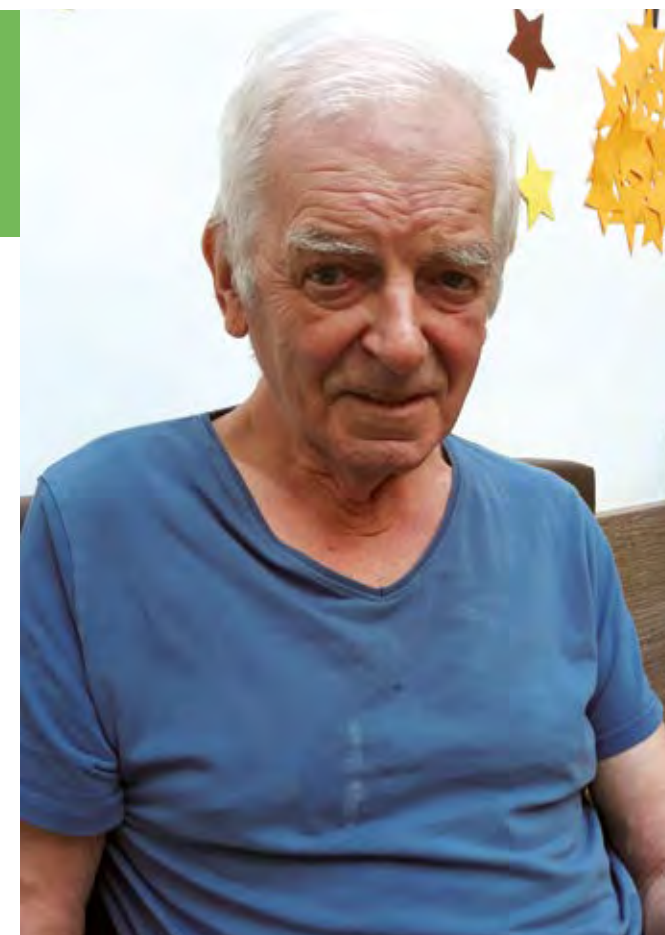
Unser Bewohner Helmut Fritscher

Mein Name ist Helmut Fritscher, ich bin 80 Jahre alt und seit April 2021 im INTEGRA Euskirchen. Geboren bin ich in Müglitz, aufgewachsen in Hessen bis zum Jahre 2005. Ich bin gelernter Elektriker und habe zwei Töchter sowie fünf Enkelkinder. 2016 bin ich nach Flammersheim gezogen und bin in meiner Freizeit gerne gewandert und Rad gefahren, habe viel im eigenen Garten gearbeitet, Gemüse angebaut und Blumen gezogen. Urlaub habe ich gerne mit meiner Frau in den Alpen gemacht. Hier im INTEGRA nehme ich gerne am Singkreis teil, schon früher habe ich gerne im Chor gesungen.



Unser Bewohner Manfred W. Lawnizak

Mein Name ist Manfred Werner Lawnizak und ich bin 84 Jahre alt. Seit März 2021 lebe ich hier im INTEGRA Seniorenpflegezentrum in Euskirchen und nehme gerne am Singkreis teil. Nach dem Krieg in Luckenwalde bin ich in der DDR aufgewachsen und habe eine Lehre im Bereich Heizung und Sanitär absolviert. 1956 bin ich nach Berlin gekommen und von dort aus nach Gießen geflohen. Nachdem ich meine Meisterprüfung erfolgreich absolviert habe, habe ich mich 1966 selbstständig gemacht und langsam alles aufgebaut.





Gemeinsame Filmnachmittage

Da ein Kinobesuch schwierig ist, kommt das Kino eben zu uns ins Seniorenpflegezentrum. Wir machen es uns regelmäßig am Nachmittag gemütlich und schauen gemeinsam einen Film.

Dabei darf selbst gemachtes Popcorn natürlich auch nicht fehlen.



Unsere fleißigen Mitarbeiter*innen

Unsere Aufräum- und Sanierungsarbeiten im Zuge der Hochwasserkatastrophe laufen in vollem Gange.

Hier ist Herr Höller mit der Säuberung des Aufzugs beschäftigt. Wir bedanken uns ganz herzlich für seinen unermüdlichen Einsatz.



Es wird herbstlich

Der Oktober ist da und so bereiten auch wir uns auf die kälteren Tage vor. Die Wohnbereiche wurden von den Alltagsbegleitern*innen gemeinsam mit den Bewohnern*innen herbstlich dekoriert.



Im Rahmen des Erntedankfestes wurde leckere Kürbissuppe gekocht. Die Bewohner*innen halfen beim Kürbis schneiden und beim Zubereiten der Suppe. Hmmm, lecker!





Evangelischer Gottesdienst

Der evangelische Gottesdienst war dieses Mal ein ganz besonderes Highlight: Pfarrer Mielke hat eine Trompete zur musikalischen Untermalung mitgebracht. Die Bewohner*innen staunten nicht schlecht und freuten sich über eine gelungene Abwechslung!



Unseren Gedenkgottesdienst konnten wir bei herrlich blauem Himmel auf unserer Dachterrasse abhalten. Wir gedenken hier allen Verstorbenen des Hauses im vergangenen Jahr.



Projektarbeit „Italien“

Im Rahmen der Fortbildung zur Fachkraft für Gesundheit und Soziales, hat unsere Pflegehelferin Manuela Schmitz ihre Projektarbeit bei uns im Hause durchgeführt. Das Thema des Tages war Italien und so wurde am Vormittag mit den Be-

wohnern*innen gemeinsam Pizza belegt und gebacken. Am Nachmittag wurde in gemütlicher Runde gerätselt, gesungen und vorgelesen. Es war ein schöner Tag mit vielen, neuen Erkenntnissen.



Wir haben Grund zum Feiern!

Wir gratulieren Laura Kilian herzlich zur bestandenen Prüfung zur Pflegefach-

kraft und freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit!



Oeskirchener Bayerngaudi

Servus, Grüezi und Hallo! Zünftig ging es bei unserer Oeskirchener Bayerngaudi zu. Die Wohnbereiche wurden bereits im Vorfeld von unseren Mitarbeiter*innen liebevoll bayerisch dekoriert.



Zu unserer Bayerngaudi luden wir unsere Schlagerpiratin mit ihrem Schatzi zu uns ein. Die Alltagsbegleiter*innen des Sozialen Dienstes bereiteten ein buntes Programm vor und so wurde an diesem Tag geschunkelt, gesungen und gelacht.

Auch Dosen- und Hufeisenwerfen durfte hier nicht fehlen. Kulinarisch wurden wir mit köstlichen bayerischen Spezialitäten versorgt und haben mit einem leckeren Bier angestoßen. Des war a Gaudi!





Köstlicher Duft aus unserer Backstube

Was gibt es besseres als frisch gebackenen Kuchen? Deshalb backt der Soziale Dienst im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Euskirchen jeden Montag, im Rahmen des Angebots „Backstube“ mit unseren Bewohnern*innen leckeren Kuchen.

Der Duft des Kuchens strömt durch die Wohnbereiche, bei den Bewohnern*innen werden Erinnerungen geweckt.



Donnerstag ist Waffeltag

Woran man bei uns einen Donnerstag erkennt?

Am Nachmittag riecht das ganze Haus nach frisch gebackenen Waffeln. Hmmm lecker!



St. Martin und Karnevalsbeginn

Am 11.11. hatten wir in Euskirchen gleich zwei Gründe zu feiern! Um 11:11 Uhr läuteten wir den Karneval ein und am Nachmittag gab es Berliner sowie passend zu St. Martin Weckmänner und Glühwein.

Auch die selbst gebastelten Laternen der Bewohner*innen kamen hier besonders gut zur Geltung. Es gibt immer was zu feiern!



Ein Dankeschön ans gesamte Team

Unsere Einrichtungsleitung Frau Dinkelmann hat es sich nicht nehmen lassen, unseren Mitarbeitern*innen als Dank eine leckere Pizza zu spendieren.

Teamgeist steht bei uns an erster Stelle!





Das Weltall: unendliche Weiten ...

Mit dem Aufzug zum Sternenhimmel

Selten habe ich den Sternenhimmel, wie er sich über Zentraleuropa darstellt, so großflächig beobachten können, wie von der Dachterrasse unseres INTEGRA Seniorenpflegeheims aus. Diesem Thema (Sterne, Entfernungen, Unendlichkeit) gilt seit Jahrzehnten mein Interesse. Vorweg ein Hinweis: Sie betreten die Dachterrasse vom Aufzug aus: In Blickrichtung ist Osten, rechts ist Süden, links Norden und im Rücken liegt Westen. Unsere Dachterrasse ermöglicht uns nahezu einen Rundumblick über weite Bereiche der nördlichen Hemisphäre/Erdhalbkugel.

Ich rufe in Erinnerung: Unser Planet Erde gehört mit Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun zu den acht Planeten, die unseren Fixstern – also die Sonne – in unterschiedlicher Entfernung umrunden. Der Pluto wird seit einigen Jahren von den Astronomen, aufgrund seiner geringen Größe, nicht mehr als Planet mitgezählt.

Entfernungsangaben erfolgen im Weltall aufgrund der gigantischen Distanzen meistens in Zeitspannen, also in Lichtminuten, Lichtstunden und Lichtjahren. Die Lichtgeschwindigkeit beträgt **ca. 300.000 km in der Sekunde**.

So ist der Mond, der wiederum unseren Planeten Erde in ca. 400.000 km Entfernung umrundet, **ca. 1,3 Lichtsekunden** von uns entfernt. Das Licht der Sonne, die ca. 150 Millionen km von uns entfernt ist, benötigt **ca. 8 Minuten**, bis es unsere Erde trifft.

Die nächste Sonne ist der Stern Proxima Centauri in einer Entfernung von 4,3 Lichtjahren. Da ein Lichtjahr ca. 9,46 Billionen Kilometer umfasst, beträgt diese Entfernung ca. 40,8 Billionen km. Eines der bekanntesten Sternbilder, das **Sternbild des Orion**, ist während der Wintermonate am südlichen Nachthimmel zu sehen (<https://www.sternregister.de/wp-content/uploads/2015/04/orion.jpg>). Der linke obere Eckstern Beteiguse ist von unserer Erde

ca. 653 Lichtjahre entfernt. Das jetzige Sternenlicht, das wir gegenwärtig sehen, ist demzufolge ungefähr im Jahre 1368 n. Chr. abgesandt worden. Zum Vergleich: Amerika war damals noch nicht entdeckt. So lange war das Licht mit dieser unvorstellbaren Geschwindigkeit auf der Reise durch das Weltall. **Wir sehen also die Vergangenheit!**

Wo befinden wir uns im Weltall?

Unser Sonnensystem, als die Sonne mit ihren acht Planeten, ist ein winziger Teil der sog. Milchstraße, die wir alle kennen. Die Milchstraße ist eine der unzähligen Galaxien, die sich im Weltall/Universum/Kosmos befinden. **Unsere Galaxie hat einen errechneten Durchmesser von ungefähr 120.000 Lichtjahren**. Das ist unvorstellbar. Wissenschaftler schätzen die Anzahl der Sterne in der Milchstraße auf 100 bis 200 Milliarden.

Wir alle haben früher die Milchstraße häufig gesehen. Sie gehörte zum Sternenhimmel. Sie zog sich als helles, leuchtendes Band über den Abend- und Nachthimmel. Das tut sie natürlich auch noch heute! Aber: Die Möglichkeit, die Milchstraße zu sehen, ist heutzutage im normalen Umfeld gering. Das Milchstraßenband ist in Zentraleuropa und in ähnlich dichtbevölkerten Regionen auf der Erde durch das Kunstlicht unserer Zivilisation überstrahlt. Wir können sie fast nur noch in freier Natur erkennen.

Hier nur zwei Beispiele: Als ich zur Schule ging (ab 1950), lebten auf der Erde ca. 2,5 Milliarden Menschen, natürlich mit steigender Tendenz. In gut einem Jahr

(2023) werden wir bereits die 8 Milliardenengrenze überschreiten. (*laut Google*) Im Jahr 1950 fuhren in Deutschland **ca. eine halbe Million** Personen Autos, 1960 bereits 2 Millionen, aber im vergangenen Jahr 2020 fuhren hier **66 Millionen Autos** einschließlich Busse und LKWs. (*lt. Google*)

Die Lichtdurchlässigkeit unserer Erdatmosphäre hat sich in den vergangenen 70 Jahren naturgemäß **gravierend** verringert. Die Milchstraße, also unsere Galaxie, ist in schwach besiedelten Gebieten auf der Erde dennoch sehr gut zu sehen. Aber wir brauchen deshalb nicht in die Sahara oder nach Grönland zu reisen. Auch hier in der Nähe, im **Nationalpark Eifel bei Vogelsang**, kann man im sog. **Sternenpark** den Sternenhimmel einschließlich Milchstraße wunderbar beobachten.

Die Berichte in den Medien über diesen Sternenpark sprechen von einem faszinierenden Erlebnis. (<https://www.nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/sternenpark/#-content-image-1>)

Soweit mein Bericht und meine Gedanken zur Unendlichkeit des Weltalls!

Herzliche Grüße
und bleiben Sie
gesund,

Manfred Müller





Unsere Geburtstagskinder

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

September 2021

Gertrud Klien	04.09.
Katharina Anette Kühl	07.09.
Hildegard Junker	10.09.
Albert Bongart	14.09.
Irmgard Hedwig Daniel	25.09.
Katharina Kirsch	30.09.

Oktober 2021

Marita Antionette Pfahl	07.10.
Michael Vogt	10.10.
Hildegard Vieweger	14.10.
Ricarda Schubert	21.10.

November 2021

Maria Möcklin	05.11.
Manfred Josef Selmer	15.11.
Maria Schmitz	17.11.
Helmut Hubert Strang	22.11.
Anita Luise Henriette Müller	23.11.
Irmgard Liedmann	25.11.



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.

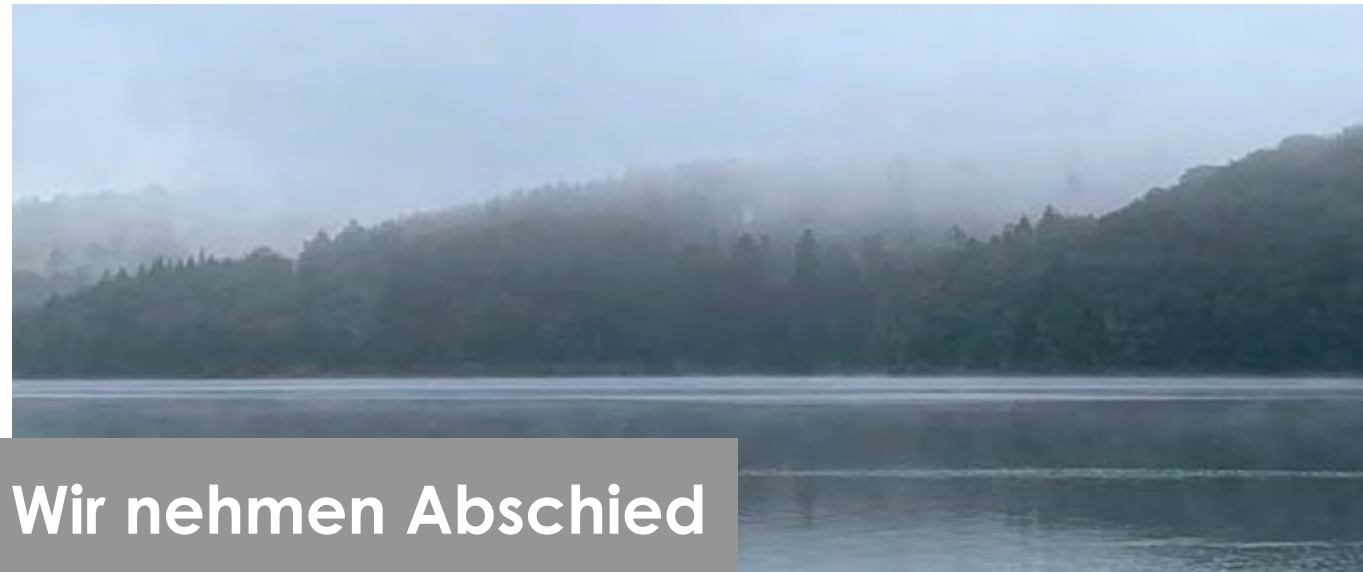
Vollkornbrot – Hier steckt viel drin: Zink, Vitamin B, Eisen, Selen und vor allem Ballaststoffe. Ballaststoffe fördern nicht nur die Verdauung, sondern binden auch Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen.

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'ts 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



Weihnachts- vorbereitungen

Langsam sinken die Temperaturen und wir stimmen uns auf die gemütliche Zeit des Jahres ein. So backten wir kurzerhand leckeren Lebkuchen auf allen Wohnbereichen und der leckere Duft



strömte durchs ganze Haus! Außerdem starten auch schon Bastelarbeiten als Vorbereitung auf Weihnachten. Wir freuen uns auf eine besinnliche Adventszeit.





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



							1	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		2				
--	--	---	--	--	--	--

3					
---	--	--	--	--	--

	4							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

5							
---	--	--	--	--	--	--	--

6				
---	--	--	--	--

A festive Christmas still life composition. In the center, a lit white pillar candle sits on a rustic wooden surface. To its left is a small wooden lantern with a reindeer cutout. A yellow gift box tied with a blue and white striped ribbon is positioned next to the lantern. Scattered around are pinecones, a blue textured ornament, and star-shaped wooden ornaments. The background is softly blurred with warm, golden bokeh lights.

Veranstaltungen Dezember bis Februar

Wöchentliche Angebote

Kreativangebote

Evangelischer und katholischer Gottesdienst



Außerdem geplant

Neujahrsektempfang



INTEGRA Seniorenpflegezentrum Euskirchen 23


INTEGRA