

Hirschkamp **ECHO**

02/2019

*Wellnesstag
IM HIRSCHKAMP*

Seite 4

*Wunderwerk
WASSERMELONE*

Seite 12

Liebe Sonne, scheine wieder

(Hoffmann von Fallersleben)

Liebe Sonne, scheine wieder,
schein die düstern Wolken nieder!
Komm mit deinem goldnen Strahl
wieder über Berg und Tal!

Trockne ab auf allen Wegen
überall den alten Regen!
Liebe Sonne, lass dich sehn,
dass wir können spielen gehn!

Hirschkamp ECHO

02/2019

Liebe Bewohner,

ANGEHÖRIGE, MITARBEITER UND FREUNDE DES SENIORENZENTRUMS HIRSCHKAMP,

zu Beginn des Jahres haben sich, wie viele von Ihnen bereits wissen, einige personelle Änderungen ergeben:

Herr Storck hat uns verlassen und die Position der Einrichtungsleitung musste neu besetzt werden. Ich habe Herrn Türk die Stelle angeboten, sofern wir die Pflegedienstleitung neu besetzen können. Mir war bei dieser Entscheidung wichtig, dass Herr Türk eine Kontinuität in der Organisation sicherstellen und eine externe Pflegedienstleitung neuen Wind in die Arbeitsabläufe und -strukturen bringen kann. Ich denke, dass wir mit Herrn Broz den geeigneten Menschen gefunden haben.

Als positiven Nebeneffekt konnten wir acht neue Mitarbeiter im Bereich Pflege einstellen und unsere Fachquote auf über 60% steigern. Die vakanten Positionen in den Wohnbereichsleitungen werden in den kommenden Wochen neu besetzt.

Nachdem sich unser langjähriger Mitarbeiter Siggie Harde in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet hat und nur noch einige Stunden in der Woche für uns tätig ist, müssen wir uns nun noch im sozialen Dienst verstärken.



Als Geschäftsführerin stehe ich Ihnen für Anregungen, Kritik und Fragen selbstverständlich weiterhin gerne zur Verfügung.

*Ihre
Ursula Eskes*

Neu IM PFLLEGEDIENST

Mein Name ist Carsten Broz. Ich bin 45 Jahre jung und wohne in Olfen. Seit März dieses Jahres bin ich im Seniorenzentrum Hirschkamp als Pflegedienstleiter beschäftigt.

Vor 13 Jahren habe ich eine Ausbildung zum Altenpfleger absolviert, bei der ich auch Herrn Türk kennen gelernt habe. Wir waren gute Schulkollegen und haben die gleichen Ansichten im Bereich Pflege. Nach der Ausbildung trennten sich unsere Wege und ich war 10 Jahre in einem Haus in Dortmund beschäftigt, in dem ich viele Erfahrungen im Bereich Pflege und Pflegemanagement sammeln konnte.

Als sich nun die Möglichkeit ergab, ortsnah und gemeinsam mit meinem alten Schulkollegen Herrn Türk arbeiten zu können, ergriff ich die Chance und kam so zum Hirschkamp. Jetzt schon möchte ich mich für die herzliche Begrüßung der Bewohner und Mitarbeiter bedanken.



Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich Pflege und Betreuung wollen wir viele neue Ideen umsetzen, so dass wir einer schönen Zeit entgegenstreben, in der viel gelacht und unternommen wird.

*Ihr
Carsten Broz*



Hirschkamp ECHO erscheint alle drei Monate und ist die offizielle Zeitschrift für die Bewohner des Seniorenzentrums Hirschkamp.
Redaktionsanschrift:
Seniorenzentrum Hirschkamp GmbH & Co. KG,
Neuer Weg 20, 45731 Waltrop

Redaktion: Ursula Eskes
Mitarbeit: Andreas Kabbe, Ines Mengerlinghausen
Text: Andreas Kabbe, Ines Mengerlinghausen
Grafik: Altmann Marketing GmbH
Fotos: Hirschkamp, istockphoto.com



Wellnesstag

IM HIRSCHKAMP



Am 15. Februar haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Sie, liebe Bewohner, einen ganzen Tag lang zu verwöhnen. Unsere Aula wurde in eine Entspannungsoase verwandelt.

Der Raum wurde in 6 verschiedene Bereiche eingeteilt: An der ersten Station gab es als Begrüßungsgetränk verschiedene frische Säfte nach Wahl. An der zweiten Station warteten ein warmes Handbad mit Milch und echten Rosenblättern und eine Massage auf gestresste Hände. Die Damen konnten an Station 3 ihre Fingernägel nach Wunsch farbig oder klar lackieren lassen.

Danach ging es an Station 4 weiter mit einer Kopf- oder Schulter-Rücken-Massage. Ein Angebot, das auch unsere männlichen Bewohner sehr zu schätzen wussten. Station 5 wurde zum Kosmetiksalon: Gesichtsmassage, Gesichtereinigung, Quarkmasken und die Möglichkeit sich schminken zu lassen waren dort im Angebot.

An der sechsten und letzten Station, der Obstbar, gab es schließlich äußerst leckere, frische Obstspieße.

Es war ein sehr schöner und vor allem entspannter Tag für Sie, und auch uns hat er großen Spaß und viel Freude bereitet. Da dieser Tag ein so großer Erfolg war, haben wir die Handpflege nun als Angebot mit in unseren Wochenplan aufgenommen. Alle 14 Tage freitags, wenn kein Gottesdienst stattfindet, können Sie sich ihre Fingernägel neu lackieren lassen oder sich einfach nur bei Handbad und Handmassage entspannen.

Den großen Wellnesstag mit Massage wird es künftig in jedem Quartal einmal für alle Bewohner geben – dann wird die Aula wieder zur Entspannungsoase für Sie. Der nächste Entspannungstag ist am 22. Mai. Wenn Sie weitere Anregungen dazu haben, teilen Sie uns ihre Wünsche gerne mit.



Schöne Zeiten

Siebenschläfer
TIER MIT EIGENEM TAG?

Um den Tag am 27. Juni ranken sich zahllose Bauernregeln. Die wohl bekannteste lautet „REGNET'S AM SIEBENSCHLÄFERTAG, SIEBEN WOCHEN ES REGNEN MAG“. Jetzt denkt man natürlich, die Bauern hätten Bezug auf das possierliche Nagetier genommen – aber weit gefehlt!

In Wahrheit geht die besagte Legende auf die Verfolgung von sieben Gläubigen zurück, die sich in einer Höhle bei Ephesus vor dem römischen Kaiser Decius versteckten. Dieser versperrte die Höhle mit einem riesigen Stein, um sie lebendig zu begraben. Gott wachte jedoch über die Gläubigen und versetzte sie in einen jahrhundertlangen Schlaf. Nach ewiger Zeit ließ ein neuer Kaiser – von der Geschichte überwältigt – eine Kirche über der Höhle errichten. Und kurz, nachdem die Gläubigen aus ihrem langen Schlaf erwachten, schliefen sie endgültig friedlich ein.

Aber zurück zu dem kleinen Nager. Der zur Familie der Bilche gehörende Siebenschläfer hat seinen Namen zur Recht; hält er doch von September bis in den Mai hinein Winterschlaf in einer unterirdischen Höhle. Aber WENN er mal wach ist...

LANGE SPRÜNGE – LANGES LEBEN

Als Baumbewohner und Bucheckernliebhaber springen die kleinen Kobolde geradezu weltmeisterlich. Bis zu 10 m weit, was bei einer Gesamtlänge (mit Schwanz) von 30 cm genauso beachtlich ist wie ihre Kletterfähigkeiten: Dank klebriger Sohlenballen und gelenkiger Zehen sind sogar senkrechte Wände für sie kein Hindernis. Rekordverdächtig ist auch ihr Appetit, vor allem vor dem Winterschlaf: Jetzt wiegen Siebenschläfer bis zu 300 g – doppelt so viel wie sonst.

Dafür schlafen sie aber eben auch besonders lange, was ihnen mit 9 Jahren ein für kleine Nager ungewöhnlich langes Leben beschert. Zum Vergleich: Eichhörnchen und Waldmäuse werden meist nicht älter als zwei bis drei Jahre. Aber die wohl verblüffendste Fähigkeit des putzigen Pelztiers kommt (im wahrsten Wortsinn) zum Schluss: Sonst nur von Eidechsen bekannt, kann auch der Siebenschläfer bei einem Raubtierangriff seinen Schwanz abwerfen, der dann wieder nachwächst. Ein tolles Tier, und in vielen Gegenden Deutschlands glücklicherweise sogar noch häufig anzutreffen.

Kuchenbuffet

AN GEBURTSTAGEN

Liebe Bewohner, leider war es in der Vergangenheit oft aus Platzgründen nicht möglich, dass alle Bewohner des Hauses am Kuchenbuffet teilnehmen konnten.

Um eine faire Lösung für alle zu finden, haben wir uns überlegt, dass künftig nur die Geburtstagskinder eingeladen werden, so dass Sie alle einmal im Jahr an die Reihe kommen.

Wenn wir im kleineren Kreise mit Ihnen feiern, können wir das Kuchenbuffet für die Geburtstagskinder viel persönlicher gestalten. Das bedeutet, dass alle, die in März und April Geburtstag haben, zusammengefasst werden und wir am 2. Mai wie gewohnt in der Aula feiern werden. Neu ist, dass Sie sich ihre Gäste aussuchen können: Sie haben die Möglichkeit, andere Bewohner oder auch ein bis zwei Angehörige dazu einzuladen, ähnlich wie Sie auch zu Hause Geburtstag gefeiert haben. Wir bedanken uns im Voraus für Ihr Verständnis und freuen uns auf viele schöne Geburtstage und gemütliche Stunden mit Ihnen.

Die erste Geburtstagsfeier im neuen Rahmen findet am 2. Mai ab 15 Uhr in der Aula statt.

Ihr Team vom sozialen Dienst

HIRSCHKAMP

Helau

Am Montag, dem 25. Februar 2019, war es endlich so weit: Die fünfte Jahreszeit wurde mit einer großen Feier in unserer Aula eingeläutet. Die Waltroper Musikgruppe „Saitenwind“ traf mit fetzigen Karnevalshits genau den Nerv der Jecken. Es wurde geschunkelt und mitgesungen, was das Zeug hielt und zwischendurch stand der Saal stimmungsmäßig Kopf. Es regnete zwar keine Kamelle, aber mit Knabbereien, kleinen Berlinern und dem einen oder anderen Körnchen & Likörchen war auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Viel Zeit zum Ausruhen blieb nicht, denn am Freitag, dem 1. März, ging es im Seniorenzentrum Hirschkamp direkt mit karnevalistischer Livemusik von Gastmusikerin Frau Schmitz weiter. Am Rosenmontag konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei unserer traditionellen Liveübertragung in der Aula die verschiedenen Rosenmontagszüge auf einer großen Bildwand verfolgen.

Über den
Tellerrand
geschaut

WUNDERWERK Wassermelone

Ägypten, 2981 v.Chr.: Die Sommerhitze lässt Arsinoë den Schweiß über ihren schlanken, sonnengebräunten Körper rinnen. Zum Glück kennt sie die saftig-süße, große, grüngestreifte Kugel schon, die den schlimmsten Durst stillen kann. Und die hat noch viel mehr drauf: Zwar stecken (wie der Name schon sagt) 95 % Wasser in der Frucht aus der Kürbis-Familie; der Rest sind aber gute A- und C-Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente wie Eisen und Kalium – und kaum Kalorien.

Kaum zu glauben also, dass die gesunde Erfrischung auch 5.000 Jahre später immer noch häufig unterschätzt wird. Forscher in den USA (wo übrigens jedes Jahr 2 Milliarden Kilo Wassermelonen geerntet werden) haben herausgefunden, dass die Aminosäure Citrullin viel Einfluss auf den Stoffwechsel hat. Als köstlicher Fettkiller senkt die Wassermelone die Gewichtszunahme durch fettreiche Speisen und sogar das Risiko, an einer Typ 2-Diabetes zu erkranken. Sie kann den Cholesterinspiegel regeln und soll gegen Bluthochdruck ebenso helfen wie gegen Potenzstörungen.

Wenn die dicken Kugeln sich also wieder beim Obst- und Gemüsehändler stapeln, greifen Sie zu, denn selbst die Kerne sind vielerorts ganz zu Recht (geröstet wie Sonnenblumenkerne) als Snack sehr beliebt – enthalten sie doch ebenfalls Vitamine, aber auch Mineralstoffe, Fett und Eiweiß.

SO FINDEN SIE „DIE RICHTIGE“

Optisch ist die Reife der Frucht schwer zu beurteilen. Hier hilft ein kleiner Trick: Ertönt beim Klopfen auf die Wassermelone ein dumpfer, klangvoller Ton, ist sie reif. Tönt es hingegen hohl und metallisch, sollte sie lieber liegen bleiben.

Wassermelonen- Feta-Salat

SOMMERPARTY-REZEPT

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

500 G	WASSERMELONE
200 G	FETA-KÄSE
8 EL	OLIVENÖL
2	KLEINE CHILISCHOTE(N), GETROCKNET
	MINZE



Zubereitung

- 1 Wassermelone entkernen, in gleichmäßige Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben.
- 2 Feta über die Melonenwürfel bröseln.
- 3 Die Chilischoten (z.B. kleine rote Thai-Chili) zerkleinern und mit dem Öl vermengen. Kurz ziehen lassen.
- 4 Melone und Feta mit dem Chili-Öl vermengen.
- 5 Salat anrichten und mit etwas Minze garnieren.



Mai

- 1** **Veranstaltung**
15:30 Uhr in der Aula
- 2** **Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet**
15:00 Uhr in der Aula
- 3** **Maifeier mit Livemusik**
15:00 Uhr in der Aula
- 7** **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon
- 8** **Waffeln backen in allen Wohnbereichen**
14:30 Uhr
- 10** **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:30 Uhr in der Aula
- 13** **Sitzung des Bewohner-Beirates**
12:30 Uhr, Raum 224 WB 2
- 16** **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula
- 18** **Ausflug: Reibekuchenfestival im Kleingartenverein**
10:30 Uhr Treffen am Eingang
- 24** **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula
- 30** **Besuch der freiwilligen Feuerwehr Waltrop**
10:30 Uhr Treffen am Eingang
- 31** **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

Juni

- 4** **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon
- 7** **Livemusik mit Herrn Funke (Gitarre)**
15:30 Uhr in der Aula
- 9** **Pfingstveranstaltung**
15:30 Uhr in der Aula
- 10** **Bingo-Nachmittag**
15:30 Uhr in der Aula
- 12** **Waffeln backen in allen Wohnbereichen**
14:30 Uhr
- 13** **Livemusik mit Herrn Backhaus**
15:30 Uhr in der Aula
- 17** **Sitzung des Bewohner-Beirates**
14:15 Uhr in der Aula
- 21** **Livemusik mit Frau Schmitz**
15:00 Uhr in der Aula
- 26** **Wunschkothen in allen Wohnbereichen**
15:00 Uhr
- 27** **Geburtstagsfeier mit Kuchenbuffet**
15:00 Uhr in der Aula
- 28** **Livemusik mit Frau Schmitz**
15:00 Uhr in der Aula

Juli

- 2** **Service für Hörgeräteträger**
11:00 – 12:00 Uhr im Friseursalon
- 5** **Livemusik mit Herrn Funke**
15:30 Uhr in der Aula
- 7** **Hirschkamp-Sommerfest**
14:30 – 18:00 Uhr
- 11** **Livemusik mit Herrn Backhaus (Akkordeon)** · 15:30 Uhr in der Aula
- 15** **Sitzung des Bewohner-Beirates**
10:15 Uhr, Raum 224 WB 2
- 17** **Wunschkothen in den Wohnbereichen**
15:30 Uhr
- 19** **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:30 Uhr in der Aula
- 26** **Livemusik mit Frau Schmitz (Keyboard)**
15:00 Uhr in der Aula

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



Lachkasten
 Oma und Opa besuchen eine Ballett-Aufführung. Am nächsten Tag werden sie gefragt, wie es war. Sagt Oma: „Sehr schön. Die höflichen Tänzerinnen haben sogar extra auf Zehenspitzen getanzt, nachdem Opa eingeschlafen war“.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Überraschungspreis! Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage und geben Sie den ausgefüllten Coupon **bis 15. Juli 2019** im Sekretariat ab. Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

GEWINNSPIELFRAGE

Welcher Tag ist der kalendarische Sommeranfang?

- 1. Mai
- 21. Juni
- 20. Juli

Ihr Name:

Wohngruppe:

Sudoku

Füllen Sie die leeren Zellen im Spielfeld mit den Ziffern 1 bis 9 aus.

Jede Zahl darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Quadranten nur 1x vorkommen!

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



Gewinner der letzten Ausgabe:

Frau Ernst von Wohnbereich 3

Frau Fronzeck von Wohnbereich 1

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben ein Wellness-Paket gewonnen.

