

# Blickpunkt

Ausgabe 44 – Oktober 2024 bis Januar 2025



**Bei uns ist immer etwas los!**



# Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Auf einen Blick – Ihre Ansprechpartner**
- 05 **Neue Mitarbeiter / Unsere neue Pflegedienstleitung**
- 06 **Genießertage**
- 09 **Gewinner EM-Tippspiel / Impressionen der EM**
- 10 **Tanzabend**
- 11 **Besuch Ponys / Tablet Schnuppercafé**
- 12 **Unser Sommerfest**
- 15 **Neues von Naya**
- 16 **Schwimmen lernen**
- 18 **Sommer-Abschlussabend**
- 19 **Rätsel – Herbstsuchsel**

- 20 **Impressionen**
- 22 **Woppels bunte Welt**
- 24 **Unser Oktoberfest**
- 27 **Veranstaltungskalender November und Dezember**
- 28 **Gewinnerin Rätsel / Rätselseite**
- 31 **Teil 30 – Achtsamkeits- und Entspannungstechniken**
- 32 **Impressionen**



*Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.*

## Impressum

Herausgeber: CMS Pflgewohnstift Rodenbergtor  
Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund

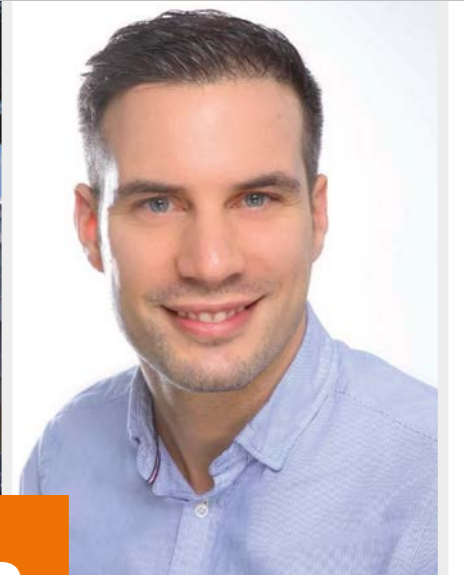
Auflage: 300

Nächste Ausgabe: Februar 2025

Redaktion: Stefanie Seiffert

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral  
www.prospektlabor.de

Druck: printaholics GmbH  
www.printaholics.com



# Liebe Leser/innen

**Das Land in dem Milch und Honig fließt, die gebratenen Tauben direkt in den Mund fliegen und der Strom einfach aus der Steckdose kommt, fühlt sich, wenn man die Nachrichten schaut, so weit entfernt an wie selten im Leben vieler Menschen.** Die Politik findet keine Antworten auf die aktuellen Herausforderungen und die sogenannten Experten überbieten sich bei ihren düsteren Prognosen für dieses Land. „Entschuldigung, ist das der Zug nach Nirgendwo?“

**Trotz allem gibt es Dinge, die Ihnen niemand nehmen kann. Sie sind Anker, die Sie auch in schwersten Stürmen unbeirrt in Ihrem Hafen verbleiben lassen.** Dinge wie Ihr Optimismus, das Wertschätzen der Familie und Freundschaften, die Freude an den kleinen Dingen des Lebens oder die Zuversicht, dass die Dinge am Schluss immer ein gutes Ende finden werden. Sie helfen Ihnen, das Glück auch in schweren Zeiten immer wieder zu finden.

Auf die Reise nach diesen Anker und den wundervollen Eigenschaften, die nur Sie zu dem machen, was Sie sind, müssen Sie sich aber alleine begeben. **Doch haben Sie einmal diesen „Anker des Glücks“ vor Ihren geschlossenen Augen, halten Sie ihn fest!** So fest, wie man einen wunderschönen Gedanken nur festhalten kann, und trauen Sie sich, den Weg zur mentalen Unverwundbarkeit und Ihrem Glück einzuschlagen, auch wenn er lang und steinig zu sein scheint. Es wird sich lohnen! Wagen Sie etwas und fordern Sie sich selber heraus, denn es gibt keine größere Abteilung auf der Müllhalde gescheiterter Gelegenheiten, als jene, wo die nicht gewagten Möglichkeiten ruhen.

**Also: Alles aussteigen aus dem Zug nach Nirgendwo!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Hauszeitung.

**Herzlichst  
Ihr Sascha Heuer, Einrichtungsleitung**



# Auf einen Blick

Ihre Ansprechpartner im Pflegewohnstift Rodenbergtor

**Einrichtungsleitung:**

Sascha Heuer

**Pflegedienstleitung:**

Jackson Kronenberg

**Stellvertretende Pflegedienstleitung:**

Cigdem Koza

**Verwaltungsleitung:**

Claudia Schilling

**Leitung Soziale Betreuung:**

Stefanie Seiffert

**Küchen- und Restaurantleitung:**

Thomas Bracke

**Haustechnikleitung:**

Reiner Bode

**Hauswirtschaftsleitung:**

Doris Erika Mohaupt

**Qualitätsbeauftragte:**

Daniela Krause

**Wohnbereichsleitung**

**WB Blickwinkel:** Cigdem Koza

**Wohnbereichsleitung**

**WB Nathebachtal:** Jackson Kronenberg

**Wohnbereichsleitung**

**WB Emscheraue:** Annika Finger

**Wohnbereichsleitung**

**WB Archenbecke:** Jens Jundel

**Stiftswohnungen:**

Renate Steinhauer

Bei Fragen und Anregungen rufen Sie uns gerne an: **Tel. 0231 - 53 475 - 0**

# Neue Mitarbeiter

Wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Mitarbeiter vorzustellen

Das CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor möchte Ihnen unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorstellen.

Wir wünschen ihnen einen erfolgreichen Start und freuen uns auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

**Daniela Krause**

**liman Addo**

**Robin Nettlenbusch**

**Tanja Bochow**

**Sophia Mao**

**Vanessa Freitag**

**Monika Gapinska**

**Gennady Finke**

**Joanna Borkowska**

## Gratulation

Unsere neue Pflegedienstleitung

Wir gratulieren unserem lieben Mitarbeiter Jackson Kronenberg zur neuen Position der Pflegedienstleitung im CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor.

Unsere Einrichtungsleitung Herr Heuer ließ sich die Gelegenheit nicht nehmen, ein paar persönliche Gratulations-Worte an ihn zu richten.







# Leckere Überraschungen

Smoothies, Eis und mehr an unseren Genießertagen

**In der ersten Juli-Woche hatten wir an drei Tagen eine besondere Überraschung für unsere Bewohner.**



und zu flotter Musik sind wir über alle Wohnbereiche gegangen und haben jedem Bewohner ein Eis gebracht. Aus drei Eissorten konnten die Bewohner wählen, außerdem gab es noch besondere Hörnchen dazu. Alle fanden das Angebot super und haben sich das Eis schmecken lassen.

**Am Freitag gab es dann auf den Wohnbereichen ganz verschiedene Obstsorten.** Von Mango bis zur Sternfrucht, gab es ganz viele – zum Teil exotische – Obst-

**Am Montag haben wir vom Sozialen Dienst auf allen Wohnbereichen leckere selbst gemachte Smoothies für die Bewohner zubereitet,** die bei dem warmen Wetter den Bewohnern echt gut geschmeckt haben!

**Am Mittwoch ist dann unser Marktwagen zum „Eiswagen“ umgebaut worden**



sorten, die dann, gemeinsam mit den Bewohnern, auch lecker zubereitet worden sind. Entweder zu einem Obstsalat oder einfach auf Platten serviert zum Probieren. **Auch diese Aktion kam bei den Bewohnern sehr gut an und die Genießertage werden bestimmt wiederholt.**







**GETRÄNKE  
RISSE**

Ihr Partner für Gastronomie, Handel und Festveranstaltungen

**BRINKHOFF'S** *No.1*

Strangstr. 1 • 58239 Schwerte  
getraenkerisse@versanet.de • www.risse-getraenke.de  
Tel 02304 - 12218 • Fax 02304 - 16210 • Mobil 0171 - 5421351



Die Erinnerung ist das  
einzigste Paradies, aus dem  
wir nicht vertrieben  
werden können.

- Jean Paul -

Wir gedenken unserer  
lieben Verstorbenen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
des CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor

<https://www.xn--albrechtdrer-llb.de/>

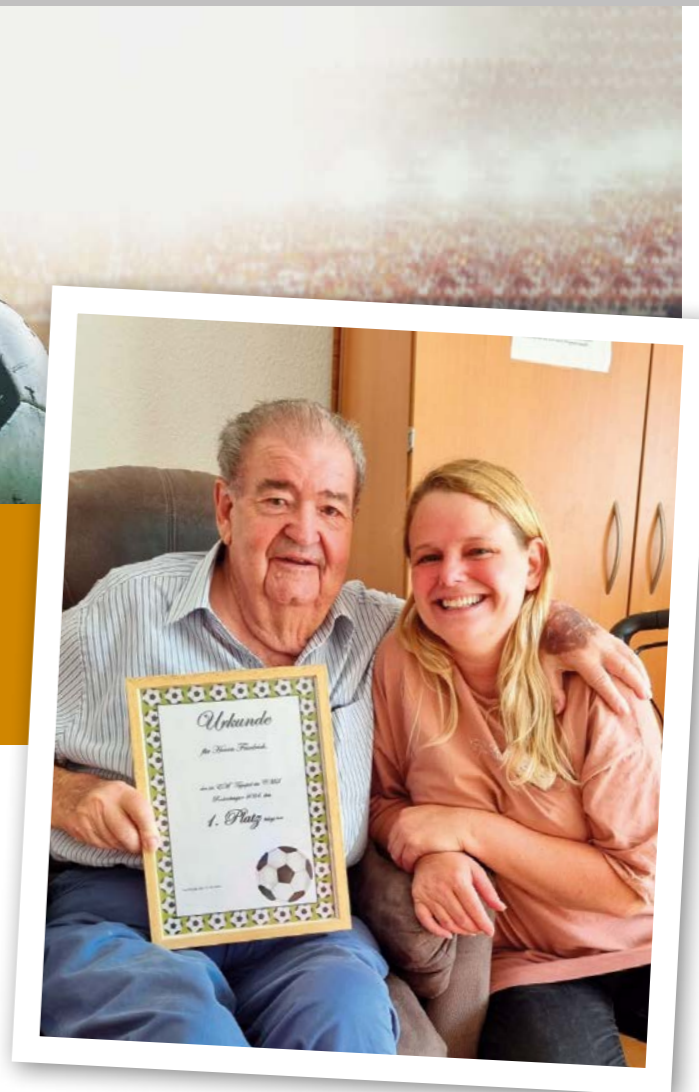


## EM-Tippspiel

Wir gratulieren dem Gewinner

Während der EM wurde in unserem Haus ein EM-Tippspiel durchgeführt.

Beinahe täglich ging Frau Wrobel vom Sozialen Dienst mit ihren Listen durchs Haus und fragte die teilnehmenden Bewohner, wie sie das nächste Spiel tippen würden. Je nach Ergebnis, wurden dafür Punkte verteilt. Gewonnen hatte dann der Bewohner mit den meisten Punkten.



Das war in diesem Fall Georg Friedrich. Wir gratulieren ganz herzlich!

## IMPRESSIONEN DER EUROPAMEISTERSCHAFT







# Tolle Stimmung

Wir singen und schwingen das Tanzbein



Bei warmen Temperaturen saßen alle draußen und genossen das schöne Wetter und natürlich unseren Live Künstler, der mit Gitarre und Gesang für Stimmung sorgte.

Spaß und fühlten sich gut unterhalten. Es war ein schöner Abend.



Es wurde getanzt und bekannte Lieder mitgesungen. Alle hatten bis zum Schluss



# Tierischer Besuch

Die Therapieponys waren da

Am 23.07. kamen „Pumuckels“ Freunde zu uns in die Einrichtung und besuchten die Bewohner auf den einzelnen Wohnbereichen. Alle Bewohner freuten sich über die kuscheligen Vier-

beiner und wollten diese natürlich auch streicheln! Die Ponys waren ganz lieb und sehr geduldig. Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch der Therapieponys!

# Tablets

Ein kleiner Workshop

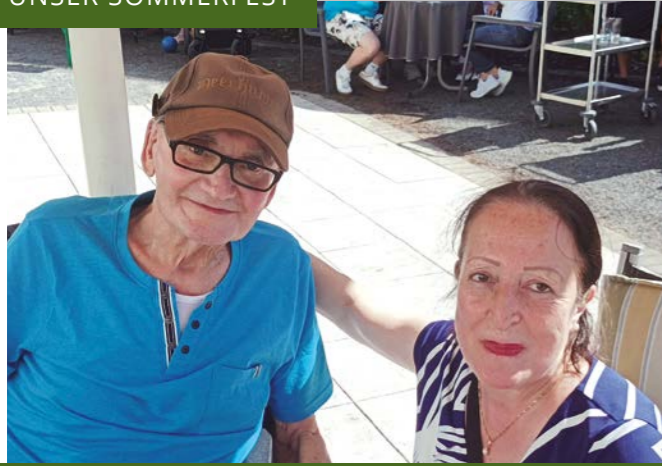
Am 20.08.24 fand in Kooperation mit dem Seniorenbüro Aplerbeck und der Caritas in unserem Restaurant ein Tablet Schnuppercafé statt. Insgesamt gab es 8 Teilnehmer, auch von außerhalb, die sich mit der Hilfe von ehrenamtlichen Mitarbeitern den Umgang mit den Tablets zeigen ließen.

Einige kamen mit eigenen Tablets und hatten dazu fragen, für andere war das Handling mit dem Tablet was völlig Neues. Alle waren höchst interessiert und lie-



ßen sich geduldig auf die Erklärungen der ehrenamtlichen Mitarbeiter ein. Für manche war es auch eine Entscheidungshilfe sich ggf. ein eigenes Tablet zu kaufen. Alle Teilnehmer fühlten sich gut beraten und konnten den Erklärungen gut folgen.





# Unser Sommerfest

unter dem Motto „Straßenfest“

Am 24.08.24 fand in diesem Jahr unser Sommerfest unter dem Thema „Straßenfest“ bei traumhaften Wetter statt. Dabei wurden verschiedene Spiele, wie Dosen werfen, Enten angeln und Bälle versenken angeboten.



Pommes sowie diverse kalte Getränke angeboten. Alle Anwesenden waren sehr zufrieden und fühlten sich rundum gut versorgt. **Als kleines Highlight haben die Mitarbeiterinnen vom Sozialen**



Als musikalischer Akt war Susan Kent da, die mit vielen Schlagnern für ordentlich Stimmung bei den zahlreichen Bewohnern und Angehörigen gesorgt hat. Kulinarisch wurden Kaffee, Kuchen, Bratwurst im Brötchen und Currywurst mit



Dienst ein Knieballett aufgeführt, was auch gut angekommen ist. Insgesamt war es ein schönes Sommerfest.





# RehaCenter Dortmund

Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH

- Ambulante Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Massagen
- Medizinische Trainingstherapie
- Elektrotherapie
- Ergotherapie

RehaCenter Dortmund - Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH  
 Leopoldstraße 10 • 44147 Dortmund • Fon: 0231 83 70 77 • Fax: 0231 83 70 75  
 Email: [info@rehacenter-dortmund.de](mailto:info@rehacenter-dortmund.de) • [www.rehacenter-dortmund.de](http://www.rehacenter-dortmund.de)



## Werden Sie unser starker Partner!

### Ihre Vorteile:

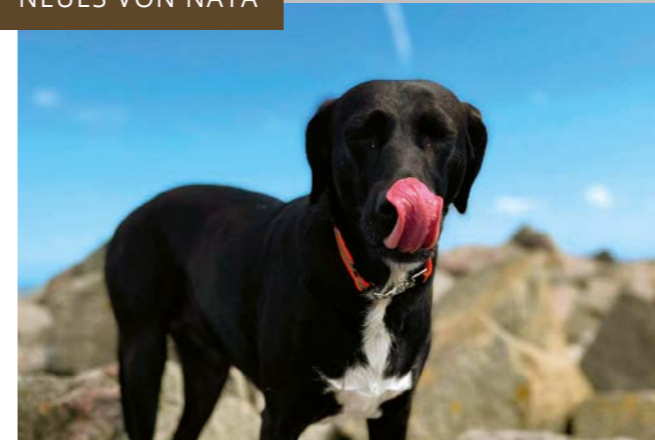
- Kein Streuverlust durch persönliche Verteilung
- Imagegewinn durch Zusammenarbeit mit einem sozialen Träger
- Ihre Anzeige erscheint zusätzlich zum Print-Produkt
- Sie erhalten auf Wunsch 3 - 5 Exemplare der Zeitung, die Sie bei sich auslegen können
- Falls Sie keine geeignete Vorlage vorliegen haben, erstellt Ihnen unsere Werbeagentur eine passende Vorlage GRATIS

**Alle Informationen zu Anzeigengrößen und -Preisen erhalten Sie bei Stefanie Seiffert**

**CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor – Stefanie Seiffert – Leitung Soziale Betreuung**

Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund-Aplerbeck • Tel.: 0231 - 53 475 - 111 • Mail: [stefanie.seiffert@cms-verbund.de](mailto:stefanie.seiffert@cms-verbund.de)

Ruslan Grumble / AdobeStock.com



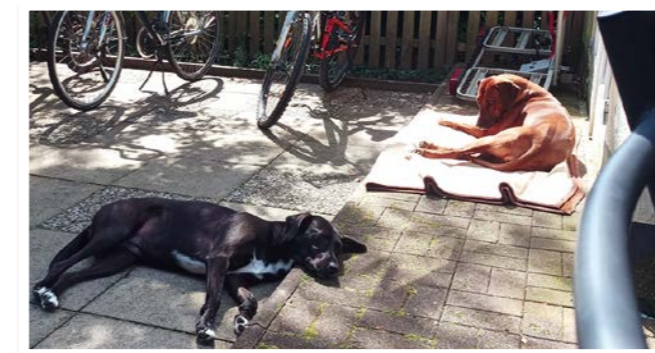
## Neues von Naya

Berichte von ihren Erlebnissen



Ich berichte heute von unserem wunderschönen Urlaub an der Ostsee. Wir waren in einem kleinen Ort, der Wisch hieß und in der Nähe von Schönberg liegt. Dort wohnten wir in einer schönen kleinen Ferienwohnung, wo Ginny und ich auch willkommen sind.

gehe, finde ich die Ostsee super. Wir haben auch einige Ausflüge gemacht, wo ich mal wieder sehr merkwürdige Tiere kennengelernt habe, die mir aber auch sehr unheimlich waren. Wir haben eine Straußenfarm besucht und ich hätte niemals gedacht, dass es sooo große Vögel gibt. Die waren schon etwas unheimlich. Vor allem weil die noch viel größer waren, als mein Frauchen...



Ich habe aber alles gut überstanden und nach 14 Tagen war der Urlaub dann auch wieder vorbei. Es war ein richtig schöner Urlaub für Ginny und mich.

Nicht weit entfernt liegt der Hundestrand und natürlich auch die Ostsee. Da bin ich immer neben meinem Frauchen am Fahrrad gelaufen, denn das war gar nicht so weit. Am Strand angekommen, habe ich mir erst immer angeschaut welche Hunde wohl noch da sind. Dann sind Ginny und ich mit unserem Frauchen an und sogar in die Ostsee gegangen. Auch wenn ich nicht gerne ins Wasser







# Schwimmen lernen

mit unterschiedlicher Begeisterung

„Schwimmen lernt man im See“, sang einst Manuela. Sie gehörte in den 1960er Jahren zu den Stars und Teenager-Idolen in der Bundesrepublik Deutschland. **Meine Mutter und ich lernten mit unterschiedlicher Begeisterung im Hallenbad Lütgendortmund schwimmen, und das kam so.**

Meine Mutter arbeitete stundenweise als Haushaltshilfe. Als die Tochter ihres Arbeitgebers schwimmen lernen sollte, bot deren Vater an, mich mitzunehmen. Ich wollte nicht. Zum einen, weil mir die Leute fremd waren. Zum anderen, weil Wasser bekanntlich nass ist. Meine Mutter meinte aber, es sei ein Angebot, das man nicht ablehnen sollte.

**Eine mit uns befreundete Familie ermunterte meine Mutter, sich ebenfalls zu einem Kurs anzumelden.** Der Mann dieser Familie war Mitglied im DLRG, der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, und engagierte sich ehrenamtlich im Hallenbad Lütgendortmund. **In jungen Jahren hatte mein Vater erfolglos ver-**

**sucht, meiner Mutter in einem See das Schwimmen beizubringen.** Mit erst Anfang Dreißig glaubte sie nun, schon zu alt für einen erneuten Versuch zu sein, ließ sich aber vom Gegenteil überzeugen.

**Mir reichte es, dreißig Minuten am Stück schwimmen zu können, ohne den Beckenrand zwischendurch zu berühren.** Dabei achtete ich darauf, den Kopf über Wasser zu halten. Zur Desinfizierung enthielt dieses nämlich Chlor und brannte, wenn man es in die Augen bekam. Schwimmbrillen waren zu der Zeit noch unüblich und im Bad verboten.

Im Gegensatz zu mir packte meine Mutter der Ehrgeiz. **Sie wurde DLRG-Mitglied und legte mit Begeisterung eine Schwimmprüfung nach der anderen ab.** Auch das Retten von Ertrinkenden wurde geübt. Dazu mussten die angehenden Retter mit einem Schlafanzug ähnlichen Teil bekleidet vom Drei-Meter-Turm ins Becken springen und dort mit der zuvor trainierten Technik einen „Ertrinkenden“ zum Beckenrand schleppen.

Meine Mutter ist sehr klein. Die für dieses Training zur Verfügung stehende DLRG-Bekleidung war ihr viel zu groß. So musste sie die Ärmel und Hosenbeine des Anzugs mehrfach umschlagen, um damit überhaupt die Stufen hoch zum Sprungbrett zu kommen. Kaum ins Wasser eingetaucht, saugte sich der Stoff voll und mit jeder Schwimmbewegung entkrempten sich nach und nach die zuvor aufgekrempten Ärmel und Hosenbeine. Dennoch schaffte meine Mutter es, mit dem „Ertrinkenden“ im Schlepp den Beckenrand zu erreichen.

**Gerne hätte meine Mutter sich für den Wasserrettungsdienst ausbilden lassen, um in den Ferien an einer Wasserrettungsstation, zum Beispiel an der Nordseeküste, Dienst zu tun.** Da Badeurlaub für meinen Vater nicht in Frage kam, war dieses Thema schnell vom Tisch. Dennoch hatte die Tatsache, dass meine Mutter und ich nun auch schwimmen konnten, Einfluss auf unsere Urlaubsgestaltung. Ich erinnere mich an einen sonnigen Urlaubstag, den wir an einem kleinen Bergsee verbrachten. Mein Vater wollte mit mir zusammen durch den See schwimmen. **Ich ging sehr zögerlich nur bis zu den Knien ins kalte Wasser. Ein offenes Gewässer war ich nicht gewohnt.** Nachdem mein Vater mir mehrfach vergeblich Mut zugesprochen hatte, schwamm er ohne mich los. Ich sah ihm nach und überwand dann doch meine Scheu. Das Schwimmen im See war unheimlich. In Ufernähe hatte das Wasser

eine eher bräunliche Farbe, später schimmerte es mal in einem helleren, mal in einem dunkleren Grün. Es kam vor, dass ich an meinen Händen vergleichsweise warmes Wasser spürte, während es an meinen Füßen recht kalt war und umgekehrt. Hin und wieder kam mir ein Stück Treibholz in die Quere. Irgendwann sah ich den Kopf meines Vaters nur noch als kleinen Punkt in der Ferne.

Nach Erreichen der anderen Seeseite machte sich mein Vater zu Fuß am Ufer entlang auf den Weg zurück. Als er bei meiner Mutter ankam, die sich auf der mitgebrachten Decke sonnte, gerieten beide in Panik. **Wo ist Sylvia? Mein Vater hatte gedacht, ich sei zu meiner Mutter zurückgegangen. Meine Mutter glaubte mich bei meinem Vater.** Ich weiß nicht mehr, wie lange sich meine Eltern sorgen mussten, bis ich bei ihnen auftauchte. Gut erinnere ich mich dagegen an die Entscheidung meiner Mutter, die sie danach traf. Ich durfte die Decke nur noch alleine verlassen, wenn ich ihre Badehaube aufsetzte. Die Badehaube war aus knalligem orangefarbenem Gummi und komplett mit Rüschen aus Synthetikstoff der gleichen Farbe bedeckt. So würde ich in der Masse der anderen Badegäste auffallen, sollte man mich noch einmal suchen müssen.

**Aus einem DLRG-Bericht im Internet erfahre ich, dass Ende der 1980er Jahre fast 90 Prozent der Bevölkerung in Deutschland schwimmen konnte.** Heu-



te drohen wir aus verschiedenen Gründen ein Volk der Nichtschwimmer zu werden. Aus Kostengründen wurden im Laufe der Jahre Bäder geschlossen und der gesetzlich vorgeschriebene Schwimmunterricht an den Grundschulen fällt oft aus.

Zudem ist es nicht allen Erziehungsberechtigten wichtig, dass ihr Kind schwim-

men lernt und für einige Familien sind die Eintrittspreise ins Schwimmbad zu hoch.

In diesem Sommer gab es Meldungen in meiner Tageszeitung, dass Bäder geschlossen bleiben mussten, da der Bademeister wegen Krankheit ausfiel und es keinen Ersatz gab.

*Frau Spiegel*

SOMMER-ABSCHLUSSABEND



# Bye, bye Sommer

Eine schwungvolle und heitere Stimmung

Am 25.09. hatten wir unseren Sommer-Abschlussabend. **Mit einem Livekünstler der sowohl alte als auch neue Sommerschlager zum Besten gegeben hat, wurde getanzt und gesungen.** Die Resonanz war großartig und das Restaurant bis auf den letzten Platz gefüllt.

Neben Softgetränken gab es auch noch Sangria, die den Abend abrundete. Es herrschte eine schwungvolle und heitere Stimmung und alle waren begeistert.



# CMS-Rätselspaß

## Rätsel „Herbstsuchsel“

**Diese 12 Wörter sind versteckt:** Drachen, Herbstlaub, Sturm, Kastanien, Laubbläser, Bodennebel, Frost, Laternen, Ernte, Gummistiefel, Regenmantel, Kühl, Igel



J	L	N	Q	T	L	A	T	E	R	N	E	N	H	Q	E	T
B	O	S	W	I	N	K	J	I	C	H	D	I	K	U	D	V
R	E	G	E	N	M	A	N	T	E	L	M	W	L	K	P	F
F	U	I	L	H	O	Q	E	R	M	S	G	T	S	A	M	R
G	U	M	M	I	S	T	I	E	F	E	L	K	X	S	P	O
T	X	O	P	J	B	Q	K	I	X	P	X	G	Z	T	U	S
Y	E	Z	D	R	A	C	H	E	N	E	I	W	M	A	O	T
U	I	W	J	K	G	Q	H	W	R	W	G	D	T	N	C	X
U	R	T	Z	D	H	K	K	G	Y	W	E	K	W	I	H	B
H	E	R	B	S	T	L	A	U	B	M	L	B	S	E	Y	W
R	F	L	P	N	Z	C	M	E	W	P	K	K	S	N	M	B
Y	E	M	K	G	M	S	X	L	P	I	E	C	B	P	P	V
D	R	W	Ü	B	B	O	D	E	N	N	E	B	E	L	K	J
I	N	N	H	K	W	S	C	V	F	F	I	P	M	P	X	K
W	T	H	L	H	Z	M	L	A	U	B	B	L	Ä	S	E	R
E	E	N	B	L	C	F	E	R	I	Q	F	K	F	T	N	L
C	C	P	F	C	I	G	S	T	U	R	M	P	K	S	J	N



*Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Suchen!*



# EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!







# Woppels bunte Welt

Bär „Woppel“ und seine Geschichten



„Aufwachen! Woppel! Gigi! Aufwachen! Wir sind da!“ Ganz verschlafen reiben Gigi und ich uns unsere Augen und schauen aus dem Autofenster. „Huch! Was ist das denn?“ Erschrocken klammere ich mich an Bärenmama Birgits Arm.

„Ihr braucht euch nicht zu fürchten. Wir sind im Serengeti-Park in Hodenhagen und werden uns hier ganz viele Tiere anschauen können, die ganz weit weg von uns leben“, sagt Birgit.

„Aber guck doch mal, die laufen da einfach so frei herum. Und der da hinten, der mit dem dicken braunen Puschel Fell am Kopf, der hat gerade gegähnt. Da bin ich ja mit einem Haps im Maul verschwunden! Da will ich gar nicht hin, das ist mir viel zu gefährlich!“ Bären Papa Heinz nimmt Gigi und mich auf den Arm und zeigt auf einen Bus: „Schaut mal, mit diesem Bus fahren

wir gleich zu den Tieren. Da sitzen wir ganz geschützt und können uns die Tiere aus der Nähe anschauen. Habt keine Angst, das wird bestimmt toll!“

Ganz fest klammern Gigi und ich uns an Heinz. **Wir besteigen den Bus, der lustige schwarz-weiße Streifen hat, und los geht's.** Boah, was gibt es hier alles zu sehen. Zebras, Löwen, Antilopen, Elefanten, Geier, Leoparden und Strauße – die können vielleicht losrennen. Auf denen könnten Gigi und ich auch reiten, aber das ist uns viel zu schnell. Wasserbüffel, Nashörner, Flusspferde, Gnus und Hyänen – so viele verschiedene Tiere und noch viel mehr, von denen ich gar nicht alle Namen behalten kann.



Mittlerweile sind Gigi und ich nicht mehr ängstlich. Ganz begeistert sind wir von dieser Fahrt. **Doch dann hält der Bus. Und dann, dann gehen die Fenster auf und ein neugieriges Tier mit einem ganz, ganz langen Hals steckt neugierig seinen Kopf in den Bus, beschnuppert uns und knabbert doch tatsächlich ganz sanft an meinem Ohrchen.** Das kitzelt so doll, dass ich vor Lachen bald vom Sitz geplumpst wäre. Eine Giraffe muss uns unbedingt begrüßen. Das ist so aufregend.

Ja – und Affen sind auch zu sehen. Paviane heißen die. Die haben einen ganz knallroten Poops. Das sieht vielleicht komisch aus. Und frech sind die. Die klauen sich immer gegenseitig Leckerchen. Gut, dass die Busfenster wieder geschlossen sind. Die Paviane springen nämlich immer auf das Bus Dach und veranstalten einen Heidenlärm. Das gefällt Gigi und mir gar nicht so gut. Aber es sind halt Affen. Die müssen das wohl so machen. **Weiter geht die Fahrt und wir kommen zu einem Gehege, in dem Erdmännchen zu Hause sind.** Die sind sooo neugierig, wuseln überall herum und spielen miteinander. Ein Erdmännchen hält Wache, es könnte ja mal Gefahr drohen. Dann stößt es einen Pfiff aus und ihr könnt es nicht glauben, wie schnell alle im Erdloch verschwunden sind. Wisch-wusch-weg – kein Erdmännchen ist mehr zu sehen. Aber es dauert gar nicht lange, dann sind alle wieder da.

Als die Erdmännchen Gigi und mich sehen, kommen doch tatsächlich zwei auf uns zu-

gelaufen. Und ob ihr es glaubt oder nicht, Gigi und ich können verstehen, was sie sagen. **„Hallo ihr zwei, habt ihr Lust, uns einmal in unserem Bau zu besuchen? Wir können euch gerne einmal zeigen, wie wir unter der Erde wohnen“, sagt das große Erdmännchen, es heißt übrigens Pi.** Fragend schauen wir Heinz und Birgit an und beide erlauben uns diesen besonderen Ausflug.

Pi zeigt uns Wohnhöhlen, von dort aus geht es in Schlafhöhlen, in der alle Erdmännchen abends miteinander kuschelnd schlafen. Es gibt auch eine Babyhöhle, in der die Erdmännchen Mama ihre Kleinen füttert und natürlich eine Vorratshöhle. Es herrscht immer eine angenehme Temperatur, egal, ob es draußen eisigkalt oder heiß ist. Es gibt ganz viele Ein- und Ausgänge, damit es nicht zu einem Gedrängel kommt, wenn alle Erdmännchen nach draußen oder wieder zurück wollen. Ganz schön praktisch.

Wir verabschieden uns von den lustigen Gesellen und versprechen, morgen wieder zu kommen. Bärenmama Birgit und Bären Papa Heinz haben im Park für ein paar Tage eine Lodge gemietet, so dass wir bestimmt noch viel mehr entdecken können. **Es ist jetzt schon der aufregendste Urlaub, den wir bisher erlebt haben.** Wir freuen uns schon darauf, morgen wieder mit dem Safari-Bus unterwegs zu sein.

**Bis zum nächsten Mal. Es begrüßt der Woppel**





# O'zapft is!

Unser Oktoberfest in Dortmund



Natürlich gab es in diesem Jahr wieder ein Oktoberfest bei uns. Auch wenn das Wetter nicht so mitgespielt hat, haben wir uns nicht geärgert, sondern das Fest einfach nach innen verlegt. Unter der musikalischen Begleitung, von Helmut Grandt wurde nicht nur ordentlich geklatscht und gesungen, sondern



**gemeinsam gesungen.** Das war eine mords Gaudi! Weit über 70 Personen waren dabei und die Stimmung war super! Das nächste große Event wird dann im Dezember das erste Weihnachtsdorf sein. Wir freuen uns schon!



auch getanzt. Es gab das obligatorische Weizen und natürlich auch andere Getränke. **Als Highlight haben dann auch noch Herr Heuer und Herr Kronenberg**







**Logopädische Praxis**  
Anja Neuwirth

Behandlungen von  
Sprach-, Sprech-,  
Stimm-, Schluck-  
und Hörstörungen

Im Rodenberg-Center • Rodenbergstr. 47 • 44287 Dortmund  
Telefon: 0231.18 71 676 • [www.logopaedie-neuwirth.de](http://www.logopaedie-neuwirth.de)



Liebe Leser und liebe Leserinnen!

Sicher haben Sie in der Vergangenheit die eine oder andere Mitarbeiterin von uns schon gesehen oder sogar kennengelernt, denn wir betreuen seit mehreren Jahren verschiedene BewohnerInnen in Ihrem Haus logopädisch. Wir arbeiten nicht nur in der Praxis, sondern führen auch gerne Hausbesuche durch.

Die logopädische Behandlung wird eingesetzt bei sämtlichen Formen von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Krankheiten wie Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose und Demenz sind in der Neurologie die Hauptverursacher für vorher genannte Störungen.

Ob eine logopädische Therapie empfehlenswert ist, entscheidet der behandelnde Haus- oder Facharzt und stellt bei Bedarf eine Heilmittelverordnung aus.

Unsere Praxis befindet sich im Rodenberg-Center in Dortmund-Aplerbeck. Die Praxis bietet Ihnen ein kompetentes Team, bestehend aus Logopädinnen, Sprachtherapeutinnen und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen, welches sich in regelmäßigen Fortbildungen weiterqualifiziert und sich für die Anforderungen der Zeit ausbildet.

Dabei ist die enge Zusammenarbeit mit den Patienten, den Angehörigen und dem betreuenden Personal ein grundsätzlicher und wesentlicher Aspekt.

Wir freuen uns, als Partner des „CMS Pflegewohnstifts Rodenbergtor“ tätig zu sein und stehen bereit für eine gemeinsame vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ob telefonisch oder persönlich – Wir freuen uns auf Ihren Kontakt!



# Veranstaltungsplan

November und Dezember 2024

## November



**12.11.24 – Malika Mode**  
von 10:00 bis 12:00 Uhr

**24.11.24 – Totensonntag-Gedenkgottesdienst**  
in der großen Kirche

## Dezember

**03.12.24 – Weihnachtssingen**  
im Foyer

**07.12.24 und 20.12.24 – Unser Weihnachtsdorf**

**09.12.24 - 13.12.24 – Weihnachtsfeiern**

**24.12.24 – Heilig Abend: Ökumenischer Gottesdienst**  
im Foyer



**31.12.24 – Silvester Bingo**  
im Restaurant

*Wir freuen uns auf eine schöne besinnliche Zeit!*



# Gewinnerin

unseres letzten Rätsels

Wir gratulieren ganz herzlich Frau Lewandowski als Gewinnerin der Rätselseite und wünschen ihr viel Freude mit ihrem Gewinn.

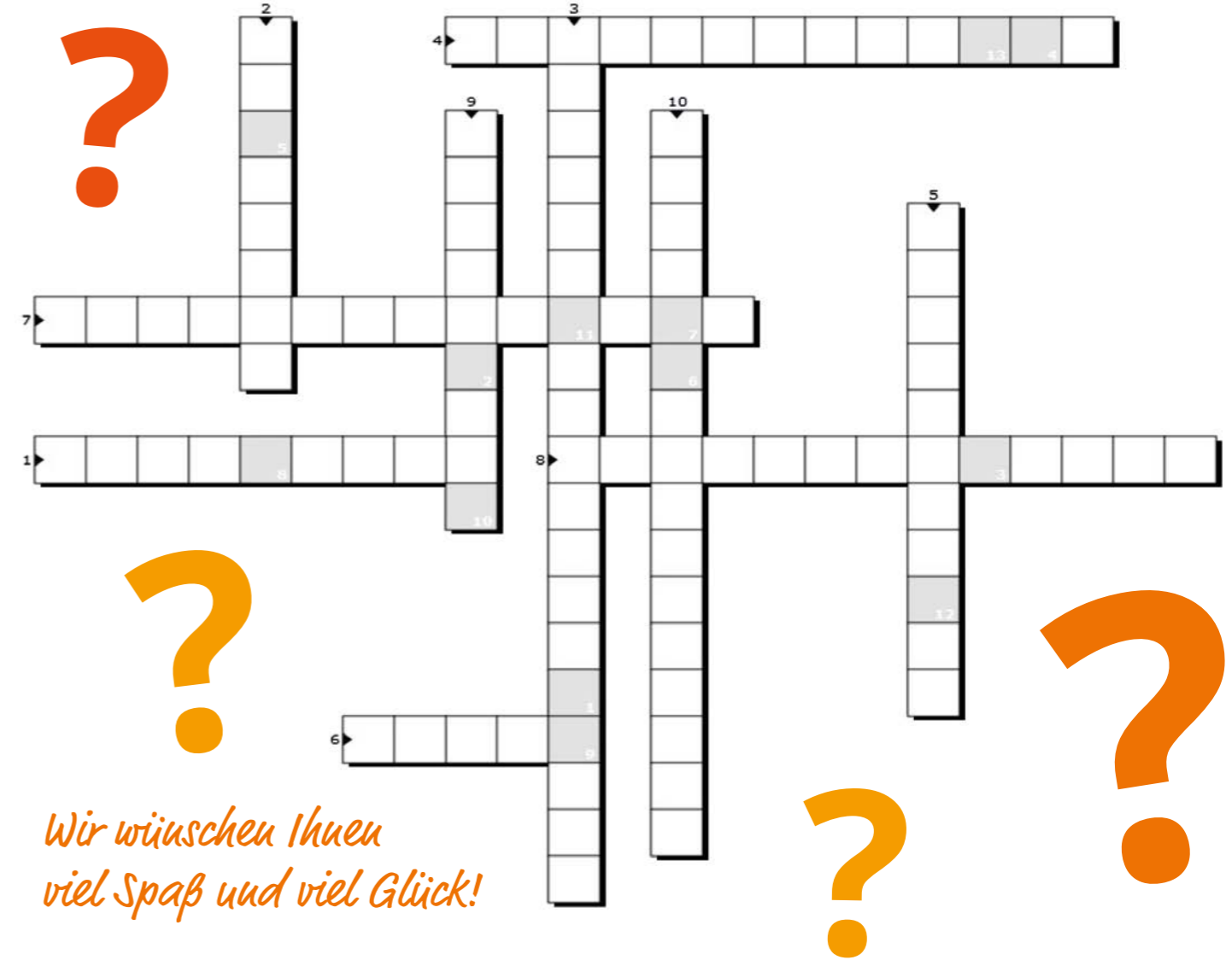


## Unser Kreuzworträtsel

Tragen Sie die Antworten der Fragen in das Gitter ein

Liebe Leser, auch dieses Mal halten wir eine Überraschung für Sie bereit, wenn Sie das Glück haben, bei der Auslosung gezogen zu werden. **Und so wird es gemacht. Lesen Sie die Zeitung in Ruhe durch und schon können Sie die untenstehenden Fragen beantworten.** Die farbigen Zahlen ergeben das Lösungswort. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Rätseln! Sollten Sie bei der Auflösung Hilfe benötigen, stehen Ihnen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung gern zur Verfügung. Sprechen Sie uns an. **Viel Glück!**

1. Was gab es für alle Bewohner am ersten Tag der Genießertage?
2. Mit welchem Wagen sind wir am 2. Genießertag durch das Haus gegangen?
3. Welches große Fußballturnier fand im Sommer 2024 statt?
4. Welche niedlichen Vierbeiner waren im Juli bei uns zu Gast?
5. Welches Thema hatte unser diesjähriges Sommerfest?
6. Wie heißt der Ort an der Ostsee, wo Naya Urlaub gemacht hat?
7. In welchem Ortsteil lag das Hallenbad, in dem Frau Spiegels Mutter schwimmen lernte?
8. Am 20.08.24 fand im Restaurant ein Tablet S... statt.
9. Was tragen die Herren traditionell auf dem Oktoberfest?
10. Was findet am 03.12.24 gemeinsam für alle statt?



Das Lösungswort tragen Sie bitte in den unteren Abschnitt ein und geben diesen **bis zum 19.12.2024** in der Verwaltung ab.



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



# TAI CHI CHUAN

im CMS Pfllegewohnstift Rodenbergtor



## TAI CHI Entspannung durch Bewegung



Jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr • Anfänger sind willkommen  
Kursleitung: G. Thiede • Anmeldung unter: 0171 - 65 97 157



## Gesundheitspraxis Danielzyk

Köln-Berliner-Straße 39, Aplerbeck Tel. 60018688

Hausbesuche -  
wir kommen zu Ihnen!

- Physiotherapie
- Rehasport & Bewegungskurse
- Gesundheitstraining
- Massage
- Fußpflege
- Kosmetik & Wellness

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr  
Sa. 9 - 13 Uhr



*Auch in Zeiten von Corona sind wir für Sie  
da und kommen zu Ihnen!*

[www.gesundheitspraxis-danielzyk.de](http://www.gesundheitspraxis-danielzyk.de)

## Für den Winter

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken



Heute ist es so weit, wir dürfen bereits zum 30. Mal einen Beitrag für diese tolle Zeitschrift verfassen. Seit 2017 verfassen wir regelmäßig kleine Impulse zum Thema Bewegung, Aktivität im Alter, Gesundheit und Wohlbefinden. Jetzt kommt die kältere und dunklere Jahreszeit, und mit ihr vielleicht auch der ein oder andere Gedanke an einsame Tage und bedrückte Momente. Aus diesem Anlass möchten wir heute einige Achtsamkeits- und Entspannungstechniken vorstellen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

**1. Atemübung zur Entspannung** – Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich hin. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie sich Ihre Lungen füllen. Beim Ausatmen konzentrieren Sie sich darauf, wie die Luft langsam wieder entweicht. Zählen Sie innerlich bis vier beim Einatmen, halten Sie den Atem kurz an, und zählen Sie bis vier beim Ausatmen. Wiederholen Sie dies fünf bis zehn Minuten lang. Diese Übung hilft, Beruhigung zu finden und Anspannungen zu lösen.

**2. Progressive Muskelentspannung** – Legen Sie sich bequem hin oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Beginnen Sie damit, die Muskeln in Ihren Füßen anzuspannen, indem Sie die Zehen krümmen, und halten Sie die Anspannung für fünf Sekunden. Lassen Sie die

Spannung dann langsam los und spüren Sie die Entspannung. Arbeiten Sie sich von den Füßen bis zum Kopf hoch: Beine, Bauch, Hände, Arme und Gesicht. Jede Muskelgruppe wird kurz angespannt und dann entspannt. Achten Sie darauf, nach jeder Anspannung die Entspannung bewusst wahrzunehmen. Diese Technik hilft, muskuläre Spannungen zu lösen und den Körper zu entspannen.

**3. Achtsamkeitsspaziergang** – Gehen Sie in einem gemütlichen Tempo durch den Park oder Garten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schritte – spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren. Hören Sie auf die Geräusche um Sie herum: Vogelgezwitscher, Wind in den Bäumen oder das Rascheln der Blätter. Nehmen Sie die Umgebung mit all Ihren Sinnen wahr. Ein achtsamer Spaziergang kann helfen, zur Ruhe zu kommen und das Wohlbefinden zu fördern.

**Wir wünschen Ihnen nun einen guten Start in die neue Jahreszeit.** Eine Zeit voller Gesundheit, Wärme und Wohlbefinden. Möge diese Jahreszeit Ihnen viele Momente der Entspannung und Achtsamkeit schenken. Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich regelmäßig, ob bei einem gemütlichen Spaziergang an der frischen Luft oder bei sanften Übungen in den eigenen vier Wänden. Bleiben Sie gesund und genießen Sie die kleinen Freuden des Winters!

*Ihre Gesundheitspraxis Danielzyk*



# EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!

