

# Blick punkt

Ausgabe 45 – Frühling 2025



**Ein gelungenes Jahresende!**



# Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Auf einen Blick – Ihre Ansprechpartner**
- 05 **Neue Mitarbeiter / Rikscha-Fahrt**
- 06 **Weihnachtssingen**
- 07 **Nikolaus**
- 09 **Backen mit Bewohnern**
- 10 **Unser Weihnachtsdorf**
- 12 **Weihnachtsfeiern**
- 15 **Rätsel – Wintersuchsel**
- 16 **Faszienarbeit**
- 18 **Mitglied eines Beirates sein**
- 19 **Neues von Naya**
- 20 **Impressionen**
- 21 **Woppels bunte Welt**

- 24 **Meine Seele hat es eilig**
- 27 **Veranstaltungskalender Januar bis März**
- 28 **Gewinnerin Rätsel / Rätselseite**
- 30 **Generationenprojekt**
- 31 **Posaunenchor**
- 32 **Heilig Abend**
- 33 **Silvesterbingo**
- 35 **Teil 31 – Bewegung mit Köpfchen**
- 36 **Impressionen**



*Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.*

## Impressum

Herausgeber: CMS Pflgewohnstift Rodenbergtor  
Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund

Auflage: 300

Nächste Ausgabe: Mai 2025

Redaktion: Stefanie Seiffert

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral  
[www.prospektlabor.de](http://www.prospektlabor.de)

Druck: printaholics GmbH  
[www.printaholics.com](http://www.printaholics.com)



# Liebe Leser/innen

**2025 hat begonnen und wir blicken gemeinsam auf ein neues Jahr, voller Möglichkeiten, schönen Erfahrungen und die einen oder anderen Veränderungen.**

Ein neues Jahr bedeutet auch immer wieder neue Herausforderungen und den Wunsch alles noch ein bisschen besser zu machen. **Wir arbeiten unermüdlich weiter daran, dass Sie sich als Bewohner und Stiftsbewohner hier in unserem wunderschönen Haus wohl und angenommen fühlen.**

Natürlich kommen auch hin und wieder noch personelle Veränderungen dazu, aber ich habe schon im letzten Jahr alles

daran gesetzt, dass diese stabil bleiben und jeder Wohnbereich möglichst immer die gleichen Ansprechpartner hat. **Mein Ziel ist es weiterhin, dass dieses Haus zu den schönsten und besten Häusern in Dortmund zählt und eine Atmosphäre herrscht, bei der sich alle wohl fühlen.** Sollten Sie dennoch mal Grund zur Klage haben, so steht meine Tür immer offen. Denn nur, wenn man über etwas spricht, kann man etwas bewegen.

In diesem Sinne freue ich mich auf ein gutes und erfolgreiches Jahr.

**Herzlichst  
Ihr Sascha Heuer, Einrichtungsleitung**





# Auf einen Blick

Ihre Ansprechpartner im Pflegewohnstift Rodenbergtor

## Einrichtungsleitung:

Sascha Heuer

## Pflegedienstleitung:

Jackson Kronenberg

## Stellvertretende Pflegedienstleitung:

Alexandra Merz

## 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:** Jessica Barbe

## Wohnbereichsleitung

**WB Nathebachtal:** Vanessa Freitag

## 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.

**Jens Jänisch    Zeina Dehne    Alexandra Merz    Maria Barba**

**Sabine Patan    Frau Grote    Bouchra Kouya    Michelle Knapp**

**Louisette Ossokomack    Jennifer-Joyce Mau    Mira Petricevic**

# Eine Rikscha-Fahrt

durch die Ortschaften Dortmunds

**Am 23.10.24 kamen unsere Bewohner in den Genuss, an einer „Schnupper-Rikscha-Fahrt“ teilnehmen zu können.**

In Kooperation mit der AWO hatten insgesamt acht Bewohner das Glück, mal eine Runde durch Aplerbeck und die angrenzenden Orte kutschiert zu werden.

**Bei schönstem Sonnenschein genossen sie die wunderbaren herbstlichen Eindrücke und kamen mit einem Lächeln zurück.**

Ein ganz herzliches Dankeschön gilt dem Rikscha-Team der AWO, die dieses wundervolle Erlebnis möglich gemacht hat!



Auch in 2025 werden wir dann regelmäßige Rikscha-Fahrten für unsere Bewohner anbieten, damit möglichst viele in den Genuss dieses Angebotes kommen können.





## Besinnliche Stimmung

Weihnachtslieder singen im Foyer

Am 03.12.24 fand unser gemeinschaftliches Weihnachtssingen im Foyer statt. Zur Begleitung eines Pianisten wurden verschiedene Weihnachtslieder gesungen.



Am Anfang, zwischendurch und zum Schluss hat der Pianist immer wieder ein wunderschönes Solo gespielt. **Alle haben dazu gesungen und es herrschte eine besinnliche Weihnachtsstimmung.** Dieses war ein wunderschöner Start in die Vorweihnachtszeit.



## Besuch vom Nikolaus

und seinen Rentieren

Auch in diesem Jahr hatten wir „hohen Besuch“ vom Nikolaus. Dieser hatte zur Unterstützung seine beiden „Rentiere“ dabei.

Mit lautem „HOHOHO“ gingen sie auf jeden Wohnbereich und wurden dort von den Bewohnern, entweder mit einem Lied oder einem Gedicht, empfangen. Die Bewohner hatten viel Spaß und freuten sich sehr über den Besuch.

Alle wurden natürlich einzeln vom Nikolaus angesprochen und bekamen

dann noch einen Schoko-Nikolaus. Gott sei Dank, gab es nur „brave“ Bewohner, denn Knecht Ruprecht mit seiner Rute war nicht mit dabei.







**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/>



## Plätzchen backen

Selbst gemacht schmeckt immer noch am besten

Auf jedem Wohnbereich wurden wieder verschiedene Plätzchen gebacken und auch verziert.

der konnte „seine Plätzchen“ individuell gestalten.

Viele Bewohner erinnerten sich, wie sie selber noch zu Hause gebacken haben. **Es wurden Rezepte ausgetauscht und je-**

Natürlich wurde auch immer wieder probiert, denn das gehört schließlich zum Backen auch dazu! Der Duft verteilte sich im ganzen Haus und alle genossen ihn sehr.







# Weihnachtsdorf

im CMS Pflgewohnstift Rodenbergtor

Unser erstes Weihnachtsdorf fand am Samstag, den 07.12.24 von 14:00 bis 17:00 Uhr im Foyer und Restaurant statt. Die Adolf-Schulte-Schule war mit einem Stand dabei, Frau Schwemin mit ihrem Duftangebot sowie eine Dame mit schönen Gestecken und Schmuck und natürlich hatte der Soziale Dienst einen schönen Stand mit vielen liebevoll gestalteten Dekorationen, Köstlichkeiten, wie Marmelade, Schmalz, Plätzchen und gebrannten Mandeln.



Musikalisch hat der Chor „Mundwerk“ für weihnachtliche Stimmung im ganzen Haus gesorgt. Es kamen viele Angehörige und Besucher, die mit den Bewohnern entspannt gestöbert haben und



eine Bratwurst mit einem Glühwein oder Kinderpunsch genossen haben. Es war ein gelungener Nachmittag.







# Schöne Feierlichkeiten

Unsere Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche

Die Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche fanden vom 09.12. bis 12.12.24 im Restaurant statt. Die Tische waren schön gedeckt und geschmückt, was zum restlichen Ambiente des weihnachtlich gestalteten Restaurants passte.



mem Apfelstrudel mit Vanillesauce, Glühwein und Kinderpunsch. Eingeleitet wurden die Feiern jeweils von Herrn Möhring-Plat und Herrn Freudenreich mit der Weihnachtsgeschichte und einer kur-



zen Andacht. Musikalisch wurden wir vom Ehepaar Linnigmann und Herrn Kruck unterstützt. **An alle Beteiligten nochmal ein großes Lob und ein ganz herzliches Dankeschön!**



Es kamen viele Angehörige und Besucher zu den jeweiligen Feiern und sowohl die Mitarbeiter der Pflege, als auch das Team vom Sozialen Dienst haben für ein schönes Rahmenprogramm gesorgt. **Kulinarisch verwöhnt wurden wir von war-**



# 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 - stock.adobe.com

# CMS-Rätselspaß

Rätsel „Wintersuchsel“



**Diese 15 Wörter sind versteckt:** Weihnachtsstern, Gänsebraten, Weihnachtsbaum, Lichterketten, Adventskranz, Plätzchen, Weihnachtsmarkt, Weihnachtslieder, Lebkuchen, Spekulatius, Pfeffernüsse, Posaunenchor, Geschenke, Glühwein, Schneelandschaft

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





# Faszienbehandlung

Eine kleine Vorführung von und mit Ute Zissel

Am 11. Oktober 2024 hatte mich Frau Heinrichs zum Mieter-Kaffeetreffen eingeladen, mit dem Vorschlag, etwas über meine berufliche Tätigkeit zu erzählen. **Gestatten, ich heiße Ute Zissel und bin Faszienbehandlerin.** Die Idee gefiel mir sehr gut, und so sagte ich zu.

Für mich war es so eine Art Wiedersehen mit alten Bekannten und gleichzeitig ein Kennenlernen neuer Mieter, denn seit meinem Ausscheiden aus der Pflege im Wohnstift 2023 hat sich einiges geändert. Die ehemaligen Kollegen von der Haus-technik, Herr Bode und Herr Lemmer,



hatten im Vorfeld geholfen, die Liege aus dem Gymnastikraum ins Restaurant zu bringen, und ein Model für die Vorführung war auch schnell gefunden.

Doch zunächst genossen alle das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Dann bat ich um Aufmerksamkeit. **Ich konnte dem aufmerksamen Publikum einige interessante Fakten zum Thema Faszien vortragen:** wir haben dieses weiße, elastische Gewebe überall in unserem Körper. Es fungiert als Bindegewebe, hält unser Herz also da, wo es hingehört, damit es uns nicht einfach in die Hose rutscht. Faszien sind an unserem Stoffwechsel beteiligt und ummanteln unsere Muskeln. Somit erfüllen sie einen wichtigen Aspekt, den der aufrechten Haltung und Ausführung von gelösten Bewegungen.

Doch die wenigsten Menschen können sich darauf berufen und zeigen ein fast optimales Gangbild. Wir sind alle gezeichnet von Erlebnissen, positiv wie negativ, Traumata, unseren Lebensgewohnheiten,

uvm. Wir tragen unser Päckchen also regelrecht auf dem Buckel! Und das betrifft junge Menschen genauso wie Ältere.

**All diese Dinge haben Auswirkungen auf die faszialen Strukturen in uns. Sie können verkleben und uns gesundheitlich einschränken.** Es sind also vielleicht gar nicht die Muskeln oder Knochen, die nicht so wollen, sondern es kann an den Faszien liegen. Doch wie können wir dem entgegentreten? Eigentlich ist es ganz einfach, wenn es nicht so schwierig wäre! Wir müssen wieder lernen, die Eigenverantwortung für unseren Körper zu übernehmen, ihn überhaupt wieder wahrzunehmen. Wir müssen lernen, uns selber wieder in den Mittelpunkt zu stellen und erkennen, was uns guttut und was nicht. **Wir müssen bereit sein, Lebensgewohnheiten zu ändern, um ein gutes Körpergefühl zu erfahren. Ein jeder ist für sich selbst in der Hand!**

Es war durchaus für einen Moment recht ruhig im Raum, einige Gäste nickten sogar mit dem Kopf. Und da es bei der Theorie nicht bleiben sollte, bat ich nun Frau Heinrichs in sportlicher Bekleidung auf die Liege. Es war schön zu sehen, dass alle versuchten einen guten Blick auf die Liege zu bekommen. Und nachdem jeder seinen Platz gefunden hatte, konnte ich einige Abläufe vorführen.

**Eine Faszienbehandlung ist keine Massage in dem Sinne.** Ich arbeite nicht an bestimmten Muskeln oder Triggerpunk-



ten. Es geht mir um das verklebte und verhärtete Gewebe an sich, ohne, dass ich punktuellen Druck ausübe. Sondern ich nutze die vorhandene Beweglichkeit des Kunden und mein Körpergewicht, um Bewegungen auszuführen. Das kann recht geschmeidig aussehen und manchmal auch etwas akrobatisch! Ich fühle mich langsam in das Gewebe hinein. Sprich, es macht mir einfach Freude mich selber dabei so bewegen zu können, dass ich keine körperlichen Hochleistungen erbringen muss, und der Kunde sich bei den Berührungen wohl fühlt. Ich hörte so manches Ahhh und Ohhh! Frau Heinrichs lag still da und genoss...

**Nach dieser Vorführung gab es einige Frage zu beantworten, und erste Termine zu vergeben.** Es hat Spaß gemacht. Ich bedanke mich bei allen Anwesenden für diesen schönen Nachmittag!

**Es ist nie zu spät für die eigene Gesundheit!**



# Verschiedene Beiräte

## in unterschiedlichen Bereichen

**Eine Möglichkeit, Menschen einzubeziehen, sind Beiräte. Es gibt sie in unterschiedlichen Bereichen.** Wie sich aus der Bezeichnung ableiten lässt, beschränkt sich die Tätigkeit ihrer Mitglieder meist darauf, zu beraten und zu empfehlen. Sie sitzen in der Regel als Ehrenamtliche in Besprechungen dabei, haben aber weder Entscheidungsbefugnis noch Kontrollfunktion.

**Meine Mutter hatte sich damals in den Elternbeirat meiner Schule wählen lassen.** Aufgabe eines solchen Beirates ist es, die Interessen der Eltern und auch die der Schüler gegenüber der Schulleitung und gegebenenfalls dem Schulministerium zu vertreten. Wie erfolgreich meine Mutter dies tat, weiß ich nicht. Aber ich erinnere mich an ihren Kommentar nach ihrem ersten Einsatz. Bei dem hatte sie den Rektor der Schule persönlich kennengelernt, der in dem Jahr auch mein Deutschlehrer war. **Mit Mühe war es ihr gelungen, wach zu bleiben, wenn er langatmig und monoton über Schulbelange sprach.** Auf einmal hatte meine Mutter Verständnis dafür, dass ich während seines Unterrichts heimlich Comichefte las.

Später, als ich selbst Mutter war, wurde ich Mitglied des Kindergartenbeirates.

Dieses Gremium dient als Schnittstelle zwischen den Eltern, den pädagogischen Fachkräften, der Leitung und dem Träger der Einrichtung. Was kann ich aus der Zeit berichten? Schon vor vier Jahrzehnten spielte das Thema Ernährung eine Rolle. Zwei Müttergruppen standen sich kämpferisch gegenüber. Die Traditionalistinnen, die Zimtsterne und Vanillekipferl nach altem Rezept beim Adventsbacken im Kindergarten wünschten. Auf der anderen Seite die Frauen, die lediglich Vollkornmehl, Haferflocken und Honig als Plätzchenzutat akzeptabel fanden. Gebacken wurde dann beides.

Nie vergessen werde ich die Folgen eines Treffens im übergeordneten Stadt Elternbeirat. Es muss um ein wichtiges Thema, an das ich mich nicht mehr erinnere, gegangen sein, denn es waren Pressevertreter anwesend. **Als ich am nächsten Tag die Zeitung aufschlug, traute ich meinen Augen nicht. Gleich in der Überschrift des Artikels zu der Veranstaltung wurde ich mit einer Bemerkung zitiert.** Diese war aus dem Zusammenhang gerissen, was den Sinn meiner Aussage verfälschte. Das war ärgerlich und brachte mich gegenüber den Mitarbeiterinnen des Kindergartens in Erklärungsnot.

## Heute bin ich in einem Forschungsbeirat im Bereich Medizinische Ethik aktiv.

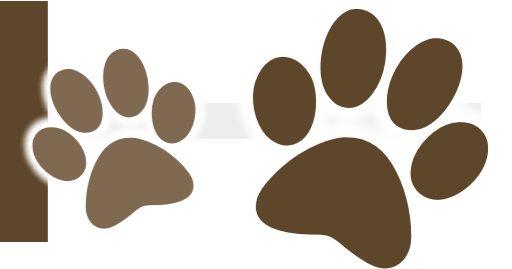
Das ist spannend, denn die Forschungsgruppe ermöglicht uns Mitgliedern darüber hinaus, selbst an Forschungsprojekten und dem Verfassen von Fachartikeln mitzuwirken. Außerdem bin ich Beisitzerin in einem gemeinnützigen Verein. Nun könnte man sich der Logik folgend fragen: **Wenn Beiräte dabeisitzen und Ratschläge erteilen, was machen dann Beisitzer? Sitzen die einfach nur dabei? Das Gegenteil ist der Fall!**

Beisitzer gehören zum erweiterten Vorstand eines Vereines. Ob sie in ihrem Amt stimmberechtigt sind, regelt die Satzung. Sie übernehmen nach Absprache verschiedene, mitunter wechselnde, Aufgaben. Sie können je nach Interesse und Fähigkeit zum Beispiel für die Organisation von Veranstaltungen oder die Öffentlichkeitsarbeit zuständig sein. Manchmal haben sie die Funktion eines Streitschlichters. Auch in rein ehrenamtlich geführten Vereinen, vielleicht sogar besonders in diesen, ist das Konfliktpotenzial groß.

*Frau Spiegel*

## Neues von Naya

### Berichte von ihren Erlebnissen



### Weihnachten ist schon eine komische Zeit...

überall duftet es nach vielen Köstlichkeiten, die aber leider nichts für mich sind, es werden überall Lichterketten und Dekorationen aufgehängt, mit denen ich nicht spielen darf und dann wurde mir auch noch ein Pullover angezogen und ich sollte mit einem Mann gehen, der einen roten Mantel trug und jemandem, der aussah wie ein Rentier! Was denken sich die Menschen nur jedes Jahr dabei?

**Naja, beschweren kann ich mich trotzdem nicht, denn ich bekomme zwischendurch immer mal besondere Leckerchen oder auch ein neues Spielzeug.** Daher gefällt mir diese Zeit doch



ganz gut. Auch mein Weihnachtsgeschenk hat mir sehr gut geschmeckt. **Es war ein selbstgebackenes Hunde-Weihnachtsplätzchen.** Gut, dass es jedes Jahr Weihnachten gibt!

**Eure Naya**



## EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!



## WOPPELS BUNTE WELT



# Woppels bunte Welt

Bär „Woppel“ und seine Geschichten



**Endlich! Heute ist Heiligabend und das lange Warten hat ein Ende.** Ihr glaubt gar nicht, wie viele Weihnachtslieder ich in der Adventszeit sang, wie viele Kerzen meine Bärenmama anzündete und wie lecker es überall duftete. Nach Honig und Zimt, nach Nelken und Vanille – hmmm – ich wusste gar nicht, wo ich zuerst schnuppern sollte.

Dazu gab es nachmittags zum Teestündchen immer einen ganz besonderen leckeren Tee mit so komischen braunen Klumpen, die knisterten und knackten immer ganz merkwürdig. Meine Bärenmama Birgit sagte, das sei Kandis. Manchmal durfte ich sogar einen Tropfen Sahne in den Tee bekommen. Das sah dann immer aus, als ob Wolken in der Tasse schweben würden.

**Kommt, jetzt singen wir gemeinsam ein Lied.** Ich setze mich dazu erst einmal ganz gemütlich eingekuschelt auf mein blaues Sofa, schalte ein Teelicht an (ein elektrisches darf ich schon, aber keins aus Wachs, das man mit einem Streichholz anzünden muss. Viel zu gefährlich, sagt mein Bärenpapa Heinz) und nehme meine Gigi ganz zart zwischen meine Pfoten.

**Und los geht's. „Süßer die Glocken nie klingen“ ist eines meiner Lieblingsweihnachtslieder.** Meine Bärenmama lässt dazu immer ein Glöckchen erklingen. Das hört sich total schön an.





**Doch jetzt will ich euch mit zur Weihnachtstür nehmen. Heinz und Birgit haben sie hübsch mit einer Girlande geschmückt.** Ganz viele Kugeln und Lichter sind in die Zweige eingebunden und wenn die kleinen Lampen leuchten, verbreitet sich ein warmer Schein. Das ist so gemütlich und heimelig.

Dahinter ist das Weihnachtszimmer. Da darf ich schon seit ein paar Tagen nicht mehr rein. Manchmal raschelt es da drin oder es rumpelt oder es hört sich an, als ob ein Glöckchen läutet. **Wann wird denn endlich diese Tür geöffnet und ich darf hinein? Ich platze bald vor Neugierde.** Mein Bärenpapa sagt, ich solle geduldig sein. Bald ist es soweit. Aber wann ist denn bald? Und was ist geduldig?



Aber wisst ihr was? Ich habe durch das Schlüsseloch geschaut. Ihr dürft mich aber nicht verraten, dann sage ich euch, was ich gesehen habe. **Pssst – da steht ein Weihnachtsbaum, der ist total schön geschmückt. Mit Kugeln und Fi-**

**guren und Gebamsel und auch ganz vielen Lichtern.** Und unter dem Baum liegen Päckchen, ja, ganz viele hübsch eingepackte Päckchen. Mit Schleifen und Bändern. Ob das Geschenke sind? Und ob da vielleicht auch eins für mich dabei ist? **Ich habe nämlich einen Wunschzettel geschrieben. Auf dem steht, dass ich mir eine Eisenbahn wünsche. Für mich und für Gigi.**

Ich finde, wir sollten noch ein Lied zusammen singen. Was würde besser passen als „Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum“? Meine Güte, was bin ich aufgeregt, ich habe schon bald gar keine Spucke mehr und kann schon gar nicht mehr ruhig sitzen. Meine Bärenmama nimmt Gigi und mich auf den Schoß und gemeinsam singen wir das Lied.

**Zur Stärkung gibt es jetzt ein paar leckere Weihnachtsplätzchen, die haben wir uns aber auch verdient.** Wie die duften! Und sie sind so herrlich knusprig. Die mit den bunten Streuseln mag ich am liebsten. Und weil heute ein ganz besonderer Tag ist, bekomme ich sogar einen leckeren Kakao. Da tunke ich das eine oder andere Plätzchen hinein und schnabuliere es mit Hochgenuss. Ja, es ist wirklich ein ganz besonderer Tag. Doch so langsam wird es Zeit, dass sich diese Tür öffnet...

**Da, da - jetzt geht es los, jetzt darf ich ins Weihnachtszimmer.** Bärenmama Birgit und Bärenpapa Heinz singen „Oh

du fröhliche“, doch ich mag nicht mehr singen. Erwartungsvoll schaue ich meine Bärenmama an und sie gibt mir ein Päckchen. Vorsichtig ziehe ich an der Schleife und packe ganz langsam aus, obwohl ich es gar nicht mehr erwarten kann, was denn wohl da drin sein mag.



Jetzt hab ich es geschafft. Kleine und große Kartons kommen zum Vorschein, die ich gar nicht allein auspacken kann. Bärenpapa Heinz hilft mir. Und ich mag es gar nicht glauben, ich habe tatsächlich eine Eisenbahn bekommen. **Eine Eisenbahn für Gigi und für mich! Heinz baut die Schienen zusammen und dann kann es losgehen.** Tuuuttuuut - schschsch - schschsch... Vor lauter Freude kann ich gar nichts mehr sagen – und das will schon was heißen.

Gigi und ich spielen bis weit in die Nacht mit der Eisenbahn, doch irgendwann müssen wir zu Bett und ich träume von

meinem Zug, mit dem Gigi und ich in ferne Länder reisen können, vom Weihnachtsbaum und von den Weihnachtsliedern, von den leckeren Plätzchen und von Schnee.

Am nächsten Morgen ruft mich die Bärenmama Birgit, ich solle ganz schnell zu ihr kommen. **Bärenpapa Heinz hebt mich hoch, setzt mich auf die Fensterbank und was sehe ich? Es ist alles weiß draußen.** Es hat in der Nacht geschneit und alles ist wie mit Wattebäuschchen geschmückt.

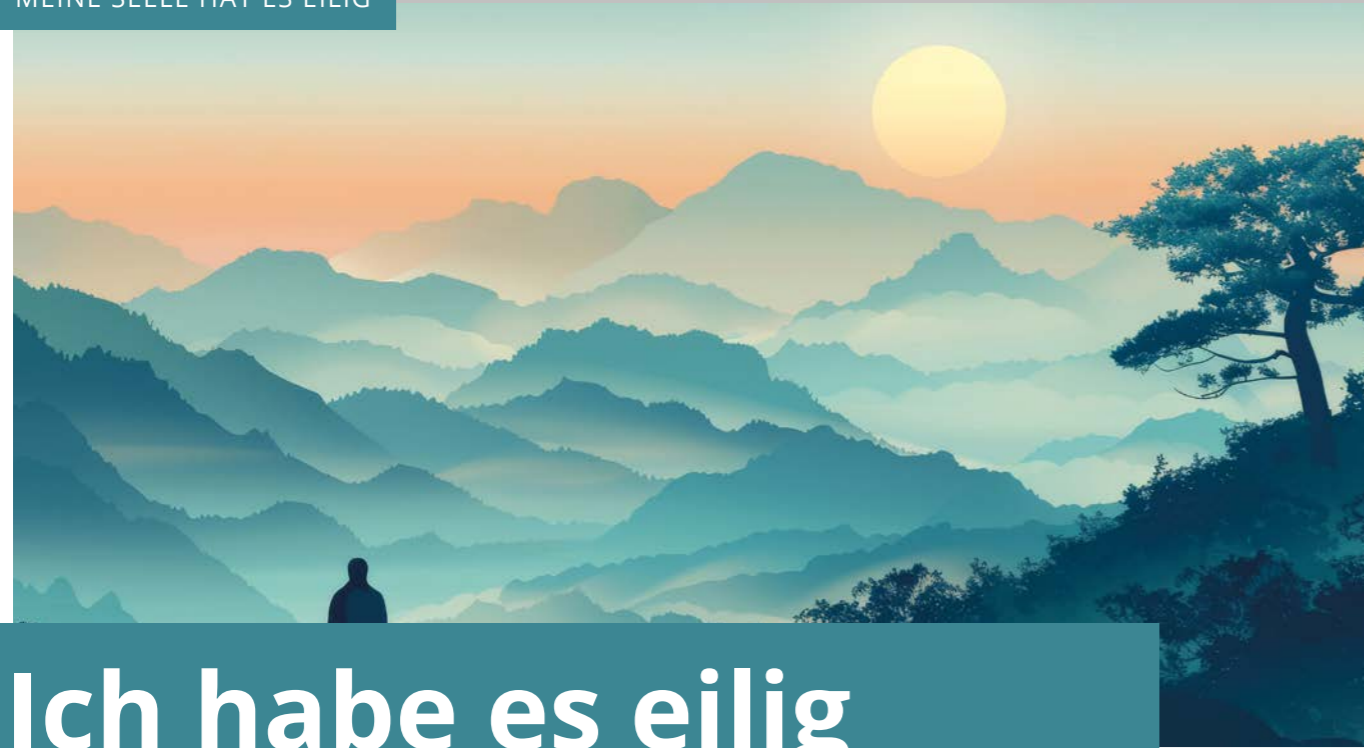


Und genau jetzt fängt es wieder an zu schneien. Oh wie ich mich freue. Dann kann ich ja gleich nach draußen und mit Bärenpapa Heinz und Bärenmama Birgit einen schönen Schneemann bauen. Gigi lassen wir lieber im warmen Wohnzimmer, sie kann uns zusehen.

Was für ein schönes Weihnachtsfest.

**Bis zum nächsten Mal.  
Euer Woppel**





# Ich habe es eilig

Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen

**Ich habe meine Jahre gezählt und festgestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe.**

Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: Die ersten isst es mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig sind, beginnt es sie wirklich zu genießen.

**Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen**, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird.

**Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen**, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind. Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeit zu kämpfen.

Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgeblasene Egos aufmarschieren.

**Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.**

Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen, um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.

Meine Zeit ist zu kurz, um Überschriften zu diskutieren.

**Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile.** Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.

Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind. Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts

auf ihre Erfolge einbilden. Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen. Die die menschliche Würde verteidigen und die nur an der Seite der Wahrheit und Rechtsschaffenheit gehen möchten.

Es ist das, was das Leben lebenswert macht.

**Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren.** Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.

**Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann.** Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden.

Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden als die, die ich bereits gegessen habe. Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen.

**Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eins hast.**

Von Mario de Andrade (San Paolo 1893 - 1945)

*„Laufe nicht der Vergangenheit nach  
und verliere dich nicht in der Zukunft.  
Die Vergangenheit ist nicht mehr.  
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.  
Das Leben ist hier und jetzt.“*

(Buddha)





**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

Januar bis März 2025

## Januar



09.01.25 – Schuhhaus Klütsch

## Februar

20.02.25 – Das Modemobil

27.02.25 – Weiberfastnacht/  
Karnevalsfeier

## März

03.03.25 – Rosenmontag

24.03. - 28.03.25 – Aktionswoche:  
Fit in den Frühling



*Wir freuen uns auf eine  
schöne Frühlingzeit!*



# Gewinnerin

unseres letzten Rätsels



Wir gratulieren ganz herzlich Frau Elfie Heinrichs als Gewinnerin der Rätselrunde und wünschen ihr viel Freude mit ihrem Gewinn.

## Unser Kreuzworträtsel

Tragen Sie die Antworten der Fragen in das Gitter ein

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.

1. Wie heißt der Mann, der am Nikolaustag die bösen Kinder mit der Rute straft?
2. Wer war hinten auf dem Pullover, den Naya getragen hat?
3. Welche Plätzchen werden oft mit Kokosflocken hergestellt?
4. Wie hieß der Chor, der beim 1. Weihnachtsdorf gesungen hat?
5. Was wird beim Weihnachtsdorf frisch gekocht und in Gläsern angeboten?
6. Was gibt es traditionell ab dem 1. Advent in den meisten Wohnungen?
7. Was gab es zum Kaffee bei den Weihnachtsfeiern?
8. Womit wurden die Bewohner an einem Tag „kutschiert“?
9. Was trinken viele gerne auf dem Weihnachtsmarkt?
10. Wer hat am 13.12.24 für weihnachtliche Stimmung gesorgt? Der ...
11. Wie geht das Lied weiter? „Leise rieselt der ...“
12. Welche Tiere gab es in der Krippe? Ochs und ...
13. Wer stand draußen an der Tanne und wurde abends immer aufgeblasen? Der ...
14. Was isst man gerne in der Weihnachtszeit?
15. Was fand am Heiligen Abend im Foyer statt?
16. Wo fand das Silvesterbingo statt?

Das Lösungswort tragen Sie bitte in den unteren Abschnitt ein und geben diesen **bis zum 28.03.2025** in der Verwaltung ab.



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

Lösungswort:

													J			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17





# Tolle Begegnungen

von Jung und Alt

Wir haben seit langer Zeit eine wunderbare Kooperation mit der Adolf-Schulte-Schule, bei der es darum geht junge und ältere Menschen zueinander zu führen.

Regelmäßig mittwochs morgens kommen Schüler der 7. Klasse zusammen mit ihrer Lehrerin, Anna Sauerland zu uns ins Haus, um gemeinsam mit unseren Bewohnern zu rätseln, zu spielen oder einfach mal zu zeigen, wie der jeweilige Alltag so aussieht. Sowohl die Kinder, als auch die Bewohner freuen sich jedes Mal aufs



Neue. Seit letzten Sommer gibt es nun auch eine Kooperation mit der OGS der Schule. Da kommen dann montags Kinder von der 5.-7. Klasse, in Begleitung von Katrin Laufhütte, am Nachmittag um gemeinsam mit den Bewohnern Zeit zu verbringen. Unter anderem wurde dann auch an einem Nachmittag „gezaubert“, was bei Alt und Jung sehr gut ankam.

Wir freuen uns, dass wir dieses Angebot auch in diesem Jahr weiterhin anbieten können!



# Kurrendeblasen

in der Weihnachtszeit

Am Freitag, den 13.12.24 hatten wir ein weiteres musikalisches Highlight! Der Ap-lerbecker Posaunenchor war mit einigen Bläsern vertreten und spielte im Foyer bekannte Weihnachtslieder.



Über die Lautsprecheranlage des Hauses wurde die Musik übertragen an alle Wohnbereiche, sodass jeder im Haus den Liedern lauschen konnte. Auch das war für die Bewohner wieder ein schönes Erlebnis, da das Kurrendeblasen ja auch traditionell zu Weihnachten gehört.







# Gottesdienst

an Heilig Abend



Am 24.12.2024 fand von 10:30 bis 11:30 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst bei uns im Foyer statt. **Passend zum Heilig Abend war das Thema die Geburt Jesu**

**und die damit zusammenhängenden Feierlichkeiten.** Alle anwesenden Bewohner genossen diesen Gottesdienst sichtlich.



# Unser Jahresabschluss

mit dem traditionellen Silvesterbingo

Das Silvesterbingo fand traditionell im **Restaurant statt.** Es fanden sich viele Bewohner und auch Stiftsbewohner dazu ein.

Alle waren aufmerksam, denn jeder wollte seinen Bingo-Zettel als erster voll haben. Als Preise gab es eine Flasche Sekt, Mon Chéri und Merci.



Natürlich gab es auch wieder bei jeder „Schnapszahl“ einen Eierlikör oder einen Genever. **Die Stimmung war super und alle waren mit Spaß dabei. Dies war ein guter Jahresabschluss.**





# 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)



## Fit im Kopf

Bewegung mit Köpfchen: Wie Sport das Gehirn fit hält



**Wussten Sie, dass Bewegung nicht nur die Muskeln stärkt, sondern auch das Gehirn fit hält?** Studien zeigen, dass körperliche Aktivität die Durchblutung im Gehirn verbessert, Nervenzellen aktiviert und sogar das Risiko für Demenz senken kann.

Besonders Übungen, die Koordination und Konzentration erfordern, sind wahre Fitmacher für die grauen Zellen.

Ein Beispiel ist das **Tanzen**: Hier kombinieren Sie Bewegungen mit Musik und müssen sich gleichzeitig Schrittfolgen merken – eine perfekte Kombination!

Auch **Nordic Walking** oder einfache **Gleichgewichtsübungen**, bei denen Sie auf einem Bein stehen und gleichzeitig mit den Armen Bewegungen ausführen, regen das Gehirn an.

**Wichtig ist: Bewegung sollte immer mit Freude verbunden sein.** Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Und keine Sorge: Auch kleine Schritte helfen. Tägliche Spaziergänge oder einfache Dehnübungen zu Hause bringen Ihr Gehirn in Schwung. **Starten Sie heute – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken!**

Auch wir helfen Ihnen gerne im Alltag aktiv zu bleiben und Mobilität zu erhalten und zu verbessern, z.B. durch:

### 1. Teilnahme am Rehasport

Rehasport ist für Jedermann geeignet! Grundsätzlich geht es um die Verbesserung von Beschwerden und deren Vorbeugung. Es wird ein angepasstes Kraft- und Ausdauertraining angeboten.

### 2. Training an unseren Medizinischen Geräten und dem Galileo Gerät

Wir bieten Ihnen mehrere Geräte, auf denen Sie in ruhiger und persönlicher Atmosphäre unter Anleitung erfahrener Therapeuten trainieren können.

### 3. Hausbesuche und Gangschule

Gerne kommen wir auch zu Ihnen und behandeln Sie auf Grund Ihrer ärztlichen Verordnung. Rufen Sie uns gerne an.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen winterlichen Ausklang und einen schönen Start in den lang ersehnten Frühling.

*Ihre Gesundheitspraxis Danielzyk*



# EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!

