



Birkenwald-Kurier

Juli/August

Ausgabe 25

Sommerfest am Birkenwald 2018

Bilder sagen oft mehr als die berühmten tausend Worte. Es war einfach wieder ein gelungenes Sommerfest, so die Meinung der zahlreichen Gäste.

Allen Akteuren sagen wir danke für Ihre Teilnahme und die gelungenen Auftritte. In diesem Jahr trugen zur Unterhaltung bei: Der Kindergarten Kunterbunt aus Salchendorf, die Sitztanzgruppe der Bewohnerinnen und Bewohner, der Bollnbacher Musikverein, der Chor der Grundschule Sal-

chendorf, Bewohnerin Frau Reis, eine Solotänzerin der KG Herdorf sowie der Spielmannszug Burbach. Sie haben zum Gelingen des Sommerfestes einen großen Beitrag geleistet.

Ein weiterer Dank geht an sämtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtung, die tatkräftig dafür Sorge getragen haben, dass Bewohnerinnen und Bewohner einen unvergesslichen Tag erleben konnten.

Als gute Seelen des Hauses waren die beiden Haustechniker schon Tage vor- und nachher mit Auf- und Abbau beschäftigt und auch während des Festes mit guter Laune, Rat und vor allem Tat zur Stelle.

Danke auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser, die mit Freude das Sommerfest besucht haben, Danke an Nachbarn und Angehörige. Sie alle füllen das Sommerfest mit Leben und tragen mit Ihrer Teilnahme zum Gelingen bei.



Der Großwildjäger

Ein heißer Sommertag geht zu Ende. Die Kinder liegen längst im Bett und nun sind auch die Eltern müde. In dem kleinen Badezimmer, vielleicht so groß wie zwei Telefonzellen, schwirrt plötzlich eine große Wespe herum. Friederike ist entsetzt. „Ich schwör' dir - ich setze keinen Fuß da hinein, bis die Wespe weg ist“, sagt sie und blickt ihren Mann Johannes auffordernd an. „Dann mach doch das Fenster auf“, erwidert er. Immerhin liegt er nun bereits im Bett und möchte dort auch gerne bleiben. „Ich? Da nochmal hinein? In unser winziges Bad mit der riesigen Wespe?“ Friederike hält dabei ihre Arme weit auseinander, um die Größe der Wespe zu beschreiben, die demnach etwa einen Meter lang sein müsste.

Johannes rollt mit den Augen und steht pflichtschuldig auf. Er weiß um Friedes Hysterie, die sämtliche fliegenden Insekten betrifft und denkt sich, dass am nächsten Tag vermutlich keines der Kinder oder Friederike selbst mit geputzten Zähnen oder gewaschenem Gesicht aus dem Haus gehen wird, solange er sich nicht um das Wespen-Ungeheuer gekümmert hat.

Also geht er ins Bad. Die Wespe fliegt um die Deckenlampe herum. „Mach die Tür

zu!“ schreit Ulrike panisch aus dem Schlafzimmer. Johannes schließt die Badezimmertür und öffnet das Fenster nach draußen. „Solange hier drinnen das Licht an ist, wird sie wohl kaum nach draußen in die Dunkelheit fliegen“ denkt er sich, schlüpft vorsichtig durch die Badezimmertür wieder in den Flur und betätigt den Lichtschalter fürs Bad. Nun ist es dort drinnen dunkel. „Ich müsste sie nach draußen locken“ überlegt er als nächstes, nimmt die große Taschenlampe aus der Kommode im Flur, öffnet die Haustür und geht um die Hausecke zum Badezimmerfenster. Dort stellt er sich hin und leuchtet mit der Taschenlampe. Drinnen sieht er die Wespe. Das Licht lockt sie nicht, egal wie er draußen mit der Taschenlampe leuchtet. „Das ist nicht der richtige Weg“, denkt sich Johannes und geht durch die Haustür wieder zurück ins Haus. „Dann eben mit Gewalt“, überlegt er bedauernd, legt die Taschenlampe zurück, betätigt wieder den Lichtschalter fürs Bad und geht hinein. Mit der Zeitung beginnt er nach der Wespe zu schlagen. Die Decke ist hoch und er trifft sie nicht, reizt sie nur. Immer wieder wedelt er mit der Zeitung und dann geht plötzlich alles ganz schnell. Die Wespe setzt ihrerseits zum Angriff an

und fliegt nun direkt auf Johannes zu. Kein allzu langer Weg in dem winzigen Badezimmer. Nur soeben schafft er es noch, die Tür zu öffnen, in den Flur zu huschen und schnellstens die Tür hinter sich zuzuziehen. Er schaut sich um. „Puh – sicher“. Die Wespe war nicht schnell genug. Aber er hört ihr aufgeregtes Brummen. Es scheint direkt von der Tür zu kommen.

Noch einmal nimmt er sich die Taschenlampe, öffnet die Haustür, geht um die Ecke zum Badezimmerfenster und leuchtet hinein. Tatsächlich – er hat die Wespe in der Tür eingeklemmt. Vorne steckt sie fest und hinten brummt sie wild. „Am besten ich erlöse sie“, denkt sich Johannes, steigt durch das Badezimmerfenster nach drinnen und erschlägt die Wespe. Aus dem Fenster wirft er sie nach draußen, löscht das Licht im Bad und legt sich zufrieden in sein Bett, wo Friederike ihn dankbar ansieht. „Ich habe sie erledigt“, sagt er, macht die Nachtschlampe aus und kuschelt sich an seine Frau.

Dann springt er plötzlich noch einmal aus dem Bett. „Die Haustür steht noch sperrangelweit offen“, ruft er. Nachdem dann auch diese verschlossen ist, kann er endlich schlafen. Text: Corinna Kempfer

Obstsalat der Heim - und Gartengruppe

Wenn sich morgens etwa zehn Bewohnerinnen und Bewohner sowie zwei Betreuungskräfte im Gruppenraum treffen, ist es mal wieder Zeit für die Heim- und Gartengruppe.

Dort wird gesät, gepflanzt und gebastelt, man spricht über Blumen, Gemüse, Obst und dessen Verarbeitung. Bei den sommerlichen Temperaturen kamen die Gruppenteilnehmer auf die Idee, einen Obstsalat herzustellen.

Weil es immer auch um Kommunikation und Gedächtnistraining geht, wird vorab in der Runde besprochen, was genau zu tun ist. Welches Obst brauchen wir? Was muss geschält werden, welches Obst nur gewaschen. Auch die

sehbehinderten Bewohnerinnen und Bewohner werden dazu angeleitet, z.B. beim Schneiden von Bananen zu helfen. Dieses Obst eignet sich besonders gut, da die Messer nicht so scharf sein müssen, wie beispielsweise bei Äpfeln. So können die alle Teilnehmer helfen und sich aktiv einbringen und sind trotzdem keiner Verletzungsgefahr ausgesetzt.

Auch aus früheren Zeiten wird in der Gruppe immer wieder gerne erzählt. Wie war das früher, als es noch keine Gefrierschränke gab? Wie wurde das Obst damals verarbeitet, um es haltbar zu machen? Was wurde eingekocht oder getrocknet? Und wie bekam man die Einmachgläser wieder auf, wenn das Gummi abgerissen war?

Ist das Obst fertig geschnippelt und zum Obstsalat zusammen gemischt, wird natürlich probiert. Gerne auch mit einer Kugel Eis.



Frau Reis trug vor



In beeindruckender Weise trug Frau Marianne Reis mehrere Lieder in Gedichtform beim Sommerfest vor und erntete für diese tolle Leistung gebührenden Applaus.

Fit durch Gymnastik

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert das allgemeine Wohlbefinden und hat positive Auswirkung auf den gesamten körperlichen und psychischen Gesundheitszustand. In den Wohnbereichen findet regelmäßig Gymnastik statt. In der Trainingsstunde wird darauf geachtet, möglichst viele Übungsfelder abzudecken. Als wichtigste Inhalte finden wir folgende Komponenten: Kräftigungsübungen-Kreislaufanregung-Bewegungsfähigkeit-Haltungsübungen-Koordination-Reaktion-Balance-Dehnungsübungen-Entspannung und Rhythmus. Selbstverständlich werden in jeder Stunde Schwerpunkte gesetzt und variiert, aber

die Ganzheitlichkeit kommt nicht aus dem Gedächtnis. Viele aufmunternde humorvolle Worte werden gewechselt und die Stimmung ist locker. Die Einstimmung zur Bewegung sollte stets sanft und behutsam sein. So setzen wir es in allen Wohnbereichen um. Nach einem gemeinsamen Lied finden leichte Übungen mit Fingern und Händen statt. Übungen mit den Händen sind immerhin auch Gehirntraining und können zur Ermüdung führen.

Versuchen sie es doch selbst einmal mit diesen Übungen:

Übung 1: Beide Hände üben getrennt voneinander. Mit den Fingerkuppen von Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger gegen den Daumen tippen. Danach die gleiche Übung wieder mit dem Zeigefinger beginnen. Rechts und links probieren. Nun mit beiden Händen gleichzeitig die Übung ausführen.

Übung 2: Beide Hände berühren sich. Die Finger der rechten Hand nacheinander gegen den Daumen der linken Hand drücken. Nun die Finger der linken Hand gegen den Daumen der rechten Hand drücken. Anschließend beide Daumen, beide Zeigefinger, beide Mittelfinger, beide Ringfinger und beide kleinen Finger gegeneinander drücken.

Übung 3: Beide Hände üben getrennt voneinander. Eine Hand beginnt mit dem Zeigefinger gegen den Daumen zu tippen, die andere Hand beginnt mit dem kleinen Finger gegen den Daumen zu tippen bis alle Finger jeder Hand einmal den Daumen angetippt haben. Bei der Folgeübung beginnt eine Hand mit dem Zeigefinger, die andere mit dem Mittelfinger

Sie sehen es, lediglich die Übungen mit Händen und Fingern können schon anstrengend sein. Jede Gymnastikstunde ist nur ein Ausschnitt einer aufbauenden Bewegungsschulung. Die Thematik ändert sich bei jeder Übungsstunde und passt sich den jeweiligen Übungsgruppen an.

Text und Foto:
Sabine Mondorf



Singnachmittag mit Karin Flick

Woran denken Sie, wenn aus dem Café *Am Birkenwald* vielstimmiger Gesang und Musik zu hören ist? Vielleicht, dass Dienstagnachmittag ist?

Mit einem Volkslied beginnen die meisten Singnachmittage im Wintergarten des Cafés *Am Birkenwald*. Bewohner der Einrichtung treffen sich dort mit Besuchern und Bewohnern der Service-wohnanlage um gemeinsam zu singen. Mit viel Herzblut und Leidenschaft führt Karin Flick ehrenamtlich die Gäste durch ein etwa 90minütiges Programm aus Volksliedern und Schlägern. Damit die Stimmen sich erholen können, wird zwischendurch ein Gute-Laune-Quiz gespielt oder ein paar Scherzfragen in den Ablauf eingewoben. Seit weit über zehn Jahren gibt es den Singnachmittag nun schon. Er wird komplett von ehrenamtlich Mitarbeitenden durchgeführt. Aus einem

Besuchsdienst entstand die Idee dazu. Statt einzelne Bewohner für eine kurze Zeit in ihren Zimmern zu besuchen, kam Karin Flick, gemeinsam mit ihren Mitsängerinnen Gitte Demel, Ruth Ginsberg, Gudrun Mehring und Bärbel Falk auf die Idee, doch lieber möglichst viele zum gemeinsamen Singen und Musizieren zusammen zu holen. Der Singnachmittag war geboren und entwickelte sich schnell zu einem geliebten und allseits hoch geschätzten Highlight. Auch wenn das Gedächtnis bei dem einen oder anderen Bewohner nicht mehr so gut funktioniert, Liedtexte aus vergangenen Zeiten werden ganz ohne Hilfe von Liedblättern noch auswendig mitgesungen. Die Musik entspannt und macht fröhlich, die Augen strahlen, für ein bis zwei Stunden fühlen sich die Sänger und Sängerinnen wieder jünger und Sorgen und körperliche Beschwerden treten in den Hinter-

grund. Unterstützt wird der Nachmittag von Reiner Capito mit seinem Akkordeon und wenn zum Ende des Nachmittags ein Abschiedslied ertönt, wissen alle: Noch eine Woche warten – dann treffen wir uns wieder zum gemeinsamen Singnachmittag *Am Birken-*



Schmunzelecke

Treffen sich zwei Mäuse:

„Stell dir vor, ich habe einen neuen Freund!
Hier habe ich sein Foto.“

„Natürlich, eine Fledermaus!“ „So ein
Schuft, mir hat er gesagt, er sei Pilot“.

Ehrenamtlich Mitarbeitende gesucht

Für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenheims ist die Arbeit der ehrenamtlich Mitarbeitenden von unschätzbarem Wert. Durch die Vielfalt an Freizeitangeboten gibt es genug zu tun, weshalb immer motivierte Menschen gesucht werden, die bereit sind, sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich zu engagieren.

Für ein Ehrenamt sprechen viele Gründe:

Spaß an einer sinnvollen Tätigkeit, freie Zeit sinnvoll nutzen, soziale Kontakte, Anerkennung bekommen, neue Freundschaften aufbauen, Lebensqualität für sich und andere verbessern, eigene Erfahrungen weitergeben, aktiv die

Gesellschaft mitgestalten.

Ihre Mitarbeit ist individuell gestaltbar und zeitlich flexibel. In einem persönlichen Gespräch entwickeln wir gemeinsam die Möglichkeiten des Engagements und bieten auch gerne einen Schnuppertag in unserem Hause an.

Sie können sich in vielfältiger Weise mit einbringen:

Beim Spielenachmittag mit Brett- und Kartenspielen, im Tanzcafé, in der Singgruppe Birkenwald-Musikanten, in der Handwerksgruppe, beim Männerstammtisch, als Besuchsdienst, bei Bastel- oder Handarbeiten, beim Einkaufen, bei Ausflügen

wie Kegeln oder Museumsbesuch.

Sie können Ihre Stärken oft am besten einschätzen und wissen, womit Sie anderen eine Freude bereiten können.

Gerne sprechen wir mit Ihnen über die Möglichkeiten des Ehrenamts in unserem Haus. Gemeinsam finden wir einen guten Platz für Ihr Engagement.

Ansprechpartnerinnen für den Bereich Ehrenamt sind:

Corinna Kempfer und Martina Schüller
Uns erreichen Sie unter Telefon

02735/766-150

Herausgeber „Birkenwaldkurier“

DRK-Stiftung Freier Grund

Am Birkenwald 1

57290 Neunkirchen

Telefon: 02735-766-0

Telefax: 02735-766-121

info@drk-stiftung.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Corinna Kempfer

Sabine Stinner

Friedrich Wenzelmann

**DRK-Stiftung
Freier Grund**



Siegerländer Firmenlauf

Als die „Birkenwald-Kröten“ absolvierten sieben Läuferinnen und Läufer den diesjährigen Firmenlauf am 12. Juli. Dabei hatten alle viel Spaß und waren

sich schnell einig, auch im nächsten Jahr dort unbedingt wieder teilnehmen zu wollen.

Es ist einfach ein klasse Gefühl, dabei zu sein, wenn sich etwa 9.000 Menschen in einer einmaligen Aktion in Bewegung setzen, um Gutes zu tun.



Allemaal gut ist es für die eigene Gesundheit. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Birkenwald sehen nach ihrer Leistung jedenfalls zufrieden aus.

V.l.n.r: Finn Luca Sahn, Sabrina Hoppe,
Janine Kock, Kristin Bichler,
Bianca Ginsberg, Antje Müller.