

1/2024

EINBLICK



STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER



SEIT 1257

Menschlichkeit
ist unsere Stärke.

NEUES AUS
DEN HÄUSERN

Mitten in Kiel
mit Kiel Mitte

Seite 6

HAUSWIRTSCHAFT

Frühjahrmüdigkeit:
richtige Ernährung
hilft

Seite 16

HELFEN MACHT
GLÜCKLICH

Maßnahmen
zum Gesundheits-
management

Seite 19

NEUES AUS DEN HÄUSERN

Ehrenamt in der Stiftung Kieler Stadtkloster

Paritätischer verleiht Ehrennadel an eine stille Heldin

Seite 4

INHALT

- 3** | **Vorwort**
- 4** | **Neues aus den Häusern**
Ehrenamt in der Stiftung Kieler Stadtkloster ▶
- 6** | **Neues aus den Häusern**
Mitten in Kiel mit Kiel Mitte
- 8** | **Veranstaltungen**
März bis Mai
- 10** | **Unterhaltung**
Gedicht
Lars' Gedanken zum Zeitgeschehen
- 11** | **Unterhaltung**
Rätsel
- 12** | **Mixed Pickles**
Kurze Neuigkeiten aus der Stiftung
- 14** | **Helfen macht glücklich**
Symposium: Aus der Corona-Krise lernen
Pflege-Azubi-Award 2023
- 15** | **Helfen macht glücklich**
Mitarbeitende im Portrait
- 16** | **Hauswirtschaft**
Frühjahrmüdigkeit: Richtige Ernährung hilft ▶
- 18** | **Geburtstage und Jubiläen**
In unseren Häusern
- 19** | **Helfen macht glücklich**
Maßnahmen zum Gesundheitsmanagement



Liebe Leserinnen und Leser,

das Ehrenamt in der Altenpflege ist von unschätzbarem Wert und geht weit über die bloße Erbringung von Dienstleistungen hinaus. Es geht um Herz, Empathie und menschliche Verbindung.

Die Freiwilligen bringen nicht nur ihre Zeit, sondern auch ihr Herz mit ein. Sie hören zu, teilen Geschichten, lachen zusammen und schenken Trost. In einer Zeit, in der viele ältere Menschen von Einsamkeit bedroht sind, wird durch das ehrenamtliche Engagement eine Brücke zwischen Menschen geschlagen. Als Dankeschön laden wir unsere Ehrenamtlichen jedes Jahr zu einem gemeinsamen Treffen ein. Diesmal erhielt sogar eine der Anwesenden die Ehrennadel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes für außergewöhnliche Verdienste im Ehrenamt. Insbesondere während der Corona-Pandemie hatte sich die Ehrenamtliche in ganz besonderem Maß engagiert. Die Pandemie hat Spuren in unserer Gesellschaft hinterlassen. Landesregierung und Landtag luden kürzlich verschiedene gesellschaftliche Akteure zu dem Symposium „Aus der Corona-Krise lernen – gemeinsam besser werden“. Retrospektiv wurden hier die Folgen der Pandemie beleuchtet: Was lief gut und was darf so nicht noch einmal passieren. Auch die Stiftung Kieler Stadtkloster war geladen, um die Perspektive der Alten- und Langzeitpflege einzubringen.

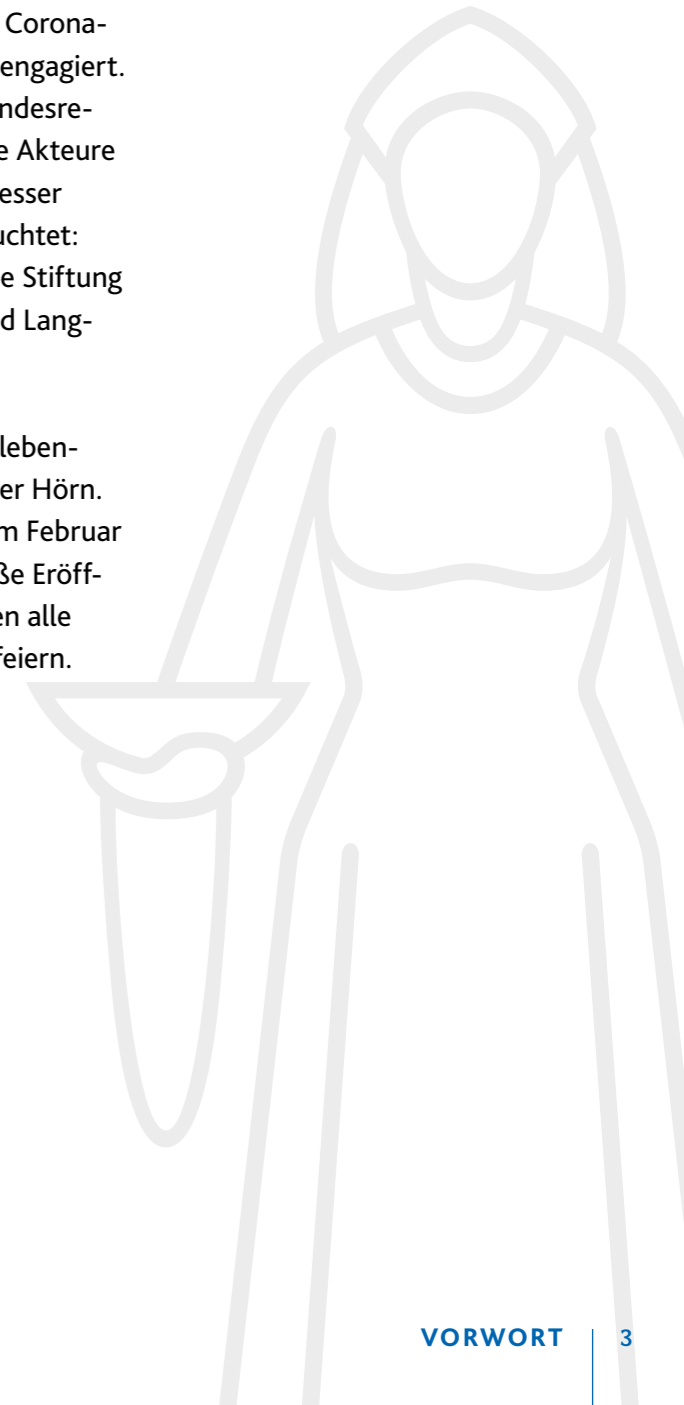
Zum Glück liegt diese Zeit hinter uns und wir freuen uns über die lebendige Entwicklung in der Stiftung und in unserem neuen Haus an der Hörn. Viele Bewohnerinnen und Bewohner sind schon eingezogen und im Februar öffnet die Tagespflege ihre Pforten. Am 25. April wird es eine große Eröffnungsfeier geben mit Musik und Unterhaltung. Am 08. Juni werden alle Tagespflegten der Stiftung gemeinsam einen Tag der Offenen Tür feiern.

Herzlichst Ihre

Eva El Samadoni



Eva El Samadoni
Stiftungsvorständin



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Stiftung Kieler Stadtkloster
Harmsstraße 104-122, 24114 Kiel
TELEFON: 04 31-5 80 88-0
FAX: 04 31-5 80 88-66
E-MAIL: info@stadtkloster.de
INTERNET: www.stadtkloster.de

REDAKTION
Stiftung Kieler Stadtkloster

STIFTUNGSVORSTÄNDIN
Eva El Samadoni

DRUCK
ndruck

FOTOS
Stiftung Kieler Stadtkloster
Adobe Stock

ERSTAUSGABE
März 2005

AUSGABE
März 2024

EINBLICK

EHRENAMT IN DER STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER PARITÄTISCHER VERLEIHT EHREN- NADEL AN EINE STILLE HELDIN

Am 30. November lud die Stiftung Kieler Stadtkloster zu einem festlichen Mittagstisch im neuen Quartier an der Hörn ein. Mit der Veranstaltung bedankte sie sich bei den Helferinnen und Helfern, die sich in den zehn Seniorenzentren des Unternehmens ehrenamtlich engagieren.

Ein Highlight der Veranstaltung war die Verleihung der Ehrennadel des Paritätischen durch Verbandsrätin Dr. Michaela Oesser. Diese überreichte die Auszeichnung an Heike Bruder – die 72-Jährige war die Aufmerksamkeit nicht gewohnt – die stille Frau ist eher bescheiden und bei der Verleihung flossen einige Tränen der Rührung: „Ich freue mich sehr über die Anerkennung, aber ich bin keine große Rednerin – ich kann besser zuhören und mit anpacken. Mir macht es Freude, anderen zu helfen. Die alten Menschen sind dankbar, wenn man einfach nur da ist, mit ihnen spricht, oder ihre Hand hält.“



Verbandsrätin
Dr. Michaela Oesser
(rechts) überreicht die
Ehrennadel an Heike
Bruder (links).

Besonders während der schweren Corona-Zeit unterstützte die gelernte Verkäuferin in der vollstationären Pflege des Hauses Schwentineblick die pflegebedürftigen Menschen und das Personal. Über Wochen und Monate hinweg durften die Bewohnerinnen und Bewohner keinen Besuch mehr empfangen und die Einrichtung nicht verlassen – viele der alten Menschen vereinsamten. Nachdem Besuche wieder gestattet

wurden, war zusätzliches Personal für die strengen Eingangskontrollen kaum zu finden. Heike Bruder sprang jedes Wochenende ein und sorgte dafür, dass die Türen für Besuche offenblieben. Auf den Wohnbereichen bot sie täglich Unterstützung an: Speisenverteilung, Spaziergänge, Spiele spielen, einen Klönschnack mit den Pflegebedürftigen und Angehörigen halten. Bis zum heutigen Tag engagiert sie sich mit Herzblut direkt an der Basis.

Das ehrenamtliche Engagement in der Stiftung ist breit gefächert

Dorothea Altenburger organisiert Spielenachmittage in einer Wohngemeinschaft für Demenzkranke, in der auch ihre Mutter wohnt. Sie appelliert an alle Angehörigen: „Haben Sie keine Scheu und bringen Sie sich ein mit einem Talent – es ist eine Bereicherung für das eigene Leben, wenn man andere unterstützt.“



Dorothea Altenburgers
Mutter lebt in einer
Wohngemeinschaft für
Menschen mit Demenz.

Jürgen Körner besucht mit seinen Therapiehunden die Pflegebedürftigen: „Die Menschen kuscheln gerne mit den Hunden und füttern sie mit Leckerlis. Selbst demenzkranke Bewohner erinnern sich oft noch beim nächsten Besuch an die Namen der Tiere – das erstaunt mich immer wieder.“



Jürgen Körner weiß um
die positive Wirkung von
Haustieren auf Menschen.

Helmut Haushahn, verrenteter Druckkammertechniker der Marine-Dienststelle Kronshagen, ist heute mit Schifferklavier und Gitarre in den Einrichtungen der Stiftung unterwegs: „Mit Musik erreiche ich die Menschen – sie kennen die Texte und Melodien und haben einfach Spaß“.



Helmut Haushahn ist
begeisterter Musiker.

Stiftungsvorständin Eva El Samadoni bedankte sich ausdrücklich bei allen anwesenden Ehrenamtlichen: „Ohne Ihre Unterstützung wären viele schöne Extras für unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht möglich.“

Alfred Bornhalm, Vorsitzender des Stiftungsrates und Landesvorsitzender des Sozialverbands Deutschland (SoVD) ergänzte: „Das soziale Klima wird rauer – umso wichtiger ist es, dass wir als Menschen füreinander da sind.“

Im Anschluss an das Beisammensein besichtigten die Ehrenamtlichen noch die neue Einrichtung der Stiftung, das Haus an der Hörn.

SCHLESWIG-HOLSTEIN SAGT DANKE, MIT DER EHRENAMTSKARTE!

Um was geht es? Ab einer Mindestbeschäftigungsdauer von 150 Stunden pro Jahr steht den Ehrenamtlichen die Beantragung einer Ehrenamtskarte offen. Mit dieser Karte erhalten sie die Möglichkeit auf zahlreiche Vergünstigungen im Sport-, Tanz- und Freizeitbereich sowie in kulturellen Einrichtungen. Weitere Informationen gibt es unter folgendem Link:
<https://ehrenamtskarte.de/bonusangebote/>



VORAUSSETZUNGEN

Die Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein können Ehrenamtliche erhalten, die:

- in einer gemeinwohlorientierten Organisation in Schleswig-Holstein tätig sind und
- sich in den vergangenen zwei Jahren mindestens drei Stunden pro Woche, bzw. 150 Stunden pro Jahr, ehrenamtlich engagiert haben und
- für ihr Engagement keine finanziellen Zuwendungen in Form von pauschalen Aufwandsentschädigungen, Honorar, Gehalt oder sonstige geldwerte Vorteile erhalten (eine Erstattung von Auslagen, wie z. B. Fahrtkosten, ist unschädlich) und
- mindestens 16 Jahre alt sind.

MITTEN IN KIEL MIT KIEL MITTE

Das neue Hörn-Areal im Herzen Kiels entwickelt sich in Windeseile weiter. Unser Haus an der Hörn hat eröffnet, Mieterinnen und Mieter sind eingezogen und die Tagespflege durfte ihre ersten Gäste begrüßen.

Es gibt die üblichen Kinderkrankheiten, die wohl jeden Neubau begleiten: kleinere Baumängel, Liefer-



► (von links) Emma Kortstegge und Viola Ketelsen vom Projekt „Kiel Mitte“ und Pia Krepkowski von der Kieler Stadtkloster Pflegedienst gGmbH.

schwierigkeiten beim Interieur, der Postbote findet die richtigen Briefkästen nicht und so weiter und so fort. Vieles nimmt aber auch eine gute Entwicklung: Es gab die erste Weihnachtsfeier und den ersten Sektempfang im Hause! Und die Einrichtung nimmt am Projekt „Kiel Mitte“ teil. Die Stadt hat das Projekt ins Leben gerufen, um die Kooperation im Hörn-Areal aktiv zu fördern und einmal im Monat lädt „Kiel Mitte“ zum Treffen in ihre Räumlichkeiten vor Ort. Pia Krepkowski von der Kieler Stadtkloster Pflegedienst gGmbH ist regelmäßig bei den Treffen dabei, zusammen mit Gewerbetreibenden, Anwohnerinnen und Anwohnern sowie Kulturschaffenden.

Der Mitglieder des Vereins betreuen etwa ein Dutzend historische Schiffe, die direkt an der Hörn liegen. Auf den Schiffen finden regelmäßig Lesungen und kulturelle Veranstaltungen statt. Andreas Köpke berichtet: „Unser Verein besteht seit 2004 und wir könnten noch viel mehr Aktivitäten anbieten, wenn wir nur die passenden Räumlichkeiten hätten. Uns fehlt ein eigener Vereinsraum, aber vielleicht finden wir noch einen Platz am Festland für uns.“

www.museumshafen-germaniahafen-kiel.de



► Der Verein Museumshafen Kiel war beim Januartreffen gleich mit drei Personen vertreten (von links): Andreas Köpke, Leonie Föhring (Schiffsbauerin) und Christian Hadler (Informatiker)

Nils Horstmeyer gehört zum Stadtplanungsamt der Landeshauptstadt Kiel und nimmt regelmäßig an den Treffen von Kiel Mitte teil: „Ich arbeite seit 2016 an dem Hörn-Projekt mit. Es ist eine spannende Herausforderung, den Ansprüchen der verschiedenen Gruppen



► Nils Horstmeyer kennt jedes Detail des Hörn-Projektes.

im Stadtteil gerecht zu werden.“

Meike Schlemmer möchte die Aufenthaltsqualität unmittelbar an Wasser und Hafenbecken verbessern. „Rund um die Hörn finden sich graue Betonbänke, die durchbrochen sind von quadratischen Lücken – diese Bänke sind sehr unbequem und laden nicht zum gemüt-

lichen Verweilen ein.“ In Kooperation mit einem Handwerker arbeitet sie an einer Verbesserung der Bänke. „In die Aussparungen der Bänke sollen Metall- oder Holzelemente eingefügt werden, als Rückenlehne, Armstützen oder Windfang. Auch eine hölzerne Sitzfläche wäre denkbar.“ www.meikeschlemmer.de



► Künstlerin Meike Schlemmer macht sich Gedanken zur Qualität der Sitzgelegenheiten.

Ausblick

Aktuell ist die Gründung einer Genossenschaft geplant, um das gemeinsame Engagement auch zukünftig fortsetzen zu können.

Weitere Informationen zum Projekt Mitte gibt es unter www.mittekiel.de

Termintipps:

Am 04. Mai 2024 findet der deutschlandweite Tag der Städtebauförderung statt! Auch die Hörn wird daran teilnehmen mit bunten Aktionen!

Am 25. Mai 2024 nimmt die Tagespflege Hörn an der Kulturrotation teil. Gewerbetreibende und Anwohnende öffnen dabei ihre Türen für Konzerte aller Art – das Publikum hat freien Eintritt zu den Veranstaltungen.

VERANSTALTUNGEN

PROFESSOREN-HÄUSER

- 21.03.** 15:00 Uhr „Senioren auf dem Laufsteg“ – **Marleens Modenschau** macht's möglich unter musikalischer Begleitung von Jan Droste
- 01.04.** 15:00 Uhr **Osterkaffeetafel mit Torte satt**, vielleicht locken die musikalischen Klänge nicht nur unsere Bewohner, sondern auch unseren Freilandhasen „Albrecht“ an.
- 09.05.** 10:00 Uhr **Frühschoppen für unsere Männer** bei Bier und Schmalzbrot mit Jurij und seinem Akkordeon
- 12.05.** 15:00 Uhr **Unsere Mütter** können es sich unter melodischen Klängen der „Amarettos“ bei Kaffee und Torte gut gehen lassen.

HAUS REHMGARTEN

- 21.03.** 14:30 Uhr **Bingo!** Es geht wieder los! Holen Sie Ihre Kugelschreiber raus, der Bingo-Bär ist wieder da! Mit Kaffee, Kuchen und tollen Preisen.
- 16.04.** 14:30 Uhr **Osterkaffeetafel.** Der kleine Osterhase kommt ins Haus und versteckt seine kleinen Leckereien.
- 16.05.** 14:30 Uhr Der Laufsteg ist für Sie bereit. **Marleen's Moden** kommt ins Haus. Lassen Sie sich die neue Frühjahrsmode bei einem Glas Sekt zeigen.

HAUS SCHWENTINEBLICK

Liebe Bewohnerinnen und liebe Bewohner,

derzeit befindet sich das Haus Schwentineblick im Umbau. Trotzdem möchten wir den Alltag so angenehm wie möglich gestalten und werden spontan kleinere Aktivitäten organisieren, die wir rechtzeitig vor Ort bekannt geben.

Ihr Team vom Haus Schwentineblick

ERÖFFNUNG HAUS AN DER HÖRN

Wir freuen uns, Sie herzlich zur feierlichen Eröffnung des Seniorenzentrums „Haus an der Hörn“ einzuladen!

Wir bitten um Anmeldung unter 0431-5470960 oder hoern@stadtkloster.de

25. April
2024
14 – 18 Uhr

LISA-HANSEN-HAUS

- 20.03.** 15:00 Uhr Mit Frühlingsliedern, Kaffee und Kuchen begrüßen wir den Frühling mit unserem **Frühlingsblumenfest.**
- 31.03.** 15:00 Uhr Endlich ist es soweit, willkommen zum **Osterkaffee.** Der Hase nun die Eier bringt und fröhlich durch die Einrichtung springt. Wir wünschen euch zum Osterfest alles Liebe und das Beste.
- 30.04.** 16:30 Uhr **Wir tanzen in den Mai.** Bei fröhlicher Laune und guter Musik wollen wir gemeinsam einen schönen Abend verbringen.
- 09.05.** 11:00 Uhr **Herrentag in der Halle.** Wir laden zum Grillen und Bier ein und verbringen einen tollen Mittag zusammen.
- 12.05.** 11:00 Uhr **Muttertagsbrunch in der Halle.** Bei einem Lillet wild berry und tollen Leckereien lassen wir all die Mütter dieser Welt feiern.
- 22.05.** 16:00 Uhr Wir freuen uns über frischen Spargel und feiern gemeinsam unser **Spargelfest.** Bei fröhlicher Musik und Spargel in verschiedenen Variationen.

FRIEDERICA-VON ELLENDSEIM-HAUS

- 21.03.** 15:00 Uhr **Die Clowns sind da!** Mit Musik und Klamauk ziehen sie durch unser Haus!
- 01.04.** 15:00 Uhr **Osterkaffeemittag** mit Geschichten rund um den Osterbrauch und flotter Musik mit den „Amarettos“
- 09.05.** 10:00 Uhr **Vatertags-Frühschoppen** Ein Hoch auf die Väter!
- 12.05.** 10:00 Uhr **Sektempfang zum Muttertag** „Was wären wir ohne Frauen und Mütter!“
- 20.05.** 15:00 Uhr **Pfingstkaffeemittag** mit den „Amarettos“

TAG DER OFFENEN TÜR IN UNSEREN TAGESPFLEGEN

Es erwartet Sie ein Tag voller Entdeckungen, Gespräche und gemeinsamer Erlebnisse.

23. März
2024
11 – 16 Uhr

KURT-ENGERT-HAUS

- 19.03.** 14:00 Uhr **Frühlingserwachen** Die ersten musikalischen Frühlingsboten, vertreten durch Jan Droste und Jurij Petrich ziehen in unser schönes Restaurant ein und begleiten Sie bei Kaffee und Kuchen mit bekannten Melodien und Liedern – gerne auch zum Mitsingen.
- 28.03.** 16:30 Uhr **„Lasst uns froh und bunter sein“** Mit ihrer tollen Stimme geht Schauspielerin und Synchronsprecherin Kathrin Spielvogel mit und für uns auf Reisen. Eine Lesung im Restaurant, voller amüsanter Ostergeschichten und -bräuche aus aller Welt.
- 31.03.** 14:00 Uhr **Hat der Osterhase etwa ein Ei verloren?** Das gilt es herauszufinden... bei der Einladung zur Ostereiersuche im Kreuzgarten vor der Dankeskirche. Fröhliche Ostern Ihnen und Ihren Familien, die auch im Anschluss ab 15 Uhr beim Osterkaffee im Restaurant gerne gesehen und willkommen sind.
- 19.04.** 14:30 Uhr **„Nun will der Lenz uns grüßen“** Mit bunt gemischten Liedern zum Frühling präsentiert sich das Duo Amaretto im Restaurant.
- 03.05.** 19:30 Uhr **Der Mai ist gekommen!** Wir nehmen mit Ihnen den Mai bei einem Glas Maibowle auf unserer traumhaften Dachterrasse in Empfang und verabschieden den Tag in geselliger Runde beim Sonnenuntergang über der Kieler Förde. Glücksmomente.

ANDREAS-GAYK-HAUS

- 12.03.** 14:30 Uhr Modenschau mit **Marleen's Moden** in geselliger Atmosphäre
- 01.04.** 14:30 Uhr **Osterfest – Traditionen leben – wir feiern das christliche Freudenfest mit bunten Eiern – mit musikalischer Unterhaltung durch Knut Petersen**
- 09.05.** 10:00 Uhr **Vatertagsfrühschoppen – gesellige Runde für unsere Herren mit deftigen Schnitten und einem kleinen Absacker**
- 12.05.** 7:30 Uhr **Muttertagsfrühstück – der Muttertag ist ein Ausdruck von Dankbarkeit und dem familiären Bewusstsein**
- 21.05.** 14:30 Uhr **Klassisches Konzert mit Inni Shirina** Wir begrüßen den Frühling bei Kaffee und Kuchen

RESIDENZ AM PARK

- 26.03.** 09:00 Uhr Ob man nun eher der pikante Typ ist oder zu den Naschkatzen gehört, beim leckeren **Osterfrühstück** in der Residenz ist für jeden etwas dabei. Wir starten ganz gemütlich ab 9.00 Uhr mit Ostereiern, Brötchen, Konfitüre, Honig, Käse, Schinken, Lachs und heißem Tee oder Kaffee. Wir stärken „Fleisch und Geist“ und genießen „Trank und Speis“. So wird die wichtigste Mahlzeit des Tages zum Schlemmerfest. Frohes friedliches Osterfest wünscht allen das Team der Residenz am Park!
- 11.04.** 15:00 Uhr Denken Sie auch manchmal an eine schöne Kaffeetafel wie früher? Nichts ging ohne die festliche Kaffeetafel mit weißer Tischdecke, Kerzen und Blumenschmuck. Das gute Porzellan und die feinen Servietten waren aufgedeckt. Und dann erst die Kuchen und Torten und der Duft des Bohnenkaffees! Herrlich. Wir laden Sie in die Kapelle zur **festlichen Kaffeetafel** wie früher... Einfach kommen und mitmachen! Das Team der Residenz freut sich schon auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen.
- Anfang Mai** 14:00 Uhr Sollte man das Land Schleswig-Holstein mit Farben beschreiben, so wären es wohl das satte Grün der Wälder und Weiden, das glitzernde Blau der Ostsee, vor allem aber das leuchtende Gelb der Rapsfelder. Jedes Jahr Ende April, Anfang Mai bricht das „Gelbfieber“ aus. Die idyllische Landschaft wird durchzogen von prächtigen, gelben Flächen, die das Landschaftsbild in besonderer Weise prägen. Unsere **Rapsblütenfahrt** führt durch die gelbe Landschaft. Im Anschluss fahren wir zum Kaffeetrinken.

SCHAUENBURGERSTRASSE

- 27.03. & 28.03.** 10:00 Uhr **Osterfrühstück** Wir servieren Frühstück im Gemeinschaftsraum und Sie dürfen es sich gerne schmecken lassen.
- 03.04. & 24.04.** 14:30 Uhr Vortrag Kunst/Geschichte mit **Bernhard Mager.**
- 23.05. & 30.05.** 14:00 Uhr Vortrag **„Imker Zeidler“ Honigsammlern** im historischen Gewand wird das Imkern vorgestellt. Honigfreunde kommen auf ihre Kosten.

Das Leben ist ein Jammertal

Das Leben ist ein Jammertal,
voll Sorgen und voll Tücken.

Der ganze Tag wird dir zur Qual,
es will rein gar nichts glücken.

Schon morgens schmeckt der Kaffee nicht,
die Butter fällt vom Brote.

Der Liebste macht ein böses Gesicht
weil draußen Regen drohte.

So fängt es an, so hört es auf,
die Freud suchst du vergebens.

So ist gar oft der Tageslauf,
so ist der Lauf des Lebens.

Das Leben ist doch wunderschön
im hellen Sonnenscheine!

Du kannst im Wald spazieren gehen

und ruhen dann am Haine.

Hoch in dem blauen Himmelszelt

ein Sommerwölkchen zieht,
die muntre, bunte Vogelwelt

singt dir ein liebes Lied.

Du schaust und träumst und summt ein

Lied ganz leise vor dich hin...

Ein süßer Duft vorüber zieht...

So froh ist nun dein Sinn.

Und abends beim Nachhausegehn

schaun Mond und Stern' vom Himmels-
zelt. Ja, dieser Tag war wunderschön,

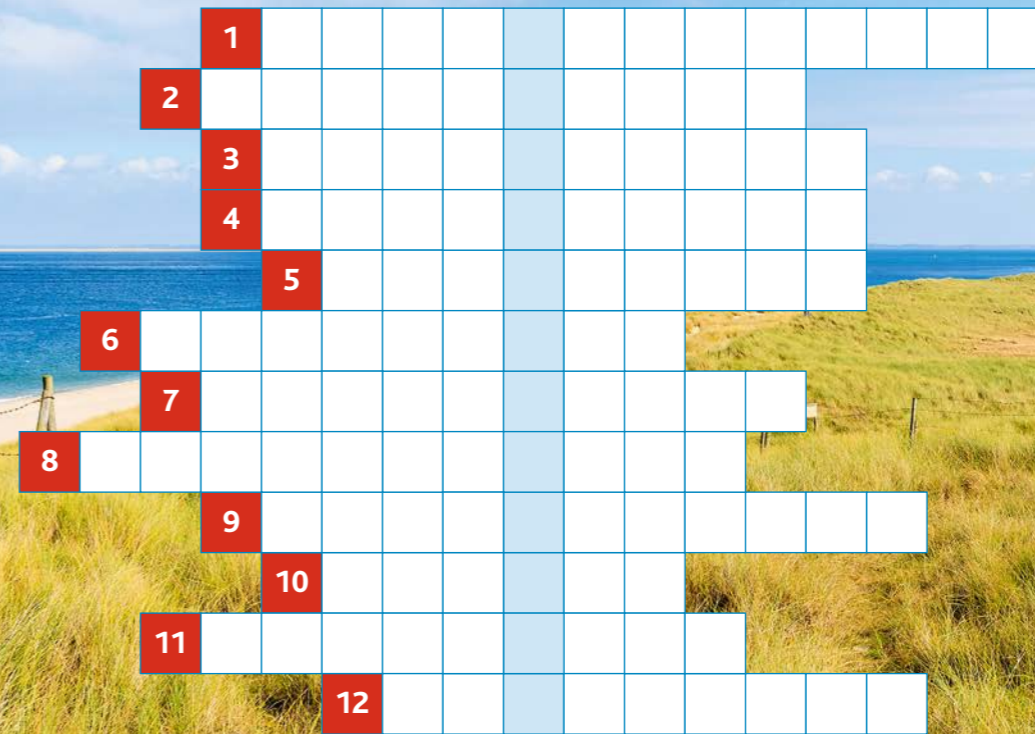
wie schön ist doch die Welt!

(Margarete-Luise Jürgens, 103 Jahre)

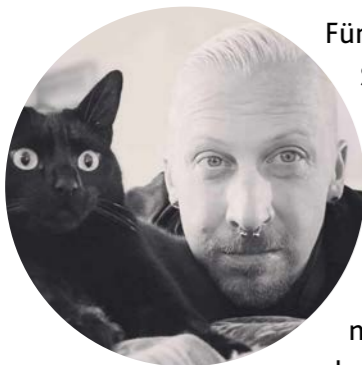


Rätsel Es geht ums Meer

Das Lösungswort ist etwas, was beim Segeln benötigt wird.



GUTE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR



Für viele gehören diese zum Start ins neue Jahr dazu.

Weniger oder gesünder essen, Sport treiben, an den eigenen Hochzeitstag oder Geburtstag eines Freundes denken, mit dem Rauchen aufhören oder einfach mal den Schreibtisch aufräumen.

Immer wieder wird sich vorgenommen, Vernachlässigtes anzupacken, doch die meisten scheitern wie schon im Jahr zuvor daran. Es ist halt schwierig und anstrengend den Alltagstrott zu durchbrechen, Gewohntes ist bequem. Und vor allem muss man es selber wollen, nicht der Partner,

die Mutter oder die beste Freundin. Oft steckt zum Ende des Jahres nach stattgefundenem Rückblick auch einfach nur ein verpflichtendes Gefühl dahinter, einen Vorsatz fassen zu müssen. Wichtig ist die Einsicht, warum man etwas verändern muss oder möchte und dieses dann in kleinen Schritten zu starten. Erfolgversprechender ist zum Beispiel „Ich nutze die Treppe statt den Fahrstuhl“ statt „Ich jogge nach Feierabend täglich eine Stunde um den Häuserblock“. Etwas anzufangen, statt aufzuhören scheint für viele auch leichter zu sein. Ebenso ist ein Eigenlob zum Erreichen hilfreich und dieses stinkt - wie es so gerne mal heißt - gar nicht. Sollte es wieder einmal nicht klappen, nicht verzweifeln; Vorsätze nicht durchzuhalten, ist menschlich.

Lars Reinsch

1. Sportlicher Fischfang
2. Wegweiser für Schiffe
3. Eine „Wasserfrisur“
4. Legendäre Seereise
5. Er bereist das Meer
6. Beliebter Ostseefund
7. Gewässer mit hohem Salzgehalt
8. Wasserfahrzeug mit Spaß-Faktor
9. Ostseepflanze zum Sitzen
10. Yachthafen
11. Ausläufer eines Gewässers
12. Übergang zu Schiffen



Die Wörter sind aus folgenden Silben zu bilden:

- an-arm-ba
- bank-bern-boot
- brüc-fah-gras
- geln-hoch-hur
- kamm-ke-len
- leucht-ma-mee
- meer-na-na
- nen -rer-res
- ri-ru-see
- see-see-see
- stein-te-tes
- tig-to-turm-wel



MIXED PICKLES

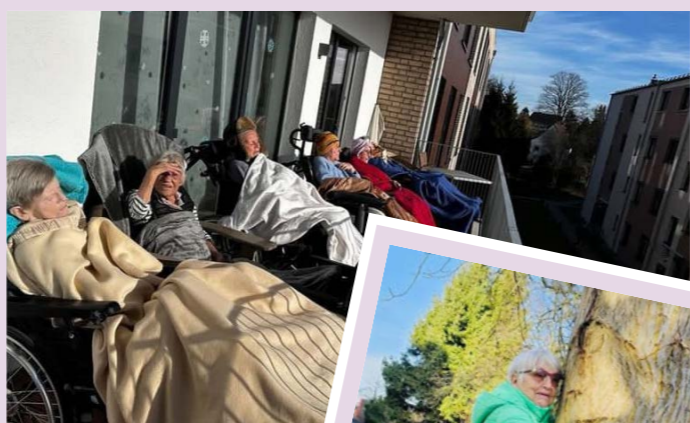


Müsli- und Smoothiebar

Einblick in unseren Müsli- und Smoothie-Tag im Haus Rehmgarten. Die Mitarbeitenden konnten wählen aus einem leckeren Angebot gesunder Köstlichkeiten. Das lockte so manche Mitarbeitende zur wohlverdienten Pause. Es war für jeden Geschmack etwas dabei!

Haus Rehmgarten

Wir freuen uns über jeden Sonnenstrahl und umarmen Bäume – der Frühling kann kommen!



Haus an der Hörn

Das Büro des ambulanten Dienstes an der Hörn haben wir bunt gestaltet! Die fröhlichen Farben sorgen für gute Laune bei den Menschen die vorübergehen & bei den Mitarbeitenden.



Kurt-Engert-Haus

Im Kurt-Engert-Haus war Tom Keller zu Gast. Der Schauspieler lud ein zu buntgemischten Texten und Liedern. Es war ein ebenso unterhaltsamer wie amüsanter Nachmittag.



Geschäftsstelle

In der Buchhaltung wird täglich hochkonzentriert mit Zahlen jongliert. In den Pausen darf es kreativ werden: Zur Entspannung wurden gemeinsam wunderschöne Fröbelsterne gefaltet.



Haus Rehmgarten

Laternenglanz

In Haus Rehmgarten trifft sich Alt und Jung, um bei Lichterglanz zu feiern. Auch die Therapiehunde durften nicht fehlen.



Man ist nie zu jung oder zu alt für Laternen...

Lisa-Hansen-Haus

Gemeinsam werden leckere Rumkugeln gemacht.



Der Karnevalsverein Rhenania sorgte für gute Stimmung im Lisa-Hansen-Haus.



Professorenhäuser

Der Karnevalsverein Fidelitas lud die Seniorinnen und Senioren zum Fasching ein. Die Stimmung war kaum zu überbieten, dank der tollen Aufführungen von Alt und Jung. Kaffee, Kuchen und „Kikeriki“ standen auch auf dem Programm.



SYMPOSIUM: „AUS DER CORONA-KRISE LERNEN – GEMEINSAM BESSER WERDEN“

Im Rahmen eines Symposiums wollten die Landesregierung und der Schleswig-Holsteinische Landtag gemeinsam mit ausgewählten Akteuren die vielfältigen Folgen der COVID-19-Pandemie beleuchten.

Aus diesem Grund fand Anfang des Jahres im Schleswig-Holsteinischen Landtag eine große Veranstaltung statt, bei der in 6 Panels gleichzeitig diskutiert wurde:

1. Gesundheit und medizinische Forschung
2. Bildung & Hochschule
3. Gesellschaftliches Leben (Kultur & Sport)
4. Kita und Pflege
5. Staat und Recht
6. Wirtschaft

Die Stiftung Kieler Stadtkloster war vertreten durch Vorständin Eva El Samadoni. Im Panel zum Thema Pflege erläuterte sie einige Kernprobleme, die sich während der Pandemie ergeben hatten, etwa die Einsamkeit der Bewohnerinnen und Bewohner in Folge der Isolierungsmaßnahmen, die ständig wechselnden Landesverordnungen, die durch die Einrichtungen verbindlich umgesetzt werden mussten, oder die schwierige Zusammenarbeit mit den Gesundheitsämtern. Mehr Informationen unter https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/presse/presse-live/corona-symposium/corona-symposium_node.html

PFLEGE-AZUBI-AWARD 2023



Wir gratulieren unserer Auszubildenden Kim-Sina Stange! Sie hat den 1. Preis beim Pflege-Azubi-Award Schleswig-Holstein gewonnen!

Der Pflege-Azubi-Award wird vom Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V. (bpa) verliehen. Aufgabe der Teilnehmenden ist es, die eigene ganz persönliche Pflege-Azubi-Story in einem Video darzustellen – den Pflegealltag und die eigene Motivation für den Job. Die besten Videos auf Instagram und Tiktok werden prämiert.

Kim-Sina macht Ihre Ausbildung im Friederica-von-Ellensheim-Haus, die 20-jährige ist im 3. Lehrjahr. Später möchte sie selber Praxisanleiterin werden, um die Begeisterung für ihren Beruf auch anderen Auszubildenden zu vermitteln. Besonders interessiert sich Kim-Sina für die ganzheitliche Pflege von Menschen – sie freut sich, die persönlichen Lebensgeschichten der Bewohnerinnen und Bewohner kennenzulernen und Menschen über einen längeren Zeitraum begleiten zu dürfen.

Weitere Infos unter <https://www.pflegeazubi-award.de/#der-paa>

MITARBEITENDE IM PORTRAIT

HELFEN MACHT
GLÜCKLICH.
BESONDERS HIER!



MARIE-THERES THEEDE

Berufsbezeichnung: Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Einsatzort: Haus Schwentineblick
Eintrittsdatum: 15. August 2023

Was mir an meinem Job am meisten gefällt:

Die Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt und der allumfassende Tätigkeitsbereich.

Wieso arbeite ich für die Stiftung Kieler Stadtkloster?

Ich finde die Stiftung hat ein tolles Konzept und handelt realistisch. Es wird mit den Menschen, statt über sie geredet.

Wenn Du eine Sache auf der Welt verändern dürftest: Was wäre es?

Es sollte verpflichtend sein, eine praktische Ausbildung zu machen, erst dann sollte man studieren dürfen. Es ist wichtig, die richtigen Dinge im Leben zu lernen und offen für die Welt zu sein.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Einen Tag von oben aus dem Himmel auf die Erde schauen, soziale Gerechtigkeit und Hunger und Armut minimieren.



SYLVIA LAURENAT

Berufsbezeichnung: Betreuungsassistentin
Eintrittsdatum: 01. Februar 2024

Was mir an meinem Job am meisten gefällt:

Dass er vielseitig ist und facettenreich.

Wieso arbeite ich für die Stiftung Kieler Stadtkloster?

Es entspricht meinem Denken und Handeln. Menschlichkeit ist mir sehr wichtig!

Welche ist Deine Lieblingsjahreszeit?

Frühling

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT: RICHTIGE ERNÄHRUNG HILFT



Die Zeichen stehen eindeutig auf Frühling: Die Tage werden länger, die Bäume blühen, die Sonne zeigt sich immer öfter. Doch statt morgens voller Energie aus dem Bett zu springen, fühlen wir uns müde und abgeschlagen. Hier sind die besten Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit!

Was ist Frühjahrsmüdigkeit?

Frühjahrsmüdigkeit tritt etwa ab März auf. Der Körper braucht circa vier Wochen, bis er sich an die Umstellung gewöhnt und die Frühjahrsmüdigkeit überwunden hat. Biologisch gesehen erwacht unser Organismus nach der kalten Jahreszeit aus einem kleinen Winterschlaf und der Körper muss sich im Frühjahr erst wieder an die geänderten Gegebenheiten anpassen. Wechselnde Außentemperaturen fordern dem Kreislauf einiges ab, der Blutdruck kann schwanken. Hinzu kommt eine Hormonumstellung: Noch produziert unser Körper aufgrund des fehlenden Sonnenlichts den Müdemacher Melatonin. Die Produktion des Glückshormons Serotonin kommt nur langsam in Gang. Das alles strengt an – und macht müde.

Mit Ernährung gegen Frühjahrsmüdigkeit

In der kalten Jahreszeit neigt man dazu, schwer und reichhaltig zu essen. Bei Frühjahrsmüdigkeit ist es aber wichtig, den Organismus nicht noch durch die Ernährung zusätzlich zu belasten. Mit einigen einfachen Tricks können Sie die Symptome lindern.

Essen Sie nicht zu große Mahlzeiten. Es wird empfohlen, bei Frühjahrsmüdigkeit eher kleinere Portionen zu sich zu nehmen.



Im Gegenzug können Sie dann natürlich häufiger essen. Auf diese Art vermeiden Sie, zu viel Energie für die Verdauung aufzuwenden.

Außerdem braucht der Körper jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Deshalb sollten Sie bei Frühjahrsmüdigkeit Pommes, Schnitzel und Co. gegen Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch eintauschen. Saisonale frische Zutaten fördern unseren Stoffwechsel und machen uns aktiv.

Mittel gegen Müdigkeit

Bewegung regt den Körper an und ist damit wohl eines der effektivsten Mittel gegen Müdigkeit. Der Kreislauf kommt erneut in Schwung und wir erhöhen unsere Sauerstoffaufnahme.

Frische Luft vertreibt ebenfalls unsere Müdigkeit. Wer den ganzen Tag zu Hause verbringt, der erhöht unweigerlich durch das Ausatmen den Kohlendioxidgehalt in der Luft. Deshalb mehrmals täglich lüften und auch mal eine Runde um den Block an die frische Luft.

Ab in die Sonne: jetzt Vitamin D tanken. Etwa 80 bis 90 Prozent des Bedarfs kann der Körper selbst mithilfe des Sonnenlichts herstellen. Also lautet die Devise: möglichst viel draußen sein bei Tageslicht

Powernapping heißt es auf Neudeutsch. Ein kleines Nickerchen von maximal 15-20 Minuten vertreibt die Müdigkeit und bringt die Leistungsfähigkeit zurück. Wichtig dabei ist es jedoch nicht in die Tiefschlafphase zu verfallen. Deshalb einfach den Wecker auf eine Viertel Stunde stellen und Augen zu.

Smoothie-Rezept für einen guten Start in den Frühling

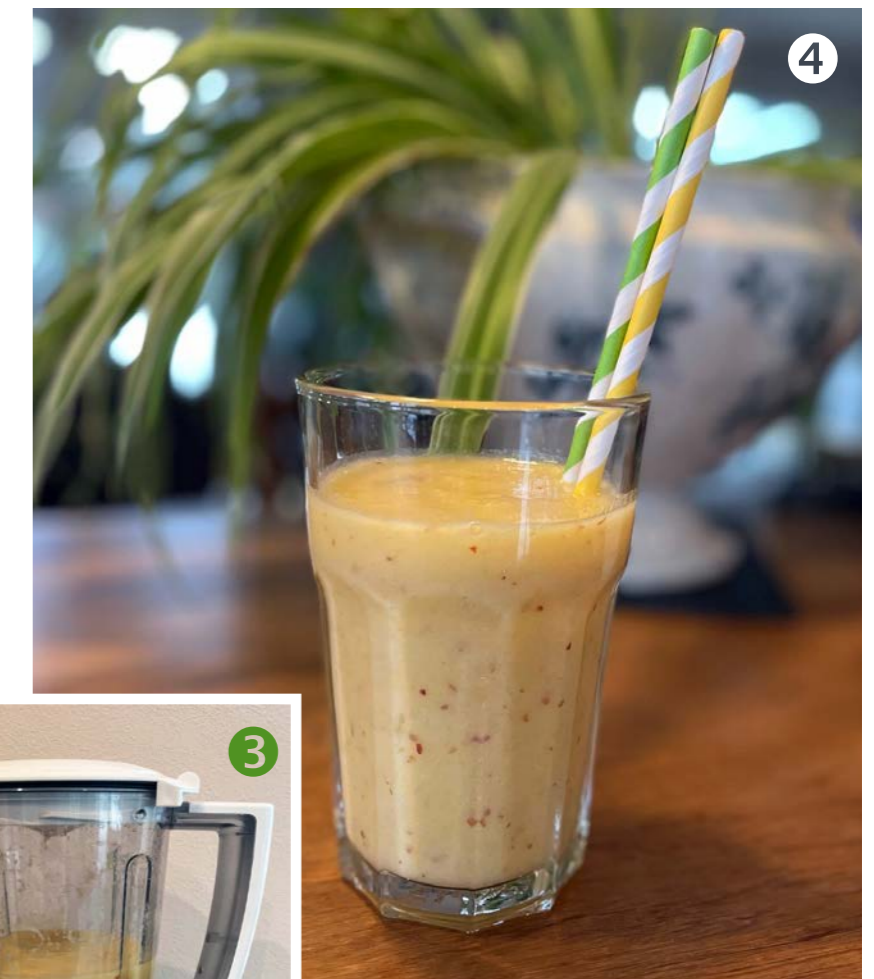


Zutaten:

- 1 Apfel aus heimischer Erzeugung (nur grob zerteilt mit Schale und Kerngehäuse)
- 1 Orange geschält
- 1 Banane geschält
- (insgesamt ca. 500 Gramm Obst)
- Ca. 6–8 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit kaltem Wasser auf einen Liter Gesamtmenge auffüllen. Wer es süß mag, kann auch Saft oder eine Wasser-Saftmischung verwenden (zum Beispiel Ananas, Passionsfrucht, Orangen- oder Apfelsaft). Anschließend in einem Smoothie-Mixer für ca. 30-45 Sekunden auf höchster Stufe mixen und genießen!



GEBURTSTAGE

ANDREAS-GAYK-HAUS

10.01.24 Frau Christa Elise Seiler, 90 Jahre

FRIEDERICA-VON ELLENDSCHEIM-HAUS

21.12.23 Frau Christa Reimann, 90 Jahre

18.02.24 Frau Ursula Stender, 95 Jahre

KURT-ENGERT-HAUS

18.01.24 Frau Elisabeth Rathjen, 90 Jahre

20.02.24, Frau Gertrud Walter, 101 Jahre

23.02.24 Herr Heinz Rehn, 90 Jahre

28.02.24 Herr Günter Laß, 90 Jahre

LISA-HANSEN-HAUS

09.01.24 Herr Wolfgang Pagel, 90 Jahre

09.01.24 Herr Hans Stoeckicht, 90 Jahre

22.02.24 Frau Gisela Schlüter, 95 Jahre

PROFESSOR VON ESMARCH-HAUS

26.12.23 Frau Elisabeth Eckholdt, 95 Jahre

14.02.24 Frau Gerty Görsch, 90 Jahre

PROFESSOR WEBER-HAUS

31.12.23 Frau Helga Hedwig MariaHamann, 95 Jahre

JUBILÄEN VON MITARBEITENDEN

PROFESSOR VON ESMARCH-HAUS

01.02.24 Frau Angelika Wilhelm, 10 Jahre

RENTENEINTRITT

FRIEDERICA-VON ELLENDSCHEIM-HAUS

31.12.23 Frau Renate Kirzeniewski, 11 Jahre



Lösung Rätsel

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | H | O | C | H | S | E | E | A | N | G | E | L | N |
| 2 | L | E | U | C | H | T | T | U | R | M | | | |
| 3 | W | E | L | L | E | N | K | A | M | M | | | |
| 4 | H | U | R | T | I | G | R | U | T | E | | | |
| 5 | S | E | E | F | A | H | R | E | R | | | | |
| 6 | B | E | R | N | S | T | E | I | N | | | | |
| 7 | T | O | T | E | S | - | M | E | E | R | | | |
| 8 | B | A | N | A | N | E | N | B | O | O | T | | |
| 9 | S | E | E | G | R | A | S | B | A | N | K | | |
| 10 | M | A | R | I | N | A | | | | | | | |
| 11 | M | E | E | R | E | S | A | R | M | | | | |
| 12 | S | E | E | B | R | Ü | C | K | E | | | | |

BETRIEBSSPORTANGEBOT FÜR UNSERE MITARBEITENDEN AKTUELLE MASSNAHMEN ZUM GESUNDHEITSMANAGEMENT



KEGELN

Kegeln ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine großartige Möglichkeit, aktiv zu bleiben und fit zu werden. Mit jedem Schwung trainieren wir unsere Koordination, Stärke und Ausdauer. Also schnapp dir die Kugel, lass die Kegel fliegen und erlebe mit uns schöne Momente voller Teamgeist und Spaß.

JEDEN
3. DIENSTAG
IM MONAT
17 - 19 UHR

WO?

Haus des Sports
Winterbeker Weg 49 | 24114 Kiel

ANMELDUNG



YOGA

Hier wird das Fundament für Deine Yogapraxis gelegt. Du erlernst die richtige Ausrichtung in den Asanas (Haltungen) und kannst durch Atemübungen (Pranayama) das Bewusstsein für deine Atmung verbessern. Die ganze Vielfalt der Yogapositionen, wie stehende Positionen, sitzende Positionen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen, werden vermittelt und praktiziert.

IMMER
DONNERSTAGS
17 - 18:30 UHR

WO?

Ziwago | Stadtrade 18 (Hinterhof)
Kiel

ANMELDUNG



ANTARA®

Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System und verbessert gezielt Kraft und Beweglichkeit. Durch das konzentrierte Arbeiten an der Körperhaltung und der Rückenkraft ist es ideal für Menschen mit Rückenbeschwerden.

AB DEM
21.02.24 IMMER
MITTWOCHS
17:30 - 18:30 UHR
FÜR 3 MONATE

WO?

Kieler Turnverein von 1885 e.V.
Zastrowstraße 14 | 24114 Kiel

ANMELDUNG



Du hast noch Fragen? Melde Dich gerne!

Stiftung Kieler Stadtkloster | Petra Löhr, 0431 58088-0 | gesundheit@stadtkloster.de



Wohnen mit Service

RESIDENZ AM PARK

Harmsstr. 104–122, 24114 Kiel, Tel. 04 31–2 60 84 00

SCHAUENBURG

Schauenburgerstraße 1-3 und 9-11, 24105 Kiel,
Tel.: 0431 - 22130230

Wohnen mit Service und Pflegeeinrichtung

LISA-HANSEN-HAUS

Jettkorn 16, 24146 Kiel, Tel. 04 31–2 60 38 30

Wohnen mit Service und Tagespflege

HAUS AN DER HÖRN

Haus 5: Zur Helling 2, 24143 Kiel
Haus 6: An der Halle 400 Nr. 18, 24143 Kiel,
Tel.: 0431 - 547096-0

Senioreneinrichtung und Wohngemeinschaften

ANDREAS-GAYK-HAUS

Saarbrückenstraße 50, 24114 Kiel, Tel. 04 31–2 60 14-0

Seniorenzentrum: Seniorenwohnen, Wohngemeinschaften, Tagespflege, Pflegeeinrichtung

KURT-ENGERT-HAUS

Lindenweg 26, 24159 Kiel, Tel. 04 31–2 60 65 50

PROFESSORENHÄUSER

Brüggerfelde 1–5, 24113 Kiel, Tel. 04 31–6 48 19 72

HAUS REHMGARTEN

Langer Rehm 16, 24226 Heikendorf, Tel. 04 31–25 96 57 0

Pflegeeinrichtungen

HAUS SCHWENTINEBLICK

Schönkirchener Str. 67, 24149 Kiel, Tel. 04 31–21 84 00

FRIEDERICA-VON ELLENSHEIM-HAUS

Christianistr. 10–12, 24113 Kiel, Tel. 04 31–24 00 30

Ambulante Dienste

KIELER STADTKLOSTER PFLEGEDIENST – GEMEINNÜTZIGE GMBH

Harmsstraße 104–122, 24114 Kiel, Tel. 04 31–26 08 40 30

Die gemeinnützige Stiftung betreibt zehn Seniorenzentren in Kiel und Heikendorf. Sie hält ein umfassendes Angebot bereit vom Wohnen mit Service über Tagespflege bis hin zu stationärer Pflege und Wohngemeinschaften. Ein eigener ambulanter Pflegedienst sowie hauswirtschaftliche und haustechnische Dienstleistungen der Stiftung unterstützen den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit.

In unseren Wohnungen mit Service erhalten die Mieter einen Notruf und soziale Betreuung. Darüber hinaus können weitergehende Dienstleistungen, je nach Bedarf, in Anspruch genommen werden. Bei Pflegebedürftigkeit steht der ambulante Dienst – die Kieler Stadtkloster Pflegedienst gemeinnützige GmbH – zur Verfügung. In Wohngemeinschaften teilt sich die Gemeinschaft u. a. eine große Wohnküche und wählt ein individuelles Dienstleistungspaket.

Für ältere Menschen, die von vornherein weitergehende Leistungen wie regelmäßige Mahlzeiten, Appartement- und Wäschereinigung in Anspruch nehmen wollen, gibt es unsere Senioreneinrichtungen. Hier ermöglichen wir ein Probewohnen. In unseren stationären Pflegeeinrichtungen gibt es neben der qualifizierten allgemeinen Pflege auch Kurzzeitpflege.



Wir informieren und beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an – wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Stiftung Kieler Stadtkloster

Harmsstraße 104–122, 24114 Kiel
Tel.: 0431-58088-0

www.stadtkloster.de

