

GANS IM GLÜCK

Hauszeitung für St. Verena | Jan ten Brink-Haus | Haus Liebenfels

Ausgabe 84 | Sommer 2024





© Peter Fogden / Unsplash

Inhalt

- 03 | Vorwort
- 04 | Grußwort Seelsorger
- 05 | Erweiterungsbau
- 06 | Blick in die Presse
- 08 | Besuch Amcor Auszubildende
- 10 | Nachhaltigkeit
- 12 | Bewohnerfürsprecher
- 13 | Aktionen Demenzbündnis
- 14 | Unsere Jubilare
- 15 | Rückblick Veranstaltungen für Bewohnende
- 21 | Sommerdrink
- 22 | „Meine Leibspeise“
- 24 | Rückblick Tagespflege
- 28 | Rätselseiten
- 30 | Mitarbeiterseiten
- 34 | Rückblick auf Veranstaltungen für Mitarbeitende
- 39 | Gedicht „Im Sommerregen“
- 40 | Ausbildung und FSJ
- 42 | Mitarbeitende stellen sich vor
- 46 | Rückblick Seniorenwohnanlage
- 48 | Persönliches aus der Seniorenwohnanlage
- 50 | Werbung
- 54 | Impressum

Sommer 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

das Sommerwetter und die Fußball Europameisterschaft waren wohl – abgesehen von der Weltpolitik – für einige Wochen das vorherrschende Thema in Deutschland.

Auch bei uns haben die Bewohner und Mitarbeiter bei der EM mitgefiebert. Und auch wir alle haben ein „bisschen rumgejammert“ über den verregneten Sommer. Dabei muss man aber aufpassen, dass man nicht – wie der Fußball-Bundestrainer es nannte – in „Tristesse“ verfällt.

Damit dies nicht passiert, haben wir vielerlei schöne, Freude bringende Aktivitäten für unsere Bewohner und Tagespflegegäste organisiert. Genauso viel tun wir für unsere Mitarbeiter, damit diese sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen, gesund und optimistisch bleiben. Davon können Sie in dieser Ausgabe unserer Hauszeitung lesen.

Aber natürlich berichten wir auch wie immer vom Tagesgeschäft und unseren aktuellen Projekten, z. B. dem Stand der Renovierungsarbeiten.

Wir wünschen Ihnen ein sonniges Plätzchen und ein leckeres Getränk (unseren Tipp dafür finden Sie auf Seite 21) und viel Vergnügen bei der Lektüre unserer „Gans im Glück“.

Es grüßt Sie herzlich



Im Namen des gesamten Vorstandes

Jürgen Stockmann
Jürgen Stockmann
Vorstandsvorsitzender



Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Gisela Meßmer
Gisela Meßmer
Einrichtungsleitung

Grußwort Seelsorger

Erntedank

Liebe Leserinnen und liebe Leser der Gänsezeitung,

Es ist Herbst. Erntezeit. Wir sammeln die Früchte die jetzt reif geworden sind. Wir sind dankbar für alles, was wachsen und gedeihen konnte.

Jedes Jahr feiert die Kirche das Erntedankfest mit schönen, bunten und kunstvoll geschmückten Altären. So auch hier in der Kapelle von St. Verena. (Siehe Bild)

Mit den vielen verschiedenen Früchten, Obst und Gemüse, Blumen und Kräutern bringen wir unsere Dankbarkeit zum Ausdruck. Dabei ist nicht alles für das leibliche Wohl, Blumen und das ganze Arrangement erfreuen das Herz und die Sinne.

Doch unser Dank darf noch weit über diese sichtbaren Dinge hinaus gehen.

Zu all diesem gehört aber auch der Dank für das was wir zum Leben noch brauchen die Zuwendung, die Aufmerksamkeit die Liebe von Menschen an unserer Seite. Wir brauchen auch die Einsatzkraft vieler Menschen die wir gar



nicht kennen und deren Mühe und Arbeit wir nicht sehen, sondern nur erahnen können, weil sie im Verborgenen erbracht werden.

Das Alter wird „Herbst des Lebens“ genannt. Der Lebens-Herbst ist für uns Menschen die Zeit für die Früchte zu danken, die in meinem Leben wachsen konnten. Nehmen wir unsere ganz persönlichen Früchte mit in diesen Erntedank hinein. Und wenn ein paar Früchte mit Fehlern behaftet sind oder etwas aus der Form geraten sind, sie machen uns achtsam für die guten und schönen Früchte.

Möge Gott dir immer geben was du brauchst:

Nahrung für den hungrigen Leib,

Arbeit für die fleißigen Hände,

Antworten für deinen fragenden Geist,

Freude und Liebe für dein warmes Herz und Frieden für deine suchende Seele.

Möge es dir weder an Gesundheit noch an Liebe mangeln.

Zum Erntedankfest wünsche ich Ihnen viele schöne Erinnerungen auf die sie Dankbar zurückschauen können.

Ihr Diakon Wilfried Ehinger



Aktueller Stand Sanierungsarbeiten

Der Umbau des Bestandsgebäudes geht weiter voran. Die Sanierungsarbeiten im Ostabschnitt sind nahezu abgeschlossen. Bereits im Mai wurden die Umbauarbeiten der Bewohnerzimmer fertiggestellt. Anschließend konnten auch die gemeinschaftlichen Aufenthaltsbereiche mit offener Küche und großer Glasfront umgebaut werden.

Somit durften Anfang August die Bewohnenden vom West- in den Ostabschnitt umziehen. Viele helfende Hände erleichterten hierbei das Schaffen. Die Bewohnenden können sich nun in den neuen Wohngruppen „Staffel“ (1. OG), „Schienerberg“ (2. OG) und „Herrentisch“ (Penthouse) einleben.

Weiterlaufend wird jetzt der Ostabschnitt des Bestandsgebäudes saniert. Auch darüber halten wir sie gerne weiterhin auf dem Laufenden.



Blick in die Presse

WOCHENBLATT

14. Mai 2024, 20:40 Uhr • 167* gelesen

Aktion im Pflegezentrum St. Verena Brezelherzen verschenkt zum "Tag der Pflege"

Autor: Presseinfo
aus Singen



Pflegedienstleiterin Beate Mayer, und Vera Zinsmayer-Keller (links) mit dem Brezelherz-Kommando am Tag der Pflege. • Foto: Graf • hochgeladen von 2 Bilder

Rielasingen-Worblingen. Jährlich wird am 12. Mai der Internationale Tag der Pflegenden gefeiert, der zurückgeht auf Florence Nightingale, der Begründerin des modernen Pflegewesens, deren Geburtstag schon seit 1965 genutzt wird, um auf die Belange der Pflegekräfte hinzuweisen. Das wurde auch im Pflegezentrum St. Verena aktiv genutzt, trotz des Muttertags.

"Tag für Tag zeigen unsere Mitarbeitenden hohes Engagement und versorgen die Pflegebedürftigen in unserem Pflegeheim, der Tagespflege und im ambulanten Bereich kompetent und mit viel Herz. Das verdient Anerkennung", so die Leitung des Pflegezentrums. Um die Qualität der Pflege zu gewährleisten, sei jeder einzelne Mitarbeitende in der Einrichtung wichtig. Deshalb hat sich die Leitung des Pflegezentrums für alle Mitarbeitenden auch dieses Jahr wieder etwas Besonderes einfallen lassen: zur Vesperpause gab es eine Brezel in Herzform als kleines Dankeschön.

Quelle: Pflegezentrum St. Verena, Tanja Graf

Mittwoch, 26. Juni 2024

HALLO
Die Woche 13

Anlaufstelle im JUCA 60 unterstützt Geflüchtete im Arbeitsleben Fuß zu fassen

Die Integrationsbeauftragte der Gemeinde hilft Geflüchteten, sich erfolgreich in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Anhand von zwei Beispielen wird aufgezeigt, dass dies gelingt.

Olena Dan, Integrationsbeauftragte der Gemeinde Rielasingen-Worblingen unterstützt Geflüchtete bei der Arbeitssuche. Um die Chancen auf eine erfolgreiche Bewerbung zu erhöhen, vermittelt sie Jobangebote, bietet Bewerbungstrainings an und hilft beim Verfassen von Bewerbungsanschreiben sowie Lebensläufen und übt Bewerbungsgespräche.

Denn der Zugang zum Arbeitsmarkt ermöglicht ökonomische Unabhängigkeit, eine Erhöhung der subjektiven Lebensqualität und ist eine wichtige Voraussetzung der Integration in die Gesellschaft.

Wie auf diesem Weg der Start ins Arbeitsleben gelingen kann zeigt die Geschichte von Alla Humenna: Bis zum Ausbruch des Krieges arbeitete die 48-jährige Ukrainerin 15 Jahre als Konditorin in einem Café. Vor einhalb Jahren kam sie in die Gemeinde und fing sofort an Deutsch zu lernen. Auf Empfehlung von Olena Dan arbeitet sie inzwischen als Hauswirtschaftshilfe in der Kinderkrippe Rosenegg. Sie fühlt sich sehr wohl dort und bekommt viel Unterstützung durch die Kolleginnen und Kollegen. So gelang es ihr, ihre Deutschkenntnisse stetig weiter zu verbessern und vor Kurzem die B1 Prüfung zu absolvieren. „Das Wichtigste für eine erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt sind gute Sprachkenntnisse, eine schnelle Lernfähigkeit und die Motivation zu arbeiten“, so Humenna.



Alla Humenna arbeitet als Hauswirtschaftshilfe in der Kinderkrippe Rosenegg.

Und es braucht Arbeitgeber, die bereit sind, ausländischen Bewerbern eine Chance zu geben. So wie das Pflegezentrum St. Verena. Dort arbeitet der 26-jährige Alhagie Kebbeh. Der Sambier kam 2018 in den Landkreis Konstanz und lebt inzwischen seit gut einem Jahr in der Gemeinde. Nach einer Startphase mit Besuch der Sprachschule und einem Job zum Geld verdienen gelang es ihm, erfolgreich den Hauptschulabschluss nachzuholen. Auf Empfehlung seiner Klassenlehrerin absolvierte er ein Praktikum im Pflegezentrum St. Verena. Dort bekam er die Chance die Pflegehelferausbildung zu beginnen, die er nach zwei Jahren erfolgreich abschloss. Inzwischen ist der junge Mann, der sich nebenbei als aktives Mitglied der freiwilligen Feuerwehr engagiert, im zweiten Ausbildungsjahr der dreijährigen Ausbildung zum Pflegefachmann. Sein großes Ziel ist es, die Ausbildung erfolgreich abzuschließen und weiterhin in St. Verena zu arbeiten: „Die Arbeitsatmosphäre ist gut, die Kollegen sind nett, es gibt immer jemanden, der bereit ist, zuzuhören und zu unterstützen.“ Und auch das Pflegezentrum St. Verena ist begeistert: „Alhagie Kebbeh ist eine große Bereicherung und ein Musterbeispiel, dass Integration in den deutschen Arbeitsmarkt gelingen kann“, so Vera Zinsmayer-Keller, stellvertretende Einrichtungsleitung des Pflegezentrums.



Alhagie Kebbeh im Pflegezentrum St. Verena.

Job-Turbo:

Im Oktober 2023 wurde deutschlandweit der Job-Turbo gestartet. Ziel ist es, gemeinsam die Integration von Geflüchteten in den Arbeitsmarkt voranzutreiben. Auch in der Gemeinde finden Geflüchtete ab sofort eine Anlaufstelle im JUCA 60.

Kontakt

Geflüchtete, die Unterstützung bei der Integration ins Arbeitsleben suchen, können sich per E-Mail (dan@rielasingen-worblingen.de) mit Frau Dan in Verbindung setzen. Auch Hinweise auf Stellen, die für ausländische Bewerberinnen und Bewerber interessant sein könnten, sind jederzeit willkommen.



v.l.n.r.: Vera Zinsmayer-Keller, Isabell Martin, Sonja Butschle, Hannah Forster, Nadine Engesser, Vanessa Kirstein, Artur Talipov, Jelena Kößler, Lucas Vogt, Lisa Bauer, Hendrik Englert, Kimi Stahl

Besuch der Amcor-Auszubildenden

Wir berichteten in unserer letzten Ausgabe über die Spende in Höhe von 1.500€, die wir von Auszubildenden der Juniofirma der Amcor für unsere Wohngruppen, insbesondere für unsere Themenwägen, erhielten.

Damit die Auszubildenden Einblicke bekommen konnten, was genau hinter dem Begriff des Themenwagens steht, luden wir sie Anfang Juni dieses Jahres zum gemeinsamen Mittagessen zu uns ein. Wir freuten uns darüber, dass neun Auszubildende aus den

unterschiedlichsten Bereichen gemeinsam mit ihrer Koordinatorin Sonja Butschle zu uns kamen. Nach einer Führung durch die Einrichtung war noch ausreichend Zeit zum gegenseitigen Austausch. Die Auszubildenden waren sehr interessiert am Alltag in der Einrichtung und den Ausbildungsmöglichkeiten im sozialen Bereich.

Nochmals: vielen Dank für die großzügige Spende und den schönen Nachmittag!

... und dafür nutzen wir die Spende

Auf dem Foto ist einer unserer Themenwägen zu sehen, der zum Thema „Sinne“ bestückt wurde. Weitere Themen unserer Wägen sind aktuell Musik, Sport und Spiele. Wir freuen uns darauf, weitere Themenwägen für die neuen Wohngruppen in den frisch renovierten Bereichen zu gestalten. Die Themen sollen dann regelmäßig wechseln – zum Beispiel passend zur Jahreszeit oder zu aktuellen Feiertagen.



Wie lebt das Pflegezentrum St. Verena Nachhaltigkeit?

In der letzten Ausgabe hatten wir schon angefangen darüber zu berichten, wie bei uns in St. Verena Nachhaltigkeit umgesetzt wird.

Einen wichtigen Beitrag für die Nachhaltigkeit im Pflegezentrum St. Verena leisten die Küche und die Hauswirtschaft.



Hierbei wird in der Einrichtung, wo immer es geht, auf Plastik verzichtet und darauf geachtet, dass Mehrwegprodukte benutzt werden. Der Verzicht auf Plastik vermeidet ein hohes Abfallaufkommen und schützt unsere Natur und unsere eigene Gesundheit.

Das Trennen von Müll ist ebenfalls ein essentieller Bestandteil des Alltags in der Küche des Pflegezentrums. Dadurch kann besser Recycling betrieben werden. Das Recyceln liefert dabei einen entscheidenden Beitrag zum nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und schont Rohstoffe.

Auch die Lebensmittelverschwendung ist auf ein Minimum reduziert, dies vermeidet zusätzliches Abfallaufkommen. Das Pressen in unserem internen Restmüllverwertungssystem ermöglicht uns dann im nächsten Schritt eine enorme Einsparung von Müllsäcken und -tonnen.

Bestimmte Produkte der Küche werden regional bezogen, beispielsweise Kartoffeln und Getränke, um lokale Produzenten zu unterstützen und Transportwege kurz zu halten.

Ein Blick in unsere Hauswirtschaft & -technik zeigt, dass Nachhaltigkeit schon bei scheinbar kleinen Dingen anfängt, beispielsweise werden im ganzen Haus die Lampen nach und nach auf LED-Beleuchtung umgestellt. Um den Wasserverbrauch niedrig zu halten, wird zwei Mal in der Woche der Wasserstand abgelesen, um bei Unregelmäßigkeiten sofort die Quelle des Wasserverlustes festzustellen. Außerdem werden in den sanitären Anlagen Wasserdruckminderer eingebaut.

Des Weiteren schont die hausinterne Wäscherei die Umwelt, denn das Waschen vor Ort verringert den CO₂-Ausstoß, da die Wäsche



Wo immer es geht, wird auf Plastik verzichtet und darauf geachtet, dass Mehrwegprodukte benutzt werden.

keinerlei externe Transportwege hat. Darüber hinaus benutzt die Wäscherei eine bestimmte Dosieranlage für die Waschmaschinen, sodass so wenig Chemie, Reinigungsmittel und Wasser wie möglich für die Reinigung der Kleidung verschwendet wird.

Wir können alle durch kleinere oder größere Handlungen unseren Teil dazu beitragen nachhaltiger zu leben und unsere Umwelt zu schonen, sodass wir für unsere nachfolgenden Generationen Ressourcen sparen.

JULIA WEH





Unsere Bewohnerfürsprecherinnen Ruth Hillbrecht und Beate Billinger

Bewohnerfürsprecher Verlängerung der Amtszeit

Die Amtszeit der beiden Bewohnerfürsprecherinnen des Pflegezentrums St. Verena ist vom Landratsamt Konstanz – Heimaufsichtsbehörde – für weitere zwei Jahre verlängert worden. Wir freuen uns sehr, dass Beate Billinger und Ruth Hillbrecht sich gerne wieder bereit erklärt haben, dieses Amt zu übernehmen.

Sie sind jederzeit als Ansprechpartner sowohl für die Bewohner als auch die Angehörigen da.

Wir danken den beiden für ihr Engagement für die Bewohner unserer Einrichtung.

Welche Funktionen hat ein Bewohnerfürsprecher?

Das Heimgesetz sichert pflegebedürftigen Menschen, die in stationären Einrichtungen

leben, das Mitwirken in Angelegenheiten des Heimbetriebes durch die Wahl eines Heimbeirates zu. Der Heimbeirat ist ein Gremium, welches sich stellvertretend für die Interessen und Belange aller Bewohner in der Einrichtung einsetzt. Solange ein Heimbeirat nicht gebildet werden kann, werden Bewohnerfürsprecher eingesetzt.

Frau Billinger und Frau Hillbrecht nehmen Wünsche und Anregungen seitens der Bewohner an und suchen zusammen mit der Einrichtungsleitung und dem Heimträger nach Lösungen.

Neben dieser Hauptaufgabe von Bewohnerfürsprechern, versuchen sie mit Gesprächen und Besuchen den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner - besonders unserer „Neuankömmlinge“ aufzulockern und zu bereichern.

Veranstaltungen in der Weltzheimerwoche

Als Mitglied des Aktionsbündnisses Demenz Singen-Hegau möchten wir Sie gerne auf zwei Veranstaltungen in der Weltzheimerwoche (16. - 22.09.2024) hinweisen

Kann man einer Demenz vorbeugen?

Diese Frage beschäftigt nicht nur ältere Menschen, auch Jüngere wollen wissen, ob man einer Demenz rechtzeitig vorbeugen kann und wenn ja, wie. Immer wieder erstaunt es, wenn ein Mensch, der als aktiv und intelligent bekannt ist, an einer Demenz erkrankt. So ziehen wir Rückschlüsse darauf, dass es doch jeden treffen kann. Das mag stimmen, doch gibt es tatsächlich einiges, was wir selbst tun können, um unsere geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten und Reserven zu schaffen. Wie das gelingen kann, berichten Gabriele Glocker vom Seniorenbüro/Pflegestützpunkt der Stadt Singen und Andrea Oppermann von der Caritas in einem gemeinsamen Vortrag.



Datum: **18.09.2024**
 Uhrzeit: **16:00 Uhr**
 Ort: **St. Elisabeth-Saal Singen**
 Kosten: kostenlos
 Anmeldung: nicht erforderlich
 Kontakt: Seniorenbüro Singen,
 Tel: 07731 - 85-540

Demenz-Parcours zum Anfassen und Ausprobieren

Wie fühlen sich eigentlich Symptome einer Demenz an? Wie erlebt ein dementer Mensch seine eigenen Beeinträchtigungen im Alltag? Antworten darauf versucht der Demenz-Parcours zu geben, der am Weltzheimerstag zum Ausprobieren und Mitmachen einlädt. Über verschiedene Stationen hinweg wird ein ganz normaler Tag simuliert, in welchem es verschiedene Aufgaben zu bewältigen gilt.

Mittels des Demenz-Parcours sollen NICHT an Demenz erkrankte Menschen durch das Erleben der eigenen Grenzen und Emotionen, die Einschränkungen und Gefühle von Menschen mit Demenz, erfahrbar gemacht werden. So können die Empathie und ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz entwickelt und gestärkt werden.



Datum: **21.09.2024**
 Uhrzeit: **11:00 - 15:00 Uhr**
 Ort: **Wichersaal in Singen**
 Kosten: kostenlos
 Anmeldung: nicht erforderlich
 Kontakt: Aktionsbündnis Demenz Singen-Hegau
 Tel: 07731 - 85-540

Unsere Jubilare

Wir gratulieren unseren Jubilaren recht herzlich und wünschen weiterhin alles Gute.



Wir gratulieren herzlich zum 90. Geburtstag

Am 30.04.2024 konnte Manfred Reitze seinen 90. Geburtstag feiern.

Aus diesem Anlass überbrachte Bürgermeister-Stellvertreter Rudi Caserotto die herzlichsten Glückwünsche der Gemeinde und überreichte zusammen mit dem Geschenk der Gemeinde eine unterzeichnete Urkunde von Winfried Kretschmann, dem Ministerpräsidenten des Landes Baden-Württemberg.

Herr Reitze war als Speditionskaufmann tätig und leitete die Logistikabteilung einer Spedition. Durch seinen Beruf ist er sehr viel herumgekommen. Bei der Arbeit lernte er auch seine Frau kennen. Das Ehepaar hat 4 Kinder,

12 Enkel und 10 Urenkel. Die Familie ist Herrn Reitze sehr wichtig und bringt viel Freude in sein Leben. Da alle in der näheren Umgebung wohnen, freuen er und seine Frau sich über regelmäßige Besuche der Kinder und Familienangehörigen.

Schöne Erinnerungen hat Herr Reitze auch an die vielen Reisen, die er unternommen hat, sei es in Deutschland, innerhalb Europas oder auch Fernreisen nach Afrika, Vietnam und Australien.

Zu seinen Hobbies zählten Kegeln, Turnen im Verein in Arlen und Musizieren. Herr Reitze spielt immer noch gerne Lieder auf der Mundharmonika.

Rückblick Veranstaltungen für Bewohner

Dekorationen für Ostern und Palmsonntag

Für den Palmsonntag und die Osterzeit wurde auf allen Bereichen fleißig gebastelt. So entstanden viele Palmzweige und bunte Osterdekorationen. Die Palmzweige wurden am Palmsonntag um den Altar in der Kapelle aufgestellt, damit sie geweiht werden konnten.



Gottesdienst nach Priesterweihe

Matthias Friemel, der am 5. Mai 2024 im Freiburger Münster zum Priester geweiht wurde, hielt Mitte Mai einen Gottesdienst in der Kapelle St. Verena. Am Ende des Gottesdienstes spendet er den Anwesenden den Primizsegen.



Die Primiz (lateinisch primitiae = „Erstlingsfrüchte“, „erster Ertrag“) ist **die erste heilige Messe, die ein neugeweihter Priester als Hauptzelebrant feiert**. Diese Messe markiert den Beginn des priesterlichen Dienstes.



Konzert in der Kapelle

Zum Start in den Mai gaben Inga Bail (Klarinette) und Eva Bielefeld (Querflöte) ein Konzert in der Kapelle. Die Zuhörer freuten sich

über klassische Frühlingmelodien, u.a. von Mozart und waren begeistert von der musikalischen Darbietung der beiden Musikerinnen.



Tischfußball

Im Sommer fand in Deutschland die Fußball-Europameisterschaft statt.

Dementsprechend waren alle im EM-Fieber. Es wurden aber nicht nur im Fernsehen die Spiele verfolgt.

Frau Bronner und Herr König haben selber begeistert (Tisch)-Fußball gespielt.



Lesung

Viele interessierte Bewohner fanden sich zur Lesung von Frau Inge Diesel-Voss ein.

Frau Diesel-Voss hat aus ihrem neuen Krimi „1+1=?“ sowie aus dem Gedichtband „Gemälde trifft Poesie“ vorgelesen. Mit großem Interesse folgten die Zuhörerinnen und Zuhörer den

Erzählungen und im Nachgang wurde noch viel darüber gesprochen. Jeder Teilnehmer erhielt ein kleines Präsent in Form einer Kunstkarte. Ein Exemplar ihres Buches „ÄRNA, eine Frau geht ihren Weg“ hat Frau Diesel-Voss uns zur Verwendung im Lesekreis geschenkt.



Sommerhock

Zum gemütlichen Sommerhock waren die Bewohner im Juli eingeladen. Leider hat der Wettergott dem ganzen einen Strich durch die Rechnung gemacht, sodass das Fest nicht draußen stattfinden konnte, sondern in das Café verlegt werden musste. Dies tat aber der guten Stimmung keinen Abbruch. Zur musikalischen Unterhaltung trugen die Talheimer Straßenmusikanten mit flotter Festmusik bei. Die Bewohner haben mitgesungen, geschunkelt und einige haben sogar das Tanzbein geschwungen. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt.



Holzarbeiten der Werkbank

Die letzten Monate wurde bei der Werkbank wieder kräftig gewerkelt. Die Männer haben Zäune, Gräser, Sonnenblumen und Gänse aus Holz angefertigt und bemalt. Diese verschönern nun die Aussicht vom Balkon der Wohngruppe 2 im Haus Klara.

Für den Winter sind weitere, der Jahreszeit entsprechende, Holzarbeiten geplant.



SOMMER- DRINK HELGA (alkoholfrei)

Die fruchtige kleine Schwester des beliebten Drinks Hugo.

Zutaten

Für 4 Gläser

150 g Himbeeren
750 ml gekühltes Mineralwasser
4 TL Himbeersirup
Minze zum Garnieren

Zubereitung

Die Himbeeren verlesen und putzen.

Die Gläser zur Hälfte mit dem Mineralwasser befüllen, je einen TL von dem Sirup in jedes Glas geben, die Himbeeren auf alle Gläser verteilen und mit Minze garniert servieren.

Wer es noch erfrischender mag, kann noch Eiswürfel dazugeben.

„Meine Leibspeise“

Für unsere Rubrik „Meine Leibspeise“ haben wir unsere Bewohnenden wieder nach ihren Leibgerichten gefragt, die sie schon immer am liebsten gegessen haben oder mit denen sie besondere Erinnerung beispielsweise aus der Kindheit verbinden. Zu einem der genannten Gerichte möchten wir das Rezept vorstellen:

Zutaten

Für 4 Personen

1 Brokkoli
2 Möhren
2 große Kartoffeln
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 mittelgroße Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Currypulver
250 g Couscous
½ Bd. frische Petersilie
Pfeffer & Salz
nach Belieben Zitronenspalte

GEMÜSEPFANNE MIT COUSCOUS

Zubereitung

- 1** Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, würfeln. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, in halbmondförmige Scheiben schneiden.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.
- 3** Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten.
- 4** Möhren- und Kartoffelscheiben, Brokkoliröschen, Zucchinis Scheiben und Paprikawürfel hinzufügen und alles ca. 5 Minuten unter Rühren mitbraten.



Tipp:
Alternativ zum
frischen Gemüse
kann auch
Tiefkühlgemüse
verwendet werden.

5 Gemüsebrühe an das Gemüse angießen, Currypulver einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Couscous zugeben und unterrühren, Herdplatte ausschalten und den Couscous ca. 8 Minuten in der Gemüsepfanne quellen lassen (Packungsangabe beachten).

5 Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Wenn der Couscous gar ist, Gemüsepfanne mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Gehackte Petersilie unter die Gemüsepfanne heben und servieren.

6 Nach Belieben frische Zitrone dazu reichen.

**Wir wünschen viel Spaß
beim Nachkochen
und gutes Gelingen.**



Rückblick Tagespflege

Spaziergang am 1. Mai

Am 1. Mai unternahmen die Gäste der Tagespflege einen Spaziergang durch Rielasingen. Kleine Ruhepausen wurden genutzt für einen kleinen Plausch oder einfach, um den Blick durch die schöne Landschaft schweifen zu lassen.



Kuchen backen

Die Gäste hatten Lust auf einen leckeren Apfelkuchen. Also wurden die erforderlichen Zutaten bereitgelegt und dann ging es auch schon los. Der Teig war schnell zusammen gerührt und auch die Äpfel waren in Teamarbeit rasch geschält und in Stücke geschnippelt.

Schon bald zog ein herrlicher Duft durch die Räume der Tagespflege und jeder konnte, nach dem der Kuchen abgekühlt war, ein Stück vom leckeren Apfelkuchen genießen.



Ausflug zur Aach

Gelegenheiten muss man beim Schopfe packen. Daher beschloss die Tagespflege spontan, das schöne Wetter für einen Ausflug an die Aach zu nutzen. Dort wurde auf einer Bank eine gemütliche Rast eingelegt und zur Erfrischung etwas getrunken. Die Stimmung war so gut, dass sogar ein Tänzchen gewagt wurde.



Aktivierung zum Thema Musik

Das Thema „Musik“ war kürzlich Thema der Aktivierung. Nach einer kurzen Einführung ging es auch gleich in die „Praxisphase“ über. Und so konnten bekannte Lieder nicht nur von allen gesungen werden, sondern wurden auch noch mit Klanghölzern begleitet.



Rätselseiten

Diagramm – Rätsel

Fügen Sie die Wörter so in das Diagramm, dass das Rätsel komplett ausgefüllt ist.
Die Zahlen vor den Kästen geben die Anzahl der Buchstaben an.
Die Buchstaben in den Farbfeldern ergeben ein Lösungswort.

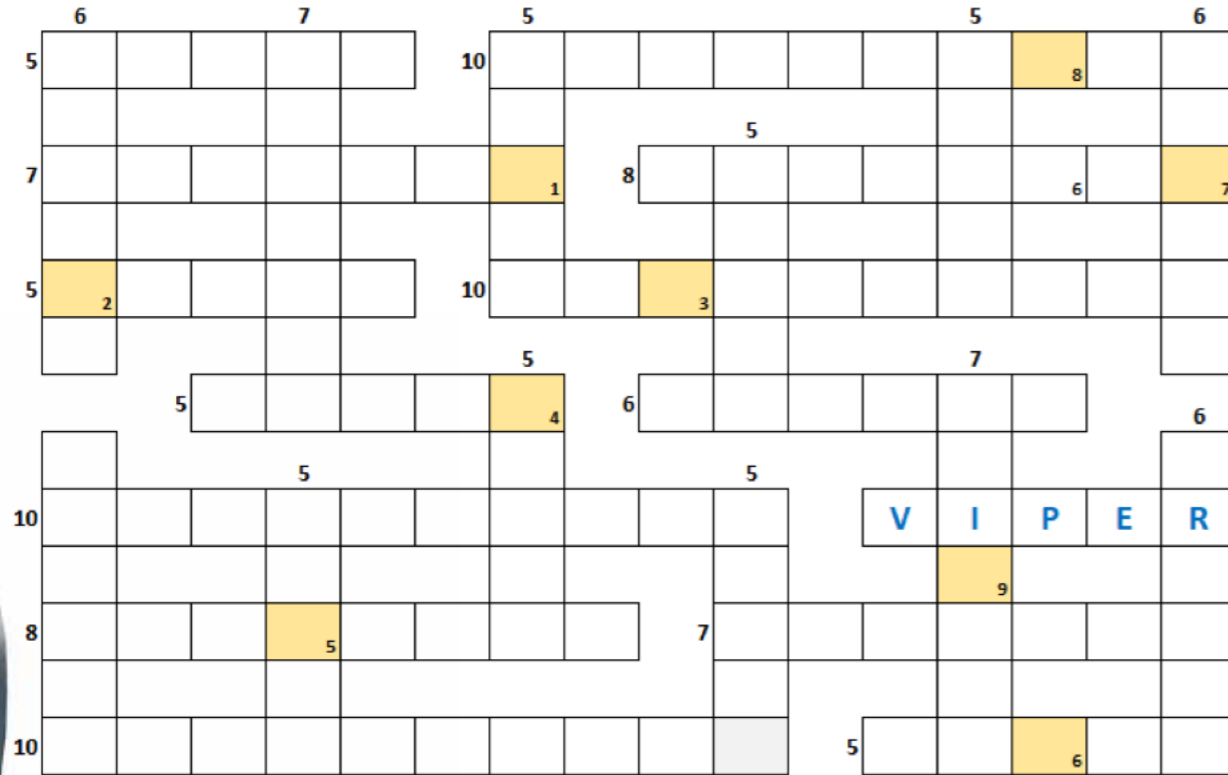
5 Buchstaben: DEICH – BLUSE – ANMUT – LOGIS – ILLER – FLAME – WALES – EHREN – ENORM – ECHSE

6 Buchstaben: WERFEN – ZWINGE – ERNANI – URWALD – BRANDT

7 Buchstaben: ERBTEIL – LEISTEN – REIBUNG – AUKTION

8 Buchstaben: KIELOBEN – NOTIEREN

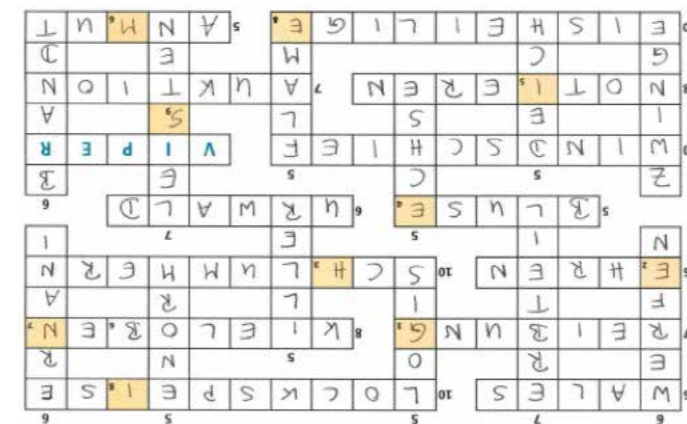
10 Buchstaben: WINDSCHIEF – LOCKSPEISE – SCHLUMMERN – EISHEILIGE



Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Reimende Wörter erkennen

Welche Wörter reimen sich. Verbinden Sie die entsprechenden Bilder.



Lösungswort: Geheims

Diagramm-Rätsel

- Lösungen**
- Reimende Wörter erkennen: Kuh – Schuh / Mund – Hund. Katze – Tatze / Puppe – Suppe / Hase – Nase / Haus-Maus / Ziege – Fliege / Glocke-Socke / Rose – Hose / Flasche – Tasche / Hand – Sand / Berg-Zweig /
 - Diagramm-Rätsel: Lösungswort: Geheims

Wir begrüßen unsere neuen Mitarbeitenden

**med. Fachangestellte
Sozialstation**



Olga Tsykunov

**med. Fachangestellte
Sozialstation**



Nicole Jägg

**Altenpflegehelferin
Rosenegg**



Nicole Enderle

**Pflegehilfskraft
Rosenegg**



Egzona Jakupi Ismaili

**Pflegehilfskraft
Rebberg**



Nihal Sahin Yaman

**Mitarbeiterin
ambulante
Hauswirtschaft**



Simone Schulz

**Mitarbeiterin
ambulante
Hauswirtschaft**



Stefanie Zeller

**Mitarbeiterin
ambulanten
Hauswirtschaft**



Tokur Abir

**Mitarbeiterin
Hauswirtschaft
Tagespflege**



Sabine Krotz

**Betreuungs-
assistentin
Betreuung**



Simone Stark

**Betreuungs-
assistentin
Tagespflege**



Claudia Vaz da Fonseca

Wir freuen uns, dass Frau Vaz da Fonseca, die seit Juli als Betreuungsassistentin in der Tagespflege arbeitet, das Fahrerteam der Tagespflege weiterhin stundenweise unterstützt.

Glückwünsche

Wir gratulieren ganz herzlich zur Geburt

Anna Liebegott, Verwaltung,
mit ihrer Tochter Luna, ihrem Ehemann Florian
und dem großen Bruder Levi



Nadine Wolf, Verwaltung
mit ihrem Sohn Kaleo, ihrem Ehemann Daniel
und der großen Schwester Eleni



Wir gratulieren ganz herzlich zur Hochzeit

Martina Heim, Wohngruppe Rebborg
mit ihrem Ehemann Michael im Kreise ihrer Kolleginnen



Ich arbeite gerne in der Betreuung weil....

Mein Name ist Christine Blum und ich bin 59 Jahre alt (jung). Seit dem 01.09.2000 arbeite ich im Pflegezentrum St. Verena. Nach meiner Familienphase, als die Kinder größer waren, habe ich nach einer neuen Aufgabe gesucht. Dabei bin ich auf ein Inserat vom Pflegezentrum St. Verena gestoßen, die eine Nachtwache suchten, und so habe mich auf diese Stelle beworben. Ich war 9 Jahre lang als Beiwache in der Nacht tätig. Im Jahr 2009 hat sich die Gelegenheit ergeben in die Betreuung zu wechseln. Das wollte ich ausprobieren und es hat mir so gut gefallen, dass ich dabei geblieben bin und ich deshalb dann auch die Fortbildung zur Betreuungsassistentin absolviert habe. Bis zum heutigen Tage habe ich meine Entscheidung nicht bereut. Die Arbeit als Betreuungsassistentin bereitet mir immer noch sehr viel Freude. Ich hätte vor 24 Jahren nie geglaubt, dass die Arbeit mit älteren Menschen so erfüllend ist. Die Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohnern ist eine ganz tolle Aufgabe, die ich mit Spaß, Humor und Liebe mache. Und dafür bekomme ich auch ganz viel von den Bewohnerinnen und Bewohnern zurück. Wir lachen ganz viel miteinander und lernen auch voneinander.

Ich bin sehr dankbar für die Aufgabe die ich hier machen darf.



Christine Blum

Rückblick auf Veranstaltungen für Mitarbeitende

Sommerfest

Anfang Juli fand das Sommerfest für unsere Mitarbeiter statt. Leider auch an diesem Tag wieder teilweise mit Feuchtigkeit von oben. Das hat die Stimmung jedoch in keinster Weise getrübt, denn wir lassen uns unter keinen Umständen vom Feiern abhalten.

Bewirtet wurden die Mitarbeiter von den Food Trucks „Nudelliebe“ und „Elena“, die vor dem Café bei der Terrasse platziert waren, und leckeres italienisches bzw. griechisches Essen servierten.

Beim Anstehen an den Foodtrucks musste man zeitweise etwas eng unter den aufgestellten Sonnenschirmen bzw. unter den mitgebrachten Regenschirmen zusammenrücken, aber dabei konnte man sich auch angeregt unterhalten. Wem der Sinn danach noch nach etwas Süßem stand, der durfte einmal in die Eistheke greifen.

Kurt Bergt, der das Fest musikalisch untermalt hat, hat seinen Auftritt wetterbedingt kurzerhand nach drinnen ins Café Verena verlegt.

Nach dem sich alle gestärkt hatten, wurde das Tanzbein geschwungen. Wie immer bei den St.Verena Festen, war die Stimmung ausgelassen und die Kolleginnen und Kollegen haben es genossen, sich mal abseits der Arbeit in Ruhe und abteilungsübergreifend unterhalten zu können. Und natürlich wurden auch die an dem Abend stattfindenden EM-Fussballspiele am Handy verfolgt.

Zusammen gut arbeiten und zusammen gut feiern, das ist bei St.Verena Tradition und trägt zum positiven Betriebsklima und dem Zusammenhalt im Team bei. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Party!





Das BGM hat ein
eigenes Logo bekommen



Gesund und aktiv

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei St. Verena

Sowohl die betriebliche Gesundheitsförderung als auch die Vorbeugung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren sind im Arbeitsschutzrecht und im Sozialgesetzbuch festgeschrieben.

Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu schützen.

Darüber hinaus können Betriebe durch freiwillige gesundheitsförderliche Maßnahmen in die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter investieren.

Unter BGM (= betriebliches Gesundheitsmanagement) versteht man die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.

St. Verena war einer der 70 Pflegeeinrichtungen in Baden-Württemberg die an dem Projekt der AOK „Prävention in der Pflege (PiP) teilgenommen hat. Über zwei Jahre wurden wir dabei von einem Expertenteam der AOK Baden-Württemberg fachlich, finanziell und organisatorisch begleitet.

Ziel war es, gemeinsam neue Strukturen und Prozesse zu schaffen und dadurch neue Möglichkeiten der Gesundheitsförderung zu erkennen.

Aber nicht, weil wir es müssen, sondern weil uns die Gesundheit unserer Mitarbeiter am Herzen liegt, gibt es bei St. Verena bereits seit vielen Jahren zahlreiche Angebote zur Gesundheitsförderung:

- ▶ **Anvertrauensschutz**
Coaching, Supervision, Mobbingbeauftragte
- ▶ **Fortbildungen zu Themen der physischen und psychischen Gesundheit**
Infoveranstaltungen, Vorträge, digitale Vorträge und Angebote
- ▶ **Granderwasser**
- ▶ **Hansefit**
- ▶ **Heilfasten**
- ▶ **Infoaushänge zu Gesundheitsthemen**
- ▶ **Kinästhetik**
- ▶ **Teambuilding-Aktivitäten**
- ▶ **Zeitwertkonto**
- ▶ **Betriebsarzt**

Um die Betriebliche Gesundheitsförderung wieder mehr in den Fokus zu rücken, gab es im Juni eine Kick-off Veranstaltung mit einem Vortrag der Heilpraktikerin und Fastenexpertin, Susanne Mattke. Thema: „Du bist nicht Opfer Deiner Gene – nimm Deine Gesundheit in die Hand“.

Außerdem hat das BGM ein eigenes Logo bekommen.

Für 2024 sind zudem monatliche Gesundheitsaktionen aus den Bereich Ernährung, Entspannung, Walking usw. für die Mitarbeitenden geplant.



Juni-Aktion

Naschen auf gesunde Art:

Verkostung von leckeren, gesunden Energy balls



v.l.n.r. Nicole Heim, Tania Accardo, Ajsa Sabani, Daniela Schönhammer



Juli-Aktion

Vitaminreicher Pausen Snack mit einem schönen Obstkorb

v.l.n.r. Elisabeth Bongarzone, Bettina Greising, Claudia Vater, Catherine Shaji Cherian, Nadine Börstinger, Aniko Antal

Im Sommerregen

Wenn es regnet ohne Unterlass, wird alles ganz schön nass.

Sommerregen und die Winde wehen, lässt uns viele Wolken sehen.

Dankend nicken die Pflänzchen, strecken sich wie zum Tänzchen.

Ein fröhlich bunter Regenbogen, kommt an den Himmel gezogen.

Erneut fällt leichter Nieselregen, für Wald und Felder ein Segen.

Und in die großen Regenpfützen, nun die Kinder mit Gummistiefeln hüpfen.

Wenn es regnet ohne Unterlass, ist für manchen dies ein großer Spass.

AUTOR UNBEKANNT



Ausbildung und FSJ

**Wir gratulieren ganz herzlich
zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung!**

Franziska Dietrich, Ausbildung zur Pflegefachfrau



v.l.n.r. Beate Maier,
Iris Weck,
Franziska Dietrich,
Gisela Meßmer,
Vera Zinsmayer-Keller

Anastasia Kelesidou, Altenpflegehelferin



Einrichtungs- und
Pflegedienstleitung
freuen sich mit
Frau Kelesidou
über den guten
Abschluss und die
Belobigung.

v.l.n.r.
Vera Zinsmayer-Keller,
Gisela Meßmer,
Anastasia Kelesidou,
Beate Maier

Das Pflegezentrum freut sich mit den Absolventinnen über ihre guten Abschlüsse und dass sie nun ihre erworbenen Fachkenntnisse und Fertigkeiten zum Wohle der Bewohner, Gäste und Klienten einsetzen.



v.l.n.r.: Anaswara Vattapillil Benson, Jeslin Geo, Anirudhan Gouri, Aleena Regi, Nicola Schmidt, Lena Riya, Maryam Ahmadikholari, Alana Rajan, Elizabeth Binu, Alina Rother, Bettina Müller

Herzlich Willkommen – unsere neuen Auszubildenden

Außerdem möchten wir Ihnen unsere neuen Auszubildenden vorzustellen, die am 01.08.2024 mit ihrer Ausbildung begonnen haben.

Wir freuen uns und sind stolz darauf, dass wir acht junge Frauen für die 3-jährige, generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau gewinnen konnten. Der überwiegende Teil der Auszubildenden kommt im Rahmen eines Projekts aus Indien zu uns und haben teilweise bereits ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserer Einrichtung absolviert.

Darüberhinaus beginnen 3 Kolleginnen die 1-einjährige Ausbildung zur Altenpflegehelferin, worüber wir ebenfalls sehr froh sind.

Ausbildung zur Pflegefachfrau:

- ▶ Lena Riya D'Souza
- ▶ Gouri Anirudhan
- ▶ Alana Rajan
- ▶ Anaswara Vattapillil Benson
- ▶ Aleena Regi
- ▶ Elizabeth Binu
- ▶ Jeslin Geo
- ▶ Alina Rother

Ausbildung zur Altenpflegehelferin:

- ▶ Nicola Schmidt
- ▶ Maryam Ahmadikholari
- ▶ Bettina Müller

Allen Auszubildenden wünschen wir einen guten Start in die Ausbildungszeit und viel Erfolg und Freude beim Lernen.



Ebenfalls willkommen heißen möchten wir **Chiara Berg**, die ein **Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)** bei uns absolviert. Auch ihr wünschen wir ein erfolgreiches Jahr mit viel Freude bei ihrer Tätigkeit.

Mitarbeitende stellen sich vor

Wie bereits in der letzten Ausgabe möchten wir Ihnen auch heute wieder einen Mitarbeiter vorstellen, über den wir – auch außerhalb seiner Arbeit bei St. Verena – Interessantes berichten können.



Unser Küchenchef, Patrick Dilla, hat im Juni dieses Jahres erfolgreich beim „Iron Man“ in **Hamburg** teilgenommen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser großartigen Leistung!

Natürlich wollten wir alles ganz genau wissen und haben ihm Löcher in den Bauch gefragt. Wir wollten wissen, wie es dazu kam? Wie er sich vorbereitet hat? Und wie die Teilnahme dann ablief?

Voraussetzung ist natürlich, dass man Freude an sportlicher Betätigung hat. So ist es auch bei Herrn Dilla. Er hat schon immer viel und gerne Sport getrieben, u.a. Radfahren und Krafttraining. Auch längere Radtouren um die 200 km waren in der Vergangenheit keine Seltenheit, so ist Herr Dilla beispielsweise mal an einem Tag um den Bodensee gefahren.

Herr Dilla erzählte, dass er die Leistungen der Langdistanzen beim Triathlon (denn der Iron Man ist ein Triathlon) schon lange verfolgt und bewundert hat.



Zu einem Triathlon/Iron Man gehören die Disziplinen Schwimmen (3,8 km), Radfahren (180 km) und Laufen (42,2 km), die nacheinander absolviert werden müssen.

Auch das Schwimmen (Kraulen) begeistert Herrn Dilla schon seit längerem: „Das ist, als sei man schwerelos und könne fliegen“, schwärmte Herr Dilla im Gespräch. Sooo leicht, wie es sich anhört, ist es aber leider nicht.

Im Urlaub auf Mallorca 2022 hat er das Kraulen öfters geprobt und es hat im Salzwasser recht gut funktioniert. Der Wunsch, auch einmal an einem Triathlon teilzunehmen, wurde immer größer und ließ ihn nicht mehr los. Deshalb hatte er sich dann im September 2022 dazu entschlossen, sich für den Iron Man anzumelden.

Im Januar 2023 startete Herr Dilla mit dem Schwimmtraining: so 2-3 Mal pro Woche ging er ins Hallenbad in Singen und im Sommer ins Aachbad. Das Freiwasserschwimmen übte er im Bodensee und Rhein.

Im August 2023 hat er dann schon mal übungsweise am Triathlon in Schaffhausen teilgenommen. Dort galt es Mitteldistanzen zu absolvieren (also ca. die Hälfte einer Langdistanz).

Das konkrete Training für den IRONMAN-HAMBURG begann Herr Dilla am 11.09.2023 und zog dieses bis zum Tag des Wettbewerbs am 02.06.2024 durch.

Im Vorfeld gab es natürlich eine Menge Recherchearbeit: von Trainingsplänen bis hin zur Ernährung. Anhand dieser Trainingspläne startete Herr Dilla sein fast ein Jahr währendes Intensivtraining. Wahnsinn, was das für einen Willen, Disziplin und Ausdauer erfordert. Was das im Detail bedeutet kann sich keiner so richtig vorstellen, der das nicht selber gemacht hat. Ein Jahr lang jeden Tag trainieren, Essenspläne einhalten, keinen Alkohol trinken, keine Partys und Feste besuchen, praktisch keine Freizeit haben, früh ins Bett gehen, vor der Arbeit trainieren, nach der Arbeit trainieren, damit die 2 Trainingseinheiten am Tag geschafft werden können, usw. Das alles geht nur, wenn auch die Familie und der Freundeskreis dafür Verständnis haben, mitziehen und unterstützen.

Auch die Kollegen in der Küche haben ihren Teil dazu beigetragen, dass Herr Dilla sein ehrgeiziges Ziel umsetzen konnte. Sie haben z. B. Dienste mit ihm getauscht, damit er am Wochenende trainieren konnte.

Nach fast einem Jahr war es dann soweit. Der Tag des Wettkampfes war gekommen. Die Familie und einige Freunde waren mit Herrn Dilla nach Hamburg gereist, um ihn anzufeuern und zu unterstützen. Das Wetter – um die 20 Grad Celsius und bewölkt – war ideal.

Gestartet wurde am Jungfernstieg mit der Disziplin Schwimmen. Damit sie sich nicht gegenseitig in die Quere kamen, starteten alle 3 Sekunden 5 Athleten. Geschwommen wurde entlang der Innen- und Außenalster, durch die Kennedybrücke Richtung Rathausplatz.

Für die 3,8 km Schwimmen benötigte Herr Dilla 1 Stunde, 21 Minuten.

An der Wechselzone angekommen, ging es dann auf zur nächsten Disziplin, dem Radfahren. Trotz strenger Regeln (nicht im Windschatten fahren, Einhalten eines Mindestabstands usw.) lief es sehr gut und die Motivation war trotz Wind, der viel Kraft gekostet hat, hoch. Die zwei Runden à 90 km, durch St. Pauli und am Hafen entlang, hat Herr Dilla in 4 Stunden, 50 Minuten absolviert, das entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 37Km/h.

Wieder in der Wechselzone angekommen ging es über in die nächste Disziplin, das Laufen. Die 4 Runden durch die Stadt, vom Rathausplatz losgehend durch den Park, über die Kennedybrücke waren Dank der Unterstützung von Seiten

des Publikums am Straßenrand, die die Läufer lautstark angefeuert haben, gut machbar. Dauer: 3 Stunden, 34 Minuten.

Alle 3 Disziplinen absolvierte er in einer Gesamtzeit von 10 Stunden, 2 Minuten. Für die beiden Wechsel zwischen den Disziplinen benötigte er jeweils knapp 7 Minuten, 50 Sekunden.

Mit diesem Ergebnis war Herr Dilla äußerst zufrieden und happy, dass er sein Ziel und seine Leistungen – trotz einiger Widrigkeiten (z. B. dass seine Sportuhr während des Laufens den Geist aufgegeben hat und er nur noch nach Gefühl laufen konnte) – wunschgemäß erreicht hat.

Herr Dilla hat allen Grund, sehr stolz auf sich und seine Leistung zu sein und auch wir gratulieren an dieser Stelle nochmals ganz ganz herzlich!

Er selbst sagt, er ist froh, dass diese harte, entbehrungsreiche Zeit nun vorbei ist, wobei er das nicht als „Opfer“ empfunden hat. Es hat auch viel Spaß gemacht und ihm viele neue Erkenntnisse hinsichtlich Sport, Ernährung, Disziplin, Psyche etc. gebracht.

Dennoch ist er froh, den Sport jetzt wieder nur „zum Spaß“ zu machen und seine Freizeit entspannter genießen zu können. Er möchte alle 3 Sportarten auf jeden Fall weiterhin betreiben, allerdings nicht nach Trainingsplan, sondern einfach nach Lust, Laune und Wetter.

Wie bereits oben erwähnt, geht das nur mit viel Unterstützung aus dem Umfeld. Herrn Dilla ist es wichtig, an dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an die Familie, die Freunde und auch die Arbeitskollegen, die ihn bei seinem Vorhaben unterstützt haben, zu richten!

Alle 3 Disziplinen absolvierte er in einer Gesamtzeit von 10 Stunden, 2 Minuten. Für die beiden Wechsel zwischen den Disziplinen benötigte er jeweils knapp 7 Minuten, 50 Sekunden.




Hier noch ein paar „harte Fakten“ zu Herrn Dillas Trainingsplan


Dauer: 11.09.2023 - 01.06.2024

Gesamt: 10.550 km
 23 Tage
 5 Stunden
 22 Minuten
 401 Einheiten = durchschnittlich 1,6 Einheiten/Tag

 **8.637 km**
 11 Tage
 19 Stunden
 49 Minuten
 Radfahren: 156 Einheiten

 **1.687 km**
 6 Tage
 4 Stunden
 30 Minuten
 Laufen: 126 Einheiten

 **228 km**
 3 Tage
 12 Stunden
 8 Minuten
 Schwimmen: 78 Einheiten

 **40 Einheiten**
 1 Tag
 15 Stunden
 30 Minuten
 Krafttraining/Mobility: 40 Einheiten

Energieverbrauch beim Training:
 450.881 Kcal aus ca. 46 kg Kohlenhydraten und ca. 30 kg Fett
 46 kg KH $\hat{=}$ **306 kg Kartoffeln**

Rückblicke aus den Senioren- wohnanlagen



Fest mit Bowle & Häppchen

Im Mai durften sich 40 Bewohner der Häuser Jan-ten-Brink und Liebenfels kurzfristig über ein kleines Fest mit Bowle und Häppchen freuen. Die Bewohner waren von dem vielseitig und schön angerichteten Vesperteller begeistert und fühlten sich wie Gäste in einem besonderen Lokal. Dazu konnten sie noch eine erfrischende Bowle genießen. Alle haben es sich richtig gut gehen lassen und haben zum Schluss auch noch ausgiebig miteinander gesungen. Die Stimmung war wie so oft so ausgelassen, dass einige der Gäste gar nicht mehr nach Hause gehen wollten.



Leben in der Seniorenwohnanlage



Karl Heinz Wenzel

Ich bin **Karl Heinz Wenzel** und möchte mich Ihnen hier vorstellen:

Seit 1. März 2024 wohne ich mit meinem Zwergpudel Toxy im Haus Liebenfels und wir wurden von den Verantwortlichen und Mitbewohnern freundlich aufgenommen. Toxy ist gerne unter Menschen und zieht deshalb ungewohnt kräftig an seiner Leine, wenn es ins Café Verena zum Mittagessen geht. Ich gehe sehr gerne dort hin zum Mittagstisch. Mir gefällt die angenehme Atmosphäre und das Essen ist sehr schmackhaft.

Überhaupt gefällt mir das Leben in den Seniorenwohnanlagen auf der Gänseweide sehr. Das aktive Miteinander und die Festlichkeiten im Haus, wo die Köstlichkeiten jedes Mal ein Highlight sind, begeistern mich jedes Mal aufs Neue.

Die Gymnastik ist sehr empfehlenswert und das Gedächtnistraining für mich ein Muss. Am



Überhaupt gefällt mir das Leben in den Seniorenwohnanlagen auf der Gänseweide sehr. Das aktive Miteinander und die Festlichkeiten im Haus, wo die Köstlichkeiten jedes Mal ein Highlight sind, begeistern mich jedes Mal aufs Neue.

„Krafttraining“ werde ich mich auch noch versuchen.

Auch die Wohnungen sind sehr schön geschnitten. Auf meinem Wohnungsplan habe ich bereits vor meinem Einzug die Möbel Zentimetergenau platziert. Ich konnte dank meines Schlafzimmerschranks, der als Raumteiler fungiert, meinen Schlafraum teilen und auf der Rückseite eine komplette Büro-Ecke einrichten. Bei der Durchreiche von der Küche aus, sind meine Ess-Ecke und mein Arbeitstisch.

Eine kleine Couch mit Tisch und Stühlen stehen mir für den Aufenthalt im Wohnbereich zur Verfügung.

In meinem früheren Wohnort Friedingen nehme ich weiterhin an den Aktivitäten des Akkordeonorchesters Friedingen 1952 e.V. in meinem Amt als Beisitzer teil. Auch die Gymnastikrunden von der Männergruppe 60+

sind eine willkommene Ergänzung zu unserer Gymnastik hier. Bei den Fotofreunden Singen bin ich weiterhin aktiv und bin gerade dabei, für unsere Ausstellung im Rathaus Singen anlässlich unseres 10-Jährigem Bestehens Beiträge zu leisten. Es ist mir eine Freude, dass ich zu besonderen Anlässen Fotos von den Mitbewohnern vom Haus Liebenfels machen darf! Bestimmt ergeben sich weitere Möglichkeiten, mit denen ich die Gemeinschaft stärken kann, denn nur wenn man mitmacht, ist man dabei.

Zu dem Musikspiel „Hans im Glück“ für die Akkordeonjugend malte ich 1992 das Bühnenbild, welches inzwischen mehrmals durch mich und zuletzt von einem Sprayer vervollständigt wurde. Es stellt die Friedinger Schlossberghalle dar.

Hier stellen wir uns in der hervorragend lebendigen Hauszeitschrift „Gans im Glück“ vor. Toxy und ich sind auch „Ganz glücklich“!



Wir suchen:
MITARBEITENDE IM FAHRDIENST (M/W/D)

für die Tagespflege oder Essen auf Rädern auf Minijob-Basis, Führerschein Voraussetzung

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung:
www.st-verena.com/jobs,
 Telefon: 07731 9343-118

**ROCK MIT UNS
 DIE PFLEGE**

AUS DEM HERZEN DER REGION



seit 1892
 RANDEGGER.DE



Bücheler & Martin
 Fachhandel für Baustoffe & Fliesen



**Wir gestalten die
 Zukunft der Energie**

Thüga Energie GmbH
 Industriestraße 9
 78224 Singen
service@thuega-energie.de
 Telefon: 07731 5900-0

thuga
 Energie
 Energie kann mehr.

Wir liefern die Baustoffe

Garten - Fliesen - Renovierung - Sanierung - Neubau

Weitere Informationen unter www.thuega-energie.de

Ihr Partner für:
Gastronomie | Hotelerie | Kantine | Großküche | Handel | Gewerbe

GROSS & MARKT
NETZHAMMER

immer eine Idee voraus



Singen • Güterstraße 23 • Tel. (0 77 31) 99 88 77
Konstanz • Max-Stromeyer-Str. 170 • Tel. (0 75 31) 58 27 20
Waldshut • Lonzaring 4 • Tel. (0 77 51) 8 96 43 33
www.netzhammer.de

Bei **KOMPRESSION BY ULLA**
dreht sich alles um Kompression.

Spezialisiert auf flachgestrickte Kompression
Bei Lymph- und Lip-Ödemen.

Strümpfe in unzähligen Variationen
Farben, Muster und diversen Dicken

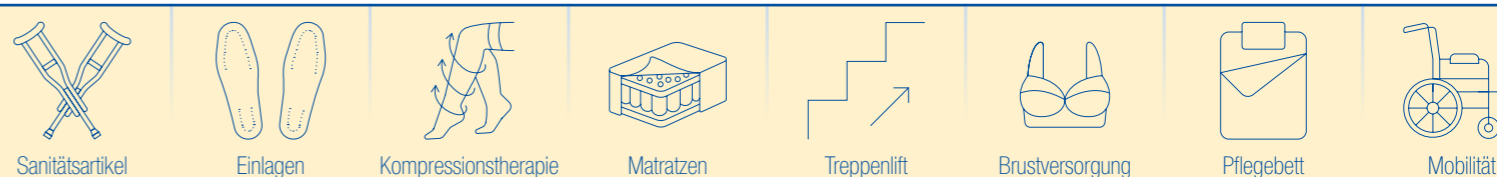
Dazu ein An- und Ausziehtraining
Mit und ohne An- und Ausziehhilfen

„Ihre Kompressionsversorgung
soll Ihr bester Freund werden!“



Mitglied im Lymphnetz Konstanz

KOMPRESSION BY ULLA
Adam-Opel-Str. 8, 78239 Rielasingen, Tel.: 07731-8276735



Das moderne Gesundheitsfachgeschäft in der Region

Mit unserem breiten Angebot können wir perfekt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen: Bandagen, Brustepithesen, Wäsche und Bademoden für brustoperierte Frauen, Kompressionsstrümpfe, Einlagen, Hilfsmittel für Bad und Toilette sowie Rollatoren, Rollstühle, E-Scooter, Pflegebetten, Treppensteighilfen, Treppenlifte, und vieles mehr!

Unser Team bietet Ihnen umfassende, individuelle Beratung und nimmt sich immer gerne Zeit für Ihre Fragen.

Sanitätshaus Bernhard Schulz GmbH

Tel. 07531 / 694470

Tel. 07732 / 89030-99

Tel. 07552 / 6628

Zähringerplatz 15
78464 Konstanz

Scheffel-Str. 10A
78315 Radolfzell

Überlinger-Str. 9
88630 Pfullendorf



www.schulz-rehatech.de | info@shmobil.de

VOGEL

AUTOMOBILE

IHR PARTNER FÜR ALLE FABRIKATE

- Neu- und Gebrauchtwagen
- TÜV - Abnahme im Haus
- Reifenservice
- Unfallservice
- Mietwagen



Tel. 0 77 31-270 19
Adam-Opel-Straße 2
D-78239 Rielasingen
info@vogel-automobile.com
www.vogel-automobile.com



Inh. Marc Schlegel
Mobil: 0174/325574 0

Hauptgeschäft
Arlener Strasse 33
78239 Rielasingen-Arlen
Tel.: 0 77 31/22 82 4

Filiale
Hörstrasse 45
78239 Rielasingen-Worblingen
Tel.: 0 77 31/22 34 4
Fax: 0 77 31/79 48 03
E-mail: schlegelebeck@freenet.de
www.schlegelebeck-arden.de

Ihr Partner für Ihre Gesundheit!



Montag - Freitag
08.00 - 12.30 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr
Samstag
08.30 - 12.30 Uhr

Rosenegg Apotheke
Apothekerin Angela Fritzsche-Hettig

Hauptstr. 5 | 78239 Rielasingen | Tel. 0 77 31 / 2 29 65
info@roseneggapotheke.de | www.roseneggapotheke.de

Ansprechpartner auf der Gänseweide



Gisela Meßmer



Bettina Greising



Tanja Graf



Linda Fritz

Impressum:

Gans im Glück

Redaktion

Gisela Meßmer, Einrichtungsleitung
Bettina Greising, Verwaltung
Tanja Graf, Verwaltung

Satz und Layout

Linda Fritz

Pflegezentrum St. Verena

Gänseweide 7
78239 Rielasingen-Worblingen

Telefon: 07731 9343 - 0

Fax: 07731 9343 - 299

info@st-verena.com

www.st-verena.com

Bilder:

Titel/Rücktitel:

stock.adobe.com/Aleksandar Todorovic

Pflegezentrum St. Verena

| | | |
|---------------------|---------------|----------------|
| Einrichtungsleitung | Gisela Meßmer | 07731 9343 - 0 |
|---------------------|---------------|----------------|

Beratung

| | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------|
| Pflegeheim/ Kurzzeitpflege | Vera Zinsmayer-Keller | 07731 9343 - 0 |
| Tagespflege | Monika Geiser | 07731 9343 - 160 |
| Sozialstation | Nadine Hahn | 07731 9343 - 500 |

Seniorenwohnanlage

| | | |
|--------------------|--------------------------------------|------------------|
| Jan ten Brink-Haus | Monika Döller / Giovannina Benitz | 07731 9343 - 780 |
| Haus Liebenfels | Monika Döller / Giovannina Benitz | 07731 9343 - 780 |

Weitere Angebote

| | | |
|---------------------------|---|------------------------------|
| Essen auf Rädern/Zentrale | Bettina Greising | 07731 9343 - 0 |
| Café Verena | Christina Bretzke | 07731 9343 - 105 |
| Friseur | Claudia Graf | 07731 9343 - 444 |
| Seelsorger | Hr. Diakon Ehinger (kath.) Hr. Prädikant Bühner (evang.) | 07731 26 937 07731 22 921 |
| Bewohnerfürsprecherinnen | Beate Billinger Ruth Hillbrecht | 07731 52 998 07731 24447 |

Förderverein

| | | |
|--|---|----------------|
| Ökumenischer Förderverein Sozialstation | Kontakt über St. Verena zu den üblichen Bürozeiten | 07731 9343 - 0 |
|--|---|----------------|



St. Verena
Pflegezentrum



Pflegezentrum St. Verena

Gänseweide 7 | 78239 Rielasingen-Worblingen | Tel.: 0773193 43-0

www.st-verena.com | info@st-verena.com