KAISER WILHELMS

KLÖNSCHNACK

Die Zeitung für das Kaiser Wilhelm I. Stift

AUSGABE
01/2025

SENIORENZENTRUM
KAISER WILHELM I. STIFT

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Wenn das Grüne erwacht 4 - 7

Ein Spaziergang mit Brigitte Hirschhausen durch eine zarte Jahreszeit

In den duftenden Frühling will ich hinaus (Gedicht) 8

11 ungewöhnliche Osterbräuche aus aller Welt 9 - 14

Osterspaziergang (Gedicht) 15

Osterfrühstück, wir laden ein 16

Fit im Alter 18 - 20

Eine Geschichte der Pflege 21 - 25

Aufgeschrieben von Brigitte Hirschhausen

Geburtstage Bewohnerinnen & Bewohnern 26 - 27

April & Mai

Juni & Juli

Aktives Altern - Wie können Sie von unseren 28 - 30

Bewegungsangeboten im Alltag profitieren?

Termine: Yoga und QiGong 31

DigiRehab 32 - 33

Gemeinsam kreativ die Zukunft verbessern! 34 - 35

Ein großes Dankeschön an alle unsere Ehrenamtlichen 36

Vom Reisen 37 - 39

Ausflüge & Busfahrten 40 - 43

Die Kleine Ameise geht auf Reisen 41

Die notwendige Arbeit der Tafel Kiel 44 - 45

Veranstaltungen von April bis Juli 2025 46 - 53

Kieler Woche im Kaiser Wilhelm I. Stift (21. - 29. Juni 2025) 54

Was war los im Kaiser Wilhelm I. Stift? 55 - 67

Ein Rückblick auf unsere Veranstaltungen

Der heiße Sommer & das kühle Wasser 68 - 71

Rezepte für Sommergetränke 72 - 73

Jubiläum von Romana Koschmann 74

Die Anlaufstelle Nachbarschaft im Kaiser Wilhelm I. Stift in Kiel 75 - 76

Entlastungs- & Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige 77 - 78

Das Kaiser Wilhelm Stift hat einen Ichó ball 79 - 80

Mitarbeiter*innen stellen sich vor 81

Abschied nehmen 82

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

AUSGABE
01/2025

endlich ist der Frühling da! Die ersten Sonnenstrahlen haben sich in den vergangenen Wochen gezeigt und die ersten Frühblüher erstrahlen in voller Pracht. Diese Zeit des Erwachens und der Erneuerung bringt nicht nur eine farbenfrohe Natur mit sich, sondern auch viele spannende Aktivitäten und Angebote für Sie.

Ostern steht vor der Tür und wir haben ein tolles Programm für Sie vorbereitet, das von unserem engagierten Team im Bereich Kultur und Unterhaltung organisiert wird. Genießen Sie die festliche Atmosphäre und die gemeinsamen Erlebnisse!

Besonders freue ich mich über unser regelmäßiges Angebot der Smartphone- und Tablet-Schulungen. In einer Zeit, in der die Digitalisierung immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist es uns ein Anliegen, Ihnen den Umgang mit moderner Technik näherzubringen und Ihnen zu helfen, den Anschluss an die digitale Welt zu finden.

Ein weiteres Highlight ist unser wichtiges Nachhaltigkeitsprojekt, das von Schülerinnen des RBZ aus Kiel ins Leben gerufen wurde. Es ist uns ein großes Anliegen, umweltbewusst zu handeln und die nächste Generation in diesen Prozess einzubeziehen.

Die Kieler Woche steht ebenfalls vor der Tür und wir freuen uns auf die damit verbundenen Feierlichkeiten und Ausflüge. Lassen Sie sich von der festlichen Stimmung mitreißen und genießen Sie die vielen Angebote, die diese besondere Zeit mit sich bringt.

Ich wünsche Ihnen allen einen zauberhaften Start in den Frühling und Sommer. Möge diese Zeit gefüllt sein mit Freude, Gemeinschaft und unvergesslichen Momenten.

Herzlichst,

Sandra Pérez

WENN DAS GRÜN ERWACHT

Ein Spaziergang mit Brigitte Hirschhausen durch eine zarte Jahreszeit

Kennen Sie das?

Der Winter war dunkel und lang. Man spürt es in den Knochen und im Gemüt- alles sehnt sich nach Frische und Wärme.

Ich gehe bei jedem Wetter raus, schließlich gibt es kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung. Ich mag es im Winter, eingepackt in dicke Klamotten durch die Natur zu gehen. Aber je mehr der Kalender Richtung Ostern zeigt, desto eher strebe ich gedanklich nach Sonne.

Vor einigen Jahren hatte ich mir zwei neue Knie einbauen lassen und war eine lange Zeit mit 4 Beinen unterwegs (meine Krücken und ich waren sehr zusammengewachsen). Sie werden verstehen, wie das ist langsam gehen zu müssen. Es stellten sich ein paar Nebeneffekte ein, die eher gut für mich waren.

„Wer langsam geht sieht mehr“, sagt man.

Und so war es. Ich ging sorgfältig und langsam durch den Schrevenpark, um nicht zu fallen, blieb oft stehen. Und siehe da- ich bemerkte die ersten kleinen grünen Spitzen überall, die Schneeglöckchen und Krokusse. Sie zauberten mir direkt ein Lächeln auf das Gesicht.

Am Teich sah ich an den Weiden das erste Blattgrün und am Kiosk trank ich den ersten Kaffee. Herrlich! Ein paar andere Parkbesucher und ich kamen ins Gespräch. Ich hörte, wie die meisten sich nach dem langen Winter über die ersten Sonnenstrahlen freuten.

Meine 4 Beine brachten mich langsam und sicher nach Hause. Unterwegs hielt ich mehrere Male mit neugierigen oder mitleidigen Nachbarn einen Klönschnack.

Aus meiner vierbeinigen Zeit habe ich mitgenommen, dass Langsamkeit in unserer schnelllebigen Zeit eher eine Tugend, denn ein Nachteil für das persönliche Wohlbefinden sein kann.

Der Autor Sten Nadolny hat über die „*Entdeckung der Langsamkeit*“ sogar ein ganzes Buch geschrieben. Der Held der Geschichte ist für vieles eigentlich zu langsam, aber seine Bedächtigkeit führt ihn zum Schluss zu einer großen Entdeckung, die er ohne seine ruhige Art und Weise nicht hätte machen können.

Langsamkeit ist eine Begleiterscheinung des Alterns. Oft finden wir das negativ: wir denken langsamer. Wir laufen langsamer. Vieles ist (zu) langsam, da sind die anderen schon ungeduldig. Die anderen reden schneller, oft zu leise und haben keine Zeit zu warten, bis wir reagieren.

Langsamkeit kann man positiv auch mit Muße übersetzen. Wir haben alle noch gelernt:
“*Müßigkeit ist aller Laster Anfang*“. (Der Spruch wird Georg Büchner in seinem Stück Leonce und Lena zugeschrieben.)

Und nun, im Älter-Werden gewinnt die Muße an Bedeutung.

Ein gutes Muße-Training sind die Wartezeiten im Wartezimmer des Arztes. Man kann sie füllen mit Gesprächen, dem Blick in eine Zeitschrift oder das Smartphone. Oder man macht einfach mal nichts. Garnichts!

Mache ich oft- das Garnichts.

Langsam, tief atmen und schauen, was mit den eigenen Gedanken passiert. Kleine meditative Pause. Ich habe sie schätzen gelernt und schaue ein wenig nach innen. Ich hatte schon herrliche kreative Kopfgeburten im Wartezimmer! Und schwupp, war die Zeit um und der Arzt zu sprechen. Es gibt noch an anderen Orten viele kleine Wartezeiten….und die Chance auf Geduldstraining. Am Ende sind wir gelassen wie ein Yogi.

Zur Muße gehört auch das Wohlbefinden. Was brauche ich dafür? Wo finde ich das?

Ich finde mein müßiges Wohlbefinden schon ganz zeitig im Frühjahr auf meinem Balkon. Ich stehe am Geländer und überlege mir, was ich wann in meinem Etagengarten pflanzen möchte. Ich habe 6 Kästen. Manche beherbergen mehrjährige Pflanzen, andere Kästen brauchen neue Erde und neues Saatgut. Einige Kästen werden Kräuter und kleines Balkongemüse beherbergen, andere bienenfreundliche Blühpflanzen.

Auf dem Balkon richte ich auch den Platz für den Kübel her, in dem ein jahrzehntealter Kaktus auf dem Balkon stehen wird. Er wird mir schöne große Blüten schenken. Diese Pflanze ist schon da gewesen, als ich eine Jugendliche war. Sie wurde von meiner Mutter gepflanzt und gepflegt. In unserer Familie heißt sie „ Mutti-Kaktus“ Nach Mutters Tod bekam jedes Kind einen Ableger.

Die alte Pflanze lebte noch lange im Haushalt meines Vaters, liebevoll gehegt von meinem Bruder. Nach dem Tod meines Vaters über-nahm ich den großen Mutti-Kaktus. Dieses weitgereiste alte Gewächs teilt also ein Stück Lebensgeschichte mit mir. (Es stand schon in verschiedenen Städten und Wohnungen).

Ich schaue den alten Kaktus gern an, sehe nach Veränderungen oder neuen Ablegern und denke an meine Familie oder die Geschichte von Pflanzen. Sie wissen ja, ich mag Gegenstände, Gewächse und Gesellen mit Geschichte. 😊

Ich werde meine Balkonmöbel reinigen und mein Freiluftzimmer so einrichten, dass ich den Sonnenuntergang dort genießen kann. Aber jetzt mache ich all das nicht. Ich stehe müßig am Geländer und freue mich an meiner Vorfreude.

Albert Schweitzer sagte einmal "*Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt*".

Gehen Sie einmal in unseren Stiftsgarten oder in den Schrevenpark. Suchen Sie nach dem ersten frischen Grün. Schauen Sie es sich genau an. Vielleicht scheint Ihnen gerade die Sonne warm in den Nacken oder ins Gesicht.

Kosten Sie die kleine Muße aus!

Machen Sie sich dann auf das Grüne zu entdecken. Schenken Sie Ihrem Körper viel Vitamin D, das durch die Sonne aufgenommen wird und unsere Knochen stärkt. 30 Minuten mindestens am Tag sind sehr gut. Schenken Sie sich viel Bewegung an der frischen Luft, um die Frühlingsmüdigkeit zu vertreiben. Dann kommt frische Energie in die Glieder und Gedanken. Essen und trinken Sie viel Grünes und buntes Gemüse, ein Vitamincocktail, der die Lebensgeister weckt.

Ich beginne immer noch jeden Tag mit der dankbaren Feststellung, dass ich laufen und mich bewegen kann. Gehen Sie die lichten Frühlingstage damit an, sich bewusst zu machen, was Sie alles können! (Ressourcen) Das nennt man Ressourcen-orientiertes- Denken. Wunderbarerweise kann man das trainieren- dafür ist unser Gehirn nie zu alt! Es liebt die Herausforderung.

Und noch ein Trick für das Gehirn und gegen schlechte Laune: Lächeln Sie mindestens 60 Sekunden, egal, ob Ihnen danach ist. Danach hebt sich Ihre Laune, denn unser Gehirn schüttet dann Glückshormone aus. Es funktioniert! Das ist durch Studien belegt.

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54(5), 768–777. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768)

Marilyn Monroe sagte einmal: „Ein Lächeln ist das schönste Make-up, das man tragen kann." Stimmt.

Und noch eines zum guten Schluss: „Entspannte Gehirne arbeiten besser!"

In den duftenden Frühling will ich hinaus

Auguste Kurs (1815 – 1892)

In den duftenden Frühling will ich hinaus,
Hinweg aus dem kalten, beengenden Haus
In die freie verlockende Weite.
Was soll mir der Bücher verdrießlicher Kram,
Die ich immer und immer vergeblicher nahm,
Ich werfe sie freudig zur Seite.

Denn find' ich nicht draußen der Blätter genug?
Da schimmert geheimnisvoll jeglicher Zug
Von des Ewigen eigenen Händen -
Das wieget die übrigen Lettern wohl auf,
So will ich denn auch in geflügeltem Lauf
Von dem einen zum andern mich wenden.

Da bin ich nun draußen und blicke umher,
Wie wird das Studieren schon wieder mir schwer
Hier unter den blühenden Bäumen!
Sie senden schon Blüte auf Blüte mir zu,
So will ich hier rasten in seliger Ruh',
Und will nur genießen und träumen.

11 ungewöhnliche Osterbräuche aus aller Welt

Ostern ist christlich das wichtigste und gesellschaftlich nach Weihnachten das wichtigste Fest, da es freie Tage und Zusammenkommen in Familie, Freizeit und Ferien bedeutet.

Wie wird Ostern auf der ganzen Welt gefeiert?

Schokoladeneier suchen, Eier ausblasen und bemalen, süße Häschen als Deko – so sieht Ostern in vielen deutschen Wohnzimmern aus.

Manchmal gibt es noch den Gang zum Osterfeuer oder ein obligatorisches Osterlamm, aufregender wird es hierzulande aber nicht. Es lohnt sich also der Blick zu anderen Kulturen, um ein bisschen Abwechslung in die Ostertage zu bringen. Denn nicht überall wird gefeiert wie bei uns: Wasserschlachten, Beerdigungen für Fische oder verkleidete Hexen – so bunt sind die Osterbräuche aus aller Welt.

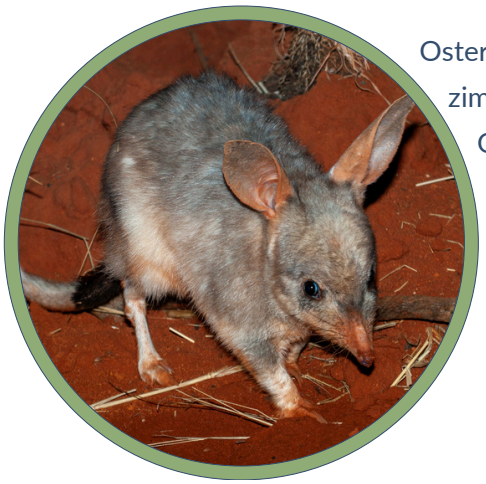
1 Irland: Das Heringsbegräbnis

Ein Begräbnis für einen Fisch? Was ziemlich kurios klingt, lässt sich einfach erklären – mit Blick auf die Fastenzeit, die an Ostern ihr Ende findet. Nach christlicher Tradition gibt es zur Fastenzeit kein Fleisch, höchstens Fisch. Eine harte Zeit also für alle Metzger, die in den Wochen des Fastens weniger Umsatz machen. An Ostern darf endlich wieder Fleisch auf den Tisch und darüber ist die Freude bei den Iren so groß, dass der Hering kurzerhand zu Grabe getragen wird. Meistens organisieren das sogar die lokalen Metzger, die auf das Ende der Fastenzeit schon hin gefiebert haben.

2 Griechenland: Raketenkrieg auf Chios

Die griechische Insel Chios fühlt sich an Ostern an wie Silvester. Der Grund: In der Nacht zum Ostersonntag beschießen sich die beiden Kirchengemeinden mit tausenden von selbstgebastelten Raketen. Die Kirchengebäude befinden sich direkt gegenüberliegend an zwei Seiten eines Tals und bieten so perfekte Voraussetzungen für das Spektakel. Der Brauch soll wohl auf die Zeit zurückgehen, in der die Insel von den Osmanen besetzt war, die den Griechen vor Ort das Osterfest verboten hatten. Um sie zu verschrecken, haben die Inselbewohner kurzerhand einen Krieg vorgetäuscht. 2018 allerdings wurde das Raketenschießen verboten, sodass nur noch ein paar einzelne Raketen geflogen sind. Ein paar Eindrücke aus dem richtigen Spektakel gibt's zum Glück noch auf YouTube.

3 Australien: Osterbilby statt Osterhase



Ostern ohne den Osterhasen? In deutschen Kinderzimmern ein absolutes No-Go. In Australien ist der Osterhase aber gar nicht so beliebt – eingeschleppte Kaninchen wurden zur Plage, der Hase geht also auch nicht mehr durch – dort lässt man lieber ein anderes Tier die Eier verstecken: der Kaninchennasenbeutler, auch genannt „Bilby". Früher fast vergessen, wurde der Bilby in den letzten Jahrzehnten zum richtigen Trendtier und wird in Form von Schokoladen-Bilbys verspeist.

4 Polen: Eine Wasserschlacht zu Ostern

In Polen feiert man Ostern mit jeder Menge Wasser. Wer beim Spaziergang am Ostermontag unterwegs ist, sollte auch bei Sonnenschein eine Regenjacke dabei haben, denn es wird nass: Egal, ob Spritzpistole oder direkt mit dem Wassereimer – am Ostermontag wird jeder so nass, wie es nur geht. Bei Bräuchen weiß man ja nie so genau, wie sie sich eigentlich durchgesetzt haben: Dieser soll auf das Jahr 966 zurückgehen, in dem der damalige polnische Herrscher sich taufen ließ und damit Polen zum Christentum bekehren ließ. An Ostern gibt's nun also eine Taufe der besonderen Art- junge Männer begießen junge Frauen mit Wasser.

5 Schweden: Ein bisschen Halloween

Ostertern in Schweden klingt ein bisschen wie Halloween: Als Hexen verkleidete Kinder – Påskkärring nennt man sie – gehen von Tür zu Tür, verschenken selbstgemachte Osterkarten und wollen natürlich nur eins: Süßes! Sonst gibt's Saures! Ach nee, das war ja wirklich Halloween. Der Legende nach fliegen die Hexen am Gründonnerstag alle zum Blocksberg – dann werden auch die Süßigkeiten gesammelt. Am Ostersonntag fliegen die Hexen wieder zurück und sollen mit den großen Osterfeuern an der Ankunft gehindert werden.

6 Dänemark: Briefe schreiben mit Schokoladen-Belohnung

Unsere Nachbarn aus dem Norden sind auch in der Ostertradition gar nicht so weit von uns entfernt: Schokoladeneier und Ostereier-Deko sind ein Muss. Anders als bei uns, haben die Kinder in Dänemark aber eine Möglichkeit, sich Schokoladeneier dazuzuverdienen. Vor Ostern basteln sie hübsche Karten und schreiben kleine Nachrichten an einen Erwachsenen – unterzeichnet wird nur mit Punkten, der Name des Absenders muss nämlich später erraten werden. Weiß der Erwachsene nicht, von wem der Brief kommt – oder möchte den Kleinen nicht den Spaß verderben – bedeutet das: mehr Schoko-Eier für den ambitionierten Briefeschreiber.

7 USA: White House Easter Egg Roll

In den USA ist die Ostertradition Chefsache – eine der populärsten, der Easter Egg Roll, findet nämlich direkt am Weißen Haus statt. Dort wird jedes Jahr am Ostermontag ein Event für Kinder veranstaltet, die sich im Egg Roll versuchen: Also hart-gekochte Eier mit einem Löffel über eine bestimmte Strecke befördern. Die Eier rollten auf dem Capitol Hill und den anderen einladenden Grünflächen in Washington D.C. schon im 19. Jahrhundert, bis sie 1870 verboten wurden, um den Rasen nicht zu schädigen. 1878 aber lud der damalige Präsident Hayes zum Egg Roll am Weißen Haus und setzte die Tradition so als eigenes Event fort.

8 Bermuda: Bunte Drachen in der Luft

Die Bermuda-Inseln liegen über 1000 Kilometer vor der amerikanischen Ostküste – mitten im Atlantik und mit nur knapp 70.000 Inselbewohnern ist es also kein Wunder, dass es dieser schöne Brauch noch nicht zu uns geschafft hat. Karfreitag ist auf Bermuda – anders als bei uns – ein bunter und fröhlicher Tag. Viele selbstgebastelte Drachen – die Bermuda Kites – sieht man an diesem Tag im Himmel, die symbolisch für die Auferstehung Jesu stehen. Die Drachen sind meistens achteckig und aus buntem Papier gebastelt

9 Tschechien: Schläge für die Liebsten

Auch in Tschechien hat es eine ungewöhnliche Tradition geschafft, sich durchzusetzen: Die Männer ziehen am Ostermontag – dem Peitschen-Montag – mit selbstgemachten Peitschen aus Weidenzweigen los und schlagen damit die Beine der Frauen. Klingt brutal? Naja, geschlagen wird nicht fest und es ist eigentlich gut gemeint: Laut Tradition bringen die Peitschenhiebe nämlich Jugend und Gesundheit. Zum Dank gibt's für die Männer Schokolade oder Schnaps.

10

Lettland: Schaukeln für die Ernte

In Lettland gehört es zum Osterbrauch, große Holzschaukeln auf den Plätzen aufzustellen und dort gemeinsam zu Schaukeln. Das macht nicht nur Spaß, sondern soll Glück bringen, die Ernte im Sommer sichern und die Schaukelnden im restlichen Jahr vor Mückenstichen schützen – ja, sogar das kann so eine Schaukel.

Norwegen: Krimiserien und Gruselgeschichten

11

In Buchläden findet man in Norwegen zur Osterzeit vor allem eins: Krimis. Autoren legen die Erscheinung neuer Romane auf die Osterzeit, das Fernsehprogramm wird auf Krimiserien und die liebsten Detektivgeschichten umgestellt. Skandinavische Thriller sind für ihre Extra-Portion Blut und Gruseleffekt bekannt, das scheint die Norweger aber an Ostern nicht zu stören, im Gegenteil: Die "Påskekrims", also Osterkrimis, erfreuen sich größter Beliebtheit und wurden über die Jahre zur festen Ostertradition.

Osterspaziergang

J.W. von Goethe

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche,
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,
Im Tale grünet Hoffnungs-Glück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in raue Berge zurück.
Von dort her sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur;
Aber die Sonne duldet kein Weißes,
Überall regt sich Bildung und Streben,
Alles will sie mit Farben beleben;
Doch an Blumen fehlt's im Revier,
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurück zu sehen.
Aus dem hohlen finstern Tor
Dring ein buntes Gewimmel hervor.
Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
Denn sie sind selber auferstanden,
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbes Banden,
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus Straßen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.

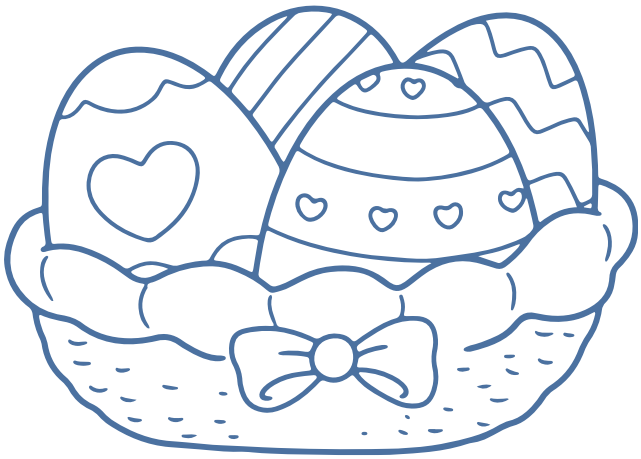
Seite 1 von 2

Osterspaziergang

J.W. von Goethe

Sieh nur sieh! wie behänd sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,
Wie der Fluss, in Breit' und Länge,
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und, bis zum Sinken überladen
Entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet gross und klein:

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.



Osterfrühstück

wir laden ein

Wann & Wo?
Am Ostermontag, den 21.04.2025
im Kaisersaal von 8:00 bis 10:00 Uhr

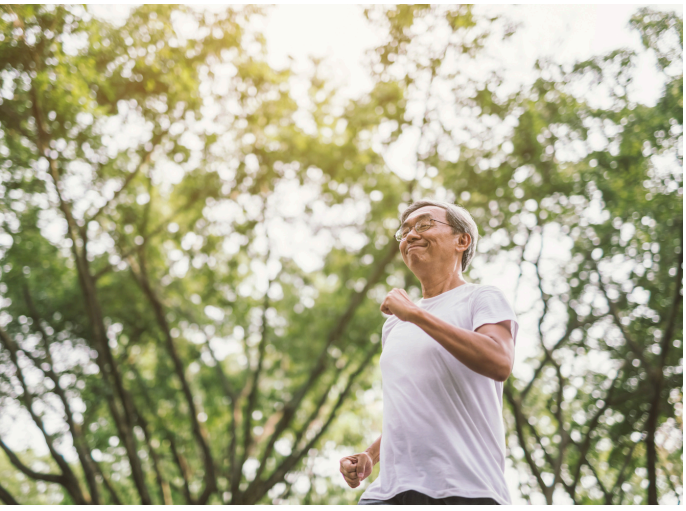
Bitte melden Sie sich bei **Frau Kaiser**
oder beim Team der
Kultur & Unterhaltung
unter 0431/22039213 oder
kultur@kaiserwilhelmstift-kiel.de
an.

Herzliche Grüße,

Ihr Team vom
Kaiser Wilhelm I. Stift

Fit im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich, jedoch ist es möglich, auch in dieser Lebensphase fit und vital zu bleiben. Eine ausgewogene Lebensweise trägt entscheidend dazu bei, das Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu verbessern. Hier sind einige wertvolle Tipps, um aktiv und gesund zu bleiben.



1. Bewegung ist das A und O

Regelmäßige körperliche Aktivität ist essenziell, um die Muskulatur zu stärken, die Gelenke beweglich zu halten und das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen!

Geeignete Aktivitäten sind:

- Spazierengehen: Tägliche Spaziergänge sind einfach und effektiv.
- Gymnastik: Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit und Koordination.
- Wassergymnastik: Besonders gelenkschonend und ideal für alle Fitnesslevels.
- Tanz: Fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das soziale Miteinander.

2. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Bunte Vielfalt: Obst und Gemüse sollten einen großen Teil Ihrer Ernährung ausmachen. Sie liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe.
- Vollkornprodukte: Diese sind reich an Ballaststoffen und fördern die Verdauung.
- Fettarme Proteine: Mageres Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte sind wichtig für den Erhalt der Muskelmasse.
- Ausreichend Flüssigkeit: Trinken Sie täglich genug Wasser oder ungesüßte Tees, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.

3. Geistig aktiv bleiben

Das Gehirn braucht ebenso wie der Körper Bewegung. Fördern Sie Ihre geistige Fitness mit:

- Lesen: Bücher, Zeitungen oder Hörbücher halten den Geist aktiv.
- Spiele: Denksportaufgaben, Kreuzworträtsel und Gesellschaftsspiele stimulieren die grauen Zellen.
- Lernen: Nehmen Sie an Kursen oder Workshops teil, um neue Fähigkeiten zu erlernen.

4. Soziale Kontakte pflegen

Soziale Interaktionen sind wichtig für das emotionale Wohlbefinden. Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie, nehmen Sie an Gruppenaktivitäten teil oder engagieren Sie sich in Ehrenämtern. Gemeinsame Unternehmungen fördern die Lebensfreude und bringen Abwechslung in den Alltag.

---

5. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Lassen Sie regelmäßige Gesundheitschecks durchführen, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Impfungen, Blutdruckkontrollen und andere relevante Vorsorgeuntersuchungen.

---

6. Entspannung und Stressbewältigung

Stress kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Finden Sie Entspannungsmethoden, die zu Ihnen passen:

- Meditation: Fördert die innere Ruhe und Gelassenheit.
- Yoga: Verbessert die Flexibilität und hilft, den Geist zu beruhigen.
- Atementspannung: Einfache Atemübungen können helfen, im Alltag ruhiger zu bleiben.

Fazit

Fit im Alter zu sein, erfordert keine radikalen Veränderungen, sondern kleine, aber konsequente Schritte. Mit einem aktiven Lebensstil, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern. Nutzen Sie die Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen – es ist nie zu spät, etwas für sich selbst zu tun!

Eine Geschichte der Pflege

Aufgeschrieben von Brigitte Hirschhausen

Wenn Sie auf Ihre Klingel drücken und auf die Pflege warten, freuen Sie sich auf eine nette Versorgung. Wenn Sie regelmäßig Hilfe bekommen, haben Sie Ihre Pflegekräfte schon ein wenig kennengelernt. Manche/r erzählt ein wenig von sich und man kommt sich persönlich näher. Man nimmt Beziehung zueinander auf. Eine Pflegekraft kommt Ihnen sehr nah und sie erfährt sehr persönliche Dinge über Sie. Vertrauen ist die Basis, auf der man gut miteinander arbeiten kann.

Jede Pflegekraft bringt ihre eigene Persönlichkeit und Lebenserfahrung mit in die Arbeit. Sie hat Fachwissen, das ihr hilft Sie besser zu versorgen.

Wie hat sich die Pflege entwickelt, die wir heute kennen? Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise in die Geschichte der Pflege und Medizin.

Schon in der Steinzeit wurden Menschen pflegerisch versorgt.

Bildquelle: © Tagesspiegel

Fossile Funde (…) belegen die erfolgreiche Behandlung von Unfallfolgen und körperlichen Schäden, bei denen ein Überleben des Patienten ohne fremde Hilfe nicht möglich gewesen wäre. Dazu gehören neben verheilten Knochenbrüchen auch Öffnungen des Schädels (Trepanation). Unklar ist, ob die medizinischen Behandlungen von speziellen Heilern oder Schamanen vorgenommen wurden und wer für die Pflege zuständig war.

Aus dem alten Orient sind die ältesten Schriften zu Medizin und Heilbehandlungen, aber auch rechtliche Regelungen für den Arztberuf bekannt, die um 1750 vor Chr. im Codex Hammurabi festgelegt wurden.

Bildquelle: wikipedia Vorwort des Codex hammurabi

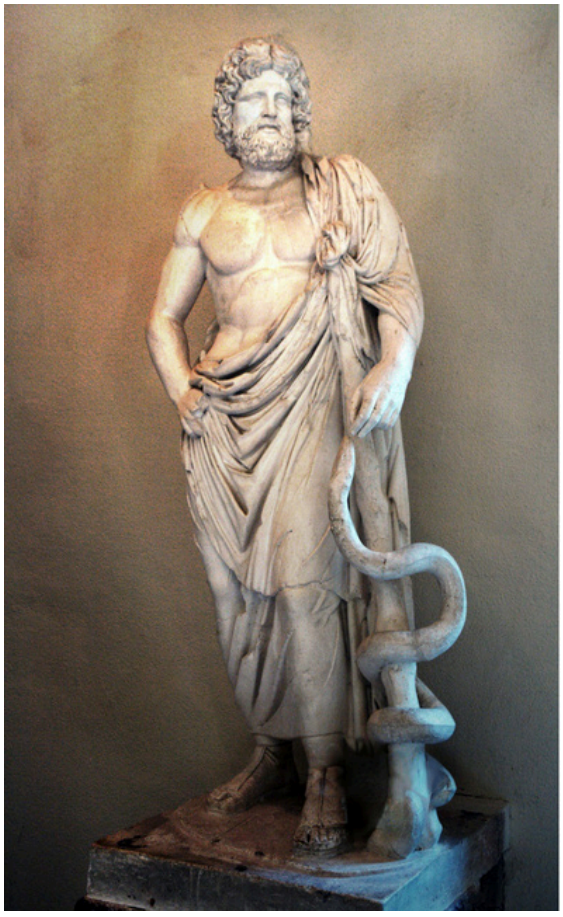
Wie in anderen Kulturen der Zeit gingen auch die Menschen im Alten Orients von einer Krankheitsverursachung durch Dämonen und strafende Götter aus, die jedoch keinen Einfluss auf die soziale Verpflichtung der Familie hatten, den Kranken zu pflegen.

Im alten Griechenland bildete sich die rationale Medizin heraus, dessen bekanntester Vertreter der Arzt Hippokrates von Kos war. Auf ihn geht der hippokratische Eid der Ärzte zurück, der heute noch gültig ist. Man kannte schon gezielte Anweisungen an Pflegende zur Beobachtung und Behandlung des Kranken.

Die Römer übernahmen das medizinische Wissen der alten griechischen Ärzte. Sie verehrten auch den griechischen Gott der Medizin Asklepios. In den Legionen wurden die Soldaten in Erster Hilfe unterrichtet. Es gab spezialisierte Lazarette (Valetudinarien), in denen Sanitäter und Ärzte tätig waren. In den Valetudinarien wurden auch Sklaven gepflegt- ohne deren Arbeitskraft die römische Gesellschaft nicht lebensfähig war.

Mit dem Christentum kamen die ersten Hospize auf- Orte, an den Kranke gepflegt, Reisende und Arme versorgt wurden. Über Jahrhunderte war es üblich, dass Reisende in Klöstern Halt machten, Arme dort Almosen erhielten und Kranke gepflegt wurden. Die Nonnen und Mönche entwickelten ihre Kenntnisse in Medizin und Pflege weiter. Im Mittelalter war das reiche Wissen der Antike über Medizin und Pflege nicht mehr zugänglich in Europa. Nur die orientalische Medizin hatte noch Zugang zu diesen Quellen.

Bildquelle: alemannische wikipedia



Der berühmte persische Arzt Ibn Sina (Avicenna) schrieb um 1025 seinen berühmten „Kanon der Heilkunde“, der langsam in Europa bekannt wurde.

Ab dem 11. Jahrhundert entstanden die europäischen Universitäten mit ihren medizinischen Fakultäten. Trotzdem hielt sich der Glaube, dass Krankheit eine Strafe Gottes und der Kranke ein Sünder sei oder von Dämonen besessen lange in den Köpfen.

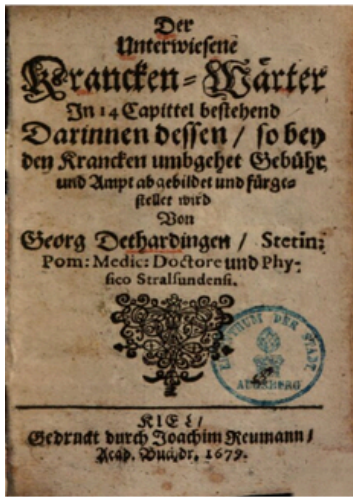
11. Jh.: Der „Orden der Lazarus-Ritter“ widmet sich in Jerusalem der Pflege der Aussätzigen. Nur ein mit Lepra behafteter konnte Ordens-Großmeister werden (vermutlich geht der Begriff „Lazarett“ auf diesen Ordensnamen zurück).

12./13. Jh. Außer dem Klosterhospital und den Hospitälern der Ritterorden entwickeln sich im 12. Jahrhundert die Häuser zum Heiligen Geist, dessen Mitglieder sich der Krankenpflege widmeten. Viele dieser Häuser gingen später in die weltliche Trägerschaft der Städte über.

Die Städte eröffneten zur Bekämpfung von Seuchen, vorwiegend Lepra (Leprosenheime-Gutleute-Haus), Blattern (Pocken) und Pest (Schwarzer Tod) eigene, außerhalb der Stadt liegende „Isolierhäuser“. Die Pflege leisteten neben Klosterleuten auch Laien, die den Klöstern eng verbunden waren. Elisabeth von Thüringen, die heiliggesprochen wurde, war eine solche adelige Laiin. Auch die Beginen, Frauen, die als Laiinnen in klosterähnlichen Gemeinschaften lebten, widmeten sich der Krankenpflege.

Durch die vielen Seuchen, die in den folgenden Jahrhunderten entstanden, wurde das medizinische Wissen weiterentwickelt, es entstanden „Pesthäuser “vor den Städten. An den Universitäten werden mit Hilfe des Buchdrucks Lehrbücher in größerer Zahl publiziert, als es durch handschriftliche Kopien durch die Klöster möglich war.

Im 16. Jahrhundert entstanden weitere christliche Pflegeorden wie beispielsweise der „Orden der Barmherzigen Brüder“ oder die Kamillianer. Im Jahr 1574 veröffentlichte der Arzt Jakob Oetheus außerdem das erste deutsche Lehrbuch der Krankenpflege. 1679 erschien in Kiel ein weiteres Einführungsbuch: „Der unterwiesene Kranckenwärter“ von Georg Detharding. Detharding war der Ansicht, der Pflegeberuf solle ausschließlich von Frauen ausgeführt werden. Er forderte außerdem eine strikte Unterordnung der Pflegenden unter die ärztlichen Anordnungen.


Der
Unterwiesene
Krancken-Wärter
In 14 Capittel bestehend
Darinnen dessen / so bey
den Krancken umbgehet Gebühr
und Ampt abgebildet und fürge-
stellet wird
Von
Georg Dethardingen / Stetin;
Pom: Medic: Doctore und Phy-
sico Stralsundensi.
KIEL/
Gedruckt durch Joachim Reumann/
Acad. Buchdr. 1679.

Bildquelle: https://www.digitale-sammlungen.de/de/view/bsb11268308

Im 18. und 19. Jahrhundert wurde klar: Eine Professionalisierung der Pflege ist dringend notwendig. Die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Medizin machten geschultes Assistenzpersonal unabdingbar. Außerdem konnte das geistliche Personal den Bedarf an Pflegekräften nicht mehr allein decken. Aus den Hospitälern, die damals allen Notleidenden zur Verfügung standen, entwickelten sich deshalb Krankenhäuser, die sich auf die rein medizinische Versorgung spezialisierten.

1860 richtete die britische Krankenschwester Florence Nightingale die erste konfessionell unabhängige Krankenpflegeschule ein. Florence hatte viele Menschen im Krimkrieg gepflegt. sie wurde bekannt als die „ Lady with the lamp“ (die Dame mit dem Licht unterwegs auf den Schlachtfeldern und in Lazaretten.) Nightingales Konzept verbreitete sich im Commonwealth, Nordeuropa und den USA. In Deutschland blieb die Pflegeausbildung jedoch zunächst in den Händen der katholischen Orden und evangelischen Diakonissen.

1903 gründete die deutsche Krankenschwester Agnes Karll die „Berufsorganisation der Krankenpflegerinnen Deutschlands sowie der Säuglings- und Wohlfahrtspflegerinnen“. Karll setzte sich außerdem für die dreijährige Pflegeausbildung ein und prägte die Berufsbezeichnung „Krankenschwester“. Der Erste Weltkrieg stellte einen Bruch in der Geschichte der Krankenpflege in Deutschland dar: Die Bemühungen zur Vereinheitlichung der Pflegeausbildung wurden gestoppt, da zuerst die Kriegsversehrten versorgt werden mussten.

Bildquelle: wikipedia

Die Zeit des Nationalsozialismus stellt auch in der deutschen Pflegegeschichte ein dunkles Kapitel dar. Alle weltlichen und kirchlichen Berufsorganisationen wurden damals zusammengeschlossen und standen unter der Schirmherrschaft der Nationalsozialistischen Volkswohlfahrt. Zahlreiche Pflegekräfte wurden gezwungen, sich an der Ermordung körperlich oder psychisch Kranker zu beteiligen, deren Existenz in der NS-Ideologie als „lebensunwert“ galt. Auch Zwangssterilisationen und -abtreibungen oder Kinder-Euthanasie mussten von Pflegerinnen durchgeführt werden. Doch es gab auch Widerstand: Schwestern wie Anna Bertha Königsegg oder Sr. Restitutata Helene Kafka (s.Bild nächste Seite) widersetzten sich der NS-Ideologie und mussten dafür mit ihrem Leben bezahlen. Beide Schwestern gehörten einem katholischen Orden an.

Sr. Bertha Anna Bertha Königsegg,
Bildquelle: © Reschreiter

Sr. Restituta Helene Kafka,
Bildquelle: © Erzdiozöse Wien

Nach den Schrecken des Nationalsozialismus versuchten die Besatzungsmächte, die Pflege in Deutschland neu zu positionieren. Dazu wurde in Heidelberg eine Pflegeschule gegründet, die sich mit einer neu konzipierten Ausbildung an internationale Standards orientierte. Die Pflege wurde zunehmend wissenschaftlich erforscht. In der DDR wurden 1963 die ersten Studiengänge für Medizinpädagogik und Diplomkrankenpflege eingeführt. Zudem verfügte das Land über eine Pflegeausbildung, die auch international sehr angesehen war. Engpässe bei Medikamenten und medizinischer Ausrüstung führten allerdings immer wieder zu Schwierigkeiten bei der Behandlung von Patienten und Patientinnen.

Bildquelle: Bundesarchiv

Es gab zunehmend Spezialisierungen in der Pflege, unter anderem auch der selbständige Beruf der Altenpflege mit einer 3-jährigen Ausbildung. Am 10. Juli 1969 trat die bundesweit erste staatliche Ausbildungsordnung in der Altenpflege in Kraft und definierte damit erstmalig Dauer, Inhalte und Ziele der Ausbildung. Schon bald gab es diese Ausbildung in allen Bundesländern und der erste deutsche Berufsverband der Altenpfleger*innen (DBVA) entstand. Im Januar 2020wurde die generalistische Pflegeausbildung eingeführt. Diese befähigt die Auszubildenden, Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen zu pflegen. Die generalistische Pflegeausbildung schließt nach drei Jahren mit dem Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“ ab.

Wenn Sie also einmal wieder auf Ihre Klingel drücken oder die Pflegekräfte zu Ihnen kommen, um Ihnen zu helfen, wissen Sie, dass diese Mitarbeiter einen uralten Beruf mit neuesten Kenntnissen und viel Engagement ausüben- meistens mit einem freundlichen Lächeln.

Tipp der Reporterin: Lächeln Sie unbedingt zurück. Dann haben schon mindestens 2 Leute gute Laune- das verbindet.

Aktives Altern - Wie können Sie von unseren Bewegungsangeboten im Alltag profitieren?

Aktives Altern beschreibt einen Lebensstil, der es Ihnen ermöglicht, Ihre körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Durch regelmäßige Bewegung, soziale Interaktion und geistige Herausforderungen können Sie ihre Lebensqualität verbessern und Krankheiten vorbeugen. Zu den beliebtesten Angeboten für aktives Altern im Kaiser Wilhelm I. Stift, gehören neben dem Gedächtnistraining, Kreativangeboten und kulturellen Veranstaltungen, Bewegungsangebote wie Sitztanz, Sitzgymnastik, Yoga und Qi Gong. Im folgenden Beitrag werden Ihnen unsere Bewegungsangebote nochmal genauer erläutert:

SITZTANZ -BEWEGUNG MIT MUSIK

jeden Dienstag um 9:30 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie

Sitztanz ist eine gelenkschonende Bewegungsform, die vor allem für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet ist. Dabei werden tänzerische Bewegungen im Sitzen ausgeführt, begleitet von Musik. Diese Art des Tanzens fördert die Koordination, das Rhythmusgefühl und die Durchblutung. Gleichzeitig wirkt sich das gemeinsame Tanzen positiv auf das soziale Wohlbefinden aus, da es den Austausch mit anderen Menschen unterstützt.

SITZGYMNASTIK – KRÄFTIGUNG UND MOBILISATION

jeden Donnerstag um 10:00 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie

Sitzgymnastik ist eine weitere effektive Möglichkeit, die körperliche Fitness im Alter zu erhalten. Durch gezielte Übungen werden Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und die Gelenke mobilisiert. Sitzgymnastik eignet sich besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, da alle Übungen im Sitzen oder mit einer Stützmöglichkeit durchgeführt werden. Dies verringert das Sturzrisiko und sorgt für ein sicheres Training.

YOGA – KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

jeden Freitag um 10:00 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie

Yoga für Senioren ist eine sanfte Methode, um Körper und Geist zu stärken. Es umfasst Atemübungen, sanfte Dehnungen und Meditationstechniken, die Stress abbauen und die innere Ruhe fördern. Yoga verbessert die Körperhaltung, die Balance und die Flexibilität. Zudem kann es helfen, typische Altersbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen zu lindern.

QIGONG – SANFTE BEWEGUNGEN FÜR MEHR LEBENSENERGIE

jeden Freitag um 10:00 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie im Wechsel mit der Yogagruppe
Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform, die auf langsamen, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung basiert. Sie soll die Lebensenergie (Qi) aktivieren und das Wohlbefinden steigern. Besonders für ältere Menschen bietet Qigong eine Möglichkeit, sanft die Beweglichkeit zu fördern und gleichzeitig Stress abzubauen. Es unterstützt das Gleichgewicht und kann helfen, Stürzen vorzubeugen.

Aktives Altern ist ein wichtiger Bestandteil unseres Konzepts, um Sie dabei zu unterstützen ein gesundes und erfülltes Lebens im Alter zu führen. Angebote wie Sitztanz, Sitzgymnastik, Yoga und Qigong ermöglichen es Ihnen, sich körperlich zu betätigen, soziale Kontakte zu pflegen und ihr geistiges Wohlbefinden zu stärken.

Durch regelmäßige Bewegung und Achtsamkeit können Sie ihre Selbstständigkeit bewahren und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Yoga und Qigong finden im Wechsel jeden Freitag um 10:00 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie statt. Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte der folgenden Übersicht auf der nächsten Seite.

YOGA UND QI GONG FINDEN IM WECHSEL STATT

Yoga auf dem Stuhl	QiGong
Freitag, den	Freitag, den
18.04. entfällt (Karfreitag)	11.04.
02.05.	25.04.
16.05.	09.05.
19.07.	23.05.
30.05.	06.06.
20.06.	13.06. entfällt
27.06.	04.07.
11.07.	18.07.
25.07.	01.08.
22.08.	08.08.
29.08.	15.08.

DIGI Rehab

DigiRehab ist ein digitales Trainings- und Analysewerkzeug, das speziell entwickelt wurde, um Menschen zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität in ihrem eigenen Zuhause zu verhelfen. Durch personalisierte Übungsprogramme zielt DigiRehab u. a. darauf ab, die körperliche Stärke zu erhöhen und den Bedarf an häuslicher Pflege zu reduzieren.

DigiRehab bietet drei Hauptfunktionen:

1. Screening: geschulte Mitarbeiter des Kaiser Wilhelm I Stiftes führen eine objektive Bewertung der körperlichen Fähigkeiten und des Unterstützungsbedarfs der Klienten durch. Dies umfasst die Messung von Kraft und physischer Funktionalität.

2. Training: Basierend auf den Screening-Ergebnissen erstellt DigiRehab maßgeschneiderte Übungsprogramme, die in Ihrer häuslichen Umgebung durchgeführt werden können. Empfohlen wird ein 20-minütiges Training pro Woche, begleitet von Videoanleitungen und unter Anleitung unserer geschulten Mitarbeiter.

3. Analyse: Eine Echtzeit-Analysefunktion ermöglicht die Überwachung des Fortschritts und der Effektivität des Trainingsprogramms, sodass Anpassungen bei Bedarf vorgenommen werden können.

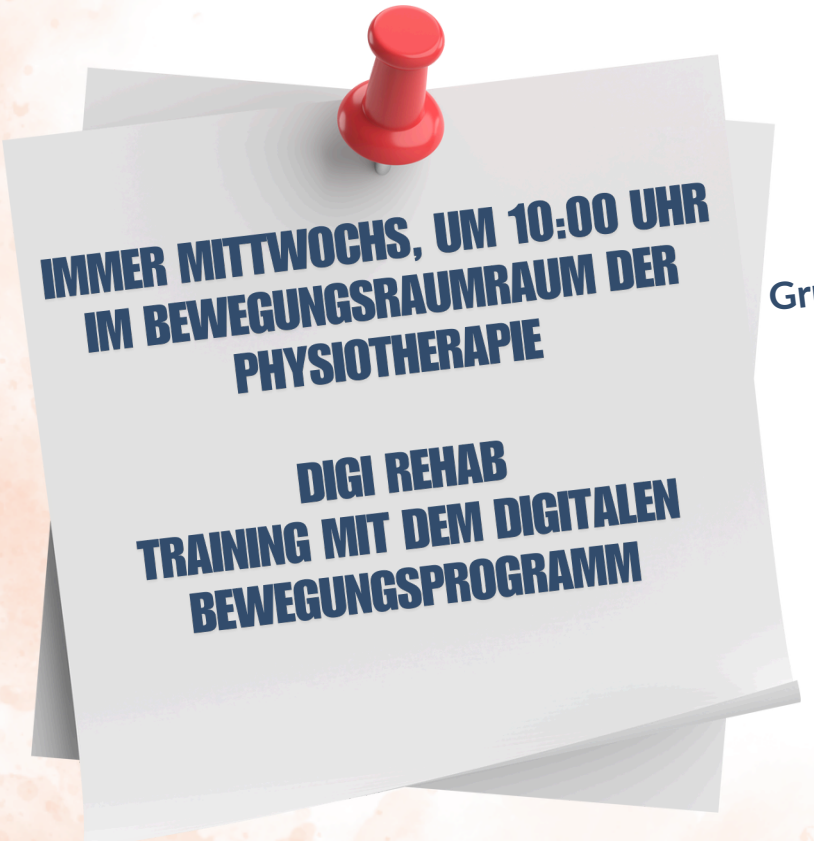
Vorteile von DigiRehab:

- Für unsere Bewohner*innen: Die Teilnahme an den DigiRehab-Programmen kann die Selbstständigkeit im Alltag erhöhen und das Risiko von Stürzen verringern. Viele Nutzer berichten von gesteigertem Wohlbefinden und einer verbesserten Fähigkeit, tägliche Aktivitäten zu bewältigen.

- Für unsere Mitarbeiter*innen: Es freut uns, Sie in Ihrer selbständigen Lebensführung unterstützen zu können. da wir so unmittelbar die positiven Fortschritte miterleben dürfen und ressourcenorientiert arbeiten können.

DigiRehab wurde ursprünglich in Dänemark entwickelt und ist mittlerweile in mehreren Ländern verfügbar, darunter Deutschland, Österreich und die Schweiz. Die Anwendung stellt eine innovative Lösung dar, um Ihnen durch gezieltes Training mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen. Durch die Kombination von digitaler Technologie mit persönlicher Betreuung bietet es sowohl für Sie als auch für unsere Mitarbeiter*innen zahlreiche Vorteile und einen wertvollen Beitrag um möglichst lange aktiv und gesund am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Sie können das DigiRehab-Programm bei uns im Haus auf zwei verschiedenen Wegen nutzen.

Zu den Einzeltrainings kommen geschulte Mitarbeiter zu Ihnen nach Hause, in die Wohnung oder ins Appartement. Das Gruppentraining findet -jeden Mittwoch um 10:00 Uhr im Bewegungsraum der Physiotherapie statt und wird jeweils auf zwei unterschiedlichen Niveaustufen angeboten



Gruppe I um 10:00 Uhr: allgemeine Kräftigung und Mobilisation

Gruppe II um 10:30 Uhr: Sturzprophylaxe und Kräftigung

Gemeinsam kreativ die Zukunft verbessern!

Recycling-Projekt verbindet Generationen!

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

wir freuen uns, Ihnen ein ganz besonderes Projekt vorzustellen! Wir, Dalin, Jonna und Johanna, Schülerinnen des RBZ am Schützenpark, haben ein kreatives Recycling-Projekt ins Leben gerufen, zu dem wir Sie herzlich einladen, daran teilzunehmen!

Unser Ziel: Wir wollen Jung und Alt zusammenbringen und dabei gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun. Nachhaltigkeit ist wichtiger denn je, deshalb wollen wir gemeinsam umweltfreundliche, kreative und nützliche Sachen mit Ihnen gestalten! Passend zu Ostern: Aus leeren Klopapierrollen und bunten Tonpapier Osterhasen machen!

Neben der Herstellung nachhaltiger Produkte möchten wir auch gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Ob Geschichten aus Ihrer Jugend, Lebenserfahrungen oder spannende Erlebnisse - Ihre Erinnerungen sind wertvoll und inspirierend! Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit, mehr über das Leben und die Perspektiven der jungen Generation zu erfahren.
Verraten Sie uns doch zum Beispiel, was Sie früher (oder heute noch) für Tipps und Tricks gelernt haben, um möglichst sparsam im Konsum zu sein und Sachen zu recyceln.

Machen Sie sich keine Gedanken was Sie ihren Freunden und Verwandten zu Ostern schenken sollen. Wir machen mit Ihnen die perfekten Ostergeschenke!

Das gemeinsame Upcycling findet am 31.03. und 01.04.2025 jeweils von 10-12 Uhr im Kaisersaal statt. Wenn Sie Zeit und Lust haben, gesellen Sie sich gerne zu uns.

Wir freuen uns auf jeden Einzelnen!

RBZ am Schützenpark

Unsere nachhaltigen Gestaltungsideen:

Aus einer leeren Milchtüte… wird eine praktische Stiftehalterbox

Aus einer Papierrolle… wird eine schöner Osterhase

Aus einem leeren Marmeladenglas… wird eine Blumenvase

Gefallen Ihnen unsere Ideen? Dann machen Sie mit! Wenn Sie eigene Ideen zum nachhaltigen Gestalten haben, freuen wir uns, diese zu hören und mit Ihnen umzusetzen.

Ein großes Dankeschön
an alle unsere Ehrenamtlichen

Am 28.2.2025 waren unsere Ehrenamtlichen zu einem Dankeschön-Kaffeetrinken bei uns im Wilhelms eingeladen. Bei leckerer Torte und Cappuccino und viel Zeit kamen wir gemütlich ins Plaudern, konnten uns austauschen und ein kleines Dankeschön überreichen.

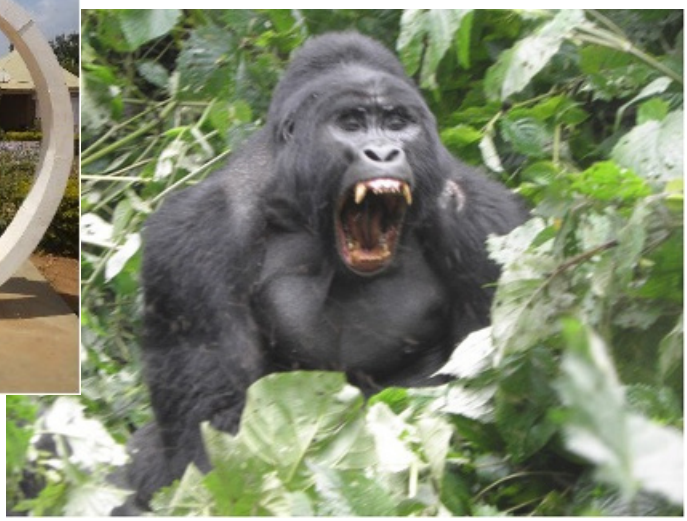
Das Kaiser Wilhelm I. Stift sagt allen ehrenamtlich Tätigen im Haus ein herzliches Dankeschön.

Vom Reisen

Fernweh, Abenteuer, Neues sehen und Erleben- das sind bekannte Motive, um zu reisen.
Warum machen sich so viele Menschen auf den Weg die Welt zu entdecken?
Das fragte die Reporterin unsere Bewohnerin Margot Rein, deren Bilderberichte von ihren Fernreisen wir im Kaisersaal schon genossen haben.
Frau Rein sagt: „ Mich interessiert und lockt die Welt, etwas Abenteuer, aber sicher soll es sein. Und ich liebe Menschen in ihrer Verschiedenheit.

Eine Backpacker - Reise (Reise mit dem Rucksack) hat mir gereicht. Ich passe nicht zu den anderen Backpackern, das könnten meine Enkel sein. Ich war zu viel allein unterwegs. Das ist nichts für mich.
Ich möchte gerne zu anderen Menschen einer Gruppe gehören. Kleingruppenreisen in fremde Kulturen zu machen, das passt gut für mich, die Menschen, Landschaften und die Tiere sind wunderbar.
Städte und Bauwerke gehören dazu, aber nicht zu viel.
Lieber Urwald und Wildnis. Gerne auch weit weg von der Zivilisation.
Ich bin so gerne mit Freunden zusammen unterwegs, darum passt auch das Rudern perfekt zu mir.
Ich mache noch eine Thailand Rundreise und im April eine Fahrrad Rundreise in Griechenland.“
Frau Rein war schon in Uganda und wie man sieht, hat sie den Äquator überquert. Sie möchte uns von dieser Reise berichten.

Wir treffen uns dazu am **Donnerstag, 03. April 2025, 15:30 Uhr im Kaisersaal.** Mal sehen, welche Abenteuer Frau Rein uns berichtet.



Aber, es gibt auch das Sprichwort nach Goethe „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ - Das vollständige Gedicht geht so:

WILLST DU IMMER WEITER SCHWEIFEN?
SIEH, DAS GUTE LIEGT SO NAH.
LERNE NUR DAS GLÜCK ERGREIFEN
DENN DAS GLÜCK IST IMMER DA.

Die Reporterin reist gern. Aber die Gesundheit zwingt sie, bestimmte Gegenden der Welt nicht sehen zu können. Also lernte sie zu tun, was Goethe empfiehlt. Sie schweift, so gut es geht, aber auch in der Nähe spürt sie ihrem Glück beim Reisen nach.

Hier ein paar Tipps für Minireisen:

Eine sehr kleine Reise macht die Reporterin sehr gern und oft mit immer wieder schönen Begegnungen mit Menschen aller Kulturen, manchmal sogar unbekannten Tieren. Sie fährt mit dem Rad, geht zu Fuß oder fährt mit dem Bus an die **Kiellinie** Nehmen Sie die Linie 51 zur Reventloubrücke und fix sind Sie an der Kiellinie.

Bildquelle: Kieler Nachrichten

Die Haltestelle an der Dammstraße ist schnell zu finden. Gerade im Sommer ist an der Kiellinie so viel Leben und die Möglichkeit viel zu sehen. (Manchmal sogar die Reporterin beim Schnorcheln) Alle paar Meter gibt es Leckeres zu essen.

Und eine abenteuerliche Form dahin zu kommen ist mit der Fahrradrikscha vom **Verein „Radeln ohne Alter“.** Auch in diesem Sommer werden wir die ehrenamtlichen Fahrer und Fahrerinnen wieder anrufen, damit unsre Bewohner*innen mitfahren können. Das hat bei uns schon Tradition. Die Fahrer und Fahrerinnen sind erfahren darin mit älteren Menschen in der Rikscha zu fahren. Es ist ein großer Spaß, den schon viele Bewohner und Bewohnerinnen ausprobiert haben.

Bildquelle: Radeln ohne Alter

Eine andere, immer wieder schöne Mini-Kurzreise führt nach **Holtenau**:
Fahren Sie mit dem Bus Linie 11 bis zum Nord-Ostsee-Kanal Endstation. Dort können Sie mit der Fähre übersetzen nach Holtenau. Dann laufen Sie auf der Straße am Kanal bis zum Tiessen-Kai. Dort sehen Sie im Sommer die schönen Traditionssegler und können in den Cafés am Ufer schön Kaffee trinken. Wenn man ein Stück weitergeht, kommt man – für ganz Mutige- zur Holtenauer Badeanstalt.
Hinter den Neubauten am Ufer geht der Weg weiter zum Spazieren, je nachdem, was man sich zutraut. Man hat einen herrlichen Blick aufs Wasser und die Sonne ist noch länger dort als auf dem Kieler Ufer.

Noch eine schöne Mini-Reise: Mit dem Bus geht nach **Schilksee oder Strande**. Die Linien 12,13, X30 (Schnellbus) fahren ab Bahnhof nach Strande. Dort lässt sich ein herrlicher Strandtag verbringen.

Mit dem Blick auf den Bülker Leuchtturm kann man die Promenade entlanglaufen und findet auch viele Möglichkeiten zum Einkehren für eine leckere Pause.
Ganz Sportliche nehme die Badesachen mit für den Strand.

Egal, wofür wir uns entscheiden, ob weite Reise ans andere Ende der Welt oder um die Ecke. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich überraschen- man begegnet dem Unbekannten überall. Erich Kästner wusste: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht."

Also, **gute Reise**!

Und wenn Sie wieder da sind, erzählen Sie uns für die nächste Ausgabe vom Klönschnack, wie es war.

Ihre
Brigitte Hirschhausen

anna: anlaufstelle nachbarschaft

Ausflüge & Busfahrten

In Zusammenarbeit mit dem Runden Tisch Hassee und der **AnNa** Hasseldieksdamm/Schreventeich sind wieder interessante Ausflüge an folgenden **Terminen** geplant:

In diesem Jahr wird es drei Fahrten geben. Die Termine stehen fest: Jeweils an einem Mittwoch startet der Bus um 13:00 Uhr in der Hofholzallee, und zwar am 14. Mai 2025 zur Straußenfarm Hohenfelde, am 16. Juli ins Stadtmuseum Eckernförde und am 17. September zum Schallplattenmuseum in Nortorf.

Bildquelle: www.museum-nortorf.de

Bildquelle: www.museum-eckernfoerde.de

In gewohnter Weise starten wir um 12:30 Uhr in der Feuerwehreinfahrt/Hinterhof am Stift und fahren gemeinsam mit dem Taxi zum Parkstreifen an der Hofholzallee, Ecke Am Wohld, wo wir den gemütlichen Reisebus der Firma Bischoff besteigen.
Auf der Fahrt ist ausreichend Gelegenheit, zu klönen und sich an der Landschaft zu erfreuen. Wir kehren zum Kaffeetrinken ein, haben bei jeder Fahrt ein kleines Highlight geplant und es wird genügend Zeit geben, sich die Beine zu vertreten. Gegen 18:00 Uhr sind wir dann wieder zu Hause.

Wir freuen uns auf Sie und auf die Fahrten.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an das Team Kultur & Unterhaltung unter der Tel. Nr. 0431 / 22039213 oder per Mail unter kultur@kaiserwilhelmstift-kiel.de.

Um uns auf die kommenden Ausflugsfahrten einzustimmen, hat uns Uwe Schneider, der Reiseleiter vom Runden Tisch Hasseldieksdamm wieder einmal eine Geschichte von der kleinen Ameise geschickt.

Die kleine Ameise geht auf Reisen

Unsere kleine Freundin ist traurig. Seit Wochen hat die Sonne nicht mehr geschienen. Es war nur kalt, regnerisch und meistens dunkel vor, während und nach dem Weihnachtsfest. So hat die kleine Ameise beschlossen, eine Reise zu unternehmen. Sie möchte in die Sonne. Durch eine Freundin hat sie erfahren, wie sie ohne viel Aufwand in den Süden fliegen kann. Flugs packte unsere Ameise ihren kleinen Reiserucksack und fuhr mit dem Bus zum Hamburger Flughafen. Dort angekommen, schwang sie sich auf einen Laster, der mit Lebensmitteln beladen war. In einer Schachtel mit eingeschweißten Keksen versteckte sich die kleine Ameise und gelangte so in einen Flieger nach Mallorca. Sie hatte die Arbeiter belauscht, um nur ja nicht in den noch kälteren Norden zu fliegen. Nach einigem ungemütlichem Hin und Her in der Schachtel machte sie es sich im Flugzeug bequem. Während des zweistündigen Fluges schlummerte die kleine Ameise ein wenig. So war sie erholt, als sie nach der Landung des Flugzeuges und einer kurzen Fahrt auf einem Müllcontainer zum ersten Mal in ihrem Leben spanischen Boden betrat. Puh, die Sonne war ungewohnt warm und so schön hell. Geschützt durch ihre Sonnenbrille machte sich unsere Freundin auf und suchte sich eine schöne Bleibe für die nächsten vierzehn Tag. Mit Vollpension und schönem Blick auf die sonnendurchflutete Gegend. Am Abend war die kleine Ameise glücklich. Sie freute sich auf die kommenden Tage und plante viele schöne Ausflüge ans Meer, aber auch ins Landesinnere. Und sie war sich sicher, dass es ganz schön werden würde, weil sie eine freundliche spanische Ameise kennengelernt hatte. Die neue Freundin hatte versprochen, ihr viele schöne Ecken von Mallorca zu zeigen. Kurz vor dem Schlafengehen schickte mir unsere Freundin noch einen Urlaubsgruß auf mein Handy.

Sie wünscht allen Kielern und Kielerinnen ein gutes und gesundes Jahr 2025 und sie freut sich schon von uns zu hören, wenn wir wieder auf Reisen sind.

Kieler Woche 2025 – am Sonntag, den 22. Juni Stadtteilfest

Jedes zweite Jahr veranstaltet der Runde Tisch Hasseldieksdamm, unterstützt von den Partnerorganisationen und dem Kieler Woche Büro der Stadt Kiel ein Stadtteilfest in Hasseldieksdamm.

Im Wendehammer am Wohld beginnen wir wie gewohnt mit einem Freiluftgottesdienst, ab 12:00 Uhr wird das Fest vom Sozialdezernenten Gerwin Stöcken, einem Hasseldieksdammer Bürger, eröffnet.

Danach beginnt ein buntes Treiben mit Musik und Darbietungen auf der Bühne, vielen interessanten Ständen, Spieleangeboten und einem privaten Flohmarkt.

Wer an diesem schönen Fest teilnehmen oder es unterstützen möchte, z.B. durch Helfen beim Aufbau oder den Aktivitäten oder auch durch Kuchenspenden, melde sich gerne bei mir oder anderen lieben Menschen vom Runden Tisch.

Kontakt Uwe Schneider: 0176/21513202

Ausflug zur Straußenfarm Hohenfelde am Mittwoch, den 14.05.2025

Die erste Fahrt 2025...

Es geht über die Probstei
in gemütlicher Fahrt zur **Straußenfarm**.
Gutes Wetter ist bestellt. Gute Stimmung ist Programm.

Kosten: 35 Euro (inkl. Eintritt, Führung und Verzehr)
Abfahrt: 12:30 Uhr Feuerwehreinfahrt am Stift
Rückkehr: ca. 18:00 Uhr
Parkstreifen Hofholzallee / Am Wohld

Der Kostenbeitrag wird direkt im Bus bei Herrn Schneider beglichen.
Bitte melden Sie sich **bis zum 07.05.2025** bei den Mitarbeiter*innen des Teams Kultur & Unterhaltung unter der Tel. Nr. 0431/22039213 oder per Mail unter kultur@kaiserwilhelmstift-kiel.de an.

Bei Fragen kommen Sie gerne auf das Team Kultur & Unterhaltung zu.

Wir freuen uns auf viele Mitreisende.

Die notwendige Arbeit der Tafel Kiel

Ein Bericht von Frau Büsing, Frau Dunkel, Frau Frei, Frau Görs, sowie Klaus Richter.

Anfang Dezember 2024 saßen wir, Frau Büsing, Frau Dunkel, Frau Frei und Frau Görs wieder gemütlich bei Kaffee und Tee in der Bücherstube im Jungfernstieg 13. Unser Thema diesmal: Die Arbeit der Tafeln und die Tafel Kiel. Schnell entstand der Wunsch nach einem Besuch bei der Tafel Kiel am Schwedendamm 9. Noch vor Jahresende gab es die Gelegenheit dazu. Frank Hildebrandt, Vorstandssprecher der Tafel Kiel e. V. und Vorsitzender des Landesverbandes der Tafel Schleswig-Holstein/Hamburg e.V. hat uns freundlich empfangen und bei Kaffee und Keksen während gut einer Stunde gemeinsam mit dort Beschäftigten über die Arbeit informiert.

Über die Entstehung der Tafeln, die Arbeit der Tafel Kiel und unseren Besuch berichten wir hier gerne.
Die Idee der Tafeln stammt aus Amerika. 1967 gründete John van Hengel in Phoenix (Arizona) die erste Food Bank– ein großes Lagerhaus vor allem für längerfristig lagerfähige Lebensmittelspenden. 1983 nahm in New York die Organisation City Harvest ihre Arbeit auf.

Die erste deutsche Tafel wurde am 21. Februar 1993 in Berlin gegründet. Nach deren Vorbild entstanden weitere Tafeln zunächst in den großen Städten.

Die Tafel Deutschland bildet den Dachverband der über 970 Tafeln, darunter 57 in Schleswig-Holstein, mit zusammen mehr als 2000 Ausgabestellen. Der gemeinnützige Verein vertritt die Interessen der Tafeln gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft und unterstützt mit praktischer Hilfe die Tafel-Arbeit vor Ort.

Am 7. Januar 1995 wird die gemeinnützige Tafel Kiel e.V. rein ehrenamtlich gegründet mit dem Ziel, überzählige Lebensmittel zu sammeln und an bedürftige Mitbürger sowie soziale Einrichtung zu verteilen. Wer von Armut betroffen ist, erhält bei der Tafel Kiel gegen eine Spende von 1 € einmal wöchentlich Lebensmittel.

Kieler Tafel

Die Weiterentwicklung geht schnell voran. Bereits im März 1995 erscheinen ausführliche Berichte in den Kieler Nachrichten. Ein Wochenmarkt-live-Auftritt bei NDR 2 auf dem Blücherplatz zeigt sogleich Erfolg: Ein Markthändler liefert fortan „Brucheier“; ein Tankstellenpächter aus Bielefeld gibt mit 1.000 DM die erste private Spende.

In Kiel gibt es zurzeit 150 Helferinnen und Helfer in den Bereichen Lebensmittel-Sammlung, -Sichtung, -Sortierung und -Ausgabe, Fahrdienst, Verwaltung sowie Öffentlichkeitsarbeit. Etwa 190 Unternehmen aus Kiel und Umgebung unterstützen die Tafel: der Lebensmittelbereich der Handelsketten, Bäckereien, Getränkehandel, Drogeriemärkte, Fahrzeugservice und andere. Die Tafel Kiel holt und verteilt täglich mehr als 2,5 Tonnen Lebensmittel. Etwa 23 Fahrer und Beifahrer sind dafür mit 4 Kühltransportern und 1 Van ohne Kühlung im Schichtdienst unterwegs.

In die 8 Ausgabestellen der Tafel kommen Kunden und Kundinnen aus etwa 1.600 Haushalten (4.000 Personen, davon ungefähr 1.000 Kinder) sowie eine unbekannte Zahl von Personen – Erwachsene und Kinder – in rund 20 sozialen Einrichtungen.

Die Tafelarbeit wird vor allem durch die Beiträge der Mitglieder und Förderer sowie Zuwendungen aus Nachlassvermögen oder Einzelspenden finanziert. Die Tafel Kiel bekommt keine öffentliche Förderung.
Bei unserem Besuch konnten wir einen Blick auf die gelieferten Waren werfen. Und wir erlebten, wie viele fleißige Hände mit großem Eifer und ehrenamtlich diese Lebensmittel für die Verteilung an Bedürfte vorbereiteten. Auch erfuhren wir, dass immer wieder Schwierigkeiten bestehen, geeignete Orte für die Sortierung und Ausgabe der Lebensmittel zu finden.

Die bei der Tafel Kiel Beschäftigten wären froh, wenn es diese Organisation nicht mehr geben müsste. Der Bedarf nimmt allerdings weiter zu. Deshalb reichen die gespendeten Lebensmittel nicht mehr aus, um weitere Menschen zu versorgen. Auch kalkulieren die unterstützenden Unternehmen ihren Bedarf genauer. Deshalb musste die die Tafel Kiel bereits im April 2022 einen Aufnahmestopp verhängen. Seitdem können keine neuen Kundinnen und Kunden aufgenommen werden.

Kieler Tafel

Veranstaltungen im April 2025

02.04.25 | 15:00 Uhr im Garten / Innenhof

Frühlingspflanzaktion

Für das leibliche Wohl sorgt

unser Küchenteam in der Holzhütte

09.04.25 | 15:30 Uhr im Kaisersaal

Tulpenfest mit musikalischer

Unterhaltung durch Olaf Jahns am

Akkordeon

16.04.25 | 15:30 Uhr

Vortrag mit Hans-Herrmann Dube

-Afghanistan-

Gestern-Heute und Morgen

17.04.25 | 10:00 Uhr im Kaisersaal

Gottesdienst zu Gründonnerstag

mit Frau Pastorin Sabine Klatt

Veranstaltungen im April 2025

21.04.25 | 08:00 - 10:00 Uhr im Kaisersaal

Osterfrühstück für Bewohner*innen

→ Altenheim und Servicehäuser

(bitte mit Anmeldung)

21.04.25 | 08:00 - 10:00 Uhr im Gemeinschaftsraum im Wohnbereich IV

Osterfrühstück für Bewohner*innen

→ Pflegeheim

23.04.25 | 15:30 Uhr im Kaisersaal

Literarischer Nachmittag

„Wenn die Liebe erwacht…“

30.04.25 | 15:30 Uhr im Kaisersaal

Tanz in den Mai

mit dem Duo Köck & Buchholtz

Veranstaltungen im Mai 2025

07.05.25 | 15:30 Uhr im Kaisersaal

Inner Wheel Frühlingscafé

14.05.25 | Ausflug zur Straußenfarm Hohenfelde

Treffpunkt 12:30 Uhr Feuerwehreinfahrt

(bitte mit Anmeldung)

21.05.25 | 17:00 Uhr im Kaisersaal

Spargelessen für Bewohner*innen

→ Altenheim und Servicehäuser

(bitte mit Anmeldung)

21.05.25 | 12:00 Uhr in den Wohnbereichen des Pflegeheims

Spargelessen für alle Bewohner*innen

Veranstaltungen im Mai 2025

28.05.25 | 16:00 Uhr im Kaisersaal
Gottesdienst mit Pastorin Klatt

Veranstaltungen im Juni 2025

04.06.25 | 14:30 Uhr Treffpunkt am Gartenpavillon

Rollstuhlschiebeausflug

mit den Pflegeheimbewohnern

11.06.25 | 15:00 Uhr im Kaisersaal

Überraschungsevent

18.06.25 | 15:30 Uhr im Innenhof / Garten

Kaffeeklatsch unter der Rotbuche

21.06.25 | 15:30 Uhr im Innenhof

Shantychor Sailing City e.V.

Veranstaltungen im Juni 2025

25.06.25 | 15:30 Uhr im Garten/Innenhof am Holzhäuschen

Maritimer Mittagstisch zur

Kieler Woche

-Fischbrötchen&Me(e)hr-

Veranstaltungen im Juli 2025

02.07.25 | 15:00 Uhr im Garten/Innenhof
Eiscafé mit
Vanilleeis und frischen Erdbeeren

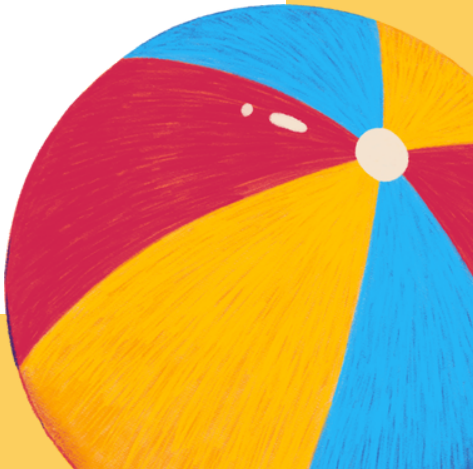
09.07.25 | 15:30 Uhr im Garten/Innenhof
Musik im Garten

16.07.25 | 12:30 Uhr Treffpunkt
Feuerwehreinfahrt
Ausflug ins Stadtmuseum Eckernförde
(bitte mit Anmeldung)

23.07.25 | 15:30 Uhr im Kaisersaal
Überraschungsevent

Veranstaltungen im Juli 2025

30.07.25
Sommerfest im Kaiser Wilhelm I. Stift



Kieler Woche im Kaiser Wilhelm I. Stift vom 21. Bis zum 29. Juni 2025

Auch bei uns im Stift hält die Kieler Woche Einzug:

Zum Start der Kieler Woche am 21.06.25 um 15:30 Uhr präsentieren wir Ihnen den **Shanty-Chor Sailing-City e.V.** bei uns im Garten. Genießen Sie die schwungvollen Lieder und lassen Sie sich von der maritimen Stimmung mitreißen.

Am Mittwoch, den 25. Juni gibt es bei uns das **traditionelle Fischbrötchenessen** zur Mittagszeit im Innenhof am Holzhäuschen.

Dazu kommen weitere **Aktivitäten**, wie z.B. Ausflüge, Livekonzertbesuche und vieles mehr. Bitte beachten Sie dazu auch die aktuellen Aushänge.

Wir freuen uns auf sonniges Wetter und eine tolle Kieler Woche 2025 gemeinsam mit Ihnen.

Ihr Kaiser Wilhelm I. Stift

Was war los im Kaiser Wilhelm I. Stift? Ein Rückblick auf unsere Veranstaltungen

Klaus Richter berichtet, minimal ergänzt von Brigitte Hirschhausen.

13. November 2024: Lichterfest mit Punsch

Auch 2024 gab es zu Beginn der dunklen Jahreszeit ein Lichterfest im Stift. Der gut besuchte Kaisersaal war dafür am 13. November 2024 stimmungsvoll beleuchtet - besonders an den Tischen. Heißer Punsch und Gebäck trugen zu guter Stimmung bei.

Frau Hirschhausen erinnerte zu Anfang an den Martinstag, das Fest des heiligen Martin von Tours, eines Bischofs, am 11. November, abgeleitet von dessen Grablegung am 11. November 397, und damit verbundene Bräuche wie das Martinsgansessen, den Martinszug und das Martinssingen. Dabei erinnerten wir uns an die Episode der Mantelteilung, nach der Martin als Soldat seinen Mantel mit dem Schwert teilte und eine Hälfte einem Armen gab.

Musikalisch begleitete uns der langjährige Leiter des sozialen Dienstes des Hauses St. Anna in Schwentinental, Rupertus Laubacher, Gesang und Gitarre, durch einen fröhlichen Nachmittag. Altbekannte Laternenlieder wurden ebenso gerne mitgesungen wie zahlreiche Volkslieder oder Schlager. Natürlich fehlten auch ein paar Laternen nicht.

15. November 2024: Beschwingter Nachmittag mit Köck & Buchholtz

Trotz kurzfristiger Ankündigung fand am 15. November 2024 ein zahlreiches Publikum in den Kaisersaal, um einen weiteren Auftritt des Duos Köck & Buchholtz, das sind Rainer Köck, Kurt Buchholtz, Gitarre und Gesang, mit ihrer Sängerin Karin Buchholtz, zu erleben. Die Musiker begrüßten uns mit dem Howard Carpendale-Schlager Hello Againvon 1984, den sie auf unsere Einrichtung bezogen inzwischen umgetextet haben.

Es folgten bekannte und weniger bekannte deutsche und internationale Schlager von den 1950-ern bis in die 1980-er Jahre, vielen von uns dennoch in guter Erinnerung. Das Musikprogramm reicherte das Duo zusätzlich mit Ereignissen aus den jeweiligen Jahren an. Passend zum Kaffeenachmittag brachten sie selbstgebackenen Apfelkuchen mit. So verging die Zeit bis zum abschließenden Medley wie im Fluge. Wir freuen uns auf ein weiteres Konzert im nächsten Jahr.

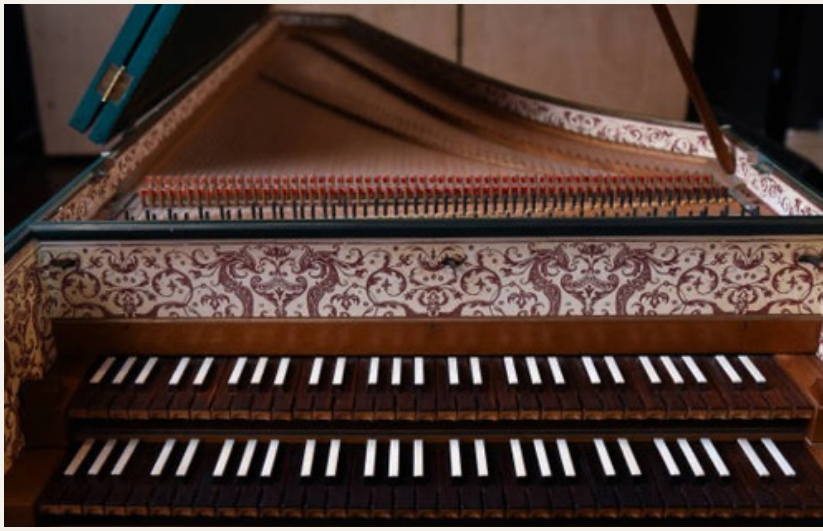
27. November 2024: Dickens, Eine Weihnachtsgeschichte

Am 19. Dezember 1843 wurde eine der bekanntesten Erzählungen von Charles Dickens erstmals veröffentlicht: A Christmas Carol in Prose, Being a Ghost-Story of Christmas (wörtlich Ein Weihnachtslied in Prosa, oder Eine Geistergeschichte zum Christfest, deutsch meist Eine Weihnachtsgeschichte, früher auch Der Weihnachtsabend).
Die Erzählung handelt vom Geldverleiher Ebenezer Scrooge, einem alten, grantigen Geizhals, für den Weihnachten Humbug ist. Er bekommt in einer einzigen Nacht zunächst Besuch von seinem verstorbenen Teilhaber Jacob Marley, danach von drei weiteren Geistern, die schließlich erreichen, dass er sein Leben ändert. Der Text enthält sozialkritische Elemente, mit denen Dickens die Missstände im Vereinigten Königreich des 19. Jahrhunderts anprangert.

Wir sahen, als Einstimmung in die Vorweihnachtszeit angekündigt, am 27. November 2024 im Kaiser-Kino-Saal eine US-amerikanische 3D-animierte dunkle Disney-Fantasy-Verfilmung des Stoffs von 2009. Viel technischem Aufwand steht darin wenig Gemütvolles gegenüber. So warteten manche aus dem Publikum das Ende nach gut 90 Minuten nicht ab, auch weil sie wohl eine andere Darstellung der Geschichte erwarteten. Nächstes Jahr schauen wir dann eine schönere Version an.

01. Dezember 2024: Ein kleines Konzert zum 1. Advent

Am 1. Dezember erlebten wir zum Beginn der Adventzeit im Kaisersaal bei Kaffee und Kuchen ein besonderes, kleines Konzert, gestaltet von Stefan Hüffer, Sologesang, und Sabine Seifert als Klavierbegleiterin. Er singt im ThomasChor, sie ist Kantorin und Organistin der Thomaskirche zu Schulensee. Zunächst hörten wir vier Stücke aus dem Zyklus 6 Lieder von Peter Cornelius, der sich als Dichter-Musiker betrachtete. Geschrieben für das Cembalo folgten zwei Klavier-Sätze aus den Goldberg-Variationen von Bach, einem Höhepunkt barocker Variationskunst. Den Schluss bildete eine der zahlreichen Vertonungen des Grundgebetes Ave Maria. Mit gemeinsamem Gesang Macht hoch die Tür endete ein eindrucksvolles Konzerterlebnis.



Das Musikalische rahmte Frau Hirschhausen mit Worten ein. Am Anfang trug sie Großstadt-Weihnachten vor, ein 1913 von Kurt Tucholsky als Theobald Tiger für die Theaterzeitschrift Die Schaubühne beschriebenes bürgerliches Weihnachten. Am Ende stand Der Gesang der Vögel, ein altes Volks- und Weihnachtslied aus Katalonien, in dem mehr als dreißig kleine und große Vogelarten die Geburt Christi feiern.

03. Dezember 2024: Gemeinsames Tannenbaumschmücken

Rechtzeitig zum 1. Advent schmückten fleißige Hände aus der Hauswirtschaft wieder den großen Tannenbaum im Kaisersaal. Er begleitete und zu den Mahlzeiten und den Veranstaltungen.

Am 3. Dezember 2024 ging es wie in jedem Jahr ans gemeinsame Schmücken des Baumes im Foyer des Stiftsgebäudes. Dazu waren wieder alle Bewohnerinnen und Bewohner des Stifts eingeladen. Man sollte dabei zum Dekorieren gern aus der eigenen Weihnachtskiste mitgebrachten Schmuck aufhängen. Gestärkt mit Punsch, Stollen und anderem weihnachtlichem Gebäck erstrahlte der Baum bald in festlichem Glanz. So begrüßte er jeden, der ins Haus kam, diesmal dominieren die Farben grün und rot.

04. Dezember 2024: Ein paar Weihnachtsklassiker

Oldschool Musik, vorwiegend der 1950-er und 1960-er Jahre, interpretierte am 4. Dezember 2024 Finn von Früher(deshalb dieser Künstlername, weißes Hemd, Hosenträger, Schiebermütze) mit Gitarre und Gesang. So hörten wir beispielsweise Musik von Elvis Presley, Frank Sinatra, Chuck Berry, Ray Charles, Ricky Nelson oder Duke Ellington/Ella Fitzgerald. Auch Weihnachtliches wie Jingle Bell Rock, Let it snow, It's the Most Wonderful Time of the Year war darunter. Mangels eines Begleitorchesters kam bei einigen Stücken die Mundtrompete zum Einsatz. Ein be-swingter Nachmittag im Kaisersaal.

09. Dezember 2024: Weihnachtsaufführung der Kita Jakobi

Alle Jahre wieder kommen die Kinder der Kita Jakobi zu uns und führen etwas Weihnachtliches auf. Am 9. Dezember 2024 brachten sie im Kaisersaal das eifrig eingeübte Stück Kleiner Stern Großer Stern mit. Darin kann ein kleiner Stern nach einigen Zweifeln und vielen Ermunterungen doch noch ein großer Stern werden. Die Kinder sangen außerdem bekannte Weihnachtslieder, auch gemeinsam mit ihrem großen Publikum. Gestärkt mit Saft und Schokoladenweihnachtsmännern, überreicht von Frau Kamps als Weihnachtswichtel, verließ die muntere Schar das Stift.

09./10./12./18. Dezember 2024: Weihnachtsfeiern im Stift

Auch in den vorweihnachtlichen Tagen kamen wir zur Weihnachtsfeier im Kaisersaal ein. Dazu waren die Tische festlich gedeckt mit neuem Geschirr, Besteck und Gläsern. Frau Kirsten Landwehr vom Stiftungsvorstand begrüßte die Festgesellschaft mit einem Glas Sekt, wünschte fröhliche Weihnachten und viel Schönes für das neue Jahr 2025.
Das Küchenteam mit Koch Fabian Bork verwöhnte uns mit diesem tollen Menu, das einem im gehobenen Restaurant an nichts nachstand:

- vorweg Cremesuppe vom Hokkaidokürbis mit Prosecco und Nordseekrabben;

- als Hauptgericht Rehrücken aus der Region, Holsteiner Rübenmus, glacierter Rosenkohl, Balsamico-Schalotten-Sauce;

- zum Nachtisch lauwarmer Marzipanstollen.

Dazu bekam mit Wein, Wasser oder Saft jeder das für ihn passende Getränk.

Es folgte ein weiterer Höhepunkt. Den festlich-musikalischen Rahmen der Feier gestalteten Timo Jäckle (Querflöte), Stefan Grové (Cello), beide vom Kieler Opernhaus, sowie Sabine Seifert (Klavier). Sie spielten Werke von Johann Sebastian Bach, Gabriel Fauré und Camille Saint-Saëns; abschließend besonders eindrucksvoll, eine Berceuse, ein Wiegenlied. Frau Apsel erinnerte sodann an ihren Lehrer in Bordesholm, den heute weitgehend vergessenen deutschen Schriftsteller Wilhelm Lobsien mit einem seiner Gedichte. Frau Kruse trug schließlich auswendig das Gedicht vom Lebkuchenmann vor, der leider nur kurze Zeit lebt. Zum Essen und im Anschluss an den offiziellen Teil unterhielt Frau Sabine Seifert mit dezenter Tischmusik.

Die Bewohnerinnen und Bewohner auf der Pflegestation des Stifts freuten sich über eine für sie weihnachtlich gestaltete Kaffeetafel. Sabine Seifert begleitete dies am Klavier.

Herzlichen Dank allen an der intensiven Planung, Vorbereitung und Durchführung der vier Weihnachtsfeiern Beteiligten!

11. Dezember 2024: Märchennachmittag

Wir kennen die regelmäßigen Märchenstunden mit Frau Hirschhausen, in denen sie Märchen aus aller Welt vorliest.
Frau Dijana Novakovic von der Anlaufstelle Nachbarschaft Schreventeich/Hasseldieksdamm, die für uns auch verschiedene Ausflüge organisiert, brachte am 11. Dezember 2024 die bunt gekleidete Märchenerzählerin Heike Jacobsen für einen Märchennachmittag in den gut besetzten Kaisersaal. Nachdem sie die richtige Märchenstimmung gefunden hatte, ging es in den erzählten Märchen um gute Gaben und den Winter.
Das erste Märchen, Die sieben Raben, haben die Gebrüder Grimm aufgeschrieben. Ein Mädchen will seine sieben Brüder befreien, die der Vater verflucht hat und die deshalb in Raben verwandelt sind. Dies gelingt nach vielen Hindernissen auf dem Weg zum Glasberg. Sie bekommen ihre menschliche Gestalt wieder.

In dem russischen Volksmärchen Väterchen Frost hörten wir von zwei Schwestern. Die sanftmütige, fleißige wird von der bösen Stiefmutter schikaniert aber von Väterchen Frost reich belohnt. Die garstige Schwester bekommt dagegen eine Strafe, die ihr fürs Leben anhängt.
Das letzte Märchen, Die Katze auf dem Dovreberg, stammt aus Norwegen. Ein Mann hat zur Weihnachtszeit in der Finnmark einen großen Eisbären gefangen, den er dem König von Dänemark bringen will. Er kommt zur Hütte von Halvor, der ihm für sich und den Bären Obdach gibt. Der Tisch aber ist festlich für die Trolle gedeckt. Als die Trolle den Bären, den sie für eine weiße Katze halten, necken, jagt der das ganze Gesindel mit Sack und Pack zur Tür hinaus. Seit der Zeit haben die Trolle aus Angst vor dem Tier nie mehr ihr Weihnachtsessen bei Halvor im Dovregebirge verzehrt.
In Ludwig Bechsteins Märchen Vom Büblein, das sich waschen wollte, erlebten wir schließlich einen kleinen Jungen, der Angst vor dem Wasser hat. Er dient sieben Jahre dem Teufel am Höllentor und muss sich nicht waschen. Danach allerdings warnt er die Kinder vor Unreinheit und erzählt, wen er alles in die Hölle gehen sah. Man gibt ihm viel Geld, damit er nur schweigt.
Damit ging der märchenhafte Nachmittag bei Kaffee und Kuchen zu Ende.

16. Dezember 2024: Weihnachtskonzert des Kaiserchores

In der Reihe der Veranstaltungen im Dezember durfte ein Auftritt des Kaiserchores nicht fehlen. Das zahlreiche Publikum war ausdrücklich aufgefordert, die Weihnachtslieder, geläufige (Kommet, ihr Hirten) aber auch weniger bekannte (Maria durch ein‘ Dornwald ging) mitzusingen. Durch das Programm und am Klavier führte der Chorleiter Michael Hintz, wieder unterstützt von Rosemarie Abbé mit der Querflöte.

Mit dem positiv stimmenden O du fröhliche gingen das Konzert und anschließendem Punschtrinken endete ein stimmungsvolles Konzert. Frau Reichmann aus dem Chor erläuterte, das Schlusslied mit seinen verschiedenen Texten sei in der Urfassung von seinem Dichter als Allerdreifeiertagslied für die drei Hauptfeste der Christenheit Weihnachten, Ostern und Pfingsten bezeichnet worden.
Der Chor freut sich über weitere Mitglieder, die zu den regelmäßigen Proben willkommen sind.

17. Dezember 2024: Konzert des S-Chores des Philharmonischen Chors

Der S-Chor, Teil des Philharmonischen Chors am Theater Kiel brachte am 17. Dezember 2024 unter ihrem Leiter, dem in Budapest geborenen Imre Sallay, Klavier und Moderation, einem zahlreichen Publikum wieder ein Konzert im Kaisersaal. Der Chor sang überwiegend selten zu hörende deutsche Weihnachtslieder wie Josef, lieber Josef mein, Freu dich, Erd und Sternenzelt (aus Böhmen), oder Wachet auf, ruft uns die Stimme. Auf einer Reise durch England, Frankreich, Kolumbien und Venezuela bekamen wir einen Einblick in die Musik dieser Länder, z. B. O Bethlehem, du kleine Stadt. Mit vom Publikum gern mitgesungenem O Tannenbaum endete ein vielfältiges Konzert, das auf Initiative unserer Mitbewohnerin Monika Bücken zustande kam.

22. Dezember 2024: Duo Concertant

Am 4. Advent, 22. Dezember 2024, hörten wir im Kaisersaal zur Kaffeezeit noch einmal viele bekannte Weihnachtslieder, dargeboten vom Duo Concertant (Wiebke Poser-Bartsch, Violine; Meike Hansen, Violoncello), darunter Herbei, o ihr Gläubigen oder White Christmas. Das Programm enthielt daneben zwei Sonaten der Komponisten des Barock, Arcangelo Corelli und Georg-Friedrich Händel. Auch erklangen einige kurze klassische Stücke, darunter Beethovens Für Elise von. Mit dem seit 1885 in Deutschland bekannten Lied Fröhliche Weihnacht überall verabschiedete sich das Duo.

24./25. Dezember 2024: Weihnachten im Stift

Am Weihnachtsmorgen fand jede Bewohnerin und jeder Bewohner des Stifts, auch das ist gute Tradition, zum Frühstück oder an den Türen einen süßen Gruß zum Fest von Stiftungsvorstand und Einrichtungsleitung.
Am Heiligabend Vormittag kam im Kaisersaal eine große Gemeinde zum Weihnachtsgottesdienst zusammen, die musikalische Gestaltung übernahm Probst i. R. Jörgen Sontag. Pn. Sabine Klatt, die auch 2024 in jedem Monat einen Gottesdienst hielt, las natürlich die Weihnachtsgeschichte nach Lukas 2, 1-20.

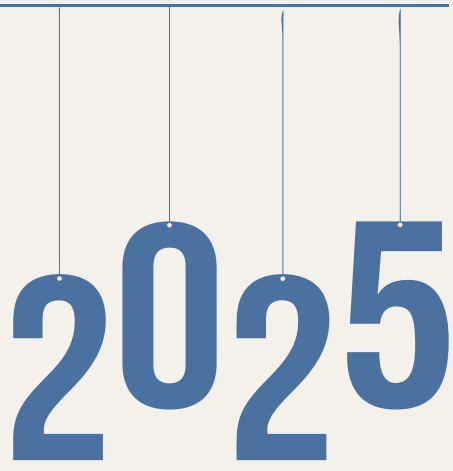
In den Mittelpunkt ihrer Predigt stellte sie das 1902 entstandene bekannte Gemälde Verkündigung an die Hirten des Worpsweder Künstlers Heinrich Vogeler. Die zusammengedrängten Hirten blicken darin erstaunt und unsicher zu dem auf einer Anhöhe vor ihnen mit weit geöffneten Flügeln stehenden Verkündigungsengel hinauf. Am Nachmittag unterhielten uns wieder einmal und schon traditionell die beiden Amarettos (Akkordeon, Mundharmonika und Gesang und rhythmische Begleitung). Neben bekannten Weihnachtsliedern kam die leichte Muse nicht zu kurz. Eine fröhliche Einstimmung in das Weihnachtsfest.

Am 25. Dezember 2024 lud Frau Hirschhausen zum Weihnachts-Café in den Kaisersaal ein. Der Nachmittag wurde einmal mehr zu anregenden Gesprächen auch zwischen und mit neuen Bewohnerinnen und Bewohnern genutzt.

31. Dezember 2024: Silvesterbuffet

Der Berliner fehlte auch zum Ende des alten Jahres nicht. Am frühen Abend waren alle zum kleinen Silvesterbuffet eingeladen, und viele kamen gern. Kartoffelsalat und Würstchen, dazu Antipasti, belegte Brote und verschiedene andere Kleinigkeiten aus der Küche beschlossen das kulinarische Angebot 2024. Frau Kirsten Landwehr vom Stiftungsvorstand entließ die Gesellschaft mit guten Wünschen für 2025.

01. Januar 2025: Neujahr



Am Neujahrstag gab es zum Mittagessen Tischmusik aus dem Goldenen Saal des Wiener Musikvereins. Das wohl zum letzten Mal von Riccardo Muti geleitete Konzert der Wiener Philharmoniker bot ein heiteres und zugleich besinnliches Programm aus dem reichen Repertoire der Strauß-Dynastie und deren Zeitgenossen. Im Mittelpunkt diesmal 200 Jahre Johann Strauß Sohn (1825-1899).
Im Anschluss wurde es im Kaisersaal mit dem traditionellen Neujahrsskispringen 2025 aus Garmisch-Partenkirchen sportlich. Das gewann vor 22 000 Zuschauern und tollem Wetter nach spannendem Wettkampf der Österreicher Daniel Tschofenig.

04. Januar 2025: Neujahrskonzert

Am 4. Januar 2025 ging es im Stift musikalisch mit einem anderen Neujahrskonzert weiter und zwar unterhielt uns der aus Bratislava (ehem. Pressburg) in der Slowakei stammende Hamburger Pianist Juraj Sivak beschwingt. Mit der langen Aufzählung persönlicher Vorlieben Ich mag … (Volker Lechtenbrink) begann ein im wahrsten Sinne unterhaltender und unterhaltsamer Nachmittag im Kaisersaal, gefolgt von Aber bitte mit Sahne (Udo Jürgens).

Mit Verdis Gefangenenchorerklang die heimliche Nationalhymne der Italiener. Titel wie Spanish Eyes (Al Martino) oder Ich war noch niemals in New York (Udo Jürgens) rundeten das musikalische Programm ab, aufgelockert durch ein Hamburg-Gedicht in Form eines Stadtrundgangs und Verse von Heinz Erhard über Ritter Fips oder Die Made. Nach der Feststellung Über den Wolkensei die Freiheit grenzenlos (Reinhard Mey) folgte die stimmungsvolle Barcarole aus Hoffmanns Erzählungen(Offenbach). Das nachdenkliche aber Mut machende Lied Fang das Licht (Karel Gott) und viel Beifall beschlossen den Auftritt des Künstlers.

08. Januar 2025: Brasilien – ein Reisebericht

Am 2. August 2024 flog unsere Mitbewohnerin Margot Rein für drei Wochen mit einer Freundin von Frankfurt a. M. nach Brasilien (am Atlantischen Ozean gelegen, subtropisches Klima, ca. 11 Mio. Einwohner auf ca. 8 500 000 km2 , 4 Zeitzonen) und landete nach 12 Stunden in Salvador de Bahia, der ursprünglichen Hauptstadt, einem international anerkannten Handels- und Wirtschaftszentrum mit Erdöl- und Zuckerraffinerie sowie Baumwoll-, Tabak- und Kakaoverarbeitung. Ein Problem zeigte sich sogleich bei der Ankunft: Die Verständigung blieb während der gesamten Reise oft schwierig, auch im Hotel. Amtssprache ist Portugiesisch, Englisch oder Spanisch halfen jedoch kaum weiter.

Nächste Station war Manaus, Hauptstadt des Bundesstaates Amazonas, und lange Zeit einziger Kautschuk-Lieferant. Hier stehen imposante Gebäude wie Zollhaus, Opernhaus oder eine Markthalle nach Plänen von Gustave Eiffel. Die Stadt liegt an der Mündung des in ostsüdöstlicher Richtung durch Brasilien fließenden Rio Negro (2 300 km lang) in den Amazonas (mindestens 6 400 km lang). Beide Flüsse verlaufen bis dorthin zunächst parallel.

Von hier fuhr die aus 14 Personen bestehende Reisegruppe mit dem einem Raddampfer ähnlichen Schiff auf dem Amazonas und erlebte dort Urwald pur. In einem kleineren Boot erreichte sie auch seine Seitenarme. Mit einfachen Ruten geangelte Piranhas gab es gegrillt am Abend, an dem aufgrund völliger Dunkelheit und klarem Himmel ein riesengroßer, für uns überdimensionaler, Mond zu sehen war. Ein kurzer Abstecher führte nach Brasília, seit 1960 zentral gelegene, am Reißbrett entstandene Hauptstadt Brasiliens, mit 3 Mio. Einwohnern. Danach gab es Amazonas-Flussdelfine zu sehen, kleine bis zu drei Meter lange Wale, die im Flusssystem des Amazonas, angepasst an trübe, enge Gewässer, leben.

Für die nächste Etappe, zunächst in das Pantanal, benutzte die Gruppe ein Allradfahrzeug. Das Pantanal (Sumpf) ist das größte Binnenland-Feuchtgebiet der Erde. Es bietet den Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Hier sahen wir u. a. einen Flachlandtapir und in verschiedenen Farben blühende Bäume, blau, gelb, rot oder violett. Ein Ausritt zu Pferde durch das interessante Gebiet bot sich an. Dabei gab es auch riesige Baumwollfelder zu sehen. Einen weiteren Höhepunkt der Fahrt bildeten die Iguazú-Wasserfälle, gespeist durch den gleichnamigen Fluss an der Grenze zwischen dem Bundesstaat Paraná und der argentinischen Provinz Misiones. Die Wasserfälle bestehen aus 20 größeren sowie 255 kleineren Wasserfällen auf einer Strecke von 2,7 Kilometern. Einige sind bis zu 82 Meter, der Großteil ist 64 Meter hoch. Die Wassermenge an den Fällen schwankt von 1500 m^3/s bis 10500 m^3/s. Ein Rundflug bot schließlich einen Blick auf den Nationalpark Amazônia, etwa auf halber Strecke zwischen Belém und Manaus entlang des Rio Tapajós.

Endlich führte die Rundreise nach Rio den Janeiro, wo im Süden, auf dem Berg Corcovado, unübersehbar eine monumentale Christusstatue steht. Die 30 Meter hohe Statue im Art-déco-Stil von 1931 wurde Vorbild für zahlreiche weitere große Christusstatuen. Der dortige Botanische Garten zählt zu den wichtigsten weltweit. Als besondere Attraktion gilt die größte Seerose des Amazonas, die Amazonas-Riesenseerose. Der Zuckerhut (Zuckerbrot), ein Wahrzeichen von Rio, steht als 396 Meter hoher, steilwandiger Felsen aus schalenartig abgewittertem, grobem gneisartigem Granit auf der Halbinsel Urca am westlichen Eingang zur Guanabara-Bucht. Er gehört zur gleichnamigen Hügelgruppe Pão de Açúcar. Ein Panoramablick u.a. auf Zuckerhut und Corcovado, bot sich vom Vista Chinesa. Mit einem von zahllosen Menschen verfolgten eindrucksvollen Sonnenuntergang endete eine Reise zu vielen Sehenswürdigkeiten Brasiliens. Manche aus dem Publikum erinnerten sich dabei gern an eigene Erlebnisse in dem Land.

12. Februar 2025: Bachs Goldberg-Variationen

Am 12. Februar erfreute Frau Seifert uns bei Kaffee und Kuchen am Klavier mit einigen Bach´schen Goldberg Variationen. Sie erzählte auch von der Namensgebung der Stücke: Der Name Goldberg-Variationen (auch Goldberg'sche Variationen) etablierte sich erst im Laufe des 19. Jahrhunderts. Er wurde nach einem anekdotischen Bericht in Johann Nikolaus Forkels Über Johann Sebastian Bachs Leben, Kunst und Kunstwerke von 1802 gebildet. Laut Forkel sei Bachs Aria mit verschiedenen Veränderungen für den russischen Gesandten am Dresdner Hof, den mit der Familie Bach befreundeten Grafen Hermann Carl von Keyserlingk, verfasst worden. Der in dessen Diensten stehende Cembalist Johann Gottlieb Goldberg, ein hochbegabter Schüler Wilhelm Friedemann Bachs und Johann Sebastian Bachs, sollte dem Grafen daraus vorspielen:

„Einst äußerte der Graf gegen Bach, daß er gern einige Clavierstücke für seinen Goldberg haben möchte, die so sanften und etwas muntern Charakters wären, daß er dadurch in seinen schlaflosen Nächten ein wenig aufgeheitert werden könnte. Bach glaubte, diesen Wunsch am besten durch Variationen erfüllen zu können, die er bisher, der stets gleichen Grundharmonie wegen, für eine undankbare Arbeit gehalten hatte."

Des Weiteren erfreute sie uns mit Musik von Brahms.
Es war mäuschenstill im Saal, bis auf den ausgeprägten Applaus zwischendurch und zum Schluss.
Wir freuen uns schon auf den nächsten Auftritt von Frau Seifert.

16. Februar 2025: Karneval im Stift

Auf der Homepage der Karnevalsgesellschaft Fidelitas Kiel von 1947 konnte man diesen Veranstaltungstermin lesen: Sa., 8. 2. 25 / 15:00 Uhr, Treffen 14:15 Uhr, Karneval im Kaiser Wilhelm I. Stift. Die Veranstaltung musste allerdings wegen Krankheit ausfallen. Sie wurde aber schon am 16. Februar nachgeholt. Durch das Programm im sehr gut besetzten Kaisersaal führte locker der Präsident der Gesellschaft, Michael Henninga. Weil zur gleichen Zeit eine weitere Veranstaltung der Fidelitas stattfand, war im Wechsel zwischen beiden Orten Improvisation gefragt; auch Elferrat und Tanzgruppen fielen deshalb etwas kleiner aus. Zum schwungvollen Auftakt tanzte die Jugendgarde ihren Gardetanz. Mit der Ü15-Garde folgte ein besonderer Showtanz. Denn die gemischte Zusammensetzung der erst seit einem Jahr bestehenden Garde aus Mädchen und Jungen ist untypisch für Kiel. Die Freude und der Elan war den Tanzenden anzusehen. Zwei kleine Bienen im Kostüm der Biene Maja tanzten danach den Honig ins Glas. Die Tänzerinnen der Ü15-Garde erhielten in der Vorführung vom Präsidenten den 2024 für 77 Jahre Fidelitas geschaffenen Orden. Den anwesenden fünf Mitarbeitenden des Stifts überreichte er stellvertretend für alle Beschäftigten eine aus demselben Anlass aufgelegte Nadel. Eine schöne Geste, zumal damit auch deutlich wurde, die Fidelitas kommt in jeder Session immer wieder gern zu uns. Zum Schluss des ersten Teils erlebten wir den tollen Auftritt des Tanzmariechens Nora. In der Erholungspause für Mitwirkende und Publikum gab es von den Damen aus der Küche erfrischende Cocktails. Im zweiten Teil tanzten mit den Minis (vier oder 5 Jahre alt) die kleinsten Vereinsmitglieder den Regentropfentanz. Das Tanzmariechen Elena zeigte schließlich, wie beweglich Arme und Beine sein können. Hermann Falke, der Ehrenpräsident der Gesellschaft, erinnerte sich daran, dass bereits 1991 zum ersten Mal ins Stift kam und es ihm seitdem wichtig ist, mit der Fidelitas, die aus 80 Mitgliedern besteht, stets wiederzukommen. Mit drei Liedern, zu denen mitzuschunkeln erlaubt war, trug er zur guten Stimmung bei. Im letzten Lied überreichte er symbolisch Rote Rosen. Die Ü15-Garde überzeugte schließlich mit ihrem eindrucksvoll auf die Klimaveränderung hinweisenden Tanz. Der Showtanz der sieben Zwerge, bei dem Schneewittchen sich zu Schneezwergchen wandelte, beschloss die Tanzvorführungen. Zum Ende eines fröhlichen, geretteten Karnevals-Nachmittags sangen alle Mitwirkenden das Lied, mit dem sie stets ihre Vorstellung beschließen. Darin drücken sie die Verbindung zwischen der Fidelitas und ihrem Publikum aus. Steht doch Fidelitas für Treue und Zuverlässigkeit. Wir freuen wir uns auf ein nächstes Mal 2026.

18. Februar 2025: Smartphonekurs mit einer Studentengruppe der FH Kiel

Vier Studenten, die ein Soziales Projekt im Rahmen ihres Studiums durchführten, zeigten zunächst in einer Präsentation ein paar Grundlagen. Dann wurden in Gruppenarbeit die vielen Fragen der Senioren geklärt, die sich im Gebrauch von Smartphone und Tablet üben wollten. In lockerter, aber produktiver Atmosphäre rauchten die Köpfe und flogen die Finger über die Tasten. Auch untereinander halfen sich die Bewohner*innen, angeregt durch den studentischen Rat. Abschließend machten die Studenten eine kleine Umfrage zum Nutzen und der Zufriedenheit mit dem Kurs. Dieser Tag nutzte unseren Bewohner*innen und den Studenten gleichermaßen. Man nennt das eine Win-Win-Situation. (Gewinn für alle)

25. Februar 2025: Flotte Musik mit dem Duo Köck und Buchholtz

Mit dem inzwischen vierten Auftritt des Duos Rainer Köck & Kurt Buchholz, Gitarre und Gesang, verstärkt durch ihre Sängerin Karin Buchholtz erlebten wir am 25. Februar 2025 wieder einen tollen Nachmittag mit deutschen und internationalen Schlagern von den Fünfzigern bis in die Achtziger. Das Intro Hello Again zu Beginn hatte das Duo ein weiteres Mal passend auf unsere Einrichtung bezogen umgetextet. Aus den vergangenen Jahrzehnten folgten Schlag auf Schlag und gut verständlich gesungen beispielsweise diese Titel: Die Gitarre und das Meer, gleichnamiger Spielfilm (1959, Freddy Quinn), Weiße Rosen aus Athen, (1961, Nana Mouskouri), Es fährt ein Zug nach Nirgendwo (1972, Peter Anders), California Blue (1989, Roy Orbison), Herzilein, (1990, Wildecker Herzbuben). Besonders für eine Bewohnerin gab es noch einmal Marina (1959, Rocco Granata). Ihren Vortrag ergänzten die Musiker um wesentliche Ereignisse der jeweiligen Zeit wie den Bau der Berliner Mauer am 13. August 1962. Ein Potpourri mit Liedern von Connie Francis und Selbstgebackenes beschlossen den stimmungsvollen Nachmittag.

Der heiße Sommer & das kühle Wasser

Tipps und Tricks für einen kühlen Kopf im heißen Sommer ,aufgeschrieben von Fabian Bork und Brigitte Hirschhausen.

Der Sommer kommt, das ist gewiss! Und mit ihm kommen die heißen Temperaturen. Wir müssen uns an größere Hitze gewöhnen, als wir es aus früheren Zeiten gewohnt sind. Der Klimawandel zwingt uns alle, unser Verhalten im Sommer anzupassen. Ganz gewiss werden Sie vom Personal oft daran erinnert werden zu trinken. *„Aber ich habe gar keinen Durst“*, werden Sie oft antworten. Wie kommt es eigentlich, dass im Alter der Durst oft nachlässt und wir trotzdem trinken sollen?

Die Bedeutung von Wasser im Körper:
Ohne Wasser würden wir nicht existieren. Wenn wir auf die Welt kommen, besteht unser Körper zu ca. 75 bis 80 Prozent aus Wasser. Dieser Anteil verringert sich im Laufe des Lebens. Der Wassergehalt des Körpers eines Erwachsenen beträgt 50 bis 65 Prozent des Körpergewichts, bei älteren Menschen sind es nur noch 40 bis 50 Prozent.
Wasser hat vielfältige Aufgaben: Es ist einer der wichtigsten Baustoffe und sorgt dafür, dass unser Blut fließt. Es transportiert Nährstoffe und Stoffwechselprodukte durch den Körper. Muskeln bestehen z. B. zu 75 Prozent aus Wasser. Unser Zellaufbau und die Zellregeneration sind, wie alle anderen Prozesse, auf Wasser angewiesen.
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur. Sie hilft außerdem dabei, Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Über Haut und Lunge sowie Verdauung scheidet unser Körper neben Wasser ständig auch Mineralstoffe (sogenannte Elektrolyte) wie Kalium, Natrium oder Magnesium aus. Diese erfüllen im menschlichen Körper wichtige Funktionen in und außerhalb der Körperzellen. Mit der Ausscheidung oder Zurückhaltung von Elektrolyten regulieren die Nieren den Wasser- und Elektrolythaushalt. Damit unser Körper über genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe verfügt, müssen wir unseren Wasser- und Elektrolythaushalt über unsere Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ausgleichen. Insbesondere bei Hitze ist es wichtig, genügend Elektrolyte, z. B. über Mineralwasser, aufzunehmen, um eine Überwässerung des Körpers ohne Anstieg des Natriums zu vermeiden. Durst ist ein wichtiger Mechanismus, damit wir unseren Körper mit genügend Flüssigkeit versorgen. Allerdings nimmt das Durstgefühl mit dem Alter ab und es kann schwieriger werden, einen drohenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen.
Ältere Menschen sollten daher besonders darauf achten, auch ohne Durst regelmäßig und ausreichend zu trinken.

Gesundheitliche Folgen bei Flüssigkeitsmangel

Unser Körper macht uns über das Durstgefühl hinaus mit den folgenden Anzeichen auf einen Flüssigkeitsmangel aufmerksam:

- trockener Mund, rissige Lippen, trockene Achselhöhlen und Schleimhäute
- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden sowie Erschöpfungs- oder Schwächegefühle
- verminderte Hautspannung

Dauerhafter Flüssigkeitsmangel kann zu Schlafstörungen, Verstopfungen, Muskelkrämpfen, Krampfanfällen, einem Abfallen des Blutdrucks, Herzrasen und Thrombosen führen. Besonders ältere Menschen leiden bei einem Flüssigkeitsmangel schnell an Verwirrtheit. So können die Sinneswahrnehmung und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sein. Im Alter sind oft auch die Infektanfälligkeit und Entzündungsgefahr bei einem Flüssigkeitsmangel erhöht. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss wissen, dass Flüssigkeitsmangel die Wirkung von Medikamenten im Körper verändern kann. Sprechen Sie hierzu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Je mehr Flüssigkeit fehlt und je stärker der Körper austrocknet, desto schwerwiegender werden die gesundheitlichen Beschwerden. Dies kann zu einem lebensbedrohlichen Kreislauf- und Nierenversagen führen.

In vielen Situationen verlieren wir mehr Wasser als gewöhnlich:

- hohe Temperaturen (Hitze) im Sommer
- vermehrtes/starkes Schwitzen bei körperlicher Aktivität(z. B. Gartenarbeit, längere Spaziergänge) oder fieberhaften Erkrankungen
- akute Erkrankungen mit Durchfall oder Erbrechen
- chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- Medikamente, die sich auf den Wasserhaushalt auswirken (z. B. Diuretika)
- warme, trockene Heizungsluft, starker Wind

Ebenso gibt es individuelle Gründe, aus denen einige von uns (bewusst)weniger Flüssigkeit zu sich nehmen:

- fehlendes Durstgefühl, Appetitlosigkeit
- Schluckbeschwerden bis hin zur Schluckstörung
- Probleme mit der Prostata oder Inkontinenz, sowie die Angst vor häufigen Toilettenbesuchen tagsüber und nachts
- chronische Erkrankungen, die das Trinken erschweren oder bei denen Unterstützungsbedarf besteht (z. B. bei Immobilität)
- Vergesslichkeit, Einsamkeit

Ausreichend trinken: So fällt es ganz leicht

- Finden Sie Ihre Trinkgewohnheiten heraus und schreiben Sie einige Tage auf, wann, wie oft, was und wie viel Sie trinken (z. B. durch ein Trinktagebuch).

Entwickeln Sie Trinkroutinen. Beispiele hierfür sind:

- Stellen Sie jeweils Ihre Trinkmenge für den Tag zusammen.
- Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit.
- Stellen Sie Ihre Getränke in Sichtweite.
- Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder die Küchenuhr als Erinnerungshilfe.
- Nehmen Sie Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Essen Sie generell viel (wasserreiches) Gemüse und Obst

Empfohlene Getränke

- Trinkwasser aus der Leitung hat in Deutschland in aller Regel eine sehr gute Qualität. Das Wasser sollte nicht abgestanden sein. Lassen Sie es in diesem Fall ablaufen, bis es kühl aus der Leitung kommt.
- Wasser aus der Flasche (mit viel, wenig und ohne Kohlensäure)
- Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- Saftschorlen (Mischverhältnis: 3 Teile Wasser + 1 Teil Saft)
- Kaffee, grüner/schwarzer Tee ohne Zucker (max. 3-4 Tassen pro Tag) werden zur Flüssigkeit gezählt, sind aber mehr Genussmittel als Durstlöscher.

Tipps, um die Trinkmotivation zu steigern

• Gießen Sie Getränke in ein schönes Glas oder Ihre Lieblingstasse, dann macht Trinken gleich mehr Spaß.

• Wenn Sie Wasser mit Geschmack bevorzugen, geben Sie Obst, Beeren oder Gurke in das Wasser, oder mischen Sie Wasser z. B. mit etwas Ingwer, Minze, Rosmarin oder Basilikum, Oder bereiten Sie einen ungesüßten Eistee aus kaltem Tee, Zitrone o.ä. zu.

• Zahlreiche Trinkgefäße können Ihnen das Trinken erleichtern. Lassen Sie sich z. B. in einem Sanitätshaus beraten oder informieren Sie sich im Internet, um die für Sie geeignete Trinkhilfe zu finden, wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist oder das Schlucken schwer fällt.

• Farbige Getränke sind oft beliebter, besonders bei Menschen mit Demenzerkrankungen. Aber wir alle mögen schön aussehende Getränke! Das Auge trinkt mit.

• Greifen Sie auch in Gesellschaft, z. B. mit Angehörigen oder Freunden, zu alkoholfreien Getränken.

Und jetzt kommt der der letzte Tipp der Reporter:

Trinken Sie gemeinsam, treffen Sie sich in unserem schönen Garten oder anderswo, um gemeinsam der Hitze zu begegnen (Aber nicht in der Mittagszeit, wenn die Hitze am größten ist). Dann macht das Trinken Freude, wird nicht vergessen und ein paar neue Bekanntschaften hat man auch gemacht.

Und, sehen Sie die freundlichen Erinnerungen des Personals als Ausdruck der Fürsorge.

Also- ran an die Gläser!

Verwendete Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/fileadmin/Mediathek_Dateien/kompakt_5_Gesund-Trinken_A5.p

Rezepte für Sommergetränke

Fabian Bork wünscht guten Durst.

Wenn es so richtig heiß ist und wir mal etwas andres als Wasser trinken möchten, geht eine selbstgemachte Fruchtlimonade bestimmt. Hier kommen **leckere Rezepte**.

ZUCKERFREIE ZITRONENLIMONADE:

- etwa 150 ml frisch gepresster Zitronensaft (Saft von zwei Zitronen)
- 1 Liter Mineralwasser
- Zitronenmelisse

Für die Zubereitung alle Zutaten in einer großen Karaffe mischen, die Limonade so lange in den Kühlschrank stellen bis sie schön abgekühlt ist –im Anschluss servieren.

ERDBEER- MINZE-LIMONADE (1/2 LITER)

- etwa 30 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 200 ml Zitronensaft
- 500 g Erdbeeren
- eine Handvoll frische Minzblätter

Zucker und Wasser in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, so entsteht ein einfacher Sirup.

Wenn die Masse zu kochen beginnt, vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten auskühlen lassen.

Erdbeeren und Minze in einen Mixer geben (auch hier eignet sich ein Stabmixer) und so lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Zitronensaft und Sirup unterrühren, bis alles gut vermischt ist, und die selbstgemachte Limonade kalt servieren.

Zuckerfreie Alternative: Pürieren Sie die Erdbeeren mit der Minze zu einer homogenen Masse im Mixer, den Zitronensaft unterrühren und das Ganze mit 100 Milliliter Wasser auf und dem Zitronensaft auffüllen. Die Limonade im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren.

Wenn es so richtig heiß ist und wir mal etwas andres als Wasser trinken möchten, geht eine selbstgemachte Fruchtlimonade bestimmt. Hier kommen **leckere Rezepte**.

HEIDELBEEREN SMOOTHI (2 GLÄSER)

- 125 g frische Heidelbeeren
- 175 g Naturjoghurt
- 200 ml Milch
- 25 g Zucker oder ½ Banane
- 2 Esslöffel Chiasamen oder Leinsamen

Alles im Mixer, fein pürieren, kalt stellen und trinken.
So schmeckt es im Sommer.

Auch unsere Küchencrew macht leckere Drinks, wenn Sie Gesellschaft im Garten suchen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Jubiläum von Romana Koschmann

Am 1. Februar durften wir ein ganz besonderes Jubiläum feiern:

Romana Koschmann ist seit **10 Jahren** ein wertvoller Teil unseres Teams im Seniorenheim. Wir sind dankbar für ihren unermüdlichen Einsatz in der Küche, in der Hauswirtschaft und im Servicebereich. Romana bringt nicht nur ihre Fachkenntnisse, sondern auch viel Herzlichkeit und Engagement in ihre Arbeit ein. Ihr Einsatz trägt maßgeblich dazu bei, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner wohlfühlen.

Wir freuen uns, Romana weiterhin an unserer Seite zu haben
und danken ihr von Herzen für die vergangenen Jahre!

Auf viele weitere schöne gemeinsame Momente!

Die Anlaufstelle Nachbarschaft im Kaiser Wilhelm I. Stift in Kiel

Die Anlaufstelle Nachbarschaft AnNa Schreventeich/Hasseldieksdamm befindet sich in unserem Hause in der Körnerstraße19.

Unter der Leitung von Dijana Novakovic bietet die Anlaufstelle Unterstützung in verschiedenen Bereichen an:

- Sozialberatung: Information und Vermittlung zu relevanten Themen.
- Information über Angebote im Stadtteil und darüber hinaus: Bereitstellung von Informationen zu lokalen Veranstaltungen und Dienstleistungen.
- Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke: Förderung des Zusammenhalts und der Zusammenarbeit innerhalb der Gemeinschaft.
- Unterstützung bei der Entwicklung neuer Projektideen: Hilfe bei der Planung und Umsetzung von Initiativen.

Die Anlaufstelle Nachbarschaft ist Teil eines Netzwerks, das sich auf Beratung, Vernetzung und die Gestaltung von freiwilligem Engagement konzentriert, um ein gutes Leben im höheren Lebensalter zu fördern.

Kontaktdaten: 0431 5377706 oder 0176 18141013
E-Mail: anna.schreventeich-hasseldieksdamm@diakonie-altholstein.de

Die Anlaufstelle Nachbarschaft Schreventeich hat sich zu einer wichtigen Einrichtung im Stadtteil Schreventeich in Kiel entwickelt, die Menschen aus der Umgebung sowie Bewohner des Kaiser Wilhelm I. Stifts vielfältige Angebote und Unterstützung bietet. Ziel der Anlaufstelle ist es, eine aktive und solidarische Nachbarschaft zu fördern und den Bewohnern einen Ort für Begegnungen, Austausch und Hilfe im Alltag zu bieten.

anna:
anlaufstelle nachbarschaft

Bildquelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Schreventeich

Angebote der Anlaufstelle

Die Anlaufstelle bietet eine breite Palette von Angeboten, die sich sowohl an Senioren aus dem Kaiser Wilhelm I. Stift als auch an andere Bewohner des Stadtteils richten. Zu den zentralen Angeboten gehören:

- Handarbeitstreff
- Walk & Talk
- Kultur-Cafe´
- Smartphone-Kurse
- Prävention/Vorträge-Sicherheit im Alter
- Ausflüge, gemeinsam organisiert mit dem Runden Tisch Hasseldieksdamm
- Förderung kultureller Veranstaltungen, z.B. Lesungen, Kinobesuche
- Organisation von Fachvortragsreihen für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte gemeinsam mit dem DemenzNetzwerk Kiel

Die Anlaufstelle trägt maßgeblich zur Vernetzung unserer Bewohner*innen mit dem Sie umgebenden Stadtteil bei. Sie ist ein Ort, an dem sich Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen treffen und gemeinsame Interessen entwickeln können. Besonders die Senioren im Kaiser Wilhelm I. Stift profitieren von der engen Anbindung an die Nachbarschaft, die den sozialen Kontakt stärkt und das Wohlbefinden fördert.

Die Anlaufstelle Nachbarschaft Schreventeich im Kaiser Wilhelm I. Stift ist somit ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens im Stadtteil. Sie leistet nicht nur praktische Hilfe, sondern fördert auch das nachbarschaftliche Miteinander. Durch die vielfältigen Angebote wird ein starkes Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung geschaffen, das für alle Altersgruppen und Lebenssituationen von großer Bedeutung ist.

anna:
anlaufstelle nachbarschaft

Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige von Senioren

Die Verantwortung für die Pflege und Betreuung älterer Menschen kann eine große Herausforderung sein. Angehörige stehen häufig vor emotionalen, physischen und finanziellen Belastungen. Doch es gibt zahlreiche Entlastungs- und Unterstützungsangebote, die helfen können, diese Herausforderungen zu meistern. In diesem Artikel möchten wir Ihnen einige wertvolle Möglichkeiten vorstellen.

1. Entlastungsangebote durch die Pflegekasse
Die Pflegekassen bieten eine Vielzahl von Leistungen an, die Angehörigen zugutekommen können. Dazu gehören:

2. Selbsthilfegruppen und Netzwerke
Der Austausch mit anderen Angehörigen kann sehr entlastend sein. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, Tipps auszutauschen und emotionale Unterstützung zu erhalten. Es gibt zahlreiche lokale Initiativen, die regelmäßige Treffen organisieren.

3. Beratungsstellen und Informationsdienste
Viele Städte und Gemeinden bieten Beratungsstellen an, die Informationen zu Pflegeleistungen, rechtlichen Fragen und Finanzierungsmöglichkeiten bereitstellen. Diese Beratungen sind oft kostenlos und können Ihnen helfen, die passenden Hilfsangebote zu finden.

4. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
Die Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte kann eine große Entlastung darstellen. Mobile Pflegedienste bieten Hilfe im Alltag, übernehmen die Grundpflege oder medizinische Versorgung und können individuell auf die Bedürfnisse des Seniors abgestimmt werden.

5. Entspannung und Auszeiten für Angehörige
Es ist wichtig, dass Angehörige auch auf sich selbst achten. Das Einplanen von regelmäßigen Auszeiten, sei es durch Hobbys, Sport oder einfach nur Zeit für sich selbst, ist essenziell. Manchmal können auch Nachbarn oder Freunde dabei helfen, indem sie für kurze Zeit die Betreuung übernehmen.

6. Technologische Hilfsmittel

Moderne Technologien können den Alltag erleichtern. Telemedizinische Angebote, Notrufsysteme oder einfache Kommunikationsmittel helfen, die Sicherheit zu erhöhen und eine bessere Kommunikation zwischen Angehörigen und Senioren zu ermöglichen.

7. Bildungsangebote

Fortbildungen und Workshops, die sich mit dem Thema Pflege und Betreuung beschäftigen, können Angehörige stärken und ihnen wertvolle Kenntnisse vermitteln. Viele Volkshochschulen oder Pflegeeinrichtungen (auch unsere) bieten solche Angebote an.

Fazit

Die Betreuung von Senioren ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die Angehörige oft an ihre Grenzen bringt. Es ist wichtig zu erkennen, dass man nicht allein ist und dass es zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Unser engagiertes Team steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen und maßgeschneiderte Lösungen anzubieten. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren – wir freuen uns darauf, Ihnen zu helfen eine gute Balance zwischen Pflege und eigener Lebensqualität ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben für Sie und Ihre Angehörigen.

Das Kaiser Wilhelm Stift hat einen Ichó ball

Der Förderverein der Gesellschaft freiwilliger Armenfreunde hat dem Kaiser Wilhelm I. Stift erneut eine wertvolle Freude bereitet: Einen „**Ichó-Ball**“ – ein interaktives Trainingsgerät für kognitive und motorische Förderung – stellte der Verein zur Verfügung. Zusätzlich hat Frau Janzen, Vorsitzende des Fördervereins, aus eigener Initiative einen weiteren Ichó-Ball organisiert. Für dieses doppelte Engagement möchten wir uns ganz herzlich bedanken! Der Förderverein hat unser Haus bereits in der Vergangenheit großzügig unterstützt, unter anderem durch die Finanzierung eines Rollstuhlbus-Ausflugs. Ein großes **DANKESCHÖN** für diese wertvolle und verlässliche Unterstützung! 🙏

„Was ist denn das, ein Ichó Ball?“ werden sie sich fragen.

Der weiße, im Einsatz mehrfarbige, Ball steckt voller Sensoren, digitaler Technik und künstlicher Intelligenz. Er hat die Größeeiner Pampelmuse und passt in jede Hand. Seine Kunststoffhülle ist robust und es macht nichts, wenn er mal herunterpurzelt. Auf einfache Weise können mit ihm spielerisch und fröhlich, allein oder in der Gruppe die Sinne oder das Gedächtnis trainiert werden. Die Motorik, sowie die geistige Regsamkeit werden gefördert und vor allem der Spaß! Der Ball kann vibrieren, die Farben wechseln, Töne und Geschichten, Spiele und Musiken produzieren. In ihm sind viele Anwendungsmöglichkeiten programmiert. Er wird für Menschen mit Schlaganfällen, Demenz oder neurologischen Erkrankungen eingesetzt, alle anderen haben auch etwas von der Beschäftigung mit dem Ball.

In der Gruppe und im Einzelkontakt wurde er im Kaiser Wilhelm Stift schon eingesetzt. Da gibt es eine Bewohnerin, die, im Bett liegend, einem Märchen lauscht, das der Ball ihr erzählt. Oder in der Gruppe wird er im Kreis herumgereicht und jede/r fühlt sein Vibrieren, erfreut sich an den schönen Farben und beantwortet gleichzeitig eine Frage, die der Ball stellt.

Ohne es zu merken, trainiert die spielerische Gemeinschaft ihre Fähigkeiten. Es ist gut erforscht, das man am besten seine Fähigkeit entwickelt und erhält, wenn man viele Sinne benutzt zum Beispiel das Tasten, Hören und Sehen und wenn man sich bewegt. Ergänzt durch Erfahrungen, die man in seiner Biographie gemacht hat, kann man die geistigen und körperlichen Fähigkeiten erhalten und immer wieder wecken.

Der Ball wurde von 3 Studenten entwickelt.
Eigentlich wollten die jungen Entwickler nur wieder mehr Kontakt zu den eigenen Großeltern aufbauen. Als plötzlich Roy Black aus der kleinen leuchtenden Kugel ertönte, begannen die Augen von Steffen Preuß' Großmutter zu leuchten und sie musste lachen, wird berichtet.

Ichó ist griechisch und bedeutet übersetzt Echo oder Klang. Der Name hat aber noch eine tiefere Bedeutung: Folgt man der griechischen Mythologie war Ichó quasi die erste kognitiv beeinträchtige Person. Eine Muse, die von Hera verflucht wurde nur noch das wiedergeben zu können, was als letzte Worte an sie gerichtet wurde. Die drei Studenten empfanden es als schöne Idee, Ichó die Kraft der Kommunikation wieder zurückzugeben.

Die jungen Entwickler gründeten ein Unternehmen. Der Ball wird heute u.a. auch in integrativen Kindergärten und Senioreneinrichtungen genutzt. Die Entwickler haben mit ihrem Ball einen Preis gewonnen. 2017 machte Ichó den 1. Platz beim „Wittener Preis für Gesundheitsvisionäre". Dieses preiswürdige Ding werden Sie vielleicht auch einmal kennen lernen, wenn es im Kaisersaal oder auf den Stationen gespielt wird.

Es macht Spaß- garantiert.

Verwendete Quellen:
https://www.linara.de/icho-die-innovation-fuer-demenzkranke/
https://icho-systems.de/
Bildquellen: https://icho-systems.de und privat

Mitarbeiter*innen stellen sich vor

Wer arbeitet in unserem Haus? Unter dieser Rubrik stellen wir Ihnen regelmäßig einige unserer Mitarbeiter*innen vor.

Mein Name ist **Christiane Rehder**, ich gehöre seit dem 04. März 2025 zum Team Kultur & Unterhaltung. Im Januar 2015 habe ich in der Sozialen Betreuung gestartet und arbeite gern in diesem Bereich.

Ich bin Mutter von drei erwachsenen Söhnen und seit Mitte Februar stolze Omi eines kleinen Jungen.

In meiner Freizeit bin ich gern mit meinen beiden Hunden in der Natur unterwegs. Hier liebe ich den Wald und bin gern am Wasser.
Auch liebe ich es, mit meinem Rad die Gegend zu erkunden. Ich mag Musik, Lesen und Handarbeiten.

Ich freue mich auf ein schönes Miteinander im Kaiser Wilhelm Stift.

Ihre Christiane Rehder

Ab dem 01.03. dürfen wir **Milan Ilic** als neuen Pflegedienstleiter für unseren Ambulanten Pflegedienst begrüßen. Milan bringt eine beeindruckende langjährige Erfahrung in der außermedizinischen Intensivpflege mit und verfügt zudem über umfangreiche Kenntnisse aus dem stationären Pflegebereich.

Seine Expertise und sein Engagement werden eine wertvolle Bereicherung für unser Team sein.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit Milan und sind überzeugt, dass er mit seiner Kompetenz und seinem menschlichen Ansatz dazu beitragen wird, die bestmögliche Pflege für unsere Klienten sicherzustellen.

Herzlich willkommen, Milan!

SENIORENZENTRUM
KAISER WILHELM I. STIFT
Stiftstraße 4-10 | 24103 Kiel
Telefon: 0431 / 22 03 92-0 | info@kaiserwilhelmstift-kiel.de
www.kaiserwilhelmstift-kiel.de