

Ausgabe Winter 2023

Lebenszeit

Magazin für die Domus-Cura-Senioreneinrichtungen

Mit
Rätseleite

Achtsamkeit

Achtsamkeit

Für mehr inneren Frieden

Ausflug

Unsere Regionen entdecken

Streiflichter

Was war los in den Häusern?

Unter uns

Menschen bei Domus Cura



Liebe Leserinnen und Leser,



Christian Erasing



Daniel Saur

das Jahr neigt sich dem Ende zu und versüßt es uns in der Vorweihnachtszeit noch mal nach Kräften mit besonderen Genüssen und Sinneseindrücken. Unser Titelthema „Achtsamkeit“ lädt Sie ein, solche Momente bewusst wahrzunehmen. Aktivieren Sie doch einmal Ihre Sinne, wenn Sie den Duft von Tannenzweigen oder Glühwein einatmen, die Flamme einer Kerze betrachten oder Weihnachtsplätzchen genießen. Wie die Wissenschaft belegt, werden wir ausgeglichener und positiver, wenn wir dem aktuellen Moment unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen uns die Konflikte weltweit oder die Energiekrise beunruhigen, kann das unterstützend sein.

Auch Domus Cura ist beständig um das Wohlergehen unserer Pflegebedürftigen bemüht und bestrebt, ihnen ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit zu geben. So wurde jetzt die 4-Tage-Woche getestet: Die Pflegekräfte haben durch längere, aber weniger Schichten mehr Freizeit und für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zugleich mehr Ruhe und Aufmerksamkeit. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend, sodass wir eine dauerhafte Einführung prüfen. Auch sonst geht es in vielen Bereichen der Unternehmensgruppe voran – über Social Media oder auf domus-cura.de halten wir Sie gern auf dem Laufenden.

Das gesamte Team der Domus Cura wünscht Ihnen eine besinnliche Vorweihnachtszeit und ein frohes Fest im Kreise Ihrer Lieben!

Herzlichst

Christian Erasing
Geschäftsführer der
Domus Cura GmbH

Daniel Saur
Geschäftsführer der
Domus Cura GmbH

Foto: Domus Cura

Inhalt

Ausgabe Winter 2023



4 Titelthema
Achtsamkeit

7 Gedicht

8 Streiflichter
Was war los in
den Häusern?

12 Ausflug in die Region
Fellheim im Allgäu

15 Rätsel

16 Streiflichter
Was war los in
den Häusern?

18 Kulinarik
Spritzgebäck

20 Tipps

**21 Nachrichten aus
dem Unternehmen**

22 Streiflichter
Was war los in
den Häusern?

26 Unter uns
„Die Kinder sind
mein Lebensinhalt“

27 Impressum



18



Mit Achtsamkeit durch die dunkle Jahreszeit



Der Winter naht und mit ihm die kalte und dunkle Jahreszeit. Wir sind jetzt meistens weniger aktiv und haben dafür mehr Raum für Muße und Besinnung. Eine gute Gelegenheit, einmal bewusst innezuhalten. Durch Achtsamkeit kann unser Leben erfüllender werden und mehr Zufriedenheit und Freude einkehren.



„Achte einfach auf den jetzigen Moment, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern.
Was passiert? Was fühlst du? Was siehst du? Was hörst du?“

Jon Kabat-Zinn

Ganzheitliches Wohlbefinden

Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was steckt eigentlich hinter dem Trend, der uns mehr Gelassenheit, inneren Frieden und Wohlbefinden verspricht?

Die Praxis der Achtsamkeit, wie sie heute weltweit in Krankenhäusern und Schulen, aber auch in der Wirtschaft oder im Profisport zum Einsatz kommt, geht hauptsächlich auf den US-amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn zurück. Nach intensiver Forschung zur Entstehung von Stress sowie Beschäftigung mit dem Buddhismus entwickelte er Ende der 1970er-Jahre ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressbewältigung: „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR).

Die positive Wirkung dieser Achtsamkeitsübungen auf Körper, Geist und Gesundheit hat sich inzwischen in zahlreichen Studien bestätigt. Das Besondere daran ist: Der universelle Ansatz von MBSR ist für alle Menschen anwendbar, unabhängig von Geschlecht, Alter oder religiöser Zugehörigkeit, und trägt schon mit kleinen Übungen Früchte.

Im Hier und Jetzt

In der Achtsamkeitspraxis wird der gegenwärtige Moment bewusst und ohne Bewertung wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit gilt dem Hier und Jetzt - dem, was wir gerade denken und empfinden. Dabei steigen wir aus dem üblichen Gedankenstrom aus und nehmen den Körper mit allen Sinnen wahr.

Begründer Jon Kabat-Zinn bringt es wie folgt auf den Punkt: „Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, mit der Ganzheit unseres Seins in Kontakt zu kommen.“ Diese Ganzheit, die Körper, Geist und Seele umfasst, lässt sich durch die gezielte Hinwendung zum Jetzt mittels Achtsamkeitsübungen und Meditation erleben.

ALLTAGSÜBUNG



Es braucht nicht unbedingt Meditation, um Achtsamkeit im Alltag zu üben. Wir können achtsam bei allem sein, was wir tun – sei es Spaziergehen, Zähneputzen oder Essen.

Machen Sie doch einmal einen Versuch: Konzentrieren Sie sich einige Minuten lang nur darauf, was Sie gerade hören, zum Beispiel die Umgebungsgeräusche oder Ihre Lieblingsmusik. Lauschen Sie, seien Sie



neugierig auf Ihren Hörsinn und gespannt auf neue akustische Erlebnisse.

In der Vorweihnachtszeit geht das auch hervorragend mit Düften und Gerüchen: Halten Sie an der Kaffeetafel einen Moment inne und riechen Sie bewusst, bevor Sie sich Gebäck und Kaffee ebenso bewusst schmecken lassen.

Viel Vergnügen beim achtsamen Genießen!

Die Wirkung von Gedanken

Bleiben wir ganz beim jetzigen Moment, machen viele Menschen vor allem zwei Erfahrungen. Erstens: Unsere Gedanken kreisen im Alltag meistens um Sorgen und beziehen sich auf Vergangenes oder Zukünftiges. Doch beide sind im Jetzt nicht zu ändern, während uns die Gedanken daran beeinflussen und oft auch belasten. Die zweite Erfahrung ist, dass unsere Gedanken ständig urteilen und uns zufrieden oder unzufrieden machen mit dem, was ist.

Bei Atemübungen oder Meditationen richtet sich

unsere Aufmerksamkeit auf das Erleben der Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken. Dabei begegnet man allem mit Offenheit, Akzeptanz und Neugierde. Auf diese Weise lernen wir, uns von unseren Gedanken und ihrem Urteil abzugrenzen. Wir lassen sie unvoreingenommen kommen und gehen, beobachten sie nur. Das macht uns ausgeglichener, ruhiger und letztlich widerstandsfähiger gegen Stress und Überforderung.

Schon Johann Wolfgang von Goethe wusste um die Macht der Achtsamkeit:

„Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.“

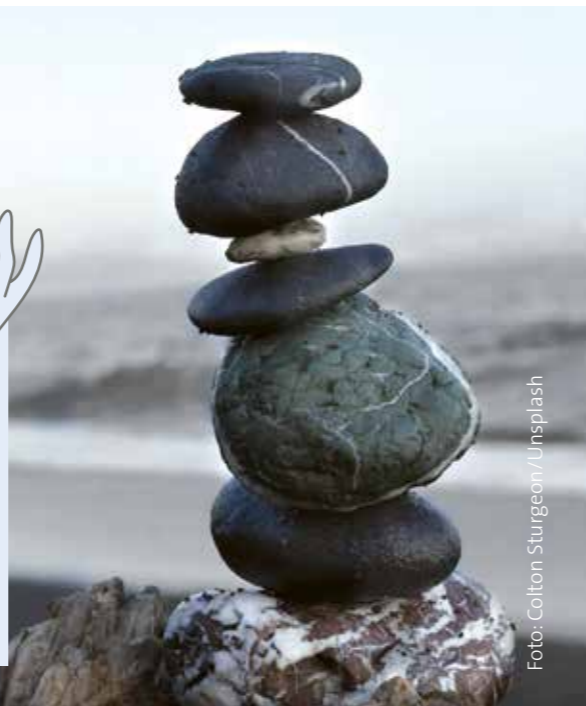


Foto: Colton Sturgeon/Unsplash

Mögen Ruhe und Fülle die Ersten sein,
Die den Riegel an deiner Tür öffnen,
Möge das Glück zu dir nach Hause kommen
Durch die Kerze der Weihnacht.

Möge der Weihnachtssegens mit dir sein,
Möge das Christkind deinen Weg erleuchten,
Mögen Gottes heilige Engel dich leiten
Und dich jeden Tag beschützen.

Das Licht des Weihnachtssterns für dich,
Die Wärme von Heim und Herd für dich,
Freude und Wohlwollen deiner Vertrauten für dich,
Die Hoffnung eines kindlichen Herzens für dich,
Die Liebe des Sohnes
Und Gottes Frieden für dich.

Irischer Segenswunsch

Foto: Klemen Vrankar / Unsplash

Fellheim



Herbst

Im Schloss Fellheim entfaltete der Herbst seinen besonderen Zauber. Die Räume und Tische wurden in wohligen warmen Farbtönen dekoriert und herbstlich geschmückt, z. B. mit einem Erntedankwagen voller Zierkürbisse und einem liebevoll gehäkeltes Exemplar. Auf dem Programm standen wie stets vielseitige Aktivitäten. Und während die einen an den wunderschön spätsommerlichen Tagen im Park „Mensch ärgere dich nicht“



spielten oder Lieder sangen, bastelten die anderen mit Hüten oder Brezeln bereits die Deko fürs Oktoberfest. Das war dann auch eine große Gaudi, wie man im Bayerischen zu sagen pflegt. Zu zünftiger Livemusik der 2-Mann-Band mit Ziehharmonika wurde nicht nur ausgiebig geschunkelt, nach Kaffee und Kuchen gab es zum Abendessen auch ein richtiges Schmankerl, nämlich Schweinebraten. Und das Beste: An diesem besonderen Tag waren die Mitarbeiterinnen stilecht im Dirndl gekleidet!

Fotos: Domus Cura

Hüffenhardt

Ausflug ins Fünfmühlental

Am 30. Juli organisierte die Betreuung aus Hüffenhardt einen Ausflug ins Fünfmühlental, Neunkirchen unterstützte beim Transport. Eine schöne Abwechslung vom Alltag: Die Gruppe genoss die reizvolle Landschaft ebenso wie die Leckerbissen in der Siegelbacher Mühle.



Feiern mit Alpakas

Als das Sommerfest ins Wasser zu fallen drohte, verlegte das Team es am 1. September kurzerhand nach drinnen. An dem üppigen Kuchenbüfett, das die Angehörigen bestückt hatten, war die Laune bestens. Doch damit nicht genug: Eine ortsansässige Halterin mischte sich mit ihren Alpakas unter die Gesellschaft. Jetzt wurde es kuschelig! Allein die Anwesenheit der neugierigen Tiere reichte, dass die Menschen sich um sie bemühten – und noch lange von ihnen sprachen.

Fotos: Domus Cura



Kehl-Kork

Vorbild
Gretel Hirth

Gretel Hirth, die Gründerin des Pflegezentrums in Kork, ließ 1937 ihr Elternhaus zum Altersheim umbauen. Das „Sonnenhaus“ überstand die Kriegswirren und wurde 1974 an Gretels Nichte Bärbel vererbt. Nur wenige Pflegeeinrichtungen in Deutschland haben eine vergleichbar lange Geschichte. Besonders schön ist, dass mit Hanne Höfling noch eine Nichte der Gründerin im Haus lebt.

Gretel Hirth hat vieles angepackt: Unter anderem betrieb sie eine Hauswirtschaftsschule im Ort. Dort haben unsere Bewohnerinnen Hilde Moser und Waltraud Zimmer alles gelernt, was sie für ihr Leben als junge Ehefrauen brauchten. „Jemanden wie Gretel Hirth würden wir als Präsidentin wählen“, hört man im Pflegezentrum. Nicht um-



Hilde Moser (li.) und Waltraud Zimmer (re.)



sonst wurde auch eine Straße nach ihr benannt ... Die „Macherin“ aus Kork verbreitete eine Herzlichkeit, die bis heute nachwirkt.



„Während des Krieges hat Gretel Hirth meine Familie mit Lebensmitteln versorgt und uns im Keller Unterschlupf gewährt. Zu Weihnachten gab es für mich und meine fünf Geschwister immer ein besonderes Geschenk.“

Hanne Höfling

Fotos: Domus Cura

Fotos: Domus Cura

Leonberg

Willkommene
Abkühlung

Im August und September machte der Eiswagen in der Residenz halt – ein kulinarischer Höhepunkt bei heißen Temperaturen. Ob Hörnchen oder Waffel, Erdbeer, Stracciatella oder Pistazie: Unsere Hanna hatte für jeden Geschmack etwas dabei.



Herbstanfang

In den letzten Tagen der warmen Jahreszeit zog es viele nach draußen, um die letzten Sonnenstrahlen zu genießen. Selbst am kalendarischen Herbstanfang war diese gut gelaunte Runde froh, vor dem Haus ein schattiges Plätzchen gefunden zu haben.

Bauernhof-
Erlebnis

Der Birkenhof in Warmbronn war am ersten Sonntag im September unser Ziel. Dort verwöhnte Familie Gommel die Gäste mit hausgemachtem Kuchen und bot Stallführungen an. Kühe streicheln, Heuduft einatmen – da wurden viele Erinnerungen wach!



Grüß Gott aus Fellheim

Das Unterallgäu hat einen ganz eigenen Charme. In einer weiten Landschaft liegen malerische Dörfer und wunderschöne alte Gebäude – wie das Schloss, das unser Seniorenzentrum in Fellheim beherbergt. Die Menschen hier fühlen sich eher schwäbisch denn bayerisch und pflegen ihre Traditionen, wie wir herausfanden.

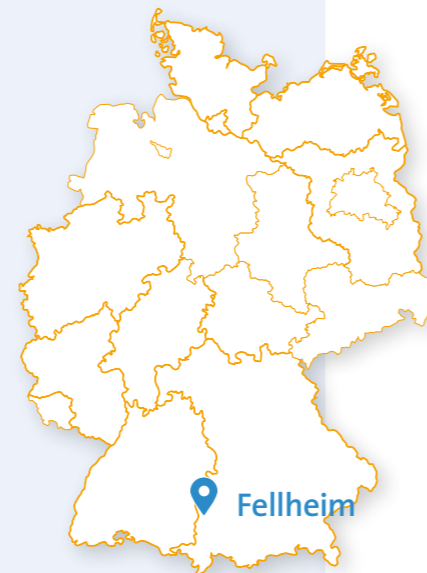


Foto: Domus Cura

Schon immer war das Schloss ein Mittelpunkt der Gemeinde Fellheim. Erbaut von den Freiherren Reichlin von Meldegg, stammt der denkmalgeschützte Bau in seiner heutigen Form aus dem 17. Jahrhundert. Von Weitem werden Ankommen- de von seinen charakteristischen achteckigen Zwiebeltürmen und dem roten Walmdach begrüßt.

Christlich-jüdisches „Doppeldorf“

Fellheim hat schon viel erlebt: Im Drei- ßigjährigen Krieg wurde das Dorf völlig verwüstet, nur ein einziger Bauer kehr- te aus dem Krieg zurück. Um die Ein- wohnerzahl zu erhöhen, siedelte der Ortsherr 1670 fünf jüdische Familien in Fellheim an und wies ihnen das Gelände südlich des Schlosses zu. Nördlich da- von wohnten die christlichen Bauern. So entstand ein „Doppeldorf“, dessen Bewohner im 19. Jahrhundert zeitweilig fast zu 70 Prozent jüdisch waren. Das jüdische Leben in Fellheim fand in der Nazidiktatur ein leidvolles Ende. Daran



Die ehemalige Synagoge in Fellheim: 1938 verwüstet, 1950 zum Mietshaus umgebaut, seit 2015 „Lernort jüdische Landgemeinde“.

Foto: Johann Müller, Landkreis Unterallgäu

„In Schloss Fellheim ist nichts typisch Altersheim. Schon die Holztreppen sind großartig! Wie früher.“

Kathrin Boscher vom Sozialen Dienst



Wiesenlandschaft im Unterallgäu

erinnert unter anderem der 2021 ein- geweihte „Geschichtsweg Fellheim“.

Des duat guat – und des schmeckt!

Eine Persönlichkeit aus der Gegend ist weltberühmt: Sebastian Kneipp. Der Pfarrer, 1821 in der Marktgemeinde Ottobeuren geboren, erfuhr die heilende Wirkung von Kaltwasserkuren am eigen- en Leib und machte das Wassertreten über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Mittlerweile sind die Naturheilverfahren des sogenannten Wasserdoktors im- materielles UNESCO-Kulturerbe. Stolz nennt sich die Region „Kneippland Un- terallgäu“.

Bekannt ist das Allgäu außerdem für seine gute Küche. Neben Klassikern wie Kässpätzlen gibt es Spezialitäten wie die

„Im Großen und Ganzen fühlen sich die Fellheimer sehr wohl, weil es eine ländliche Region mit vielen Vereinen ist.“

Alois Holzer, ein Urgestein aus Fellheim

oberschwäbischen „Seelen“ – knusprige, mit Hagelsalz und Kümmel bestreute Weißbrotstangen –, Krautkräpfen und in Memmingen runde Kuchen mit Mondgesicht („Memminger Mau“).

Lebendiges Brauchtum

Apropos Memmingen: Die bildschöne Kleinstadt liegt zehn Kilometer südlich von Fellheim. Sie hat eine sehr gut erhaltene Altstadt mit schmucken Plätzen, Bürger- und Patrizierhäusern und einer alten Stadtmauer. Zum ersten Advent wird der beschauliche Weihnachtsmarkt hier vom Oberbürger-



Festlich beleuchtet: Memminger Christkindlesmarkt.



Typisch Bayerisch-Schwaben: Kässpätzlen mit röschen Zwiebelringen.

meister und dem Christkind persönlich eröffnet.

Und was gibt es an Bräuchen in Fellheim, wo die Menschen noch Teil einer echten Dorfgemeinschaft sind? Die bäuerliche Kultur lebt unter ihnen weiter: vom Fasching übers Maibaumstellen bis zum Christbaumloben (siehe Kasten). Ganz offensichtlich ist in Bayerisch-Schwaben ordentlich etwas los.

Lobet die Tanne

... alle, die gern feiern!



- Um Heiligabend herum ziehen Freundescliquen im Unterallgäu von Haus zu Haus.
- Nach beherztem Klingeln wird drinnen der Christbaum gelobt, was das Zeug hält.
- Zum Dank spendieren die Gastgeber meist ein alkoholisches Getränk. Je nach Anzahl der Stationen kann der feuchtfröhliche Spaß den ganzen Tag dauern.

Foto: Stadt Memmingen, juefra photo/Adobe Stock

(c) Krupion, Nathan Mcdine/Unsplash

Bilderrätsel



Im rechten Bild haben sich 6 Fehler versteckt.

		7				4	
	2		8	3	4		1
	4						9
5		4		7		8	1
			5		1		
2		8		9		6	7
	8						2
	7		1	6	9		8
		5				9	

Sudoku

In jeder Spalte, Zeile und jedem Quadrat dürfen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal verwendet werden.

Auflösung Seite 27

Michelbach

Traumfänger



Beim Samstagsbasteln in Michelbach standen im Herbst Traumfänger auf dem Programm. Sie bestehen aus einem Reifen, in dem ein Netz gespannt ist, das mit persönlichen Gegenständen wie Federn geschmückt wird. Die Ergebnisse waren höchst ausgefallen, kreativ und farbenprächtig – keine Chance also für die schlechten Träume, die sich im Netz verfangen sollen.

Jung und Alt

Organisiert vom Förderverein, besuchten im Spätsommer sechs Kinder die Einrichtung. Bei einer Rallye durchs Haus mussten sie Aufgaben mithilfe der Bewohnerinnen und Bewohner lösen. Dann wurde begeistert gebastelt und bei der gemeinsamen Themenrunde im Speisesaal gerätselt, gesungen und gelacht. Alt und Jung hatten sichtlich Freude am Miteinander und verabredeten sich direkt fürs nächste Jahr.



Wein und Wahrheit

„Im Wein liegt die Wahrheit“ hieß es am Thementag Ende September. Natürlich ging es auch um das römische Sprichwort, wonach der Mensch, vom Wein berauscht, weniger lüge als in nüchternem Zustand. Ob das stimmt, blieb in der kleinen Weinverkostung offen, sodass der Tag mit weiteren Geschichten, Gedichten und einem Quiz vergnügt ausklang.



Fotos: Domus Cura

Fotos: Domus Cura

Neunkirchen

Wellness

Sich einmal so richtig verwöhnen lassen konnten die Bewohnerinnen und Bewohner von Glück im Winkel Neunkirchen am Wellnessstag. Im gesamten Haus wurden Wohlfühlaktionen angeboten, die vom Fußbad über Gesichtsmasken und -massagen bis zur Maniküre mit neuem Nagellack reichten und für entspannende Momente sorgten.



Haushaltsangelegenheiten

Was braucht es, um einen Haushalt gut zu organisieren? Und welche Gegenstände haben wir fast täglich in Gebrauch, ohne ihnen womöglich viel Bedeutung beizumessen? In der Gruppe, die sich zum Thema „Dinge aus dem Haushalt“ traf, gab es einiges zu erzählen – und zu schmunzeln, als es um Staubwedel, Schere, Bügeleisen oder Pinzette ging.



Obst und Früchte

Obst und Früchte sind im Haus immer beliebt. Doch vor dem Genuss steht manchmal zuerst die Arbeit. Die Bewohnerinnen und Bewohner waren fleißig dabei, teilten die blauen Früchte für einen leckeren Zwetschkuchen oder schnittelten Äpfel und Bananen für den Obstsalat des ganzen Hauses. Zusammen, so stellten sie fest, macht es am meisten Spaß und schmeckt hinterher noch besser.



Spritzgebäck

Im Advent darf Spritzgebäck auf keinem Plätzchenteller fehlen. Dieses Lieblingsrezept aus Stromberg hat eine ausgeprägt nussige Note und kommt ganz ohne Backpulver aus. Die Bäckerin empfiehlt, den Mürbeteig durch den Fleischwolf zu drehen. So landen besonders gleichmäßige Stücke auf dem Blech. Der Teig lässt sich aber auch mit einer Kekspresse oder einem Spritzbeutel verarbeiten.



ZUTATEN

2 Eier	<i>Außerdem:</i>
250 g Butter	Fleischwolf (mit Gebäckaufsatz)
200 g Zucker	bzw. Gebäckpresse
2 Päckchen Vanillezucker	bzw. Spritzbeutel
125 g gemahlene Hasel- oder Walnüsse	Schokoladen- oder Zuckergussglasur
500 g Mehl	

Foto: Domus Cura

REZEPT

1. Die Eier, die Butter, den Zucker und den Vanillezucker schaumig schlagen. Danach die Nüsse und das Mehl unterrühren (wenn Walnüsse verwendet werden, schmecken die Plätzchen noch herzhafter). Hierfür eignen sich besonders gut Knethaken.
2. Den fertigen Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Nun kommt der Fleischwolf, der Spritzbeutel oder die Kekspresse zum Einsatz: Den Teig portionsweise durch den Wolf drehen oder mit der Gebäckpresse in Portionen teilen bzw. durch die Sterntülle des Spritzbeutels drücken. Die Teigstäbchen oder -kringel auf das Backblech legen oder direkt aufs Blech spritzen.



In Stromberg wird der Teig „aus dem Mühlche“ gedreht.

Foto: Domus Cura



Dieses Rezept kommt von Renate Maaß, Bewohnerin im Haus Obentraut.

Für die erfahrene Hausfrau ist das Spritzgebäck auch eine Erinnerung an Ostpreußen.

5. Das Spritzgebäck im Ofen (Mitte) 10 bis 15 Minuten backen.
6. Die fertigen Plätzchen vom Blech heben und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Je nach Geschmack noch mit Schoko- oder Zuckergussglasur verzieren.

Ein zart-knuspriger Genuss!





TIMOTHÉE DE FOMBELLE / THOMAS CAMPI: HINTER DEM SCHNEE

Eine poetische Weihnachtsgeschichte um einen einsamen Eiswagenfahrer. Während er von Italien nach England fährt, fliegt eine Schwalbe von Afrika nach Norden. Und ein Dritter reist im Verborgenen mit. Zunächst wissen die drei nichts voneinander, doch dann kommt es zu einer ungewöhnlichen Begegnung ... Ein leises, feines Buch für die ganze Familie, dessen liebevolle Stimmung von wunderschönen Illustrationen getragen wird.

Gerstenberg Verlag, 56 Seiten, 18,00 Euro

WEIHNACHTSSTERNE

Aus Butterbrottüten lassen sich zauberhafte Sterne als Weihnachtsdeko basteln.

Das brauchen Sie: 7 bis 10 Butterbrottüten, Klebestift, Schere, Büroklammern, Locher und Faden

1. Auf einer Seite eines Tütchens T-förmig Klebstoff verteilen. Eine weitere Tüte auflegen, wieder Klebstoff auftragen, bis alle Tüten aufeinanderkleben.
2. Die offene Kante der Tüten zur Spitze schneiden und simple Muster in die Seiten schneiden (z. B. Kreise, Dreiecke oder halbe Herzen).
3. Das Ganze zum Stern aufklappen und die Enden auf der Rückseite mit Büroklammern fixieren. Hinten ein Loch hineinstanzen. Faden hindurchziehen.



FOTOGRAFISCHES GEDÄCHTNIS

Stilvoll spielen: Bei diesem schicken Memory bilden die Bildkarten insgesamt 25 Pärchen mit Bildern berühmter Fotografen, von Man Ray über Tina Modotti bis Martin Parr. Beim Spielen prägt man sich die Fotos ein, indem man beide Bildhälften zusammenfügt. Und ganz nebenbei erfährt man über das beiliegende Booklet etwas über die Geschichte der Fotos. Ein schönes Geschenk nicht nur für Kunstkenner!

Memo-Spiel von Laurence King, ca. 17,00 Euro



1. Azubi-Tag hat stattgefunden

Premiere: Am 12. Oktober war großer Azubi-Tag im Pflegezentrum Hüffenhardt. Zum ersten Mal hatte die Domus-Cura-Gruppe die gesamten Auszubildenden eingeladen und will fortan jährlich einen Azubi-Tag veranstalten. Die jungen Menschen sollen sich dabei

untereinander besser kennenlernen und Einblicke in die Ziele und Werte von Domus Cura als ihrem Arbeitgeber erhalten. Geschäftsführer Christian Erasing ließ es sich nicht nehmen, die Unternehmensgruppe vorzustellen und die Azubis willkommen zu heißen. Denn Domus Cura möchte besser werden und ist bemüht, die Azubis eng zu begleiten und ihnen ein offenes Ohr für ihre Anliegen zu schenken.

In lockerer Atmosphäre gab es Austausch, Gruppenarbeit, natürlich Leckeres fürs leibliche Wohl – und schließlich für jeden eine Goodie-Bag. Diese schön gestaltete Tasche mit Domus-Cura-Branding enthielt viele nette Kleinigkeiten, z. B. einen Thermo-Becher und Lippenbalsam sowie eine nützliche Informationsmappe. Den Stoffbeutel gibt es in Zukunft auch für andere Gelegenheiten, z. B. als Give-Away für Angehörige und Bewerber.

4-Tage-Woche erfolgreich getestet

In Stromberg und Fellheim wurde jetzt die 4-Tage-Woche getestet. Die Mitarbeitenden haben weniger, dafür längere Schichten und dadurch mehr Freizeit und eine bessere Work-Life-Balance. Für die Pflege und Betreuung bleibt ihnen gleichzeitig mehr Zeit, was eine bessere Arbeitsqualität ermöglicht. Das motiviert! Alle Beteiligten sind so angetan von dem innovativen Arbeitszeitmodell, dass Domus Cura die Umsetzung für sämtliche Häuser prüft.

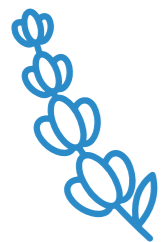
Investitionen im Hintergrund

Domus Cura investiert kontinuierlich in die bauliche Substanz oder die Technik ihrer Einrichtungen. So wurden im Pflegezentrum Hüffenhardt die Küche saniert, in Hüffenhardt, Neunkirchen und Stromberg die Schwesternrufanlagen instandgesetzt und in vielen Einrichtungen WiFi eingeführt. Außerdem vereinfacht die digitale ERP-Software Medifox fortan die Dokumentation, sie ermöglicht mobiles Arbeiten ohne Papier und sorgt insgesamt für mehr Effizienz und Arbeitserleichterung.

Osterburken

Denk- und Sportübungen

Ob Boccia oder Denksportaufgaben – in der Seniorenresidenz Sonneneck sind sportliche Herausforderungen beliebt. Fitness für Körper und Geist hält in Schwung und will trainiert werden. Mit den leichten Bällen beim Boccia lässt sich gut zielen und sie tun keinem weh, wenn mal einer übers Ziel hinauschießt. Das Spiel mit den Worten lädt hingegen den Kopf zum Grübeln und Knobeln ein.



Langeweile ade!

In den beiden Tagespflegeeinrichtungen der Residenz Sonneneck ist immer etwas los und Abwechslung geboten. An den Interessen der Seniorengemeinschaft orientiert, lassen sich die Mitarbeitenden täglich ein anderes originelles Programm einfallen. Ob Lavendelsäckchen gebastelt werden, das Tanzbein geschwungen, eine Linzer Torte gebacken oder über ein Blumenquiz gerätselt wird – die Ideen der Betreuenden sind nahezu unerschöpflich.



Fotos: Domus Cura

Gesunde Ernährung

Der Thementag „Gesunde Ernährung“ war diesmal ein besonderes Highlight. Denn er wurde großzügig von der Firma Seitenbacher unterstützt, die sich mit zahlreichen Riegeln, verschiedenen Müsliarten, Ölen oder Frühstücksbrei tatkräftig engagierte. Lecker!

Schotten

Im Tierpark

Der Ausflug in den Tierpark war für alle ein wunderschöner Tag. Mit Tierfutter gepackt, erlebten die Bewohnerinnen und Bewohner Schneeeulen, Erdmännchen oder kleine Affen und fütterten unterwegs Steppenfüchse und Lamas. Nach einer Trinkpause bei den Ziegen und Eseln wurden sie selbst hungrig und machten es sich mit Bratwurst, Pommes und Eis gemütlich. Schließlich bildete die Tropenhalle mit Fasanen, Schildkröten, Echsen und vielen anderen Tieren den krönenden Abschluss.



Tag der Kartoffel

Dieser Tag stand ganz im Zeichen der dicken Knolle. Und so schwelgte die Hausgemeinschaft, die zuvor sogar die Tischdekoration mit Kartoffel-Druck gestaltet hatte, beim gemütlichen Beisammensein in Erinnerungen. Selbstverständlich gab es zum Mittagessen eine Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen, zum Kaffee am Nachmittag selbst gebackenen Kartoffelkuchen und abends zu guter Letzt Pellkartoffeln mit Quark.



Fotos: Domus Cura

Stromberg

Backtag

Regelmäßig trifft sich im Haus Obentraut eine Gruppe zum gemeinsamen Kochen. Im September wurde zusammen mit Alltagsbegleiterin Kerstin Wittmann ein Zwetschkuchen fabriziert – saftig, frisch und appetitlich.



Das Glück der Erde ...

... liegt auf dem Rücken der Pferde! Nichtsahnend saßen einige Bewohner an einem Spätsommertag vor der Tür, als Hufe übers Pflaster klapperten. Die Freude über den Überraschungsbesuch war groß, und die Isländer-Stute Zara genoss viele Streicheleinheiten.

Oktoberfest

Beim Verzieren von Lebkuchenherzen wuchs die Vorfreude bis zum 4. Oktober: „Wiesn“ in Stromberg! Alleinunterhalter Müller und das fesch angezogene Team sorgten für Stimmung im Saal. Dazu gab es Brezeln, selbst gemachten Spundekäs und Bier vom Fass.



Fotos: Domus Cura

Fotos: Domus Cura

Völklingen

Herbstlicher Ausflug

Kastanien und Bucheckern zum Dekorieren sammelte eine muntere Truppe im Wildpark Karlsbrunn. Von dort ging es in die „Kaffeekisch“ – eine originale Grubenkantine –, wo die frischen Wiener aus der Hand verputzt wurden. Wie früher!



Tag der Heimat

Was lag an diesem Tag näher, als an die Saar zu spazieren? Zwar wurde die Fähmann-Statue dort vermisst, doch die sonnige Aussicht auf den Schiffsanleger und die Völklinger Hütte – die einst das Einkommen vieler Familien sicherte – war einfach fantastisch.



Erntedank

Am 28. September segnete Prädikantin Decker das Erntedankbrot. Die Bewohnerinnen und Bewohner teilten es anschließend mit dem Team, ebenso wie den Früchtesegen auf dem Altar. Bei Kaffee und Kuchen klang die Feier am Ende gemütlich aus.



„Die Kinder sind mein Lebensinhalt“

Ursula Blum kannte die Wechselfälle des Lebens und hat viel durchlebt. Während andere Mütter Hausfrau waren, ging sie arbeiten und zog als Alleinerziehende vier Kinder groß. Die 82-Jährige lebte die letzten Jahre im Schloss Fellheim, wo sie im Oktober friedlich verstorben ist. Es liegt uns am Herzen, mit diesem im Sommer geführten Interview noch einmal an sie zu erinnern.



Frau Blum, Sie sind in Berlin-Spandau geboren und im Schwäbischen aufgewachsen. Wie kam es dazu?

Meine Familie wurde vertrieben und das Haus enteignet. So kam ich mit sieben Jahren zu meinen Großeltern nach Kempten und bin geblieben. Nach einer Lehre zur Bürokauffrau war ich Buchhalterin im Modehaus Wagner. Deshalb kann ich bis heute gut kopfrechnen! Später wechselte ich in den Verkauf und war die erste weibliche Kassiererin im HL-Markt in Memmingen.

Mit 23 Jahren haben Sie Ihr erstes von vier Kindern bekommen ...

Genau, meine Älteste war unterwegs und wir mussten heiraten. Ich merkte aber schnell, dass mein Mann nicht „familientauglich“ war. So hab ich ihn nach den beiden Söhnen Jens und Kai verlassen. Ich habe immer halbtags gearbeitet, so dass genug Zeit für die Kinder blieb. Sie waren mein Ein und Alles, aber in den Augen anderer galt ich als asozial. Vor einem Umzug habe ich einmal 39 Woh-

nungsgesuche geschaltet - keiner wollte eine alleinerziehende Frau mit Kindern.

Das setzte Ihnen gesundheitlich zu.

Ich bekam Depressionen und musste immer wieder eine Zeitlang in die Psychiatrie. „Jeder Baum fällt mal um“, sagte der Arzt damals zu mir. Mein jüngster Sohn Florian, den ich mit 46 bekam, musste deshalb ab zehn Monaten bei meiner Schwester aufwachsen. Wir lieben uns aber trotzdem über alles und er bedankt sich ständig für sein Leben bei mir. Sein Sohn, also mein Enkel, ist genauso lieb wie er.

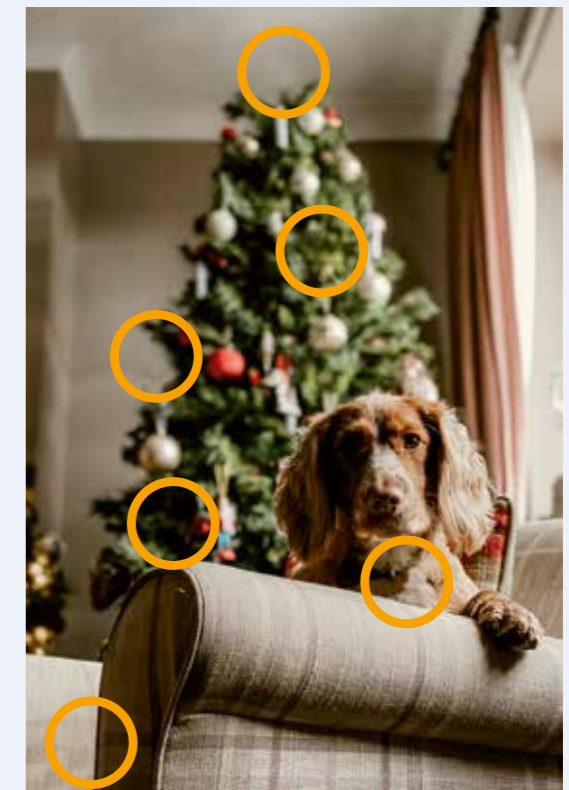
Wie haben Sie das geschafft, alleinerziehend und krank zwischendurch?

Ich bin ein positiver Mensch und habe immer schon gebetet. Nicht wie in der Kirche, nur für mich bete ich jeden Morgen und Abend für meine Kinder und Familie. Es ist ja gut gegangen, alle haben Berufe und Familie. Ich freu mich jetzt schon, wenn gleich mein Jüngster kommt und seinen Hund mitbringt.

Fotos: Domus Cura

Sudoku und Bildrätsel Seite 15

3	5	7	9	1	2	4	6	8
6	2	9	8	3	4	7	1	5
8	4	1	6	5	7	3	9	2
5	9	4	2	7	6	8	3	1
7	3	6	5	8	1	2	4	9
2	1	8	4	9	3	6	5	7
9	8	3	7	4	5	1	2	6
4	7	2	1	6	9	5	8	3
1	6	5	3	2	8	9	7	4



DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM FRÜHLING 2024

IMPRESSUM

Domus Cura GmbH
Geschäftsführer:
Christian Ersing, Daniel Saur
Kronenstr. 24
70173 Stuttgart

Tel.: +49 711 6566168-0
info@domus-cura.de
www.domus-cura.de

Sitz der Gesellschaft: Stuttgart
Amtsgericht Stuttgart:
HRB 782716

Verantwortlich: Christian Ersing

Datenschutzbeauftragter:
Rolf-Dieter Härter,
dsb@domus-cura.de

Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Die Sozialen Dienste der Domus-Cura-
Pflegeeinrichtungen

Text und Redaktion:
Mareike Ahlborn, Kirsten Müller,
Jessica Schöningh-Alemann

Grafik: Studio Gibler / Nadine Gibler

Rätsel: Krupion GmbH

Wichtige Informationen nach
Redaktionsschluss werden in der
nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Diese Publikation ist eine Zeit-
schrift für Bewohner, Mitarbeiter,
Angehörige und Interessierte
und kein Erzeugnis im Sinne des
Presserechts. Mit der Herstellung
werden keine kommerziellen
Interessen verfolgt.

Karriere bei
Domus Cura



Unsere Einrichtungen:

Schloss Fellheim

Ulmer Str. 6
87748 Fellheim
Tel.: 08335 909-0
fellheim@domus-cura.de

Seniorenheim Glück im Winkel

Promenadenweg 1
74858 Aglasterhausen-Michelbach
Tel.: 06262 9202-0
michelbach@domus-cura.de

Haus Sonnenblick

Zum Alten Feld 21/23
63679 Schotten
Tel.: 06044 96490-0
schotten@domus-cura.de

Pflegezentrum Hüffenhardt

August-Hermann-Francke-Str. 2
74928 Hüffenhardt
Tel.: 06268 92893-0
hueffenhardt@domus-cura.de

Pflegewohnpark Glück im Winkel

Schöne Aussicht 2
74867 Neunkirchen
Tel.: 06262 91809-0
neunkirchen@domus-cura.de

Haus Obentraut

August-Gerlach-Str. 2
55442 Stromberg
Tel.: 06724 6053-0
stromberg@domus-cura.de

Seniorenresidenz Leonberg

Böblinger Str. 27
71229 Leonberg
Tel.: 07152 943-09
info@seniorenresidenzleonberg.de

Seniorenresidenz Sonneneck

Boschstr. 3
74706 Osterburken
Tel.: 06291 655-0
info@residenz-sonneneck.de

Haus Emilie

Feldstr. 9
66333 Völklingen
Tel.: 06898 158-0
voelklingen@domus-cura.de

Foto: Todd Diemer / Unsplash



Wir gestalten Lebenszeit.