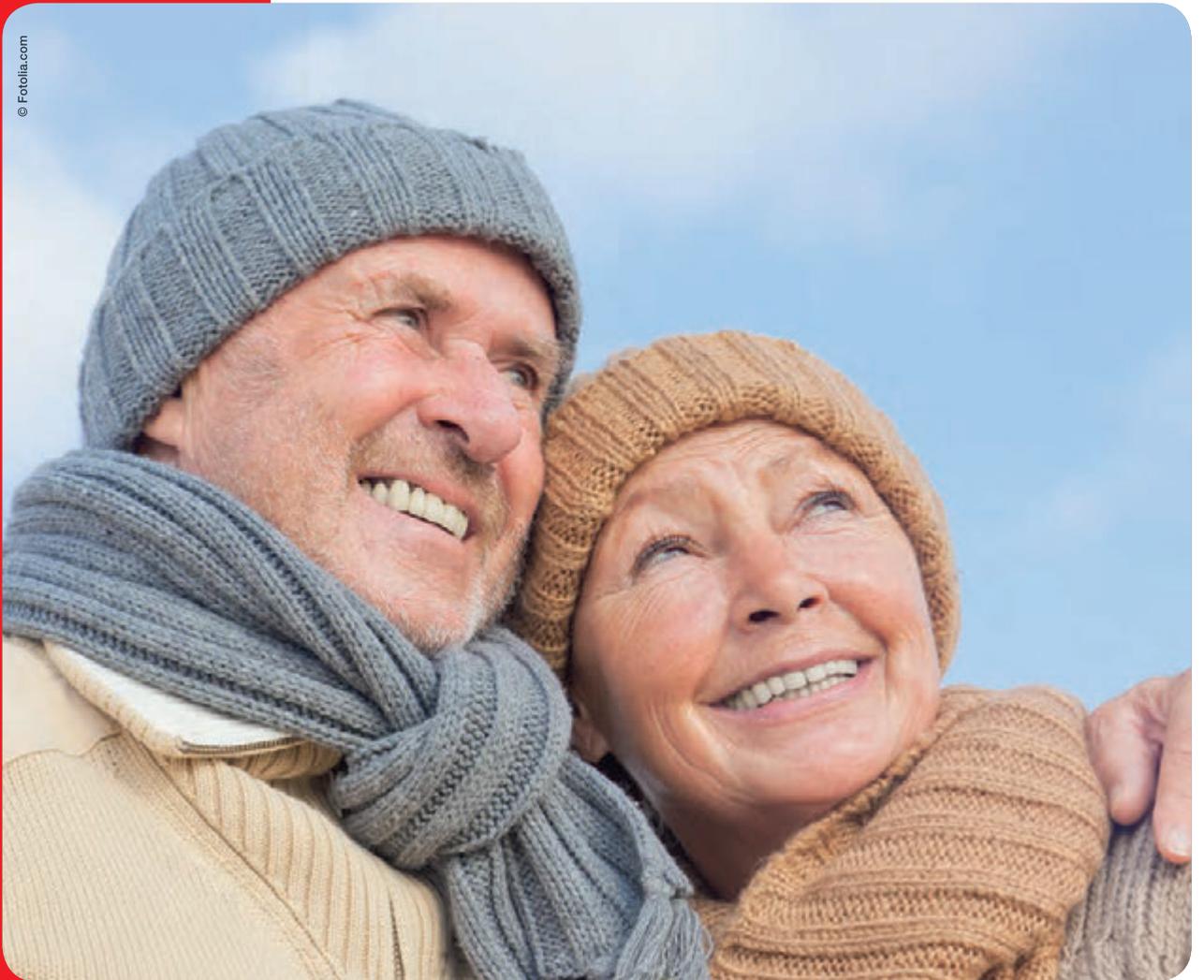


Miteinander

DAS SENIORENMAGAZIN



Ausgabe 03.2015

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH



- 03 Grußwort
- Seelsorge
- 04 Einstimmen auf Weihnachten im St. Konrad
- Neues aus unseren Häusern
- 08 Sinnesgarten im St. Benedikt
- 12 Liebesgeschichte aus dem St. Stephanus
- 14 Ein Kochbuch, das berührt
- 16 Gewinnen Sie das Kochbuch
- 18 Dreharbeiten im St. Josefsheim
- Aktuelles
- 20 Sommerimpressionen
- 21 Veranstaltungen
- 22 Auf zur Digital-Werkstatt
- Angebot
- 26 Fahrbarer Mittagstisch
- Wir sagen Euch an
- Poesie
- Bunte Seite
- 32 Weihnachtskreuzworträtsel
- 33 Konzentrationsaufgabe und Silbenrätsel
- Hausportraits
- Impressum

Stand: 17.11.2015

© Urheberrechtlich geschützt. **Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung** durch die Caritas Altenhilfe GGmbH, Tübinger Straße 5, 10715 Berlin.

Liebe Leserinnen und Leser,

In der Winternacht

Es wächst viel Brot in
der Winternacht,
weil unter dem Schnee
frisch grünet die Saat;
erst wenn im Lenze
die Sonne lacht,
spürst du, was Gutes
der Winter tat.
Und deucht die Welt dir
öd und leer,
und sind die Tage
dir rauh und schwer:
Sei still und habe des
Wandels acht
es wächst viel Brot in
der Winternacht.

Friedrich Wilhelm Weber



die Winterzeit ist da und mit ihr kommen langsam die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest. Adventskränze werden gekauft oder gebastelt, die Zimmer werden herrlich geschmückt, Geschenke werden besorgt. Machen Sie in dem ganzen Trubel eine kleine Pause und lesen Sie die neue Ausgabe unseres Seniorenmagazins. Dieses hält viele verschiedene Themen für Sie bereit: Erleben Sie die Weihnachtszeit im St. Konrad, besuchen Sie den Sinnesgarten im St. Benedikt, erfahren Sie mehr über eine Liebesgeschichte im St. Stephanus und gewinnen Sie etwas. Haben Sie viel Freude beim Lesen! Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Winter, eine besinnliche Weihnachtszeit und einen gesegneten Start ins neue Jahr 2016!

Claudia Appelt
Pressesprecherin/Redaktion Miteinander

„Man rückt näher zusammen!“

Einstimmen auf Weihnachten im St. Konrad

Durch die Adventszeit bis zur heiligen Nacht

von Inga Meyerdierks, Redaktion Miteinander
In den Fluren des Caritas-Seniorenzentrums St. Konrad liest man nun den aktuellen Seelsorge Aushang zur Adventszeit über die erwartungsvolle Vorfreude auf die Ankunft von Jesu Christi. Über eine Zeit der Stille, des Blickes auf das eigene Leben und die erneute Hinwendung zu Gott.

„Man rückt näher zusammen in dieser Zeit“, erzählt Mandy Hahn, die als Pflegefachkraft zu Weihnachten immer eine rote Zipfelmütze trägt. Bewohner und Mitarbeiter verbringen und gestalten die Adventszeit und das heilige Fest hier ganz bewusst und miteinander.

Nicht mehr lang und es weihnachtet auch in Renate Sambales vier gemütlichen Wänden des Seniorenzentrums. Noch ist es herbstlich geschmückt, aber dies wird sich bald ändern. Wo man auch hinguckt: Basteleien am Fenster, Gestecke auf dem kleinen Tisch und im Regal. Frau Sambale bastelt für ihr Leben gerne.

Das nette Pflegepersonal, wie Frau Hahn, bekommt ab und an eine kleine Aufmerksamkeit von ihr. Auch anderen Bewohnern, die weniger Kraft und nicht mehr die Fertigkeit dazu haben, etwas selbst zu kreieren, macht sie damit eine Freude. Die sympathische Seniorin hat ein ansteckendes Lächeln und strahlt über das ganze Gesicht, wenn sie davon erzählt, an welchen Aktivitäten sie sich zur Weihnachtszeit beteiligt.

Ab Ende November freuen sich die Bewohnerinnen und Bewohner darauf,





miteinander zu basteln, zu schmücken und zu backen. Genascht wird natürlich auch. Auf den Tischen des Speiseraums stehen bald kleine Windlichter und Teller mit Plätzchen, von der Decke hängt Dekoration und an den Fenstern kleben Sterne oder Schneeflocken. „Ja“, nickt Frau Sambale, „das machen wir hier alles selbst und es sieht dann noch gemütlicher aus als sonst.“

Dazu gibt es eine Fülle an besonderen Veranstaltungen. Beim Adventsmarkt im Innenhof des St. Konrad stehen beispielsweise einen Tag lang kleine Buden. Eine Leierkastenfrau spielt im Hintergrund und sorgt für die besinnliche Stimmung. Bewohner und auch Mitarbeiter bieten gegen kleine Spenden allerlei Handgemachtes an, das in der Freizeit liebevoll vorbereitet wurde.

Es seien ganz besondere Momente, wenn der Köpenicker Seniorenchor ‚Intermezzo‘ ins Haus kommt oder an einem anderen Tag der namenhafte ame-

rikanische Konzertpianist, Soheil Nasseri, an dem alten Flügel in der Cafeteria Platz nimmt und sein virtuosos Talent für die Senioren zum besten gibt, schwärmt Manuela Radtke, Leiterin des Sozialdienstes in der Vollzeitpflege.

Das Weihnachtliche wird zum Alltäglichen. Die wertvolle Krippe wird im Gemeinschaftsraum aufgebaut. Dank Spenden wird sie mit jedem Jahr größer. Beim Tanzcafé der Heim- und Tagespflege ist jetzt das schwungvolle Motto „Weihnachten liegt in der Luft“. Waldemar Lewin, der alle zwei Wochen Bewohnern auf dem Akkordeon vorspielt, stimmt nun vor allem Adventslieder an. Er besucht auch jene Senioren, die ihr Bett nicht mehr verlassen können.

Die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes planen das Gedächtnistraining, die Erinnerungs- und Biografiearbeit – es geht um Geschichten, Lieder und Rituale der Bewohner rund um Weihnachten, aus der Kindheit und aus späteren Zeiten, mit der eigenen Familie.

Unser Gärtner ist heute der Sankt Nikolaus

Der Höhepunkt ist die Vorweihnachtsfeier, die wenige Tage vor Heiligabend stattfindet. Es ist einer der Tage nach dem 3. Advent, an dem sich Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter gemeinsam besinnen, den Erzählungen lauschen, singen und ein köstliches Festmahl speisen. Nun steht auch endlich der geschmückte Weihnachtsbaum. Irgendwann mittendrin hat Bernd Mildner seinen alljährlichen großen Auftritt. Sonst als netter, lustiger Gärtner der Einrichtung von allen Bewohnern geschätzt, ist er heute Abend der Heilige Nikolaus. Mit Charme und Augenzwinkern lockt er aus den Senioren ein kleines Gedicht oder Liedchen. Aus dem großen Jutesack auf seinem Schlitten, der von einem Rentier aus Bast gezogen wird, holt er für jeden ein Geschenk hervor.

Und dann wird es Weihnachten. Renate Sambale verbringt die Feiertage bei ihrer Tochter zusammen mit ihrer Enkelin und ihrem Urenkel. Weihnachten bedeutet

für sie, es sich mit der Familie gemütlich zu machen. Gutes Essen gibt es dann. Früher machte sie entweder Ente, Gans oder Kaninchen. Heute kann sie sich zurücklehnen und wird bewirtet. Auch wenn viele andere Menschen darüber schimpfen, sie hofft auf Schnee zu Weihnachten, denn das gehört einfach dazu.

Bewohnerin Erika Bayer verbringt schon zum sechsten Mal die Weihnachtszeit und die Weihnachtsfeiertage hier im St. Konrad. Kein Jahr, keine Feierlichkeit war





für sie bisher wie die andere. Alle waren schön. Sie sieht nicht mehr so gut und genießt es, der Weihnachtsmusik in den Fluren oder den Konzerten im Fernsehen zu lauschen. Traditionell gibt es Bockwurst und Kartoffelsalat. Das Größte für Frau Bayer ist die alljährliche Zusammenkunft in der Cafeteria, wo Pfarrer Matthias Ullrich am Nachmittag jene Bewohner zum Heiligabend einlädt, die keine Angehörigen haben. Weihnachtsmusik klingt im Hintergrund. Die Weihnachtsgeschichte wird vorgelesen, alle singen gemeinsam. Es gibt frisch gebrühten Kaffee und saftigen Christstollen. Die patente Seniorin freut sich ganz besonders auf das persönliche Gespräch mit dem Pfarrer. Er ist im Hause für seinen guten Draht zu den Menschen bekannt und den hat sie zu ihm auch.

Martina Hintze, die Pflegedienstleiterin der Kurzzeit- und Tagespflege, und Erika Bayer kennen sich seit deren Anfangstagen im St. Konrad. Für Erika Bayer

gehört es zu den schönsten Erlebnissen der ganzen Adventszeit, wenn Martina Hintze und zwei frühere Mitarbeiter sie zum Charlottenburger Weihnachtsmarkt entführen. Dort steht die größte Krippe Berlins und die darf man sogar anfassen.

Es wird ruhiger in den drei Etagen der Vollzeitpflege während der Weihnachtsfeiertage. Die meisten Bewohner verbringen die Zeit bei ihren Lieben zu Hause. Viele Mitarbeiter nehmen sich eine Auszeit.

Trauer und Einsamkeit wird dieser Tage auch spürbarer. Manch ein Bewohner zieht sich lieber in sein Zimmer zurück. „Das gehört auch zu Weihnachten dazu“, sagt Manuela Radtke. Sie sieht es als ihre Aufgabe an, das heilige Fest und die Adventszeit so zu gestalten, dass Bewohner ohne Familie diese auch als etwas Schönes und Angenehmes erleben. „Weihnachten ist immer etwas Besonderes. Das trägt man im Herzen und das möchte ich auch weitergeben.“

Mit allen Sinnen genießen

Sinnesgarten im St. Benedikt

Garten für Menschen mit Demenz

von Diana Eileen Ferse, Redaktion Miteinander
Jede unserer Erkenntnis beginnt mit den Sinnen - Leonardo da Vinci

Es ist 14 Uhr als Katrin Beutel, Leiterin des Sozialen Dienstes im Caritas-Seniorenzentrum St. Benedikt, die Damen Thea Sarközi, Lisa Krause und Gisela Röske fragt: „Wollen wir in unseren Garten gehen?“ Mit einem kräftigen „Ja“ von allen drei Seiten, geht es auch schon los. Kaum ist die Tür nach draußen aufgegangen, laufen die drei Bewohnerinnen mit schnellen Schritten den Weg entlang zu einem ganz besonderen Stückchen Erde auf dem Gelände des Seniorenzentrums.

Seit Juni dieses Jahres gibt es im St. Benedikt einen sogenannten Sinnesgarten, vorrangig initiiert für die nachmittägliche Demenz-Betreuungsgruppe Hanna und Simeon. „Der Garten ist für die Bewohner ein Platz zum Austausch, zur Aktivierung der Sinne und fürs Gärtnern“, erklärt die Sozialarbeiterin. Es gibt hier verschiedene Pflanzenarten, Gemüsesorten und

Obststräucher, ein kleines Highlight ist der Steinbrunnen. Gerade bei demenziell veränderten Menschen würde viel über die menschlichen Sinne bewegt, der Garten unterstütze dabei, diese zu mobilisieren: Tasten (Pflücken, Vögel füttern), Schmecken (Essen von Früchten, Zubereiten von Kräutermischungen), Riechen (Blumendüfte), Hören (Summen von Bienen, Brunnen) und Sehen (Vielfalt des Gartens). Im Garten angekommen fängt Thea Sarközi an, einige Pflanzen zu inspizieren und schaut, ob sie genug Wasser haben.





„Sie ist das fleißige Bienchen hier und gießt die Pflanzen und Töpfe“, lächelt Katrin Beutel, „und die anderen beiden Damen ziehen gerne das Unkraut.“ Schnell sind die Seniorinnen beim Fachsimpeln, Erklären und Erzählen: „Nein, das ist keine Eibe, das ist ein Phlox“, „Das sind Cocktailtomaten, die schmecken lecker“, „Das erste, was wir gepflückt haben, waren Erdbeeren.“ Katrin Beutel bezieht die Damen stets in die Gartenkunde ein und fordert so ihr Gedächtnis auf, Erinnerungen aus der Vergangenheit, beispielsweise aus der Gartenarbeit von früher, abzurufen. Das Vorhaben funktioniert ganz gut.

Die Idee zum Sinnesgarten gab es bereits 2003, vor zwei Jahren wurde sie dann umgesetzt. Gefördert wurde das Projekt von der Werner und Gretchen Neumann-Stiftung. „Da die Stiftung gerne ein Projekt für demenziell veränderte Menschen fördern wollte, kamen sie auf uns zu und baten darum, einen Vorschlag

zu machen. Wir setzten uns daraufhin zusammen und entschieden gemeinsam mit unserem Regionalleiter Michael Fitzek, dass wir endlich unseren Sinnesgarten gestalten wollen“, erklärt Torsten Altmann, Hauswirtschaftsleiter im St. Benedikt. Einen großen Beitrag zur Errichtung des Sinnesgartens leistete Theres Rathmann, Architektin bei der Caritas Altenhilfe. Im Zuge ihrer Weiterbildung „Gärten helfen Leben“ entwickelte sie ein Konzept im Rahmen ihrer Abschlussarbeit und legte es dem Seniorenzentrum zur Prüfung vor. „Unsere Aufgabe ist es, Räume für den letzten Lebensabschnitt besonders lebenswert zu gestalten. Mich hat der Garten – also das Umfeld der gebauten Umwelt – nie losgelassen“, beschreibt Rathmann ihre Motivation. Die Erhaltung der Selbstbestimmung und das Fördern der Aktivitäten und existentiellen Erfahrungen des Lebens (AEDL-Ansatz nach Monika Krohwinkel, d.h. kommunizieren, sich bewegen, sich beschäftigen) sind zwei grundlegende Ziele des Gartens.

Jede Jahreszeit zeigt ihr Kleid im Garten

Vielfalt genießen

Die Architektin brachte ihr umfassendes fachliches Wissen zu Pflanzenarten, Bebauungsmaßnahmen sowie Bepflanzungsformen ein und berücksichtigte die individuellen Bedürfnisse der Bewohner. Gerade die ganzheitliche Betreuung ist wesentlich für die Arbeit der Caritas Altenhilfe.

Auf Basis des Konzepts von Theres Rathmann und der Unterstützung durch die Stiftung wurde 2014 eine Gartenbaufirma beauftragt, die auch zukünftig das Seniorenzentrum unterstützt. „Auch wenn die Hanna und Simeon-Gruppe kleinere Tätigkeiten im Garten machen kann, benötigen wir für die größere Gartenpflege (z. B. Holzbeschnitte) weiterhin die Hilfe der Firma. Die Zusammenarbeit hat bisher sehr gut geklappt“, so Torsten Altmann. Im Juni 2015 gab es schließlich die Einweihungsfeier mit 35 Gästen, dem ersten Ernten von Früchten sowie einer Segnung durch Kaplan David Manthey. Seit dem binden Katrin Beutel und ihre

Kollegen den Sinnesgarten in die tägliche Arbeit mit der Betreuungsguppe ein.

Im Garten ist Lisa Krause plötzlich hinter einem Busch verschwunden und streckt den Damen einen Ast voller dunkler Himbeeren entgegen. „Hinten sind noch ganz viele, vorne sind die meisten abgepflückt.“ Genüsslich werden die Beeren vom Busch genommen und untereinander geteilt. Abgeerntet wurden schon Gurken, Zucchini und einige Arten von Beeren. Aus dem Gemüse wird auch mal





ein Salat zubereitet und gemeinsam im Garten gegessen. Im nächsten Jahr sollen im Hochbeet verschiedene Kräuter wie Schnittlauch, Minze und Petersilie eingesät werden, damit diese zu weiteren Aktivitäten animieren. „Das Riechen von Pfefferminze beispielsweise kann den Wunsch hervorrufen, einen Pfefferminztee zu trinken, oder das Ernten von Kräutern kann dazu anregen, Kräuterquark herzustellen“, erklärt Architektin Rathmann.

Das Besondere am Sinnesgarten ist, dass dieser in jeder Jahreszeit genutzt werden kann. Die Architektin legte bei der Pflanzensuche viel Wert darauf, dass der „jahreszeitliche Ablauf seh- und erlebbar gemacht wird.“ Außerdem waren neben der Bekanntheit der Pflanzen auch deren Eigenschaften ein Auswahlkriterium: „So duften Bauernjasmin und Phlox intensiv, Salbei und Borretsch ermöglichen durch die Art und Weise ihrer Blätter besonderes Fühlen, Fetthenne ziehen

im Spätsommer die Schmetterlinge an und Gräser rauschen im Wind.“

Für die Teilnehmer ist der Gang in den Garten eine schöne Abwechslung: „Wir sind hier in der Natur. Gerade wenn man früher selbst einen Garten hatte, fehlt einem das Ernten und Gärtnern sehr. Das können wir jetzt hier tun und es ist toll“, sagt die Seniorin Gisela Röske. Das Feedback freut die Leiterin des Sozialen Dienstes sehr: „Es ist wunderbar, die Bewohner lachen zu sehen. Wenn sie mit mir im Garten sind, fühlen sie sich einfach wohl, sie lachen viel und sind aktiv.“

Auch wenn der Sinnesgarten für die Hanna und Simeon-Gruppe gedacht ist, kann und soll dieser auch von anderen besucht werden. Als Ort der Ruhe steht der Garten Angehörigen und ihren pflegebedürftigen Bewohnern sowie den Mitarbeitern zur Verfügung.

Liebe im Alter? Na klar!

Liebesgeschichte aus dem Seniorenwohnhaus St. Stephanus

Schmetterlinge im Bauch

von Diana Eileen Ferse, Redaktion Miteinander
Barbara Mindach, 74 Jahre jung, wohnt seit Februar 2015 im Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus in Berlin-Spandau. 30 Jahre lebte sie mit ihrem Mann in Berlin-Kreuzberg und zog 2005 nach Thüringen, in seinen Geburtsort. Ihre beiden Söhne blieben damals in Berlin. Nachdem ihr Mann vor einigen Jahren verstarb, wollten insbesondere ihre Söhne sie wieder in der Nähe haben, für den Fall, dass etwas passiert. „Meine Nichte hatte einen Flyer vom St. Stephanus in die Hände bekommen, woraufhin wir im Dezember eine Wohnungsbesichtigung vereinbarten“, erklärt die sympathische Seniorin.

Nach der Besichtigung ging dann alles schnell: Im Januar telefonierte Barbara Mindach mit Christoph Giese, dem Seniorenberater des Wohnhauses, und im Februar zog sie schon um. „Ich weiß es noch, als wäre es gestern gewesen. Am 7. Februar 2015 um 16 Uhr war ich in meiner neuen Wohnung. Vor dem großen

Umzug von Thüringen nach Berlin hatte ich schon ein wenig Angst, da ich ja auch alleine war. Mit Hilfe meiner Jungs ging aber alles gut über die Bühne. Und ich fühlte mich hier im Haus einfach wohl. Alle waren sehr nett und hilfsbereit“, so die Seniorin weiter.

Obwohl die rüstige Rentnerin, wie sie sich selbst nennt, noch sehr aktiv und selbstständig ist, fühlte sie sich vom Servicewohnen angesprochen. „Falls einmal etwas passieren sollte, habe ich





hier konkrete Ansprechpartner, an die ich mich wenden kann. Und das gibt mir ein Gefühl von Sicherheit“, betont die Dame, fügt aber sogleich verschmitzt hinzu „obwohl ich ja nicht mehr ganz alleine bin.“ Die Seniorin schaut ihren neuen Partner an und lächelt verliebt. Wolfgang Kerger, seit 17 Jahren ebenfalls wohnhaft im St. Stephanus, ist der neue Mann an ihrer Seite. Der waschechte Berliner zog damals mit seiner kürzlich verstorbenen Frau hier ein und lebte vorher in Berlin-Neukölln. Im Juni dieses Jahres lernten sich die beiden Rentner im Wohnhaus kennen. Der Senior erzählt lachend: „Ich war gerade mit einem befreundeten Bewohner im Garten Blumen gießen und Barbara stand auf ihrem Balkon. Ich wollte mir einen Spaß machen und sagte zu meinem Freund ‚Bespritz sie doch mal mit Wasser!‘, woraufhin sie mich empört anschaute.“ Die Empörung war aber nur von kurzer Dauer, Barbara Mindach lud ihn auf ein Glas Wein ein. Beide merkten sofort, dass die Chemie stimmt und

kamen zusammen. Seitdem turteln sie verliebt durch das Haus, haben die bekannten Schmetterlinge im Bauch und verbrachten schon einen Kurzurlaub auf Usedom. Auch die Familie der Seniorin ist begeistert von ihrem neuen Partner: „Ich hatte anfänglich Befürchtungen, was meine beiden Söhne zu meiner Beziehung sagen, aber ich habe mir ganz umsonst Sorgen gemacht. Wolfgang wurde von allen akzeptiert und jeder freut sich für uns.“

In den nächsten Monaten gehen beide ein kleines Gemeinschaftsprojekt an: ein Hochbeet (wir berichteten vom Mehrgenerationengarten), das mit farbenfrohen Tulpen bepflanzt werden soll. Außerdem haben sie sich als Zeichen der Liebe und Anerkennung Freundschaftsringe geschenkt. „Wir möchten mit unserer Geschichte auch anderen älteren Menschen Mut machen, dass im Alter noch einmal die Liebe möglich ist, so wie bei Wolfgang und mir“, sagt Barbara Mindach freudig.

Ein Kochbuch, das berührt

*„Wir haben einfach gekocht“
ist jetzt im Buchhandel*

Kochen wie bei Oma

von Inga Meyerdierks, Redaktion Miteinander
“Großartiges Buch! Dass ein Kochbuch mich so sehr rührt hätte ich nicht gedacht” heißt es in einem Leserkommentar auf einer Verkaufsseite im Internet. Seit Oktober ist nun ‚Wir haben einfach gekocht‘ im Buchhandel erhältlich. Es rückte unter den Kochbüchern prompt auf Platz 1 der Verkaufsliste und war bereits nach kurzer Zeit zum ersten Mal ausverkauft. „Mit so einem Erfolg, öffentlicher Aufmerksamkeit und großem Medieninteresse hatte niemand gerechnet“, erklärt Autor Jörg Reuter. Er begab sich Anfang 2015 mit seinen Konautoren auf die Reise durch deutsche Senioreneinrichtungen, um Kochrezepte aus Großmutterns Zeiten zu sammeln, gemeinsam mit den Senioren zu kochen und zu kosten. Eine Station der Reise war die Hauptstadt Berlin und hier das Caritas-Seniorenzentrum St. Johannes.

Am letzten Dienstagabend im September fand in der Markthalle 9 in Kreuz-

berg dann die Buchveröffentlichung statt. Mittelpunkt der Veranstaltung waren vier der sechs Damen, die als Teilnehmerinnen von Seiten der Caritas Altenhilfe bei dem Projekt mitgewirkt hatten.

Der Charme, mit dem die vier Seniorinnen zur Feier des Tages Eierkuchen in der Kantine der Markthalle buken, sorgte mit samt dem sich verbreitenden





leckeren Duft für lächelnde Gesichter bei den zahlreich erschienenen Gästen. Seniorinnen des Servicewohnens im Caritas-Seniorenzentrum Kardinal Bengsch und aus dem Seniorenzentrum St. Johannes waren als Unterstützung gekommen und sahen zu, wie Monika Dann und Adelheid Singer souverän dem ZDF ein Interview gaben, das anschließend im Frühstücksfernsehen zu sehen war. Neben der Berliner Morgenpost berichtete unter anderem auch kurz darauf RBB-Moderator Johannes Paetzold in seiner Sendung ‚Pop Cuisine‘ auf Radioeins zum Thema Heimatwoche von seinem Besuch und dem Kochen bei den sympathischen Damen.

Der Buchtitel ist Programm. „Es geht nicht um raffinierte Rezepte mit exotischen Zutaten. Früher kam auf den Tisch, was die Speisekammer hergab. „Und das war manchmal nicht viel“, erinnert sich Projektteilnehmerin Monika Dann. Neben den regionalen Unter-

schieden der Rezepte, sind es vor allem die dazugehörigen Geschichten, die das Buch so besonders machen. Mit dem Durchblättern der 304 Seiten trifft man auf wundervolle und authentische Porträts von Seniorinnen und einem Senior, die sichtlich ihre helle Freude an dem Projekt hatten und gemeinsam mit den Organisatoren in unendlich viele Erinnerungen an Früher eintauchten.

Wir freuen uns, dass Seniorinnen der Caritas Altenhilfe Teil dieses liebevollen Projektes sein konnten. Jeder Schritt dieses Projektes war für alle Beteiligten und Begleiter eine rührende Bereicherung.

Im Handel erhältlich:

Wir haben einfach gekocht!

100 Erinnerungen an Lieblingsrezepte

ISBN-10: 3865288057

ISBN-13: 978-3865288059

Ihre Lieblingsrezepte und die Geschichten dazu

Gewinnen Sie das Kochbuch

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind neugierig!

Nun sind Sie an der Reihe. Schreiben Sie uns ihre Lieblingsrezepte von Früher und teilen Sie mit uns und anderen Lesern Ihre persönlichen Erinnerungen, die sich dahinter verbergen.

Die schönsten und rührendsten Einsendungen gewinnen jeweils eines von 15 Exemplaren ‚Wir haben einfach gekocht‘, gespendet durch den Herausgeber Transgourmet.

Nennen Sie uns die Zutaten und die Zubereitung sowie Ihre ganz eigene Geschichte dazu in einem kurzen Brief und senden es an uns unter:

*Caritas Altenhilfe
Redaktion Miteinander
– Lieblingsrezepte –
Tübinger Str. 5
10715 Berlin*

Bitte denken Sie daran, uns als Absender Ihren vollständigen Namen und Ihre Anschrift mitzuteilen.

Die Rezepte mit den Geschichten der Gewinnerinnen und Gewinner können Sie dann in den kommenden Ausgaben des Magazins ab Frühjahr 2016 lesen und nachkochen.





Kamera läuft... Und Action!

Dreharbeiten im St. Josefsheim

Ereignisreiche Tage

von Diana Eileen Ferse, Redaktion Miteinander
Zwei Tage lang sind Sebastian Holzapfel und Markus Schmidt von Dreikantfilm durch das Caritas-Seniorenheim St. Josefsheim gelaufen, um Impressionen einzufangen und Interviews mit Bewohnern und Mitarbeitern zu führen. Mit im Schlepptau: eine Videokamera, verschiedene Objektive, Studioleuchten, ein Stativ und mehrere Rollkoffer sowie diverse andere Fotoausrüstung. Die Ankunft des Dreikantfilm-Teams wurde im St. Josefsheim von Gabriele Schilling, Heim- und Pflegedienstleiterin, und Linda Böttcher, Leiterin des Sozialen Dienstes, bereits mit Spannung erwartet. „Es wird toll sein, das St. Josefsheim in seinen verschiedenen Facetten filmisch zu zeigen“, so die Heimleiterin. Und so war es dann auch: Das Filmteam konnte – im wahrsten Sinne des Wortes – verschiedenste Aspekte „beleuchten“: das Ambiente, die Baulichkeiten, den schönen großen Garten mit der Kirche, den Gottesdienst, die

Angebotsvielfalt, das Miteinander von Pflegekräften und Bewohnern – kurzum einfach das Leben im St. Josefsheim. Kameramann Markus Schmidt betonte: „Ich habe bei unseren Aufnahmen viel Freude und Wärme zwischen den Menschen gespürt.“

Neben Interviews mit Heimleiterin Gabriele Schilling und Joan Nowak, einer Pflegefachkraft, die erklärte, was das Besondere an ihrer Arbeit ist, wurden auch zwei Bewohnerinnen porträtiert.





Die Filmleute begleiteten Dita Thomas und Helga Kraushaar in alltäglichen Situationen, um einen Eindruck zu erhalten, wie diese im St. Josefsheim leben und umsorgt werden. „Sofern ich mich noch einmal für eine Einrichtung entscheiden müsste, würde ich mich wieder für das St. Josefsheim entscheiden. Die Mitarbeiter hier sind so nett und herzlich. Ich fühle mich einfach willkommen und wohl“, beschrieb Dita Thomas. Aber auch viele andere Seniorinnen und Senioren sowie Mitarbeitende kamen vor die Linse, insbesondere bei den gemeinschaftlichen Aktivitäten. Auf dem Tagesprogramm standen nämlich Wafelbacken mit Schwester Maria Claudia, eine Wellnesseinheit mit Linda Böttcher und Mitarbeiterin Sybille Rühnick, ein Kraft-Balance-Training sowie der Therapiehundebesuch von Little Big Dogs e.V. Die tolle Atmosphäre während der Dreharbeiten trug dazu bei, dass sich unsere Akteure sehr wohl fühlten und die Zeit sehr genossen haben.

Mit dem Glockenschlag der Kirche endeten zwei ereignisreiche Drehtage.

Dank der Aufgeschlossenheit vieler Bewohner und der Herzlichkeit der Mitarbeiter und Ordensschwestern sind es zwei sehr inspirierende Tage geworden – auch für das Filmteam: „Es ist schön, in die Interaktion mit älteren Leuten zu gehen und Phasen ihres Lebens zu erfahren. Diese Erzählungen sind sehr bewegend und auch bereichernd“, so Regisseur Sebastian Holzapfel.

Aus den Aufnahmen ließ das Team von **Dreikantfilm** im Nachgang einen schönen Kurzfilm über das St. Josefsheim entstehen.

Den fertigen Film finden Sie unter:

www.caritas-altenhilfe.de

Sommerimpressionen im Rückblick

Gedanken an das Blumenbeet

Einen besonderen Anblick gab es im vergangenen Sommer im Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth zu sehen: Ein buntes Blumenbeet. Die Samen kamen aus Thüringen. Unsere Blumen wuchsen den ganzen Sommer wunderschön. In voller Pracht konnten wir alle die wunderschönen Blumen bestaunen und es erfüllte uns mit Freude. So eine schöne Sonnenblume findet man nicht überall.

Bei Sonne, Regen und guter Pflege konnten wir die stolze Höhe von vier Meter erreichen. Wir danken allen Mitbewohnern und Verantwortlichen im Seniorenzentrum für die Möglichkeit, unsere Interessen und Vorlieben umgesetzt haben zu können. Mit blumigen Grüßen aus Velten die Bewohnerinnen der Wohngruppe 3





23. November 2015, 15:00 Uhr

Berlin-Wedding

Caritas-Vortragsreihe

„Vorsorge im Alter“

Interessierte, die sich mit dem Thema **Erbrecht und Errichtung eines Testaments** auseinandersetzen möchten, sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Experten der Caritas aus den jeweiligen Fachgebieten beantworten kompetent Ihre Fragen.

Wo: Haus der Caritas, Residenzstraße 90, 13409 Berlin

Raum 015

(Verkehrsanbindung: U-Bahnhof Osloer Straße)

Anmeldung unter:

Jutta Windeck

Tel. 030 66633-1145 oder -1144

Email: j.windeck@caritas-berlin.de

Eintritt: kostenlos

9. Dezember 2015, 18:00-19:00 Uhr

Berlin-Zehlendorf

Lebendiger Adventskalender

Gemeinsam mit der Katholischen Kirchengemeinde Herz Jesu Zehlendorf findet unser Adventstreffen statt. Unter freiem Himmel bei Kerzenschein, mit Liedern, Plätzchen, heißem Punsch, Gesprächen.... Wir freuen uns, wenn Sie Zeit und Lust haben, zu kommen.

Wo: Caritas-Sozialstation Zehlendorf-Steglitz, Heimat 66, 14165 Berlin

11. Dezember 2015, 15:00-17:00 Uhr

Berlin-Kreuzberg

Adventsbasar

Bei unserem Basar wird es Live-Musik (Posaunenorchester), kleine Stände für Bewohnerinnen und Bewohner mit Adventsgebäck, Glühwein, Kakao, Waffeln, Weihnachtskarten sowie selbst gebastelte Weihnachtsdekoration geben.

Wo: Caritas-Seniorenzentrum St. Johannes, Wilhelmstr. 122, 10963 Berlin

Die Altenhilfe im Internet. Passt das?

Auf zur Digital-Werkstatt

Mit unserem Projekt „Azubi-Blog“ digital unterwegs

von Inga Meyerdierks, Redaktion Miteinander
Für den 5. und 6. Oktober lud der Deutsche Caritasverband alle Verbände und somit auch uns, die Caritas Altenhilfe, zur Teilnahme an der Digital-Werkstatt 2015 in Frankfurt am Main ein.

Wer heute noch davon ausgeht, Damen und Herren fortgeschrittenem Alters wären nicht im Internet unterwegs, der irrt und erntet für gewöhnlich von dieser Generation auch ungläubige Blicke. Bei der Caritas Altenhilfe haben wir das früh erkannt. Vor allem, um mit den Senioren und ihren Angehörigen, Interessierten und Mitarbeitern in den Kontakt und Austausch zu treten, ist die Caritas Altenhilfe also auch im Netz.

Heutzutage bietet das Internet die Möglichkeit, auf vielen medialen Kanälen unsere Wohnformen und die von uns gelebten Werte in der Arbeit mit Menschen zeigen zu können. Neben unserer Website kommunizieren wir derzeit über unseren Kanal auf YouTube und mit ei-

nem eigenen Profil im sozialen Netzwerk Facebook. Hier zeigen wir vor allem gerne den Alltag unserer Bewohner. Geschichten wie das Kochbuchprojekt (wir berichteten), eine Feier zum 105. Geburtstag oder ein Wellnessstag mit Quarkmasken (Bild unten) finden rege Aufmerksamkeit, wenn wir dazu kleine Beschreibungen mit Fotos veröffentlichen. Auch für Einblicke in die Arbeitswelt unserer Mitarbeiter und Auszubildenden erhalten wir auf Facebook viel Zuspruch und Interesse.





Diese Transparenz ist bei der Gewinnung von guten Mitarbeitern von Bedeutung. Junge Menschen lassen sich durch das Bild, dass sie auf diesem Wege von uns erhalten, vielleicht sogar für eine Ausbildung bei uns interessieren und gewinnen.

Das Internet und die sogenannte digitale Welt entwickeln sich stetig weiter. Genau deshalb waren auch wir bei der Digital-Werkstatt dabei, um uns mit anderen Verbänden und sozialen Bereichen über digitale Themen auszutauschen und etwas dazuzulernen. Nicht zuletzt auch, um unter dem Dach der Caritas in Deutschland zu einer besseren Vernetzung und Zusammenarbeit bei diversen Themen beizutragen. Gleich der Eröffnungsvortrag über Gemeinschaften im Internet, Online-Communities genannt, kurbelte Diskussionen an. Was für eine Art von Gemeinschaft kann oder sollte die Caritas im Internet darstellen? Wo sollten wir uns in öffentliche Debatten online einmischen? Wofür

und wie sollten wir uns als Gemeinschaft, als Anlaufstelle, in der digitalen Welt anbieten und stark machen? Was finden die Internetnutzer bei uns?

BEGRIFFSERKLÄRUNG

Azubi-Blog: *Internettagebuch von Auszubildenden*

Blog (auch Weblog): *von Web (Internet) und Logbuch, also Internet-Tagebuch*

Blogger: *Ein Autor, der Beiträge auf einem Blog veröffentlicht*

Online: *im Internet sein, es benutzen*

Online-Community: *Gemeinschaften im Internet*

Workshop: *Treffen einer Arbeitsgruppe zu einem Thema in Seminarform*

ein soziales Netzwerk (wie Facebook): *Plattform im Internet für sozialen und informativen Austausch durch Text, Foto oder Video und zum Pflegen von sozialen Kontakten*

„Mit den Mutigen vorangehen und den Zögerlichen Brücken bauen“

Die 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an zahlreichen Workshops teilnehmen, die sich um unterschiedliche Themen drehten. Auf der Digital-Werkstatt stellten wir uns als Caritas Altenhilfe selbst mit einem Vortrag und anschließender Diskussion über unser aktuell spannendstes Projekt ‚Azubi-Blog‘ vor. Zur Idee: Uns sind kompetente und motivierte Menschen als Mitarbeiter wichtig. Online wollen wir die Arbeitswelt in der Caritas Altenhilfe für Neugierige besser erlebbar machen. Ganz speziell für Auszubildende sowie für Interessierte am Pflegeberuf entwickeln wir deshalb einen Azubi-Blog. Mit dem ersten Workshop im August und dem zweiten, anstehend im November, befinden wir uns bereits mitten im Entwicklungsprozess. Während im ersten Workshop der Weg von einer Idee zu einem konkreten Plan im Fokus stand, soll es im zweiten Workshop gemeinsam mit den Auszubildenden um die Praxis gehen. Das bedeutet, Interessierte bekommen zu Text, Foto-



grafie und Video praktische Tipps und Tricks vermittelt.

Aus diesem Grund war der Azubi-Blog auch auf der Begrüßungsfeier der 24 neuen Vollzeit-Azubis im Bereich Altenpflege ein Thema, die Anfang Oktober an der Edith-Stein-Schule in Berlin stattfand. Die Blog-Idee wurde parallel auch hier vorgestellt, um neue Blogger unter den Azubis zu gewinnen. Matthias Bau-



erkamp, Eva-Maria Henze, Jana Wernitz und Martin Schönfelder, Azubis aus dem 2. Jahrgang, schreiben schon ein Jahr lang Beiträge auf der Unternehmensseite im sozialen Netzwerk Facebook. Sie gaben Einblicke in ihre eigenen Schreibverfahren.

Mit unserer Präsentation bei der Digital-Werkstatt suchten wir wiederum den Dialog für unser Azubi-Projekt auf Verbandsebene.

Ziel unseres Vorhabens ist es, aus dem Berliner Modell schließlich ein bundesweites Projekt der Caritas zu machen. So können wir eine gemeinsame deutschlandweite Plattform für den Austausch von Pflege-Azubis der Caritas Altenhilfe schaffen. Die Vision ist auf so positives Interesse gestoßen, dass wir einen regelmäßigen Austausch zum weiteren Projektverlauf vereinbaren konnten.

„Mit den Mutigen vorangehen und den Zögerlichen Brücken bauen“, erklärte

Marc Boos, Online-Redakteur von Caritas Deutschland, zur Begrüßung zum Motto der Digital-Werkstatt.

Wir nehmen diesen Satz als Impuls mit zurück nach Berlin. Wir konnten eine Menge neuer Erfahrungen, Tipps und Kontakte in den zwei Tagen sammeln. Für unsere kommenden und aktuellen digitalen Projekte gehen wir mutig voran und sind gespannt auf die Entwicklungen in der Zukunft – digital und gemeinsam mit unseren Senioren, Auszubildenden und Mitarbeitern.

...Vielleicht bis bald im Internet!

www.caritas-altenhilfe.de

www.facebook.com/caritas.altenhilfe

www.youtube.com

unter Caritas Altenhilfe GGmbH

pflegeazubicaritas.wordpress.com

unser Azubi-Blog ab Frühjahr 2016

Fahrbarer Mittagstisch

Eine warme Mahlzeit an die Haustür

Mehr Lebensqualität durch Essen auf Rädern

von Inga Meyerdierks, Redaktion Miteinander

Essen auf Rädern – da denkt man sofort an einen kleinen Kastenwagen, der warme Mahlzeiten gut verpackt und servierfertig bis zu unserer Haustür bringt. Für die Caritas Altenhilfe übernimmt dies der Kooperationspartner Apetito. Sehr zur Zufriedenheit von Tanja Hofmann, Ökotrophologin und Verantwortliche für das Angebot ‚Fahrbarer Mittagstisch‘. Zwar ist sie selbst Expertin, aber niemals ließe sich ein so vielfältiges Angebot an reichhaltigen Gerichten alleine stemmen. „Es gibt bei Apetito viel mehr Möglichkeiten. Das ist ein großes Unternehmen, welches die Kompetenz vieler erfahrener Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten vereint.“ Ziel des Fahrbaren Mittagstisches ist es, insbesondere ältere, beeinträchtigte Menschen mit einer ausgewogenen Mahlzeit zu Hause zu versorgen und damit ihre Lebensqualität zu erhalten oder aufzuwerten. Die Ökotrophologin weiß die Seniorinnen und Senioren in der häuslichen Pflege

gut versorgt und beraten. Regelmäßig kommt eine persönliche Ernährungsberaterin von Apetito in die Caritas-Einrichtungen, um mit Aktionen wie Mitarbeiterschulungen oder Verkostungen über Ernährungsfragen aufzuklären. Pflegefachkräfte können somit schneller den individuellen Bedarf der von ihnen betreuten Senioren erkennen und spezielle Diäten unserer Kunden berücksichtigen. Die Vielfalt lässt sich schon bei einem Blick auf den Menüplan erkennen. 42 Gerichte auf einem Papierbogen und dazu etliche Angaben über enthaltene Stoffe und Allergene. Unter dem Gemüse ragout steht beispielsweise ein kleingedrucktes „G“. Wer also Probleme mit glutenhaltigen (G) Produkten hat, kann sich einfach für das Rührei mit Spinat entscheiden. Dieses traditionelle Gericht ist zudem noch vegetarisch, was deutlich mit der Pflanze als kleines Symbol kenntlich gemacht ist. Bei vielen Anbietern ist eine sogenannte Diätkost oft teuer, dabei handelt es sich



bei allen Gerichten meist um traditionelle Rezepte. Apetito untergliedert die Menüs der Caritas Altenhilfe je nach Zubereitungsaufwand und ihren Inhalten in sechs verschiedene Preiskategorien – das ist fair und transparent.

Die Bestellung von fertigen tiefgekühlten Menüs ist eine weitere Variante im Angebotskatalog. Der Vorteil: Eine breite Menüauswahl und die Chance, sich täglich ganz nach Appetit für ein Gericht im Tiefkühlfach zu entscheiden.

Um zu verstehen, wie das Essen auf Rädern funktioniert, hat unsere Redaktion selbst bei Apetito bestellt. Nach einer freundlichen Beratung am Telefon, bekamen wir schon am nächsten Tag die fertige Mahlzeit, in einer Styroporbox warm gehalten und noch vor Beginn der Mittagszeit angeliefert. Das Essen war nicht nur lecker und gut gewürzt, sondern auch weich, besonders das Fleisch.

Gerade wenn Angehörige sich zum ers-

ten Mal um die Versorgung eines älteren Familienmitglieds kümmern, empfiehlt es sich unterschiedliche Angebote zunächst für sich selbst zu bestellen, um sie zu kosten.

Sie wollen auch einmal probieren?

Dann testen Sie gerne unverbindlich unser Kennenlern-Angebot „3x Menügenuss ins Haus“ für nur 5,49 Euro pro Menü.

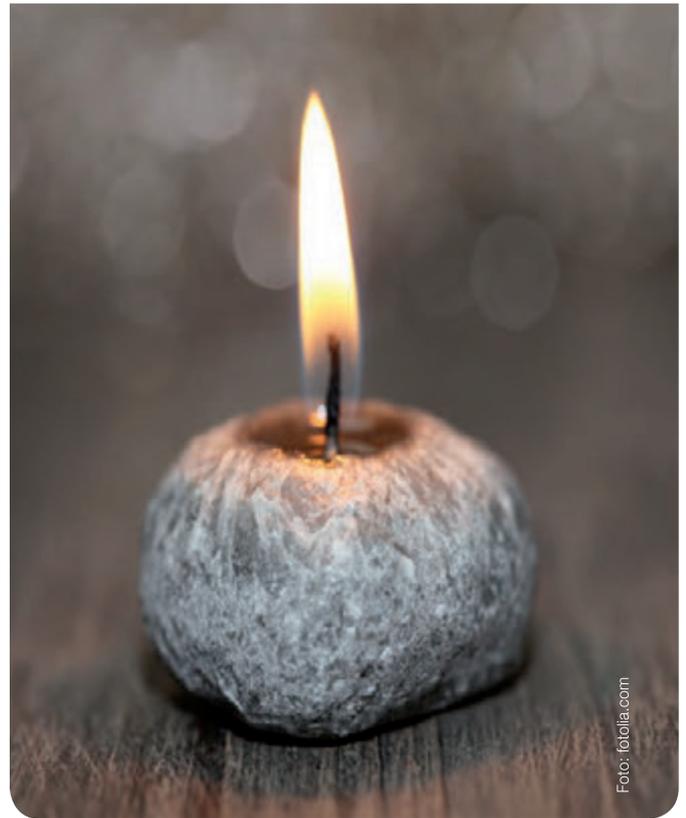
Das Menü Ihrer Wahl können Sie direkt beim Fahrbaren Mittagstisch bestellen. Sowohl zum aktuellen Menüplan, als auch bei allgemeinem Interesse an unserem Fahrbaren Mittagstisch, können Sie sich hier informieren:

www.caritas-altenhilfe.de

Tel.: 030 68302380

1. Advent

Advent leitet sich vom lateinischen Wort „Adventus“ bzw. mit der Ergänzung „Adventus Domini“ ab, was „Ankunft des Herrn“ bedeutet. Die Adventszeit gibt uns die Möglichkeit, uns auf das große Ereignis, dem Geburtstag Jesu Christi, vorzubereiten. Wir möchten Sie herzlich willkommen heißen im Advent.



2. Advent

Die Adventszeit schreitet voran, die zweite Kerze wird angezündet und schon ist auch der Nikolaustag da. Kinder - und seien wir ehrlich - auch Erwachsene freuen sich über die Süßigkeiten im Schuh oder Strumpf. Die Vorfreude auf Weihnachten und das Geburtsfest Jesu Christi steigt weiter an. Genießen Sie mit oder ohne Schoko-Nikolaus die Zeit bis zum Heiligen Abend!



3. Advent

Haben Sie sich heute schon bei einem Menschen aus Ihrem Umfeld bedankt und gesagt, wie schön es ist, dass es diese Person gibt? Viele Menschen sieht man von Zeit zu Zeit als selbstverständlich an. Deshalb ist es wichtig, einfach „Danke“ zu sagen. So erfahren auch unsere Liebsten, dass es schön ist, dass sie da sind. Ihnen einen schönen 3. Advent!



4. Advent

Die Lichter des Adventskranzes leuchten von Mal zu Mal stärker. Sie symbolisieren das Licht der Hoffnung, welches uns Jesus an Weihnachten bringt. Er führt uns aus der Finsternis heraus, bringt uns Liebe und zeigt uns Gott. So sprach Jesus: „Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Joh. 8,12)



Winterbericht

Grüß dich, du heller Wintertag.
Willkomm'nes Licht, wie lob' ich dich!
Nach deiner Botschaft ich mich richt',
wie war ich grad' erst so verzagt.

Der Winter trug ein leichtes Kleid,
als kürzlich seine Zeit begann.
Sah'n Milde als erwiesen an.
Die Heizung war noch nicht bereit.

Kam her mit Eis leicht über Nacht
kalt jener strenge harte Mann.
Wir frieren, Sorge fasst uns an.
Er zeigt uns seine große Macht .

Das Brennholz half uns aus der Not.
Eh' wir's gedacht, war es getan:
Der Ofen glüht, es heimelt an,
das Feuer brennt, die Glut ist rot.

Der Winter wünscht bald seine Ruh',
sind doch die Tage länger schon.
Die Sonne leuchtet Spott und Hohn,
Frau Holle macht die Laden zu.

Oh, Du mein Lieb', wünsch' Dir heut
Glück.
Dein denk' ich, Stunde, Tag und Jahr.
Ein Großteil Zeit gemeinsam war.
Ging gern noch mal den Weg zurück.

Wolfgang Prietsch



Der Winter ist kommen

Der Winter ist kommen,
verstummt ist der Hain;
nun soll uns im Zimmer
ein Liedchen erfreun.

Das glitzert und flimmert
Und leuchtet so weiß
Es spiegelt die Sonne
Im blitzblanken Eis.

Wir gleiten darüber
Auf blinkendem Stahl
Und rodeln und jauchzen
Vom Hügel ins Tal.

Und senkt sich der Abend,
geht's jubelnd nach Haus
ins trauliche Stübchen
zum Bratapfelschmaus.

Volksgut

Weihnachtslied

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht;
Vom Tannenwalde steigen Düfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken,
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich nieder,
Anbetend, staunend muß ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider,
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist gescheh'n.

Theodor Storm



Weihnachtskreuzwörter

Finden Sie im Rätsel 12 weihnachtliche Süßspeisen. Die Wörter sind vorwärts und rückwärts, senkrecht und waagrecht sowie diagonal und von unten nach oben geschrieben. Viel Spaß beim Suchen!

Q	B	W	R	E	T	N	R	E	T	S	T	M	I	Z	K	K
L	Z	A	L	T	L	E	F	P	A	T	A	R	B	O	E	T
Q	E	M	R	V	Z	N	R	K	B	A	E	J	V	K	L	Z
X	I	F	E	G	U	W	P	N	E	Z	A	W	S	O	B	S
A	Z	A	F	B	H	L	S	Q	F	Z	S	E	K	P	Q	T
E	O	M	P	O	L	V	U	T	H	T	R	B	Y	Y	R	O
N	Q	L	I	H	T	Y	I	T	T	N	S	T	Z	Q	N	L
I	N	E	K	S	Q	R	T	X	Y	W	M	A	N	D	E	L
E	B	B	E	P	T	L	A	R	T	B	C	T	Q	N	H	E
T	C	K	L	S	L	I	L	K	D	F	Q	T	Z	O	C	N
S	S	U	L	D	T	N	U	Z	N	T	R	Z	L	B	Z	G
O	D	C	I	T	L	E	K	F	W	A	D	I	B	L	T	F
N	H	H	N	E	N	V	E	I	E	Z	P	H	Q	P	E	B
I	P	E	A	J	R	P	P	Z	T	L	W	I	Z	O	A	Y
M	W	N	V	H	T	Q	S	L	W	Y	Q	W	Z	F	L	C
O	Z	U	C	K	E	R	S	T	A	N	G	E	G	R	P	V
D	L	K	R	S	B	W	O	Z	V	T	I	G	N	E	A	P
F	R	E	S	F	F	Q	W	K	L	M	O	A	B	X	P	M

Lösungen Weihnachtskreuzwörter: Zimtstern, Bratapfel, Marzipankartoffel, Zuckerstange, Lebkuchen, Stollen, Spekulatius, Mandel, Vanillekipferl, Kekse, Plätzchen, Dominosteine.

Konzentrationsaufgabe

Streichen Sie in der nachfolgenden Geschichte den Buchstaben **D** an.
Im Anschluss zählen Sie alle angestrichenen **D**. Wie oft kommt dieser vor?

Am 24. Dezember ist Weihnachten. Für die Geschwister Sophie und Tom ist es das schönste Fest im Jahr. Bis dahin haben die beiden aber noch viel zu tun. Sie müssen die Geschenke für ihre Eltern einpacken, Weihnachtskarten schreiben, Plätzchen mit ihrer Mutter backen und für das Krippenspiel üben. Letzteres steht heute auf der Tagesordnung: Text lernen! Sophie ist dieses Jahr die Maria, Tom einer der Hirten. Ihre Eltern und die beiden waren sehr glücklich, als sie für die Rollen ausgewählt wurden. Auch wenn es viel Arbeit ist, den Text auswendig zu lernen, macht es Sophie und Tom viel Spaß, dabei zu sein. Für heute reicht es aber mit dem Auswendiglernen. Gleich gibt es Abendessen und danach schauen die Geschwister noch einem Film mit ihren Eltern. Ein langer Tag geht zu Ende.



Silbenrätsel

Welche Silben gehören zusammen?

Ta - me - ke
La - schen - laus
Ge - ko - tta
Ka - nach - der
Weih - len - ten
Ni - nnen - baum

Lösung Konzentrationsaufgabe: Der Buchstabe D kommt 30 Mal vor.
Lösung Silbenrätsel: Tannenbaum, Lametta, Geschenk, Kalender, Weihnachten, Nikolaus

Berlin

Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal Bensch**
Iburger Ufer 14
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 340010
Email: bensch@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Verhinderungspflege, Tagespflege, Vollstationäre Pflege: 152 Seniorenwohnungen mit Service, 12 Tagespflegeplätze, 63 Pflegeheimplätze in 43 Einzel- und 10 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Berlin**
Wilhelmstr. 122
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 2639320
Email: johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege Mo-Fr
68 Pflegeheimplätze in 22 Einzel- und 24 Doppelzimmern, 12 Tagespflegeplätze



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Konrad**
Antoniuskirchstr. 3-5
12459 Berlin-Oberschöneweide
Tel: 030 53828-0
Email: konrad@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Vollstationäre Pflege
64 Seniorenwohnungen mit Service, 14 Kurzzeitpflege- und 18 Tagespflegeplätze, 90 Pflegeheimplätze in 84 Einzel- und 3 Doppelzimmern

Caritas-Seniorenheime



**Caritas-Seniorenheim
Franz-Jordan-Stift**
Dianastraße 17
13469 Berlin-Reinickendorf
Tel.: 030 414050
Email: fjs@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
92 Pflegeheimplätze in 74 Einzel- und 9 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
Bernhard-Lichtenberg-Haus**
Alt-Lietzow 27/29
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 236314-0
Email: blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege
62 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und 1 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Kamillus**
Klausenerplatz 12/13
14059 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 326850
Email: kamillus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
40 Pflegeheimplätze in Einzelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Josef**
Dominicusstr. 13 A
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 7879180
Email: josef.berlin@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege
97 Pflegeheimplätze in 77 Einzel- und 10 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Albertus**
Degnerstraße 22
13053 Berlin-Alt-Hohenschönhausen
Tel.: 030 97997-0
Email: albertus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege
76 Pflegeheimplätze in 58 Einzel- und 9 Doppelzimmern, 12 Tagespflegeplätze



**Caritas-Seniorenheim
St. Josefsheim**
Pappelallee 60/61
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel.: 030 4471350
Email: josefsheim@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
74 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und 7 Doppelzimmern

Caritas-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnanlage
St. Hildegard**
Tegernauer Zeile 8
13469 Berlin-Waidmannslust
Tel.: 030 40303335
Email: hildegard@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
148 Wohnungen in 3 Häusern



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Martin**
Wilhelmsruher Damm 148
13439 Berlin-Wittenau
Tel.: 030 41508393
Email: martin@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
133 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Stephanus**
Gorgasring 11
13599 Berlin-Haselhorst (Spandau)
Tel.: 030 3344038
Email: stephanus@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
92 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
Marianne Hapig**
Bundesplatz 18
10715 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 85784-214
Email: hapig@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen
48 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Walther Adolph

Grunewaldstraße 24A
12165 Berlin-Steglitz
030 8232262
Email: adolph@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

31 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Kardinal von Galen

Goltzstraße 26
10781 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 2196479-2
Email: galen@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

115 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Johannes Zinke

Maltesserstraße 171 D
12277 Berlin-Marienfelde
Tel.: 030 7215080
Email: zinke@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

30 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Maria im Felde

Maltesserstraße 169
12277 Berlin-Marienfelde
Tel.: 030 7215080
Email: maria@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

55 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Erna Lindner

Bahnhofstraße 7A
12305 Berlin-Lichtenrade
Tel: 030 700720-27
Email: lindner@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

77 Wohnungen



Caritas-Seniorenwohnhaus

Servicewohnen im Hausburgviertel

Thaerstr. 30-30C
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel.: 030 41934678
Email: hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

66 Wohnungen

Brandenburg



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Elisabeth**
Elisabethstr. 20/21
16727 Velten
Tel.: 03304 3640
Email: elisabeth@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
68 Seniorenwohnungen mit Service,
6 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze,
131 Pflegeheimplätze in 87 Einzel-
und 22 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Dallgow**
Wilhelmstr. 1-3
14624 Dallgow-Döberitz
Tel.: 03322 42860
Email: johannes.dallgow@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen und
Vollstationäre Pflege**
20 Seniorenwohnungen mit Service
und 44 Pflegeheimplätze in Einzel-
zimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Benedikt**
Neustädtische Heidestr. 18
14776 Brandenburg a. d. Havel
Tel.: 03381 277-0
Email: benedikt@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege,
Tagespflege, Vollstationäre Pflege**
37 Seniorenwohnungen mit Service,
2 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze,
79 Pflegeheimplätze in 33 Einzel- und
23 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
Albert Hirsch**
Prager Str. 18a
15234 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 6829-0
Email: hirsch@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
83 Seniorenwohnungen mit Service,
5 Kurzzeit- und 18 Tagespflegeplätze,
80 Pflegeheimplätze in 40 Einzel- und
20 Doppelzimmern

Vorpommern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Josef**
Jungfernstieg 2-3a
18437 Stralsund
Tel.: 03831 242-0
Email: josef.stralsund@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
78 Seniorenwohnungen mit Service,
8 Kurzzeitpflege- und 10 Tagespfe-
geplätze, 95 Pflegeheimplätze in
55 Einzel- und 24 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
Stella Maris**
Waldbühnenweg 6
17424 Heringsdorf
Tel.: 038378 3360
Email: stella-maris@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Voll-
stationäre Pflege**
37 Seniorenwohnungen mit Service,
2 Kurzzeitpflegeplätze, 63 Pflege-
heimplätze in 21 Einzel- und
22 Doppelzimmern

Caritas-Sozialstationen

Brandenburg

Caritas-Sozialstation Oberhavel	Schönwalderstr. 17h 16761 Hennigsdorf Tel.: 03302 224 951 Email: cso@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Perleberg	Wittenberger Str. 58 19348 Perleberg Tel.: 03876 7973 0 Email: csp@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Vorpommern

Caritas-Sozialstation Stralsund	Jungfernstieg 2 18437 Stralsund Tel.: 03831 30 74 0 Email: sozialstation.stralsund@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Heringsdorf	Waldbühnenweg 6 17424 Heringsdorf Tel.: 038378 336 - 220 Email: sozialstation.heringsdorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	--	--

Berlin

Caritas-Sozialstation Wedding	Residenzstr. 90 13409 Berlin Tel.: 030 666 33 129 -2/-4 Email: sozialstation.wedding@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--------------------------------------	--	--

Caritas-Sozialstation Pankow Nord	Achillesstr. 52 13125 Berlin Tel.: 030 666 34 06-00 Email: sozialstation.pankow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Pankow Süd	Berliner Allee 158 13088 Berlin Tel.: 030 666 33 8 -0 Email: sozialstation.pankow-sued@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
---	--	--

Caritas-Sozialstation Reinickendorf	Kurhausstr. 30 13467 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -0 Email: sozialstation.reinickendorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	--	--

Caritas-Sozialstation Tegel	Brunowstr. 36 13507 Berlin Tel.: 030 430983 -0 Email: sozialstation.tegel@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
------------------------------------	---	--

Caritas-Sozialstation Spandau	Westerwaldstr. 20 13589 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -60/-70 Email: sozialstation.spandau@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Charlottenburg-Tiergarten	Alt-Lietzow 31 10587 Berlin Tel.: 030 34001-410 Email: sozialstation.charlottenburg-tiergarten@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Rudow	Alt-Rudow 42-44 12357 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -50 Email: sozialstation.rudow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof	Malteserstr. 170/172 12277 Berlin Tel.: 030 666 33 6 -50 Email: sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof Nord	Felixstr. 33 12099 Berlin Tel.: 030 666 34 0 -00/-01 Email: sozialstation.tempelhof-nord@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf	Heimat 66 14165 Berlin Tel.: 030 666 34 1 -0 Email: sozialstation.zehlendorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Wilmersdorf-Schöneberg	Aachener Str. 12 10713 Berlin Tel.: 030 86 00 94 -11/-13 Email: sozialstation.wilmersdorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Köpenick	Bruno-Taut-Str. 1 12524 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -70 Email: sozialstation.koepenick@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Kreuzberg	Prinzenstr. 103 10969 Berlin Tel.: 030 37 43 36 34 -0 Email: sozialstation.kreuzberg@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Marzahn	Helene-Weigel-Platz 10 12681 Berlin Tel.: 030 679 649 90 Email: sozialstation.marzahn@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Treptow	Mörikestr. 2 12437 Berlin Tel.: 030 666 33 30 -10/-15 Email: sozialstation.treptow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung

Miteinander - Das Seniorenmagazin

Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH

Redaktion und

Gestaltung: Claudia Appelt
Diana Eileen Ferse
Inga Meyerdierks

Tel. 030 85784-113, Fax 030 85784-235

Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

www.caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH

