



Ausgabe 2022

Inhaltsverzeichnis	02
Vorwort	03
Krönung der Shopping Stars	04
Frauen.Gesundheitstag	08
Von Menschen bewegt	10
Inselglück auf Texel	12
Die Wege des Herrn sind unergründlich	14
Ein perfektes Dinner	16
Denn das Leben ist eine Reise	18
Heimat verloren, aber Bildung gewonnen	21
Da steht ein Pferd auf dem Flur	22
Manege frei	24
Urlaub im schönen Arcen	26
Jahrmarkt der Lebensfreude	28
Entspannen mit Kneipp	30
Contilia.Vereint – Ein starkes Team	32
Vom Schnupper-Praktikanten zum Pflegedienstleiter	34
Auf einen Blick	35

Impressum

Herausgeberin | Contilia Pflege und Betreuung GmbH
 Heidbergweg 33 | 45257 Essen | Fon 0201 455-2008 | www.contilia.de
Redaktion | Heinz-Jürgen Heiske (V.i.S.d.P.) | **Redaktionsleitung** | Katja Grün
Grafik | Mariano Iaccarino | **Druck** | Brochmann GmbH, Essen

Texte: Katja Grün | S.13-14: Veronika de Buhr | S.17: Peter Blech | S.18-20: Christa Treude | S.21: Parisa Leinweber | S.23: Agnetha Siepmann | S.24: Kevin Eykeln | S.27: Ira Neumann | S.28: Jessica Hagemeier | S.31: Alexander Banowski | S.34: Janna Schütz

Fotos und Illustrationen | Titel, S.04-07: ©Christian Deutscher | S.03: ©response, Matthias Duschner | ©ChiccoDodiFC, stock.adobe.com | S.08-09: ©PR-Fotografie Köhring | Katja Grün | S.10-11: ©jorisvo, stock.adobe.com | ©vvoe, stock.adobe.com | S.12-15: Veronika de Buhr | S.16-17: Peter Blech | Martina Boetzel | S.18-20: Kerstin Apfelberg | S.21-23: Bettina Spitz | ©warmworld, stock.adobe.com | S.24-25: Kevin Eykeln | ©Elaelo, stock.adobe.com | S.26-27: Ira Neumann | S.28-29: Jessica Hagemeier | ©babimu, stock.adobe.com | S. 30-31: Alexander Banowski | S.32.33: ©Sportograf Digital Solutions GmbH | S.34: Janna Schütz | Rückseite: ©Kautz15, stock.adobe.com

Sehr geehrte Lesende,

was wäre, wenn wir so täten, als sei das Leben leicht? Als ich neulich über einen ähnlich lautenden Buchtitel stolperte, brachten diese Worte mich zum Nachdenken. Bei all den Krisen und ernstesten Themen in unserer Welt einfach mal so zu tun, als sei alles gut. Mir erlauben, Spaß zu haben, zu lachen, mich auf Begegnungen mit Menschen zu freuen, mich in Gesellschaft über herrlich leichte Belanglosigkeiten auszutauschen, tanzen zu gehen, gutes Essen zu genießen. Was würde passieren?



Katja Grün
 Bereichsleiterin Unternehmenskommunikation
 Contilia Pflege und Betreuung

Es passiert tatsächlich etwas. Das Leben wird leichter. Denn wir selber erschaffen uns unsere Realität. Die Art, wie wir die Dinge betrachten, entscheidet, wie diese für uns aussehen.

Ohne die Krisen dieser Welt zu verleugnen, haben wir in unseren 14 Quartieren für Senior:innen unseren Fokus auf uns, die guten Dinge und insbesondere Menschen um uns herum gerichtet. Im Jahr 2022 haben wir wieder für viele besondere Momente gesorgt. Momente, die die Menschen erfreuten, sie herausforderten, animierten und mitrissen oder die sie einluden, die Seele baumeln zu lassen und die Leichtigkeit des Seins zu spüren. Wir haben kleine Feiern und große Feste zelebriert, raffiniert gekocht und fabelhaft gespeist, Kunst und Kultur genossen, uns schöne Kleider gekauft, die Koffer gepackt und die Welt bereist.

Unsere Mitarbeitenden haben diese guten Zeiten für die uns anvertrauten Senior:innen geschaffen. Großartiges Engagement und die rechte Prise Leidenschaft machen Contilianer:innen so einzigartig. Diese Prise Leidenschaft streuten sie wie Glitzer auf den Sonnenaufgang im Garten, den Spaziergang am Flussufer, das Eis im Sommer, den Gruß zur guten Nacht.

Auch ich habe immer mein kleines Fläschchen Glitzer zur Hand, nehme es und streue es Ihnen über dieses Magazin. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, viel Freude und Kurzweil, wenn Sie nun in ein paar besonders schöne Geschichten eintauchen, die uns in diesem Jahr bewegten.

Es grüßt Sie herzlich ■

SHOPPING KRÖNUNG DER STARS

LAUFSTEGSHOW PRÄSENTIERT 10 FANTASTISCHE OUTFITS



Dass Stil und Modebewusstsein keine Fragen des Alters sind, bewiesen zehn Seniorinnen der Contilia Quartiere, als sie sich auf das Abenteuer "Shopping Star" begaben. Ganz wie in der Fernsehshow "Shopping Queen" galt es, mit Budget und Motto ausgestattet ein komplettes Outfit zu shoppen. In kleinen Boutiquen, großen Kaufhäusern, Schuh- und Schmuckgeschäften stöberten die Damen nach dem perfekten Look zum jeweils ganz individuellen, auf den Leib geschneiderten Motto. Mit hervorragenden Shopping Begleitungen und herzlichen Verkäufer:innen wurden die Shopping Touren zelebriert und zu unvergesslichen Erlebnissen.

Bei einer großen Laufstegshow in der Friedenskirche in Essen Dellwig präsentierten die Damen ihre zehn wundervollen, ganz unterschiedlichen Looks.

Nächste Seite! ►





Mal hip, mal Ton in Ton oder mal voller Straß – auf dem roten Teppich wurde es nicht langweilig, als der Spot anging, die Musik aufspielte und die Seniorenmodels eine fantastische Show lieferten. Vom rhythmisch klatschenden Publikum angefeuert, drehten sie sich, die Hände in die Hüften gestützt, strahlten und präsentierten ihre Outfits den Zuschauern. Die fachkundige Jury lobte mal den wunderbaren Schmuck, mal das Geschick der Farbabstimmung, mal die Eleganz, mal den Mut – und immer die großartigen Persönlichkeiten.

Mit ganz viel Würde und Lebhaftigkeit begeisterten die Shopping Stars nicht nur die Jury, sondern auch das ganze Publikum. Ein rauschendes Fest nahm seinen Höhepunkt in der Krönung – natürlich aller zehn Shopping Stars.

So jung im Herzen ist man nie zu alt, um mittendrin zu sein, sich zu wagen, Lebensfreude zu versprechen und eine tolle Zeit zu haben.

Wir sind inspiriert. ■
KATJA GRÜN





(Er)finde dich neu!

Frauen.Gesundheitstag ist lieb gewonnene Tradition



Sich selbst zu finden, Beratung und Hilfe zu erfahren, Gleichgesinnte zu treffen und sich etwas Gutes zu tun – dazu lud die Contilia zum diesjährigen Frauen.Gesundheitstag ins wunderschöne Schloss Borbeck ein. Ein umfangreiches Programm erwartete die Damen, maßgeschneidert auf die Bedürfnisse und Interessen von Frauen. Ohne Tabus ging es an diesem Tag um Themenschwerpunkte, die, insbesondere aus medizinischer Sicht, auf den weiblichen Körper ausgerichtet waren. Denn Frauen werden vielfach anders krank und bekommen andere Krankheiten als Männer.

Eine Vielzahl an Programmpunkten lockte die Gäste ins Innere des Schloss Borbeck, von medizinischen Fachvorträgen über Workshops bis hin zur Filmvorführung. Bei den medizinischen Themen mit den Expert:innen der Contilia ging es etwa um Herzkrankungen, Diabetes, Schlaganfall oder Depression.

In den idyllischen Schlosswiesen konnten die Damen die Sonne genießen, für ihr leibliches Wohl sorgen oder einfach im Liegestuhl die Seele baumeln lassen. Oder man informierte sich an einem der vielen Stände der Anbieter aus dem

MEDIZIN | ACHTSAMKEIT | ERNÄHRUNG | SPIRITUALITÄT | BEWEGUNG



Gesundheitswesen. Mitmachaktionen sorgten auch hier für Abwechslung. Am Glücksrad drehen, Steine bemalen, auf die Körperfettwaage steigen, sich mit gesundem Tee und liebevoll gefertigten Handarbeiten beschenken lassen oder an der Yogastunde im Schlosspark teilnehmen – die Damen genossen das große Angebot und die an-

geregten Gespräche sichtlich. Gemeinsam mit den Mitveranstaltern, dem Selbsthilfenetz WIESE e.V., dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU) und der Ehrenamt Agentur Essen gestaltete die Contilia den Frauen.Gesundheitstag, den es bereits seit dem Jahre 2009 gibt.

Ein Tag fürs Wohlbefinden, der die Bedürfnisse von Körper und Seele in den Mittelpunkt stellt.

Vielen Frauen ist dieser besondere Tag zur lieb gewonnenen Tradition geworden, wie die vielen Wiederholungstäterinnen zeigen. ■

Von Menschen bewegt



„Was mich interessiert hat, waren immer die Menschen. Ihre Geschichten, ihre Wesen.“

Mir gegenüber sitzt Hannelore Pfeiff. Ihre Augen leuchten, als sie mir im Interview nach und nach von den vielen Menschen erzählt, denen sie in ihrem Leben begegnen durfte. Zu einer Menge von ihnen hat sie jahrelange Freundschaften gepflegt und tut es noch heute. Hannelore Pfeiff ist 90 Jahre alt, doch wenn ich auf mein Blatt schaue, auf dem mein Stift eifrig versucht, die Momente, Details und Besonderheiten ihrer Schilderungen festzuhalten, dann höre ich nur ihre Stimme und mag es nicht glauben. Jugendliche Frische höre ich, Klugheit, Begeisterung, Witz. Wieder einmal werde ich vom Alter so positiv überrascht. Nein, überrascht ist nicht das richtige Wort. Ich bin hocherfreut, gespannt, ehrfürchtig und dankbar. Dankbar, dass ich diese Begegnung gerade erleben darf. Auch ich begeistere mich für Menschen.

aller Einfachheit herrlich war. Zwischen ihren Eltern und den beiden Geschwistern fühlte sie sich geborgen. 1938 kam die Familie überraschend zu etwas Geld und erfüllte sich den Traum vom eigenen Haus. Dieses Haus in Essen Borbeck sollte für 80 Jahre lang ihr Zuhause bleiben.

Sie ging zur Schule und lernte ihre Mitschüler:innen kennen. Es entstanden die ersten, Jahrzehnte währenden Freundschaften. Nach ihrer Zeit an der Frauenschule, die ihr zwei gute Freundinnen bis ins Jahr 2020 bescherte, war klar, dass sie weiter lernen sollte und wollte. Sollte es nach ihr gehen, war genauso klar, dass sie unbedingt etwas mit Menschen machen wollte. Krankenschwester vielleicht, doch das wollte ihre Mutter nicht. So wurde sie schließlich Säuglings- und Kinderkrankenschwester, legte ihr Examen ab, wurde in einem Kindergarten zur „zweiten Kraft“ und machte noch eine verkürzte Ausbildung zur Kindergärtnerin.

Ein Buch hat mich zu Hannelore Pfeiff geführt. Ihr Buch „Bis jetzt – Lebenserinnerungen“ ist der Titel. Dieses Buch hat sie vor wenigen Jahren zu schreiben begonnen, zu einer Zeit, in der es ihr gar nicht gut ging. Man riet es ihr und so tat sie es, ohne recht an den Zweck zu glauben. Doch tatsächlich hat das Schreiben ihr gut getan, die Konzentration auf sich selbst, das Klarwerden, vielleicht auch das Loslassen, Verstehen, Verzeihen und Versöhnen.

Hannelore Pfeiff erzählt von ihrer Kindheit in Essen, die trotz



SCHULANFANG - 1939



KINDERGARTEN BOTTROP - 1970



25-JÄHRIGES DIENSTJUBILÄUM



KLINIKUM MAI - 1951



KARNEVAL - 1978



ABSCHIEDSFEIER - 1990

Bald darauf leitete sie ihren ersten Kindergarten, übernahm zwei Jahre später einen anderen, in dem sie für die nächsten 19 Jahre blieb. Diese Arbeit liebte Hannelore Pfeiff. Die Kinder, so unterschiedlich sie sein mochten, wuchsen ihr ans Herz. Erst kürzlich war sie als Ehrengast zu Miriams Hochzeit eingeladen. Miriam, die sie einst in ihrem Kindergarten betreute.

Mit 30 Jahren machte Hannelore Pfeiff ihren Führerschein. Ihr Auto bedeutete für sie Freiheit und Unabhängigkeit. Sie engagierte sich beim Roten Kreuz, brachte mehrfach Tonnen ausrangierter Kinderkleidung nach Südtirol. Bei diesen Reisen lernte sie wiederum viele interessante

Menschen kennen, mit denen sie Brieffreundschaften pflegte, telefonierte, in Verbindung blieb. Mit etwa 60 Jahren, nach dem Tod ihrer Mutter, führte sie eine besondere Reise nach Masuren, zu den Wurzeln ihrer Familie. Schon lange war sie neugierig auf Land und Leute, doch ihre Mutter hatte das Interesse oder gar eine Reise unterbunden. Nun endlich konnte sie sich auf die Spuren ihrer Familie begeben und suchte sich ein Zimmer aus einer Zeitungsannonce. Sie wollte nicht im Hotel wohnen sondern, wie immer, ganz nah an den echten Menschen. Und so kam sie bei Josefa unter, die ihr viel über Masuren erzählen konnte. Wie sollte es anders sein, die beiden verband fortan eine jahrelange Brieffreundschaft.

So haben unzählige Menschen dieses lange Leben von Hannelore Pfeiff geprägt, es ereignisreich und spannend gemacht. Vielleicht ist es das, was sie so jung wirken lässt, denke ich, während ich ihren fröhlich sprudelnden Worten gebannt lausche. Ich könnte ihr noch Stunden zuhören. Ist es nicht wunderbar, wenn wir Anteil am Leben anderer nehmen? „Bis jetzt“ hat sie ihr Buch genannt. „Mal sehen, was noch kommt“, möchte ich sagen. Es war mir eine Ehre. ■

KATJA GRÜN





Inselglück auf Texel

Endlich mal wieder Meer, endlich mal wieder Möwengeheul und Wellenrauschen. Auf die Nordsee-luft und die steife Brise hatten sich alle so gefreut. Eine Reise ans Meer ist immer etwas Besonderes. Für die Reisegruppe aus dem St. Andreas Quartier ging es auf die größte niederländische Watteninsel Texel. Hier bezogen die Senior:innen ein gemütliches Haus mit geräumigem Wohn- und Essbereich sowie einem Garten, so riesig wie ein Fußballfeld. Hinter dem Garten schaute man über weite Felder, auf denen viele verschiedene Vogelarten Rast machten und verweilten. Kein Wunder, denn hier zeigte sich ein großartiger Sonnenauf- und -untergang wie aus dem Bilderbuch. Großartig war auch das Wetter an fast allen Tagen. Die Sonne tauchte die Insel in wunderbares Licht und versetzte die Reisenden in echte Sommerstimmung.



Die Wünsche für die Programmgestaltung waren eindeutig. Ans Meer. An den Strand. Und so erkundeten die Urlauber:innen aus Essen Rüttenscheid in den darauffolgenden Tagen die Strände der kraftvollen Insel, ebenso die Lokalitäten, die an diesen Stränden gelegen waren. Kibbeling, Poffertjes und Frikandel durften natürlich nicht fehlen.

Aber Texel hat so viel mehr zu bieten als nur Strände. Die Damen und der Herr flanierten durch das urige Städtchen De Koog, erklimmen die Düne, auf der der rote Leuchtturm steht, und besuchten einen Bauernhof, auf dem neben den niedlichen Tieren vor allem das hausgemachte Eis für viel Begeisterung sorgte.

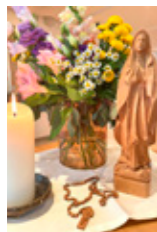
Ein Urlaubstag zeigte sich zeitweise wolkenverhangen und etwas nieselig, doch das tat dem Unternehmungsgeist keinen Abbruch. Auf ging es nach Oudeschild, einem Ort mit attraktivem Ha-

fen, wo man Schiffe, Krabben und Krebse beobachten und hübsche Souvenirs erstehen konnte. In dem lokalen Fischgeschäft klingelte an diesem Tag ordentlich die Kasse, denn zum Abendessen sollte es – standesgemäß – frischen Fisch geben. In den Abendstunden leuchteten den Urlauber:innen Millionen Sterne am klaren Himmel entgegen. Ein Himmel, den man in der Großstadt so nie zu sehen bekommt. Das Naturerlebnis auf der Insel war einfach traumhaft.

So gingen die glücklichen Tage und Nächte vorbei. Mit vielen herrlichen Eindrücken im Gepäck, aber auch etwas Abschiedsschmerz in den Herzen, fuhr man wieder zum Fährbleger. Wehmütig schaute man aufs Meer, aber umso glücklicher zurück auf unvergessliche Momente. ■

VERONIKA DE BUHR





Die Wege des Herrn sind unergründlich

Manchmal verschlungen, manchmal mit Umwegen, aber immer zum Guten.

So würde es wohl Christoph Becker beschreiben, der mit seinem Optimismus und Gottvertrauen einen besonderen Weg im St. Andreas Quartier gegangen ist. Besser gesagt, führte dieser Weg zunächst überhaupt erst in das Quartier. Denn hier absolvierte Christoph Becker im Jahr 2019 ein Praktikum in der Betreuung. Nach einer Tätigkeit als Mediengestalter wollte er sich beruflich umorientieren. Schnell war klar: Hier gehört er hin. Der Umgang mit Menschen, ihnen zuzuhören, für sie da zu sein, das erfüllt Christoph Becker. Auch in dem bunten und kreativen Betreuungsteam fühlte er sich schnell wohl. So begann seine Tätigkeit im St. Andreas Quartier: Ein paar Monate wunderbare Normalität, bis kurz darauf Corona alles durcheinander wirbelte.

Das gesellige und soziale Leben wurde runtergefahren. Auch Mes-

sen und Gottesdienste konnten nicht mehr stattfinden und das in Zeiten, in denen wohl jeder: Trost und Zuspruch gut gebrauchen konnte, ein gemeinsames Gebet heilsam war. In dieser Zeit begann er, kleine, religiöse Impulse für Bewohner:innen anzubieten. Damit stieß er nicht nur auf große Resonanz bei den Senior:innen, sondern auch auf sein inneres Bedürfnis, dieser seelsorgerischen Arbeit mehr Raum und Tiefe zu verleihen.

Es reifte der Entschluss, die Weiterbildung zum Wortgottesfeierleiter und später zum beauftragten Kommunionshelfer zu durchlaufen. Ein Entschluss, der für Christoph Becker wegweisend war und für das St. Andreas Quartier bis heute eine wertvolle Bereicherung darstellt. Nicht nur in Corona-Zeiten. Denn auch wenn Heilige Messen und Gottesdienste schon längst wieder stattfinden, so plant und zele-

briert Christoph Becker zusätzlich jahreszeitliche Andachten, Gedenkgottesdienste und Feiertage mit spirituellem Charakter und steht immer im engen Austausch mit Priestern und der Gemeindeleiterin zum Wohle der Bewohner:innen.

Das Wichtigste bei seiner Arbeit bleiben für Christoph Becker immer die Menschen. Für die Damen und Herren aus dem Quartier ein offenes Ohr zu haben, sie wertzuschätzen und da abzuholen, wo sie gerade stehen – ob im vertraulichen Gespräch, im Gottesdienst, beim Spaziergang oder auch beim Bingo-Spiel. Das ist seine Motivation. Eine Bewohnerin hat es einst ganz trefflich formuliert:

„Der Christoph, das ist unser Mann für die Seele!“ ■

VERONIKA DE BUHR





Ein perfektes Dinner

Kulinarische Highlights verwöhnten den Gaumen

Geschmäcker sind verschieden und das ist auch gut so. Daraus ergibt sich die schier unendliche Vielfalt an Rezepten und Gerichten, die man in Koch- und Backbüchern, in Zeitschriften als auch auf diversen Plattformen des Internets findet. Vegan, vegetarisch, Hausmannskost oder doch Fastfood? Jeder Mensch hat seine Vorlieben, so auch die Bewohner:innen des St. Josef Quartiers. Beim „Perfekten Dinner“ lernten wir einige dieser Vorlieben kennen. Fünf Senior:innen bekochten sich an fünf Tagen gegenseitig und kredenzt ihre Lieblingsrezepte.

Den Auftakt machte Margret Brinkhofer (90). Als Hauptgericht für ihr Dinner wählte sie „Spitzkohl durcheinander“ aus. Das mit viel Liebe zubereitete Mahl ließ sich die Dinnerrunde bei einem hellen Oberbräu vorzüglich schmecken. Am nächsten Tag zauberte Georg Karbach (92) einen traditionellen Düppelkuchen mit Apfelkompott auf den Tisch. Diese deftige Spezialität aus dem Rheinland fand ebenfalls großen Anklang. Hildegard Holle (92) beglückte am dritten Tag mit Rinderbraten, Rotkohl und Salzkartoffeln. Der Geruch



verbreitete sich schnell in der Wohnküche und ließ jeden, der sie betrat, neugierig werden. Der Braten war zart, die Soße kräftig und obwohl alle nach dem Hauptgericht gut gesättigt waren, erfreuten sie sich zum Schluss noch einer ordentlichen Portion Herrencreme. Am vorletzten Tag kochte Maria Kuhl (89) einen Klassiker, Stielmus mit Kassler. Auch von diesem Essen waren alle sehr begeistert und Maria Kuhl durfte den einen oder anderen Nachschlag verteilen. Am letzten Tag bereitete Ursula van Führen (88) Reibekuchen mit Zwiebeln zu. Apfelmus, Rübekraut oder Lachs dazu? Die Gäste hatten die Qual der Wahl. Sie lobten die farbenfrohe Rosendekoration und konnten es kaum erwarten, die duftenden,

knusprigen Kartoffelplätzchen zu verzehren.

Das perfekte Dinner bescherte den Senior:innen eine unvergesslich tolle Woche mit ganz vielen schönen und vor allen Dingen leckeren Momenten. Es schweißte die Damen und Herren zusammen und es entstand eine sehr harmonische Gemeinschaft. Erfahrungen wurden geteilt, Rezepte ausgetauscht, gelacht, das Essen und die Gesellschaft in vollen Zügen genossen. Aber wem sei es neu, dass Essen nun einmal verbindet. Ganz in diesem Sinne bietet das St. Josef Quartier immer wieder besondere kulinarische Highlights für die Bewohner:innen an. Das nächste Gänseessen wird schon sehnsüchtig erwartet. ■

Denn das Leben ist eine Reise

Lächelnd sitzt Gisela Bormann vor ihrem neuen Fotoalbum, das voller Erinnerungen an den wenige Wochen zurückliegenden Besuch bei ihrer Tochter Kerstin in den USA steckt. Schon oft ist die reiselustige Frau im Laufe ihres Lebens gemeinsam mit ihrem Ehemann auf den anderen Kontinent, nach Kalifornien, nach Texas oder nach New Hampshire geflogen, um ihre Tochter und die anderen dort lebenden Verwandten zu besuchen. Aber diese Reise ist anders, sie ist etwas ganz Besonderes.

Gisela Bormanns erste Reise liegt schon über zwanzig Jahre zurück. Damals ging Kerstin für ein Auslandsschuljahr nach Amerika, begeisterte sich nicht nur für das Land, sondern traf auch die Liebe ihres Lebens. Nach ihrem Ausbildungsabschluss wanderte sie aus. Seitdem gehört diese kilometerweite Entfernung zum Leben der Familie, die aber Mutter und Tochter nicht trennen kann, auch nicht, als es Gisela Bormann vor wenigen Jahren gar nicht gut ging. Niemand hätte damals vermutet, dass die Seniorin eine solch lange Reise noch einmal auf sich hätte nehmen können. Aber wie so oft im Leben von Mutter und Tochter war aufeinander Verlass. Ein Gespräch mit Kerstin brachte den Wendepunkt für die Seniorin. „Mich weiter aufgeben? Das kann ich jetzt nicht machen!“ Ihre Lebensgeister waren wieder geweckt.

Nächste Seite! ►



Kerstin zögerte nicht lange. Sie kündigte ihren Job und eilte an die Seite ihrer Mutter. „Ich wollte so lange bleiben, bis ich wusste, dass ich wieder fahren konnte“, war es für Kerstin selbstverständlich.

Es mussten Lösungen für die neue Situation gefunden werden, Mutter brauchte fortlaufend Unterstützung. In ihrer Heimatstadt Essen fand sich kurzfristig kein Heimplatz, aber im nahegelegenen, schönen Mülheim an der Ruhr. Gisela Bormann zog ins Franziskushaus. Hier erhielt sie die benötigte Unterstützung, gewann schnell neue Motivation und kämpfte sich ins Leben zurück. Kerstin konnte guten Gewissens nach Amerika zurückkehren.

Diese Reise zu ihrer Tochter ist ein Symbol dafür, wie gut es Gisela Bormann heute wieder geht. In Begleitung ihrer Tochter ging es im Sommer mit dem Flugzeug von Düsseldorf aus nach München, dann weiter nach Boston, wo sie von dem Rest ihrer Familie freudig erwartet wurde.

Aufregende, eindruckliche und vor allem glückliche drei Wochen verbrachte die Familie zusammen. So wurden ein Konzert und eine Brauerei besucht sowie ein Naturschutzgebiet durchwandert. Ein echtes Highlight der Reise war für Gisela Bormann die Fahrt mit dem familieneigenen Boot über den Bellamy River. Vor allem ihr Einstieg



in das Schiffchen sorgte für lautstarke Belustigung der Familie, sodass der Schwiegersohn irgendwann „Jetzt nehme ich das in Hand!“ rief und eine Leiter brachte.

Während Gisela Bormann diese Geschichte erzählt, leuchten ihre Augen. Die gemeinsamen Tage waren kostbar für die Familie. Für die Seniorin war es sehr wichtig, das Glück ihrer Angehörigen auf dem anderen Kontinent noch einmal mit eigenen Augen gesehen zu haben.

An diese gemeinsame Zeit der Reise erinnert auch das Album mit seinen schönen Bildern, ein Geschenk ihrer Familie, das sich Gisela Bormann immer wieder freudig anschaut. „Pläne sind noch nicht geschmiedet“, berichtet die Seniorin, „aber es wäre schön, wenn ich noch einmal eine solche Reise antreten könnte.“ Und ein klein wenig schmiedet sie doch schon Pläne. ■

CHRISTA TREUDE



Heimat verloren, aber Bildung gewonnen

Mein Schicksal machte mich stark

Was ist unsere Schuld, dass wir Frauen uns nicht bilden dürfen? Mein Name ist Parisa Leinweber. Ich bin am 1. Juni 2000 in Farah im Westen von Afghanistan geboren. Farah ist eine eher beschauliche Stadt mit klassischen und traditionellen afghanischen Strukturen, eingebettet in eine reizvolle Landschaft. Dort wuchs ich, behütet von meiner Mutter und meinem Vater sowie meinen vier jüngeren Brüdern, auf. Ich hatte eine schöne Kindheit, an die ich mich gerne erinnere. Wir haben viele bunte Feste gefeiert, mit Musik, Tanz und vielen Kindern. Die Taliban setzten dieser idyllischen Kindheit im Sommer 2011 ein jähes Ende. Farah wurde bombardiert, die Schule, die ich so gerne besuchte, wurde zerbombt und dem Erdboden gleich gemacht. Es gab weder finanzielle noch materielle Mittel, die Schule wieder aufzubauen. Auf staubigem, hartem Boden und unter freiem Himmel sitzend versuchte eine Lehrerin der zerstörten Schule, mit einfachsten Mitteln den Kindern Schreiben und Lesen beizubringen. Ich hatte das Glück, dass meine Eltern privaten Unterricht finanzieren konnten, so dass ich Lesen, Schreiben und Rechnen lernen durfte. Als mein Vater sein Leben verlor, flüchtete meine Familie über Griechenland, Serbien, die Türkei und Österreich nach Deutschland. Rückblickend hat mich diese Flucht stark gemacht, um mich für Gerechtigkeit und Bildung einzusetzen. Über acht Monate war



nicht klar, wo wir eine Bleibe finden könnten. Die Zeit nutzten meine Brüder und ich, um mit Hilfe von YouTube Deutsch zu lernen. Eines Tages erhielt ich eine Anfrage aus dem St. Marien Quartier, eine pflegebedürftige Dame brauchte eine Übersetzerin. Natürlich half ich sehr gerne und es machte mich auch stolz, dass ich in der Lage war, hier Gutes zu tun. Ich hatte

nette Kontakte zu den Mitarbeitenden im Quartier und ganz unversehens bot mir die Einrichtungsleiterin ein Praktikum an. Damit begann eine fantastische, aufregende Zeit für mich. Die Begegnungen mit den Senior:innen bereiteten mir große Freude, jeden Tag ging ich mit Leidenschaft und Zuversicht zur Arbeit. Mir war klar, dass ich diesen Beruf erlernen wollte. Ich habe viel Unterstützung bei diesem Wunsch erfahren, konnte die

Ausbildung beginnen und habe nun, am 30.06.2022, meine Prüfung als Pflegefachassistentin bestanden.

Ich habe meine Heimat verloren, aber Bildung gewonnen. Ich bin stolz, es geschafft zu haben, und dankbar für den Beistand auf diesem Weg. Ich darf heute meiner Berufung folgen und für Menschen sorgen. Ich werde gebraucht und das gibt mir Kraft. Jeden Tag.

Ihre Parisa Leinweber



Da steht ein Pferd auf dem Flur

Pferde im Seniorenstift, mit so was rechnet man nicht. Entsprechend überrascht waren die Bewohner:innen im St. Marien Quartier, als kürzlich drei Zwergponys auf den Fluren ihr Unwesen trieben. Nicht nur die Senior:innen freuten sich über den tierischen Besuch, sondern auch die Mitarbeitenden. Manche Kinder und Kindeskindern kamen an diesem Tag extra ins Quartier, um die Ponys hautnah erleben zu können.

Auf der großen Dachterrasse fanden die ersten Begegnungen zwischen Mensch und Tier, Jung und Alt, Groß und Klein statt. Nachdem man sich ein wenig beschnuppert und vertraut gemacht hatte, ging es auf Tour durch das St. Marien Quartier. Jeder Flur wurde erkundet und jeder Mensch, der der Gruppe begegnete, freundlich begrüßt. Dabei scheuten sich die Ponys nicht, mit dem Aufzug zu fahren. Mit einem Pferd Aufzug gefahren zu sein – das ist eine Geschichte, die man seinen Enkelkindern erzählen kann, aber ob sie einem die glauben würden? Zum Glück gibt es ja Beweisfotos.

So manch ein:e Bewohner:in nahm die Zügel selbst in die Hand und ging auf einen kleinen Spaziergang. Mit Rollator oder im Rollstuhl, die Ponys brachte nichts aus der Ruhe. In kleinen Pausen stärkten sie sich mit Karotten. Weiter ging die Runde mit einem Abstecher zu den Mitarbeitenden im Büro. Manches Kind im Erwachsenen wurde da geweckt und man versuchte sich im Lassowerfen.

Welche Freude die Tiere den Menschen brachten, war an den vielen leuchtenden Augen und lächelnden Mündern zu sehen. Es zeigte sich wieder einmal, auch die vermeintlich kleinen Dinge können für großen Spaß sorgen. ■

AGNETHA SIEPMANN





Manegre frei



Das beeindruckende Zirkuszelt war schon von weitem zu sehen. Die freudige Aufregung war zu spüren, als sich die zwölköpfige Gruppe aus dem Laurentius Quartier bei schönstem Sonnenschein ihrem Ziel in Düsseldorf näherte.

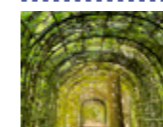
Die ersten Eindrücke von Wohnwagen und Menschen in zauberhaften Kostümen ließen Besonderes erahnen und spätestens bei Beginn der Show war allen Beteiligten klar, dass dies ein wahrlich atemberaubender Nachmittag werden würde.

Jongleure vollführten unfassbare Kunststücke, Clowns dachten sich immer Neues aus, um das Publikum zu überraschen und zum Lachen zu bringen. Mit angehaltenem Atem bewunderte man die Hochseilartistik, den Tanz und die Akrobatik der Zirkusleute. Live-Musik und Licht-Effekte untermalten das Programm und sorgten für eine tolle Atmosphäre. Es wurde geklatscht, gejubelt, gelacht und die eine oder andere Freudenträne vergossen.

Nach der sagenhaften Show genoss man gemeinschaftlich noch eine leckere Bratwurst oder ein Laugenbrezel und ließ das Erlebte Revue passieren. „Was war das für ein schöner Ausflug. Ich hätte nicht erwartet, dass ich noch einmal so etwas Vergnügliches erleben kann“, so Marianne Herme, (82) ganz gerührt. Wieder einmal sind wir uns sicher: Freude ist ein gutes Elixier, um das Alter zu versüßen. ■

KEVIN EYKELN





Urlaub im schönen Arcen

Eine Reise mit an Demenz erkrankten Menschen – ist das überhaupt möglich?

Im Haus Berge Quartier lautet die Antwort ja, denn hier weiß man, wie es geht. Mit einer sehr liebevollen, bedürfnisorientierten und engmaschigen Betreuung sind die Mitarbeitenden für die Senior:innen da, gleichen Unsicherheiten und Orientierungslosigkeit, hervorgerufen durch die ungewohnte Umgebung, durch die persönliche Bindung aus.

Als es im Juni mit mehreren an Demenz erkrankten Senior:innen in den Urlaub ging, lautete deshalb das Gebot für das kleine, erfahrene Team an Mitarbeitenden, jederzeit ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Für Emotionen sind diese Bewohner:innen ganz besonders empfänglich und spüren noch so kleine Schwankungen in der Stimmung. Es war daher wichtig, ein entspanntes, warmes und vertrautes Miteinander zu schaffen.

Der erste Urlaubstag brachte gleich so einiges an schönem Programm mit sich. Ein Spargelessen kurz vor der holländischen Grenze, ein Kaffeetrinken in der warmen Nachmittagssonne und einen spontanen Tanzabend im frisch hergerichteten Ferienhaus.

Der zweite Urlaubstag startete mit einem bunten Frühstück. Viele Leckereien zierten die lange Tafel und sorgten für zufriedene Gesichter. Diese bemerkte man auch während der anschließenden Yogastunde unter blauem Himmel oder dem vergnügten Schwimmbadbesuch. Das Tageshighlight war allerdings das Belegen von Obstböden mit frischen Erd- und Johannisbeeren als auch die spätere Verkostung der Leckereien.

Der dritte Urlaubstag schenkte perfektes Wetter für einen Ausflug. Es ging zum Schlossgarten Kasteeltuinen, welcher seine Besucher:innen mit wunderschönen Gärten, verträumten Schlossanlagen und herrlich ruhigen Plätzen zum Ausspannen verwöhnte.

Der vierte Tag war leider auch schon der letzte Urlaubstag. Er stand ganz unter dem Motto „Entspannung pur“. Organisiert wurde ein Wellnessnachmittag mit wohltuenden Handmassagen, erfrischenden Fußbädern und einem kleinen, spontan hergerichteten Friseurstudio. Anschließend wurden Postkarten mit Urlaubsgrüßen an die Liebsten geschrieben. Den krönenden Abschluss der Urlaubsreise bot ein idyllischer Grillabend auf der Terrasse.

Mit viel Herzblut haben die Mitarbeitenden den ihnen anvertrauten Senior:innen einen Urlaub mit vielen fröhlichen Momenten, aufregenden Ausflügen und Stunden der Erholung beschert. Eine wunderschöne Zeit, die ein Abenteuer und eine große Bereicherung für alle Teilnehmenden war. ■

IRA NEUMANN



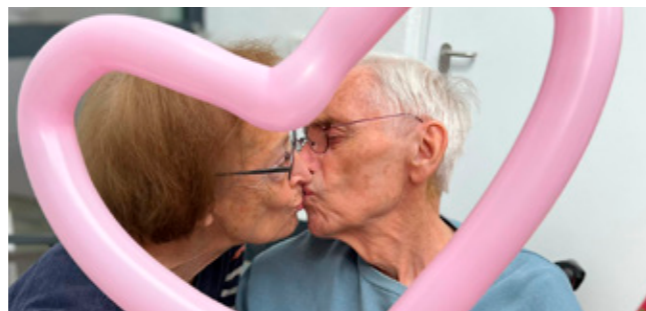
Jahrmarkt der Lebensfreude

Wenn der Duft von süßem Popcorn in die Nase steigt, der kraftvolle Klang der Drehorgel ertönt und Dosen zu Pyramiden gestapelt auf fliegende Bälle warten, dann weiß man, es ist Jahrmarkt. Dieses vergnügliche Gefühl holten wir uns ins kleine Gärtchen hinterm Christophorus Quartier.



Bei bestem Wetter kamen viele Gäste mit guter Laune, um gemeinsam einen ausgelassenen Nachmittag zu verbringen. Im kleinen Gärtchen wurde es schnell eng und herrlich gemütlich. Wie wunderbar, endlich wieder mit Familien und Freund:innen feiern zu können. Auf der Speisekarte standen frische Schokoladenfrüchte, süßes Popcorn, köstliches Grillgut sowie eine Auswahl an Salaten und erfrischenden Cocktails. Mit ihrem delikaten Duft konnte diesen Leckereien wirklich niemand widerstehen. Die stimmungsvolle Musik der Drehorgel riss so manchen zum Tanze von seinem Stuhl, es wurde gesungen, geschnackt und gelacht. „Herrlich, einfach mal die Seele baumeln zu lassen und zu genießen“, freuten sich die Gäste und alle waren sich einig: „Wir wollen eine gute Zeit haben und den Tag mit unseren Lieben verbringen.“ Diesem Nachmittag, voller Lebensfreude und Liebe, gab Ballonkünstlerin Felinchen mit ihren kunstvollen Luftballonherzen sichtbaren Ausdruck. Wie schön, wenn wir uns begegnen. ■

JESSICA HAGEMEIER





Entspannen mit Kneipp

Kalte Güsse, Bürstenmassagen, Heilkräuter, ätherische Öle – Kneipp ist so viel mehr als Wassertreten

Im Engelbertus Quartier in Mülheim an der Ruhr, der ersten Kneipp-zertifizierten Einrichtung der Stadt, weiß man das genau. Regelmäßig genießen die Bewohner:innen die Vorzüge und Annehmlichkeiten der Besonderheit in ihrem Quartier. „Da hab ich mir im Sommer doch einen Sonnenbrand eingefangen, obwohl ich eigentlich immer aufpasse“, berichtet Annegret aus der Wieschen (78). Wie froh war sie da, als die kühlenden Quarkwickel nach Pfarrer Kneipp schnell Linderung brachten. „Die sind einfach zu machen, wirken schnell, nehmen die Hitze, entspannen die Haut und wirken pflegend“, weiß der zertifizierte Kneipp-Fachmann Alexander B. Banowski. Daher greift man gerne auf solche bewährten Hausmittel zurück, um die Gesundheit zu unterstützen. Seit nunmehr vier Jahren ist das Engelbertus Quartier eine vom Deutschen Kneipp-Bund anerkannte Einrichtung.

Das Gesundheitskonzept nach Kneipp ist von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Sein Ziel: Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen, auf diese Art aktiv vorzubeugen und Heilung zu finden. Es basiert auf fünf Säulen:

- Wasser | Bewegung | Lebensordnung | Ernährung | Heilpflanzen

Ganz individuell werden diese Grundpfeiler einer gesunden Lebensführung in das tägliche Leben der Senior:innen integriert. Morgendliches Taulaufen über den nassen Rasen belebt die Geister, Waschungen und Auflagen unterstützen die körpereigenen Heilkräfte, frisch angemischte Tees helfen gegen Befindlichkeitsstörungen. Regelmäßige Möglichkeiten für Ruhe und Entspannung stehen auf dem Plan als auch Angebote, die die Beweglichkeit anregen und fördern. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte. Ob nun Kneipp Anhänger:in oder nicht, viele Bewohner:innen genießen einfach das vielfältige Angebot rund um Wohlbefinden und Gesundheit. Das herrlich frische Kitzeln der feuchten Grashalme unter den Füßen zu spüren, wenn man morgens barfuß durch die Wiesen hinterm Haus läuft, ist einfach ein wunderbares Gefühl. **Jeden Tag aufs Neue. ■**

ALEXANDER B. BANOWSKI

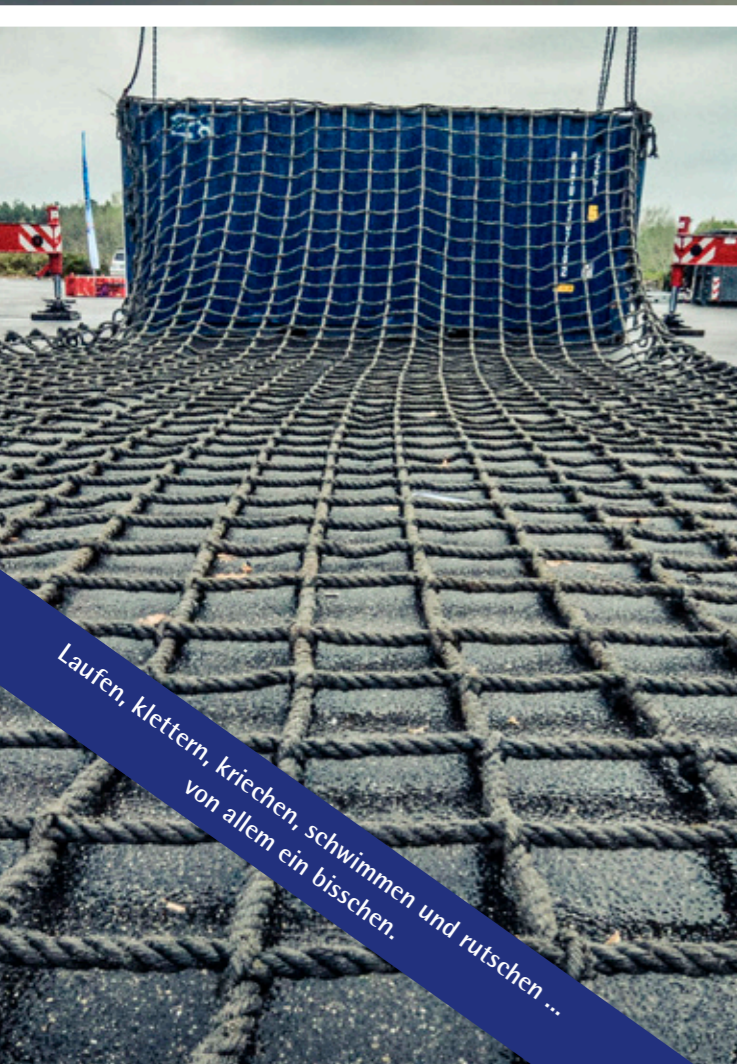


CONTILIA.VEREINT – EIN STARKES TEAM

Beim Strongman Run in Köln gaben sportbegeisterte Contilianer alles.

Bereits vom Dauerregen durchnässt, bevor das Rennen startete, trotzten sie Wassergräben, Matsch und Hürden, motivierten sich gegenseitig, reichten einander helfend die Hände und hatten gemeinsam ein euphorisierendes Erlebnis. „Gemeinsam sind wir stark“, waren sich Heinz-Jürgen Heiske, Mariano Iaccarino, Yücel Kabatas und Hendrik Wolthaus sicher, „und im nächsten Jahr hoffentlich mit noch mehr Contilianer:innen umso stärker!“ Da auch immer mehr Frauen Freude an dieser sportlichen Herausforderung haben, wird der Event im nächsten Jahr umbenannt zum Hotfootrun. Also, Ladies, nichts wie RUN... ■

KATJA GRÜN



Laufen, klettern, kriechen, schwimmen und rutschen ...
von allem ein bisschen.



Alle Fotos: © Sportgraf Digital Solutions GmbH



Vom Schnupper-Praktikanten zum Pflegedienstleiter

Wer Lars Frank im Umgang mit Bewohner:innen beobachtet, dem fällt gleich sein zugewandtes Wesen auf. Er ist ganz bei dieser einen Person, hört zu, versteht, ist ehrlich und verbindlich. Was er verspricht, das hält er auch. Das lieben die Bewohner:innen des St. Elisabeth Quartiers ganz besonders an ihrem Pflegedienstleiter. Mehr als sein halbes Leben, ganze 23 Jahre, arbeitet er bereits in dieser Senioreneinrichtung. „Dass das hier das Richtige für mich ist, wusste ich schon am ersten Tag“, erinnert er sich zurück. Damals, mit 16 Jahren, machte er ein Schnupper-Praktikum in der Pflege – und blieb. Es folgte die Ausbildung zum Altenpfleger. Als Pflegefachkraft arbeitete er in der Gerontopsychiatrie, leitete später Wohngruppen und ist seit Oktober 2021 als stellvertretender Pflegedienstleiter tätig. „Mich interessieren die Menschen einfach“, so Lars Frank, „die Senioren:innen haben so viel zu erzählen, so viel zu geben. Ich bin jeden Tag froh, wenn ich für sie da sein kann und etwas zurückgeben darf.“ Und das kann man auch als stellvertretender Pflegedienstleiter, wie der bekennende „Meidericher durch und durch“ aufs Beste beweist. **Wie schön, Lars Frank unter den Blättern der Linde zu wissen. ■**

JANNA SCHÜTZ

**MEHR ALS EIN HALBES LEBEN
IM ST. ELISABETH QUARTIER**



Unsere Quartiere bieten Ihnen:

- **Stift** Vollstationäre Pflege und Betreuung
- **Mobil** Ambulante Pflege und Betreuung
- **Tagespflege** Teilstationäre Pflege und Betreuung
- **Wohnen** Seniorengerechtes Wohnen und Service

- **Christophorus Quartier**
Kirchstr. 91 | 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30599-0 | Fax 0208 30599-190
christophorusquartier@contilia.de
- **Emmaus Quartier**
Schönebecker Str. 95 | 45359 Essen
Fon 0201 6856-0 | Fax 0201 6856-149
emmausquartier@contilia.de
- **Engelbertus Quartier**
Seilerstr. 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 4592-0 | Fax 0208 4592-109
engelbertusquartier@contilia.de
- **Franziskushaus**
Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30006-0 | Fax 0208 30006-541
franziskushaus@contilia.de
- **Franziskus Quartier**
Laarmannstr. 14 | 45359 Essen
Fon 0201 6091-0 | Fax 0201 6091-110
franziskusquartier@contilia.de
- **Haus Berge Quartier**
Haus-Berge-Str. 231 e | 45356 Essen
Fon 0201 45098-0 | Fax 0201 45098-109
hausbergequartier@contilia.de
- **Hildegardis Quartier**
Am Bahnhof Broich 8 | 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 911005-10 | Fax 0208 911005-30
hildegardisquartier@contilia.de
- **Kängurus – Ambulante Kinderkrankenpflege** | Schönebecker Str. 95 | 45359 Essen
Fon 0201 6856-431 | Fax 0201 6856-399 | kaengurus@contilia.de
- **Laurentius Quartier**
Laurentiusweg 49 | 45276 Essen
Fon 0201 8518-0 | Fax 0201 8518-199
laurentiusquartier@contilia.de
- **Maria Frieden Quartier**
Hagener Str. 332 | 58285 Gevelsberg
Fon 02332 6639-0 | Fax 02332 65613
mariafriedenquartier@contilia.de
- **Martin Luther Quartier**
Schilfstr. 3 | 45357 Essen
Fon 0201 86913-0 | Fax 0201 86913-26
martinlutherquartier@contilia.de
- **St. Andreas Quartier**
Paulinenstr. 21 – 23 | 45130 Essen
Fon 0201 18078-0 | Fax 0201 18078-199
st.andreasquartier@contilia.de
- **St. Elisabeth Quartier**
Biesenstr. 22 – 26 | 47137 Duisburg
Fon 0203 45033-0 | Fax 0203 437536
st.elisabethquartier@contilia.de
- **St. Josef Quartier**
Heidbergweg 33 | 45257 Essen
Fon 0201 455-2008 | Fax 0201 455-2996
st.josefquartier@contilia.de
- **St. Marien Quartier**
Friedrich-Ebert-Str. 48 | 58332 Schwelm
Fon 02336 804-0 | Fax 02336 804-364
st.marienquartier@contilia.de



Contilia Pflege und Betreuung

Heidbergweg 33 | 45257 Essen
Fon 0201 455-2008 | Fax 0201 455-2996

www.contilia.de | pflege-betreuung@contilia.de

12.2022

