



# Gemeinsam statt einsam

*Mittendrin – so lautet das Motto des Seniorenzentrums St. Katharina in Treis-Karden. Dort treffen Generationen zusammen. Es entstehen Glücksmomente, etwa beim Büdchenfest, durch die Aktion Herzkissen oder an Verwöhntagen.*

*Text: Diana Retterath*

**D**ie Gemeinde Treis-Karden an der Mosel ist ein geselliger und offener Ort, an dem Jung und Alt gern zusammenkommen. Seit Eröffnung unseres Seniorenstiftes in Treis-Karden ist es uns im Team wie auch den Bürgern der Gemeinde ein Bedürfnis, unseren Bewohner:innen zu vermitteln: Sie gehören weiterhin zur Dorfgemeinschaft, zur Gesellschaft. Sie sind fest im Leben und im Ort verankert. Dazu gehört auch, dass gemeinsam gefeiert wird.

Und so entstand vor über zehn Jahren die Idee zu einem regelmäßig stattfindenden Fest. „Generationen treffen sich“ oder Büdchenfest, wie es mittlerweile alle hier nennen.

Warum Büdchenfest? In der Vorweihnachtszeit 2011 hatte ich als Leitung des Sozialen Dienstes gemeinsam mit Doris Schneiders überlegt, die traditionellen Adventsfenster in der Moselregion ins Seniorenstift zu holen und etwas Ähnliches für unsere Einrichtung ins Leben zu rufen: Gesagt, getan – und so wurde im ersten Jahr an jedem Adventswochenende eine Holzhütte, ähnlich den Weihnachtsmarktbuden, das Büdchen aufgestellt und Alt und Jung mit Leckereien und Hausgemachtem versorgt. Es hat so viel Freude bereitet, dass wir uns überlegt haben, zu jeder Jahreszeit das Büdchen einmal aufzustellen und die Dorfgemeinschaft einzuladen. Sobald unser Plakataufstel-



Beim Büchchenfest (oben) treffen die Generationen zusammen. Die Einnahmen haben sogar die Anschaffung der Fahrradrikscha ermöglicht.



ler vor der Türe steht, wissen alle: Bald ist es wieder so weit! Das Büchchenfest bringt Lebendigkeit in den Alltag der Bewohner:innen und es zeigt deutlich, dass wir zum Dorf dazugehören. So kommen die Kinder der Nachbarschaft, die Bekannte von früher oder der Bürgermeister bei uns vorbei. Wir haben hier ein Angebot geschaffen, dass die Hemmschwelle, ein Altenheim zu besuchen, abbaut und ein „Wir gehen gerne zum Seniorenstift“ auslöst. Jedes Büchchenfest steht entsprechend der Jahreszeit unter einem Motto: So wird der Frühling gern mal mit einem Cocktailabend begrüßt. Im Sommer wird ein Kinderflohmärkte veranstaltet. Im Herbst laden wir gern zu einem Oktoberfest oder werden mit einem angemieteten Pizzeriaofen zu einer Outdoor-Pizzeria. In der Weihnachtszeit findet traditionell ein Adventsbasar statt. Die Bewohner:innen, Kolleg:innen und ihre Kinder basteln, werken und backen im Vorfeld dann allerlei Kleinigkeiten, die gegen einen Obo-

lus verkauft werden. So können unsere Senior:innen selbst für ihre Angehörigen und Freunde ein Geschenk besorgen. Gleichzeitig wird mit den Erlösen aus den Verkaufsständen für etwas gesammelt, das allen zugutekommt. So wurde mit den Einnahmen der Büchchenfeste der Kauf einer E-Rikscha ermöglicht. Mit unseren nicht mehr so mobilen Bewohner:innen und Bewohnern können wir damit spontane Ausflüge in den Ort oder an die Mosel unternehmen.

### *Aktive Gemeinschaft heißt: etwas geben und zurückbekommen*

Seit Bestehen unseres Hauses ist es uns ein Anliegen, uns so weit wie möglich der Gemeinde und den Anwohnern zu öffnen, uns im Ort zu vernetzen. Netzwerken wird bei uns großgeschrieben, ein wichtiger Baustein für einen lebendigen Alltag. Im Zentrum unserer Arbeit stehen dabei:

- ein Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen
- externe Vernetzung
- Kontaktpflege
- Integration ins Dorfleben
- Transparenz
- Abbau von Hemmschwellen
- soziale Kontakte, gesellschaftliche Teilhabe und generationsübergreifende Arbeit
- Wahrnehmung des Seniorenstiftes als Teil des Gemeinwesens

### *Rollator-Aktivpfad hält fit*

In Kooperation mit dem Turnverein Cochem, der Gemeinde Treis-Karden, der Ikk Südwest direkt und der BAG Haltungs- und Bewegungsförderung entstanden im Außengelände des Seniorenzentrums St. Katharina liebevoll gestaltete Aktivtafeln. Sie zeigen spezielle Fitnessübungen für Rollatorfahrer:innen.

Martina Marx, Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes, kann so regelmäßig das Rollator-fit-Training im Außenbereich anbieten: „Die Bewohner:innen können sogar einen Rollator-Führerschein erwerben, was natürlich mit einem Glas Sekt gebührend gefeiert wird.“

Dass unser Ansatz gut funktioniert, haben wir beispielweise während der Corona-Kontaktbeschränkungen gemerkt. Da wurde uns noch einmal mehr bewusst, wie sehr wir von der Gemeinde als Teil von ihr wahrgenommen werden. Die Treis-Kardener haben nicht gezögert und uns mit ihren spontanen und kreativen Aktionen gezeigt, dass sie uns nicht vergessen haben und sich um unser Wohlergehen Gedanken machen. Als in unserem Haus keine Besuche

mehr möglich waren, hat sich etwa die hiesige Feuerwehr etwas Besonderes überlegt: Gemeinsam mit dem Bürgermeister kamen sie einmal die Woche mit einem Löschwagen vorbei, bauten Lautsprecher auf und spielten Musik. Im Vorfeld haben wir die Musikwünsche von Bewohner:innen und Kolleg:innen gesammelt. Jede Woche versammelten sich alle an ihren Fenstern zum Wunschkonzert. So konnte, jeder für sich und trotzdem gemeinsam, beschwingte Nachmittage verbringen.

Ein weiteres gelungenes Beispiel ist unser Brieffreundschafts-Projekt mit der Schule vor Ort. So erreichten uns wöchentlich viele Briefe, Karten und gemalte Bilder der 5. Klasse der Konrad-Adenauer-Schule. Die Schüler:innen und Bewohner:innen tauschten sich viel darüber aus, wie es ihnen während der Pandemie erging. Irgendwann konnten unser Senior:innen die Flut der Post schon nicht mehr bewältigen.

„Genau solche Beispiele sind es, die uns so viel Freude bereiten. So erfahren wir das Gefühl des Dazugehörens und unser Motto ‚Lieber alt und gemeinsam statt alt und einsam‘ fühlt sich lebendig an“, schwärmt Pflegedienstleitung Doris Schneiders. Wir wollen auch der Gemeinde etwas geben. Wie sind motiviert, uns an Projekten zu beteiligen, die uns am sozialen Leben teilhaben lassen. Ein solches Angebot, bei dem sich unsere Bewohner:innen auch mit ihren Fertigkeiten einbringen können, ist unser Herzkissenprojekt.

### *Mehr als eine Herzensangelegenheit: Projekt Herzkissen*

Das Projekt Herzkissen wurde 2006 ins Leben gerufen, um Brustkrebspatientinnen in ihrem Alltag zu entlasten. Durch ihre spezielle Form verringern die Kissen nach einer Operation die Druckschmerzen. Auch wir im Seniorenstift engagieren uns dafür. Als Sozialdienstleiterin leite ich auch die Außenstelle der Herzkissengruppe Rhein-Mosel-Lahn in Treis-Karden. Meine eigene positive Erfahrung mit den Herzkissen hat in mir den Wunsch geweckt, selbst welche herzustellen. Und da kam mir der Gedanke, dass auch viele in unserem Haus gerne nähen und froh sein werden, wenn sie betroffenen Menschen helfen können.

#### Mehr zum Thema

Lesen Sie in **aktivieren** auch den Beitrag „Keine Chance für Einsamkeit“ des Wohnstift Hanau (6/2022). Das Team hat mit seinem Konzept für einen offenen Sozialraum den **AktivierenPreis 2022** gewonnen: [aktivieren.net/aktivieren-preis/](https://www.aktivieren.net/aktivieren-preis/)



*Das Betreuungsteam bietet gemeinsam mit engagierten Ehrenamtlichen ein Wellnessprogramm von Kopf bis Fuß an.*

Unsere älteste Näherin ist stolze 102 Jahre alt! Sie stopft fleißig die großen Herzen mit den langen „Ohren“, weil aufgrund des fortgeschrittenen Alters Näharbeiten nicht mehr möglich sind. Wieder sieht man, dass sich jeder mit seinen Fähigkeiten einbringen kann! Mittlerweile ist das Nähen dieser Kissen zu einem Event in unserem Haus geworden. Zweimal im Jahr treffen sich Ehrenamtliche und Mitarbeiter:innen, um gemeinsam mit den Bewohner:innen zu nähen. Zwischen Stoffbahnen und Nähmaschine kommt der Spaß nicht zu kurz und bietet Gelegenheit, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Einige Tage später, wenn alle Näharbeiten abgeschlossen sind, findet dann ein gemeinsamer Ausflug statt, um die Herzen persönlich an das Krankenhaus in Mayen zu spenden. In Verbindung mit einem Besuch in einem Café ist das für alle Beteiligten ein rundum gelungener Tag. Das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas zurückgeben zu können, ist unbezahlbar. Es motiviert Bewohner:innen, sich zu beteiligen: „Dass ich in meinem Alter und selbst erkrankt noch etwas für andere kranke Frauen tun kann, das hätte ich nicht gedacht und macht mich sehr glücklich und stolz“, so eine 87-jährige Bewohnerin.

### *Verwöhntage in St. Katharina: Glücksmomente für Körper und Geist*

Seit über zwölf Jahren möchte das Seniorenstift mit kleinen Auszeiten bei den Senior:innen Momente der Entspannung schaffen. Gemeinsam mit engagierten Ehrenamtlichen aus dem Kreis bieten unsere Kolleg:innen des Sozialen Dienstes



## Glück zum Basteln – lassen Sie sich inspirieren!

In der St. Katharina-Glückswächterwerkstatt können die Bewohner:innen selbst aktiv werden. Unter Anleitung des Teams basteln und pinseln sie fleißig an eigenen Glückswächtern, die später als Dekoration die Zimmer verschönern oder an Freunde oder Angehörige verschenkt werden. Die Figuren, die von der Form indianischer Totempfähle nachempfunden sind, sollen das Zuhause beschützen. Für einige Bewohner:innen ist es auch ein Glücksbringer. Andere stellen sich für jedes ihrer Kinder symbolisch einen Glückswächter auf – eine Gelegenheit, mal wieder richtig kreativ zu werden.

Fotos: Marien-Gruppe (6)

ein Wellnessprogramm von Kopf bis Fuß: Ob Handmassagen mit Aromaölen, Maniküre, Frisieren oder Schminken. Mit verschiedenen Angeboten für Körper und Geist sollen alle Sinne der Teilnehmenden aktiviert werden und ihnen bewusst Momente des Glücks und der Ruhe bereitet werden. Ein Highlight für viele ist die Klangschalenmassage durch Jutta Löhr, eine langjährige Ehrenamtliche, die besonders bei unseren an Demenz erkrankten Bewohner:innen für eine intensive Entspannung sorgt. 2022 gab es noch zwei neue Angebote, die unseren Bewohner:innen ein Lächeln ins Gesicht zauberten: Aga Sesterhenn (True Colours Farbberatung) hat die Damen mit einer Farbberatung verwöhnt. „Es hat mich sehr berührt, ältere Damen farblich zu beraten, zu schminken und mit ihnen eine schöne Zeit zu verbringen,“ schwärmte sie.

Und über **aktivieren** (2/2022) sind wir auf Sonja Wawrosch aufmerksam geworden. Wir luden sie spontan mit ihrer Glücksdusche zu uns ein. Bei ihr durften die Senior:innen Glücksmomente einfangen. Dazu hatte sie ein großes Zelt wunderschön eingerichtet und begrüßte dort zum Glücksritual mit allen Sinnen.

Als Betreuungsleitung schöpfe ich aus diesen vielen kleinen Gesten und Aktionen meine Motivation. Denn das Glück liegt in kleinen Dingen. Mein Ziel ist es, unseren



Bei den Näharbeiten der Herzkissen kann sich jeder mit seinen Fähigkeiten einbringen.



Bewohner:innen so viele Glücksmomente wie möglich zu beschenken. Das Schöne daran ist, dass sobald man etwas gibt, man auch etwas zurückbekommt. Das ist ein schönes Gefühl und erinnert mich daran, warum ich meinen Beruf als Berufung sehe. ●

*Wussten Sie schon? Neben der gedruckten Aktivieren haben Sie schon jetzt Zugriff auf die digitale Ausgabe. Jederzeit und überall können Sie sich auf [aktivieren-digital.net](http://aktivieren-digital.net) einloggen, nach Themen suchen, Beiträge speichern, drucken und weiterleiten. Zum Suchwort „Quartier“ finden Sie beispielsweise 15 Treffer von Bewohnerpatenschaften über digitale Teilhabe bis hin zur Ausstellungsplanung.*

*Mit Ihrem Zeitschriften-Abo haben Sie automatisch Zugriff auf **aktivieren** Plus ([aktivieren-plus.de](http://aktivieren-plus.de)), die Ideendatenbank mit über 1000 Aktivierungsideen. Und mit dem darin enthaltenen Wochenplaner erstellen, speichern und drucken Sie individuelle Wochenpläne.*



*Diana Retterath, Leitung Sozialer Dienst, Seniorenstift St. Katharina, Treis-Karden, Tel. (0 26 72) 91 41 66, [sozialerdienst@seniorenstift-st-katharina.de](mailto:sozialerdienst@seniorenstift-st-katharina.de)*