Caritas
ST. VINCENZ-ALTENZENTRUM

Angebote
zur sozialen Betreuung im
St. Vincenz-Altenzentrum

**Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner,
liebe Angehörige, liebe Gäste,**

Sie möchten Ihre Zeit bei uns aktiv erleben? Gerne geben wir Ihnen mit dieser Broschüre einen schnellen Überblick, um Ihnen den Alltag in unserem Hause so angenehm und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Hier ist für jeden etwas dabei. Zielgruppengerecht bieten wir zum Beispiel Gruppenkurse zur Erhaltung und Förderung der Vitalität an.

Der Planung unserer Angebote liegt das folgende Zitat von Susanne Klein-Vogelbach zugrunde:

*„Wenn Leben Bewegung ist, begünstigt
die Förderung der Bewegung das Leben.“*

Inhalt

Um jedem Bewohner gerecht zu werden, unterscheiden wir zwischen Gruppen-, Kleingruppen-, und Einzelangeboten. Die Angebote finden je nach körperlicher bzw. geistiger Leistungsfähigkeit auf den Wohnbereichen oder bereichsübergreifend statt und sind wie folgt unterteilt:

1. **Angebote zur Bewegung**
2. **Angebote zur Aktivierung der Gedächtnisleistung**
3. **Kreative Angebote**
4. **Hauswirtschaftliche Angebote**
5. **Gesellschaftsspiele**
6. **Musikalische Angebote**
7. **Feste und Veranstaltungen**
8. **Weitere Angebote**
9. **Angebote externer Kooperationspartner**

Anhand der Angebotsbeschreibungen können Sie bereits vor der Teilnahme einschätzen, ob das Angebot Ihrem Interesse sowie Ihren Fähigkeiten entspricht. Möchten Sie sich selbst anmelden, berät Sie der Soziale Dienst gern, welche Gruppen für Sie geeignet sind.

Zu den Bewohnern, die ihre täglichen Aktivitäten nicht mehr selbst steuern können, tauschen sich der Soziale Dienst, die Alltagsbegleiter und die Kollegen aus der Pflege einmal wöchentlich aus, mit dem Ziel, den aktuellen Gemütszustand und die Leistungsfähigkeit einzuschätzen, um anschließend das Unterstützungsangebot individuell anzupassen.

Veranstaltungen auf den Wohnbereichen entnehmen Sie bitte dem Wochenplan und den Aushängen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die konkreten Angebote, die entsprechenden Erläuterungen sowie die Termine.

1. Angebote zur Bewegung

In unserem Haus bieten wir eine Vielzahl von Kursen zur Vitalitätsförderung an. Hier werden Übungen zur Mobilisation der Gelenke, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, zur Stärkung der Koordination und Konzentration sowie zur Schulung des Gleichgewichtssinnes durchgeführt.

Reha Sport

Reha Sport wird in unserem Haus durch das Fitnessstudio Activita in Paderborn durchgeführt. Es gibt zwei wohnbereichsübergreifende Leistungsgruppen. In den Gruppen werden ähnliche Bewegungsübungen in verschiedener Intensität durchgeführt.

Termin im Haus Vincenz, Wohnbereich Antonius:
Mittwochs 09:30 – 10:15 Uhr (Gruppe 1)
10:30 – 11:15 Uhr (Gruppe 2)
Termin im Haus Louise, Wohnbereich Johanna:
Freitags 09:30 – 10:15 Uhr (Gruppe 1)
10:30 – 11:15 Uhr (Gruppe 2)

Gymnastik im Sitzen auf den Wohnbereichen

Die Übungen werden in einem gemächlichen Tempo und mit häufigen Wiederholungen durchgeführt und sind daher für jedermann geeignet.

Dieses Angebot findet wöchentlich auf jedem Wohnbereich statt.

Gymnastik im Sitzen für Fortgeschrittene

In diesen Gruppen ist das Tempo im Vergleich zu den anderen Gruppen höher und die Reihenfolge der Übungen wechselt schneller.

Haus Vincenz, Wohnbereich Antonius
Donnerstags 09:30 – 10:15 Uhr
10:30 – 11:15 Uhr

2. Angebote zur Aktivierung der Gedächtnisleistung

Um im Alter geistig beweglich zu bleiben, braucht es ein ständiges Training. Daher bieten wir ganz unterschiedliche Impulse, um für Freude und geistige Anregung zu sorgen.

Gedächtnistraining für Trainierte

Unser Motto ist: „Fitness für die grauen Zellen – bei uns kommt jeder in Bewegung“.

Haus Vincenz, hinterer Bereich der Cafeteria | Dritter Donnerstag im Monat 16:00 – 17:00 Uhr

Themenorientiertes Gedächtnistraining

Anhand eines ausgewählten Themas wird von früher und heute erzählt, gerätselt, gesungen und natürlich auch gelacht.
Das Angebot findet wöchentlich auf den Wohnbereichen statt.

Zeitungsrunde

Zeitungsrunden sind immer Gesprächsrunden, bei denen aus den Tageszeitungen und Illustrierten vorgelesen wird. Sehr intensiv wird dabei die Kommunikation angeregt. **Dieses Angebot findet auf den Wohnbereichen statt.**

10-Minutenaktivierung

Die Methode der 10-Minutenaktivierung ist speziell auf Bewohner mit Demenz ausgerichtet. Die Grundlage dabei ist die gezielte Beschäftigung mit vertrauten Gegenständen, Materialien oder Werkzeugen aus der Vergangenheit der von Demenz betroffenen Menschen. Die eingesetzten Medien (Schlüsselreize) aktivieren das Langzeitgedächtnis. Als „Türöffner“ machen sie verschüttete Handlungs- und Bewegungsabläufe wieder verfügbar. Je nach Auswahl der Übungen werden verschiedene Fähigkeiten und Ressourcen gefördert, wie etwa die Feinmotorik, das Kommunikationsvermögen oder das Selbstbewusstsein.
Die 10-Minutenaktivierung findet in Gruppen sowie als Einzelbetreuung auf den Wohnbereichen statt.

Erzählen und Erinnern

Auch dieses Angebot ist speziell auf Bewohner mit Demenz ausgerichtet und wird jeweils durch die Aushänge angezeigt. Es wird in kurzen Sequenzen am Langzeitgedächtnis angeknüpft. Dabei versucht man, dem von Demenz betroffenen Menschen neue Anreize zu geben. Ziel ist es in erster Linie, die Kommunikation zu fördern und Menschen aus der durch die Demenz bedingten Lethargie heraus zu holen sowie Kompetenzen im Langzeitgedächtnis zu erhalten.
Dieses Angebot findet auf dem Wohnbereich statt.

Vorträge

Vorträge werden in unserem Haus regelmäßig durch das Kontakt Forum e. V. angeboten. Die Termine entnehmen Sie bitte den Programmheften des Kontakt Forums, die am Empfang ausliegen.

3. Kreative Angebote

Wenn Sie es lieben, zu werken und schöne Dinge zu gestalten, dann sind unsere kreativen Angebote für Sie interessant.

Kreatives Gestalten auf den Wohnbereichen

Wir stellen gemeinsam mit Ihnen z. B. einfache Geburtstagskarten, Tischdekorationen oder Fensterbilder her. Unsere kreativen Angebote sind an den Jahreszeiten ausgerichtet und bringen Farbe und Abwechslung in unser Haus.
Das Angebot findet auf den Wohnbereichen statt.

Dekorieren und Verschönern

Unser Haus will gestaltet sein, um eine wohnliche und abwechslungsreiche Atmosphäre zu schaffen. Wenn Sie Freude daran haben, unsere Räumlichkeiten mit zu gestalten und z. B. Dinge zu den Festen im Jahreskreis zu gestalten, so sind Sie in dieser Gruppe herzlich willkommen.
Dieses Angebot findet in unregelmäßigen Abständen statt und wird gesondert angekündigt.

4. Hauswirtschaftliche Angebote

Viele Menschen, die bei uns leben, haben sich ihr Leben lang um Küche und Garten gekümmert und ihr Herz in diese Tätigkeit gelegt. Wenn Sie möchten, können Sie diese Leidenschaft bei uns weiter pflegen.

Kochen und Backen

Gemeinsam mit anderen Bewohnern backen Sie einen Kuchen, kochen die Suppe für das Mittagessen, machen einen Obstsalat oder einen Fleischsalat für das Abendessen und verzehren die Speisen schließlich in der Gemeinschaft.
Koch- und Backangebote finden im wöchentlichen Rhythmus auf den Wohnbereichen statt.

Garten- und Blumenpflege

Nach Jahreszeit werden für Gartenfreunde Tätigkeiten im Garten und in der Blumenpflege angeboten. Unser transportables Hochbeet ermöglicht allen die Teilnahme.
Dieses Angebot findet im Garten und auf den Wohnbereichen statt.

5. Gesellschaftsspiele

Ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Miteinanders ist das Spielen. Daher bieten wir unterschiedliche Möglichkeiten, miteinander den Kontakt über spielerische Angebote zu pflegen. Folgende Gesellschaftsspiele sind vorhanden:
Mensch ärgere Dich nicht, Halma, Malefiz, Mühle, Dame, Schach, Rummikub, Wii, Dacolo, Tischkicker, Tischkegeln, unterschiedliche Kartenspiele z. B. Skip-Bo, Elfer raus, Skat, Würfelspiele, Labyrinth usw.

Freies Spielen im Foyer

Jeden Montag um 15.30 Uhr besteht die Möglichkeit an einer lockeren Spielrunde im Foyer teilzunehmen. Hier trifft man sich zwanglos, um Gesellschaftsspiele zu spielen und den Austausch miteinander zu pflegen. Entspannung und Freude stehen dabei im Mittelpunkt.

Spielnachmittag/-vormittag

Spielnachmittage bzw. -vormittage finden auf den Wohnbereichen statt. Hier werden Gesellschaftsspiele in einfacher Form wie Mensch ärgere dich nicht, Würfelspiele, Kartenspiele usw. gespielt.

Bingo

Bingo ist ein kostenfreies Glücksspiel mit Gewinnchance, bei dem Zahlen aufgerufen werden und so lange gesammelt werden müssen, bis die entsprechenden Reihen des Spielbrettes gefüllt sind. Im Spielverlauf kommt es immer wieder zu lustigen Überraschungen. Zudem ist das Bingospiel eine kurzweilige Form der Konzentrationsübung.

Haus Vincenz, Foyer
einmal monatlich samstags 15:45 – 17:00 Uhr

6. Musikalische Angebote

Musik erreicht die Seele und ist daher eine Sprache, die von allen verstanden wird – von Menschen mit und ohne Demenz. Aus diesem Grund legen wir großen Wert auf unsere Musikangebote, da sie alle Menschen gleichermaßen erfreuen können.

Singen auf den Wohnbereichen

„Wo gesungen wird, da lass dich nieder. Böse Menschen haben keine Lieder.“ Miteinander wollen wir die Atmosphäre genießen, die entsteht, wenn man zusammen singt. Dabei erinnern wir uns gern an die altbekannten Lieder aus der Jugendzeit.
Singkreise finden auf den Wohnbereichen statt.

Akkordeonmusik zum Zuhören und Mitsingen

Eingeladen sind alle, die Akkordeonmusik mögen und vielleicht auch gerne mitsingen möchten.

Haus Vincenz, Wohnbereich Antonius
Jeden dritten Dienstag im Monat 10:00 Uhr

Singen für Jedermann

Zweimal im Jahr findet das Singen für Jedermann statt.
Diese Veranstaltung wird immer im Foyer durchgeführt und wird durch Aushänge bekannt gemacht.

Konzerte

Jährlich organisieren wir etwa zwölf Konzerte, die Freude in unser Haus tragen. Regelmäßig tritt bei uns der Chor des Kontakt Forums auf, Schlagernachmittage bringen eine beschwingte Atmosphäre und der Shanty Chor sowie die Buker Husaren sorgen immer wieder für Begeisterung und Lebensfreude.
Die Konzerte werden durch besondere Aushänge angekündigt.

7. Feste und Veranstaltungen

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten zeigen uns der kirchliche und der weltliche Kalender Feste und Höhepunkte, die wir miteinander feiern und begehen. Diese Ereignisse erleben wir in der Gemeinschaft. Sie geben Orientierung und helfen, lieb gewonnene Lebensgewohnheiten auch im Alter aufrecht zu erhalten.

Feste und Veranstaltungen für das ganze Haus

Die Feste und Veranstaltungen, die das gesamte Haus betreffen, stellen Höhepunkte im Jahresverlauf des Vincenz Altenzentrums dar. Alle Bewohner, die Interesse haben und denen es die Gesundheit erlaubt, genießen diese besonderen Ereignisse gemeinsam. Dafür wird das Haus geschmückt und ein außergewöhnlicher Rahmen mit Programm geboten. Bei diesen Festen, wie zum Beispiel dem Maifest, dem Sommerfest oder dem Liborigrillen, wird das Foyer oder der Garten zum Treffpunkt für alle Menschen, die sich im St. Vincenz-Altenzentrum zu Hause fühlen.

Feste und Veranstaltungen auf den Wohnbereichen

Im Jahreslauf gibt es einige Feste, die man eher im kleinen Kreis feiert, wie z. B. die Adventsfeiern auf den Wohnbereichen. Hier bieten wir Menschen einen behaglichen Rahmen in gewohnter Umgebung. Ähnlich gestalten wir auch die Namenstage der Heiligen, nach denen die Wohnbereiche benannt sind, bewusst in der kleineren Gemeinschaft in den Wohnküchen.

Ausflüge

Darüber hinaus unternehmen wir Ausflüge mit allen, die Freude daran haben und besuchen z. B. den Pottmarkt auf Libori, Pfarrfeste oder gestalten einen Nachmittag auf dem Bauernhof.

Alle Angehörigen sind zu diesen Festen, Veranstaltungen und Ausflügen herzlich eingeladen. Wir informieren sie per Post mit dem Plakat zu unseren Sonderveranstaltungen über die Termine.

8. Weitere Angebote

Um den Interessen der Menschen, die bei uns leben, zu entsprechen, halten wir weitere Angebote vor:

Evangelische und katholische Gottesdienste

Evangelische und katholische Gottesdienste finden im St. Vincenz-Altenzentrum regelmäßig statt. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer der Seelsorge.

Mobile Bücherei

Jeden zweiten Mittwoch im Monat kommt der Bücherwagen immer vormittags auf die Wohnbereiche unseres Hauses. Interessierte melden sich bitte beim Sozialen Dienst.

Männerstammtisch

Männliche Bewohner können beim Männerstammtisch in lockerer Runde unter sich sein und miteinander über Themen sprechen, die Männer interessieren.
Haus Vincenz, Wohnbereich Frederic, Kreativraum
Donnerstags 15:30 – 16:30 Uhr

Kreatives Gestalten

Wenn Sie ein wenig geschickt darin sind, Dinge zu gestalten, könnte Sie diese Gruppe interessieren. Hier werden gemeinsam kleine, schöne Gegenstände für den Basar, das Sommerfest und andere Gelegenheiten hergestellt.

Haus Vincenz, Wohnbereich Frederic, Kreativraum
Montags 10:00 – 11:00 Uhr

Kulturelle Begegnung

Wer auf andere Länder und Kulturen neugierig ist, ist herzlich eingeladen. Das Angebot „Kulturelle Begegnung“ ist für alle gedacht, die sich für andere Länder und die Menschen, die dort leben interessieren.
Thematisch werden hier verschiedene Nationen, ihre Eigenarten, Bräuche, Kultur und Lebensgewohnheiten angesprochen. Zu dieser Veranstaltung laden wir gerne Menschen ein, die uns ihre Kultur vorstellen.
Haus Vincenz, Wohnbereich Antonius
Freitags 16:00 – 17:00 Uhr

Kegeln

Sie sind begeisterter Kegler? Dann gibt es bei uns keinen Grund, damit aufzuhören. Zweimal im Monat – jeweils dienstags – findet in unserem Haus das Kegeln statt.
Termin für Haus Vincenz, Foyer:
Dienstags 15:30 Uhr Gruppe „Alle 9“
16:30 Uhr Gruppe „Gut Holz“
Termin für Haus Louise, Foyer:
Dienstags 15:30 Uhr Gruppe „Flotte Kugel“
16:30 Uhr Gruppe „Das lustige Alter“

Einzelangebote

Aufgrund ihres Gesundheitszustandes können nicht alle Bewohner an unseren Gruppenangeboten teilnehmen. Daher legen wir unser besonderes Augenmerk auf diese Menschen, die bei uns wohnen. Für sie erarbeiten wir spezielle Einzelangebote, die ihnen Freude bereitet.
Spezielle Angebote in diesem Bereich sind zum Beispiel:
• tägliche Kurzbesuche durch unsere Alltagsbegleiterinnen
• Aromapflege und Handmassage • Spaziergänge

9. Angebote externer Dienstleister

In unserem Haus haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Dienstleistungen externer Kooperationspartner in Anspruch zu nehmen.

Friseur

In unserem Haus gibt es einen komplett eingerichteten Friseursalon mit zwei Friseurinnen. Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Aushang neben dem Eingang zum Friseursalon im Erdgeschoss des Hauses Vincenz (Nähe Aufzug neben der Cafeteria). **Für immobile Bewohner wird am letzten Freitag im Monat die Möglichkeit für einen Haarschnitt auf den Zimmern angeboten.**

Termine Frau Koschnik

Montags 8:30 Uhr / und nach Vereinbarung

Termine Frau Rehse

Donnerstags 8.30 Uhr / und nach Vereinbarung

Fußpflege

Wir arbeiten mit verschiedenen Fußpflegerinnen und Fußpflegern sowie Podologinnen und Podologen zusammen. **Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege stellen Ihnen gern einen Kontakt her.**

Bekleidungseinkauf

Gern unterstützen wir Sie auch bei Ihrem Bekleidungseinkauf. Wir arbeiten hier mit externen Partnern zusammen, die Sie im St. Vincenz-Altenzentrum aufsuchen und Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen entsprechend ein Bekleidungssortiment zur Auswahl mitbringen.

Massagen und physiotherapeutische Angebote

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege arbeiten täglich mit verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Wenn Sie weitere Angebote, wie z. B. Wellnessmassagen wünschen, stellen wir gerne für sie den Kontakt her.

Caritas
ST. VINCENZ-ALTENZENTRUM

Haben Sie weitere Anregungen, möchten Sie sich einbringen, oder haben Sie Fragen zum Inhalt der Angebote? Wenden Sie sich bitte an den sozialen Dienst (Telefon: 05251-151 0 oder E-Mail: sd@vincenz-altenzentrum.de).