

## Die 5. Jahreszeit kündigt sich an

**Polonaise, leckere Faschnachtsküchle und ganz viel Lachen**



**Die ersten 31 Tage im Jahr sind schon wieder vergangen und wir starten gemeinsam in den kürzesten Monat des Jahres. In unseren Einrichtungen und Diensten freuen wir uns auf Faschingsfeiern mit Livemusik, auf das gemeinsame Backen von Faschnachtsküchle und auf das farbenfrohe Dekorieren der Gemeinschaftsräume und der Wohngruppen. Wer dem bunten Trubel jedoch entgehen möchte, kann dies bei einem Spaziergang, Diavortrag oder Spielenachmittag tun.**

In der Wohnanlage am Schlossgarten schauen wir zurück auf einen urigen Besenabend in den Wohngruppen. Es ist uns wichtig, dass Rituale, die an die Region angepasst sind, weiterhin Bestand haben. Da gehört im Winter in Lehrensteinsfeld ein rustikales Besenvesper mit einem Viertel Wein aus dem Weinsberger Tal selbstverständlich dazu.

Auch die Küche verwöhnte uns im Winter mit wärmenden Gerichten. Neben einer frischen Hühnersuppe, welche unsere Kollegen in der Großküche bei Erkältungskrankheiten frisch kochten, ließen sich die Kunden, Gäste und Bewohner zum Beispiel das Wildgulasch mit Knödel und Rotkohl, ein Schwarzwurzelragout in frisch gebackenen Pfannkuchen oder das Zwiebelkasseler mit Dampfkartoffeln und Sauerkraut gut schmecken. Wer nicht so gerne deftig aß, dem schmeckten sicherlich die selbstgemachten Grießnocken mit Pflaumenkompott.

In der Demenz-WG der Eppacher Mühle waren zu den frisch gekochten warmen Mahlzeiten leider krankheitshalber auch noch ein paar Kannen Tee dringend notwendig. Mit liebevoller Betreuung und viel Zuwendung konnten alle Bewohner ihre Erkältungen jedoch zum Glück wieder kurieren. Sobald die Temperaturen angenehm und die ersten Sonnenstrahlen zu sehen waren, wurden die Winterstiefel bereits schon wieder geschnürt und erste Spaziergänge im neuen Jahr unternommen. Auch die alten, renovierten Mühlenräume wurden der 5. Jahreszeit entsprechend dekoriert und so mancher graue Tag mit Bastelarbeiten und Gedächtnistraining verbracht.

Die Mitarbeiter und Gäste der Tagespflege riefen im Januar einen „Schneemann-Tag“ aus und so wurden im Rahmen der Betreuung das „Schneegestöber“ als Kuchen gebacken und Schneemänner als Dekoration gebastelt. Das alte Jahr klang im großen Team in den Räumlichkeiten der Tagespflege bei einem gemeinsamen Vesper gemütlich aus. Kurze Spaziergänge im Garten gehören auch im Winter bei den Tagespflegegästen trotz frischer Temperaturen mit dazu.

In der Wohnanlage Schönberg in Oedheim brachten die Sternsinger in traditioneller Aufmachung am Dreikönigstag gute Wünsche und bekannte Lieder in unser Foyer und in den Mehrzweckraum. Hierzu Vielen Dank an die Pfadfindergruppe in Oedheim. Mitte Januar unternahmen Bewohner und Mitarbeiter einen Winterspaziergang und belohnten sich im Anschluss mit wärmendem Punsch und Glühwein. Nina Piorr, eine engagierte Harfenspielerinnen und Autorin, besuchte die Wohnanlage Schönberg in der letzten Januarwoche und verzauberte mit Ihren Klängen die Zuhörerinnen und Zuhörer.

Allen Närrischen unter uns wünschen wir schöne und ausgelassene Tage im gesunden Kontrast zum nassen und kühlen Februar-Grau. Wir freuen uns auf Faschingsküchle und Berliner, auf närrisch-bunte Veranstaltungen mit Stimmungsmusik, Tanz und viel Abwechslung rund um Fasching, Fasnet und Karneval.

Und vielleicht entdecken Sie auch ganz nebenbei schon bald die ersten Schneeglöckchen. Halten Sie Ausschau!



**Corinna Kochner**

Belegungsmanagement  
und Beratung

07136-96878-64

[info@schoenberg-pflege.de](mailto:info@schoenberg-pflege.de)

[www.schoenberg-pflege.de](http://www.schoenberg-pflege.de)

## Let's dance! Tanzen ist gesund

Beim Tanzen verbinden wir Körper und Geist und sind nicht allein



**Möbel wegrücken, Musik aufdrehen und sich im Rhythmus wiegen. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund für Körper und Psyche. Neurowissenschaftlerin und Psychologin Dr. Julia F. Christensen sagt: „Tanzen hilft auf wunderbare Art und Weise, gesund zu bleiben.“ Besonders im Alter ist es eine tolle Möglichkeit, im sozialen Kontakt zu bleiben, den Kopf anzustrengen und gleichzeitig den Körper zu bewegen. Dabei werden viele Hormone ausgeschüttet, die glücklich machen. So gesehen eine Wunderwaffe.**

Na, kribbelt es auch schon bei Ihnen in den Beinen? Dann los! Denn Tanzen hat heilende Kräfte. Eine Studie mit Parkinson-Patienten zeigt, dass das Zittern mit Hilfe von Tanztherapie gelindert werden kann. Automatisch ablaufende Bewegungen sind bei Parkinson-Kranken eigentlich nicht mehr möglich. Beim Tanzen können Betroffene jedoch üben, diese Bewegungen wieder auszuführen.

Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Mit regelmäßiger Bewegung im Rhythmus lässt sich das Risiko, an Demenz zu erkranken, senken. Auch in der Demenz wird ein langsames Fortschreiten der dementiellen Entwicklung beobachtet. Eine Studie aus dem Jahr 2017 legt etwa nahe, dass Tanzen besser gegen altersbedingte Demenz hilft, als andere Fitnessübungen. Für die Studie wurden zwei Gruppen von Menschen verglichen. Die eine Gruppe hatte einmal pro Woche Tanzkurs, die andere Gruppe machte normale Fitnessübungen. Bei beiden Gruppen wurden Verbesserungen in den Hirnstrukturen festgestellt, aber die Tänzer schnitten noch besser ab, vor allem auch in Bezug aufs Gleichgewicht. Die Studie legt nahe, dass Tanzen den typischen Alterserscheinungen besonders gut entgegenwirkt. Den regelmäßigen Sport jetzt aber bitte nicht niederlegen, halten Sie besser Ausschau nach einer zusätzlichen Tanzgruppe.

Bei chronischen Schmerzen lockert Tanzen die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Durch Tanzen sinkt außerdem der Wert des Hormons Cortisol im Blut - das befreit den Körper von Stress und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Über die Form des „Sitztanzes“ können auch bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit Rhythmen gefühlt und Kopf, Arme und Gelenke in Aktion gebracht werden. Der Sitztanz ist wesentlich mehr als eine spaßige Freizeitbeschäftigung. Die Bewegung bringt den Kreislauf in Fahrt, das Selbstwertgefühl wird gestärkt und die Gedächtnisleistung gefördert.

In unserem Alltag in den Wohngruppen, bei Festen und Veranstaltungen, in der Tagespflege oder der Demenz-WG, erleben wir die positive Wirkung ganz praktisch. Manchmal benötigen die Damen und Herren eine Aufforderung zum Tanz, aber spätestens wenn zum Schunkeln eingehängt wird oder die ersten Seniorinnen und Senioren auf den Beinen stehen, gehen die Mundwinkel nach oben.

Allein das bekannte Liedgut hat seine Wirkung im Erinnern und Wiedererkennen. Im Zusammenspiel von Berührung, Rhythmus und Bewegung merken wir, wie bei unseren Bewohnern und Gästen aber auch bei uns selbst ein guter Kontakt untereinander entsteht. Das Herz- Kreislauf-System wird aktiviert und man wird wacher und aufmerksamer. Die gute Stimmung springt auf die Zuschauer über und wirkt „ansteckend“. Nicht zuletzt werden durch Tanzen und durch rhythmische Bewegungen die Bewegungsabläufe auch wieder geschmeidiger.

Vielleicht sehen wir uns ja zum Tanz oder bei der Polonaise zur Faschingszeit in Oedheim, Lehrensteinsfeld oder Neuenstein?



Corinna Kochner

Belegungsmanagement  
und Beratung

07136-96878-64

info@schoenberg-pflege.de

www.schoenberg-pflege.de



## Schöne Momente an kalten Tagen

### Die Bilder und Höhepunkte des Monats



#### Sicherheit geht vor

Wenn die Wettervorhersage Schneeverwehungen und Blitzeis ankündigt, heißt es für die Mitarbeiter im ambulanten Dienst: „Vorsicht“! Die richtige Ausrüstung, das fahrerische Können und die nötige Geduld sind wichtig, um alle Kunden sicher zu erreichen.



#### Futter für die Vögel

Die Vögel im Winter danken es den Bewohnern und Mitarbeitern sehr. Denn diese haben Tassen mit Vogelfutter gefüllt und rund um die Eppacher Mühle aufgehängt. Nicht nur eine sinnvolle Idee sondern auch eine tolle Dekoration.



#### Tanzende Mühle

Schöne Nachmittage bleiben in Erinnerung, wenn positive Erlebnisse damit verknüpft sind. So wie beim Tanznachmittag in Untereppach. Angehörige und Mitarbeiter waren gleichermaßen aktiv dabei und genossen die ausgelassene Stimmung.



#### Ein tolles Team

Am letzten Arbeitstag im Jahr 2023 sprachen sich die Kolleginnen und Kollegen in der Tagespflege untereinander ab und trafen sich ganz unkompliziert zu einem geselligen Jahresausklang. Da kann der erste Arbeitstag nur gut werden.



#### Musik an heilig Abend

Ohne Musik an Heilig Abend können es sich die beiden Musiker kaum vorstellen. Deshalb besuchen Peter Gross und Corinna Kochner jedes Jahr die Wohnanlage Schönberg in Oedheim am 24. Dezember und bringen die bekannten Lieder bis in jedes Zimmer.



#### Rückblick in Lehensteinsfeld

Wir verraten Ihnen einen Trick: Wenn es Sie fröstelt und friert, erinnern Sie sich einfach an die warmen Sommertage. So wie hier bei einem schönen Grillfest mit Musik und Tanz im Garten der Wohnanlage am Schlossgarten in Lehensteinsfeld.