



... *jüng bleiben!*
Das domino-world™ Kundenmagazin
Nr. 3/2011



domino-world™ Kundenclub-Reise
(Seite 3)



domino-world™ Kundenclub-Quiz
(Seite 4)



domino-world™ Kinderfest
(Seite 5)

Kochkunst im Pflegeheim

domino-world™ wird mit Premium-Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet



Hauke Stalman, Olaf Thaele und Nicole Wehner erhalten das Zertifikat von Prof. Jörg Meier

„Wir wollen unsere Bewohner zu einem gesunden Essen animieren. Je älter wir werden, desto hochwertiger muss unsere Ernährung sein“, sagt Nicole Wehner, Ökotrophologin bei domino-world™. Aber die meisten älteren Menschen lieben die deftige deutsche Küche. „Wir kreieren keine neuen, exotischen Speisen, sondern optimieren die klassischen Gerichte so, dass sie besser zusammengesetzt sind“, erklärt Hauke Stalman, Küchenchef des Clubs Tegel. „Und da sind wir erfinderisch“, ergänzt Olaf Thaele, Küchenchef des Clubs Oranienburg: „So wird zum Beispiel die zugegebene Butter teilweise durch ein hochwertiges Rapsöl ersetzt. Rohkostsalate kommen so fein geraspelt, Vollkornbrot so fein gemahlen auf den Tisch, dass man beim Kauen keine Probleme hat.“ Wie raffiniert gesunde Kost schmecken kann, davon konnten sich die rund 100 Besucher der Veranstaltung am 26.10. dann selbst überzeugen: „Wenn das so gut schmeckt, ernähre ich mich gern gesund“, fasste eine Besucherin aus Birkenwerder ihre Eindrücke zusammen.

Schmackhaftes und gleichzeitig ausgewogenes Essen in angenehmer Atmosphäre – so speisen die Bewohner der beiden domino-world™ Clubs. Am 26.10.2011 wurden beide Einrichtungen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. als dritte Senioreneinrichtung in Deutschland mit der „Fit im Alter-Premium-Zertifizierung“ ausgezeichnet.

Liebe Leserinnen und Leser!



Hinter uns domino-Mitarbeitern liegt ein arbeits- und ereignisreicher Sommer.

Eins der wichtigsten Projekte, an denen wir in den letzten 2 Jahren gearbeitet haben, konnte mit großem Erfolg abgeschlossen werden: uns wurde die Premium-Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. verliehen. Aber das war noch nicht alles: wir haben uns in diesem Jahr stark um die Weiterentwicklung des domino-coaching™ gekümmert. Im nächsten Jahr werden Sie davon profitieren.

Und auch Sie haben viel geleistet: 196 von Ihnen haben sich in diesem Jahr an den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ beteiligt. Freuen Sie sich mit uns auf die Lektüre des Buches mit den Sommergeschichten, das wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder unter den Weihnachtsbaum legen werden.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Adventszeit, ein frohes und gesundes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr

Ihre

Dr. Petra Thees

Gut, besser, am besten!

Exzellente Ergebnisse bei der Patienten- und Angehörigenbefragung 2011



Auch in diesem Jahr waren Helga Borchardt und Brigitte Becker aus der domino-world™-Zentrale beim Auszählen wieder sprachlos: obwohl das Ergebnis der Patienten- und Angehörigenbefragung in 2010 schon herausragend war, übertraf die Auswertung für 2011 die Vorjahre bei weitem.

„Das ist wieder für uns Führungskräfte und natürlich für alle unsere Mitarbeiter eine riesige Anerkennung“ jubelte Geschäftsführerin Dr. Petra Thees. „Wir möchten uns bei all jenen bedanken, die sich beteiligt haben. Die Rücklaufquote lag bei unglaublichen 95%, und das sind immerhin 926 Patienten. Hinzu kommen noch 468 Angehörige, die uns geantwortet haben.“

Bei der Auswertung schauten die Führungskräfte als erstes auf den wichtigsten Gradmesser für die Kundenbindung, auf die Frage: Würden Sie domino-world™ an einen Nachbarn oder Bekannten weiterempfehlen? Insgesamt 96% der Patienten und Bewohner sind von ihrer Pflegeeinrichtung so überzeugt, dass sie sie weiterempfehlen. „Das ist ein super Ergebnis und macht uns sehr stolz“, so Gabriela Ausborn aus dem Center Hohenschönhausen. In neun Einrichtungen, nämlich auf den Etagen 2 und 4 im Club Tegel, auf den Etagen 3, 5 und 7b im Club Oranienburg, im Center Lichtenberg und im Center Oranienburg sowie im Day Care Center Birkenwerder und um Day Care Center Kreuzberg gab es sogar 100% Ja-Stimmen!

Große Verbesserungen wurden auch beim domino-coaching™ erreicht: 87% und damit weit über vier von fünf Patienten geht es dadurch körperlich wieder besser. „Das ist für uns das wichtigste, und wir haben ja bei den domino-coaching™ Erfolgen des Sommers ein ganz ähnliches Bild bekommen“, freut sich Sylvia Schwandt aus dem Center Lichtenberg.

„Wir gehören zusammen!“

Mitarbeiter feiern ihre Zugehörigkeit zu domino-world™

„So viele Jubilare wie in diesem Jahr hatten wir noch nie“, stellte Sonja Pech aus der Zentrale bei der Vorbereitung der Feier für das Mitarbeiter-Jubiläum fest. Für immerhin 57 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von domino-world™ ist das Jahr 2011 mit einem Jubiläum verbunden: sie sind 5, 10, 15, 20 oder sogar 25 Jahre im Unternehmen tätig.

Das ist etwas ganz Besonderes. Denn heutzutage ist eine lange Betriebszugehörigkeit nicht mehr selbstverständlich. Deshalb ist es eine große Anerkennung für domino-world™, viele langjährig Beschäftigte zu haben. Das bedeutet auch für die Patienten, dass sie mit hoher Kontinuität betreut werden. Umso wichtiger ist es dem Vorstand Lutz Karnauchow und den Führungskräften, die Jubiläums-Mitarbeiter in jedem Jahr auszuzeichnen. Am 24. August 2011 wurde jeder einzelne von ihnen im Rahmen einer schönen Feier im Stadthotel Oranienburg mit einer ganz persönlichen Rede und mit einem Präsent gewürdigt.



Die Jubilare des Centers Kreuzberg...



... und die des Centers Hennigsdorf werden ausgezeichnet.

Reisen bildet ... und macht Spaß!

7. domino-world™-Kundenclub-Reise sorgt für Fortbildung, Bewegung und Unterhaltung

Unglaublich: 70 Patientinnen und Patienten hatten sich zur Kundenclub-Reise am 24. Oktober angemeldet. „Dass die Resonanz so groß sein würde, damit haben wir wirklich nicht gerechnet. In diesem Jahr müssen wir zwei große Busse bestellen“, entschied Geschäftsführerin Dr. Petra Thees. „Und wir brauchen neue Ideen für ein Programm, das für so viele Teilnehmer geeignet ist.“ Diese große Herausforderung wurde von allen domino-world™ Einrichtungen hervorragend gemeistert.

Um die vielen Teilnehmer unterzubringen, wurde die Gruppe am Vormittag aufgeteilt: Der erste Bus steuerte die Zentrale in Birkenwerder, der zweite das Day Care Center Birkenwerder an. „Obwohl es so knackig voll ist, fühle ich mich total wohl – alles so gemütlich hier“, schwärmte eine Patientin aus Hennigsdorf über das Day Care Center. „Und die Mitarbeiter des Centers tun wirklich alles, damit wir uns wohlfühlen“, ergänzte ihre Mitreisende aus dem Club Oranienburg. Auch in der Zentrale fühlten sich alle Gäste wohl. „In diesem Haus hat ja früher der Volkskammerpräsident Johannes Diekmann gewohnt – es ist ja sehr interessant, das ´mal zu sehen“, freute sich eine Patientin aus Tegel.

Zunächst aber wurden alle Teilnehmer gefordert: in einer Fach-Fortbildung, die von Gabriela Ausborn und Dr. Petra Thees gehalten wurde, ging es um das Thema „Gesunde Ernährung“. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass ich mich besser fühle, wenn ich mich gut ernährt habe – schwer ist nur, es immer umzusetzen“, berichtet eine Teilnehmerin aus Kreuzberg.

Mit vollen Köpfen machten sich die Teilnehmer der Kundenreise auf den Weg in den Club Tegel. Küchenchef Hauke Stalman servierte ein erstklassiges Mittagessen. Zur Verdauung lud die Leiterin des Clubs, Anette Burghardt-Aling, zum Sportfest ein. „Es ist doch immer wieder spannend, sich im Wettkampf mit anderen älteren Menschen zu messen“, meinte ein Patient aus Lichtenberg „Ich hoffe, dass ich diesmal einen Preis kassiere.“

„Auf jeden Fall haben wir alle nun das gute Gefühl, heute ausreichend Bewegung gehabt zu haben.“ ergänzt eine Teilnehmerin aus Siemensstadt. Und das Mittagessen setzt auch nicht an“, fügt sie schmunzelnd hinzu.

Nach dem Sportfest war das Kaffeeständchen wohlverdient. Bei Kaffee und Kuchen konnten die Teilnehmer sich entspannen. Dr. Petra Thees zeichnete die Preisträger des Ernährungs-Quiz aus und Gabriele Kowalewski kürte die Gewinner des Sportfests. Für die Unterhaltung hatte Gabriele Kowalewski noch eine besondere Überraschung vorbereitet. Das Duo „Muzet Royal“ brachte Tangos und Zigeunerweisen zu Gehör. Und so ließen es sich viele Teilnehmer nicht nehmen mitzusummen.

„So einen schönen Tag vergisst man nicht so schnell – das ist für mich immer ein Höhepunkt im Jahr. Beim nächsten Mal bin ich wieder dabei – ganz sicher“, versprachen die Teilnehmer.

Übrigens meinte schon Graham Greene:

Keiner kommt von einer Reise so zurück, wie er weggefahren ist.



Kaffee und Kuchen im Club Tegel ...



... und die Musikerinnen von Muzet Royal ...



... sorgten für einen schönen Abschluss der Kundenreise.

Das ganze Leben ist ein Quiz!

domino-world™ Kundenclub-Quiz 2011

„Im letzten Jahr hatten wir ja schon eine große Resonanz – aber wie viele Zuschriften wir in diesem Jahr bekommen haben, ist ja wirklich unglaublich“, freute sich Doreen Pazia aus dem Center Oranienburg.

141 Patienten hatten sich am domino-world™ Kundenclub-Quiz beteiligt. „Ich staune, wie groß das Interesse am Training der grauen Zellen ist“, fügte Ulrike Ziola aus dem Center Siemensstadt hinzu.

Die 50 Fragen zu knacken, war sehr schwierig. Aber mitzumachen, war das Wichtigste. Für jede richtig beantwortete Frage gab es einen Punkt – also maximal 50 Punkte.

7 Patientinnen und Patienten konnten über 45 Punkte erringen und wurden als Gewinner mit einem schönen Präsent ausgezeichnet. Wir gratulieren: **Frau Krüger aus dem Club Tegel, Frau Fleischer aus dem Center Hohenschönhausen, Frau Müller aus dem Club Tegel, Herrn Lehmann aus dem Club Oranienburg, Frau Raguse aus dem Club Tegel und Herrn Irrgang aus dem Center Lichtenberg.** Die höchste Punktzahl aller Teilnehmer lag bei 48 und wurde von **Frau Rossien aus dem Club Tegel** erreicht. **Herzlichen Glückwunsch!**

Damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, über die Auflösung des Kundenclub-Quiz informiert sind, hier die richtigen Lösungen:



LÖSUNGEN

domino-world™ Kundenclub-Quiz

KÖRPER & GESUNDHEIT

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. A | 8. B | 15. B |
| 2. B | 9. C | 16. B |
| 3. C | 10. B | 17. A |
| 4. C | 11. C | |
| 5. C | 12. C | |
| 6. A | 13. B | |
| 7. C | 14. B | |

ERNÄHRUNG

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 18. C | 25. C | 32. C |
| 19. C | 26. B | 33. C |
| 20. C | 27. C | 34. B |
| 21. B | 28. C | 35. C |
| 22. C | 29. C | |
| 23. C | 30. C | |
| 24. C | 31. C | |

VERMISCHTES

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 36. A | 43. C | 50. C |
| 37. C | 44. A | |
| 38. B | 45. B | |
| 39. B | 46. B | |
| 40. B | 47. A | |
| 41. C | 48. A | |
| 42. B | 49. B | |

Aus einem gelben Fleck eine Sonne machen ...

Aquarellmalerei im Club Tegel – ein Bericht der Kursleiterin Angelika Künemund



Ich arbeite seit Januar 2011 als Mitarbeiterin im therapeutischen Betreuungsbereich im Club Tegel. Seit mehr als 20 Jahren gehöre ich zu der Charlottenburger Malgruppe „Kunstgriff“ in der Kommunalen Galerie Berlin.

Als ich meine halbjährige Ausbildung für die Gerontopsychiatrische Spezialisierung als Betreuungskraft absolvierte, war es von Anfang an mein Wunsch, Menschen mit Demenzerkrankungen die Kunsttherapie „Aquarell“ näher zu bringen.

Nun habe ich die Chance bekommen, meine Aquarellmalerei als Therapie umzusetzen. Dazu habe ich einen schönen Raum zur Verfügung gestellt bekommen. Dort therapiere ich regelmäßig erkrankte Bewohner. Schnell merkte ich, wer in der Therapie über- oder unterfordert war. Da sich auch die Nachfrage erhöhte, teilte ich meine „Künstler“ in zwei Gruppen auf.

Am Anfang der Therapie schaffe ich eine ruhige Atmosphäre, begleitet von Entspannungsmusik. Dann gebe ich klare Vorgaben zum Malen, die wir Schritt für Schritt erarbeiten. Das erleichtert den Überblick und wirkt sich positiv auf leicht desorientierte Bewohner, es gibt Orientierung. Bei unruhigen Menschen kann das künstlerische Gestalten auch die Konzentration fördern, es kann sogar Depressionen verbessern, das stelle ich immer wieder fest. Während der Therapiezeit herrscht eine konzentrierte Ruhe.



Besonders bei gelungenen Motiven fühlen sich meine Bewohner wie kleine „Künstler“. Das steigert wiederum das Selbstwertgefühl. Darum finde ich eine regelmäßige Kunsttherapie sehr wichtig. Es kann das Fortschreiten der Demenzerkrankung doch ein wenig aufhalten.

Kinder, Kinder ...

Das domino-world™ Kinderfest

Schon zum zweiten Mal veranstaltete domino-world™ in diesem Jahr ein großes Kinderfest. Eingeladen waren alle Kinder von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Der Andrang war riesig und die Freude der Kleinen war riesengroß.

Voll bepackt mit den Gewinnen der Preiswettbewerbe zogen alle am Abend nach Hause. Bis zum nächsten Jahr ...



Ein erstaunlicher Zusammenhang ...

... den wir uns zunutze machen können



Amerikanische Neurologen starteten 1930 ein aufsehenerregendes Projekt. Sie befragten 180 Nonnen der „katholischen Schwestern von Notre Dame“ in Kentucky und ließen sie ihre Biografie aufschreiben. In den folgenden Jahrzehnten wurden noch 500 weitere Ordensschwestern in die Untersuchung einbezogen.

2001 wurden die Daten schließlich von David Snowdon und seinem Team ausgewertet.

Das erstaunliche Ergebnis: Nonnen, die 1930, im Alter von durchschnittlich 22 Jahren, zufrieden mit ihrem Leben waren und eine positive Lebenseinstellung hatten, lebten etwa sieben bis zehn Jahre länger als ihre pessimistischen Mitschwestern, die dem Leben weniger Gutes und Fröhliches abgewinnen konnten.

Wie kann das sein?

Émile Coué (1857-1926) erkannte schon sehr früh, dass Zufriedenheit und Wohlbefinden nicht so sehr von äußeren Umständen als von den Vorstellungen im Kopf des Menschen geprägt werden. Deshalb empfahl er seinen Patienten, mehrmals täglich mit bis zu 30 Wiederholungen den Satz „Mir geht es von Tag zu Tag immer besser“ zu sprechen.

Und in der Tat: der Erfolg dieser Maßnahme gab Coué recht und ging in die Fachliteratur als „positive Selbsteinrede nach Coué“ ein.

Wir können uns diese Erkenntnis zunutze machen: Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die Sie am Tag positiv erlebt haben. Wichtig ist, dass Sie die Dinge tatsächlich aufschreiben und nicht nur daran denken. So kommen im Laufe der nächsten Wochen zahlreiche positive Eindrücke zusammen, die Ihr Leben glücklicher machen.

Die Nahrung der Götter ...

Schwarze Schokolade schmeckt und hebt die Stimmung

Schon vor mehr als 2.000 Jahren wurde die Frucht des Kakaobaums von den Olmeken und Maya angebaut. Und bis heute ist die Kakaomasse einer der wichtigsten Lieferanten von Antioxidantien!

Um davon zu profitieren, sollten Sie allerdings nur Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent essen.

Interessant sind auch neue Geschmackskompositionen: Fügen Sie zu geschmolzener Schokolade Piment, Zimt, frischen Ingwer oder Orangenschalen hinzu. Oder probieren Sie einfach unser Rezept aus ...



Schoko-Mandarinen

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mandarinen
- 1 Riegel Bitterschokolade
- etwas Öl

Zubereitung:

Die Mandarinen schälen und zerteilen. Die Schokolade zerkleinern und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Mandarinen mit einer Gabel in die Schokolade tauchen, bis sie rundherum überzogen sind. Auf einen mit Öl bestrichenen Teller legen und erstarren lassen.

Guten Appetit!



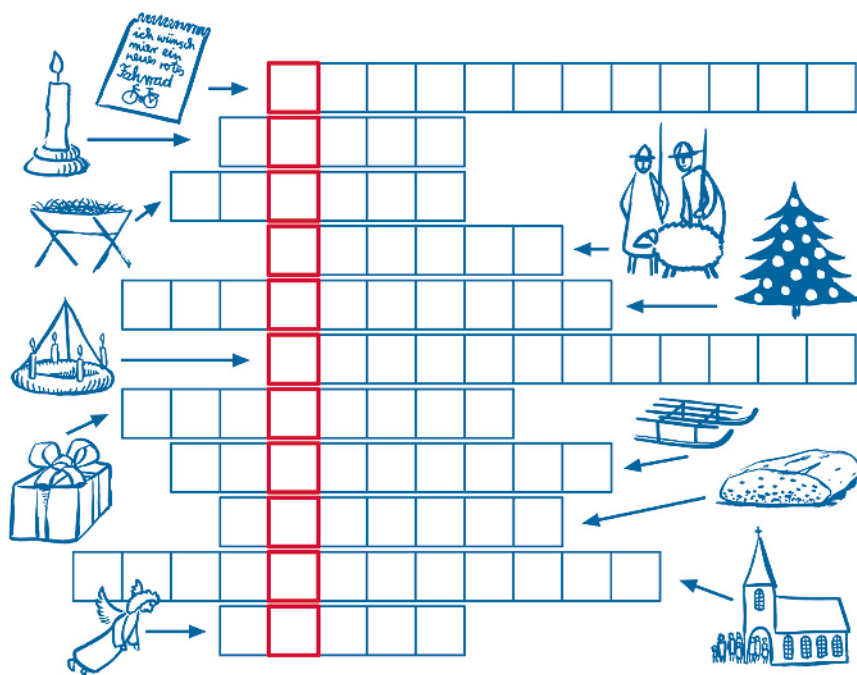
© Oliver Haja/PIXELIO

Vorweihnachtliches Gehirnjogging

Auch während der Adventszeit heißt es, die grauen Zellen zu trainieren...

Ob Kreuzworträtsel oder Kopfrechnen – zwanzig Minuten pro Tag reichen aus, um Ihre Geisteskraft zu steigern.

Los geht's: Finden Sie die richtigen Worte zu den Bildern und tragen Sie sie in die Kästchen ein. Dann ergibt sich das Rätselwort in der umrandeten senkrechten Zeile. Frohes Raten!



Coupon ausfüllen, ausschneiden und einschicken oder in Ihrer Einrichtung abgeben.

Weiterempfehlen lohnt sich!

Sie sind begeistert von Ihrer domino-world™ Einrichtung? Oder Sie kennen jemanden, der sich für eine unserer anderen Einrichtungen interessieren könnte? Wenn Sie uns an Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten empfehlen, erhalten Sie eine tolle Prämie von domino-world™.

Wussten Sie schon, ...

... wie Jürgen Klinsmann 2006 die deutschen Fußballer fit machte?

Jede unserer Bewegungen erfolgt aus unserer Mitte heraus. Um diese Region zu stabilisieren, sind nicht nur Bauch- und Rücken-, sondern auch Gesäß- und Beckenbodenübungen sinnvoll. Diese innovativen Fitnessprogramme machte sich auch Jürgen Klinsmann zunutze, um die deutsche Mannschaft auf die Weltmeisterschaft vorzubereiten.

... was Zsa Zsa Gabor über Frauen dachte?

Wenn ein Mann zurückweicht, weicht er zurück. Eine Frau weicht nur zurück, um besser Anlauf nehmen zu können.

... was unsere Füße alles leisten?

Durchschnittlich legt jeder Mensch in seinem Leben etwa 160.000 Kilometer zurück – das entspricht einer viermaligen Erdumrundung. Addiert man die tägliche Gewichtsbelastung, die dabei allein auf einen Fuß einwirkt, so kommt man auf etwa 500 Tonnen.

... wie die domino-Regel 10 lautet?

Vergiss nie den Spaß und die Freude im Leben. Sie sind ein Lebenselixier und ein wahrer Schatz.

Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

Das Kirschkernkissen



Den Massagegurt



Das Zeitschriften-Miniabo



„Mehr Lebensqualität ...“

domino-coaching™ – Erfolg des Sommers 2011 von Heidelore Osten

Mein Name ist Heidelore Osten. Vielleicht erinnern Sie sich? Nach einem Media- und Aortioinfarkt kam ich mit einer Magensonde und im Bett liegend im Juli 2009 zu domino-world™ in den Club Oranienburg. (...)

Für mich war der 1. Erfolg, dass ich meine Magensonde komplett wieder losgeworden bin. Es gibt für mich kein besseres Gefühl, als wieder alles essen und vor allem schmecken zu können, wo ich doch so gern Schokolade nasche. (...) Ich dachte, jetzt hätte ich alles erreicht, was möglich ist. (...) Da hatte ich aber die Rechnung ohne meinen Coach und die anderen Mitarbeiter gemacht. Sie hatten schon gemeinsam beraten, welche Ziele für mich als nächstes definiert werden könnten.

Stellen Sie sich vor, alle glauben daran, dass ich wieder einige Schritte gehen kann! Daraufhin ist mir mein Herz ganz schön in die Hose gerutscht, wie man so sagt. Mein Coach erklärte mir aber, dass wir viele kleine Etappen abstecken, wie z. B. Stehen am Handlauf. Das klappt inzwischen schon gut und macht sich auch beim Transfer in den Rollstuhl bemerkbar, wo ich nur noch geringe Unterstützung benötige. (...) Auf unserer Wohntage haben wir jetzt eine Sprossenwand, an der ich Stand- und Balanceübungen durchführen kann, unter Anleitung der Mitarbeiter. Das ist manchmal ganz schön anstrengend, aber ich merke selbst, dass ich mehr Kraft in den Beinen bekomme. Sicher muss ich noch viel üben, aber inzwischen glaube ich, dass es mit dem Gehen wieder klappt. Immerhin gelang es mir schon einmal, Schritte zu setzen unter Anleitung des Physiotherapeuten. Ich war zwar sehr unsicher und wackelig auf den Beinen, aber ich habe Schritte gemacht.

Ich bin gespannt, was ich noch erreichen kann, wie sagt schon ein altes Sprichwort: „Übung macht den Meister“. Ich würde mich freuen, wenn ich anderen Patienten mit meiner Geschichte etwas Mut machen konnte. Einen Rat habe ich noch: vergessen Sie vor lauter Üben nie das Lachen und: nie aufgeben! Ich berichte Ihnen dann wieder im nächsten Jahr, wie es mir ergangen ist.

Frau Heidelore Osten absolviert das domino-coaching™ im Club Oranienburg – ihr domino-coach ist Monika Lemmer.



Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:

Absender:



Impressum

domino-world™, Karl-Marx-Straße 84-86,
16547 Birkenwerder, Telefon: 03303/ 29 37 60
www.domino-world.de, Zentrale@domino-world.de

Redaktion: Dr. Petra Thees

Fotos: domino-world™, www.pixelio.de,
Getty Images, Corbis, Mauritius Images

Layout: Johanna Pung, www.jopung.de



Antwort

domino-world™
Karl-Marx-Straße 84-86
16547 Birkenwerder