

jung bleiben!



20 Jahre domino-coaching™ Seite 2



Ein Elch geht um die Welt Seite 5



Fit und lebensfroh Seite 6

HAPPY BIRTHDAY!

20 Jahre domino-coaching™



Es ist unglaublich: Das domino-coaching™ gibt es nun schon seit 20 Jahren. Den Patientinnen und Patienten von domino-world™ geht es dadurch wieder viel besser. Sie sind wieder fitter, gesünder und selbstständiger.

Alle Menschen, die das domino-coaching™ praktizieren, haben eins gelernt: Man darf die Hoffnung nie aufgeben. Denn es ist immer möglich, wieder auf die Beine zu kommen. Durch systematisches körperliches Training können sich Muskelzellen bis ins hohe Alter neu bilden – das ist wissenschaftlich bewiesen. Selbst Gehirnzellen können neu wachsen. Voraussetzung hierfür ist die konsequente Beanspruchung von Körper und Geist. Und genau das setzt das domino-coaching™ an: Es sorgt für Rehabilitation durch Bewegung, geistige Betätigung und gute Gedanken. Aber es ist nicht immer leicht, das jeden Tag umzusetzen – der innere Schweinehund versucht, uns aus dem Konzept zu bringen.

Vorbilder dafür, im Alter jung zu bleiben, gibt es viele: Uschi Glas, Robert Redford, Sophia Loren, Mario Adorf. Sie alle sind Menschen, die sich verhalten, als wären sie jünger, als es in ihrem Ausweis steht. Menschen, die kein Alter zu kennen scheinen.

Liebe Leserinnen und Leser!



Was sind das gerade für wilde Zeiten: Ein kleines Virus namens SARS-CoV-2 verlangt uns viel ab. Wir sind isoliert, können unsere Lieben aus der Familie und

aus dem Freundeskreis nicht so oft sehen, wie wir es uns wünschen. Aber wir lassen uns nicht unterkriegen. Und wir werden unsere Pläne für dieses Jahr nicht aufgeben.

Unser Herzstück, das domino-coaching™, feiert in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag. Anfang des Jahres hatten wir einen großen Plan erarbeitet, wie wir dieses schöne Jubiläum mit Ihnen gemeinsam feiern würden. Nun sind einige der Dinge, die wir tun wollten, dem Corona-Virus zum Opfer gefallen. Aber das macht nichts. Denn wir werden alles nachholen.

Als Auftakt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihres neuen Magazins.

Herzlichst Ihre

Petra Thees

Dr. Petra Thees

20 JAHRE DOMINO-COACHING™

Wie alles begann



Dieses Jahr ist für domino-world™ ein ganz Besonderes: Das domino-coaching™ feiert seinen 20. Geburtstag.

Begonnen hat alles im Jahr 2000. Die Unternehmensleitung machte sich daran, ein Alleinstellungsmerkmal für domino-world™ zu entwickeln – etwas, das das Unternehmen einzigartig machen und so die Arbeitsplätze der Mitarbeiter langfristig sichern würde.

Dafür war es notwendig herauszufinden, was das Kernproblem der Kunden ist: vielleicht Pünktlichkeit oder Hygiene oder Freundlichkeit? Weit gefehlt. Das Kernproblem der Patienten – so erarbeiteten die Führungskräfte in vielen Diskussionsrunden – ist die Pflegebedürftigkeit selbst.

Wie geht es mir, wenn ich einen Schlaganfall hatte? Ich kann nicht mehr allein aus dem Bett aufstehen, kann nicht mehr selbstständig auf die Toilette gehen, nicht mehr laufen, nicht mehr Treppen steigen, mir nichts mehr zu essen machen. Ich

bin auf die Hilfe fremder Menschen angewiesen. Wenn man sich diese Situation vor Augen führt, dann ist klar, was für jeden Pflegebedürftigen das Ziel sein muss: wieder gesünder zu werden, wieder fitter und selbstständiger zu sein – einfach das alte Leben zurückzubekommen. Weiter die Dinge zu tun, die man immer geliebt hat.

Angesichts dieser Erkenntnis entwickelte die Unternehmensleitung von domino-world™ gemeinsam mit Führungskräften und Pflegemitarbeitern das domino-coaching™.

Das domino-coaching™ ist ein Verfahren, das therapeutisch wirkt – es aktiviert die Reha-Potenziale der Patienten, macht sie wieder fitter, gesünder und selbstständiger. Dies bewies auch eine Studie des renommierten Fraunhofer Instituts, die 2002 durchgeführt wurde.

Inzwischen ist das domino-coaching™ ein Erfolgsmodell. Die rund 150 domino-coaches arbeiten auf einem sehr hohen Niveau, verfügen

über Grundkenntnisse der Physio- und Ergotherapie und wenden psychologische Kompetenzen an.

Den Patienten stehen verschiedene Instrumente zur Verfügung, die ihnen helfen, im Alltag zu trainieren: geriatrische Assessments, der domino-coaching™ Elch Herbert, das Echt-Bild, das Therapieprotokoll.

Das Wichtigste aber ist, dass alle 850 Mitarbeiter von domino-world™ fest davon überzeugt sind, dass man im Alter fit und gesund sein kann. Und das vermitteln sie auch ihren Patienten und unterstützen sie mit aller Kraft dabei, wieder gesund zu werden.

MUSIK LIEGT IN DER LUFT ...

domino-world™ Fan-Club-Gala 2020



Gäste aus Tegel



Die Gewinnerin Frau Neitzel



Gäste aus Birkenwerder

Am 26. Februar 2020 war es so weit: Rund 90 Gäste waren auf Einladung der Unternehmensleitung in den Club Oranienburg gereist. Nach der Begrüßung durch die Geschäftsführerin gab es gleich die erste Überraschung. domino-world™ verlost unter allen Kunden, die die Pflegeeinrichtungen weiterempfohlen hatten, einen Sonderpreis: eine historische Alt-Berliner Dampferfahrt. Der Preis ging an Frau Neitzel aus dem Club Tegel.

Das Küchenteam des Clubs Oranienburg verwöhnte seine Gäste mit süßen Leckereien und dann näherte sich der Nachmittag seinem Höhepunkt, einem Konzert von Musikern der „Oranienburger Schloßmusik“. Sie machten ihrem herausragenden Ruf – immerhin traten sie schon auf dem Kreuzfahrtschiff „Queen Elizabeth 2“ und sogar schon vor Königin Beatrix der Niederlande auf – alle Ehre.

Und so ging es bei Kaffee und Kuchen musikalisch um die Welt: „Wiener Blut“, „Wenn bei Capri die rote Sonne ...“ und „Machen wir's den Schwalben nach“ ließen die Herzen höher schlagen, viele Gäste klatschten und sangen mit.

„Es ist wunderbar, einen so niveauvollen Nachmittag erleben zu dürfen“, freute sich eine Patientin aus Treptow, „Ich freue mich schon aufs nächste Jahr.“

MODERNES FLAIR

Neue Einzelzimmer-Appartements im Club Oranienburg

Endlich war es geschafft: Im Club Oranienburg wurden am 1. April 2020 die ersten 15 neuen Einzelzimmer-Appartements eröffnet.

Sie sind Teil des Um- und Neubaus des Clubs Oranienburg, in dem insgesamt über 200 moderne Appartements geschaffen werden.

In Ausstattung, Komfort und Therapiekonzept setzen die 15 neuen Appartements Maßstäbe für die Zukunft. Lutz Karnachow nennt das Konzept des neuen Gartenflügels „eine Symbiose aus Hotel und Reha-Klinik“ und ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden: „Wir haben im Gartenflügel besonderen Wert auf großzügige Gestaltung



und hochwertige Ausstattung gelegt – hier möchte jeder von uns im Alter gerne leben.“

Die Appartements, die mit 26 m² Größe weit über den gesetzlichen Vorgaben liegen, sind modern gestaltet: So gibt es bodentiefe Holzfensterfronten mit französischen Balkonen, Parkettböden und raffinierte Einbauten in den großzügigen Bädern. Stilvolle Designermöbel und Messingapplika-

tionen werden mit edlen Vorhangstoffen kombiniert.

„Elf der 15 neuen Appartements sind schon vermietet“, freut sich Angelika Kühn, die Leiterin des Clubs und fügt hinzu: „Eigentlich sollte es ja am 25. März eine große Eröffnungsfeier geben, die aber wegen der Coronapandemie abgesagt werden musste. Aber wir holen sie auf jeden Fall nach.“

„ICH WERDE WIEDER GESUND ...“

Wie der Glaube Berge versetzt

Forscher der Yale Universität in New Haven (Connecticut) stellten bei einem Projekt mit 660 älteren Menschen fest, dass diejenigen, die eine positive Einstellung zum Alter hatten, über sieben Jahre länger lebten als die, die das Alter negativ betrachteten. Die Einstellung hatte auf die Langlebigkeit mehr Einfluss als der Blutdruck, der Cholesterinspiegel, Rauchen, Körpergewicht oder sportliche Betätigung.

Aber wie kann man eine positive Einstellung zum Alter erreichen? Im domino-coaching™ spielen die Hoffnung und der Glaube an die Gene-

sung eine entscheidende Rolle. „Durch lösen wir Placebo-Effekte aus“, erläutert Dr. Petra Thees. Mit einem Placebo setzen wir eine positive Erwartung. Sätze wie: „Die Spritze wird mir auf jeden Fall helfen.“ „Wenn ich fleißig übe, geht es mir bald besser.“ führen in unserem Kopf zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.

Das Phänomen des Placebos ist schon seit langem bekannt: Hexen, Schamanen und Geisteiler boten schon vor Hunderten von Jahren ihre Dienste an. Aber erst in jüngster Zeit sind die Effekte Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung.



Wie kann dieses Wissen im domino-coaching™ nutzbar gemacht werden?

Es geht immer darum, selbst an die Verbesserung des Gesundheitszustands zu glauben: „Durch das domino-coaching™ sind schon Hunderte von Menschen wieder auf die Beine gekommen.“

O'ZAPFT IS!

Sommerfest bei domino-world™

Seit 1950 wird so jedes Jahr das Oktoberfest in München eingeläutet. Nach diesem Vorbild fand das domino-world™ Sommerfest 2019 unter dem Motto „Wiesn-Gaudi“ statt. Die Tische erstrahlten zünftig in blau-weißen Karos und zur Begrüßung gab es ein Lebkuchenherz.

Dazu heizten Musiker von „Alpenschmarrn“ den Gästen musikalisch ein. Es wurden erneut die besten Kostüme prämiert – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die eingeladenen Kooperationspartner hatten sich dafür ordentlich ins Zeug gelegt.



„EIN ELCH GEHT UM DIE WELT – UND SCHAFFT ES BIS ZUM MOND“

domino-world™ Elch-Marathon für Patienten und Mitarbeiter

Ingeburg Matschiner, Gewinnerin des domino-world™ Elch-Marathons 2019 stellte den Rekord auf: Sie bewältigte insgesamt 1.704.377 Schritte. Die fast 800 Teilnehmer, die in den domino-world™ Einrichtungen von Anfang Oktober bis Ende November 2019 an den Start gegangen waren, haben Großartiges vollbracht. Sie liefen insgesamt 494 Millionen Schritte, das entspricht 9,9 Erdumrundungen oder 9.368 Marathons. Und das Beste: Die Teilnehmer schafften die Strecke von der Erde bis zum Mond!

Neu war bei diesem Wettbewerb, der von der AOK unterstützt wurde, dass sowohl Patienten als auch Mitarbeiter

dabei waren. „Da konnte man sich nicht drücken“, schmunzelte eine Mitarbeiterin aus Treptow, „meine Patienten haben mich immer gleich früh gefragt, wie viele Schritte ich am Vortag gelaufen bin.“

Alle teilnehmenden Patienten wurden mit einer Urkunde ausgezeichnet und die besten Einzelläufer jeder Einrichtung erhielten einen Pokal.

In der Teamwertung der Mitarbeiter siegte das Center Lichtenberg, das zweitbeste Team kam aus der Küche des Clubs Treptow, gefolgt vom Team der Verwaltung, Wäscherei, Technik des Clubs Treptow auf dem 3. Platz.



„Aber eigentlich haben wir alle gewonnen“, meint Frau R. aus dem Club Tegel, „denn wir sind über uns hinausgewachsen. Wenn wir die Wochentabelle gesehen haben, haben wir uns gegenseitig gelobt und angespornt.“ „Wir alle wurden mit ein bisschen mehr Gesundheit und Fitness belohnt, ich laufe auf jeden Fall weiter – auch ohne Wettbewerb“, ergänzt eine Patientin aus Hennigsdorf.



Unsere Gewinner:
aus dem Club Treptow



... dem Club Treptow



... dem Club Tegel



... dem Center Lichtenberg



... dem Center Kreuzberg



MEHR ALS LECKERES
WASSER ...

Unser Tipp für Sie kommt von Olaf Thaele-Baldig, Küchenchef des Clubs Oranienburg.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 grüne Gurke
- 1 Bund Dill, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel, gerieben
- 350 ml Joghurt
- 300 ml Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gurke schälen, entkernen und würfeln, das Ganze mit Dill, Zitronensaft und der Zwiebel im Mixer pürieren; Mischung in eine große Schüssel geben. Joghurt und Hühnerbrühe unterrühren, salzen und pfeffern.

Auf Wunsch mit Dill oder Gurkenscheiben garnieren; kühl stellen.



Guten Appetit!



„FIT UND LEBENSFROH BIS INS HOHE ALTER“

Fachforum mit Chefärztin im Club Tegel

Eine hochkarätige Veranstaltung fand am 30. Oktober 2019 im Club Tegel statt. Frau Dr. Sibylle Gebauer, Chefärztin der Abteilung Geriatrie der Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf, und weitere ihrer Kollegen referierten zum Thema „Fit und lebensfroh bis ins hohe Alter“.

Die Experten informierten z. B. darüber, welchen Einfluss Bewegung auf das Alter hat, wie man selbst möglichst lange fit und gesund bleiben kann und welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind. Hierbei wurde auch erklärt, was beim Altern passiert und wie sich Erkenntnisse über diesen Prozess im Laufe der Jahrzehnte verändert haben.

Selbstverständlich wurde auch der Einfluss einer gesunden Ernährung, so wie sie in unseren Clubs schon längst praktiziert wird, diskutiert.



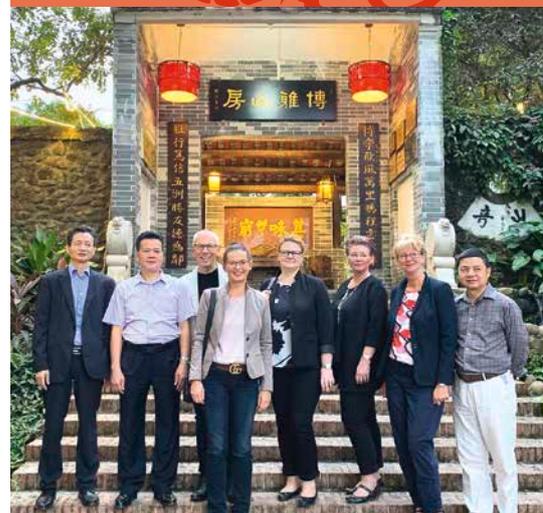
Auch die Beantwortung der Frage, wie sich Bewegung in den normalen Alltag integrieren lässt, kam nicht zu kurz. Das Interesse war groß, und die Teilnehmer hatten viele Fragen.

„Toll, dass man die Fachleute einmal so nah erleben kann“, meinte eine Teilnehmerin aus Tegel.



VON DEN CHINESEN LERNEN

Führungskräfte von domino-world™ besuchten Guangzhou



Im Oktober 2019 reiste eine 5-köpfige Delegation von domino-world™ in die Stadt Guangzhou in der VR China. Ziel des Besuches war es, Kontakte mit Altenpflegeeinrichtungen zu knüpfen, um voneinander zu lernen: bei der Anwendung des Qi Gong aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, beim Einsatz neuer Technologien zur Rehabilitation, bei der Arbeit mit demenziell erkrankten Patienten.



DAS GANZE LEBEN IST EIN QUIZ!

domino-world™ Fan-Club-Quiz 2020

Was versteht man unter Entomologie? Welches Lebensmittel hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt? Warum schädigt Zucker die Zähne?

Diese und viele andere Fragen sind im aktuellen Fan-Club-Quiz 2020 zu beantworten. „Es geht nicht darum, alles richtig zu beantworten, sondern dabei zu sein“, meint eine Patientin aus Hohenschönhausen. „Und ich freue mich schon auf die Abende, an denen ich knobeln kann.“

Und hier sind die Gewinner des Quiz 2019:

Marina Morgenstern aus dem Center Kreuzberg konnte 64 Punkte er-



ringen. Den zweiten Platz mit jeweils 63 Punkten teilen sich diesmal **Edith Schmitz, Helga Müller** und **Harald Hanschow** aus dem Club Tegel sowie **Jutta Wachtel** aus dem Club Oranienburg.

Wir gratulieren ganz herzlich!

KOPFRECHNEN für die grauen Zellen

1

31 $\cdot 6$ $: 2$ $+ 9$ $\cdot 20$

2

615 $: 5$ $- 15$ $\cdot 4$ $: 8$

Lösung: 1 2040, 2 54

WUSTEN SIE SCHON, ...?

... was Lorient über Politiker dachte?

Der beste Platz für Politiker ist das Wahlplakat. Dort ist er tragbar, geräuschlos und leicht zu entfernen.

... woran Muhammad Ali glaubte?

Wenn mein Kopf es sich ausdenken, wenn mein Herz daran glauben kann – dann kann ich es auch erreichen.

... dass man sich bei folgendem Spruch die Zunge verknoten kann?

Zwischen zweiundzwanzig schwankenden Zwetschgengzweigen schweben zweiundzwanzig zwitschernde Schwalben.

... dass Marlene Dietrich die Männer schon vor Jahren durchschaute?

Die Männer beteuern immer, sie lieben die innere Schönheit bei der Frau – komischerweise gucken sie aber immer ganz woanders hin.

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™.



Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

Das Kirschkerneissen



Den Massagegurt



Die Therapie-Hantel



„ENDLICH WIEDER EIN EIS BESTELLEN!“

domino-coaching™ Erfolg des Sommers von Peter Klietke

Guten Tag, mein Name ist Peter Klietke. Vor acht Jahren erlitt ich einen Schlaganfall und bin seitdem halbseitig gelähmt. Auch kann ich nur noch wenige Worte sprechen. Meine liebe Frau pflegte mich all die Jahre; an dieser Stelle ein aufrichtiges Dankeschön an meine Frau Elli.

Ich konnte zwar noch mit Hilfe eines Gehstocks zur Toilette gehen, war aber ansonsten auf jegliche Hilfe angewiesen. Acht Jahre später ein erneuter Schicksalsschlag. Ich stürzte: Oberschenkelhalsbruch! Jetzt war ich im Rollstuhl gefangen. Nach dem Krankenhausaufenthalt mussten wir nun leider feststellen, dass meine Frau meiner Pflege körperlich nicht mehr gewachsen war und ich kam in den domino-world™ Club Oranienburg.

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ging es los. Wie? Ich soll jetzt in den Clubraum fahren und nicht

mehr in meinem Zimmer essen? Das war die erste Ansage und so ging es weiter. Wöchentliche Therapien wie Karate für Senioren, Krafttraining, Übungen an der Sprossenwand, Lauftraining und Physiotherapie folgten. Uh! Manchmal hat mich der innere Schweinehund schon gebissen. Aber es hilft ja nichts.

Ich bin jetzt immer noch auf Hilfe angewiesen, kann aber wieder allein aus dem Bett aufstehen, allein auf die Toilette gehen, esse mit den anderen Bewohnern im Clubraum und rolle mit meinem Rollstuhl selbstständig zu den Therapien durch den gesamten Club. Letzens habe ich mir im Bistro allein eine Kugel Eis bestellt!!!

Worte zu formulieren fällt mir immer noch sehr schwer. Aber es ist wie mit einer Fremdsprache; einfach „mit Händen und Füßen“ erzählen – geht auch.

Für all die Erfolge, die ich hier erreicht habe, möchte ich mich bei meinem domino-coach, allen Mitarbeitern, den lieben Azubis der Wohntagen HC und 1 sowie meinem Therapeuten bedanken.

Ich freue mich schon auf mein nächstes Ziel!

Herr Klietke absolviert das domino-coaching™ im Club Oranienburg. Sein domino-coach ist Kerstin Naß.

IMPRESSUM

domino-world™

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

Redaktion: Dr. Petra Thees

Fotos: domino-world™, pixabay, shutterstock

Layoutidee: Bergmann & Partner Werbeagentur

Gestaltung: tiff.any GmbH, Berlin

Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:

Absender:



domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder