



# FARMSEN & NACHBARN



3

ER IST WIEDER DA  
Bekanntes Gesicht

8

KREATIV UND FLEISSIG  
Aktive Bewohnerinnen

10

LIFEBONUS  
Fit in der Pflege



## LIEBE LESERINNEN UND LESER

Jan Bruhns

Ein frohes und hoffentlich gesundes neues Jahr wünsche ich uns allen. Ich freue mich persönlich sehr auf das Jahr 2023 und bin gespannt, ob es für unsere Pflegeeinrichtungen absehbar auch Lockerungen geben wird. Die aktuelle Lage lässt uns ein wenig Hoffnung tragen.

Stellen Sie sich vor, wie schön es wäre, die Gesichter der Mitarbeiter:innen wieder vollständig sehen zu können. Ihre Emotionen und Reaktionen vollwertig wahrnehmen zu können, statt sie weiterhin hinter den FFP2-Masken zu vermuten. Zudem kann ich Ihnen erfreulicherweise mitteilen, dass wir neue Mitarbeiter:innen gewinnen konnten. Natürlich ist die Mitarbeitergewinnung ein nie endender Prozess, der uns immer begleiten wird.

Unser Haus hat einen stark verankerten und guten Ruf, was mich sehr stolz auf uns



alle macht und uns täglich neue Anfragen beschert. Dafür danke ich Ihnen besonders, liebe Bewohnerinnen und Bewohner und liebe Angehörige, dass Sie Ihr Lob über uns nach draußen weitertragen.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie in uns setzen, es ist nicht selbstverständlich.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Rätsel Lösen.

Ihr Jan Bruhns  
Direktor

**IMPRESSUM:** Herausgeber: PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH | Finkenau 11 | 22081 Hamburg  
Tel. (040) 2022 - 0 | **Redaktion:** J. Hüsken, J. Jönsthövel, H. Urmann (verantw.),  
pflegeinfo@pflegenundwohnen.de **Design:** This is Team Work, Nadine Hoenow & Mareike Brache,  
www.thisisteamwork.de | **Druck:** CaHo Druckereibetriebsges. mbH, Hamburg



### VORSTELLUNG EINES BEKANNTEN UND GERN GEGEHENEN GESICHTES

## ER IST WIEDER DA!

Unser ehemaliger Wachmann Zeljko Radojevic wurde durch unseren Direktor Herrn Bruhns und unsere Pflegedienstleitung Frau Glismann aus seiner vorherigen Firma abgeworben. Unser Empfangsteam im Erdgeschoss wurde damit letztes Jahr im November um eine Person reicher.

Herr Radojevic ist jetzt offiziell für das Prüfen der Corona-Schnelltest-Zertifikate in unserem Hause zuständig. Kurzerhand wurde er zudem zum Schnelltester ausgebildet und hat direkt unsere täglichen offiziellen Testzeiten für Besucher:innen übernommen. Wie nicht anders zu erwarten, begrüßt er all unsere Bewohner:innen, Besucher:innen und Mitarbeitenden intern sowie extern immer mit einem freundlichen „Hallo“, „Guten Morgen“ und „Schön, dass Sie da sind!“.

Wir sind froh, dass er diesen Schritt gewagt hat. Er selbst sagte auf Nachfrage, dass es für ihn sehr erfüllend sei, behilflich sein zu dürfen, es sei eine ehrenvolle Aufgabe. Schon kleine Hilfestellungen von ihm können unseren Bewohner:innen ein

Lächeln entlocken, dies mag er am meisten an seiner täglichen Arbeit.

Privat spielt er gern Fernschach gegen andere Spieler, liest Bücher und hat großes Interesse an Dokumentationen. Hierbei bevorzugt er technische und wissenschaftliche Dokumentarfilme. Aber auch Natur- und Tierdokus schaut er sich gerne an.

Er misst Natur und Wissenschaft eine große Bedeutung zu und findet, dass sie mehr Beachtung bekommen sollten. Die Umwelt müsse geachtet und geschützt werden, die heutige Wissenschaft könne uns dabei behilflich sein.

### HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Ein besonderes Jubiläum feierte am 1. Dezember 2022 Frau Mariola Drillich in unserem Hause: Stolze 40 Jahre Betriebszugehörigkeit. Vielen Dank für die langjährige Treue und Unterstützung!





## SCHÖNE VERANSTALTUNGEN & AKTIONEN



### OKTOBERFEST

Ein Prosit, ein Proooooosit... Das FARMSENER Oktoberfest ist schon sehr lange eine jährliche Tradition geworden. Unser liebevoll bayrisch geschmücktes Restaurant versetzte unsere Bewohner:innen gleich beim Ankommen in gute Laune. Das Polizeiorchester spielte zünftige Blasmusik und lud damit zum Schunkeln, Klatschen und Mitsingen ein.

Die Mitarbeiter:innen der Sozialen Betreuung hatten sich zur Freude aller in passenden Trachten gekleidet. Es war eine ausgelassene Stimmung und ein gelungenes Fest.



### „MALLET DUO“

Das „Mallet Duo“ wurde im Jahr 1995 in Danzig (Polen) gegründet. Die Künstler spielen klassische Stücke, welche sie speziell für Marimba und Xylophon umgeschrieben haben. Das Repertoire umfasst Kompositionen von Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Antonio Vivaldi, Fryderyk Chopin, Gioacchino Rossini, George Bizet, Johannes Brahms oder Johann Strauss. Das Duo ist schon mit Erfolg in Polen, Deutschland, Österreich, Frankreich, Luxemburg, Holland, Italien, Lichtenstein und der Schweiz aufgetreten. Voller Freude konnten die Bewohner:innen die Darbietung des Duos bei einem Glas Sekt genießen.



Das sympathische Duo zieht das Publikum in seinen Bann.



Gut gelaunt etwas Gutes für sich tun!

### FIT AM MORGEN

Jeden Donnerstag Vormittag freuen sich die FARMSENER Senior:innen auf die Morgengymnastik. „Fit am Morgen“ unter Anleitung von Katrin Schulz von der Sozialen Betreuung macht Freude und hält die Teilnehmenden beweglich. Ob im Sitzen oder Stehen, alle haben Spaß an den Übungen.



Bajan und Piano zusammen zaubern einen harmonischen, einmaligen Klang.

### MUSIKALISCHE UNTERHALTUNG MIT DEM DUO KEIL

Die Eheleute Keil sind ausgebildete Musiker und begeistern seit Jahren mit ihrer Musik. Waldemar Keil spielt Bajan, eine Art Akkordeon, und Elena Keil singt und spielt Piano. Das Repertoire der beiden reicht von Klassik bis zu Hamburger Shantys. Besonders die Lieder zum Mitsingen sind bei unseren Bewohner:innen und Bewohnern beliebt.







Senatorin Melanie Leonhard.



Der offizielle Akt der Grundsteinlegung.

## SENATORIN LEGT GRUNDSTEIN

### INITIATIVE ZUKUNFTSPFLEGE SCHAFFT NEUBAU IN WILHELMSBURG

Mitten in einer Woche voller Regentage schien am 28. September 2022 plötzlich die Sonne. So konnte die Grundsteinlegung für den Neubau von PFLEGEN & WOHNEN WILHELMSBURG mit vielen Gästen unter blauem Himmel begangen werden. Dr. Melanie Leonhard, zu diesem Zeitpunkt noch Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration, gratulierte als Festrednerin zu diesem „großen Schritt auf dem Weg zu einem modernen Standort mit neuen Angeboten“.

Dr. Malte Maurer hob als Vertreter des Bauherrn die gute Zusammenarbeit mit Architekten, Fachplanern sowie dem Generalübernehmer PORR hervor: „Wir stellen unter Beweis, dass auch in Zeiten angespannter Lieferketten Großbauwerke umsetzbar sind, wenn alle Beteiligten engagiert und kompetent agieren.“

Redner und Gäste waren voll des Lobes für das, was entstehen wird und im Festzelt über einen animierten „Rundflug“ bereits auf dem

Bildschirm gezeigt werden konnte. Das Haus soll im Frühjahr 2024 bezugsfertig sein und 150 Bewohner:innen ein neues Zuhause bieten. Den besonderen Pflegebereichen wird baulich mit neuesten Standards Rechnung getragen, d.h. dem im Erdgeschoss angesiedelten Bereich der Besonderen Demenzversorgung sowie dem mit großen Dachterrassen ausgestatteten Bereich für Menschen im Wachkoma der Phase F.

125 Beschäftigte und 17 Auszubildende werden bei PFLEGEN & WOHNEN WILHELMSBURG moderne Arbeitsbedingungen und ein ansprechendes Ambiente vorfinden.



## FUNKTIONIERT E-LEARNING IN DER PFLEGE?

Wer in der Pflege arbeitet, hat sich für einen Arbeitsplatz entschieden, an dem die Tätigkeit mit Menschen im Mittelpunkt steht. Passt dazu ein Lernen am Computer? Das so genannte E-Learning gibt es nicht erst seit der Pandemie. Doch mehr und mehr wird diese Form der Weiterbildung auch in Bereichen eingesetzt, in denen es vor ein paar Jahren noch unvorstellbar schien.

„Wir haben Papierchaos und Excel-Tabellen den Kampf angesagt und sind überzeugt: E-Learning in der Pflege funktioniert und begeistert“, beschreibt der Anbieter Pflegecampus seinen Ansatz. Das Berliner Unternehmen richtet sich mit seinen

Schulungsvideos an alle Beschäftigten in der Pflege inklusive Reinigungskräfte, Küchenpersonal, Haustechnik und Verwaltung. Und es läuft. Dazu Jens Mathi, Referent der Geschäftsführung von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG: „Mit dem Pflegecampus haben wir eine neue, moderne und umfangreiche E-Learning-Plattform implementiert, über die eine Vielzahl fachlicher Schulungen, aber auch Pflichtunterweisungen abgebildet werden.“ Nach erfolgreichem Start in den Einrichtungen wurde im Herbst nun auch die Verwaltung in das System integriert.

Gelehrt wird anschaulich über Videos, die in Berlin mit unterschiedlichsten Protagonisten produziert werden. Auch Mitarbeiter:innen von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG haben bereits daran mitgewirkt.



Sylvia Möller, Alltagsbegleiterin aus dem HUSARENENKMAL, wird für ihren Filmdreh vorbereitet.

## FLEXIBEL BLEIBEN

Flexibel bleiben und doch fest angestellt sein? PFLEGEN & WOHNEN VARIO könnte der richtige Arbeitgeber für Sie sein. Als Teil der PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH organisiert die VARIO einen Pool an Pflegekräften, um innerhalb des Unternehmens offene Stellen und kurz- und längerfristige Personalausfälle auszugleichen.

Das heißt, VARIO-Mitarbeiter:innen lernen viele der 13 Häuser von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG kennen. Für einige ist dies auch der ideale Start, bevor die Entscheidung für eine Einrichtung gefallen ist, bei der man dauerhaft bleiben möchte. Doch egal ob flexibel bei der VARIO oder fest an einem Standort, sämtliche Vorteile des Tarifvertrags der PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH gelten selbstverständlich für alle Mitarbeiter:innen.



# AKTIVE BEWOHNERINNEN

## KREATIVITÄT FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Ob Stricken, Malen oder Kochen: Kreative Hobbys machen nicht nur Spaß, sie tragen auch dazu bei, dass wir gesund altern.

Das zeigen verschiedene Studien – und unsere Bewohnerin Ilse Genuit. Die Seniorin ist stolze 102 Jahre alt und war ihr Leben lang aktiv. Immer ist sie lieber zu Fuß gegangen, anstatt mit dem Bus oder Auto zu fahren, viele Jahre lang sogar mit einer kleinen Dackeldame als Begleiterin. Außerdem ging sie bis zu Ihrem 98. Lebensjahr regelmäßig schwimmen.



Seitdem sie bei uns wohnt, löst sie zahlreiche Kreuzworträtsel, nimmt an unseren Angeboten der Sozialen Betreuung teil, erledigt kleine Besorgungen noch selbstständig und hat im Stricken ein erfüllendes Hobby gefunden.

Das Stricken und Nähen hat Frau Genuit früher beruflich ausgeübt und dabei neben Babywindeln auch Hüllen für Tennisschläger hergestellt. Zeugnis von der vielen Näharbeit legt ein Finger ihrer rechten Hand ab, bei dem das oberste Glied jetzt steif und verformt ist.

Trotzdem ist sie dem Stricken treu geblieben und findet immer neue Wege, um ihre Kreativität auszuleben. Stolz zeigt sie ein paar ihrer Arbeiten, wie Pulswärmer und mollig warme Socken, die sie aus verschiedenen Wollresten gefertigt hat.

## HERBSTPUTZ AUF DEM BALKON

Nicht nur im Frühjahr, auch im Herbst muss der Balkon auf dem Wohnbereich Amrum gereinigt werden. Unsere Bewohnerin Inge Papenfuß war mit vollem Eifer und Begeisterung dabei.



# RÄTSEL UND MEHR...

## SUDOKU

		6		7	3	9		8
1		7			5		3	
9						1		
			5	2	4			1
7			9	3	1			
		2						6
	9		3			7		2
6		1	4	5		8		

## WELCHER WEG FÜHRT DIE KÖCHIN ZUM TELLER?



## WAS RAUSCHET, WAS RIESELT...

Heinrich Seidel (1842-1906)

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?  
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?  
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:  
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“

Was knospet, was keimet, was duftet so lind?  
Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?  
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:  
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“

Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?  
Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?  
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:  
„Der Frühling, der Frühling!“ – da wußt' ich genug!





# LIFEBONUS

## GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON MITARBEITER:INNEN ERHALTEN

Julia Jönsthövel

Seit knapp einem Jahr werden wir Mitarbeiter:innen aus allen Berufsgruppen professionell zum Thema Stressreduktion und Arbeitsorganisation begleitet.

Mit dem Partner LifeBonus wurde – finanziert von der Techniker Krankenkasse – ein Programm eingeführt, das die Gesundheit der Mitarbeitenden von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG in den Mittelpunkt stellt.

Die Schulungen und Übungsprogramme finden vor Ort im Rahmen von persönlichen Gesprächen und Gruppenangeboten statt.



Lena und Dewa von LifeBonus setzen die Schulungen in FARMSEN um.

Primär ist das Programm auf den Alltag der Pflegekräfte ausgelegt, es kann aber auch auf alle anderen Berufsfelder hier im Haus übertragen werden.

Ein dauerhaft stressiger Berufsalltag setzt sich oftmals auch auf den privaten Weg nach Feierabend fort. Deshalb wird auch das Freizeitleben mit eingebunden.

Mehrmals in der Woche kommen engagierte Mitarbeiter:innen von Lifebonus und stehen uns mit Rat und Tat zur Seite.

Zu Beginn haben sie uns Entspannungstechniken, wie beispielsweise die progressive Muskelentspannung oder Traumreisen, angeboten und nähergebracht. Diese dienen durch kurzes Abschalten als kleine Auszeit im stressigen Pflegealltag während der Arbeitszeit.

Wer mehr Interesse daran hat, seinen Stress, sei es beruflich oder privat, zu reduzieren, kann sich für die persönlichen Einzelgespräche anmelden. Diese Gespräche dauern 30 Minuten und können einmal wöchentlich stattfinden.

Wegweiser durch das gesamte Konzept ist eine bereitgestellte kostenlose App. Aber auch ohne App ist eine Teilnahme möglich. In acht Themenblöcken arbeiten die Teilnehmer:innen

sich zusammen mit einer Beraterin oder einem Berater durch den Prozess des Stressmanagements.

Themen sind beispielsweise: Zeit- und Selbstmanagement, Entspannungstechniken, Umgang mit Konflikten, Schlaf und Freizeit, Belastungen und Problembewältigung. Es gibt zu jedem Themenpunkt ein Einführungsvideo, das den Inhalt der Einheit zusammenfasst, und am Ende werden offene Fragen formuliert, über die dann gesprochen wird, um eine individuell umsetzbare Lösung zu erarbeiten.

Ich habe selber von Juli bis September 2022 an diesem Programm teilgenommen und es hat mir trotz meiner Skepsis am Anfang sehr gut getan und mir bei der Strukturierung meines Arbeitstages zu positiven, erleichternden Veränderungen verholfen.

Oftmals bemerkt man die Anzeichen einer stressigen Situation nicht sofort. Gerade bei langanhaltenden stressigen Phasen, die sich über Tage oder Wochen erstrecken, verliert man schnell den Blick für sich selbst und hinterfragt sich nicht. Eine hohe Priorität sollte für jeden sein, auf sich selbst aufzupassen. Denn wenn wir es nicht selber für uns tun, wer macht es dann für uns?

### ZITATE ZUR GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

„Halte Dir jeden Tag 30 Minuten für Deine Sorgen frei und in dieser Zeit mache eine Nickerchen.“  
Abraham Lincoln

„Wenn Du im Recht bist, kannst Du Dir leisten, die Ruhe zu bewahren; und wenn Du im Unrecht bist, kannst Du Dir nicht leisten, sie zu verlieren.“  
Mahatma Ghandi

„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“ Ovid

„Spannst Du eine Saite zu stark, wird sie reißen. Spannst Du sie zu schwach, kannst Du nicht auf ihr spielen.“ Buddha

„Gebt den Leuten mehr Schlaf – und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.“  
Kurt Tucholsky

„Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.“  
Chinesisches Sprichwort





PFLGEN & WOHNEN HAMBURG

In Gemeinschaft leben. Seit 1619



PFLGEN & WOHNEN FARMSSEN  
August-Krogmann-Straße 100  
22159 Hamburg  
Telefon (040) 2022-2214  
farmsen@pflgenundwohnen.de

ANSPRECHPARTNER:INNEN  
Direktor: Jan Bruhns  
Kundenservice: Judith Hüsken,  
Julia Jönsthövel

WWW.PFLGENUNDWOHNEN.DE

## TERMINE & VERANSTALTUNGEN

**22.02.2023**

Karneval mit Mirko

**23.02.2023**

Krink: Monatlicher

Plattdeutsch-Nachmittag

**03.03.2023**

Biografiewerkstatt

Farmsen-Berne

**13.05.2023**

40 Jahre „Freundeskreis

Pflegeheim Farmsen“



**MITTAGSTISCH  
FÜR GÄSTE**

Kann zurzeit leider nicht  
angeboten werden.



**Lösungen von Seite 9:**

Labyrinth:  
Der obere Weg führt zum  
Teller.

3	9	8	2	5	4	1	7	6
2	4	7	6	3	8	3	9	5
6	1	5	9	7	2	4	3	4
5	8	6	1	3	2	4	7	7
9	2	4	7	8	5	9	6	8
9	4	1	6	8	2	5	1	3
4	3	7	4	6	3	7	8	1
8	5	4	8	9	6	1	7	2
4	3	2	5	9	7	6	8	1
8	5	9	3	5	1	7	4	6