

Seniorenheim Schloss Ebracher Hof Mainstockheim GmbH

SCHLOSS BLÄTTLE

März 2021



EBRACHER HOF
Schloss & Seniorenheim



Blicke
&
Hände



Zurück zur Normalität?

Wir träumen schon lange davon!

Aber niemand kann uns Gewissheit geben.

Wir üben uns weiterhin in Geduld und machen das Beste aus dieser Zeit.

Da ja unsere sozialen Kontakte auch im Heimleben knapper ausfallen als sonst, wollen wir Sie mit unserem Schlossblättle zumindest auf dem Laufenden halten.

Bei uns ist es jedenfalls nie langweilig!

- 04/05 Neuer Hausmeister & 100 Tage Pflegedienstleitung
- 06/07 Porzellanmalerei & Herzlichen Glückwunsch
- 08/09 Den Frühling locken & Impfung gegen Covid-19
- 10-13 Fasching, Fasching, Fasching
- 14/15 Lauchsuppe
- 16/17 Unser Bastelherz
- 18/19 Tierisches & Eichhörnchen im Garten
- 20/21 Blick in ein Zimmer: Das gehört mir!
- 22/23 Die Gesichter unserer Häuser
- 24/25 Winterliche Aussicht & Tablet-Spende
- 26/27 Geschenktütchen & instrumentale Musiktherapie
- 28/29 Meditieren & Wohlbefinden
- 30/31 Zur Pizzeria Veronika
- 32/33 Rosenkavalier, Kritzeleien & Denk fix!
- 34/35 Frühlingserwachen & Schlosshof

INHALT

IMPRESSUM

Herausgeber Seniorenheim Schloss Ebracher Hof Mainstockheim GmbH
 Redaktion Gabriele Brandner, Melinda Hillion, Dagmar Ungerer-Brams
 Fotos Archiv des Seniorenheimes, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
 Layout Dagmar Ungerer-Brams
 Druck Scholz Druckerei Dettelbach



UNSER NEUER HAUSMEISTER UDO

- Mein Name** Udo Bochtler
56 Jahre alt, verheiratet, zwei Söhne (17 und 20 Jahre alt)
- Ich wohne in** Ochsenfurt, Ortsteil Tüchelhausen,
komme ursprünglich aus Schweinfurt
- Meine Hobbys** Drechseln, Radeln, Wandern, Urlaub,
demnächst mit Wohnmobil Pössl
- Lieblingsmusik** 60-er allgemein, Doors, Pink Floyd, Led Zeppelin
- Lieblingfilm** Trilogie ‚Herr der Ringe‘
- Da wäre ich gern dabei gewesen** Woodstock
- Was ich mag** Gutes Essen, Bier, lange schlafen, Urlaub
- Das mag ich nicht** Volksmusik, Menschen, die sich zu wichtig nehmen, rote Ampeln
- Lieblingsreiseziele** Dänemark, Great Britain und Deutschland
- Beruflicher Werdegang** Ausbildung zum Radio- und Fernstechniker und Bauzeichner,
verschiedene Beschäftigungen als Bauleiter,
seit kurzem Hausmeister/Haustechniker
- Wunsch für die Zukunft** Gesundheit, ein Leben ohne Corona,
Spaß bei der Arbeit, viele Enkel

EINHUNDERT TAGE

Meine ersten 100 Tage sind vorbei.

Jetzt ist es an der Zeit, ein Feedback zu geben.

Was ist bis dahin geschehen?

Ist es das was ich mir vorgestellt habe?

Was gibt es zu verbessern?

Nach hundert Tage, kann ich sagen:

Es ist schön hier im Ebracher Hof!

Für mich stehen die Bewohner immer an erster Stelle.

Ich habe jetzt schon das Gefühl, dass sich eine Basis entwickelt hat, auf der man gute fachliche und professionelle Arbeit leisten kann.

Den Herausforderungen bin ich gewachsen. Wobei es immer Höhen und Tiefen gibt, so wie in jedem anderen Job auch.

Die tägliche Strecke zur Arbeit von 130 km ist ab und zu anstrengend, und trotzdem zu fahren.

Ich kann mich, je nachdem, ob ich gerade zur Arbeit oder nach Hause fahre, entweder vorbereiten oder abschalten.

Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!

Humor ist mir auch während der Arbeit immer wichtig.

Mein Motto ist: „Ein Tag ohne zu lachen ist ein verlorener Tag“.



Dank der vielen Corona-Tests habe ich jetzt auch alle Nasenlöcher und Rachen jedes Einzelnen kennenlernen dürfen!



Ich versuche immer neutral, ehrlich und höflich zu sein.

Dasselbe wünsche ich mir von meinem Gesprächspartner für mich.

Für die Zukunft wünsche ich mir eine offene Kommunikation in allen Bereichen.

Ich bin für Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter immer zu einem Gespräch bereit.

Ich bitte, mir die Chance zu lassen, mich hier noch besser einzufinden.

Sobald es wieder möglich ist, hoffe ich, dass wir uns alle einmal kennen lernen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Timo Friske, Pflegedienstleiter





MIT MELINDAS HILFE
BEMALEN
WIR PORZELLAN



- | | | |
|---|--|--|
| Max Schweser
15. März 1933 | Gerda Sponsel
21. März 1928 | Maria Giebeck
25. März 1945 |
| Hermann Rube
27. März 1947 | Hans Ullrich
27. März 1927 | Hella Sauer
28. März 1943 |
| Anna Goller
03. April 1927 | Waltraud Mauder
11. April 1943 | Hannelore Hoßbach
17. April 1950 |
| Maria Herrlein
19. April 1933 | Herta Hofmann
24. April 1933 | Luise Böhm
25. April 1924 |
| Herbert Weber
25. April 1950 | Doris Eysersheim
04. Mai 1955 | Angelika Dötsch
06. Mai 1944 |
| Maria Olbrich
25. Mai 1922 | Anna Sokol
27. Mai 1923 | Wilhelm Wehnert
29. Mai 1930 |
| Hannelore Prozeller
01. Juni 1933 | Else Wratil
04. Juni 1930 | Elisabetha Spiegel
06. Juni 1931 |
| Heinz Thauer
16. Juni 1939 | Erika Hallmann
17. Juni 1929 | Paula Zeißner
29. Juni 1930 |



Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!



MIT BLUMEN UND SELBST-
GESTALTETEN VASEN
LOCKEN WIR DEN FRÜHLING

Impfung gegen Covid-19

Ein Stück Weg in die Normalität?

Schon im November begannen die Vorbereitungen für die ersetzten Impfungen. Dann, am 28.12.2020, wurden wir am Abend darüber informiert, dass die ersten Erstimpfungen am 29.12.2020 ab 9 Uhr durchgeführt werden würden.

Um 9 Uhr kam niemand, auch um 11 Uhr kam niemand. Durch einen Anruf bei der Impfkoordinationsstelle hatten wir die Information, dass das Impfteam aufgehoben wurde und dann so gegen 15 Uhr bei uns sei. So übten wir uns weiter in Geduld.

Aber auch um 15 Uhr kam niemand, ebenso um 16 Uhr kam niemand. Gegen 17 Uhr kamen drei junge Damen, die sich als unser Impfteam für den heutigen Tag vorstellten.

Schnell wurden die kognitiv fitten Bewohner über die anstehende Impfung informiert und die „Impfstraße“ im Schloss OG eingerichtet. Um 18:30 Uhr kam ein weiteres Impfteam zur Unterstützung in die Einrichtung. Dieses bezog Stellung im Haus Herrenberg. So konnten an diesem langen Tag doch immerhin insgesamt 20 Bewohner und zwei Mitarbeiter geimpft werden.

Da die notwendigen Formulare über die Weihnachtsfeiertage ein „Upgrade“ erhalten hatten, musste für viele unserer Bewohner nochmal der/die Bevollmächtigte/r kontaktiert werden, damit diese ihre Zustimmung geben konnten. Somit begann der zweite Impftag schon sehr früh am Morgen, um die letzten zwingend notwendigen Vorbereitungen treffen zu können.

Ab 8:30 Uhr konnte dann dieses Großprojekt mit zwei Impfteams starten. Am Ende dieser beiden Tage waren dann insgesamt 49 Bewohner und 39 Mitarbeiter geimpft.

Die Termine für die Zweitimpfungen waren keine Überraschung, da diese nach 21 Tagen durchgeführt werden sollten. Aber wie sollte es anders sein, hatte auch hier ein notwendiges Formular ein „Upgrade“ erhalten.

Aber gut vorbereitet ist ja bekanntlich schon halb erledigt! Schnell wurden die notwendigen Arbeitsschritte erledigt.

Es war schon am Ende des zweiten Tages der Zweitimpfung große Erleichterung zu spüren. Jetzt mussten nur noch drei Bewohner immunisiert und Pflegemitarbeiter motiviert werden.

Am 10.02.2021 bekamen wir die Information, dass das Impfteam für die noch impfwilligen Bewohner und Mitarbeiter den 12.02.2021 für die Erstimpfung vorgesehen hat. Mit einer Verzögerung von zwei Stunden konnte es dann los gehen. Am 05.03.2021 wurden die letzten Zweitimpfungen durchgeführt.

Jetzt sind im Schloss Ebracher Hof insgesamt 53 Bewohner und 51 Mitarbeiter gegen das Virus immunisiert.

„Positiv denken bedeutet nicht, dass du immer gut drauf sein musst. Es bedeutet nur, dass du dir an schlechten Tagen bewusst machst, dass auch wieder gute Tage kommen werden!“

*Heike Vogel-Müller
Einrichtungsleitung*



Lustig ist daas Faschingsleben, faria, faria ho!

Zu Fasching schmücken wir die Stationen bunt, verkleiden uns und vertreiben den Wintermief mit Späßen und Quatsch. Corona bedingt gab es heuer die Faschingsfeier gleich zweimal, damit nicht zu viele Bewohner im Raum der Mitte zusammen kommen.

Der guten Stimmung tat das keinen Abbruch. Neben vielen anderen Sketchen kam gut an, dass wir die Masken auf die Schippe genommen haben. Für uns alle sind die Faschingsfeiern das erste Highlight im neuen Jahr. Der Alltagsrott ist dann mal ganz fern.





FASCHING
FASCHING
FASCHING
FASCHING



Lauchsuppe

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten.
Mehrere kleingeschnittene Stangen Lauch dazugeben
und mit Brühe ablöschen.
Schmelzkäse unter Rühren darin auflösen.
Suppe weiterköcheln, bis der Lauch gar ist.
Mit Sahne, Pfeffer und einem Schuss Weißwein abschmecken.





Das Bastlerherz schlägt im tiefen Keller

Unser Bastlerherz schlägt im dunklen, tiefen Schlosskeller: Da steht ein riesiger Archivschrank, lang und breit wie ein Bett, aber doppelt so hoch! Eine Schatztruhe mit vielen Schubladen für Papiere aller Art. Große, kleine, dicke, dünne. In allen Farben und Motiven. Vor einiger Zeit quoll unser Papiervorrat im „normalen“ Materiallager über und war ungeordnet. Peter kam auf die Idee, mal einen „richtigen“ Papierschrank anzuschaffen und stellte ihn uns nach dem Einkauf reich gefüllt auf. Wir basteln gern mit Papier. Und der Vorrat geht uns jetzt nie mehr aus.





TIERISCHES!

Seit dem 8. März gibt es für unsere zwölf Sussex-Hühner und unseren Gockelhahn Churchill wegen drohender Vogelgrippe leider keinen Freilauf mehr.

Bis jetzt durfte die Hühnerschar nach dem Eierlegen frei herumlaufen. Sie besuchten die Verwaltung, die Schmiede, den Hintereingang der Küche, immer in der Hoffnung, ein Leckerle zu bekommen.

Überquert man den Hof mit einem Gefäß in der Hand, läuft die ganze Meute mit einem mit, zur Freude der Bewohner.

Katzenfutter ist der Renner!

Unser armer Kater Schweini muss täglich um sein Essen kämpfen...

Nun tun sie mir leid und ich schaue nach ihnen, wie es ihnen geht.

Doch: Es fehlt der Hahn – wo ist er geblieben?

Ich frage Peter zum Spaß, ob er ihn geschlachtet habe (er ist manchmal sehr frech und baut sich vor Besuchern auf).

Peter schaut sofort erschrocken nach:

*Der Hahn Churchill liegt entspannt im Lege-
nest und schläft!* Er ist wohl beruhigt, dass seine Hühner behütet sind. Er muss nicht auf sie aufpassen und gönnt sich eine Auszeit.

Ganz schön schlau!



Eichhörnchen

Der Schlossgarten birgt eine Vielfalt an Natur und Tieren in sich. Unter anderem gibt es eines mit tollen Kletterkünsten – unser Eichhörnchen.

Im Schlossgarten gibt es nämlich zwei große alte Walnussbäume. Das Eichhörnchen ist zwar ein Allesfresser, aber Nüsse mag es besonders gern. Und wo es ausreichend Nahrung gibt, fühlt es sich wohl.

Auffällig ist der buschige Schwanz des Eichhörnchens. Mit 17 bis 20 Zentimetern ist er fast so lang wie der ganze Körper. Im Winter stehen oben auf den Ohren kleine Haarbüschel in die Höhe, die auch Pinsel genannt werden.

Eichhörnchen gibt es fast überall in jeder bewaldeten Region Europas und Asiens. Am liebsten lebt es in Wäldern mit Nadelbäumen.

Fotos: http://www.777life.com/photos/animals/MattiParkkonen_Orava.jpg
– 777life contents were recently moved to <http://deitti.kotisatama.net/suomi/photo.php> und QF P1920 Pixabay

- Größe** 15–20 cm
- Gewicht** 200–500 g
- Lebensdauer** 2–8 Jahre
- Ernährung** Nüsse, Samen, Pilze, Eicheln, Beeren, Eier, Jungvögel
- Anlegen von Vorratsdepots**
- Kein Winterschlaf**
- Enorme Intelligenz**



Das gehört mir!



Vor einiger Zeit (*Schlossblättle vom Frühjahr 2020*) begannen wir mit Blicken in die Zimmer unserer Bewohner. Ist der Platz in unseren Häusern auch noch so groß, der wirklich private Raum umfasst nur ein Zimmer.

Was nimmt man mit?

Wie richtet man es sich ein?

Woran hängt das Herz?

Welche Lieblingskleidung hat man?

An was erinnere ich mich täglich gern?

Dieses Mal durften wir im Haus Herrenberg in das Zimmer von **Hermann Rube** blicken. Er wohnt seit 2016 bei uns und hat einige markante persönliche Gegenstände mitgebracht. Herr Rube liebt Gitarre spielen, wandert gern und achtet stets auf ein gepflegtes Äußeres.



WAS ICH MITGENOMMEN HABE
UND WAS SICH SO ANSAMMELT



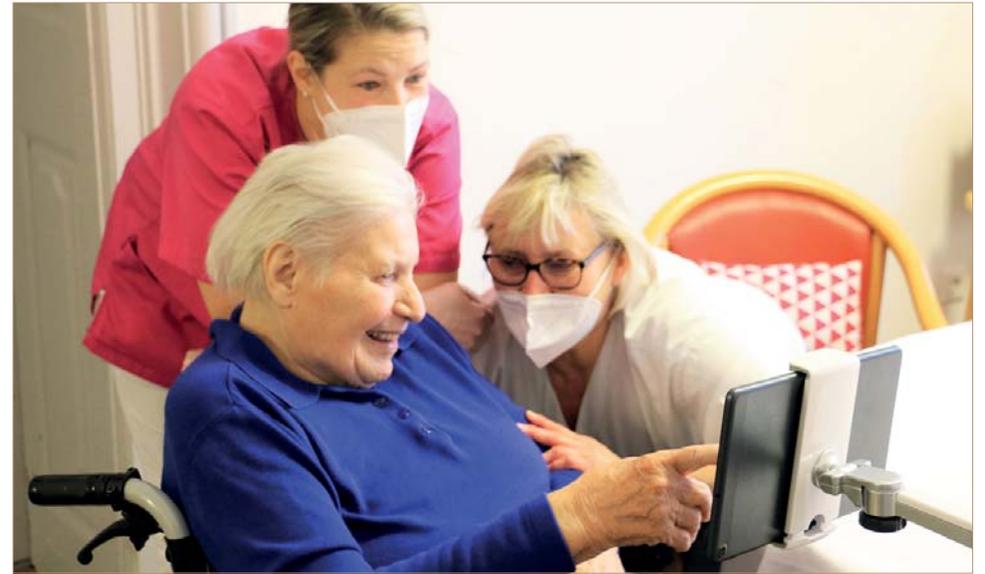


Die Gesichter unserer Häuser

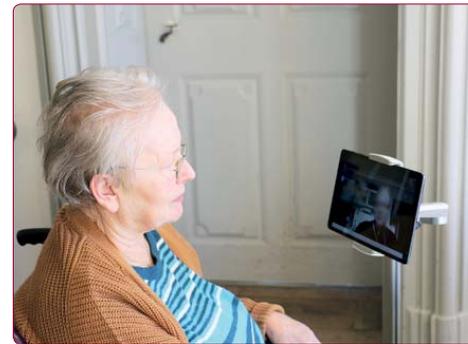
Kaum naht das Frühjahr, schaut man mit hoffnungsvollem Gesicht hinaus ins Grüne. Doch meist ist der Blick getrübt von Dreck und Saharastaub. Und schon geht man mit Fensterleder oder Zeitung zum Frühjahrsputz über. In unseren Häusern (Schloss, Neubau, Verwaltung, Torhaus) gibt es unzählige Fenster. Und damit auch viel zu putzen. Unsere Putzfee meinte, ein Vierteljahr wäre sie wohl nur damit beschäftigt, alle Fenster einmal zu putzen. Mit den Treppenhäusern, den Badetürmen, den Liften oder dem Gang zum Raum der Mitte haben wir auch riesige vollflächige Glasflächen. Im Schloss gibt es noch einige alte Fenster, die aus Wärmeschutzgründen doppelt verglast sind. Doppelte Arbeit für einen streifenfreien Blick nach draußen.

Früher hatten Fenster immer Vorhänge und Stores, meinen unsere Bewohner*innen. Heutzutage sind die Glasflächen oft größer, haben aber selten Stores. Dafür schützen Rollos vor Blicken, Sonne und Schlechtwetter. Die Fensterbretter sind in ganz vielen Zimmern geschmückt mit Blumen und Deko. In Coronazeiten haben Fenster nochmals eine ganz besondere kommunikative Rolle erhalten. Seit Angehörige die Bewohnerinnen und Bewohner nicht einfach auf Station besuchen können, helfen die Fenster aus. Da werden Geburtstagsständchen á la Romeo und Julia rauf auf den Balkon der Jubilarin gesungen. Einige Angehörige tauschen sich auch regelmäßig mit ihren Liebsten übers Fenster aus. Und das ein oder andere Geschenkstückchen wird übers Fenster gereicht.





VERGELT'S GOTT FÜR DAS TABLET!



Die Firma LZR Lenz Ziegler Reifenscheid aus Kitzingen schenkte allen Seniorenheimen der Gegend ein Tablet, damit die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen in Kontakt treten können. Wir sagen – auch im Namen unserer Bewohner – ein herzliches Vergelt's Gott! Inzwischen wandert das Tablet von Station zu Station und tut sehr gute Dienste.



DANKE!

Gisela Ullrich kam Mitte 2008 zu uns. Zuhause war die Pflege nicht mehr machbar gewesen. Im Oktober 2009 folgte ihr noch rüstiger Ehemann und konnte dann bis zu ihrem Tod im November 2015 mit ihr zusammen sein. Beide sind Mitglieder der Glaubensgemeinschaft der Zeugen Jehovas. Hans Ullrich seit seinem 18. Lebensjahr. In diesem Monat wird Herr Ullrich 94 Jahre alt. Der Ebracher Hof ist sein Zuhause geworden.

Während dieser vielen Jahre kümmerten sich stets seine Glaubensbrüder um ihn. Als er noch konnte, wurde er sonntags zu den Versammlungen abgeholt.

Der Kontakt brach nie ab, auch nicht, als Klaus Riehm verstarb, der seine Angelegenheiten über lange Jahre hin erledigt hatte. Herr Dietel übernahm die Aufgabe nahtlos.

Vor kurzem kam eine Überraschung:

Ein Karton mit einem Dankkuvert für jeden Einzelnen, der hier beschäftigt ist. Gebastelt auf äußerst liebevolle Art und Weise!

Herzlichen Dank an Familie Dietel und an alle, die sich soviel Mühe gemacht haben!

Wir haben uns sehr darüber gefreut!



Jasmins Musiktherapie mal mit Akkordeon und Veeh-Harfe



Wir reisen in uns, weil wir momentan nicht nach draußen können

Außer sonntags meditieren wir seit einiger Zeit täglich von 11 bis 11.30 Uhr



Wir beginnen stets mit einer Atemmethode, um unser Herz in Kohärenz zu bringen.

Herzkohärenz – was ist das?

*Herzkohärenz lässt sich definieren als persönliche Atemübung, die den eigenen **Herzrhythmus reguliert**, die Herzfrequenzvariabilität erhöht und die Aktivitäten des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems synchronisieren soll.*

*Im Prinzip geht es darum, eine Zeit lang mit einer bestimmten Frequenz zu atmen, um ein physisches und psychisches **Gleichgewicht** zu finden. Einige Vorteile stellen sich hierbei umgehend ein, andere brauchen etwas länger.*

Einatmen stimuliert das sympathische Nervensystem, Ausatmen das parasympathische Nervensystem. Wir verstehen also, wie es durch die Atemübungen bei der Herzkohärenztechnik gelingt, dieses Gleichgewicht zu beeinflussen.

Danach sind wir bereit für die eigentliche Meditation. *Aber was ist Meditation?*

Meditation ist eine Entspannungstechnik!

Das **Ziel der Meditation** ist es, deinen Geist zu fokussieren und dadurch zu beruhigen.

Wenn du über einen längeren Zeitraum regelmäßig meditierst, wirst du den Fortschritt spüren. Gesundheit und Immunsystem werden gestärkt, du fühlst dich weniger gestresst und bist ausgeglichener. Ein weiterer positiver Effekt: Konzentrationsfähigkeit und Kreativität steigen.

Mit Meditation stellen sich ein

- ☞ Glücksgefühl
- ☞ Emotionale Stabilität & positives Denken
- ☞ Verbessertes Stressempfinden
- ☞ Verbesserung der Gehirnfunktion
- ☞ Achtsamkeit und Geduld
- ☞ Gestärktes Immunsystem
- ☞ Blutdruck wird gesenkt
- ☞ Verlangsamt den Alterungsprozess
- ☞ Reduziertes Schmerzempfinden

... und natürlich bringt Meditieren auch Spaß! Am Ende der Meditation falten wir unsere Hände, massieren ganz langsam unsere Hände, Schultern, Herz, Brust und Arme. Wir schließen mit positiver Energie und positiven Wörtern – und freuen uns, schon bald im Garten meditieren zu können, vielleicht zusammen mit den Hühnern!

Namasté!

(Indischer Gruß mit gefalteten Händen und Verbeugung)

Wohlbefinden in Zeiten von Corona

Die wichtigsten Partner für das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind die Angehörigen. Sie erzählen von Zuhause, von Verwandten und der Nachbarschaft, lassen Erinnerungen wach werden und fördern so die emotionale Bindung und geistige Fitness unserer Bewohner.

Bieten wir auch täglich Besuche der Angehörigen an, so sind die Besuchszeiten in Zeiten von Corona aus den bekannten Gründen doch weniger geworden. Viele Senioren vermissen ihre Angehörigen und Sprößlinge.

Wir versuchen, diesen Wegfall zu kompensieren, so gut es geht. Immer wieder setzen wir kleine Highlights, die zur Routine gewordene Abläufe im Tagesgeschehen ersetzen. So gestalten wir die Geburtstage im Tageslauf aufwendiger, kümmern uns „ganz besonders“ um die Geburtstagskinder und feiern am aufwendig gedeckten Tisch gemeinsam den Geburtstag.

Immer wieder versuchen wir, auf Befindlichkeiten und Nöte der Bewohner schnellstmöglich und noch flexibler als gewöhnlich einzugehen.



ZUR PIZZERIA VERONIKA

Wir backen Pizza für unser Abendessen

Reich belegt, nur mit den feinsten Zutaten:
Tomatenmark, Paprika, geriebener Käse, Mozzarella, Champignons, Lauch, gekochter Schinken, Salami, Knoblauch, frische Kräuter

Aber... das Geständnis von Veronika:

„Meine Lieben, heute hab ich ausnahmsweise aber mal den Teig gekauft, weil ich keine Zeit hatte, einen zu machen.“

Unser Urteil der selbst belegten Pizza:

„Sehr, sehr guter Belag; es hat uns gut geschmeckt. Aber der Teig war ‚läschert‘ und ist nicht arg aufgegangen.

Selbst gemachter Teig, Veronika, ist besser!“



Knoblauch gerne,
aber nicht zu vieeel...



„Adelige“
Kräuter, frisch aus
dem Schlossgarten
gezapft

Bei dieser Augenweide
freut man sich
schon vormittags
auf's Abendessen



Lachen und Naschen
ist auch inklusive



Der Ehemann als Rosenkavalier



Kathinka Gaßner wohnt mit ihrem Mann bei uns. Zum Geburtstag wollte ihr Alfons unbedingt rote Rosen schenken. Mit einer Pflegekraft vereinbarte er heimlich einen Blumenbringdienst.

BEIM ÜBERREICHEN STRAHLEN BEIDE GLÜCKSELIG



Unsere Maria Immaculata
(Figur von einem unserer Brunnen)
wacht am Rande der Schultafel gelegentlich auch
über so manche skurrile Kritzelei

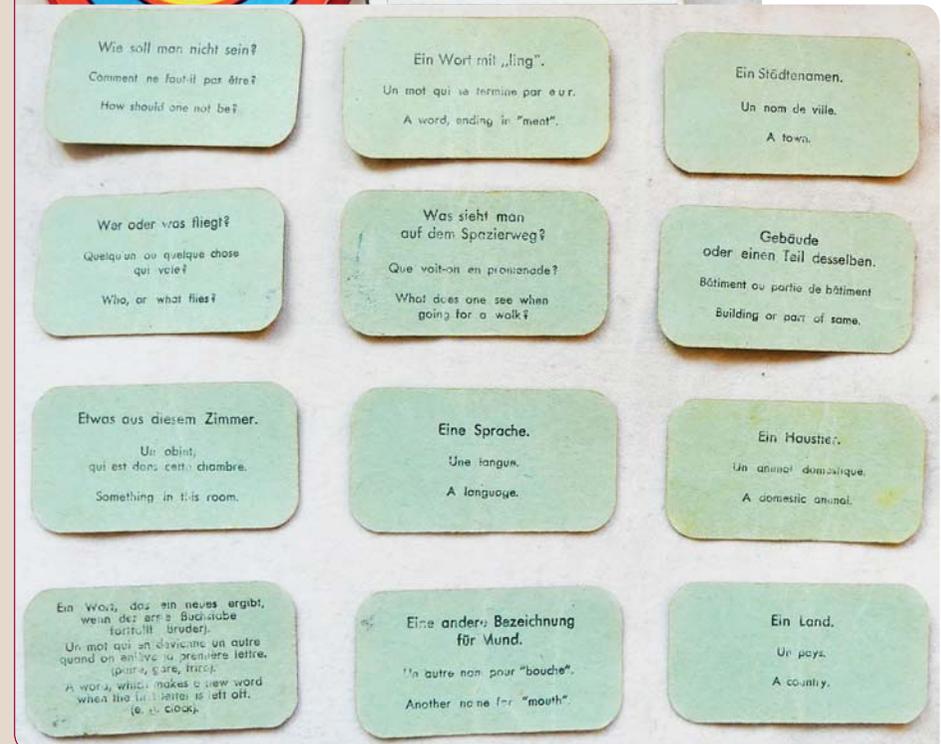


Denk fix!

ist ein Spiel mit einfachen Spielregeln: Man sucht sich einen Buchstaben aus dem Alphabet (oder dreht ihn auf der Wählscheibe) und beantwortet damit die Karte.

Beispiel: Stadt mit D?
Dettelbach oder Dublin!

Wir haben mehrere Ausgaben von **Denk fix!**. Dieses ist die älteste Ausgabe. Auf diesen alten Karten sind gelegentlich außergewöhnliche Fragen drauf. Einzigartig ist auch die Mehrsprachigkeit: Jede Frage wird in deutsch, französisch und englisch gestellt und ist so auch mehrsprachig lösbar.



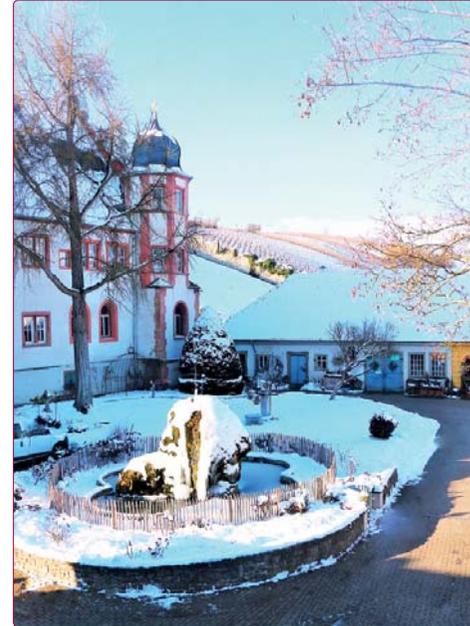
RÄTSELLECKE



Frühlingserwachen



Arbeit & Pause im Schlosshof





FEBRUARSCHNEE

