Ausgabe 2
2023

DOMICIL

NIKOLAI JOURNAL

Das Neueste aus dem Nikolaiviertel

Kreatives Gestalten –
Ein beliebtes Gruppenangebot

Wie schützen wir uns vor Hitze?

Unsere helle, moderne und offene Einrichtung ist speziell auf die individuellen Bedürfnisse unserer BewohnerInnen ausgerichtet. Die liebevolle Gestaltung lädt ein, sich wohl und geborgen zu fühlen. So verbinden wir eine ansprechende Atmosphäre und moderne Pflege. Die hohe Pflegequalität, Freundlichkeit und der allumfassende Service bilden die Grundlage unserer täglichen Arbeit. Damit unsere Bewohner weiterhin Mitten im Leben bleiben können, ist unsere Einrichtung zentral im Herzen Hannovers gelegen. In unmittelbarer Nähe befinden sich Grünanlagen wie der historische Friedhof St. Nikolai. Ebenfalls fußläufig erreichbar sind der Klagesmarkt und der Engelbosteler Damm, der Hauptbahnhof sowie die Innenstadt. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Dazu tragen auch unsere zahlreichen Veranstaltungsangebote bei, die sie frei wählen und nutzen können. Ihre Lebensqualität ist uns wichtig.

Wir bieten Ihnen

- Große Einzel- oder Doppelzimmer mit Bad
- Individuellen Wohnraum, eigene Möblierung möglich und erwünscht
- Leicht- und Schwerstpflege für alle Pflegegrade
- Umfassende Betreuung, kompetente Pflege und medizinische Versorgung
- Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Täglich wechselndes Veranstaltungs- und Therapieangebot
- Moderne Ausstattung
- Balkone und Terrasse mit Gartenmöblierung

Wir sind Vertragspartner aller Pflegekassen und öffentlichen Kostenträger

- Liebevoll angelegter und gepflegter Garten
- Modernes Notruf- und Sicherheitssystem
- Telefon-, Internet- und TV-Anschluss
- Hauseigene, frische und gesunde Küche
- Hauseigene Wäscherei
- Friseursalon und Fußpflege

Inhaltsverzeichnis

2	Wir über uns
3	Inhalt
	DOMICIL – Wir über uns
4–5	Vorwort von Isabelle Geissler
6–7	Vorstellung neuer Mitarbeiter*innen
	Betreuung & Therapie – gemeinsam aktiv
8–9	Rückblick
10	Unsere Veranstaltungen von Juni bis August
11	Besuche der Clinic Clowns Hannover e.V.
12-13	Kreatives Gestalten – ein beliebtes Gruppenangebot
	Verschiedenes – Informativ und Anregendes
14-15	Skurrile Thementage im Sommer
16–17	Für Hitzemuffel – die kältesten Orte der Welt
18–19	Wie schützen wir uns vor Hitze?
20	Köpfchen gefragt – Rätselspaß
21	In stillem Gedenken
22	Ansprechpartner
23	Ausblick und Impressum
24	Unser Sommerfest

VORWORT VON ISABELLE GEISSLER

Liebe/r Leser*in,

ich freue mich sehr Ihnen für diese schöne und farbenfrohe Sommerausgabe des Nikolai-Journals das Vorwort zu schreiben.

In den letzten Wochen haben wir uns alle gemeinsam wie selbstverständlich angelächelt, gesungen und die Beobachtung unserer Gesichter genossen. Ich für meinen Teil, habe endlich alle Antlitze der Kolleg*innen kennengelernt und bin immer noch dankbar für die Erfahrung und hoffe, dass wir nie wieder in die Situation geraten, über mehrere Jahre Masken tragen zu müssen.

Am 12. Mai haben wir im Team den Tag der Pflegenden im Garten mit einem Grillevent gefeiert. Viele Kolleg*innen haben etwas zu essen mitgebracht, das Domicil hat Grillgut und Getränke beigetragen. Ich danke meinen Kolleg*innen für die schöne gemeinsame Zeit, für ihr Engagement und ihren täglichen Beitrag zu einer wertvollen Umgebung für unsere Bewohner*innen. Das ist nicht selbstverständlich.

Beim ersten Angehörigenfrühstück nach Corona im April waren ca. 25 Angehörige zu Gast. Es war ein sehr schöner Austausch, bei dem Herr Mönck (Küchenleiter), Frau Jimenez Paradies (VPK) und ich einen guten Eindruck unserer Arbeit vermitteln konnten. Die Angehörigen haben sich vorgestellt und ihre Wünsche und Eindrücke beigetragen. Es wurde viel geredet und miteinander Erfahrungen geteilt, es gab viel Lob für unsere Arbeit – dafür sage ich danke.

In den nächsten Wochen werden wir sicher wieder hohe Temperaturen erleben. Daher haben wir in dieser Ausgabe einen Artikel, der Ihnen Hinweise auf den Umgang mit langanhaltender Hitze gibt. Wir werden auch Infoflyer an der Rezeption zur Verfügung stellen, für An- und Zugehörige, Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen.

Wir haben für die nächsten Wochen folgende Veranstaltungen geplant:

Am 15.06. einen Grillabend und am 12.07. ein Sommercafé für alle Bewohner*innen.
Am 26.08. findet ein „Blumenfest“, unser diesjähriges Sommerfest, statt. Zu diesem Fest laden wir alle Bewohner*innen, ihre An- und Zugehörigen und unsere Mitarbeiter*innen und ihre Familien ein.

Es wird leckeres Essen, Eis, Blumen, Tiere, Clowns und Musik mit Oliver

Kent geben. Ich freue mich auf Sie alle und bin sicher, dass wir einen tollen Nachmittag und Abend verleben werden.

Ich möchte an dieser Stelle schon auf das Angehörigenfrühstück am 09. September (09-11 Uhr im Festsaal) hinweisen, zu dem ich Sie, liebe An- und Zugehörige, gerne einlade.

In den letzten Wochen ist es uns gelungen, einige neue Menschen für unser Team zu gewinnen. Einige stellen sich Ihnen auf den nächsten Seiten vor. Hervorheben möchte Frau Georgeta Negut, die die Leitung des Wohnbereiches 1 übernimmt und Nele Jantje Schnieber, als zweite Praxisanleiterin. Frau Schnieber wird zusammen mit Victoria Sobotta die Ausbildung unserer zukünftigen Pflegefachfrauen/-männer sicherstellen. Sie wird außerdem die Begleitung der Anerkennung unserer indischen Pflegefachkräfte übernehmen. Ich wünsche allen neuen Kolleg*innen einen super Start und viel Spaß in unseren schönen Domicil.

Aufgrund der Tatsache, dass unsere Zeitressourcen immer knapper werden, habe ich entschieden, dass wir nur noch zwei Ausgaben dieses Journals pro Jahr herausgeben. Daher wird es für diesen Herbst nur ein kleines Infoblatt mit wichtigen Terminen und Neuigkeiten geben und die nächste Ausgabe zum Winter, dann für sechs Monate, erscheinen. Ich hoffe auf Ihr Verständnis und wünsche Ihnen nun einen schönen Sommer.

Ihre Isabelle Geissler

Vorstellung neuer Mitarbeiter*innen

Amy Samba Dia

Was ich im Domicil mache: Ich arbeite als Pflegehilfskraft im Domicil.

Was ist besonders an mir: Besonders an mir ist, dass ich mich nicht als Besonders bezeichne. Ich habe mir darüber noch keine Gedanken gemacht und finde diese Frage schwierig zu beantworten.

Damit starte ich in den Tag: Meinen Tag starte ich mit einem großen Glas Wasser und einer Dusche. Nachdem ich mein Kind für den Kindergarten fertiggemacht habe, trinke ich eine Tasse Kaffee.

So verbringe ich meine Freizeit: Ich mache häufig Sport, höre Musik, tanze, schaue Fernsehen oder treffe Freunde.

Was habe ich bisher gemacht: Ich bin geboren und aufgewachsen in Dakar, der Hauptstadt von Senegal. Zunächst habe ich dort eine Ausbildung zur Kassiererin absolviert. Als ich nach Deutschland gekommen bin, habe ich erst als Reinigungskraft gearbeitet und danach eine Ausbildung zur Pflegehilfskraft gemacht.

Daniela Barba

Was ich im Domicil mache: Ich arbeite im Domicil als Pflegefachkraft.

Was ist besonders an mir: Ich komme aus Rumänien. Ich bin eher zurückhaltend, lerne aber gerne Neues.

Damit starte ich in den Tag: Den Morgen starte ich mit einem Lächeln im Gesicht, positiver Energie und dem Wunsch, Neues zu lernen.

So verbringe ich meine Freizeit: Ich liebe die Natur und unternehme gerne Spaziergänge. Außerdem fotografiere, male und nähe ich gerne.

Was habe ich bisher gemacht: Ich habe bereits vor meiner Tätigkeit hier im Pflegebereich in Krankenhäusern, in einem Dialysezentrum und in Pflegeheimen gearbeitet.

Danny Zimmermann

Was ich im Domicil mache: Ich bin im Domicil als Hilfsmittel- und Mobilitätsbeauftragter tätig.

Was ist besonders an mir: Ich bin ein offener und ehrlicher Mensch.

Damit starte ich in den Tag: Meinen Tag starte ich immer mit einer positiven Stimmung und einem Lächeln.

So verbringe ich meine Freizeit: In meiner Freizeit mache ich gerne Familienausflüge mit dem Wohnmobil, lange Spaziergänge mit meinem Hund und Fahrradtouren.

Was habe ich bisher gemacht: Ich habe 25 Jahre im Außendienst gearbeitet und war als Accountmanager tätig.

Fatoumata Bakayoko

Was ich im Domicil mache: Ich bin in der Reinigung tätig.

Was ist besonders an mir: Ich bin sehr gerne unter Menschen.

Damit starte ich in den Tag: Als erstes mache ich meine beiden Söhne für die Schule bzw. für den Kindergarten fertig.

So verbringe ich meine Freizeit: Ich unternehme viel mit meinen Kindern. Am liebsten gehen wir spazieren.

Was habe ich bisher gemacht: Ich habe auch schon vorher in der Reinigung und als Küchenhilfe gearbeitet.

Marina Bake

Was ich im Domicil mache: Ich arbeite als Pflegehelferin im Domicil.

Was ist besonders an mir: Besonders an mir ist meine Geduld und meine Pünktlichkeit. Außerdem bin ich ein respektvoller Mensch und habe für jeden ein offenes Ohr.

Damit starte ich in den Tag: Meinen Tag beginne ich mit einem Gebet. Danach mache ich ein wenig Gymnastik und räume auf.

So verbringe ich meine Freizeit: Am liebsten gehe ich mit meinem Freund spazieren. Außerdem höre ich gerne Musik und kümmere mich gerne darum, die Wohnung ordentlich zu halten.

Was habe ich bisher gemacht: Bisher habe ich eine Ausbildung zur Pflegehelferin gemacht.

Oliver Dix

Was ich im Domicil mache: Sicherlich kennen Sie mich noch vom Testen, denn bisher ist niemand meinen Corona-Tests entgangen. Seit April arbeite ich an der Rezeption und freue mich auf ein gutes Miteinander.

Was ist besonders an mir: Das mag jeder selbst feststellen – ich schätze mich als ausgeglichenen, fröhlichen Menschen ein, mit dem jeder gut klarkommen kann.

Damit starte ich in den Tag: Ich starte mit Vorfreude auf den Tag und auf die Menschen, die mir begegnen werden, sowie mit viel Kaffee und ein wenig Toastbrot.

So verbringe ich meine Freizeit: Ich unternehme gerne Fernreisen, meine Lieblingsziele sind Dubai und Ägypten. Nebenbei fotografiere ich, unternehme Spaziergänge und sammle viel zu viele Bücher.

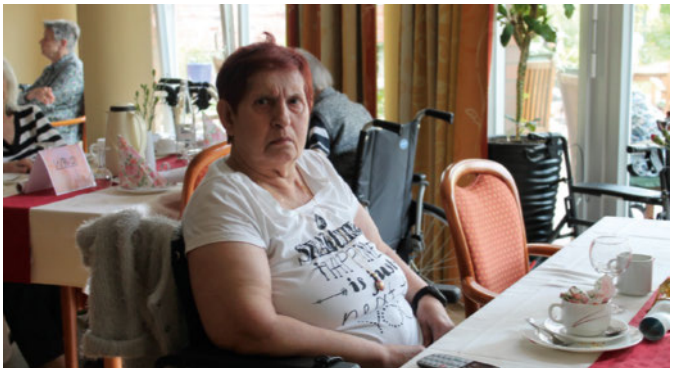
Was habe ich bisher gemacht: Zuvor habe ich zwei Jahre lang die Corona-Tests hier im Haus durchgeführt. Ansonsten war ich selbstständig tätig und ehrenamtlich in der Migrations- und Integrationsberatung.

UNSERE MAIFEIERN

Am 27. und am 28. April begrüßten wir im Domicil frühzeitig den Wonnemonat Mai. Bei stimmungsvoller Musik von Oliver Kent schunkelten und tanzen die Bewohner*innen miteinander. Neben Kaffee und einer leckeren Auswahl an Kuchen gab es für alle Maibowle – da blieb es kaum nur bei einem Glas.

UNSER MUTTERTAGSCAFÉ

Am 14. Mai 2023 feierten wir den Muttertag – und das auch im Domicil! Ob Schokoladen-, Waldbeertorte oder Topfkuchen, hier war neben einer leckeren Tasse Kaffee für jeden etwas dabei. Zu Ehren aller Damen gab es zusätzlich noch musikalische Begleitung am Klavier von Alexander Barsch. Ein gelungener Nachmittag!



UNSERE VERANSTALTUNGEN VON JUNI BIS AUGUST

Juni 2023

Freitag	2. Juni	Evangelische Andacht
Dienstag	13. Juni	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	14. Juni	Küchenkommission
Donnerstag	15. Juni	Grillabend
Dienstag	27. Juni	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	28. Juni	Geburtstags- & Willkommenscafé

Juli 2023

Dienstag	11. Juli	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	12. Juli	Küchenkommission & Sommercafé
Dienstag	25. Juli	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	26. Juli	Geburtstags- & Willkommenscafé

August 2023

Dienstag	8. August	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	9. August	Küchenkommission
Montag	21. August	Schuhresidenz
Dienstag	22. August	Clownin Frollein Cloudine
Mittwoch	23. August	Brillenmobil
Samstag	26. August	Sommerfest
Mittwoch	30. August	Geburtstags- & Willkommenscafé
Donnerstag	31. August	Bewohnersprechstunde

BESUCHE DER CLINIC CLOWNS HANNOVER E.V.

Die Atmosphäre verändert sich - Besuche der Clinic-Clowns Hannover e.V.

Seit einige Wochen kommen regelmäßig am Dienstagvormittag (zweimal im Monat) die Clinic-Clowns ins Domicil. Frollein Cloudine, Flocke oder Pepina verzaubern die Bewohner*innen mit ihrem Besuch. Clowns in Altenpflegeeinrichtungen präsentieren kein einstudiertes Programm, sie sind Künstler*innen mit großem Improvisationstalent, mit viel Einfühlungsvermögen und Herzlichkeit.

„Wir haben spontane und freundliche Kontakte zu den Bewohner*innen, Angehörigen und Mitarbeiter*innen“, sagt Frollein Cloudine, die im wahren Leben Helga Schimonsky heißt. „Wir besuchen die Senior*innen in ihren Zimmern, haben Begegnungen auf den Fluren und in den Wohnbereichen und manchmal tanzen und singen wir sogar gemeinsam im Aufenthaltsraum.”

Die Chancen und Stärken der Clowns in Altenpflegeeinrichtungen sind Verspieltheit, Berührbarkeit und der direkte Kontakt. Begegnungen auf Augenhöhe sind auch der Schwerpunkt der Arbeit mit demenziell veränderten Menschen.

Die älteren Menschen erleben die Clowns als liebevoll und können sich ihnen mit Ihren Geschichten und Wünschen anvertrauen. Clowns vermitteln Leichtigkeit – auch im Scheitern – sowie Freude an den kleinen Dingen. Sie bringen Farbe und Musik ins Leben und Erleben. So machen sie die Welt sinnlicher und setzen den realen Einschränkungen die unbegrenzte Welt der Fantasie entgegen. Die Bewohner*innen in Senioreneinrichtungen erleben Momente von Nähe, Freude, Verzauberung, Herzlichkeit, Zugewandtheit und Kontakt. Die Atmosphäre verändert sich durch die Besuche der Clinic-Clowns.

Ihre Kerstin Kromminga,
Clownin Broccoli

KREATIVES GESTALTEN -

Gemeinsam kreativ sein macht Freude!

Einmal in der Woche - aktuell jeweils am Donnerstagnachmittag - findet das für alle Bewohner*innen offene Angebot "Kreatives Gestalten" in unserem DOMICIL statt.

Wer teilnehmen möchte, braucht nichts mitzubringen als Freude am Umgang mit Farbe, Stiften, Pinsel, Schere, Kleber und unterschiedlichsten Materialien, aus denen während dieser kreativen Stunde Bilder oder kleine Objekte entstehen.

Vielleicht haben Sie ja schon früher gerne kreativ gestaltet für sich allein oder auch mit ihren Kindern und würden es gerne wieder einmal versuchen; jetzt, wo Sie die Zeit dafür haben. Oder aber Sie fangen hier damit an und entdecken noch einmal ganz neue Seiten an sich. Es braucht keine künstlerischen Vorkenntnisse, Jede/r gestaltet nach den jeweils eigenen Möglichkeiten und Vorlieben und dabei gibt es kein "Richtig" oder "Falsch"!

So entstehen ganz unterschiedliche individuelle Arbeiten, die am Ende der Stunde gemeinsam betrachtet und wertgeschätzt werden.

Natürlich bekommt jede*r Bewohner*in Unterstützung, wenn dies gewünscht ist, z.B. beim Ausschneiden oder Aufkleben, wenn Augen oder Hände in ihrer Funktion etwas eingeschränkt sind. Diese Hilfe leisten entweder die anderen Teilnehmer*innen oder die anleitenden Ergotherapeut*innen oder Betreuungskräfte.

Es wird versucht, auf unterschiedliche Neigungen einzugehen, so gibt es immer die Möglichkeit, auch unabhängig vom jeweiligen Angebot der Stunde, frei mit Materialien zu arbeiten.
Die so entstandenen Arbeiten können selbstverständlich mitgenommen werden, zur Dekoration des eigenen Zimmers oder auch zum ganz praktischen Gebrauch. Manchmal entstehen auch Dekorationen für gemeinsame Feiern im Festsaal.

An manchen Tagen ist die Atmosphäre am großen Arbeitstisch still und konzentriert, an anderen gibt es angeregte Unterhaltungen oder Aus-

EIN BELIEBTES GRUPPENANGEBOT

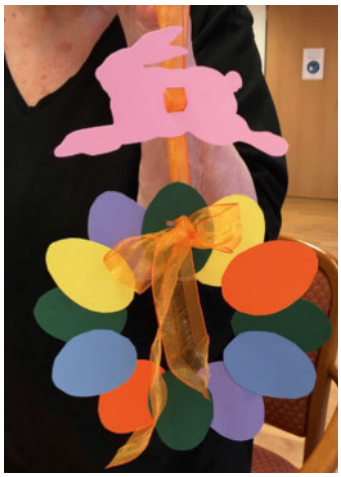
tausch über das, was gerade entsteht. Es ist eine Zeit, die positiv ablenken kann von belastenden Gedanken, Gefühlen oder auch Schmerzen.

Am Ende so mancher kreativen Stunde sah ich in lächelnde Gesichter von Teilnehmer*innen, die sich schon auf das nächste Treffen freuten.

Wer noch unsicher ist, ob das Angebot das richtige für sie oder ihn ist, kann gerne vorbeikommen und erst einmal zuschauen - vielleicht weckt das ja schon die Lust, direkt mitzumachen!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Claudia Nowotny
Betreuungsassistentin/
Kulturgeragogin

"Kreatives Gestalten"
jeden Donnerstag von 15:45 Uhr
bis 16:45 Uhr - Kreativraum / U1



SKURRILE THEMENTAGE

Während es in den Herbst-, Winter- und Frühlingsmonaten einen Haufen Feiertage gibt, fällt der Sommer jedes Jahr aufs Neue bescheiden aus. Doch eigentlich gibt es jeden Tag einen Anlass zum Feiern – auch wenn er noch so verrückt ist. Im Folgenden sind hier einige kuriose Gedenk- und Feiertage für Sie, um aus beinahe jedem Tag einen Feiertag zu machen.

21. Juni – Der bundesweite Tag des Schlafens

Ins Leben gerufen wurde der bundesweite Tag des Schlafens im Jahr 2000 von dem Verein Tag des Schlafen e.V., um auf den bedeutsamen Schlaf und damit verbundene häufige Schlafstörungen aufmerksam zu machen. Der 21. Juni läutet nicht nur den Beginn des Sommers ein, sondern ist zudem der längste Tag bzw. die kürzeste Nacht des Jahres. Wie Sie den Tag am besten feiern können? Einfach etwas länger im Bett bleiben!

1. Juli – Internationaler Witze-Tag

Der Juli kann gar nicht besser starten – an diesem Tag kennt Witzigkeit keine Grenzen. Die Idee des internationalen Witze-Tages geht auf den US-amerikanischen Fantasy-Autoren und Zeichner Wayne Reinagel zurück, der unter anderem eigene Witz-Sammlungen veröffentlicht und beworben hat. Unabhängig davon, dass dieser Thementag auf den 1. Juli fällt und damit die zweite Jahreshälfte einläutet, kann ein guter Witz nie schaden, denn gerade in schweren Zeiten kann ein wenig Humor Wunder bewirken.

IM SOMMER

7. Juli – Sag die Wahrheit-Tag

Grundsätzlich sollten wir natürlich immer die Wahrheit sagen. Angeblich soll der durchschnittliche Mensch jedoch zweihundertmal am Tag lügen. Dazu gehören auch Notlügen und das einfache Nicht-Erzählen von Wahrheiten. In Großbritannien ist der Sag die Wahrheit-Tag ein nationaler Thementag. Wieso und von wem der Tag ins Leben gerufen wurde bleibt aber – um ehrlich zu sein – unbekannt.

30. Juli – Tag des Käsekuchens

Sind sie auch so verrückt nach Käsekuchen, wie ich es bin? Dann ist dieser US-amerikanische Thementag perfekt für Sie! Woher der Tag des Käsekuchens seinen Ursprung hat, ist nicht bekannt, allerdings nutzen viele Restaurants und Cafés den Thementag dankbar und bieten viele verschiedene Variationen des heißgeliebten Käsekuchens an.

1. August – Weltmittelfingertag

Wir alle haben mit Sicherheit mindestens eine Situation erlebt, in der wir unserem Gegenüber am liebsten den Mittelfinger gezeigt hätten. Die Idee des internationalen Thementages hatte der in Düsseldorf lebende britische Rentner Charles Greene im Jahr 2012, der in diesem Tag in erster Linie ein politisches Anliegen sieht: hier geht es weniger um eine aggressive Geste, sondern um das protestieren gegen Missstände.

13. August – Internationaler Linkshänder Tag

Wir seltenen Linkshänder haben es in einer von Rechtshändern geprägten Welt gar nicht so leicht. Das dachte sich auch der US-Amerikaner Dean R. Campbell, der im Jahr 1976 den internationalen Linkshänder Tag ins Leben rief. Noch bis in die 1970er Jahre wurden vielen linkshändigen Schüler*innen das Schreiben mit der rechten Hand aufgezwungen. Die Folge: psychische Probleme, sowie kognitive und motorische Störungen. Auch wenn sich mittlerweile vieles zum Besseren geändert hat, gibt es immer noch viele Linkshänder*innen, die umerzogen werden. Darauf möchte der internationale Linkshänder-Tag aufmerksam machen.

Ihre Ella Bauske,
Ergotherapeutin

FÜR HITZEMUFFEL

Mit einem kühlen Erfrischungsgetränk in der Hand liegen Sie in der Sonne. Sie spüren, wie die Sonnenstrahlen ihr Gesicht kitzeln und sich durch die Hitze nasse Schweißperlen auf ihrer Stirn bilden. Jede einzelne Bewegung erfordert Mühe und eigentlich möchten Sie nur noch hier liegen bleiben – klingt das alles eher nach einem Horrorszenario für Sie? Dann kommt dieser Artikel doch wie gerufen um sich (gedanklich) einmal so richtig abzukühlen. Im Folgenden stelle ich ihnen die kältesten Orte der Welt vor – hier bekommen Sie schon beim bloßen Lesen eine Gänsehaut!

1. Astana, Kasachstan

Astana ist die Hauptstadt Kasachstans – und auch die kälteste Stadt des Landes. Von November bis April liegen die Temperaturen bei minus 15°C. Das ist eine lange Zeit, doch vor allem für Wintersportler ist Astana genau aus diesem Grund ein beliebtes Reiseziel. Der zugefrorene Fluss Ishim wird im Winter als Eislaufbahn genutzt, und die südlichen und südöstlichen Gebirge bieten sich an, um dort Ski zu fahren.

Die niedrigste je gemessene Temperatur in Astana liegt bei minus 52°C.

2. Ulaanbaatar, Mongolei

Die mongolische Hauptstadt Ulaanbaatar trägt den Titel der kältesten Hauptstadt der Welt. Allein die Jahresdurchschnittstemperatur liegt bei minus 2°C. Im Winter zeigt das Thermometer im Durchschnitt minus 25°C an. Weil die Temperaturen auf den umgebenen Bergen noch niedriger sind, kommen die Nomaden in den eiskalten Monaten in die Hauptstadt, um sich dort „aufzuwärmen".

3. Nordeis, Grönland

Nordeis, oder auf Englisch North Ice, war eine Forschungsstation der British North Greenland Expedition von 1952 bis 1954. Bis zum Jahr 1991 hielt die Forschungsstation den Rekord für die niedrigste Temperatur, die je auf der Nordhalbkugel gemessen wurde: minus 66,1°C.

4. Oimjakon, Sibirien

Oimjakon ist ein kleines Dorf in Sibirien im Osten Russlands und hat etwa 500 Einwohnerinnen und Einwohner. Bis 2013 galt das Dorf als der kälteste Ort der Erde. In Oimjakon liegt die durchschnittliche Temperatur im Winter bei minus 45 °C, der jemals gemessene Kälte-

DIE KÄLTESTEN ORTE DER WELT

höhepunkt liegt allerdings bei minus 67,8 °C. Nur wenige Wochen im Jahr bewegen sich die Temperaturen hier über dem Nullpunkt, denn die Eiseskälte hält für etwa acht Monate an.

Wie Sie sich sicherlich denken können, ist der Alltag der Menschen in Oimjakon kaum mit dem unseren zu vergleichen. Aufgrund der niedrigen Temperaturen ist ein funktionierendes Abwassersystem nicht möglich. Wer auf die Toilette muss, geht stattdessen durch die Kälte aufs Plumpsklo. Weil die Kälte eine funktionierende Landwirtschaft unmöglich macht, gehören Fleisch und Fisch auf den täglichen Speiseplan, und wer ein Getränk kauft, bekommt dieses von einem gefrorenen Block abgeschnitten und muss es erst auftauen, um es zu trinken.

5. Das Plateau der Ostantarktis

Mit der kältesten je auf der Erde gemessenen Temperatur von minus 93,2°C am 10. August 2010 ist das ostantarktische Plateau der Spitzenreiter. Für uns Menschen ist es unmöglich, hier zu leben. Ohne Atemgerät würde jeder Atemzug wehtun, und ohne Schutzanzug würde unsere Haut sofort gefrieren.

Nun, da Sie die kältesten Orte unserer Erde kennengelernt haben, finden Sie die sommerlichen Temperaturen vielleicht gar nicht mehr so schlimm. Möglicherweise ist die Hitze jetzt sogar um einiges erträglicher. Versuchen Sie, die Sonne zu genießen und denken Sie immer daran: in einigen Orten der Welt gehören Frieren und Zähne-Klappern zum normalen Alltag dazu.

Ihre Ella Bauske,
Ergotherapeutin

WIE SCHÜTZEN WIR UNS VOR HITZE?

Die Frage, wie wir uns am besten gegen Hitze schützen können, ist altbekannt und taucht immer wieder auf. Besonders für ältere und vorerkrankte Menschen, aber auch für kleine Kinder, können Hitzewellen schnell gefährlich werden. Weil das Thema nicht oft genug aufgegriffen werden kann und es uns alle betrifft, sind hier einige Fakten und Tipps, um die Sommermonate sicher durchzustehen.

Wie beeinträchtigt uns Hitze?

Hitzewellen beeinträchtigen unseren Körper einheitlich. Vor allem können aber das **Herz**, die **Nieren**, das **Gehirn** und die **Lunge** gefährdet und in ihrer Funktion eingeschränkt werden.

Durch extreme Hitze weiten sich unsere Gefäße. Um Wärme abgeben zu können, muss das **Herz** mehr Blut durch den Körper pumpen, was vor allem für bereits vorerkrankte Herzpatienten anstrengend und überfordernd sein kann.

Bei hohen Temperaturen schwitzt unser Körper. Trinken wir nicht ausreichend, fehlt es dem Körper an Flüssigkeit. Sind die **Nieren** bereits vorerkrankt, können sich ihre Funktionen aufgrund des Flüssigkeitsmangels stark verschlechtern oder gar ausfallen.

Hitze kann sich zudem stark auf das **Gehirn** und die psychische Gesundheit auswirken. Vor allem Stress, Ängste und Depressionen können zunehmen. Auch die Gefahr von Schlaganfällen ist erhöht.

Starke Hitze beeinträchtigt die Funktion der **Lunge**. Vor allem chronische Atemwegserkrankungen können durch die hohen Temperaturen verschlimmert werden. Auch Asthmatiker*innen reagieren zu dieser Zeit sehr empfindlich – es kommt vermehrt zu Asthmaanfällen.

Doch was können wir tun, um uns vor der Hitze optimal zu schützen?

1. Trinken Sie viel

Diesen Tipp kennen wir alle, und doch trinken nur die wenigsten von uns ausreichende Mengen. In der Regel sollten sie an heißen Tagen mindestens 1,5 bis 2Liter Flüssigkeit am Tag trinken – das wären ca. 10 bis 13 0,1l-Gläser. Am besten geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser und zuckerfreie Kräutertees. Anstatt die Getränke eiskalt zu sich zu nehmen, sollten Sie diese nur leicht gekühlt oder besser lauwarm trinken. Da-

durch wird der Kreislauf weniger belastet. Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke sollten sie bei hohen Temperaturen meiden, denn sie entziehen unserem Körper Flüssigkeiten und Mineralstoffe.

2. Halten sie Ihr Zimmer kühl

Dass die Sonne tagsüber nicht in Ihr Zimmer knallt, ziehen sie Ihre Vorhänge zu und halten sie Ihre Fenster geschlossen. Lüften Sie ihr Zimmer in den frühen Morgenstunden und am Abend.

3. Bleiben sie im Schatten

Da die Hitze unseren Organen auf Dauer ganz schön zu schaffen macht, halten sie sich bitte weitgehend im Schatten auf. Zudem ist es ratsam, luftige und atmungsaktive Kleidung, sowie eine Kopfbedeckung wie beispielsweise einen Sonnenhut zu tragen. Bitte cremen sie sich auch ausreichend mit Sonnencreme ein!

4. Essen sie frisches Obst und Gemüse

Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Salate haben einen hohen Wassergehalt und sind daher ideal bei Hitze. Nehmen sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, als drei große. Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten bei hohen Temperaturen reduziert werden, da diese die Körpertemperatur noch weiter erwärmen.

5. Sport nur bei kühlen Temperaturen

Reduzieren sie körperliche Aktivitäten lieber auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Dazu gehören neben unseren Gymnastikgruppen auch Spaziergänge. Letztere eignen sich vor allem in beschatteten Parks.

Ihre Ella Bauske,
Ergotherapeutin

KÖPFCHEN GEFRAGT – RÄTSELSPASS

Hilfe! In diesem Wortgitterrätsel sind 15 sommerliche Begriffe versteckt. Davon 5 vertikal, 5 horizontal und 5 diagonal. Können Sie sie alle finden?

Bikini	Himbeere	Badehose	Donner	Ernte
Meer	Obstsalat	Mücke	Libelle	Sonne
Hitze	Insekten	Erdbeere	Urlaub	Eis

B	I	M	E	R	E	H	B	I	L	K	T	E	N	E
B	B	I	K	I	N	I	N	S	I	E	K	T	E	E
M	B	E	E	R	B	M	E	U	B	C	K	E	E	I
E	H	M	I	N	S	E	K	T	E	N	B	T	O	S
E	R	D	E	B	E	R	E	L	L	B	E	L	B	E
R	S	N	N	A	E	M	E	E	L	R	C	K	S	S
H	I	Z	T	D	E	B	E	E	E	R	D	N	T	N
H	M	M	U	E	C	K	E	D	N	N	E	R	S	O
I	I	E	R	H	R	D	O	N	R	E	N	S	A	L
T	O	M	S	O	N	D	O	N	N	E	R	E	L	R
Z	S	O	B	S	O	N	B	N	E	O	N	N	A	D
E	B	O	E	E	R	E	D	E	R	I	N	S	T	K
B	I	K	N	I	E	I	I	S	E	U	R	L	U	E
I	N	S	E	N	K	R	E	N	U	R	L	A	U	B
B	K	I	N	I	E	I	E	S	L	B	E	I	L	E

Die Lösung finden Sie auf Seite 23.

IN STILLEM GEDENKEN

„Immer enger, leise, leise,
Ziehen sich die Lebenskreise,
Schwindet hin, was prahlt und prunkt,
Schwindet Hoffen, Hassen, Lieben,
Und ist nichts in Sicht geblieben
Als der letzte dunkle Punkt.“

Theodor Fontane

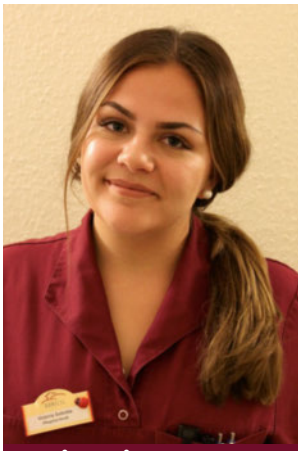
Wir nehmen Abschied
von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern.

In stiller Anteilnahme
Ihr DOMICIL-Team

ANSPRECHPARTNER*INNEN

Isabelle Geissler
Einrichtungsleitung

Daniela Jimenez-Paradies
Pflege-/Personalmanagement und Verantwortliche Pflegefachkraft

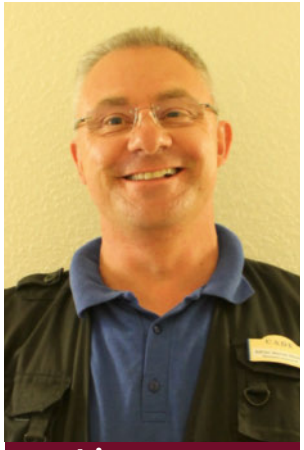


Viktoria Sobotta
Praxisanleitung

Ute Korb-Marwede
Qualitätsmanagement

Sandra Hiller
Verwaltung

Stephan Oles
Verwaltung



Adrian Werner-Markis
Haustechnik

Yvonne Villalba-Cubero
Hauswirtschaftsleitung

Sakina Wagdarikar
Psychosoziale Beratung

Heiko Mönck
Küchenleitung

AUSBLICK UND IMPRESSUM

DOMICIL – Seniorenpflegeheim Im Nikolaiviertel GmbH

Nordfelder Reihe 12
30159 Hannover
Telefon: 05 11 / 2 71 93 - 0
Fax: 05 11 / 2 71 93 - 99
domicil-seniorenresidenzen.de
info@domicil-imnikolaiviertel.de

Nikolai Jounral -
Das Neueste aus dem Nikolaiviertel
Ausgabe 2 / Juni 2023 bis August 2023

Redaktion:
Ergotherapie
Herausgeber:
Domicil – Seniorenpflegeheim Im Nikolaiviertel GmbH
Nordfelder Reihe 12 | 30159 Hannover
Erscheinungsweise: halbjährlich

Auflage: 250 Exemplare

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie die Herstellung von fotografischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet.

Druck & Layout:
brandport GmbH
Friesenweg 44 | 22763 Hamburg

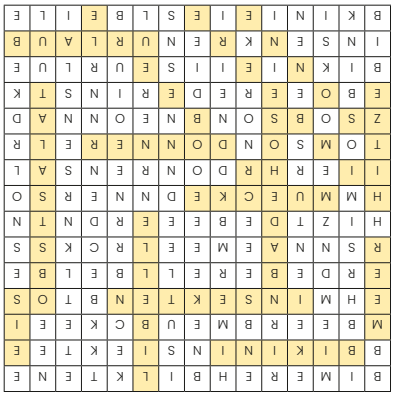
Copyrighthinweis:
Quellennachweise Bilder © www.stock.adobe.com

Ausblick

In der nächsten Ausgabe erwarten Sie u.a. folgende Inhalte:

Tier des Jahres 2023
Sprichwörter & Redewendungen – woher kommen sie?

Lösung



Liebe Bewohner*innen,

feiern Sie mit uns

das „Blumenfest“

am Samstag, den 26. August 2023,

von 15:00 – 19:00 Uhr

Programmpunkte:

- Live-Musik von Oliver Kent,
- Eis von Roberto Arena
- Besuch vom Institut für soziales Lernen mit Tieren
- Clownin Frollein Cloudine

Es erwartet Sie Kaffee, Kuchen und Eis am Nachmittag

sowie ein leckeres Essen vom Grill am Abend.

Eintritt für Angehörige:
0-6 Jahre = 0,-€
7-14 Jahre = 12,50€
Ab 15 Jahre = 25,-€

Domicil – Seniorenpflegeheim Im Nikolaiviertel GmbH

Nordfelder Reihe 12 | 30159 Hannover
Tel.: 05 11 / 2 71 93 - 0
Fax: 05 11 / 2 71 93 - 99

domicil-seniorenresidenzen.de
info@domicil-imnikolaiviertel.de