

LICHTPUNKT



*Willkommen
in einer
Welt
voller
Magie*



AUSGABE Nr. 150

HERZLICH WILLKOMMEN IM WOHNSTIFT VITALIS



Auszug aus der Jubiläumsrede vom Vitalis Jubiläum 2023:

Es waren einmal 20 Freunde, die etwas erschaffen wollten, was es bis dahin nicht gab. Sie wollten ein Märchenschloss erschaffen, in dem sich alle Lebewesen, also alle Menschen und Tiere geborgen und wohl fühlen und sich vertrauen können. Ein Märchenschloss also, das es in seiner Art noch nie gab, obwohl es Ende des 20. Jahrhunderts war. Es sollten alle, die einmal einen Fuß in das Schloss setzten und sich von der besonderen Atmosphäre verzaubern ließen bis zum Ende ihres Lebens dort bleiben können, Es sollte außergewöhnlich schön, von besonderem Charme und mit Liebe erfüllt sein.

{...}

Nun war es aber so groß und hatte so viele Aufgaben zu erfüllen, die für das Leben und Leuchten im Schloss nötig waren, dass es für die 20 Freunde unmöglich war, alle anfallenden Arbeiten alleine zu erledigen. Und so kamen nach und nach viele gute Feen und Elfen und Zauberer dazu, die mit ihrem unermüdlichen Einsatz dazu halfen, das Schloss zum Leben zu erwecken.

Sie putzten und fegten, sie sangen Lieder, brachten ihre guten Ideen ein, zauberten süßes Essen auf die Tische und konnten sogar kranken und traurigen Menschen helfen und sie wieder glücklich werden lassen.

Es herrschte soviel Glück, Freude und Harmonie in dem Schloss, dass alle die davon kosteten und das Geheimnis erkannten, das dahinter steckte für immer dort bleiben wollten.

Somit wurde das Märchen der 20 Freunde wahr. Das Märchenschloss leuchtet bis heute weit über seine Grenzen hinaus.

Wer gut aufgepasst hat, weiß jetzt natürlich, das das Märchenschloss Vitalis heißt und das Geheimnis das dahinter steckt die Liebe ist, durch die alles möglich werden kann.

Erlebniswohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19, 90429 Nürnberg
www.wohnstift-vitalis.de
Telefonnummer 0911/3202-0



28 JAHRE VITALIS-WOHNSTIFT

EINE JUBILÄUMS-GALA MIT 4-GÄNGE-MENÜ

ALS MÄRCHEN „VERPACKT“ !?!

*Das musste etwas Besonderes sein!
Ich war gespannt!!!*



Am 01.12.2023 war um 11:00 Uhr Einlass für ca. 110 mehr oder weniger hungrige Vitalis-Freunde. Jeder fand im Restaurant seinen Platz und kurz darauf gab es schon die Suppe - eine leckere Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Haselnuss-schaum.



Anschließend wurden wir alle von unserer Eva offiziell ganz herzlich begrüßt und in Märchenform begann sie dann die Entstehung des Hauses Vitalis vor 28 Jahren wunderbar zu erzählen.

Sie sagte: „Es waren einmal 20 Personen, die eine Idee hatten, etwas ganz Besonderes für ältere Menschen zu schaffen.“

Die Liebe - wie in jedem Märchen - spielte dabei eine ganz große Rolle und ist bis heute im Hause Vitalis immer noch gegenwärtig ...“.

Vitalis Event

auf die Liebe zum Detail, wie die wunderbare Tischdeko und die märchenhaften Bilder und Poster an den Wänden und Fenstern.

Jetzt war Jedem klar, um welches Märchen es sich heute handelt.
Mit viel Applaus dankten wir Eva für ihre zauberhafte Einführung.



Danach ging es mit dem Menü weiter.

Christa, unsere gute Seele in der Küche, stellte die weitere Speisenfolge vor, die dieses Jahr auf das allseits bekannte tschechische Märchen „3 Haselnüsse für Aschenbrödel“ ausgerichtet war.

Es gab u.a. **Gemüse-Linsensalat mit Balsamico-Honig-Dressing und Streifen von der gebratenen Gänsebrust und Rehragout mit Böhmisches Knödeln.**

Auch hier spürte man die Liebe zum Detail. Die Teller waren ein Augenschmaus und das Essen war köstlich.



Bei dieser Veranstaltung ging es aber nicht nur ums Essen, sondern auch um Unterhaltung und Abwechslung. (Unsere Anja als Fotografin habe ich vermisst) Doch Kerstin - im wunderschönen Prinzessinnen-Kostüm mit Krone - hatte sich zur Unterstützung für ihre Foto- und Video-Reihe extra eine Assistentin zur Seite geholt, unsere quirlige Susanne - ebenfalls im Glitzerlook von Kopf bis zu den außergewöhnlichen Schuhen.



Sie sollte jedem Vitalis-Modell ein Krönchen aufsetzen, bevor es von Kerstin abgelichtet wurde und fast jeder hatte ein Lächeln auf den Lippen.



Bevor dann das Dessert kam - ein märchenhaftes **Birnen-Ricotta-Tarte mit Haselnuss-Schokoladen-Mousse** - wurden wir alle aufgefordert, das berühmte Lied von Ella Endlich: „Küss mich“ - „Halt mich“ - „Lieb mich“ mitzusingen und uns dabei leicht zu bewegen. Ein Blick in die Runde zeigte mir, dass die meisten so gut es ging mitmachten. Es war ein sehr emotionaler Moment und ich glaube - nicht nur für mich!

Anschließend möchte ich noch bemerken, dass jeder vom Vitalis-Personal mit Eifer dabei war, dass alles reibungslos und schnell klappte.

Für unsere Köche gab es einen Extra-Applaus. Denn was dieses besondere 4-Gänge-Menü für ca. 110 Bewohner allein an Vorbereitung und Logistik und märchenhafter Kreativität bedeutet, das kann man sich kaum vorstellen. Und vor allen Dingen muss es auch noch sehr gut schmecken - und das tat es!!!

Zum Ende der Gala gegen 14 Uhr schenkte Kerstin jedem Einzelnen noch ein kleines Mini-Krönchen.

Wir sollten uns alle wie im Märchen fühlen - wie Prinzessin und Prinz!

Es war zauberhaft. Danke Kerstin für diese Überraschung und danke Vitalis-Team für Eure wunderbaren und außergewöhnlichen Ideen!

Artikel von unserer Elke Haider



WEIHNACHTSKONZERT

AM FREITAG, DEN 08. DEZEMBER 2023

IM WOHNSTIFT VITALIS

Immer, wenn ich diese Ankündigung in unserem Aufzug las, freute ich mich; und, da ich im 5. Stock wohne, den Aufzug also häufig benutze, wurde die Vorfreude immer größer. Endlich war es so weit: Unser wunderschön geschmücktes Café bot den passenden Rahmen.

Unser lieber Max versorgte uns mit duftendem Mokka. Alle hatten sich festlich herausgeputzt, die jungen begnadeten Künstler trafen ein.

Es ging los: mit Händel Chorus aus Oratorium. Ich selbst bin leider kein Kenner schwerer Musik. Ich kann mich nur zutiefst ergreifen lassen und genießen. Und das geschah von Anfang an!



Beim 2. Stück: Paganinis „Hexentanz“ wippen die Zuhörer bereits. Der Komponist und Geigenvirtuose Paganini riss uns mit und die jungen begnadeten Künstler mit ihrem wunderbar aufeinander abgestimmten Rhythmus erfüllten alle mit lächelnder Freude.



Danach Bach: einer der Höhepunkte des Konzerts, mit seiner göttlichen Musette und dann 2x Gavotte von F.J.Gossec und J.B.Lully!

Im Duden steht: „Gavotte: alter Tanz aus Österreich.“ Kein Wunder, dass es in den Beinen zuckt!! Und bei Georg Friedrich Händels festlichem Marsch würde so mancher fröhlich losmarschieren.



Na, und nun, - nachdem die Seelen zutiefst glücklich sind, kommen unsere zu Herzen gehenden Weihnachtslieder.

Aber - fei nix mit brüchigen, zittrigen alten Stimmen. Nun macht sich's bezahlt, dass unsere Kehlen immer wieder einmal mit köstlichen Getränken geölt werden. Mir wurde wieder einmal bewusst, was für wunderbares, fröhliches, zu Herzen gehendes Liedgut wir haben und wie sehr gemeinsames Singen das Gemeinschaftsgefühl stärkt!

Ein ganz herzlicher Dank an diese beiden wunderbaren, sehr begabten jungen Leute.

Die beste Nachricht kommt zum Schluss: sie kommen recht bald wieder!
Und wir freuen uns schon heute drauf!!

Artikel von Anne Löffelmann



DER WEIHNACHTSENGEL IM VITALIS



*Doch die Existenz der Engel,
Die bezweifelte ich nie;
Lichtgeschöpfe sonder Mängel,
Hier auf Erden wandeln sie.*

So steht es geschrieben in Heinrich Heines Gedicht „Die Engel“ und manchmal erleben wir das Wunder, dass wir die Nähe von Engeln spüren - ganz besonders in der Weihnachtszeit. Wie wir am 23. Dezember 2023 bei uns im Vitalis unsere Weihnachtsfeier ausrichteten, bekamen wir das Geschenk von einem dieser Engel.

Hier in Nürnberg gibt es ja das berühmte Christkind und auf dem Christkindlesmarkt sowie auf vielen weiteren Veranstaltungsorten erlebt man das „echte“ Christkind. Wenn wir bei uns im Vitalis aber vom „echten“ Christkind sprechen, dann meinen wir natürlich: unsere Judith! Engelsgleich kam sie in das Erlebnisrestaurant reingeflogen und gleich wurde es still und andächtig. Und als die ersten Worte erklangen: *„Ihr Herrn und Frau'n, die Ihr einst Kinder wart, Ihr Kleinen, am Beginn der Lebensfahrt, ein jeder, der sich heute freut und morgen wieder plagt: Hört alle zu, was Euch das Christkind sagt!“* - weiteten sich die Herzen aller Vitalis-Bewohner, denn die Erinnerung an Kindheit und Weihnachten ist immer etwas ganz heiliges. Und dann gab es gleich noch eine Überraschung, denn der Prolog war nur der Anfang: Judith sang für alle das Lied: Stille Nacht, Heilige Nacht und anschließend gab es für jeden auf der Weihnachtsfeier ein kleines Geschenk. Und so wurden wir reich beschenkt mit Frieden, Licht und Liebe!





Weihnachten 2023 war unser Weihnachtsmotto: Frieden, Licht und Liebe! Denn diese Dinge tragen wir in uns, und wir ganz allein können diese Energie entstehen lassen. Gerade, wenn es schnell daher geht und man nicht zur Ruhe kommt, vergessen wir zu oft, dass wir alles, was wir brauchen, schon längst in uns tragen! Und um uns daran wieder zu erinnern, gibt es die besinnliche, zauberhafte Weihnachtszeit. Eine Zeit, in der wir schenken und eine Zeit, in der wir beschenkt werden.

So wünschen wir Euch, liebe Freunde, dass Euer innerer Frieden Euch stets begleitet und stärkt, dass Euer Licht jeden Tag leuchtet, strahlt und Euch den Weg weist und natürlich Eure Liebe, die immer Euer Kompass ist!

Traditionell gab es Kaffee, Tee und Plätzchen und bei fröhlicher und besinnlicher Stimmung wurden natürlich auch viele Weihnachtslieder gesungen - begleitet von unserer Marie Krämer am Klavier. Mit Weihnachtsgedichten und vielen schönen Unterhaltungen war es wieder eine wundervolle Weihnachtsfeier mit einem unbeschreiblich heiligen Geschenk: der Existenz von Engeln, wie sie hier auf Erden wandeln.



MEIN LEBEN - ANNEGRET HOFFMANN



Die Fischerin vom Bodensee ist eine schöne Maid, juchhee!

Fischerin war unsere Annegret nicht, sie lernte Friseurin und übte ihren Beruf bis zur ihrer Rente, mit 60 Jahren, aus. Aber „eine schöne Maid, juchhee, ist sie noch heute mit ihren jugendlichen 76 Jahren. Die große, schlanke Dame aus dem 4. Stock ist auch schon als Seniorenmodel aufgetreten (siehe Foto).

Und warum ihre Frisur immer perfekt sitzt hat sich jetzt auch geklärt.

Annegret hat 37 Jahre

lang am Bodensee gelebt, in Immenstaad. Es heißt: „in Immenstaad ist die ganze Schönheit der Bodensee-Region zum Greifen nahe.“ Immenstaad war zu Anfang noch ein kleines, verschlafenes Fischerdorf. Im Jahre 1900 waren es 860 Einwohner, heute sind es über 6.600. Immenstaad ist berühmt für seine Apfelblüte im Frühling. Vor allem bauten sie jedoch Wein an. Wusstet ihr, dass der Bodensee auch als Wiege der beliebten Weinsorte „Müller-Thurgau“ bezeichnet wird? Der Müller-Thurgau ist mit 22.934 ha Anbaufläche weltweit die erfolgreichste Weißweinzüchtung. Was erwartet uns also in Immenstaad? Wandern durch



die idyllischen Hügel aus Weinreben und Obstgärten mit einer Aussicht über den Bodensee bis hin zu den Schweizer Alpen. Annegret und ihr Mann Helmut haben sich damals einen Traum erfüllt. Sie sind dorthin gezogen, wo sie gerne ihren Urlaub verbracht haben. Ich habe Annegret vorsichtig gefragt, ob es trotz der wunderschönen Natur, vielleicht mal langweilig wurde so am Dorf. Nein, gar nicht, antwortet Annegret. „Zum einen ist so eine Dorfgemeinschaft, wo jeder jeden kennt wirklich schön und zum anderen gab es dauernd Feste zu feiern.“ Stimmt, ich habe gelesen, es gibt das Maifest, Gartenfest, Dorffest, Weinfest und vor allem feierte man dort so richtig Fasching. Die sogenannte Fasnet. Die schwäbisch-alemannische Fastnacht.



Man trägt traditionell Holzmasken, die dann von Generation zu Generation vererbt werden. Ab Heilig Drei König fängt man an bis zum „Schmotzigen Dunnschtig“ (dem Donnerstag vor Aschermittwoch). Es gibt viele Veranstaltungen und Umzüge und man isst gerne Kuchle.



Es war eine schöne Zeit für Annegret und ihren Mann. Sie arbeiteten beide in Konstanz. Sie fuhren mit der Fähre ca. 30 Minuten hin und wieder zurück. Annegret hat sich später aus den „klassischen Friseurarbeiten“ zurückgezogen und spezialisierte sich auf Haarteile, Haarverlängerungen, Perücken und Toupets. Ihr Mann Helmut hat sich mit einem Party-service selbstständig gemacht. Viel gekocht hat Annegret nicht. Sie sind lieber zum Essen ausgegangen. Abends war es oft zu spät, um noch zu kochen. So genießt Annegret das Aromalis-Restaurant im Vitalis sehr. Sie hat dort eine schöne Clique und sitzt am Tisch der „immer gut gelaunten, singenden

Damen“ wie ich sie beschreiben würde und ihr wisst bestimmt gleich wen ich meine. Annegret hat auch zwei gute Freunde im Vitalis kennengelernt: Siegrun und Martin. Mit Siegrun, ebenfalls aus dem 4. Stock, spielt sie regelmäßig Romme Cup. Eigentlich wollten die drei zusammen Silvester feiern, aber dann ist Annegret krank geworden.



Annegret hat oft mit Schwindel zu kämpfen und sie wurde auch schon einige Male in ihrem Leben plötzlich bewusstlos.

Annegret hatte bereits zweimal in ihrem Leben ein Nahtoderlebnis. Von einer Nahtoderfahrung berichten Menschen, die sich meist in einer lebensbedrohlichen Situation befunden haben. Annegret wurde bewusstlos und plötzlich sah sie einen Tunnel an dessen Ende eine lichtdurchwirkte, wunderschöne Blumenwiese war. Sie spürte eine wohlige Wärme und war tief glücklich. Als sie wieder erwachte, verstand sie gar nicht, was passiert war und gerne wäre sie dortgeblieben. Schon ihr Vater hatte bei einem Herzinfarkt das gleiche Erlebnis gehabt und erzählte ihr als Kind, sie brauche deshalb keine Angst vor dem Sterben zu haben. Ihr Mann Helmut hat sich gerne mit dem Weltraum, dem Universum beschäftigt. Er las viel darüber und besuchte Vorträge. Er sagte gerne zu Annegret, das Wichtigste ist die Seele und wenn wir eines Tages sterben, dann verlässt sie den Körper und ist frei.

„Was Du denkst, bist Du. Was Du bist, strahlst Du aus und was du ausstrahlst, ziehst du an.“ (Buddha)

Und so wundert es mich gar nicht, dass Annegret sich uns, das Vitalis, als neues Zuhause ausgesucht hat. Wir haben uns sozusagen gegenseitig angezogen. Als ich Annegret für das Interview zu ihrem Leben das erste Mal in ihrem Appartement Nr. 402 besucht habe, durfte ich viele wunderschöne Kostbarkeiten entdecken. Gleich am Eingang hängen Aquarelle, die sie selbst gemalt hat. Von ihr liebevoll gehäkelte Deckchen liegen auf und eine gestickte Tischdecke. Ein beeindruckendes Schiff auf einem Wandteppich, ein sogenannter Gobelin, sticht mir gleich ins Auge. Auch diese besondere Technik hat Annegret gelernt.



Annegret würde gerne bei den „Lockerer Maschen“ im Vitalis mitmachen, die sich alle zwei Wochen zum Stricken und Häkeln treffen. Jedoch kann sie diese Handfertigkeiten nicht mehr ausüben, weil ihre Hände zittern. Sie hat auch schon beim Bowling mitgemacht und den Weltenforschern.

Das Bowling hat sie beim Urlaubstag kennengelernt. Denn ja, Annegret war ein Vitalis-Urlaubstags-gast. Das war vor fünf Jahren. Damals waren in ihrer Gruppe z.B. auch unsere Helga Hübner. Vor Corona hat das Vitalis regelmäßig einen Urlaubstag angeboten, bei dem man das Vitalis einen Tag mit all seinen Angeboten erleben konnte.

Annegret besucht auch gerne das Gesundheitszentrum. Gerade hilft ihr Barbara nach einem Sturz, ihre blauen Flecken mit der Hivamat-Massage zu behandeln. Besonders der ionisierte Sauerstoff tut ihr gut. Sie kann nach einer Anwendung viel freier atmen. Annegret hat einen Lungenhochdruck und der Sauerstoff gleicht das aus. Christine, unsere Physiotherapeutin wirkt ihren Gleichgewichtsstörungen mit Übungen entgegen. Und bei der Wellness-therapeutin Lara kann sich Annegret so richtig entspannen. Nach Laras neuester Massagetechnik, der Meridian-Massage, hat sich Annegret leicht wie ein Vogel gefühlt.



Nach Laras neuester Massagetechnik, der Meridian-Massage, hat sich Annegret leicht wie ein Vogel gefühlt.

Aber wie ist Annegret vom Bodensee wieder nach Nürnberg zurückgekommen? Annegret ist eigentlich eine Nürnbergerin, geboren im Nordklinikum, wuchs sie mit ihren Eltern in einer 1,5 Zimmer-Wohnung in Nürnberg-Gebersdorf auf. Als sie drei



Jahre alt war, durften sie in eine 3-Zimmer-Wohnung nach Schweinau ziehen. Dort baute die Firma ihres Vaters, das Großkraftwerk Franken, Wohnungen für die Mitarbeiter. Annegret bekam sogar ihr eigenes Zimmer.

Nach der Schule begann sie eine Lehre zur Friseurin. In ihrer Verwandtschaft gab es schon 5 Friseure. Sie arbeitete bei verschiedenen Friseursalons und in einem davon lernte sie ihren Mann kennen, der Kunde beim Friseur in Johannis war. Da war Annegret 18 Jahre alt. Ihr Mann Helmut war fünf Jahre älter und als Annegret 21 Jahre alt war und offiziell alt genug zum Heiraten, taten die beiden das auch. An die junge Leserschaft: ja, man war damals mit 21 erst volljährig.

Ich habe Annegret geradeheraus gefragt, wo man als Paar früher hingegangen ist, wenn man ein Date, eine Verabredung gehabt hat. Sie gingen z.B. gerne Bowling spielen im Brunswick. Ohja, den kenne ich auch noch. Die beiden sind auch gerne zum Tanzen gegangen z.B. ins Rendezvous. Sie spielten gerne Karten in der Kneipe oder gingen essen. Und als sie im Oktober 1970 standesamtlich geheiratet haben sind sie danach zum „Rottner“ zum Essen gegangen.

Sechs Jahre später sind sie dann an den Bodensee gezogen. Als Annegret 60 Jahre alt war, wurde ihr Mann schwer krank und sie beschloss in Rente zu gehen, um sich um ihn zu kümmern. Helmut musste regelmäßig zur Dialyse und er wurde zunehmend dement. Nach einer Blutvergiftung lag er im Krankenhaus und nach vielen Wochen, in denen Annegret von früh bis Abend bei ihm war, er verweigerte das Essen und Trinken, stellten sie die lebensverlängernden Maßnahmen ein. Es war eine sehr schwere Zeit für Annegret. Ihr selbst ging es auch nicht gut. Sie war Herz- und Lungenkrank und verbrachte viel Zeit in Krankenhäusern. Ihre Cousine bat Annegret, doch in ihre Nähe, nach Nürnberg in die Gartenstadt zu ziehen. Ihre Cousine Ingeborg ist eine sehr gute Freundin und Vertraute, eben ihre Familie. Und so kam es, dass Annegret wieder in Nürnberg landete. Sie sah sich mehrere Betreute Wohnen an und entschied sich für das Vitalis. Als Eva ihr das Appartement Nr. 402 zeigte, sagte Annegret: „Das ist mein Zimmer, da könnt ihr sagen, was ihr wollt“. Sie war sich einfach ganz sicher.

Am Ende unseres Interviews habe ich Annegret gefragt, was ist für Dich im Leben wichtig bzw. was ist Dein Tipp für ein erfülltes Leben, nach doch immerhin 76 Jahren Lebenserfahrung. Ihre Antwort war: **„Zufrieden sein im Hier und Jetzt.“** Und **„Sich über die kleinen Dinge freuen. Wir waren früher viel zufriedener, obwohl wir weniger hatten als die meisten Menschen heute. Mehr aufeinander Acht geben.“**

Und was wünschst du dir für deine Zukunft frage ich sie? Annegret antwortet: „Gesundheit wünsche ich mir.“

Kerstin: Und wie hast Du es geschafft, solche schwierigen Situationen zu meistern? Annegret: „Man braucht Freunde, die einen aufrichten und zuhören. Ich hatte oft Krankenschwestern, die mir geholfen haben und ihren Beruf mit dem Herzen erfüllt haben. Und man braucht den Willen, es zu schaffen!“

Am Tag nach unserem Interview bin ich auf ein Lied von der Sängerin Annika Dietmann gestoßen, das „Neuanfang“ heißt. Und das hat mich an Annegret erinnert und unser Gespräch gestern.

Die Sängerin singt davon, dass es Stellen in ihrem Leben gab, die sehr dunkel waren und hart, *„ich war so weit unten, bin jede Nacht in meiner einsamen Angst ertrunken“, auch wenn ich damals fast kapituliert hätte, war da ein Funken tief in mir, ich steh jetzt hier und ich sing weil ich dir sagen will, du kannst es auch. Ich grab mich aus, kann wieder atmen, breche aus. Noch mal neu anfangen, ein neuer Start. Ich entscheide mit jedem neuen Tag. Du entscheidest, wann du bereit bist, du entscheidest, du befreist dich.“*

Liebe Annegret vielen Dank für Deine offenen, Mut bringenden Worte und ich freue mich sehr, dass Dich Dein Weg zu uns geführt hat. Auf Freunde, die sich gegenseitig helfen, unterstützen, bestärken, Kraft geben, auffangen, Verständnis haben und viel gemeinsam lachen. (Artikel von Kerstin)



FASCHING 2024 - BUCHNESIA



Es folgt ein „Presseprotokoll“ von Werner Stepanek:
Sell, Sell, Sellerie, Aha, Pennggg!
Die Knoblauchsländer Karnevals-Gesellschaft
„Buchnesia“ 1954 e.V. ist da!!

Sie besucht ihre Freunde im bunten Haus in der Fahrradstraße 19, das „Vitalis“

Durch die Veranstaltung führt uns in ihrer freundlichen und lockeren Art die Präsidentin der Buchnesia Annette Ruff.

Nach der Begrüßung geht es in die Bütt, dem Sprachrohr jeder karnevalistischen Vereinigung.

Der Aktive Fabian Pfosch hatte sich dem Thema „sturmfreie Bude“ gewidmet. Eine Grillparty im elterlichen Wohnzimmer, weil draußen im Freien Regen aufzog.



Diese Aktion hatte die Vernichtung der ganzen Wohnung zur Folge, was von den nach Hause kommenden Eltern als Katastrophe hingenommen wurde. Danach folgte der Jugendmarsch mit der Jugendgarde, eine schmissige und taktvolle Aufführung.

Nun ging es wieder in die Bütt!
Das Rätselraten um den „Bleistift“ mit den Aktivisten Harald Meyer und Christian Beuerlein. Durch die Sprachverwirrung der gegenseitigen Fragen konnte nie ein befriedigendes Ergebnis erzielt werden, sodass es nie zu einem eindeutigen Gewinn für beide Seiten kam. Die musikalische Untermalung der Sketche erfolgte immer gekonnt durch Heinz Pfosch von der Buchnesia!



Danach erfolgte nochmal der Jugendmarsch der Jugendgarde in die zweite Richtung, damit auch das Publikum auf der anderen Seite sie von vorne sehen konnte. Der exakte Gardetanz wird immer noch von Ruth Angermeier von der Buchnesia trainiert, die nunmehr ihr 70tes Lebensjahr erreicht hat.



Nun kamen die Tanzmariechen Anna und Yamie nacheinander zum Einsatz. Exakt und mit Schwung boten sie ihre akrobatischen Tänze als mittelfränkische Meister dar.



Auch die Bütt wurde weiterhin bedient durch Humorist Harald Meyer. Er berichtete über ein Klassentreffen, das nach vierzig Jahren stattfand und sehr kurios endete. Nun erfolgte der Auftritt vom Tanzpaar Anita und Lukas. Ein exakter Gardetanz flutschte präzise über das Parkett. Klasse 1A „Sell, Sell, Sellerie, aha, pennggg!“





Zu einer Karnevalsgesellschaft gehört auch die Ordenszeremonie an 1. Stelle.

Die Ordensverleihung erfolgte an würdige Bewohner des Vitalis.

Bedacht wurden Renate und Manfred Baumert als die originellsten Maskenträger und Hedwig Ascherl für ihre fürsorgliche Art, mit der sie hilfsbedürftigen Bewohnern unter die Arme greift.

Zwischendurch gab Harald Meyer einen Sketch zum Besten.

Die Elektroroller, die überall auf den Gehwegen abgestellt werden und somit eine Behinderung für alle Fußgänger, vor allem die mit Rollator darstellen. Sie müssen weg!!!

An die Peterlesbuam erinnerte er uns auch spontan mit dem Lied, das sie sangen und der ganze Saal sang mit : „Die Bah, die Bah, die Bah, all meine na, ja gibt's denn sowas a!“

Mit dem Song der Sellerierupfmaschine, die noch nicht erfunden wurde, ging die musikalische Gesangseinlage dem Ende zu. Eine Polonäse durch den ganzen Saal beendete diese tolle und humorvolle Veranstaltung.

Endee



Danke „Buchnesia“ für deine lebensbejahende Unterstützung im Vitalis Wohnstift!!! Mit einem dreifachen „Sell, Sell, Sellerie, aha, pennggg!“
Presseprotokoll von Werner Stepanek

FASCHING: DER ROSENMONTAG

Es regnet Krapfen und Gute Laune am Rosenmontag im Vitalis! Da tanzt ein süßes Mäuschen mit dem coolen Cowboy, zwei Wildkatzen sind außer Rand und Band, ein lustiges Clownspärchen sorgt für Späße und sogar von der Kölner Faschingshochburg kommt Besuch ins Vitalis. An Fasching ist ein Sträfling ebenso herzlich willkommen, wie Napoleon mit güldenem Hut.



Heute ist ausgelassenes Getümmel auf der Tanzfläche, denn unser Musiker Sebastian Knauf ist wieder da! Juhu! Sebastian ist übrigens staatlich geprüfter Ensembleleiter in der Fachrichtung Jazz/Rock/Pop. Seit 2021 ist er glücklich verheiratet und seine Ehefrau war zur Unterstützung ebenfalls dabei. Wir lieben es, wenn Sebastian für seine Frau das Lied „E Leve lang“ singt. Zum musikalischen Genuss kommt noch der Leibliche hinzu, als unsere Küche den beliebten Hawaiitoast servierten. Und selbstverständlich gab es eine Polonaise durchs Restaurant. Vielen Dank lieber Sebastian für dieses Faschingsfinale und wir freuen uns Dich bald wieder zu sehen.

Pflegeratgeber: Bewegung verhindert Stürze!

(Artikel von unserer examinierten Pflegefachkraft Lena)



Jeder von uns kennt das. Einmal nicht aufgepasst und zack liegt man am Boden. Je älter man wird, desto größer wird die Angst vorm Stürzen, da damit häufig Verletzungen einhergehen. Doch durch die Angst geraten wir in einen Teufelskreis. Wir vermeiden Bewegung und werden dadurch noch sturzanfälliger. Anstatt euch zu fragen, was man alles lassen sollte, um nicht zu stürzen, solltet ihr euch lieber überlegen, was man tun kann, um beweglich zu bleiben. Bewegung trägt nicht nur dazu bei, die Beweglichkeit und Muskelkraft zu fördern, sondern sorgt auch dafür, dein Sturzrisiko zu minimieren. Besuche doch mal das **Gesundheitszentrum** im Untergeschoss des Hauses. Sprich die Mitarbeiter gerne an und sage, was du gern trainieren möchtest. Diese helfen dir etwas Passendes zu finden. Die Mitarbeiter zeigen dir Möglichkeiten des Bewegungstrainings bei Gehstörungen und Übungen, um deine Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Koordination und Gleichgewicht zu fördern. Das Ziel der Übungen ist aber nicht Leistungssport zu betreiben, sondern deine körperliche Aktivität im Alltag leicht zu steigern und zu erhalten. Die Übungen sollen dir aber an erster Stelle Spaß machen! Viele Freunde sind täglich hier und führen Übungen durch. Durch Sport, Spannung und Spiel wird deine Gesundheit und dein Wohlbefinden gesteigert. Probiere es doch gern selbst mal aus und spüre, wie du neue Energie und Lebenskraft erhältst.

Neben dem Gesundheitszentrum kannst du aber auch allein für dich viel tun. Es hilft schon, wenn du spazieren gehst mit deinen Freunden oder deiner Familie oder Kleinigkeiten im Haushalt tust, wie zum Beispiel Blumen gießen. Achte bitte auch bei deinen Aktivitäten auf geeignete Kleidung. Wähle Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit gibt und auch nicht zu groß ist, damit du nicht über deine Hosenbeine stolperst oder an Türen hängenbleibst. Auch deine Schuhe sollten dir einen festen Halt geben. Am besten sind Schuhe, die hinten geschlossen sind und eine rutschfeste Sohle haben.

Achte bei einer neuen **Medikation vom Arzt** darauf, ob dir schwindelig wird oder deine Bewegungsfähigkeit darunter leidet. Manchmal vertragen sich Medikamente nicht und führen zu diesen Nebenerscheinungen, die die Sturzanfälligkeit erhöhen. Wenn du das bemerkst, wende dich an deinen Hausarzt.

Um Stürze zu vermeiden kannst du auch deine **Wohnung anpassen**. Keine Sorge, du musst nicht direkt alles umbauen. Es reichen auch schon kleine Anpassungen. Sorge für genügend Licht, vor allem in der Nacht, wenn du zur Toilette musst. Halte Laufwege frei, indem du Stolperfallen, wie Kabel entfernst. Finde Möglichkeiten, um dich sicher festhalten zu können, wie zum Beispiel eine stabile Kommode. Wähle Teppiche für die Wohnung, die rutschfest sind. Vor allem im Bad, wo es besonders rutschig werden kann. Im Bad kann auch ein erhöhter Toilettensitz, aber auch ein Duschhocker helfen. Bist du auf einen Gehstock, Rollator oder Rollstuhl angewiesen, Sorge für genügend Platz, um dich bewegen zu können und behalte dein Hilfsmittel immer griffbereit in der Nähe. Lerne mit deinem Hilfsmittel richtig umzugehen, damit du dich sicher bei der Benutzung fühlst. Nutze bei Bedarf einen Toilettenstuhl für die Nacht und stelle ihn neben das Bett. Vergiss nicht die Bremsen festzumachen, beim Toilettenstuhl, Rollator oder Rollstuhl. Benutze, wenn du hast, deine Brille und Hörgeräte beim Fortbewegen. Und achte immer darauf, dass du deinen Notrufknopf nah am Körper hast. Vielleicht am Handgelenk oder um den Hals, damit wir dir schnell helfen können, falls doch mal etwas passiert.

NEUES AUS UNSERER BIBLIOTHEK

Die Lieblingsgedichte der Deutschen

Er ist´s

*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist´s!
Dich hab ich vernommen!*



Wer kennt es nicht, dieses - wohl bekannteste Frühlingsgedicht - von Eduard Möricke, das er 1829 geschrieben hat. Da kommen Erinnerungen hoch, wir riechen förmlich den nahenden Frühling und hören das Summen der gerade erwachten Bienen und sonstigen Insekten.

Wir - die ältere Generation - haben den großen Vorteil, dass wir in unserer Schulzeit sehr viele Gedichte auswendig lernen mussten. Damals haben wir gestöhnt und gejammert - aber heute? Heute hören wir die erste Strophe und wissen sofort, wie es weitergeht. Ein Erbe unserer Lehrer und auch unserer Eltern, das wir erst jetzt, viele Jahre später zu schätzen wissen.

Im Jahr 2000 startete der Westdeutsche Rundfunk zusammen mit dem Patmos-Verlag eine große Aktion im Radio, mit Flyern und im Internet, um die Hörer und Leser nach ihren Lieblingsgedichten zu befragen. Ihre Sorge, es könnten sich zu wenig Menschen angesprochen fühlen, erwies sich als unbegründet. Mit ca. 3000 Einsendungen wurden die Erwartungen der Initiatoren weit übertroffen. Über 900 Gedichte von knapp 300 Autoren wurden nominiert.

Aus diesen Einsendungen wurden die 100 beliebtesten Gedichte herausgefiltert und in einem Buch veröffentlicht, das in unserem Literaturkreis inzwischen fester Bestandteil geworden ist. Es gibt kaum ein Treffen, wo wir nichts draus vorlesen. Dabei haben wir auch unsere Lieblinge, die öfter vorgetragen werden. Da haben wir z.B.

das Stufengedicht von Hermann Hesse:

„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht ...“

Theodor Fontane - „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland ...“

Friedrich Schiller - Die Bürgschaft - „Zu Dionys, dem Tyrannen, schlich ...“

Josef von Eichendorff - Mondnacht - „Es war als hätt der Himmel ...“

Na? Fällt euch auch eins ein? Oder wisst ihr noch den Anfang, aber nicht, von wem es ist und wie es weitergeht?

Kein Problem!

Kommt zu uns in den Literaturkreis, jeden 2. Dienstag Nachmittag um 14:30 Uhr im Gesundheitszentrum.

Ach so, euch interessiert vermutlich auch noch, wie das Buch heißt, von dem ich euch gerade erzählt habe: „Die Lieblingsgedichte der Deutschen“. Ihr findet es in unserer Bibliothek.

Eines hab ich noch:

Die Ameisen

*In Hamburg lebten zwei Ameisen,
die wollten nach Australien reisen.
Bei Altona, auf der Chaussee,
da taten ihnen die Beine weh,
und so verzichteten sie weise
denn auf den letzten Teil der Reise.*
Ringelnatz, Joachim (1883-1934)



Eure Dagmar

Die „ältere Generation“ hat nicht nur fleißig Gedichte auswendig gelernt - es gibt auch einige bei uns im Vitalis, die schreiben sogar selbst Gedichte:

Eine Tragödie, die gut ausgeht von Anne Löffelmann

Guten Morgen, all ihr Lieben, - heut hab' ich was aufgeschrieben,
was Euch sicher sehr berührt - fast halt zur Tragödie wird.
Steffie, sonst ein Sonnenschein - schaut heut wie 3 Tage Regen drein,
und sie jammert „bitte sehr, - ich finde mein Gebiss nicht mehr.
Es ist schrecklich und verflucht, - Ich hab' schon überall gesucht.“
Dieter, unser lieber Mann - bietet seine Hilfe an.
„Steffie horch, du kannst mich buchen! -
Ich komm zu dir und helf dir suchen.“
Denn - ohne Zähne - das können wir versteh'n -
Ist das Leben nur halb so schön.
Doch wir können auf's Glück anstoßen! -
Das Glück ist mit den Zähnelosen!
Die Pflege hat, so ließ sie bekunden -
im Bett verwühlt' den Schatz gefunden.
So freuen wir uns alle dann, -
dass Steffie wieder lachen kann.



DER HULA-SITZTANZ IM GESUNDHEITSCENTRUM



Mitten im winterlichen Januar haben wir im Vitalis HULA im Sitzen getanzt. So holten wir uns die wärmende Sonne ins Haus. Aber wie sind wir auf den berühmten Tanz aus Hawaii, den HULA gekommen? Das Motto für unsere Silvestergala war: 100 Jahre Walt Disney. In diesem Rahmen gab es verschiedenen Angebote im Vitalis: z.B. sangen wir berühmte, oskarprämierte Lieder aus Walt Disney-Filmen. Das ganze Haus ist dekoriert. Im Gesundheitszentrum begrüßt uns Arielle am Fischteich, beim Treppenaufgang wartet die orientalische Prinzessin Jasmin, im Foyer winkt das bezaubernde Schneewittchen, einen bunten Blumenstrauß wirft Isabell aus dem Film Encanto über uns und Cinderella

wartet mit einem herzlichen Lächeln im Aromalis-Restaurant auf die Gäste. Der Disney-Film Vaiana erzählt von einer mutigen Südseeprinzessin, die sich auf ein Abenteuer auf hoher See begibt, um ihre Insel zu retten. So sind wir auf den HULA gestoßen.

Liebe Leser, wir begrüßen Euch herzlich mit einem Aloha zu Anfang. Aloha ist das Wort, welches am häufigsten auf Hawaii benutzt wird. Es bedeutet „zusammen glücklich sein“. Ja, wir hatten einen wunderschönen Nachmittag zusammen. Aloha wird als Begrüßung und Verabschiedung benutzt. Es hat noch eine viel größere Bedeutung, in diesem Wort steckt die gesamte Lebensweise auf Hawaii, es bedeutet so viel wie „der Atem des Lebens“. Um befreit durchatmen zu können, muss man entspannt sein und sich wohlfühlen. Hawaiianer haben diese innere Gelassenheit und seelische Lockerheit tief in ihrer Lebensweise verinnerlicht. So begrüßten wir uns die ganze Woche mit dem Surfergruß, dem Hang Loose, was so viel bedeutet wie „bleib locker“. Wir nehmen uns das auch für den Hula vor, den wir heute zum ersten Mal gemeinsam ausprobieren. Hawaii zählt zu den abgelegensten Inselgruppen, die es gibt, mitten im Pazifik liegen die 8 Inseln, von Frankfurt aus muss man 19 Stunden fliegen. Hawaii ist der 50. Bundesstaat der USA. Noch keiner von den Teilnehmern ist je nach Hawaii geflogen. Aber meine Cousine hat ihre Flitterwochen dort im letzten Jahr mit ihrem Mann verbracht und die beiden waren total begeistert. Kathrin hat mich dadurch auch sehr bei den Vorbereitungen unterstützt. Was ist Hula eigentlich genau? Nein Hula hat nichts mit Hula-Hoop-Reifen zu tun! Oder doch? Der Hula-Hoop hat seinen Namen tatsächlich vom hawaiianischen Hula-Tanz, bei dem man oft die Hüften kreisen lässt und Hoop ist Englisch und bedeutet Reifen. Der erste Hula-Hoop wurde in den 50er Jahren angefertigt. Der Hawaiianische Tanz Hula



ist dagegen viel, viel älter. Unsere Elke hat gleich ihren Reifen mitgebracht und später zeigt auch unsere Einrichtungsleitung Eva mit ihrem Hula-Hoop wie es geht.

Als es noch keine Schriftsprache gab, erzählten sich die Menschen über den Hula-Tanz Geschichten. Jede Bewegung, Geste mit der Hand oder Schritt, Wiegen der Hüfte erzählt eine Geschichte. „Hula ist die Sprache des Herzens und deshalb der Herzschlag des hawaiianischen Volkes“. Übrigens hat das hawaiianische Alphabet nur 13 Buchstaben. Es heißt die Göttin Laka lehrte den Einwohnern von Molokai den Hula zu tanzen. Molokai ist eine der 8 vulkanischen hawaiianischen Hauptinseln. Laka ist die Göttin der Musik, des Tanzes, des Regens und die Patronin der Hula-Tänzer. Der Hula wird von Männern und Frauen getanzt. Der Hula ist ein liebevoller und vor allem gefühlvoller Tanz. Er spiegelt alle Gedanken wider, das was du tief im Herzen spürst. Meist geht es bei den Geschichten um die Liebe. Die Liebe zum Leben, die Liebe zu sich selbst, die Liebe gegenüber anderen. Die Verbundenheit mit Allem.



Wenn man einen Hula im Sitzen tanzt heißt er Hula noho. Zum Hula gibt es auch Gesang, entweder auf Englisch oder hawaiianisch. Man benutzt vor allem Instrumente wie Trommeln, Rasseln, Bambusstäbe, Ukulele, Gitarre oder Steine, die man aneinanderschlägt wie Kastagnetten.

Hu bedeutet Energie, fließen und la heißt Sonne. Also bedeutet Hula überfließende Sonnenenergie. Ursprünglich war Hula ein heiliger, religiöser Tanz, der nur von wenigen, speziell eingeweihten Tänzern zelebriert wurde. Tempeltänzern.

Der Hula bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, nebenbei strafft er auch noch Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur und ist Lebensfreude pur.



Der Hula wird oft von Gesängen begleitet. Manche Texte sind Bittgebete oder Dankeslieder. Vielleicht erinnern sich einige von Euch an den Vortrag von unserer Wellnesstherapeutin Lara. Lara beherrscht eine Massagetechnik, die Lomi Lomi heißt und aus Hawaii stammt. Sie wird auch als Königin der Massagen bezeichnet. Wenn Du bei Lara eine Lomi Lomi Massage erhältst, trägt Lara hawaiianische Kleidung und singt vorher ein hawaiianisches Lied bei dem sie die Götter um einen Segen für dich bittet. Hula-Tänzer tragen eine Blumenhalskette (Leis), einen Rock (Pau), manchmal ist es auch ein langes Tuch, welches um die Hüfte gewickelt wird. Den Hula wirklich zu beherrschen erfordert viel Disziplin und Arbeit. „Also bleibt locker, wenn es nicht gleich so klappt.“ Als die Teilnehmer, unsere Freunde, ins Gesundheitszentrum kommen, begrüßt Herbert sie Aloha und legt ihnen eine Blumenkette um den Hals. Nico verteilt einen leckeren Südseecocktail aus Kokosnusslikör und Ananassaft.



Am Anfang wärmen wir erstmal unsere Muskeln und Gelenke auf zu dem berühmten Song von Elvis Presley „Blue Hawaii“. Übrigens hat Elvis 1973 ein Konzert auf Hawaii gegeben, das im Fernsehen übertragen wurde, dabei gab es 3x mehr Zuschauer als bei der Mondlandung. Danach beginnen wir mit den drei Grundschritten. Toll ist, dass unsere Freundin Irmgard Irrgang bereits vor unserem Treffen die Schritte gegoogelt hat und sich schon ein bisschen vorbereitet hat. Der erste Grundschritt heißt KÄHOLO: wir gehen in die Knie, Hände in den Hüften und machen zwei Schritte nach rechts, Tap, und dann zwei Schritte nach links und Tap. Danach nehmen wir die den Kopf und die Arme dazu. Der Blick folgt immer den Händen. Auch die Hula-Hand ist ein wichtiger Aspekt. Hula-Hand: von der Schulter ab ist alles fest, Spannung, eine kleine Bewegung der Hände, Arme ausstrecken und jetzt nur die Handgelenke bewegen, rauf und runter, deine Hand ist die Welle des Ozeans, spült auf den Strand und geht wieder zurück ins Meer. Deine Hände sind im Hula Deine Stimme, mit der du eine Geschichte erzählst.

Wir probieren noch zwei Grundschritte namens HELA & AMI.

Wir tanzen zu einem Lied von Irmgard Aluli namens „Puamana“. Dieses Lied wurde zum Standard für Hula-Tänzer. Aluli war eine hawaiianische Komponistin, die über 200 Lieder schrieb. Sie wurde 1911 geboren und konnte Klavier, Ukulele, Bass und Gitarre spielen. Sie trat noch mit 90 Jahren öffentlich auf. Aloha liebe Leser - wir wünschen Euch ein wunderbares Jahr 2024, in dem wir uns etwas von der hawaiianischen Lebensweise im Herzen bewahren, die wir heute erlebt haben.

TERMINE

...die Ihr Euch unbedingt vormerken müsst!



Konzert mit Dagmar Dümchen am Donnerstag,
den 25. April um 15:00 Uhr im
Aromalis-Restaurant

Aromalis-Gala-Menü am Donnerstag,
den 11. April „Wir reisen nach Holland“



Unser großes
Muttertagsmenü am
Samstag, den 11. Mai



Fußball-Europameisterschaft
in Deutschland
vom 14. Juni bis
14. Juli 2024
Eröffnungsspiel
Deutschland - Schottland
Am Freitag,
den 14. Juni 2024
um 21:00 Uhr



weitere Veranstaltungen:

- Mode Merkl am Montag, 8. April 2024
- Strickmoden Brey am Mittwoch, 15. Mai 2024
jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant
- Dienstag, den 9. April von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr Frühjahrsinspektion durch
die Firma Küffner im Gesundheitszentrum
- Donnerstag, 18. April Gesprächskreis mit Eva und Nico
- Katholischer Gottesdienst jeweils um 15.30 Uhr in der Engelsgrotte, am
Donnerstag, 2. Mai 2024
Donnerstag, 11. Juli 2024

Wir SINGEN Disney-LIEDER



Probier's mal mit Gemütlichkeit...

Dieser berühmte Satz stammt aus dem Walt Disney-Film „Das Dschungelbuch“ von 1967. Bald 57 Jahre ist das Lied alt, welches der gemütliche, stets gut gelaunte Bär Balu für das zehnjährige Findelkind Mogli singt.

Anfang Februar traf sich der Vitalis-Chor und Freunde, die einfach gerne singen, um sich auf unser Motto „100 Jahre Walt Disney“ einzustimmen. Wir sangen ganz berühmte Hits aus der Disney-Filmwelt, die bereits Kultstatus erreicht haben.

Wir steigen ganz flott und rhythmisch ein mit dem Lied „**Familie Madrigal**“ aus dem Film „Encanto“ von 2021, der in Kolumbien spielt und von einer Familie erzählt, in der jeder magische Kräfte hat. Wirklich jeder? Jeder, bis auf die Hauptfigur namens Mirabel, die unsere Chorleiterin Anja verkörpert. Kerstin, also ich, bin auch mit von der Partie, im Gewand der orientalischen Prinzessin Jasmin aus dem Film Aladdin von 1992. Als ich noch ein Kind war, begann für Walt Disney die Zeit der „Goldenen 90er“, denn es entstanden viele ganz große Disney-Filmklassiker. So bin ich auch ein richtig großer Walt Disney Fan und durch unser Motto erwachte wieder das Kind in mir. Die Musik, die Lieder sind mir tief vertraut und ich freue mich, dass Ihr, liebe Freunde mit uns eingetaucht seid in die magische Welt von Walt Disney.



Wir singen auch gemeinsam einen meiner Lieblingssongs. Er heißt „**Ganz nah dran**“ und stammt aus dem Film „Küss den Frosch“ von 2009. Das Lied hat übrigens den Oscar für den Besten Filmsong gewonnen und basiert auf dem Märchen „Froschkönig“ der Gebrüder Grimm. Jedoch spielte der Froschkönig bei Walt Disney in New Orleans in Amerika in den 20er Jahren. Das Lied handelt davon, dass man ein Ziel vor Augen hat und sich richtig reinhängt, dranbleibt, nicht aufgibt, um es zu erfüllen. Und du sagst Dir, ich bin ganz nah dran, ich schaffe das! Das erinnert mich an einige Freunde von hier. Z.B. unser Werner Stepanek hat so eine schwere Operation am Rücken hinter sich. Er hat viel im Gesundheitszentrum trainiert und Übungen mit unserer Physiotherapeutin Christine gemacht und jetzt „läuft er wie ein junger Gott“. Da gehört eine große Portion Disziplin und Durchhaltevermögen dazu.



Unser Vitalis-Chor ist schon bühnenerprobt. Und die Sänger/innen sind durch unsere Anja sehr vielseitig. Mutig und ohne Scheu probierten sie Opernarien ebenso aus, wie Sprechgesang (Rap), Mantras, Musicals, Pop & Rock ebenso wie Heimatlieder. Ja, und sie singen nicht nur, nein, sie untermalen dies auch mit Bewegungen. Ich gebe zu, anfangs war ich noch recht schüchtern, aber unsere Senioren haben mich so beeindruckt, animiert und ermutigt, da habe ich mich getraut mehr aus mir herauszugehen.



Als nächstes kommt ein Lied fürs Herz, es heißt „**Endlich sehe ich das Licht**“ und stammt aus dem Film von 2010 mit Namen „**Rapunzel - neu verhöhnt!**“.
 Rapunzel ist ebenfalls ein Märchen der Gebrüder Grimm. Die Geschichte von Rapunzel kennen vielleicht viele. Ein junges Mädchen lebt, von einer Hexe, eingesperrt in einem Turm und kann nicht heraus. Geht es uns nicht manchmal auch so, dass wir uns in so einem Turm befinden? Mit Mauern aus Angst, Unsicherheit und wir trauen uns nicht mehr heraus und sind gefangen. Manchmal gibt es den Prinzen auf dem weißen Pferd, der uns rettet, in Gestalt eines guten Freundes. Aber manchmal müssen wir all unseren Mut zusammennehmen und uns selbst befreien. Ein großes Lob auch an unsere mutigen Männer. Georg Schmude hat sich sogar ganz nach vorne gewagt, um die Stimme des smarten Flynn Rider zu singen. (Flynn verliebt sich in Rapunzel und befreit sie aus dem Turm.)



Zum Abschluss singen wir noch das Lied „**Der ewige Kreis**“ aus dem Film „**König der Löwen**“ von 1994. Gemessen an den Kinoeinnahmen, ist König der Löwen, der bisher weltweit kommerziell erfolgreichste klassische Zeichentrickfilm. Und der Film wurde auch als Musical in Hamburg sehr erfolgreich aufgeführt. Die Stunde war so schnell vorbei. Wir haben viel gelacht. Vor allem als Anja das Löwengesicht aus dem Yoga gemacht hat und wir alle gebrüllt haben, wie Löwen. Aber wir hatten auch Tränen der Berührung in den Augen, denn viele dieser Lieder gehen ganz tief ins Herz hinein. Das ist vielleicht der Grund, warum die Filme von Walt Disney so gerne gesehen werden.

Liebe Freunde, ein herzliches Dankeschön an Euch und diesen wunderbaren Nachmittag! Wir freuen uns sehr und können Euch jetzt schon verraten, dass es fröhlich weitergeht. Am Donnerstag, den 14. März wollen wir zusammen Lieder singen aus dem „**Weißes Rössl am Wolfgangsee**“. Packt schon mal das Dirndl & die Lederhose ein, es wird zünftig. *Eure Anja & Kerstin*



regel- mässige Wetter- lage		Wolf in der Fabel	Mineral- körn- chen	Hand- lung		populär	strahlen- förmig		ein Schnell- zug (Abk.)	Bienen- züchter	Stadt- teil von Berlin	italie- nisch: drei	Spionin	
Tabelle						Tages- ab- schnitt								
Abra- hams Sohn im A. T. die Psyche betref- fend						feier- liches Gedicht		5	griechi- scher Käse	Mutter- boden			euro- päische Halb- insel	
						bilden- der Künstler	Heil- pflanze			Tropen- baum		engl. Fürwort: es		
bäuerl. Gehilfin europäer			Boten Gottes	Moral- begriff										
Meinung						Kleb- stoff	weisses Mineral				engl.: zehn			
														gene- tischer ,Finger- abdruck
Höhen- zug bei Braun- schweig		erstes Buch Moses	Gallert- masse										Lied in der Bretagne	
Frage- wort				so weit, so lange										
Birken- gewächs				Lied, Sing- weise										

Woran sticht sich Dornröschen den finger und fällt in einen 100-jährigen Schlaf?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Wohnsyif



by VITALIS



SILVESTER-GALA: 100 JAHRE DISNEY

(..IM FEBRUAR 2024)



Es ist Samstag, der 24. Februar 2024 und wir feiern im Vitalis unser Silvester?! Unsere große Silvester-Gala war natürlich für den Jahreswechsel geplant, doch nachdem viele Bewohner und viele Mitarbeiter durch einen Virus lahmgelegt wurden, hatten wir unser Event verschoben. Natürlich hätten wir auch am 31. Dezember '23 unser Fest trotzdem irgendwie umsetzen können, aber bei uns im Vitalis steht GEMEINSCHAFT an erster Stelle, und da war es uns wichtiger, dass ALLE dabei sein können - egal an welchem Tag! Und so mussten wir uns ein wenig gedulden, bis wir schließlich die Tore zu unserem eigenen „Disneyland Nürnberg“ öffnen konnten, denn unser großes Silvestermotto lautete: **100 Jahre Disney**. Und so wurden unsere Bewohner von Prinzessinnen und Prinzen, Helden und Fabelwesen empfangen.



*„Sei hier Gast, sei hier Gast - Wir bedienen ohne Hast
Die Serviette um den Hals, Chérie - Dass du hier nichts verpasst
Soupe du jour in Terrinen - Wir sind hier um dir zu dienen
Versuch mal das da schmeckt vorzüglich! Frag's Geschirr, du weißt, das lügt nicht“
(Lied: Sei hier Gast aus „Die Schöne und das Biest“)*



„Verborgene Talente sind manchmal die schönsten Talente“ - unsere Gäste wurden nicht nur von bunten Kostümen und fröhlicher Musik empfangen, sondern alle Tische waren festlich dekoriert. Unsere liebe Daniela hat selbst in Feinstarbeit alle Blumensträuße für die Tische gestaltet, die nicht einfach nur wunderschön waren, sondern thematisch zu den einzelnen Disney-Prinzessinnen passten. Chapeau!

Bevor wir mit dem Menü loslegen konnten, wurde unseren Gästen die besondere Weinauswahl präsentiert. Unser kräftiger Rotwein kam diesmal aus Georgien: der **Koncho & Co Saperavi 2020** und als Alternative der etwas jüngere und fruchtigere **Luigi Avogadri Nero D'Avola 2021** aus Sizilien. Unser kleines Highlight kommt aus Frankreich. Wenn man einen Bordeaux in einem Restaurant bestellt, erwartet man natürlich einen klassischen Rotwein - doch nicht bei uns: unser **Le Blanc de Monsieur Henri 2022** ist ein halbtrockener Weißwein aus dem Bordeaux - unglaublich aromatisch und fruchtbetont!



Aber es gab auch alkoholfreie Highlights: Die fruchtig-magische „Bibbidi Babbidi Bu-Brause“ wurde von unserem Weltmagier Manuel serviert mit einer extra Prise **MAGIE!**





Und die Disney-Gala wird eröffnet, wie sollte es anders sein, von Schneewittchen und den 7 Zwergen - in unserem Fall die 4 „Küchen-Zwerge“.



Franz: „Heiho, wir sind vergnügt und froh!
Wir sind die Zwerge aus der Märchensammlung der Gebrüder Grimm von 1812 „Schneewittchen und die 7 Zwerge“

1937 war der erste abendfüllende Zeichentrickfilm geboren von Walt Disney: Schneewittchen und die 7 Zwerge. Der Film war für die Zwerge ganz besonders, denn hier bekamen sie ihre Namen und Charakter.

Chef ist der Anführer, Schlafmütze ist ständig müde, Hatschi muss immer niesen (Max), Happ ist stets fröhlich, Seppl ist etwas verpeilt, Brummbär ist oft mürrisch. Wir alle arbeiten im Bergwerk, fördern in 3 oder 4 Gängen Kalorien. Heute erinnert uns das Menü an unser geliebtes Schneewittchen, dessen Haut weiß war wie Schnee, Lippen rot wie Blut, Haare schwarz wie Ebenholz.“



*Gruß aus der Küche
Tatar von der
geräucherten Forelle
mit Apfel und
Radieschensprossen*





1. Gang
Schwarzwurzel-
Crèmesuppe
mit Rote-Bete-Knödel



2. Gang
Rapunzel-Salat
mit Trauben
und Speck



3. Gang
geschmorte Rinderbäckchen
in Rotweinsobe
mit Polenta
und Prinzessbohnen



4. Gang
Rosen Panna Cotta
mit Himbeersoße





Eine Vitalis-Silvestergala wäre natürlich nichts ohne die Show-Acts. Durch den Abend wurde unser Gala-Menü durch ganz besondere Auftritte begleitet. Zuerst hörte man durch die Lautsprecher die Worte: „**Mein Name ist Pocahontas**“ und herein kam eine stolze Indianer-Prinzessin mit ihrem wunderbaren Lied: Das Farbenspiel des Winds.

*„Und vergessen sind die Wölfe und der Silbermond
Und das wir alle ebenbürtig sind*

*Wir müssen singen, wie die Stimme in den Bergen
Müssen malen, wie das Farbenspiel des Winds.“*



Dann durfte ordentlich gelacht werden :-) Unser berühmtes Comedy-Paar Christa und Herbert bekamen Unterstützung von unser Friseurmeisterin Susanne und bei ihrem Auftritt blieb kein Auge trocken. Denn nicht nur Disney hatte 100 Jahre Jubiläum, sondern auch Loriot! Da ließen es sich Christa, Susanne und Herbert nicht nehmen, einen Loriot-Sketch auf die Bühne zu bringen.



Am Ende durfte es dann noch einmal dramatisch werden. Ein oberflächlicher, arroganter Prinz wird zur Strafe von einer Zauberin in ein Biest verwandelt. Der Fluch könne nur gebrochen werden, wenn er es bis zu seinem 21. Geburtstag schafft, eine Frau aufrichtig zu lieben und ihre Liebe zu erringen, bevor die magische Rose verblüht. Ansonsten müsse er diese furchtbare Gestalt für immer beibehalten. Dies ist die Geschichte von „Die Schöne und das Biest“

Natürlich gibt es auch hier ein Happy End und so konnten am Ende alle mit einem Sekt (auf das neue Jahr) anstoßen.



**AUF EIN GEGESNETES
JAHR 2024**



Lomi Lomi Nui

Vortrag am 28.2.24 über die Lomi Lomi Nui und die Meridianmassage

Lomi Lomi Nui - hawaiianische Tempeltanzmassage

Ursprünglich wurde die Königin der Massagen von den Kahunas (Meister seines Faches) auf Hawaii im Tempel praktiziert, um dem behandelnden Menschen wieder ein waches und neues Bewusstsein ihres eigenen Körpers zu vermitteln. Wieder mit der Weisheit, dem Geist seines eigenen



Körpers in Verbindung zu bringen. Erst wenn wieder Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herrscht, heilt der Körper. Daher achte ich als Massagetherapeutin sehr genau auf meine Bewegungen und mein Bewusstsein während der Massage, damit die richtige Energie fließt um alle Blockaden lösen zu können, seelisch wie körperlich.

Nach hawaiianischer Auffassung sind Schmerzen Ausdruck von Energieblockaden und Krankheiten sind Folgen dieser Blockaden.

Warum nennt sich die Lomi „Königin der Massagen“? Sie ist ein regelrechtes Fest der Sinne, da sie eine sehr umarmende Massage ist (viel mit den Unterarmen massiert), mit aussergewöhnlich vielen Griffen und leichten Gelenksdehnungen der Arme und Beine, um alte schlechte Erinnerungen und Traumata gehen zu lassen. Man sagt, dass eben diese in den Gelenken sitzen.

Aloha
from Nürnberg

Warum Tempeltanzmassage?

Früher wurde die Massage mit einem geheiligten Tanz um einen Steinaltar in den Tempeln verbunden. Statistiker haben ermittelt, dass ein Lomi Lomi Masseur während der Behandlung bis zu 250.000 verschiedene Bewegungen mit seinem Körper vollführt. Bei der Lomi Lomi, die bei mir 90min dauert und nur für Frauen ist, bleibe ich so gut wie ohne Unterbrechung immer mit mindestens einer Hand am Behandelten, damit der Energiefluss stets aufrecht erhalten wird. Dazu helfen die "Tanzschritte" des Fregattvogelschrittes, um sich leichtfüßig und harmonisch um die Massageliege herum zu bewegen. Die Hawaiianer bezogen viele Lehren aus der Natur.





So haben sie die Eleganz des Fluges dieser Vögel, der Fregattvögel ÌWA, beobachtet und als Vorbild für eine Bewegung in der Massage genommen. So wie die Schwingen des Vogels, gleiten die Arme des Masseurs über den Körper des Behandelten und die Füße folgen im geschmeidigen Rhythmus.

„Die Beine sind das sichere Fundament, auf dem das Bewusstsein ruht, die Arme sind die Schwingen, die zu neuen Zielen tragen.“

Manu: (zeige nun bei Manu in Bauchlage einen Massagegriff - Schädelkalotte- und dann in Rückenlage-wellen am strand-)

Nun stelle ich euch noch 3 herzöffnende Rituale, vor die teils vor und nach der Massage auf hawaiianisch gesungen werden:

- 7 Grundprinzipien - nach denen die Hawaiianer bzw. Schamanen sich im Aloha-Spirit ausrichten
- Eröffnungsgebet - leitet die Massage ein um das Herz zu öffnen für das Kommende
- Sonnengebet - um die heilige reinigende Massage zu beschliessen und den Behandeltem sanft aus der Welt der Lomi zu holen

Sonnenmeditation von Hawaii

**E ALAE
KALA I KA HIKINA
I KA MOANA
KA MOANA HOHONU
PII I KA LEWA
KA LEWA NUÚ**

**Wach auf!
Die Sonne im Osten
aus dem Ozean
aus dem tiefen Ozean
erreicht den Himmel
den höchsten Himmel**

**I KA HIKINA
AIA KA LA
E ALAE**

**im Osten
Dort ist die Sonne
Wach auf!**



MERIDIAN MASSAGE

Meridian Massage - Energiebahnen des Lebens

Im November letzten Jahres durfte ich diese stark beruhigende und ausgleichende Massage erlernen. Sie basiert auf den Konzepten der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin.

Meridiane sind Leitbahnen, die auf der Hautoberfläche und im Innern des Körpers verlaufen und den Körper wie ein Netzwerk durchziehen. Durch diese Bahnen fließt die Lebensenergie, das `Qi`, welche alle körperlichen und geistigen Funktionen steuert. Sie gewährleisten die Kommunikation zwischen den Organen und sind mit der Psyche verbunden.

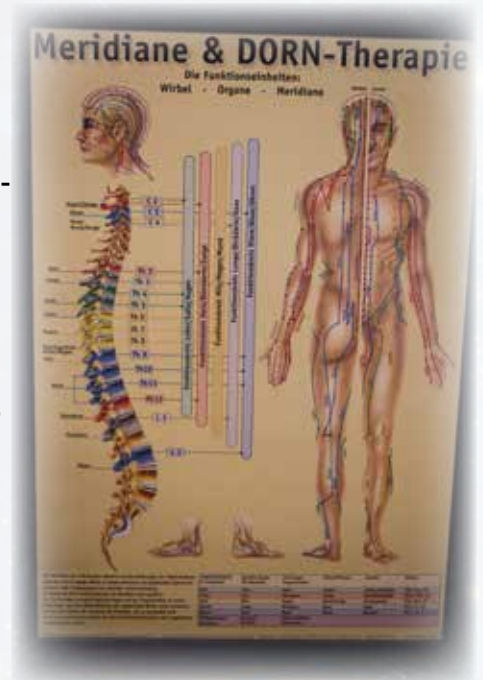
Bei gesunden Menschen fließt das `Qi` ungestört. Dies kann jedoch schnell durch innere oder äussere Einflüsse gestört, blockiert oder verändert werden. Idealerweise sorgt man präventiv dafür, damit solche Stauungen erst gar nicht entstehen.

Es gibt 12 Hauptmeridiane auf denen die Akupunkturpunkte (Energiepunkte) liegen, die während der Massage sanft stimuliert werden.

Wer hat denn mal eine Akupunktur vom Arzt bekommen?

Diesen 12 Hauptmeridianen widme ich mich mit verschiedensten angenehm sanften Massagegriffen. Der Reiz wird im Yin oder Yang gesetzt und der Körper wird zur Energieregulation gebracht. Energiefülle und oder Energiemangel werden ausgeglichen.

Bei unserem Matthias zeige ich den Verlauf im Yin und Yang der Meridiane - einige sind z.B. Herz, Darm, Blase



Yin und Yang ist in der Behandlung die Energiefließrichtung.
 Yin: von den Zehen zum Körperstamm und von dort zu den Fingern
 Yang: von den Fingern zum Gesicht und vom Gesicht zu den Zehen



Um nun in euch etwas Energie fließen zu lassen, nehme ich euch heute in die Klangwelt der Handpan mit und spiele euch ein bisschen etwas vor.



Ich hoffe euch hat es gefallen, bei Fragen oder Gutscheinwünschen, könnt ihr gerne später auf mich zukommen. Es kommt ja bald der Mutter- und Vatertag und möchtet gerne eine Massage geschenkt bekommen. *Eure Lara*

**Praxis für Physio - und Schmerz-
 therapie Enzner im Wohnstift Vitalis
 Fahrradstr. 19
 90429 Nürnberg
 www.praxis-enzner.de**

Terminvereinbarung unter: 0911-3202-400



