

neioplus



gratis
für Sie zum
Mitnehmen

Wohnen mit Zukunft

barrierefrei und sicher
in den eigenen vier Wänden



Mietergeschichten
Eine tolle Gemeinschaft



Ausflugsziele & Tipps
Alles außer Langeweile



Finanzierungstipps
Wer zahlt was?

neio Geschichten

Ausflug Papageienpark Bochum:
Ein Tag voller Farben und Freude



Seite 4

Ehrungen

Wir feiern unsere
langjährigen Mitarbeitenden!

Seite 4

Mitarbeiter und Senioren wohnen:
Generationen verbinden
leicht gemacht!

Seite 5

Schönes aus der Region

Schloss Bladenhorst

Seite 6

Westfälische Volkssternwarte

Seite 7

Stadthafen Recklinghausen

Seite 7

neio Projekte

**Wohnen am Festspielhaus
in Recklinghausen:**
Neustart einer
Legende

Seite 8



Rezept

Birnenkuchen mit Pfiff

Seite 12



Rätselzeit

Jetzt wird's knifflig

Seite 13



Unser Team

Christine Löffler
Seit 18 Jahren ein Fels
in der Brandung

Seite 14

neio Leistungsübersicht

Service und Kontakt

Seite 16

Info-Board

Finanzierung für Pflege und Betreutes Wohnen:
Wer zahlt was?

Seite 18

neio Mietergeschichten

Ursula und Dieter Kinzel

Service-Wohnen in der Kernade

Seite 20



Tipps & Tricks für Ihre Gesundheit

Sport für jedes Alter:

Sitzgymnastik

Seite 22



IMPRESSUM

Herausgeber:
Boulbos Group GmbH & Co. KG
Glückaufstraße 73
44575 Castrop-Rauxel
Telefon +49 (0) 2305 9638-0
Fax +49 (0) 2305 9638-510
kontakt@boulbos-group.de
www.boulbos-group.de

Verantwortlich:
Alexander Boulbos
Redaktion: Sandra Wilmsmann,
Alexander Boulbos
Konzept und Gestaltung:
Kaeding-Anderson.de
Bildrechte: ©Fotoatelier Ostermann,
Lara Witthaut: Seite 2, Seite 23 (Sport),

Seite 16 (Service), Seite 17 (Stationäre Pflege),
(Intensivpflege oben), Seite 22 (Portrait); ©STEINKE
+ ZILS Architekten und Partner mbB, Marl:
Gastrosimulation Vangos; ©Olaf Doering/Alamy:
Seite 7 (Sternwarte)
Druck: Strangfeld Druck, Kalletal



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen! Sie halten gerade die erste Ausgabe unseres brandneuen Magazins in Händen und fragen sich jetzt vielleicht, wer wir sind und was wir tun? Dann dürfen wir uns kurz vorstellen:

neio ist ein mittelständisches Familienunternehmen im Gesundheitswesen mit über 400 Mitarbeitenden. Inzwischen in zweiter Generation geführt, haben wir uns ganz auf das Angebot nachhaltiger Dienstleistungen rund um Pflege, Betreuung und Wohnen im Alter spezialisiert. Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 16.

Der Startschuss fiel bereits 1994, als unser Vater, Konstantinos Boulbos, mit einem ersten Haus mit 36 Plätzen für Seniorinnen und Senioren den Grundstein für das heutige Unternehmen legte. Inzwischen betreiben wir sieben Standorte in Castrop-Rauxel und seit Kurzem auch das „Wohnen am Festspielhaus“ in Recklinghausen mit einem umfassenden Leistungsspektrum für alle Herausforderungen, die uns das Leben mit Blick auf Pflege und Wohnen im Alter stellen kann – und haben auch für die Zukunft noch viel vor!

Wir laden Sie herzlich ein, uns auf dieser Reise zu begleiten. Mit unserem Magazin neioPlus informieren wir Sie über Neues, Bewährtes und Geplantes rund um unsere Standorte, Leistungsangebote und Teams. Darüber hinaus finden Sie hilfreiche Tipps zu Themen wie Finanzierung, Pflegegrad und Gesundheit und natürlich auch Rätsel und Rezepte zum Mit- und Nachmachen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern!
Herzliche Grüße, Ihre

S. Boulbos

Stefan Boulbos

N. Boulbos

Nikolas Boulbos

A. Boulbos

Alexander Boulbos



Mehr Bilder und Infos:



Papageienpark Bochum: Ein Tag voller Farben und Freude!

Manchmal liegt das Abenteuer gleich nebenan – zum Beispiel im Papageienpark Bochum! So gab es für die Seniorinnen und Senioren gleich nach unserer Ankunft kein Halten mehr: Voller Vorfreude strömten alle aus dem Bus, den exotischen Vogelstimmen, Farben und Düften entgegen.

Es wurde ein unvergesslicher Tag, an dem Bewohner:innen und Mitarbeitende gleichermaßen die wunderschönen Papageien, deren Verhalten und Gesänge

begeistert genießen konnten. Natürlich wurden wir auch kulinarisch verwöhnt. Ob Kaffee mit frischen Waffeln oder Kaltgetränke mit herzhafter Bratwurst: Für jeden Geschmack war etwas dabei.

Dank des herzlichen Engagements und der liebevollen Betreuung durch das fantastische Team des Papageienparks wurde uns ein unvergesslicher Tag geschenkt. Mit ihrer Fürsorge und Aufmerksamkeit hat die Park-Crew diesen Ausflug für uns zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Voller Dankbarkeit und Stolz: Ehrung unserer langjährigen Mitarbeitenden

Diesem emotionalen Tag fiebern wir jedes Jahr mit großer Vorfreude entgegen: Die Ehrung unserer Mitarbeitenden für ihren langjährigen, loyalen, engagierten und leidenschaftlichen Einsatz als Teil unseres neio-Teams!



Ob seit fünf, zehn oder fünfzehn Jahren dabei: Die offizielle Ehrung ist bei uns selbstverständlich Chefsache. Gemeinsam mit den Bereichs- und Einrichtungsleitungen konnten wir uns auch Anfang dieses Jahres bei unseren einmaligen

Kolleginnen und Kollegen aufs Herzlichste bedanken und sie jeweils mit einem Blumenstrauß und einem kleinen Geschenk überraschen.

Ihr großartiger Einsatz in der Betreuung und Pflege unserer Seniorinnen und Senioren ist für uns keineswegs selbstverständlich, denn dazu braucht es eine ganze Menge Empathie, Know-how, mentale Stärke und Humor.

Wir freuen uns auf noch viele weitere Jahre voller Erfolg, Zusammenhalt und unvergesslicher Momente, um auch weiterhin die Zukunft bei neio gemeinsam zu gestalten. Danke, dass es euch gibt!

Mehr Bilder und Infos:



Alle unter einem Dach:
„Generationen verbinden
leicht gemacht!“

Wer das pralle Leben sucht, sollte unsere Einrichtung Am Castroper Holz besuchen. An diesem Standort haben wir aus einem ehemaligen Seniorenheim etwas ganz Besonderes geschaffen, wo buchstäblich alle Generationen zusammenkommen: die Gäste und Pflegekräfte unserer Tagespflege, die Kinder und Betreuenden unserer betriebsnahen Kindertagesstätte sowie Mitarbeitende der neio aus unterschiedlichsten Berufen und Bereichen, die hier eine Wohnung oder ein WG-Zimmer gemietet haben. Wie toll ist das denn, bitte?!

So hat sich das Projekt „Jung trifft alt“ irgendwie von ganz allein ergeben: In unterschiedlichen Gruppierungen besuchen Kinder zwischen drei und sechs Jahren regelmäßig unsere Tagespflege und verbringen einen Vor- oder Nachmittag mit unseren Seniorinnen und Senioren. Und dann ist wortwörtlich Leben in der Bude!

Ob Unterhaltungsprogramm mit einem Clown, Plätzchenbacken im Advent, Bewegungsspiele oder das Einpflanzen von Blumen:

**Das gemeinsame Erleben, die
gemeinsam verbrachte Zeit,
die Zusammenarbeit und der
Austausch zwischen den Genera-
tionen ist einfach toll.**

Dabei entstehen ein so herzliches Miteinander und eine so große Freude bei allen Beteiligten, dass wir am liebsten jeden Tag mit den Kindern verbringen würden.

Wohnangebote für unser Team

Doch dieser Standort bietet noch mehr: Schon seit einigen Jahren haben wir kleine Wohnungen für ein bis zwei Personen und seit Kurzem auch eine Wohngemeinschaft im Angebot, die wir für unsere Mitarbeitenden zur Verfügung stellen. Mit der WG haben wir uns im Herbst 2024 einen langgehegten Wunsch erfüllt, um vor allem unseren Auszubildenden und/oder neuen Kolleg:innen aus dem Ausland damit den Job-Einstieg sowie den Übergang in eine eigene Wohnung erleichtern zu können.

Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot so gut bei unserem Team ankommt: Inzwischen gehören zwölf bis 15 Mitarbeitende konstant zu unseren Mieter:innen!

Mehr Bilder und Infos:



Castrop-Rauxel & Recklinghausen: Hier gibt's was zu erleben!

Die eine gilt als Europastadt und ist eine grüne Stadt mit lebendiger Geschichte: Castrop-Rauxel liegt mitten im Ruhrgebiet und hat nicht nur alles zu bieten, was eine echte Bergbaustadt ausmacht, sondern hält darüber hinaus einige Besonderheiten bereit. Mit etlichen Relikten aus der Bergbauära wird an die industrielle Vergangenheit erinnert, während die Altstadt gleichzeitig mit einzigartigen Jugendstilbauten aus der Kaiserzeit überrascht.

In Recklinghausen sind die Ruhrfestspiele im Mai nur eines der vielen Highlights in dieser facettenreichen, pulsierenden Stadt. Von der sehenswerten Altstadt über die fünf Museen bis hin zu Hansetag, Comedypreis, Philharmonie-Konzerten und Trainings-Bergwerk wird reichlich Abwechslung geboten zum Entdecken, Erleben, Staunen und Genießen.

Falls Sie noch die eine oder andere Anregung für Ihren nächsten Besuch oder Stadtbummel suchen: Hier stellen wir Ihnen ein paar Highlights vor. Viel Spaß!

Westfälische Volkssternwarte und Planetarium Recklinghausen: Faszination Sternenhimmel hautnah

Im Oktober 1953 wurde das Hauptgebäude fertiggestellt und die Volkssternwarte feierlich eröffnet. Damit konnten die Pläne zur Gründung eines astronomischen Bildungsinstituts in Recklinghausen endlich realisiert und stetig weiterentwickelt werden.

Heute bietet das Institut ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein, u.a. mit Vorträgen und Workshops, astronomischen Streifzügen durch die Galaxien, Stern- und Himmelsbeobachtungen sowie Einführungen in unser Sonnensystem und vieles mehr.

Mehr Infos und aktuelle
Veranstaltungen:
sternwarte-recklinghausen.de



Schloss Bladenhorst: Westfälisches Wasserschloss mit besonderem Flair

So sieht ein typisch westfälisches Wasserschloss aus: Schloss Bladenhorst wurde 1266 als Ritterburg von Blarnhurst (Bladenhorst) erstmals erwähnt und befindet sich heute in Privatbesitz. Das dreiflügelige Schlossgebäude ist von einem Wehrturm und drei weiteren Häusern umgeben, die alle innerhalb der vollständig erhaltenen Gräfte (westfälisch für „Wassergraben“) liegen.

In unregelmäßigen Abständen wird das Schloss zur einzigartigen Kulisse für verschiedene Veranstaltungen, wie z. B. Oldtimertreffen, Weinfeste oder Gottesdienste, und das gesamte Areal lädt ganzjährig zu entspannenden Spaziergängen und Wanderungen ein.

Einfach mal hinfahren und vom Wanderparkplatz Schloss Bladenhorst aus ab ins Grüne und zum Schloss. Viel Spaß!



Noch mehr Infos und Anfahrt:
www.regiofreizeit.de



Die kleine große Freiheit: Entdecken Sie den Stadthafen Recklinghausen

Er ist zwar der kleinste Hafen Europas, bietet dafür aber eine ganze Menge für Freizeit und Spaß: Mitten im Sportbootrevier Ruhrgebiet gelegen, ist der Stadthafen Recklinghausen eine der attraktivsten Anlegestellen auf der 260 km-Verzweigung von Rhein und Ruhr mit dem Wesel-Datteln-Kanal, dem Rhein-Herne-Kanal sowie dem Dortmund-Ems-Kanal.

Als Ankerpunkt der Rad-Route „Industriekultur“ direkt am Radweg gelegen, ist der Hafen ein beliebter Naherholungsort. Wer möchte, kann im ehemaligen Umspannwerk das Deutsche Elektrizitätsmuseum besuchen oder vor beeindruckender Industriekulisse in der Strandbar-Lounge entspannen.

Am besten schauen Sie sich das alles selbst einmal an, wir wünschen viel Spaß auf Ihrer Entdeckungstour!

Noch mehr Infos :
[recklinghausen-tourismus.de/
draussen/stadthafen/](http://recklinghausen-tourismus.de/draussen/stadthafen/)



Wohnen am Festspielhaus:

Neustart einer Legende in Recklinghausen

Mit diesem Projekt sind wir im wahrsten Sinne des Wortes über uns hinausgewachsen:

Durch die Wiederbelebung und Neueröffnung des legendären, einzigartigen Komplexes am Festspielhaus in Recklinghausen bieten wir seit Oktober 2024 erstmals außerhalb von Castrop-Rauxel großartige Möglichkeiten im Bereich des Service-Wohnens an.

Die gesamte Anlage verfügt über 215 Wohneinheiten zwischen 30 und 99 m², jeweils mit Balkon und ein bis drei Zimmern. Der Komplex ist quasi eine eigene Stadt in der Stadt: Von Gastronomie und Friseur über Supermarkt und mehrere Veranstaltungsräume bis hin zu Kegelbahn, Schwimmbad und Wellnessbereich bietet die Wohnanlage eine Fülle an Möglichkeiten, die wir nach und nach unseren Mieter:innen in Recklinghausen sowie der Öffentlichkeit als zusätzliche Services anbieten wollen. Und das alles in bester Lage: Die weitläufigen Grünanlagen laden zu ausgiebigen Spaziergängen ein und die großzügige Terrasse am Haupteingang bietet viel Platz zum Verweilen, inklusive Blick auf den Teich mit Springbrunnen.

„Wir waren sofort von dieser Wohnanlage am Festspielhaus begeistert“, berichtet Alexander Boulbos, einer der Geschäftsführer der betreibenden neio Gruppe.

„Das Potenzial hier ist riesig, die Verantwortung allerdings auch“,

ergänzt sein Bruder Stefan Boulbos, der sich mit ihm die Geschäftsführung teilt. Denn die ehemalige „Residenz“ hat gerade in den letzten Jahren vermehrt für negative Schlagzeilen gesorgt, vor allem durch den Umgang mit ehemaligen Mieter:innen nach zwei Insolvenzen in Folge.

Doch damit ist nun Schluss, und mit großem Engagement geht es wieder vielversprechend Richtung Zukunft: Die Wohnungen wurden renoviert und werden wieder vermietet, die Rezeption wird rund um die Uhr besetzt, ein ambulanter Pflegedienst ist fest angesiedelt, ein Wäscheservice steht direkt vor Ort zur Verfügung, und die besonderen „Schmankerl“ wie Supermarkt, Restaurant, hausärztliche Praxis, Schwimmbad etc. werden nach und nach das Serviceangebot ergänzen. Darüber hinaus bekommt der gesamte Komplex viel mehr als nur

einen neuen Anstrich: Unter neuem Namen, mit frischen Farben und einem großen Serviceteam rund um Pflege, Haustechnik, Gastronomie und Hauswirtschaft kehrt hier mit den Bewohnerinnen und Bewohnern wieder Leben ein!

„Das alles könnten wir alleine gar nicht stemmen“, erläutert Alexander Boulbos, „darum sind wir sehr froh, dass wir zur richtigen Zeit die idealen Partner für eine Investorengemeinschaft gefunden haben.“

Zusammen schaffen wir hier etwas richtig Großes, und wir freuen uns sehr darauf!“

Vieles wurde schon geschafft, und noch immer liegt viel Arbeit vor allen Beteiligten. Das Geschehen in, an und auf der Anlage wird dabei mit großem Interesse von allen Seiten verfolgt. Ob aktuelle, ehemalige oder potenziell neue Bewohner:innen oder Mitarbeitende, ob direkte Nachbarschaft, allgemeine Öffentlichkeit, Geschäftspartner oder lokale Presse: Die Wohnanlage am Festspielhaus liegt doch irgendwie allen am Herzen. Daher haben wir die Eröffnungsfeier etwas größer geplant ...!



Wohnen am Festspielhaus

Service Wohnen Plus

✂ Wohnungsgrößen: 30 – 99 m² mit 1 – 3 Zimmern

♿ Barrierefreiheit

🏠 Balkon

🚗 Aufzug

📞 fest installierter Hausnotruf

🔧 Hausmeisterservice

🍳 Einbauküche

👤 24 h besetzter Empfang

👵 Pflegedienst im Haus

Sie haben Fragen oder möchten weitere Informationen zur Wohnanlage am Festspielhaus?

Wir sind gerne für Sie da:

www.neio.de/standorte/festspielhaus





Wohnen am Festspielhaus Recklinghausen:

Jede Menge Möglichkeiten

Ob alleine oder zu zweit, ob lieber klein und kompakt oder weiträumig und groß: In der Wohnanlage am Festspielhaus können wir allen Interessierten eine große Auswahl barrierefreier Wohnungen zwischen 30 m² und 99 m² mit ein bis drei Zimmern anbieten.

Durch unser ganzheitliches Konzept vereinen wir die jeweiligen Wohnangebote auf Wunsch z. B. mit der Versorgung und Betreuung unserer Mieterinnen

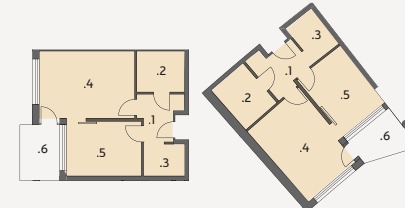
und Mieter sowie herausragenden Serviceleistungen. Dank unseres professionellen Teams und engagierter Partnerunternehmen, die zum Teil direkt im Gebäude angesiedelt sind, können wir an diesem Standort sozusagen ein „Rundum-sorglos-Paket“ bieten – und das alles mitten im Grünen und mitten im Herzen der Stadt!

Schauen Sie sich gerne um!

Direkt im Haus an alles gedacht:

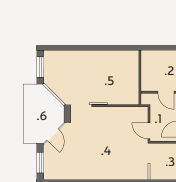
- | | | |
|------------|-----------------|------------------------------------|
| Friseur | Mini-Supermarkt | großzügige Grünanlage |
| Restaurant | Kegelbahn | Veranstaltungsräume |
| Sauna | Schwimmbad | Jetzt informieren! |

Typ D | D1 – ca. 49 m²



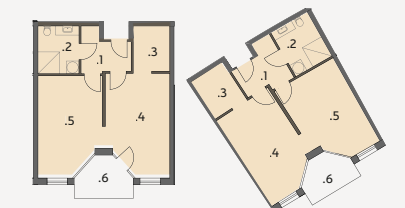
Rundgang

Typ E – ca. 52 m²



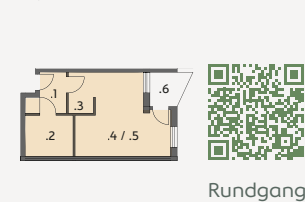
Rundgang

Typ F | F1 – ca. 54 m²



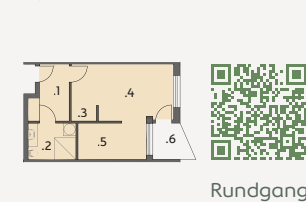
Rundgang

Typ A – ca. 33 m²



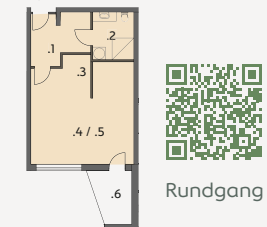
Rundgang

Typ B – ca. 38 m²



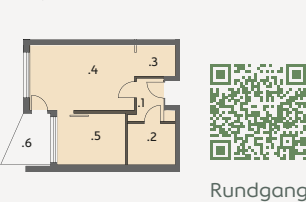
Rundgang

Typ I – ca. 45 m²



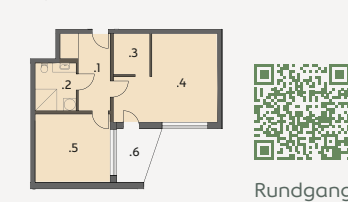
Rundgang

Typ C – ca. 47 m²



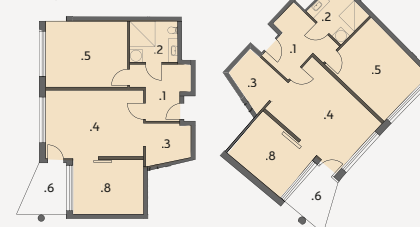
Rundgang

Typ G – ca. 60 m²



Rundgang

Typ H | H1 – ca. 70 m²



Rundgang

Typ J

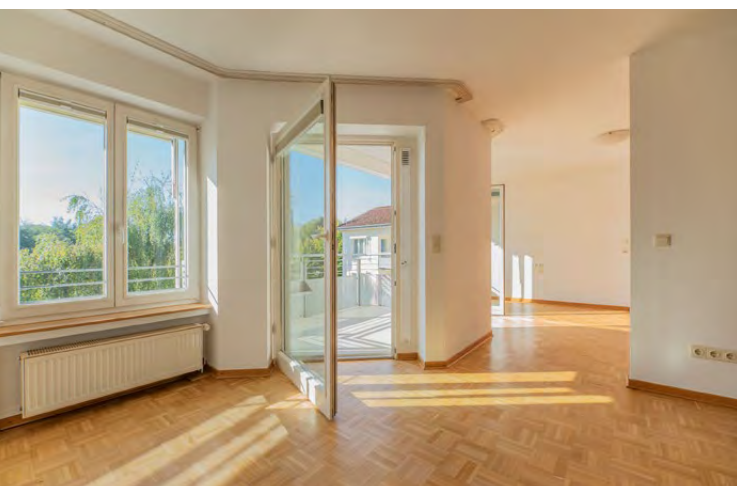


In Planung

Typ K



In Planung



Lichtdurchflutete Räume



Jede Wohnung mit Balkon



Barrierefreie Bäder



Einbauküche inklusive

Lust auf einen Rundgang?

Scannen Sie einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones/Tablets ein, und schon können Sie sich die Wohnungen ansehen. Viel Vergnügen!



Einfach und gut!

Birnenkuchen mit Liebe & Pfiff

Birnen-Tarte

Zutatenliste

Für den Mürbeteig

220 g Mehl
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL Zitronenabrieb
100 g kalte Butter
2 EL kaltes Wasser
etwas Butter für die Form

Für die Füllung

700 g Birnen
400 ml Schmand
100 ml Sahne
2 Eier (M)
70 g Zucker
1 EL Speisestärke
1 Vanilleschote

Elfriede hat schon immer mit Leidenschaft gebacken – ob als Kind mit ihrer Mutter oder später mit den eigenen Kindern. Besonders ihr saftiger Birnenkuchen ist ein Familienklassiker, der seit Generationen Familie, Freundes- und Bekanntenkreis begeistert. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Backen!

Birnentarte mit Mürbeteig

1. Schritt: Für den Mürbeteig zuerst Mehl, Zucker, Zitronenabrieb und Salz mischen. Dann die in Stücke geschnittene Butter sowie 2 EL Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Min. kühl stellen. In der Zwischenzeit eine Tarteform (26 cm Durchmesser) einfetten und den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

2. Schritt: Für die Füllung die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in feine Scheiben schneiden und leicht auffächern. Den Schmand mit Eiern und Sahne verrühren, aber nicht aufschlagen! Zucker, Speisestärke und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote hinzugeben und alles zu einer glatten Creme verrühren.

3. Schritt: Den gekühlten Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit vollständig auslegen. Die überstehenden Ränder abschneiden und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Jetzt die Creme gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und die aufgefächerten Birnenscheiben obendrauf legen. Backzeit: ca. 35 Minuten, bis die Tarte goldbraun ist. Die Tarte vollständig auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und genießen. **Guten Appetit!**



Der rosarote Panther

Antrieb, Anstoß	ehem. portug. Gebiet in China	kleiner Barockengel	Hornmasse am Tierfuss	Kind, Filius	leise Grollen	eine Zitatsammlung	Tierfuss	kurz für: heran	Dusche	ausgesucht, wertvoll	uner-sättlich
				12	eine Fahr-bahn				5		
			Stangen-spitze		Vereini-gung			Prüge-lei (ugs.)	japani-sches Längen-mass		
Erwerb von Waren		Ge-sprächs-stoff				wellen-reiten		Mulde			10
		3		Teil der Uhr		Studien-halbjahr					
Staats-volk		ständig	asiati-sches Buckel-rind				förm-liche Anrede	6	positiv, opti-mistisch		
Sport-platz-aufsicht	blind-wütiges Töten	Variante		1			Druck-schrift-grad		algeri-sche Geröll-wüste	4	
		11	dt. Normen-zeichen (Abk.)			eigent-licher Name Defoes		argenti-nischer Staats-mann †			Heiz-stoff
			Abk.: Epoche	männ-licher franz. Artikel	Brand		2		Kfz-Z. Geln-hausen	Abk.: meines Erach-tens	
Kinder-frau	Fern-sprecher			8			Regie-rung (abwer-tend)	7			
Puppen-spiel-figur						Schelle					

Wie heißt der Hauptdarsteller dieses Films?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Sudoku

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

Reimrätsel

Für Käse sind sie weltbekannt,
zum Burgen bau'n geht man zum Strand.
Nicht weit entfernt vom Siegerlande,
liegen sie, die

Ich träum von Vino in Venedig
und hoff', die Männer sind dort ledig.
Beim Papst in Rom blüh'n Dahlien,
wir fahren nach

Napoleon war einst zugegen,
in Notre-Dame gibt's heut' den Segen.
Was war's noch gleich? Schlank, weich?
Ach ja, Baguette aus

Die Fjorde, wunderschön und frisch,
zum Mittag Aquavit mit Fisch.
In einer Bar mit Schutz vor Regen,
trinken wir auf



Seit 18 Jahren ein Fels in der Brandung

Christine Löffler,
Pflegedienstleitung Ambulante Pflege

Verantwortung tragen mit dem Ziel, die Pflegequalität und das allgemeine Miteinander positiv zu beeinflussen: Christine Löffler liebt ihre aktive Rolle als Pflegedienstleitung.

Damals als Fachkraft im ambulanten Pflegedienst gestartet, begeisterte sie sich schnell für entsprechende Weiterbildungen und ist seitdem als Pflegedienstleitung in unserer Tages- und ambulanten Pflege mit vollem Herzen dabei.

Hier verrät sie uns mehr über ihren Werdegang und aktuelle Herausforderungen in der Pflege. Viel Spaß!

Liebe Frau Löffler, wie sind Sie zu neio gekommen und was schätzen Sie an unserem Unternehmen?

Damals hat mir eine Bekannte empfohlen, mich in der ambulanten Pflege bei „GEROS“ zu bewerben. Für diesen Tipp bin ich bis heute dankbar! Denn für mich ist vor allem ein gutes Arbeitsklima wichtig, weil es sich direkt auf die konkrete Arbeit überträgt, nicht nur auf meine.

Mir gefällt die Zusammenarbeit mit den Vorgesetzten und die enge Beziehung zu den Patient:innen. Es macht einfach Spaß, weil man weiß, dass man Teil eines tollen Teams ist, das gemeinsam auf das Wohl der Patientinnen und Patienten hinarbeitet. Hier wird viel Wert gelegt auf Qualität und Teamarbeit. Fort- und Weiterbildungen werden gefördert und jedem/

jeder die Möglichkeit geboten, sich weiterzuentwickeln und neue Kompetenzen anzueignen.

Wie sah und sieht Ihr Werdegang bei der neio aus?

Angefangen habe ich vor über 18 Jahren als Pflegefachkraft im ambulanten Pflegedienst. Ich merkte aber schnell, dass ich mehr wissen und mehr Verantwortung tragen wollte. Daher habe ich zügig die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung (PDL) absolviert und konnte anschließend direkt als stellvertretende PDL arbeiten. Kurz darauf übernahm ich die verantwortliche Pflegedienstleitung erst in der Tagespflege, dann auch im ambulanten Pflegedienst.

Das erfüllt und begeistert mich bis heute. Denn so kann ich vor allem die

Pflegequalität aktiv mitgestalten und auch auf die Zusammensetzung und Führung des Teams Einfluss nehmen. Es ist einfach schön zu sehen, wie sich das Team entwickelt und wie unsere Arbeit den Patientinnen und Patienten unmittelbar zugutekommt.

Konzentration auf das Wesentliche: Unsere Patientinnen und Patienten

Wie haben sich das Unternehmen und der Pflegeberuf allgemein im Laufe der Jahre verändert?

Oh, seit meinem ersten Tag hier hat sich eine ganze Menge verändert! Inzwischen gibt es z. B. eine Vielzahl an Hilfsmitteln, die uns die konkrete Pflegearbeit erheblich erleichtern. Zudem lag der Fokus der letzten Jahre vor allem im Bereich Digitalisierung. Dadurch wurden viele Prozesse vereinfacht und wesentlich transparenter, sodass sich die Kommunikation und Abläufe in der Pflege insgesamt verbessert haben. Dank dieser Umstellung ist unsere Arbeit viel effizienter geworden und wir können uns stärker auf das Wesentliche konzentrieren: unsere Patientinnen und Patienten!

Welchen Herausforderungen sind Sie im Laufe Ihrer Karriere begegnet, und welche Erfahrungen haben Sie besonders geprägt?

Die größte Herausforderung war schon immer der Fachkräftemangel. Die Aufgabe, qualifiziertes Personal zu finden und zu halten, begleitet mich ständig, und hier arbeite ich sehr eng mit der Geschäftsführung zusammen.

Momentan befinden wir uns zum Glück in einer guten Personalsituation, was ja auch sehr für das Unternehmen spricht und für unser Team. Das macht mich stolz!

Mit Empathie und Fingerspitzengefühl

Am stärksten und nachhaltigsten hat mich der Umgang mit schwerkranken Patient:innen und ihren Angehörigen geprägt. Hier braucht es nicht nur Fachwissen, sondern vor allem Empathie und Fingerspitzengefühl, um den Betroffenen auch in schwersten Momenten beistehen zu können. Gerade in diesen Situationen habe ich sehr viel gelernt, unter anderem Dankbarkeit.

Warum sind Sie dem Unternehmen schon so lange treu? Was gefällt Ihnen bei neio und im Umgang mit Ihren Patient:innen ganz besonders?

Das ist ganz einfach: Ich fühle mich hier wohl und wertgeschätzt. Der Rückhalt und die Unterstützung, die ich hier erfahre: Das sind die Gründe, warum ich schon seit mehr als 18 Jahren bei neio bin. Das mag in einer Zeit, in der ständige Jobwechsel „normal“ sind,

überraschen, gerade in der Pflege – aber so ist es nun mal (lacht)!

Hier steht wirklich der Mensch im Mittelpunkt. Wir suchen immer den persönlichen Kontakt und versuchen, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und individuell auf die Bedürfnisse der Patient:innen einzugehen. Das gibt nicht nur den Patientinnen und Patienten, sondern auch den Mitarbeitenden ein gutes Gefühl.

Starker Zusammenhalt und ein gutes Gefühl

Die Hierarchien sind hier flach, und Kommunikation erfolgt so direkt wie möglich. Das stärkt den Zusammenhalt allgemein, denn weder als Einzelne:r, noch als Team wird man hier bei Problemen allein gelassen. Und das macht für mich eine offene, vertrauensvolle und wertschätzende Unternehmenskultur aus.

Was ist Ihre Motivation im Arbeitsalltag, und wie bleiben Sie auch in stressigen Zeiten gelassen?

Dankbarkeit, das Lächeln der Patient:innen und Erfolge im Pflegealltag: Das ist für mich die perfekte Motivation. Außerdem hält das Team hier wirklich zusammen, und das hilft auch durch stressige oder besonders anstrengende Zeiten.

Und natürlich Humor! Für mich ist Humor ein wichtiges Ventil gegen Stress. Das Lachen zwischendurch wirkt oft Wunder und hilft nicht nur mir, den Arbeitsalltag leichter zu nehmen. Wir lachen hier viel, im Team und natürlich auch mit den Patientinnen und Patienten. Und auch das stärkt das Miteinander und sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Die Arbeit macht mir hier einfach Spaß!

Liebe Frau Löffler, herzlichen Dank!





Für mehr Lebensqualität und Sicherheit im Alter: neio Wohnangebote, Betreuung und Pflege mit Herz

Mit über 30 Jahren Erfahrung, exzellenten Fachkräften und vollem Engagement begleiten wir Sie als Ihr idealer Partner im Alter. Wenn sich Ihre Lebenssituation ändert, ein Bedarf an Pflege und/oder Betreuung eintritt oder sich erhöht, der Alltag allein nur schwer zu bewältigen ist oder Sie sich für ein komfortables Wohnumfeld interessieren, finden Sie bei uns eine umfangreiche Auswahl an Service-Wohnungen, Pflege- und Betreuungsangeboten sowie zusätzliche Dienstleistungen für ein sorgloses Leben im Alter.

Schauen Sie sich einfach bei uns um, wir beraten Sie gern!

Service-Wohnen und betreutes Wohnen

Wir kombinieren unser ganzheitliches Versorgung- und Betreuungskonzept mit einem vielfältigen Angebot intelligent konzipierter, barrierefreier Wohnungen. So bieten wir unseren Kundinnen und Kunden die größtmögliche individuelle Sicherheit, um ihre Selbstbestimmtheit und Selbstständigkeit im Alter zu erhalten.

- Barrierefreiheit
- Einbauküche
- Balkon oder Terrasse
- Aufzug
- Hausnotruf
- Hausmeisterservice
- Aktivitäten und Gemeinschaftsangebote

neio Immobilien GmbH & Co. KG
☎ 02305 9638-532
✉ immobilien@neio.de
📍 Glückaufstraße 73
44575 Castrop-Rauxel



Services: Wir kümmern uns um alles

Auf lange Zeit so selbstbestimmt und eigenständig wie möglich – das ist unser großes Ziel für unsere Mieterinnen und Mieter an allen Standorten. Daher bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an Dienstleistungen, um jede und jeden Einzelnen bei der täglichen Haushaltsführung zu entlasten, die Gebäude, Grünanlagen, Wohnungen und Zimmer ganzjährig „in Schuss“ zu halten und insgesamt eine Atmosphäre des Wohlfühlens und der Sicherheit zu gewährleisten.

- Hausnotruf – auch ohne Pflegebedarf
- Hauswirtschaftshilfe (Reinigung, Versorgung, Begleitung)

neio Service GmbH & Co. KG
☎ 02305 9638-526
✉ service@neio.de
📍 Glückaufstraße 73
44575 Castrop-Rauxel

Ambulante Pflege: Zuhause rundum gut versorgt

Für ein unbeschwertes, selbstbestimmtes Leben zuhause: Vor über 30 Jahren haben wir unseren ambulanten Pflegedienst in Castrop-Rauxel eingerichtet, um Menschen, die Unterstützung im Alltag und/oder häusliche Pflege benötigen, ihre Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden bestmöglich zu erhalten und sie in der täglichen Alltagsbewältigung zu unterstützen.

- Grund- und Behandlungspflege
- Hausnotruf
- Beratung und Pflegegradbeantragung
- Vermittlung von Kurzzeitpflege, Tagespflege, Fahrdienst, barrierefreiem / betreutem Wohnen
- Beschaffung von Hilfsmitteln
- Hauswirtschaftsleistungen
- Betreuung und Begleitdienste
- Beschaffung von Hilfsmitteln
- Organisation der Nachsorge

neio ambulante Pflege GmbH & Co. KG
☎ 02305 305-400
✉ ambulant@neio.de
📍 An der Freiheit 9
44575 Castrop-Rauxel



Tagespflege: Zuverlässige Betreuung mit Herz

Wir haben an zwei Standorten eine Tagespflege eingerichtet und können uns täglich auf bis zu 38 Gäste freuen. Hier wird gemeinsam gelacht, gesungen, gesportelt, gebastelt und gekocht und vor allem erzählt, zugehört, sich erinnert und intensiv ausgetauscht.

- zentrale Lage
- flexible Buchung: täglich oder an aus gewählten Wochentagen
- abwechslungsreiche Beschäftigungsangebote
- Fahrdienst von Tür zu Tür
- Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen und Nachmittagskaffee
- Ruhe und Erholung
- Beratung zu Refinanzierungsmöglichkeiten der Pflegekassen und mehr
- kostenloser Probetag

neio ambulante Pflege GmbH & Co. KG
✉ tagespflege@neio.de

📍 In der Kemnade 3
44575 Castrop-Rauxel
☎ 02305 305-300

📍 Holzstraße 171
44575 Castrop-Rauxel
☎ 02305 305-400



Stationäre Pflege: Rund um die Uhr bestens versorgt

Wenn pflegebedürftige Menschen ihren Alltag zu Hause nicht mehr bewältigen können, ist die Pflege, Betreuung und Versorgung in einer stationären Einrichtung häufig die ideale Lösung. Unsere modernen, stationären Pflegeangebote in Castrop-Rauxel umfassen alle Optionen der vollstationären sowie der Kurzzeitpflege, um unsere Bewohnerinnen und Bewohner rund um die Uhr individuell und in allen Lebensbereichen zu unterstützen.

- Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- modernes Wohnumfeld: Einzelzimmer, eigenes Bad
- zentrale Lage mit Zugang zu Stadt und Natur
- umfassende Versorgung: Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft
- umfassende Beratung zu Pflegefinanzierung, Höherstufungen, Pflegebedarf, u.v.m.

neio Altenpflege GmbH
☎ 02305 9638-0
✉ kontakt@neio.de
📍 Glückaufstraße 73
44575 Castrop-Rauxel



Intensivpflege: Familiär umsorgt, intensiv gepflegt

Die intensivmedizinische Wohngemeinschaft ist – anders als in einem Krankenhaus – eher familiär angelegt: Wenn Betroffene temporär oder dauerhaft nicht mehr ohne fremde Hilfe leben können, bieten wir ihnen hier individuelle Betreuung mit einem Höchstmaß an Selbstbestimmung, Lebensqualität und Würde.

- Professionelle Durchführung non-invasiver / invasiver Beatmung
- Vorbereitung/Entwöhnung von der Beatmungsmaschine, Unterstützung bei prolongiertem Weaning
- Wundversorgung
- Überwachung (Monitoring)
- Alle pflegerischen Maßnahmen im Bereich Körperpflege, Ernährung, Bewegung, Mobilität
- endotracheales Absaugen
- Palliativmedizinische Versorgung
- u.v.m.

neio ambulante Pflege GmbH & Co. KG
☎ 02305 305-400
✉ intensiv@neio.de
📍 In der Kemnade 11
44575 Castrop-Rauxel





Finanzierung für Pflege und Betreutes Wohnen: Wer zahlt was?

Die Finanzierung der Pflege im Alter ist ein komplexes Thema. Hier greifen verschiedene Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten, um die finanzielle Belastung für Pflegebedürftige und deren Angehörige zu mindern. Wichtige Leistungen in diesem Bereich sind Pflegewohngeld, Wohngeld, Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie die Unterstützung durch Sozialhilfe, falls das eigene Einkommen nicht ausreicht.

Für einen ersten Überblick haben wir hier die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Finanzierungsquellen für Sie zusammengestellt.

Pflegegeld

Pflegegeld wird von der Pflegekasse gezahlt und richtet sich an Pflegebedürftige, die ihre Pflege selbst organisieren, zum Beispiel durch Angehörige oder Freunde. Die Höhe des Pflegegeldes hängt vom jeweiligen Pflegegrad ab und ist gestaffelt:

Pflegegrad 2: 347 €
Pflegegrad 3: 599 €
Pflegegrad 4: 800 €
Pflegegrad 5: 990 €

Diese monatlich gezahlten Beträge sollen den Aufwand für die häusliche Pflege unterstützen und können flexibel verwendet werden.

Pflegesachleistungen

Pflegesachleistungen werden ebenfalls von der Pflegekasse übernommen, wenn professionelle

Pflegedienste in Anspruch genommen werden. Die Höhe der Pflegesachleistungen ist abhängig vom Pflegegrad und umfasst die Finanzierung von Pflegedienstleistungen wie Körperpflege, Ernährung und hauswirtschaftliche Unterstützung. 2025 gelten folgende monatliche Höchstbeträge:

Pflegegrad 2: bis zu 796 €
Pflegegrad 3: bis zu 1.497 €
Pflegegrad 4: bis zu 1.859 €
Pflegegrad 5: bis zu 2.299 €

Diese Beträge werden direkt an den Pflegedienst gezahlt. Sollten die tatsächlichen Kosten die Höchstbeträge übersteigen, müssen Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen die Differenz selbst tragen.

Pflegewohngeld

Pflegewohngeld ist eine zusätzliche Leistung, um Pflegebedürftige in stationären Pflegeeinrichtungen zu unterstützen. Es wird einkommensabhängig gewährt und trägt zur Reduzierung der Kosten für die Unterkunft in einem Pflegeheim bei. Pflege-

wohngeld wird zusätzlich zu den Leistungen der Pflegeversicherung gezahlt und hilft dabei, die Eigenanteile der Pflegeheimkosten zu senken.

Wohngeld

Wohngeld ist eine staatliche Unterstützung für Menschen mit geringem Einkommen. Pflegebedürftige, die zu Hause leben, können Wohngeld beantragen, um ihre Mietkosten oder die Kosten für selbstgenutzten Wohnraum zu reduzieren. Die Höhe des Wohngeldes richtet sich nach dem Einkommen, der Haushaltsgröße sowie den Mietkosten.

Sozialhilfe (Hilfe zur Pflege)

Wenn das eigene Einkommen und Vermögen sowie die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um die Pflegekosten zu decken, kann die Sozialhilfe im Rahmen der Hilfe zur Pflege (§ 61 SGB XII) einspringen. Wenn finanzielle Engpässe bestehen, werden mit dieser Unterstützung u. a. folgende Kosten übernommen: der Eigenanteil an den Pflegeheimkosten, die Differenz zwischen den Pflegesachleistungen und den tatsächlichen Kosten bei professioneller Pflege, die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Pflegeheim.

Dabei werden das Einkommen und Vermögen des/der Pflegebedürftigen sowie in einigen Fällen der Angehörigen geprüft. Es gelten Freibeträge, um eine gewisse finanzielle Eigenständigkeit zu gewährleisten.

Keine Angst vor Unterstützungen: Nutzen Sie die Leistungen, die Ihnen zustehen!

Fazit

Die Finanzierung der Pflege im Alter setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, die je nach individueller Situation kombiniert werden können. Pflegegeld und Pflegesachleistungen decken den unmittelbaren Pflegebedarf ab, während Pflege-wohngeld und Wohngeld die Wohnkosten mindern. Wenn das eigene Einkommen nicht ausreicht, können zudem Leistungen der Sozialhilfe in Anspruch genommen werden.



Unser Tipp

Lassen Sie Ihre individuellen Ansprüche sorgfältig überprüfen und sich gegebenenfalls professionell beraten, um alle verfügbaren Leistungen optimal zu nutzen.

Betreutes Wohnen

In 5 Schritten zur optimalen Unterstützung

1. Beratung

Wir sind gerne für Sie da: Informieren Sie sich umfassend und nutzen Sie gerne unsere unverbindliche Beratung.

2. Pflegegrad

Wir unterstützen Sie gerne bei der Beantragung eines Pflegegrades bzw. dessen Anpassung, damit Sie Pflegegeld oder Sachleistungen von Ihrer Pflegekasse erhalten.

3. Hilfsmittel

Klären Sie mit Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse, welche Hilfsmittel, Reha-Maßnahmen und/oder Notrufsysteme etc. Sie benötigen.

4. Grundsicherung

Lassen Sie bei Bedarf das Sozialamt überprüfen, ob Sie Anspruch auf Grundsicherung oder Hilfe zur Pflege haben.

5. Wohngeld

Bei geringem Einkommen können Sie Wohngeld beantragen.

Sie interessieren sich für betreutes Wohnen? Unser neio-Team berät Sie gern, vereinbaren Sie einfach einen unverbindlichen Termin:

☎ 02305 9638-532

✉ immobilien@neio.de



Im neuen Zuhause
und viel unterwegs:
Ulla und Dieter Kinzel

„Eine tolle Gemeinschaft, und wir mittendrin!“

Seit 2021 gehören Ursula und Dieter Kinzel zu unserer Hausgemeinschaft im Seniorenwohnpark In der Kemnade – und haben diesen Schritt noch nicht eine Sekunde bereut. Das liegt u. a. an dem herzlichen Engagement des Sozialen Dienstes, dessen Team dem sympathischen Ehepaar „in guten wie in schlechten Zeiten“ verlässlich zur Seite steht.

Denn wie bei so vielen anderen hat sich auch bei den Kinzels, die seit über 50 Jahren verheiratet und fünffache Großeltern sind, die Lebenssituation von heute auf morgen komplett verändert: 2020 erlitt Dieter Kinzel einen Schlaganfall und ist seitdem auf einen Rollstuhl angewiesen – für den leidenschaftlichen Hobby-Kegler und Tischtennisspieler damals unvorstellbar.

Zum Glück unternehmen die beiden trotzdem weiterhin Ausflüge und Reisen und gestalten ihr Leben so aktiv wie möglich.

„Mit dem Umzug in eine Service-Wohnung hier in Castrop-Rauxel ist mir eine riesige Last von den Schultern gefallen“,

erzählt Ursula (Ulla) Kinzel und strahlt. „Wir wurden hier sehr gut aufgenommen, haben eine prima Nachbarschaft, und ich bin nicht mehr mit allem allein. Wenn mit Dieter mal etwas ist oder ich einmal krank bin, ist der Pflegedienst sofort da und kümmert sich. Das ist einfach toll!“ Zudem liebt die quirlige Mieterin Musik und Radfahren und hat beim „Sitztanz“ bereits ein neues Hobby gefunden.

Denn der Schlaganfall ihres Mannes veränderte einfach alles: eingespielte Abläufe funktionierten nicht mehr, Wohnung und Möbel mussten angepasst werden, Rechnungen flatterten ins Haus, und ihr Mann war rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. „Das hätte ich nicht lange durchgehalten“, schildert Ulla Kinzel ihre damalige Situation, „also haben wir nach einer Lösung gesucht – und neio gefunden!“



Service Wohnen

Unsere Services auf einen Blick

Bei uns bekommen Sie das Rundum-Sorglos-Paket aus den Bereichen Pflege, ärztlich-medizinischer Betreuung, Freizeitangebote sowie hauswirtschaftlicher Versorgung – ganz nach Ihren Wünschen.

Betreutes Wohnen

- Barrierefreiheit
- Einbauküche
- Balkon oder Terrasse
- Aufzug
- Hausnotruf
- Hausmeisterservice
- Freizeitangebote

Sprechen Sie uns einfach an, wir sind gerne für Sie da!

neio Immobilien GmbH & Co. KG

☎ 02305 9638-532

✉ immobilien@neio.de



Sport ist der Schlüssel zu einem guten Leben
Gerontotherapeut Sven Tillmann

Stark und fit im Frühjahr

Sitzgymnastik für alle

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig, denn nur mit ausreichend Bewegung können wir unsere Körper fit und beweglich halten sowie Schmerzen vorbeugen bzw. sogar lindern.

Wenn wir uns in den späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen können, werden etliche Sportarten allerdings zur enormen Herausforderung.

„Doch wer sagt denn, dass man sich unbedingt auf eine Matte legen oder Joggingrunden drehen muss?“, schmunzelt unser Gerontotherapeut Sven Tillmann.

Die Lösung heißt Sitzgymnastik! Regelmäßig werden unsere Bewohnerinnen und Bewohner von Sven und seinem Team besucht und individuell trainiert. Vor allem die Bewegungsgruppen sind sehr beliebt, in denen gemeinsam fleißig gesportelt wird.

Wer gerne auch mal zwischendurch etwas für seine Gesundheit tun möchte, findet hier ein paar einfache, wirksame Übungen für zu Hause. Am besten probieren Sie es direkt aus, wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Fünf Übungen für mehr Beweglichkeit

Sie brauchen: einen stabil stehenden Stuhl oder Hocker und ein Thera-Band.

1. Seitenbeuge



Die Seitenbeuge ist eine gute Übung zum Aufwärmen. Nehmen Sie dafür auf einem Stuhl oder Hocker eine aufrechte Haltung ein. Winkeln Sie die Arme an und stemmen Sie sie in die Hüften. Lehnen Sie sich nun vorsichtig, soweit es geht, zur linken Seite. Halten Sie diese Position kurz und beugen Sie sich dann zur rechten Seite, dann wieder nach links und so fort. Beine und Hüfte bleiben dabei gerade, nur der Oberkörper soll sich bewegen. Dauer: Zwei bis drei Minuten, bis Sie sich aufgewärmt haben.

2. Tauziehen



Greifen Sie nun ein Theraband mit beiden Händen, zunächst mit einem Abstand von etwa 15 Zentimetern zwischen Ihren Fäusten, und halten sie es so auf Brusthöhe, Ihre Ellenbogen zeigen dabei nach außen, die Handrücken zeigen nach oben, die Handgelenke sind gerade und fest. Ziehen Sie das Band nun vor der Brust so weit wie möglich seitwärts auseinander, halten Sie die Spannung fünf Sekunden und lassen Sie dann wieder langsam locker. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Vergrößern Sie dann den Abstand zwischen den Fäusten auf etwa 35 Zentimeter, ziehen Sie das Band erneut auseinander und wiederholen Sie dies fünfmal. Je öfter Sie schon trainiert haben, um so größer können Sie den Abstand zwischen den Fäusten wählen.

3. Elefantenrüssel

Für den Elefantenrüssel strecken Sie Ihren rechten Arm auf Schulterhöhe zur linken Seite, Ihre Hand und die Finger sind dabei ebenfalls gestreckt, der Daumen zeigt nach oben. Umfassen Sie mit der linken Hand den Ellbogen des rechten Arms und pressen Sie ihn so gegen den Körper. Halten Sie diese Position zehn Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diese Übung viermal pro Seite.

Auf diese Weise werden Ihre Armmuskeln gedehnt und die Schultergelenke gelockert.



4. Beine mobilisieren

Mit dieser Übung können Sie Ihre Bein- und Armmuskulatur kräftigen. Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl und strecken Sie beide Arme gerade nach vorne aus. Nehmen Sie dann zusätzlich ein Bein nach oben und strecken Sie es gerade nach vorne. Halten Sie die Position etwa zehn Sekunden. Dann nehmen Sie die Arme und das Bein wieder nach unten, atmen einmal tief durch und wiederholen die Übung, diesmal mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung dreimal pro Seite.



5. Äpfel pflücken

Das ist die ideale Abschlussübung: Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Halten Sie Kopf und Rücken gerade. Strecken Sie nun gleichzeitig beide Arme senkrecht nach oben in Richtung Decke. Stellen Sie sich vor, über Ihnen hängt ein Zweig voller saftiger Äpfel. Versuchen Sie, diese Äpfel mit leichten Drehbewegungen der Hand zu pflücken und strecken Sie dazu abwechselnd immer einen Arm so weit wie möglich nach oben.

Stehen Sie zum Schluss auf, lassen Sie die Arme locker nach unten hängen und schütteln Sie sie kräftig aus. Atmen Sie dazu tief aus.



neio®



„Wir bieten Wohnraum
und unseren Bewohnerinnen
und Bewohnern
ein sicheres Zuhause –
ein Leben lang.“

