

# Nachrichten

Neuigkeiten Termine  
Einblicke Infos

08/2015



von Ihrer Familien- und Krankenpflege Witten



## 19 FuK-Läuferinnen und Läufer sind gestartet

Mit 19 Läuferinnen und Läufer war die Familien- und Krankenpflege Witten beim 7. AOK-Firmenlauf am Kemnader See vertreten. Die Mitarbeiter der Station Herbede und der Tagespflege waren dabei besonders stark vertreten!

„Es hat uns allen viel Spaß gemacht“, waren sich alle nach dem Lauf einig. Später traf sich das FuK-Team noch zum geselligen Beisammensein mit den anderen Startern im Blue:Beach. „Nächstes Jahr wollen wir wieder mitmachen“,

war die Entscheidung einstimmig. Die Laufshirts hat die FuK für jeden Läufer gespendet. Denn: „Gesundheitsförderung wird hier groß geschrieben“, betonte Geschäftsführer Volker Rumpel, der selbst auch mit gelaufen ist.

## Seniorenmesse

Parallel zur Zwiebelkirmes, am verkaufsoffenen Sonntag, **6. September**, dreht sich bei der Seniorenmesse rund ums Rathaus in der Zeit von **13 bis 16.30 Uhr** alles rund ums Thema „Älter werden in Witten“.

Dann ist selbstverständlich auch das Team der Familien- und Krankenpflege vor Ort und stellt nicht nur sich, sondern auch ihre Angebote vor.



## Café Atempause

Jeden **ersten Donnerstag** im Monat findet von 10 bis 11.30 Uhr das **Café Atempause** statt: ein Frühstückstreff für Angehörige von Demenzpatienten. Der nächste Termin ist am **Donnerstag, 6. August**. Anmeldungen nimmt Rebecca Mensah (Pflegedienstleitung) unter ☎ 7076830 entgegen.



## Zehn Jahre dabei

Schon seit zehn Jahren ist Michael Kleimeyer für die Familien- und Krankenpflege im Einsatz: Am 8. Juli 2005 ist er von der ehemaligen Pflegedienstleitung Dörte Hohl-Kreuger eingestellt worden – das war damals noch in der alten Station an der Pferdebachstraße. Das FuK-Team unterstützt er als Pflegehelfer auf 450-Euro-Basis. Hauptberuflich ist er im Altenheim Egge tätig. Sportlich ist er auch: Fußball spielen und Fahrradfahren zählen zu seinen Hobbys.



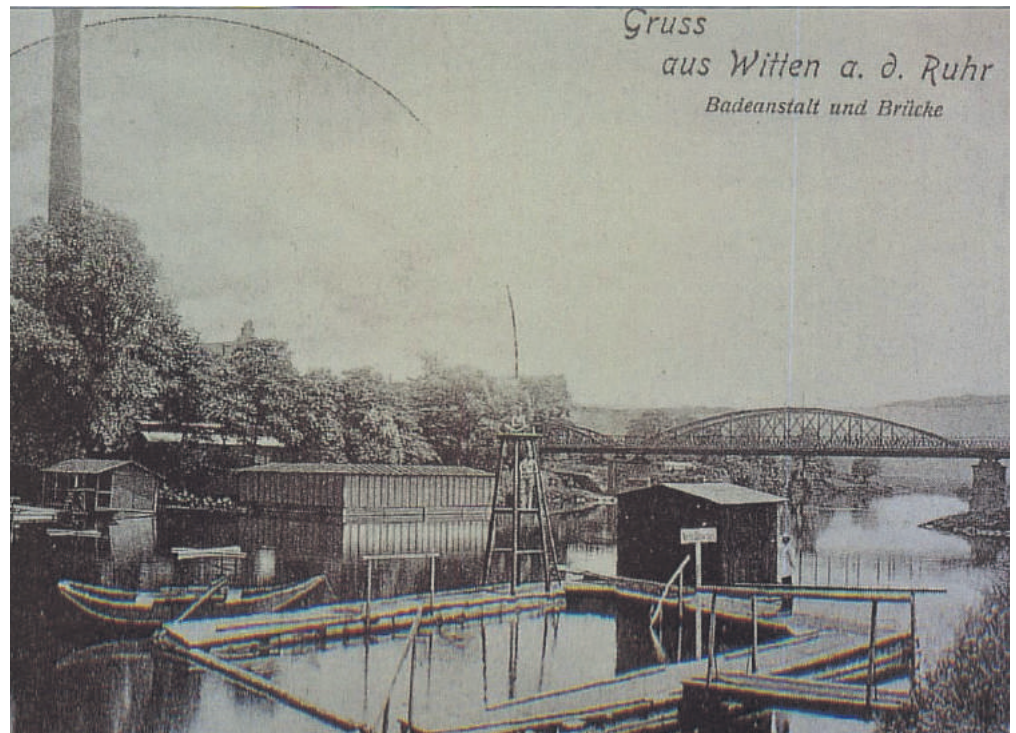
## Juli-Badelied

In den Lüften so schwül,  
In dem Wasser so kühl;  
Wie die Wellen mich laden  
D'rin zu schwimmen, zu baden!

Immer frisch, nicht gezaudert,  
Wer doch wird so viel fragen!  
Wenn die Haut dir auch schaudert,  
Bald doch wird dir's behagen.

Frisch hinein in die Flut!  
Nur die Feigen erbeben.  
Und mit Lust und mit Mut  
Wird die Flut dich beleben.

Robert Reinick  
(1805-1852)



Das Strandbad Bommern an der Uferstraße war von 1928 bis in die 50er-Jahre in Witten eine Attraktion. Jetzt ist das Annener Freibad erste Anlaufstation. In diesen Tagen strömen rund 3500 Gäste bei der Hitze an die Herdecker Straße, um sich abzukühlen.

## Termine der Tagespflege

Diesen Termin sollte man sich schon jetzt im Kalender notieren: Am 23. September lädt das Team der Tagespflege zu einer Zeitreise ein: Von 13 bis 17 Uhr steht dann alles im Zeichen der 50er Jahre – angefangen vom Oldtimer bis hin zum Mett-Igel. Wer möchte, kann auch im passenden Outfit kommen.

## Trink-Tipps für die heiße Jahreszeit

Sonnenschein und 30 Grad – endlich ist der Sommer wieder da. Um auch während der Hitze fit zu bleiben, braucht der Körper genügend Flüssigkeit. Aber gerade ältere Menschen trinken häufig zu wenig – und riskieren gesundheitliche Probleme.

Was trinken? Das beste Getränk ist und bleibt Wasser. Alternativ können Sie

auch auf Früchte- und Kräutertees zurückgreifen. Säfte sind als Schorle erlaubt. Wie viel trinken? Als Richtwert gilt: Gesunde Senioren sollten 1,5 Liter pro Tag trinken. Bei hohen Temperaturen benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Ältere Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen besprechen ihre Trinkmenge am besten mit ihrem Arzt.

Kleine Rituale helfen: Direkt nach dem Aufstehen einen großen Schluck trinken. Stellen Sie schon morgens die 1,5-Liter-Flasche für den ganzen Tag an einer Stelle auf, an der sie häufig vorbeikommen. Wasserhaltige Lebensmittel wie Melone, Gurke und Tomate helfen, den Flüssigkeitsbedarf schon beim Essen zu decken.

## So erreichen Sie uns:

### Ambulante Pflegedienste

#### Stockum

Wullener Feld 34  
58454 Witten  
Tel. 0 23 02/9 40 40-0

#### Herbede

im RATHAUS der MEDIZIN/  
Bürgermeisterhaus  
Wittener Straße 2  
58456 Witten  
Tel. 0 23 02/7 13 18

### Tagespflegeeinrichtung

#### Stockum

Wullener Feld 34  
58454 Witten  
Tel. 0 23 02/70 76 830

### Essen auf Rädern-Service

Tel. 0 23 02/9 40 40-10

[www.familien-krankenpflege-witten.de](http://www.familien-krankenpflege-witten.de)

V.i.S.d.P.: Volker Rumpel, Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

