

# zitha News

ZEITUNG VUN ZITHA SENIOR

N°6

MÄRZ  
2016

In diesem Heft

S. 8 ZithaAktiv- Porte Ouverte  
mit Jean Pütz

S. 11 Echange interculturel à Pétange

S. 14 Bau der Kapelle in Contern

S. 17 Prix de l'innovation et de la qualité

zitha   
senior

LES BONNES IDÉES N'ONT PAS D'ÂGE, ELLES ONT SEULEMENT DE L'AVENIR



Titelfoto:  
Résidence Nicolas Wies Luxembourg  
© Lukas Huneke Photography, 2016



Seite 4

Aus einer kleinen Gesund-  
heitsstation wurde ein  
richtiges Dorf  
Aktuelles aus Malawi



Seite 6

Résidence  
Nicolas Wies  
Die ersten Bewohner  
sind eingezogen



Seite 7

Ein Therapiehund für die  
Seniorie Ste Zithe Contern  
Bulldogge „Elvis“ stellt sich  
vor



Seite 8

ZithaAktiv  
Porte Ouverte mit Jean  
Pütz



Seite 9

Kutzhofer Hilfe für  
Afrika zum Ausbau der  
Kinderstation  
Saarbrücker Zeitung vom  
6. Januar 2016



Seite 10

Testimonial  
Nancy Jonas über ihre  
Arbeit in der Seniorie St  
Joseph Pétange



Seite 12

Seniorie St Joseph  
Consdorf  
Fortschreiten der  
Bauarbeiten



Seite 15

ZithaSenior  
Lafkalenner 2016  
Mateneen lafen a fit  
bleiwen



Seite 16

Ein Kindergarten für  
Namtete  
Schwester Brigitte stellt  
das aktuelle Projekt der  
Fondation Ste Zithe vor



Seite 18

Keine Berührungsängste  
mit modernen  
Technologien  
Ein Bewohner der Seniorie  
Ste Zithe Contern über  
sein Hobby



Seite 19

Neijohrsfeier von  
ZithaSenior  
Impressiounen vum  
Owend

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Die Tage werden länger und wir freuen uns auf den Frühling. Manch einer verspürt neue Energie und wird körperlich aktiv - sei es mit Sport oder Gartenarbeit. Körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Schlüssel für Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensqualität im Alter.

ZithaAktiv – unser neues Konzept für körperliche und mentale Seniorenfitness – lädt Sie herzlich ein (siehe S. 8). Gerade im Frühjahr, wenn in der Natur das Leben erwacht und auch wir Menschen mit Frühlingsgefühlen aktiv werden, können Sie hier unter kompetenter Begleitung Ihr Wohlbefinden fördern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Osterfest und eine gute Frühlingszeit

Mit herzlichem Gruß

## Mesdames, Messieurs, Chers collaboratrices et collaborateurs,

Les jours se rallongent, le printemps approche. Certains d'entre nous ressentent déjà l'énergie nouvelle et redeviennent actifs, que ce soit en sport ou pour d'autres occupations favorites.

Il est certain que l'activité corporelle est la clef sous-jacente à notre bien-être et notre qualité de vie à un âge plus avancé. Forte de cette idée « ZithaAktiv » avec un nouveau concept de programmes de remise en forme à l'âge de la retraite est lancé (Cf page 8). Justement après l'hiver où la nature se réveille, une prise en charge professionnelle par nos thérapeutes va de pair avec des sentiments printaniers qui redynamisent.

Dans ce sens nous souhaitons à tous et à toutes de Joyeuses Pâques et plein d'énergie.

Bien cordialement



*Dr Carine Federspiel*  
*Présidente du comité de direction*  
*ZithaSenior*



*Hans Jürgen Goetzke*  
*Directeur Général*  
*Fondation Ste Zithe*



St Gabriel's Hospital  
Namitete



## „Aus einer kleinen Gesundheitsstation wurde ein richtiges Dorf“

Vielen ist Namitete als Standort des St. Gabriel's Hospital bekannt. Namitete ist eine größere Ortschaft an der Hauptstraße, die von Malawis Hauptstadt nach Sambia führt. Vier Kilometer entfernt im Busch starteten die ZithaSchwestern in einem kleinem Gebäude vor 57 Jahren ihre Arbeit. Man sprach von Namitete, um die Orientierung an dieser größeren Ortschaft zu ermöglichen. Die vom Krankenhaus genutzten Flächen liegen eigentlich in nächster Nähe zum Dorf Namitondo.

Heute ist aus der kleinen Gesundheitsstation ein für Malawi sehr bedeutendes Spital geworden, um das herum ein richtiges Dorf entstanden ist. Diese Luftaufnahme ist im Dezember 2015 von einem befreundeten Nachbarn, der Flüge für Tierbestandserfassungen in Malawi durchführt, aufgenommen worden.

Im Vordergrund des Bildes oben sehen Sie die typischen Wohnhäuser für das Personal.

Über viele Jahre haben wir immer wieder für neuen Wohnraum gesorgt, denn dies ist die Voraussetzung, dass mehr Personal im Krankenhaus arbeiten und die stets steigende Patientenzahl versorgen kann. Im Hintergrund sowie im unteren Bild erkennen Sie das Krankenhaus. Viele seiner Dächer sind mittlerweile mit Solarkollektoren belegt und sorgen dafür, dass das Krankenhaus mit Solarenergie versorgt wird.





Mit Unterstützung des Luxemburger Staates werden im Jahr 2016 11 neue Häuser für die Mitarbeiter fertig gestellt. Auf dem Luftbild (Titelbild S.4) sind die ersten dieser Häuser mit den hellen Dächern zu erkennen.

Mit einfachen Mitteln in aus heutiger Sicht primitiven Räumlichkeiten begannen die ZithaSchwestern 1959. Heute lebt man in Namitondo recht komfortabel. Oft wird von Namitete gesprochen, aber das ist der Name der größeren Ortschaft an der Hauptstraße, der damals den Namen für die Krankenstation gab, als alles klein anging. Nach so viel Wachstum hat der Ort heute mit Namitondo seinen eigenen Namen verdient.



Hans Jürgen Goetzke

*Directeur Général*

*Fondation Ste Zithe*



Im Herzen der Stadt Luxemburg, am Plateau Bourbon, befindet sich die neue Residenz für autonome Senioren. Diese öffnete ihre Türen am 1. Februar 2016 und die ersten Mieter sind bereits eingezogen. Viele Kisten wurden die Treppen hinaufgetragen und einzelne Möbelstücke und -teile durch einen Fassadenaufzug in die richtige Etage befördert. Die Rue Michel Rodange wurde von Umzugswagen dominiert und wir waren erfreut, die ersten Mieter in Empfang nehmen zu dürfen.

Wenn Sie jetzt durch die Haupteingangstür in der Rue Michel Rodange 13 eintreten, treffen Sie auf eine gemütliche Atmosphäre mit freundlichem Empfang. Frau Murielle Glodt, Concierge der Residenz, freut sich den Mietern tagtäglich bei Fragen zur Seite zu stehen und sie, zum Beispiel bei Bedarf durch die Hürden der Onlinebestellung zu begleiten. Das Konzept der Residenz sticht mit seinem Serviceangebot, seinem an die Umgebung angepassten modernen Stil und seinen engagierten Mitarbeitern hervor. Zu unserem umfangreichen Serviceangebot gehört nicht nur ein hausinternes Restaurant oder die technische Unterstützung, sondern auch ein vielfältiges und individuell zusammensetzbares kulturelles

Freizeitangebot. So werden Ausflüge in die Philharmonie, das Theater oder, zum Beispiel, auch zur alljährlichen Schueberfouer organisiert, um bei einem gemütlichen Nachmittag das Flair der Stadt Luxemburg genießen zu können. Selbstverständlich steht Jedem die Hauskapelle in der Seniorie St Jean de la Croix offen.

Bäckereien, Metzgereien und Supermärkte befinden sich in unmittelbarer Nähe, so dass die neuen Mieter keine langen Wege oder Autofahrten auf sich nehmen müssen um in den Genuss frischer Ware zu kommen, welche sie sich in ihrer voll ausgestatteten Küche zubereiten können.

Wir würden uns freuen Sie, nach Terminabsprache, zu einer Visite der Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.



Annick Schumacher

*Coordnatrice Ressources Humaines*

*ZithaSenior S.A.*





## Moien!

### Mäi Numm ass Elvis,...

...ech si gebuer den 08.10.2015 a laut mengem Familje-Pass sinn ech eng franséisch Bulldogge. Zanter dem Dezember 2015 wunnen ech bei menger neier Famill, dem Sara Faggiani. T'Sara schafft an der Seniorie Ste Zithe zu Contern an ech dierf all Dag mat him op t 'Aarbecht goen. An do ass et flott, ech ginn vill geheemelt an ech dierf souguer um Schouss vun de Leit mam Rollstull matfueren, mech heiansdo bei een op t 'Bett leeën well déi Persoun vläicht net méi kann opstoën. Ech muss nach vill léieren, mee ech mierken datt t 'Mënsche frou sinn wann ech kommen. Ech probéieren och ëmmer léif a frëndlech ze sinn, dofir sidd mir net béiss wann ech vläit eng

sinn, oder mol eng Kéier Fir datt ech méiglech léieren geet t'Sara och lo mat mir an eng Muppe Schoul! Awer net nëmmen ech als Mupp muss nach léieren, t'Sara mécht dofir och eng Formatioun iwwert 2 Joer zu Hannover am Institut für soziales lernen mit Tieren! Do léiert t'Sara wat fir e positiven Afloss Déieren op eeler oder krank Mënschen kennen hunn, awer och op waat een muss oppassen. An do zu Hannover kréien ech och schon vill beibruecht.

Kéier ze stiermesch och vläit billen.

souvill wéi

Fir ze wuessen, muss sou e kleng Mupp wéi ech och nach vill schlofen, dofir soen ech Iech Merci fir Äert Versteedsdemech, datt ech vläit net ëmmer „schaffen“ mee och heiansdo bësse Rou brauch! Da well ech awer dem Sara senge Responsabelen e grouse Merci soen datt Sie dat erméiglecht hunn fir datt ech all Dag mam Sara ka schaffe kommen! Et mécht mir ganz vill Spaass an sou wéi et a menger Natur ass sinn ech am léifsten bei mengem Mënsch!

Sara Faggiani

Seniorie Ste Zithe Contern



# 21. ABRËLL 2016 ab 14.00

15:30 Konferenz mam Jean PÜTZ

**Fit im Alter!**

Was sagt uns die Wissenschaft

**13 rue Michel Rodange  
L- 2430 LUXEMBOURG**



## INVITATION:

ZithaAktiv lädt Sie herzlich auf seinen Tag der offenen Tür am 21. April 2016 um 14:00 Uhr ein: „Kommen Sie uns besuchen und überzeugen Sie sich von unserem Angebot für ältere, autonome Menschen.“

ZithaAktiv ist spezialisiert auf Mobilitätsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme. Lernen Sie unsere Trainingsprogramme kennen, erhalten Sie eine Demonstration unserer Geräte und der innovativen Ganganalyse und nutzen Sie die Gelegenheit sich direkt bei unseren Therapeuten zu informieren.

Der Tag der offenen Tür wird um 15:30 Uhr ergänzt durch einen interessanten Vortrag von Jean Pütz zum Thema „Fit im Alter - Was sagt uns die Wissenschaft?“.

Jean Pütz, bekannt aus dem deutschen Fernsehen mit Sendungen wie der Hobbythek oder der Pützmunter Show, weiß seit Jahren die Menschen auf seine ganz eigene Art und Weise zu begeistern.

**P  
O  
R  
T  
E  
S  
  
O  
U  
V  
E  
R  
T  
E  
S**

**ZithaAktiv** zitha   
Centre de la Mémoire et de la Mobilité aktiv

- Demo vun Trainingsprogrammer an Equipementer
- Berodung an Info zu Fitness, Mobilitéit a Gediechtnes

Tél. 40 144 2233 - [www.zithaaktiv.lu](http://www.zithaaktiv.lu)

**ZithaMobil** zitha   
Aide et soins à domicile mobil

- Presentatioun vum neie Service
- Berodung an Info

Tél. 40 144 2280 - [www.zithamobil.lu](http://www.zithamobil.lu)

**ZithaRésidences** zitha   
Appartementer fir autonom Senioren résidences

- Visites guidées vun der neier Résidence
- Berodung an Info

Tél. 40 144 2277 - [www.zitharesidences.lu](http://www.zitharesidences.lu)



## Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Liebe Patienten und Besucher,  
das CeM<sup>2</sup> - Centre de la Mémoire et de la Mobilité heißt ab sofort ZithaAktiv - Centre de la Mémoire et de la Mobilité.



Jean-Paul Steinmetz, PhD

Coordinateur

ZithaAktiv



Blick in die Kinderstation des St. Gabriel-Krankenhauses in Namitete/Malawi.

FOTOS (2): ZITHA-SCHWESTERN

## Kutzhofer Hilfe für Afrika

Missionsförderverein engagiert sich für Ausbau der Kinderstation in Buschkrankenhaus

**Der Missionsförderverein St. Jakobus Kutzhof fördert die Kinderstation des St. Gabriel-Krankenhauses in Namitete. Der Ort liegt 60 Kilometer westlich von Malawis Hauptstadt Lilongwe, im Südosten Afrikas.**

Von SZ-Redakteur  
Michael Emmerich

**Kutzhof/Namitete.** Das St. Gabriel's Hospital, das 1959 von den Luxemburger Zitha-Schwestern (Tertiär-Karmelitinnen) in Malawi gegründet wurde, kann dank einer großzügigen Spende des Missionsfördervereins Kutzhof die Kinderstation ausbauen. Wie der Vereinsvorsitzende Martin Zewe der *Saarbrücker Zeitung* sagte, leistet dieses Krankenhaus im Busch in einem der ärmsten Länder der Welt einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung. Die Kinderstation mit 100 Betten in zwei Sälen sei

spätestens zu Beginn der Regenzeit mit der zunehmenden Anzahl von Malaria-Patienten voll belegt. Zewe: „Oft werden weitaus mehr Kinder aufgenommen, die dann auch noch von ihren Müttern und Geschwistern begleitet werden. Dann ist es nicht mehr möglich, den schwer kranken Kindern die notwendige Ruhe und Betreuung zukommen zu lassen. Aus diesem Grund wird die Kinderstation um zwei Räume für die Patienten erweitert, die eine besondere Versorgung benötigen.“ Hierzu gehörten Kinder mit schweren Verbrennungen, die wegen der vielen offenen Feuer in den Dörfern oft im Hospital behandelt werden.

Auch dank der Spende des Missionsfördervereins Kutzhof in Höhe von 5000 Euro kann diese dringende Erweiterung verwirklicht werden. Ein Unternehmen habe die medizinisch-technische Ausstattung



Ein junger Patient im St. Gabriel's Hospital in Malawi.

im Wert von 20 000 Euro gefördert, berichtet Zewe. Der Missionsförderverein übernehme die Hälfte der Einbaukosten von 10 000 Euro.

Wie Zewe erzählt, besteht seit langem ein freundschaftlicher Kontakt des Missionsfördervereins Kutzhof zu dem Lu-

xemburger Orden, da die beiden Schwestern Sr. Myriam Ney und Sr. Wilfrieda Hofmann von den Luxemburger Tertiär-Karmelitinnen aus Heusweiler-Eiweiler stammen. So sei der Missionsförderverein direkt über die Arbeit des St. Gabriel's Hospital und die Nöte der Menschen in dem südostafrikanischen Land informiert.

Im vergangenen Jahr hat der Missionsförderverein Kutzhof bereits ein Ernährungsprojekt für Kinder in Malawi mit einem Zuschuss von 2000 Euro gefördert. Zewe hält es gerade vor dem Hintergrund der Flüchtlingsströme für sehr wichtig, dass die Lebensbedingungen der Menschen in den Entwicklungsländern verbessert werden: „Hilfe vor Ort ist unerlässlich. Ich appelliere an die Verantwortlichen in der Politik, neben der aktiven Flüchtlingshilfe auch die Entwicklungshilfe zu stärken.“

### AUF EINEN BLICK

Der südostafrikanische Staat Malawi war bis 1964 britische Kolonie. Er gehört mit einer Landfläche von gut 94 000 Quadratkilometern (zuzüglich des Anteils am Malawi-See, dem drittgrößten Binnengewässer des Kontinents) und etwa 15,8 Millionen Einwohnern zu den kleineren und relativ dicht besiedelten Staaten der Region. (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit) red

### Malawi



SZ-INFOGRAFIK/BHB/KARTE: STEPMAP

Saarbrücker Zeitung,  
Seite C3, 6. Januar 2016



**“Ich möchte, dass bei unseren Gästen beim Betreten des Restaurants das Gefühl des Eintritts in eine Wohlfühloase hervorgerufen wird“**

**Nancy Jonas -  
“Agent en hospitalité”  
in der Seniorie  
St Joseph Pétange**

In der Brasserie der Seniorie St Joseph Pétange sollen sich die Bewohner sowie die Familien herzlich willkommen fühlen. Ich möchte, dass das Gefühl des Eintritts in eine Wohlfühloase hervorgerufen wird bei unseren Gästen. Genauso wie im Theater, empfinde ich die Eingangstür der Brasserie als Vorhang zur Aufführung. Die Gäste kommen in die Brasserie, um einen angenehmen Moment zu verbringen und um etwas zu erleben, was ablenkt.

Das Wohlbefinden der Bewohner und deren Familien liegt mir sehr am Herzen. Daher soll in der Brasserie jeden Tag gelacht werden, indem ich ihnen humorvoll einen kleinen Witz erzähle. Spaß soll sein, so können die Bewohner für ein paar Stunden vom Alltag abschalten.

Die Veranstaltungen und vielfältigen Aktivitäten in der Brasserie wie z.B Konzerte, Live Musik, Quiz, Theater, Tanz, Karneval, Oktoberfest, nicht zu vergessen unsere traditionelle Sylvesterparty, verschönern den Alltag der Bewohner und bringen die gewünschte Abwechslung.

Im Restaurant haben die Bewohner täglich zwei verschiedene Tagesmenüs zur Auswahl und damit alle Wünsche erfüllt werden, bieten wir Ihnen eine zusätzliche Auswahl an à la carte-Gerichten an. Um das Mittagessen noch angenehmer zu gestalten, sind unsere Tische mit viel Liebe und je nach Saison eingedeckt und dekoriert. Eine lockere Atmosphäre wird durch eine angenehme Hintergrundmelodie hervorgerufen. Im Sommer steht den Gästen die schöne Terrasse der Brasserie zur

Verfügung, sei es zum Mittagessen oder nachmittags um einen leckeren Eisbecher von der Eiskarte zu genießen.

Am Nachmittag bietet die Brasserie Kaffee und hausgemachte Konditorei an. Hier treffen wir jeden Tag unsere Stammgäste am sogenannten „Staminet“. Dieses Treffen am Nachmittag ist ein fester Bestandteil des Tagesablaufes einer Gruppe von Stammgästen bestehend aus Bewohnern und Familien. Der Treffpunkt ist aus dem täglichen Programm der Gäste nicht wegzudenken und hat eine große Bedeutung, bereitet ihnen viel Freude und zeugt von der Integration ins soziale Leben.

Allen Bewohnern in Begleitung ihrer Familien oder alleine, ob dementiell verändert oder kognitiv autonom, ob pflegebedürftig oder nicht, bietet die Brasserie eine gute Gelegenheit, sich mit anderen Gästen auszutauschen, Freundschaften zu pflegen sowie neue Bekanntschaften zu machen.

Auch die Geburtstage der Bewohner werden in der Brasserie groß gefeiert. Dem Wunsch des Einzelnen wird Rechnung getragen, indem das Fest so individuell wie möglich gestaltet wird. Das Funkeln in den Augen des Bewohners bereitet uns viel Freude.

## Echange interculturel à la Seniorie St Joseph de Pétange

Plusieurs nationalités et cultures se côtoient tous les jours à la Seniorie de Joseph de Pétange. Ce „melting pot“ culturel est d'une grande richesse tant pour les résidents que pour les collaborateurs de la Seniorie. Afin de favoriser un rapprochement des différentes cultures co-existantes au sein de la Seniorie et de la promotion du sentiment du „vivre ensemble“, des journées culturelles thématiques ont été mises en place. Véritable moment d'échange et de partage, cette activité culturelle privilégie les liens inter-générationnels et promeut une intégration sociale.

Ainsi, le samedi 8 janvier 2016, la Seniorie St Joseph a organisé une journée espagnole à l'initiative de notre aide-soignante, Mariama Moukah. Les manifestations se sont déroulées dans plusieurs locaux de la Seniorie joliment décorés par des drapeaux et guirlandes. Quelques collaborateurs portaient des costumes rouges et noirs.

Les résidents et leurs familles étaient conviés à un repas espagnol dans le restaurant de la Seniorie, également soigneusement décoré par les collaborateurs. Les convives ont dégusté des mets typiquement espagnols dont bien entendu la fameuse „paëlla“.



Après le repas, un spectacle comprenant chansons et danses espagnoles a été présenté aux résidents.

Le spectacle, mis en scène par Alba Hubert-Galeote, danseuse indépendante et aide-soignante de la Seniorie, était présenté par des danseuses, elles aussi joliment costumées. Au son de la musique elles ont dansé des pasodobles et sévillanes. Le sol a tremblé sous les coups de talons des danseuses de pasodobles et de sévillanes ! Quelle ambiance, et quel plaisir, surtout lorsque des résidents se sont mêlés aux danseuses le temps de quelques pasodobles. Une belle animation qui a apporté de la gaieté aux résidents, même à ceux qui présentent une mobilité assez réduite. Une journée intense pour l'ensemble de la maison!

Il y aura certainement d'autres occasions pour faire voyager les résidents à travers une culture, un folklore, des traditions culinaires, mais aussi pour partager une autre journée festive.



Laurent Origer

Directeur

Seniorie St Joseph Pétange



Die Aufstockung des Anbaus kurz vor der Fertigstellung...



...und zu Beginn der Bauarbeiten

Seniorie St Joseph Consdorf

## Fortschreiten der Bauarbeiten in der Seniorie St Joseph Consdorf

Im Dezember 2015 war es endlich soweit: Nach 8-monatiger Bauzeit konnte der erste von insgesamt drei Bauabschnitten fertiggestellt und die neuen Räumlichkeiten anlässlich der Weihnachtsfeier Bewohnern und Gästen präsentiert werden.



Die Aufstockung des ehemaligen Speisesaals erfolgte in Holzbauweise mit vorgefertigten Holz-Wandelementen. Hierdurch konnte eine maximale Flächenausnutzung erreicht, die Bauzeit verkürzt und vor allem die Auswirkungen auf den laufenden Betrieb des Pflegeheims sowie der angrenzenden Schule auf ein Minimum reduziert werden.

Die in Consdorf lebende Schwesterngemeinschaft stellte den Bewohnern während der Bauarbeiten einen Teil ihrer Privaträume und der Kapelle zur Verfügung, so dass räumliche Engpässe ausgeglichen werden konnten. Hervorzuheben ist auch das Engagement des Personals, das die Veränderungen nicht nur mitgetragen, sondern unterstützt und die Bewohner von den zu erwartenden Verbesserungen überzeugt hat.

Gleichzeitig wurde im Spätsommer mit den vorbereitenden Arbeiten zur Erneuerung der öffentlichen Infrastruktur in der rue Buurgkapp und mit dem Bau des Tunnels, der in Zukunft den renovierten Altbau und den Neubau unterirdisch miteinander verbinden soll, begonnen. Die räumliche Enge, schwierige Untergrundverhältnisse und unvorhergesehene Funde erforderten von der ausführenden Firma und den Planern eine hohe Flexibilität und ständiges Umdenken. Das Ausmaß der Arbeiten vermittelte zeitweise den Eindruck einer Großbaustelle und verlangte den Anwohnern der Rue Buurgkapp viel Verständnis ab. Zwischenzeitlich wurde der Rohbau des Tunnels fertiggestellt und die Kanalisation zum großen Teil erneuert. Bei anhaltend guten Witterungsbedingungen können die Arbeiten voraussichtlich im Frühjahr 2016 abgeschlossen werden.



Wenn alle erforderlichen Genehmigungen vorliegen kann danach die 2. Bauphase starten, in der auf dem ehemaligen Gartengrundstück ein Neubau für weitere 44 Bewohner entstehen wird.

Vor Beginn der 3. Bauphase werden die Bewohner des Altbaus in den dann bereits fertiggestellten Neubau um-

ziehen. Der Südflügel des leer stehenden Altbaus kann anschließend abgerissen und in der bereits praktizierten Holzbauweise neu errichtet werden. Der Nordflügel wird zur selben Zeit entkernt und saniert.

Nach Fertigstellung aller Arbeiten stehen in Consdorf insgesamt 88 Bewohnerzimmer zur Verfügung, die den gesetzlichen Anforderungen genügen und den Bewohnern und Mitarbeitern ein angenehmes Umfeld bieten werden.



Karl-Heinz Grell

Coordination Bâtiment

ZithaSenior S.A.



## Lafkalenner 2016

All Matarbechter  
vun ZithaSenior  
ass härzléich  
invitéiert sech  
eiser Lafequipe  
unzeschléissen,  
an sech an dësem  
flotte Kader fit

ze halen. Kee  
leeft aleng, mir  
kommen ze  
verschiddenen  
Evenementer  
sportlëch  
zesummen a lafen  
net nëmmen fir

eis, mais och wa  
mégléich fir de  
gudden Zweck!

**19. & 20. Mäerz****RELAIS POUR LA VIE**

Luxembourg-Ville,  
en équipe de 12h ou  
24 h  
> [relaispourelavie.lu](http://relaispourelavie.lu)

**13. Mäerz****POSTLAF**

Luxembourg-  
Ville, 10 km  
> [postlaf.lu](http://postlaf.lu)

**1. Mee****SEMI-  
MARATHON-**

Beckerich,  
21 km  
> [4runner.lu](http://4runner.lu)

**28. Mee****12. ING NIGHT MARATHON  
LUXEMBOURG**

- MARATHON & TEAM RUN à 4 étapes: 42,195 km
- 5 km RUN FOR SUCCESS: en équipe de 3 + T-shirt et soirée dans la Runners Lounge)
- SEMI-MARATHON: 21 km

Luxembourg-Ville > [ing-night.marathon.lu](http://ing-night.marathon.lu)

**3. Juli****J.P. MORGAN  
CHASE  
CITY JOGGING**

Luxembourg-Ville,  
course à pied et  
nordic walking 6  
ou 10 km  
> [fla.lu](http://fla.lu)

**3. September****ESCHER  
KULTURLAF**

Esch-sur-Alzette,  
5 km/10 km/ 10  
miles  
> [kulturlaf.lu](http://kulturlaf.lu)

**25. September****ROUTE DU VIN**

Remich, 21 km  
> [routeduvin.lu](http://routeduvin.lu)

**2. Oktober****WALFER  
VOLKSLAF**

Walferdange,  
6,5 km/ 12 km  
> [walfy.lu](http://walfy.lu)

**31. Dezember****SYLVESTERLAF**

Rambrouch,  
10 km  
> [sylvesterlaf.lu](http://sylvesterlaf.lu)

START

FINISH



# “Ein Kindergarten für Namitete”

- Carmelite Sisters, Malawi -

Seit 2002 berteiben die Carmelite Sisters (Malawischer Zweig der ZithaSchwestern) in der Station Ganya einen kleinen Kindergarten mit drei Gruppen und bis zu 70 Kindern.

Gemessen an der sehr großen Zahl an Kindern ist das wohl nicht sehr viel, und trotzdem: der Erfolg gibt ihnen Recht. Nicht nur, dass die Kleinen in ein vorschulisches Programm eingebunden werden, sondern es gibt täglich eine warme, nahrhafte Mahlzeit.

Diese guten Erfahrungen wollen die Schwestern nun in der Station Namitete weitergeben. Nach längerem Planen soll nun auch dort, in unmittelbarer Nachbarschaft des St. Gabriels Hospitals und des Regionalhauses, ein Kindergarten errichtet werden: erst einmal mit 2-3 Gruppen, aber durchaus erweiterungsfähig. Der Bedarf ist da: Viele Familien mit Kindern wohnen im Umkreis und viele Mütter, die im

Ihre Unterstützung zählt:  
Fondation Ste Zithe

BIC: BCELULL  
IBAN: LU47 0019 1300 1330 3000

Hospital arbeiten, haben immer wieder den Wunsch nach einem Kindergarten geäußert. Die „Fondation Ste Zithe“ und die „Stiftung Hilfe für Malawi - ZIKOMO“ werden dieses Projekt fördern und bitten Sie hiermit: unterstützen auch Sie dieses sinnvolle Projekt. Für jede Spende sind wir dankbar. Frühkindliche Bildung und täglich eine warme und gehaltvolle Mahlzeit sind eine gute Grundlage für ein gelingendes Leben.



Brigitte Schneiders

Generaloberin

Soeurs Carmélites Tertiaires

Für Spender aus Deutschland:  
Stiftung Hilfe für Malawi-Zikomo

BIC: GENODE1PAX  
IBAN: DE33 3706 0193 3022 0220 15





## Prix de l'innovation et de la qualité

Der Preis für Innovations- und Qualitätsarbeit bei ZithaSenior wird einmal pro Jahr an diejenigen Mitarbeiter verliehen, die im Rahmen eines bewohnerorientierten und innovativen Projektes die Lebensqualität unserer Bewohner positiv beeinflussen. Dieses Projekt muss mit der Qualitätspolitik von ZithaSenior einhergehen, sich in der Praxis bewähren und nachweislich positive Ergebnisse erzielen.

Auf Basis einer zu einem festgelegten Stichtag eingereichten Bewerbung bewerten das Direktionskomitee sowie vier Vertreter der Personaldelegationen Umsetzung und Resultat des Projektes. Der Preis, der mit einer Urkunde und einem Geldpreis in Höhe von 1.000€ dotiert ist, wurde dieses Jahr im Rahmen des Personalfestes am 15. Januar 2016 verliehen. Beworben wurden für dieses Jahr die Projekte:

- Kiosk im Altenheim
- Bitzatelier
- Männernommetteg
- Vakanz für die Bewohner
- ZithaTV
- Relation Résident et Famille (RRF)
- Projet chien, IRIS

Als Gewinner wurde nach erfolgter Auswertung der Kriterien das Projekt „Männernommetteg“ benannt.

Dem Projektteam, bestehend aus einem Educateur, einer Ergotherapeuten, einem Infirmier und zwei Aides-Soignants aus der Seniorie Contern, ging es bei diesem Projekt darum, den männlichen Bewohnern eine Möglichkeit zu bieten, im Rahmen von spezifischen Aktivitäten ihren Interessen nachzugehen. Diese Aktivitäten wie beispielsweise Holz-Ateliers, Ausflüge zu Museen, Kegelnachmittage oder Besuch des Autofestivals, wurden von den Herren der Seniorie als äußerst willkommen bezeichnet, da der Großteil der bestehenden Aktivitäten meist nur auf die Damen der Seniorie ausgerichtet waren.

Die positiven Effekte des Männernachmittages sind vielfältig. So werden neben motorischen und senso-motorischen Fähigkeiten wie Grob- und Feinmotorik oder Augen-Hand-Koordination auch kognitive Fähigkeiten (Erinnerungsarbeit, Biographiearbeit, logisches Denken und räumliche Orientierung) gestärkt. Soziale Kompetenzen werden zudem durch Gruppendynamiken und Wissensaustausch gefördert. All diese nachweislich positiven Effekte helfen den Bewohnern dabei, ihre

**Autonomie zu erhalten oder gar zu verbessern, womit gleichzeitig die Lebensqualität nachhaltig positiv beeinflusst wird.**

Das diesjährige Gewinnerprojekt gilt als relativ leicht realisierbar und wird als Konzept sicherlich auch in den anderen Seniorien positiven Anklang finden.

Der Preis für Innovations- und Qualitätsarbeit ist und bleibt für ZithaSenior ein Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität seiner Bewohnerinnen und Bewohner, mit dem gleichzeitig herausragende Leistungen des Personals belohnt werden.

Ein großes Dankeschön richten die Direktionen von ZithaSenior selbstverständlich an all diejenigen, die sich an solchen Projekten beteiligen oder bereits beteiligt haben.



Holger Bracker  
Assurance Qualité  
ZithaSenior

# Keine Berührungsängste mit modernen Technologien!

Viele Menschen scheuen sich noch, ab einem gewissen Alter, den Umgang mit Computer und Internet zu erlernen, respektive die vorhandenen Kenntnisse zu wahren oder sogar auszubauen.

Allerdings gibt es Ausnahmen, wie z.B. Herrn Marcel Koelsch - seit März 2012 Bewohner der Seniorie Ste Zithe Contern.

Marcel Koelsch erblickte 1927 in Sanem das Licht der Welt. Beruflich war er Angestellter bei den HADIR (später ARBED) Hüttenwerken, wo er bis in die Funktion des Obermeisters aufstieg.

Die ersten Kontakte mit der Welt der Computer hatte Marcel Koelsch noch während seiner Tätigkeit auf der "Schmelz". Nach dem Eintritt in den Ruhestand fing er an sich intensiver mit der Materie zu befassen. Ende der 1990-er Jahre belegte er Computerkurse in Luxemburg und Esch/Alzette. Ansonsten war er sozusagen Autodidakt. Er kaufte sich einen gebrauchten Computer (Amstrad) und begann Gefühl und Interesse für diese neue Technik zu entwickeln, besonders weil man bei diesem Rechner die Programme noch selbst schreiben musste! Zur gleichen Zeit wagte der wissbegierige Senior den Einstieg in die digitale Fotografie.

Seine Begeisterung für die Informatik hat seitdem keineswegs nachgelassen. Beim Einzug in die Seniorie, war einer der wichtigsten Punkte das Vorhandensein und Funktionieren des Internetanschlusses. So führt



er auf seinem Computer Tagebuch, erledigt seine Bankgeschäfte „online“, hält sich übers Internet über die Geschehnisse in der Welt auf dem Laufenden. Auch seine Autobiographie hat er hier geschrieben. Das „Chatten“ hat er allerdings nach einer gewissen Zeit wieder aufgegeben, dafür führt er aber einen regen „E-Mail“ Verkehr.

Sein aktueller Rechner ist nicht mehr der Neueste. Gekauft hat er ihn vor vielen Jahren bei „Aldi“. Einen neuen zu kaufen ist nicht beabsichtigt. Viel Spaß bereitet ihm das Herunterladen von Musik, die er bei diversen Musikanbietern online erwirbt. Er brennt Werke der unterschiedlichsten Musikrichtungen auf CD. Diese stellt er der Seniorie zur Verfügung, wo sie tagtäglich über die Beschallungsanlage für das passende Ambiente im Restaurant sorgen.

Auch Spielfilme werden uns von ihm zur Verfügung gestellt. So verfügt die Seniorie, dank Marcel Koelsch, über

ein stattliches Archiv an Filmen für die Gestaltung von Filmnachmittagen in der Salle Polyvalente.

Mit der Einführung von ZithaTV hat er gelernt, wie man mit dem Office-Programm „Power Point“ umgeht und erstellt nun die schönsten Bilderserien die täglich ausgestrahlt werden.

Das nötige Material wie CD's und DVD's bestellt er wohlgemerkt online. Marcel Koelsch ist ein Beispiel dafür, dass der Computer und sein Wesen ein Metier ist, das nicht nur von jüngeren Menschen beherrscht wird.



Guy Kohnen

Directeur

Seniorie Ste Zithe Contern

## Impressiounen vun der Neijohrsfeier vun ZithaSenior

15. Januar 2016,  
Capellen



## Bienvenue à la Résidence Nicolas Wies



**zitha**   
senior

### Au coeur de la capitale

La nouvelle Résidence Nicolas Wies, destinée aux seniors autonomes, aménagée sur le plateau Bourbon, 13 rue Michel Rodange Luxembourg vous propose de louer

#### Appartements de 50 m2 à 100 m2 de haut standing :

- accessibles en cas de mobilité réduite
- avec parking souterrain privé
- équipés d'un système Senior Security
- avec cuisine intégrée
- fitness dans l'immeuble
- connexion directe avec la ZithaKlinik

#### Prestation de services sur demande :

- conciergerie
- accompagnement individualisé
- transport avec chauffeur
- nettoyage et entretien
- coaching personnalisé

Informations et visites: T. (+352) 40 144-2277  
rnw@zitha.lu

**zitha**   
aktiv

### Mobilité et Mémoire pour une bonne qualité de vie

#### 3 Offres fitness:

- **CARDIOfit**  
Un entraînement cardiovasculaire adapté à votre condition physique
- **MOBILfit**  
Des exercices personnalisés pour optimiser votre mobilité
- **NEUROfit**  
Un programme qui combine la réadaptation cognitive et physique

Contact  
13 rue Michel Rodange  
L-2430 LUXEMBOURG  
Tél.: 40 144 2233 - Fax: 40 144 2234  
E-Mail: zithaaktiv@zitha.lu - [www.zithaaktiv.lu](http://www.zithaaktiv.lu)

### Ageing Fit - Feeling Well

