

zitha News

ZEITUNG VUN ZITHASENIOR

N°10

JULI
2017



In diesem Heft

- S. 10 Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg
im neuen Look
- S. 12 Résidence Béthanie Pétange
- S. 22 Seniorie St Joseph Consdorf - Richtfest
- S. 26 Personalfest 2017

zitha 
senior



Titelfoto:
Jardin thérapeutique
Seniorie St Joseph Pétange
© Gery OTH



Seite 4

Ausgezeichnetes Essen
mit kompetentem Service

Fortbildung in der
Seniorie Ste Zithe Contern



Seite 7

Quality Management

Mitarbeiter-
Zufriedenheitsumfrage
2016



Seite 8

Testimonial: Mitarbeiter
im Gespräch

Tessy MAES und Iris
"Eine wunderschöne
Golden Retriever
Hündin"



Seite 14

Pflegeplanungen

Bewohnerorientierte
Pflege bei ZithaSenior

Seite 15

Neues Organigramm



Seite 16

"Fitnessstudios und
Gewichte stemmen, das ist
nichts für alte Leute"

Trainingsangebote bei
ZithaAktiv



Seite 18

Les équipes dirigeantes

Responsables

Seite 20

ING-Marathon

Erfolgsgeheimnis:
Teamgeist



Seite 25

MOBILfit und NEUROfit

Wissenschaftliche Evaluierung

Seite 27

Am Ende die Rechnung

Lotha ZENETTI

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Mit Freude habe ich durch die Sommerausgabe unserer ZithaNews geblättert. Sie zeigt, wie sehr uns die Weiterentwicklung und die Qualität der Versorgung unserer Pensionäre am Herzen liegt. Zudem wird an allen unseren Standorten geplant oder gebaut. Neue Kapazitäten für Pflegebedürftige entstehen ebenso wie weitere Senioren-Residenzen. ZithaSenior befindet sich auf einem guten Weg zum Wohle des älteren Menschen.

Nun wünsche ich Ihnen schöne Sommertage. Möge die Hitze für uns alle erträglich bleiben und mögen die Feiertage Ihnen allen Entspannung, schöne Erlebnisse und neue Kraft geben.

Mit herzlichem Gruß

Mesdames, Messieurs, Chers collaboratrices et collaborateurs,

L'édition de cet été illustre une fois de plus le développement continu des services de qualité chez ZithaSenior. Avec passion et empathie les seniors sont au centre de notre attention. Nos quatre sites sont à nouveau en construction pour rénover et agrandir. Nous offrons ainsi de nouvelles capacités tout d'abord par le développement des soins à domicile, puis en augmentant le nombre des appartements en Résidences et le nombre des chambres en maison des soins.

Que cette période estivale, qui s'annonce particulièrement chaude soit source de distraction et de repos pour ceux et celles qui se dévouent au quotidien pour le bien-être des seniors.

Bien cordialement



Dr Carine FEDERSPIEL
Présidente du comité de direction
ZithaSenior



Hans Jürgen GOETZKE
Directeur Général
Fondation Ste Zithe

Ausgezeichnetes Essen mit kompetentem Service

Engagierte Mitarbeiter sind die Grundlage für zufriedene Bewohner sowie für die Qualität der Arbeit.

Um diese Qualität zu erhalten und zu erweitern, sind wir stets bestrebt unser Personal bezüglich Fort- und Weiterbildung zu unterstützen und zu fördern.

Anfang 2017 gelang es uns, ein von uns als prioritär gesehenes Projekt umzusetzen, und zwar die Weiterbildung unserer Mitarbeiter im Bereich Service. Da die Mitwirkenden aus diesem Bereich stets bemüht sind jedem Bewohner, sowie internen und externen Gästen eine einwandfreie Dienstleistung zu erbringen, beschloss die Seniorie mit einem externen Coach zusammen zu arbeiten.

Es gelang uns Herrn Carlo Cravat, Besitzer des bekannten « Grand Hotel Cravat » in Luxemburg-Stadt für diese Aufgabe zu gewinnen. Bereits bei unserem ersten Treffen stellten wir fest, dass unsere Ziele in Bezug auf die Mitarbeiter, ihnen das noch teilweise fehlende Know-How zu vermitteln, beidseitig übereinstimmten. Gleichzeitig freute es uns, die Unterstützung eines in der Gastronomie renommierten Mannes und Lehrbeauftragten des Lycée technique hôtelier „Alexis-Heck“ an unserer Seite zu wissen. Die Ziele waren schnell festgelegt und die Weiterbildung konnte beginnen.





Ziele waren vor allem:

- Den Service verbessern und somit ein höheres Niveau erreichen.
- Mitarbeiter sollen den Bewohnern Vorschläge/Erklärungen zu den Mahlzeiten und Getränken geben.
- Respektvoller Umgang mit den Bewohnern sowie auf deren Bedürfnisse und Wünsche eingehen. Die Bewohner sollen sich verstanden fühlen.
- Anregungen sowie auch Reklamationen seitens der Bewohner annehmen und diese gegebenenfalls an den Vorgesetzten oder Koch weiterleiten um eine optimale Qualität anzubieten.

Unter der Anregung von Herrn Cravat wurden anhand von Rollenspielen dem Mitarbeiter verschiedene, sich im Alltag ergebende Situationen vorgestellt, um so gezielt darauf eingehen zu können. Für die Angestellten war es zu Beginn manchmal schwer sich in die zu spielende Situation einzufinden. Nach und nach wurden sie entspannter, fassten Vertrauen zu ihrem Coach und manche Situationen wurden durch die lockere Art von Herrn Cravat mit Gelächter quittiert.





Seniorie Ste Zithe Contern

So entstand eine lehrreiche Schulung, in einem entspannten Rahmen, welche dazu beitrug den Service zu optimieren, das Selbstvertrauen zu stärken, die Wünsche der Bewohner zu erkennen und gezielt darauf einzugehen.

Fazit :

Das Dienstleistungsangebot wurde erweitert indem z.B. Cocktails angeboten werden und in naher Zukunft den Bewohnern ein leckeres Abendbuffet zur Verfügung gestellt wird. Die Rollatoren, welche im Restaurant oft ein Hindernis darstellten, werden vom Bedienungspersonal für die Dauer des Essens bzw. während dem Aufenthalt im Restaurant, in einem separaten Raum abgestellt. Folglich hat das Team die Möglichkeit sich besser auf den Service und die Anliegen der Bewohner zu konzentrieren, das neu Erlernte umzusetzen und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Unsere Servicekräfte sind ein wertvolles und engagiertes Bindeglied zwischen den Bewohnern und der Küche. Durch sie können Ideen, Vorschläge aber ebenso Reklamationen umgehend an den Koch sowie den Vorgesetzten weitergeleitet werden um eine schnellstmögliche Anpassung/Bearbeitung zu gewährleisten.



Jérôme NEY

Responsable hospitalité

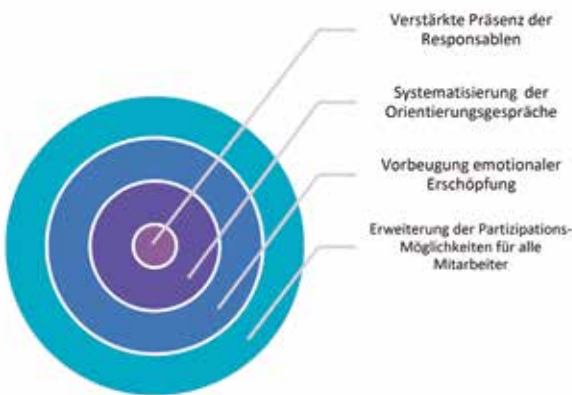
Seniorie Ste Zithe Contern



Mit der Erfahrung zweier vorangegangener Zufriedenheitsumfragen (2011 und 2013) fand im September 2016 die dritte Umfrage dieser Art bei unseren Mitarbeitern statt. Seit Beginn der Auswertung sind nun etwas mehr als sechs Monate vergangen, in denen die Direktionen und Responsables der Seniorien keineswegs untätig blieben.

Ziel der Umfragen ist und bleibt das Erkennen der aktuellen Stimmungslage und den sich daraus ergebenden Verbesserungspotenzialen für unsere Mitarbeiter. Was sind also die Erkenntnisse, die wir aus der letzten Umfrage gewannen?

Folgende Hauptthemengebiete haben wir dabei nach Auswertung der Resultate identifiziert und für einen Aktionsplan priorisiert:



1. Die Präsenz der Responsables soll künftig weiter verstärkt werden. Das Ziel hierbei: Sie sollen als Ansprechpartner für alle Mitarbeiter uneingeschränkt erreichbar sein und damit eine umfassende Begleitung bzw. Unterstützung gewährleisten.

2. Orientierungsgespräche dienen beiden Seiten, Mitarbeitern und Vorgesetzten, ihre beiderseitigen Vorstellungen und Entwicklungswünsche zu besprechen. Sie sollen künftig systematisiert werden, sprich mindestens einmal pro Jahr stattfinden, damit der Austausch eine kontinuierliche Basis bekommt und der Arbeitgeber die Entwicklung der Mitarbeiter besser begleiten kann.

3. Die Vorbeugung emotionaler Erschöpfung (im allgemeinen Sprachgebrauch auch als „BurnOut“ bezeichnet) wird bei ZithaSenior seit Beginn der Durchführung der Umfragen immer wieder als äußerst wichtiges Thema behandelt. Sie ist sozusagen fester Bestandteil der Maßnahmen für unsere Mitarbeiter.

4. Mitsprache bei Themen, die die Mitarbeiter besonders interessieren bzw. direkt mit deren Tätigkeit zu tun haben, ist die letzte der vier Verbesserungsmaßnahmen, die wir aus der Umfrage ableiten. Im Zuge dessen wird künftig bei ZithaSenior ein neues Qualitätsmodell Fuß fassen, welches die aktive und kreative Mitarbeit in Arbeitsgruppen erlaubt.



Holger BRACKER
Coordinateur qualité
ZithaSenior Centrale



Testimonial

“Mittlerweile sind wir ein gut eingespieltes Team”

IRIS

Eine wunderschöne Golden Retriever Hündin

Mein sehr facettenreiches Tätigkeitsfeld in der Seniorie St Joseph Pétange ist im Bereich der Hauswirtschaft. Zu meinen Aufgaben gehören bedienen, reinigen, kochen, dekorieren, unterstützen und das Alles mit dem Blick auf den Bewohner gerichtet.

Der 23. Mai 2015 war ein großer Tag. Nach einer theoretischen und einer praktischen Prüfung wurde mir endlich unseren “Assistenzhund“, mit dem ich während einer Woche im Elsass gearbeitet habe, in einem feierlichen Rahmen offiziell übergeben. Dieses Ereignis war mit sehr großen Emotionen verbunden.

Nach der kleinen Feier ging es nach Hause, wo Iris sich problemlos bei mir einlebte.

Am ersten Arbeitstag gingen wir beide aufgeregt zum Dienst. Der erste Kontakt mit den Bewohnern verlief sehr gut. Iris wurde mit offenen Armen aufgenommen. Auch wenn es am Anfang kritische Stimmen seitens der Arbeitskollegen gab, wurde es besser je mehr wir die Mitarbeiter darüber aufklärten. So weiß heute z. B. jeder, dass man Iris nicht rufen darf wenn auf ihrem zweifarbigen Halsband die rote Seite nach oben zeigt. Dies bedeutet, dass sie arbeitet und nicht gestört werden soll. Zeigt das Halsband auf grün, so hat Iris „frei“ und darf gestreichelt werden.

Die Eingewöhnungsphase war nicht immer einfach, da Iris, neben meiner Tätigkeit die ich in der Hauswirtschaft in der Seniorie in Pétange habe, erhebliche Arbeit und Verantwortung in Anspruch nahm.

Unser beider Arbeitstag sieht wie folgt aus :

Auf meiner Wohneinheit angekommen, wo oft schon Bewohner auf das Frühstück warten, heißt es gleich : Bewohner bedienen, Tische decken, zwischendurch noch den Abwasch aus der Nacht erledigen, den Bewohnern die später aufstehen das Frühstück servieren und wieder abräumen. Derweil wartet Iris unter einem freien Tisch und döst meist noch ein bisschen.

Gegen 9 Uhr hole ich die Lebensmittelbestellung ab um mit den Bewohnern zu kochen. Den Bewohnern, die Spaß am Kochen haben, versuche ich Aufgaben zuzuteilen die sie noch selbst bewältigen können. Es gibt immer noch Bewohner die schneller Kartoffeln schälen können als ich. Andere brauchen eben wesentlich länger, getreu dem Motto: jeder mit seinen Möglichkeiten. Es bereitet den Bewohnern viel Freude zusammen zu kochen und stärkt ihr Selbstwertgefühl. Ich stelle fest, dass die Bewohner positiv stimuliert werden und mehr Appetit haben. Wenn alles vorbereitet ist, beginnen wir mit der Zubereitung des Essens. Zwischendurch räume ich auf und kümmere mich um den Abwasch.

Zur Mittagszeit heißt es dann: Tische decken, Essen servieren, Bewohner beim Essen stimulieren, abräumen, abwaschen und die Küche reinigen. Anschließend wird Iris zusammen mit einem oder mehreren Bewohnern ausgeführt. Und das natürlich bei jedem Wetter.

Wenn ich auf einer Schicht mit Putztätigkeiten eingeteilt bin, übergebe ich Iris einer Kollegin die in der Pflege oder der Betreuung tätig ist.

**“Ich bin sehr dankbar für
das Vertrauen, das man mir
entgegengebracht hat, um Iris
zu betreuen”**

Damit Iris nicht nur in den Wohneinheiten für dementiell veränderte Menschen eingebunden ist, haben wir beschlossen 3 weitere Mitarbeiterinnen auszubilden um mit Iris zu arbeiten. Dies ist natürlich ganz im Sinne der Bewohner, die glücklich sind, sobald Iris in ihrer Nähe ist.

So haben wir bisher sehr ergreifende Erfahrungen gemacht.

Hier ein paar Anekdoten:

Wir haben bemerkt, dass die Rollatoren der Bewohner auf einmal viel schneller geschoben werden wenn Iris in Sicht ist.

Bewohner von denen man dachte sie reden nicht mehr, erzählen ohne Punkt und Komma sobald Iris in der Nähe ist.

Auch werden auf einmal scheinbar reglose Hände wieder beweglich, bloß um Iris zu streicheln oder sogar zu kämmen.

Wenn ein Spaziergang mit Iris in der freien Natur geplant ist bekommt man sogar jene Bewohner dazu bewegt mitzugehen, die ihr Zimmer sonst nur mit sehr viel Überzeugungskraft verlassen. Und das nur um zu sehen, wie Iris sich im Freilauf amüsiert und sich schmutzig macht und dann die Bewohner zu einem herzhaften Lachen stimuliert.

Wenn ich sehe welche Emotionen, Glücksgefühle und kleine Wunder Iris bewirken kann bin ich froh, ein Teil von einem Team zu sein, das es den Bewohnern ermöglicht auf ihrer letzten Reise ein paar Momente des Glücks und des Vergessens ihrer Beschwerden zu erleben. Kürzlich wurde Iris von einer Familie als eine Therapeutin auf 4 Pfoten bezeichnet.

Als persönlichen positiven Nebeneffekt tut es mir sehr gut, bedingt durch Iris, täglich in der freien Natur spazieren zu gehen und somit einen Ausgleich zu meiner Arbeit zu finden.



Photos Gery Oth



Tessy MAES

Agent en hospitalité

Seniorie St Joseph Pétange

Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg

Nach dem Umzug der „Rééducation Gériatrique“ in die Clinique Ste Marie Esch-Alzette, zum 31. Januar 2017, wurden die freiwerdenden Räumlichkeiten aufgefrischt und neu möbliert.

Alle Zimmer wurden neu gestrichen, die hölzernen Fußböden wurden aufbereitet und neue Gardinen und Vorhänge angebracht.

Die Zimmer wurden mit neuen Kleiderschränken, Nachttischen und Pflegeniedrigbetten, sowie Tischen und Sessel ausgestattet.

Ab dem 18. April 2017 stehen der Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg somit 17 zusätzliche Zimmer und 19 Betten zur Verfügung (15 Einzelzimmer und 2 Doppelzimmer). Dementsprechend erweitert sich die Gesamtbettenkapazität der Seniorie von 73 auf 92 Betten.

Zuzüglich können im Untergeschoss freiwendende Räumlichkeiten, nach erfolgter Auffrischung, anders genutzt werden.

In den Büroräumen wurden verschiedene Abteilungen der ZithaSenior Centrale untergebracht (Baukoordination, Buchhaltung/Rechnungswesen, Controlling) sowie ein Büro für das Foyer Bourbon.





Einer der Räume, welcher besonders viel natürliches Licht einlässt und einen schönen Ausblick auf den Parkgarten hergibt, wurde zum Aufenthaltsraum für Besucher des Foyer Bourbon umfunktioniert. Dieser Bereich wurde freundlich eingerichtet und mit komfortablen Relaxsesseln möbliert, um den Besuchern den Aufenthalt im Foyer so angenehm wie möglich zu gestalten.

Ebenfalls wurde der sich im -1 befindliche Therapieraum mit neuen Therapie- und Trainingsgeräten ausgerüstet, um den Bewohnern der Seniorie St Jean de La Croix Luxembourg ein weitgefächertes Therapieangebot in einem großzügig equipierten Therapieraum zur Verfügung zu stellen.



Photos Gery Oth



Julien GANGOLF

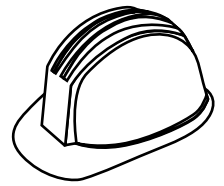
Directeur

*Seniorie St Jean de la Croix
Luxembourg*



Baufortschritt

Résidence Béthanie Pétange



Nach der Résidence Nicolas Wies in Luxemburg Stadt, wird in Pétange die zweite Seniorenresidenz von ZithaSenior konstruiert.

Im früheren Schwesternhaus sowie einem neuen Anbau entstehen hier in den nächsten Monaten 5 Wohnungen zu je 90m² und 9 Studios zu je 40m².

Der Neubau wird, wie bereits das Schwesternhaus, in Holzbauweise von der Firma Steffen-Holzbau errichtet.

Nach Erhalt der Abriss- sowie der Baugenehmigung konnte Ende März 2017 mit der Demolierung des von der Familie Colling gekauften Hauses begonnen werden.

Die Bodenplatte wurde Mitte April gegossen.

Nach der zweiwöchigen Trockenzeit kam die erste Holzlieferung am 5. Mai in Pétange an.





Am Abend standen bereits die Wände des Erdgeschosses. Weitere Holzanlieferungen erfolgten am 10. sowie am 16. Mai; dementsprechend konnte bis Ende Mai der Rohbau komplett abgeschlossen werden.

Insgesamt wurden 121m³ Brettsperrholz für die Konstruktion ohne Dach verarbeitet. Dies setzt sich aus 680m² Brettsperrholz für die Wände und 346m² für die Decken zusammen und entspricht in etwa 55,7 Tonnen Holz.

Zurzeit wird intensiv am Neubau gearbeitet der bis November 2017 fertiggestellt sein sollte. Ab dann wird der Bestand, wo größere Renovierungen geplant sind, saniert. Planmäßig können die ersten Mieter des Neubaus im November bereits ihre Wohnungen beziehen. Die gesamte Residenz soll bis Ende Februar 2018 bezugsfertig sein.

Eine breite Palette von Serviceleistungen werden den Mietern der Residenz angeboten wie z.B. ambulante Pflegedienste von ZithaMobil, Senior Security System, Nutzung der Tagesstätte, Catering Angebote, Putzdienstleistungen, technischer Dienst der in Anspruch genommen werden darf sowie weitere personalisierte Serviceangebote.

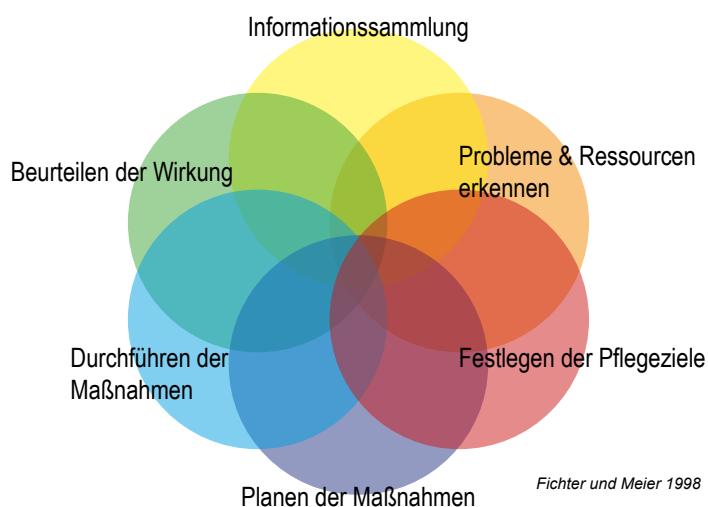


Eric STREFF

Agent technique

Seniorie St Joseph Pétange

Bewohnerorientierte Pflege bei ZithaSenior



Um eine kontinuierliche, individuelle und bewohnerorientierte Pflege gewährleisten zu können, stützen wir uns auf das Pflegeprozessmodell; eine systematische Methode das Pflegebedürfnis des Bewohners zu ermitteln, den Pflegebedarf abzuleiten und nach der Durchführung der Pflegemaßnahmen die Pflegeergebnisse zu evaluieren.

Der erste und entscheidende Schritt des Pflegeprozesses ist deshalb auch die systematische Informationssammlung (z.B. die Biographie des Bewohners, seine Krankengeschichte, usw.). Wichtig ist es dabei, neben den Problemen auch die Ressourcen des Bewohners zu erkennen.

Die erhaltenen Informationen führen zu einem Urteil in Form von Pflegeproblemen gefolgt von einem Prozess der Entscheidungsfindung über Pflegeziele und geeigneten Pflegemaßnahmen. Der Bewohner ist in diesem Prozess ein gleichberechtigter Partner. Pflegeziele und Pflegemaßnahmen sollen dabei gemeinsam festgelegt werden. Die Pflegemaßnahmen werden kontinuierlich auf ihre Wirkung evaluiert und gegebenenfalls angepasst. Am Pflegeprozess nehmen alle an der Versorgung des Bewohners beteiligten Berufsgruppen teil. Dadurch kann eine bestmögliche und auf den Bewohner zugeschnittene Pflege ermöglicht werden.

Ziel einer neu gegründeten Arbeitsgruppe zum Thema Pflegeplanung bestehend aus Heike Schmitt, Stephanie Thiry und Sandro Collarini ist es den Pflegeprozess in der informatischen Bewohnerakte abzubilden. Nur indem diese Informationen jeder an der Pflege beteiligten Berufsgruppe zugänglich gemacht werden, können wir eine kontinuierliche und bewohnerorientierte Pflege gewährleisten.

Dabei ist es wichtig, dass die Mitarbeiter über eine übersichtliche Benutzeroberfläche verfügen in welche sie unkompliziert Informationen eingeben und Informationen entnehmen können.

Praxisleitlinien Altenpflege, Planen, Formulieren, Dokumentieren mit ENP – Pflegediagnosen. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Wieteck, Pia. RECOm, 2012

Geriatric. Michael Schilder. Kohlhammer, 2014.

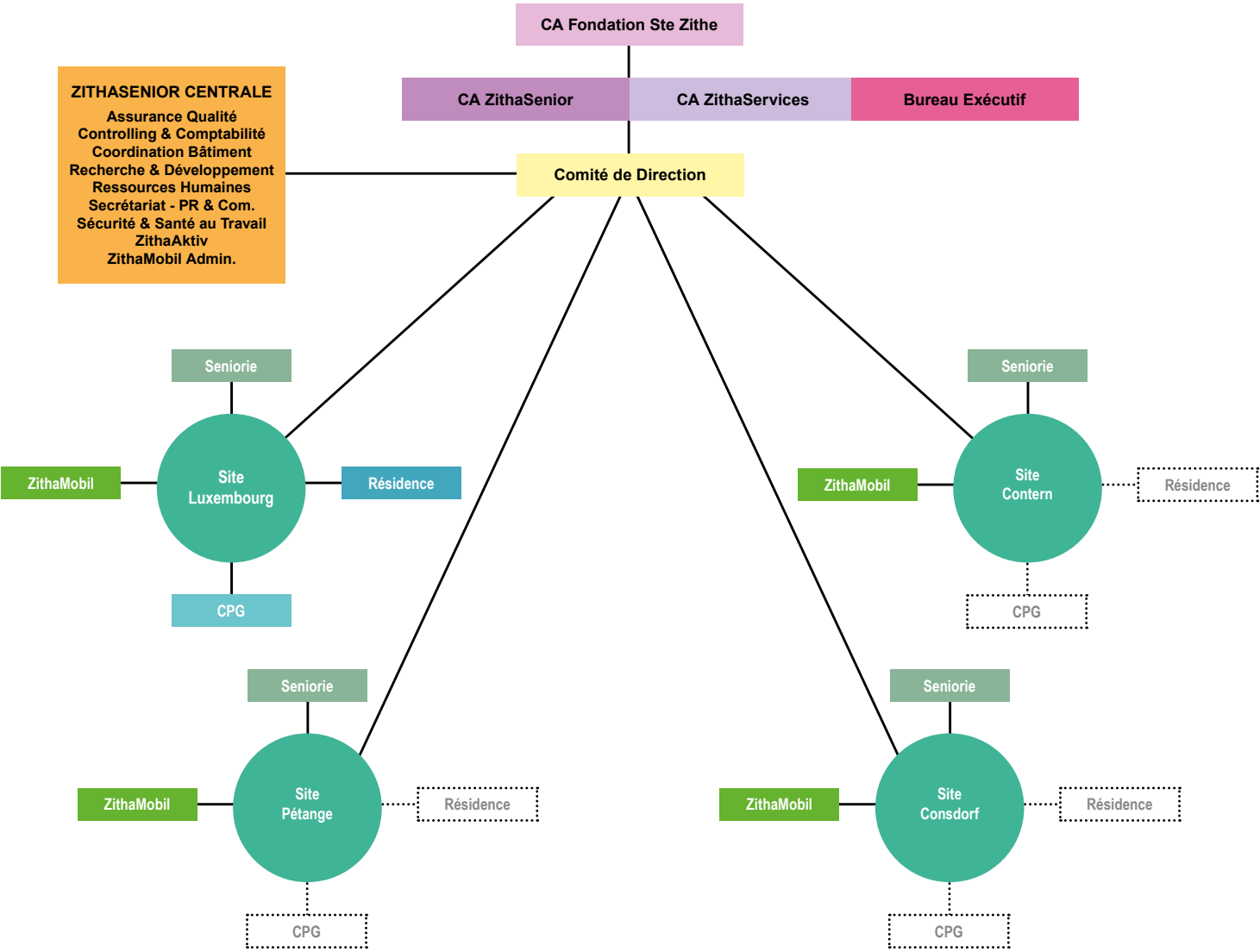


Sandro COLLARINI

Préposé à la Direction

Seniorie St Joseph Pétange

Neues Organigramm bei ZithaSenior



„Fitnessstudios und Gewichte stemmen, das ist nichts für alte Leute“

Diese Aussage hört man oft von Senioren obwohl heutzutage immer mehr ältere Leute sportlich aktiv sind und Trainingsangebote suchen.

Dieser Aussage versucht ZithaAktiv mit seinem neuen Trainingszirkel entgegen zu wirken.

Wie kam es zu dieser Idee?

Die von ZithaAktiv angebotenen MOBILfit Kurse stoßen auf immer größeres Interesse. In der aktiven Sturzprophylaxe trainieren wir neben Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Gangsicherheit auch viel Muskelkraft und Ausdauer. Um die bestehenden Trainingsmöglichkeiten zu erweitern, wurde sich bei ZithaAktiv nach einem für ältere Menschen geeigneten Gerätezirkel umgeschaut.

Von einem therapeutischen Gesichtspunkt betrachtet wurde sich für hydraulische Geräte entschieden. Der hydraulische Widerstand der Geräte simuliert das Widerstandsverhalten von Wasser. Wie im Wasser, erzeugen langsame Bewegungen einen sanften Widerstand, wird die Bewegung beschleunigt, steigt der Gegendruck und der benötigte Kraftaufwand nimmt zu. Demnach passt sich der Widerstand an die Leistungsfähigkeit des Nutzers an, so dass jeder Teilnehmer immer mit der für ihn optimalen Trainingsbelastung arbeiten kann. Durch diese natürlichen Bewegungsabläufe können Fehlbelastungen nahezu ausgeschlossen werden und die Übungen erweisen sich als sehr gelenkschonend. Das Zirkeltraining ermöglicht somit ein ausgewogenes Training des gesamten Körpers und ist vor allem eine optimale Methode Muskelkraft und auch die allgemeine Ausdauer schonend und ganz gezielt zu verbessern.



Das ZithaAktiv Trainingszirkel ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der MOBILfit Kurse geworden, kann aber nun auch davon unabhängig von den ZithaAktiv Kunden genutzt werden. Mit verschiedenen Monatsabonnements, haben Kunden die Möglichkeit zu den von ihnen gewünschten Zeiten trainieren zu kommen. Der Zugang zu den Geräten ist tagsüber möglich wobei zu festgelegten Zeiten die Anwesenheit eines Therapeuten garantiert ist. Diese therapeutische Supervision ist Bestandteil des qualitativen

Angebotes von ZithaAktiv um den Kunden bestmöglich zu begleiten und zu beraten oder aber um Übungen anzupassen oder ggf. zu korrigieren.

Vor der ersten Nutzung der Geräte, erheben die ZithaAktiv Therapeuten in einem persönlichen Gespräch, für das Training relevante, gesundheitsanamnestische Informationen. Danach erhält der Kunde eine Einweisung in die Geräte und die auszuführenden Bewegungen: in einem individuellen Trainingsplan werden die jeweiligen Übungen und Ausführungen schriftlich festgehalten, so dass der Kunde bei jedem Training darauf zurückgreifen kann. In regelmäßigen Abständen, wird der Trainingsplan evaluiert und neu angepasst.

Mehrere ZithaAktiv Kunden haben ihr Interesse am Trainingszirkel gezeigt und die ersten haben nun auch schon mit dem freien Training begonnen. Weitergehend versuchen wir das Angebot nach außen zu erweitern, so dass die Geräte nicht nur von bestehenden ZithaAktiv Kunden genutzt werden sondern auch neue, externe, Kunden sich für die Geräte interessieren.



Myriam WIRTZ
Ergotherapeute
ZithaAktiv

Equipes dirigeant

zitha 
senior
seniorie st joseph
consdorf



Jean-Paul STEINMETZ
Directeur



Joëlle WALLENBORN
*Secrétariat de direction
Ressources humaines*



Christiane THEISEN
Relation résidants famille



Monique MARRALHEIRO
Hospitalité



Charly KRAU
Facility Management

zitha 
senior
seniorie ste zithe
contern



Guy KOHNEN
Directeur



Michelle WEILER
Secrétariat de direction



Rosanna CAMPANELLA
Relation résidants famille



Carole MEILGEN
Ressources humaines



Sonja STRAUS
Accueil



Jérôme NEY
Hospitalité



Daniel ZEIMETZ
Cuisine



João Luis MATIAS
Facility Management

tes - Responsables

zitha 
senior
seniorie st jean de la croix
luxembourg



Julien GANGOLF
Directeur



Solange THILL
Secrétariat de direction



Line DIEDERICH
Relation résidants famille



Annick SCHUMACHER
Ressources humaines



David RUCH
Hospitalité



Mauro D'ORLANDO
Facility Management

zitha 
senior
seniorie st joseph
pétange



Laurent ORIGER
Directeur



Alberte KAUFF
Relation résidants famille



Danielle MINN
Ressources humaines



Marylène CZAICKA
Accueil



Corinne MAES
Hospitalité



Marco PELTIER
Cuisine



Romain PEPIN
Facility Management

ING-Night Marathon...

Auch dieses Jahr gingen unter den 15.000 Läufer und Läuferinnen des zwölften ING-Marathon wieder motivierte Mitarbeiter für ZithaSenior an den Start; und dies trotz heißem Wetter, welches eine ganz besondere Herausforderung für die Läufer darstellte. Befragt über die Motivation, beim ING-Lauf mitzumachen, beantwortete unsere Laufgruppe folgende Fragen :



Numm: Romain Marso

Geburtsdag: 21/06/1986

Beruff: Aide-soignant

(Seniorie St Joseph Pétange)

Hobbien: Schwammen, mam Mupp trëppelen, mat der Frëndin e gudden Film um Canapé kucken, Musek lauschten

Schonggréisst: secret

War et deng éischt Course?

Nee, ech si viru Joren schon e puer Coursen gelaf.

Wat war deng Motivatioun ?

Ofhuelen, nees Sport maachen – méttlerweil geet et scho bal net mei ouni Laaftraining. Fir de Staffellaf war d'Motivatioun natierlech déi genial Stëmmung a meng séier a gutt Integratioun an der Equipe. Ech hu jo eréischt virun e puer Méint bei ZithaSenior ugefaangen ze schaffen.

Wéi war d'Stëmmung?

D'Ambiance war super an der Stadt, och wann d'Stroossen net méi ganz voll waren wou ech bis gelaf sinn.

Wéini hues du mam Training ugefaang?

Métt Januar 2017 hun ech mäin Trainingsprogramm gestart. Ufanks ass et drëms gang Kcal an Speck ze verbrennen, ech war jo 20 kg mei schwéier wie elo. Säit Ouschterméindeg hun ech mech nees intensiv mam Lafen beschäftegt. Deen Dag sinn ech eng Course zu Gréiwemaacher gelaf an hun se sugger mat 1St09 min. op 10 km gepackt!

Wéi oft hues du an der Woch trainéiert?

Säit Ouschteren sinn ech 3 mol an der Woch tëscht 45 min. a 70 min. gelaf an 1-2 mol an der Woch geschwommen. Well awer all Muskel schaffe muss, hun ech och regelméisseg Pompelen gemaach an d'Bauchmuskelen trainéiert.

Si weider Coursen geplangt?

Am Juni, de 24-Stonnen-ING-Lauf zu Wolz wou ech fir fir d'Association Lipödem lafen, duerno de City-Jogging, den Escher Kulturlaf wou ech fir d'éischte Kéier 10Miles (also 16 km) an Ugrëff huelen.

Wat ass däin Erfolgsgeheimnis?

Hmm...schwéier ze soen... Ufanks huet meng Frëndin mech ëmmer op d'Lafpiste gedämpft, dunn ass et bemol vum selwe gang an elo ass et eng Sucht ! Lafen ass fir mech « ofschalten » - Schong un, Musek an d'Oueren a fortlafen ! D'Freed um Lafen ass d'Geheimnis. Sou, lo muss ech mäin Tour lafen – t'ass wei beim Iessen, wann een dovun schwätzt, kritt een Honger!



Name: Paula Couto

Geburtsdag: 21. April 1969

Beruf: Direktionsassistentin

(ZithaSenior Centrale)

Hobbys: Laufen, kochen (und essen und trinken), lesen, sonnen, farniente

Schuhgröße: 36 - 37

War es dein erster Lauf?

Nein, ich bin schon zweimal den Halb-Marathon mitgelaufen. Dies war mein 3. Lauf.

Was war deine Motivation?

ZithaSenior Team of course!

Wie war die Stimmung?

Mega-Super-Giga!

Wann hast du das Training begonnen?

Vor langer Zeit... Seit ich ungefähr 40 bin.

Wie oft hast du pro Woche trainiert?

1 bis 2 mal in der Woche, das hängt von meiner Freizeit ab.

Welche weiteren Läufe sind geplant?

City-Jogging, Escher Kulturlauf

Was ist dein Erfolgsgeheimnis?

Kein Geheimnis: man läuft für sich selbst, weil es Spaß macht, weil man sich dabei wohl fühlt und nachher noch besser fühlt.



Erfolgsgeheimnis: Teamgeist



Nom: Sonia Correia

Date de naissance: 25/08/1982

Profession: Agent administratif

(Seniorie St Joseph Pétange)

Passe-temps: De la couture au karaoké, ... je n'ai pas de hobby en particulier bien que la course à pied aie pris une grande place ses derniers mois.

Pointure: 40, en hiver :)

Était-ce ta première course ?

Oui, c'était ma première course officielle.

Quelle était ta motivation ?

Ayant l'habitude de participer aux courses populaires en marchant, je voulais connaître la sensation de franchir la ligne d'arrivée en courant.

Comment était l'ambiance ?

Malheureusement, en plus d'une chaleur de plomb, mon parcours fut pauvre en animation et encouragements. Après, ce que j'ai ressenti comme étant une traversée du désert, j'ai donc décidé d'aborder les autres coureurs. C'est ainsi que j'ai franchi main-dans-la-main avec une participante « inconnue » rencontré 3km plus tôt.

Quand est-ce que tu as commencé l'entraînement ?

J'ai commencé à m'entraîner fin janvier. Les conditions météo n'étaient pas les mêmes que le jour de la course ... J'ai couru sous la pluie, la neige, et la grêle. Je n'étais pas prête à affronter la météo du 27 mai.

Combien de fois t'es-tu entraînée ?

Ma routine était constituée de 3 entraînements par semaine (2 de courses en extérieur et 1 de renforcement musculaire en salle)

Quelles autres courses sont en vue ?

Je suis inscrite à la Parisienne au mois de septembre. C'est une course qui me plaît particulièrement de par sa distance, son cadre et son ambiance.

Quel est le secret de ton succès ?

Il n'y a pas de secret. Je me suis lancée un challenge et je l'ai atteint, bien que je ne sois pas contente de mon chrono. L'effort est avant tout dans la tête. Lorsqu'à un moment, j'ai cru abandonner la course, j'ai pensé à mon équipe et tout particulièrement à Paula qui m'attendait au relais suivant. Je ne pouvais concevoir de laisser mon équipe dans le pétrin...



Name: Mike Rosa

Geburtstag: 22/01/1990

Beruf: Agent technique

(Seniorie St Joseph Pétange)

Hobbys: Fitness, joggen, gamer

Schuhgröße: 41

War es dein erster Lauf?

Ja, es war mein erster Lauf und es war super. Wir hatten schönes Wetter und waren ein gutes Team

Was war deine Motivation?

Meine Motivation bestand darin ans Ziel zu kommen.

Wie war die Stimmung?

Die Stimmung war toll. Überall standen Leute die uns anfeuerten.

Wann hast du das Training begonnen?

Ich habe Ende April 2017 mit dem Training begonnen.

Wie oft hast du die Woche trainiert?

In der Regel, zweimal die Woche.

Welche weiteren Läufe sind geplant?

Auf jeden Fall den ING-Halbmarathon 2018 !

Was ist dein Erfolgsgeheimnis?

Laufen mit Musik !

TOPLEISTUNGEN auch von

Charly Krau, Facility manager (Seniorie St Joseph Consdorf)

Halb-Marathon - 02:31:24

João Luis Matias, Facility manager (Seniorie Ste Zithe Contern)

Marathon - 04:02:15



Danielle MINN

Coordnatrice ressources humaines

Seniorie St Joseph Pétange



Mit großer Zufriedenheit und Freude konnte am 11. Mai 2017 in Consdorf das Richtfest für den Neubau gefeiert werden.

Die Feierlichkeiten begannen mit einem Mittagessen zu dem die Mitarbeiter der Seniorie und die Arbeiter der unterschiedlichen am Bau tätigen Firmen Weiler-Bau und Steffen-Holzbau und deren entsprechenden Subunternehmer eingeladen waren.





Zum offiziellen Teil hatte die Seniorie die Ehre, Frau Familienministerin Corinne Cahen und Vertreter des Familienministeriums, den Consdorfer Bürgermeister André Poorters und den Schöffenrat, die Zitha Schwestern sowie die Zitha Generaldirektion zu empfangen.





Ein Richtspruch und eine geführte Besichtigung durch den Neubau rundeten die Feier ab. Das Richtfest wurde mit einem Empfang in Präsenz von rund 50 geladenen Gästen abgeschlossen.



Jean-Paul STEINMETZ, PhD

Directeur

Seniorie St Joseph Consdorf



Wissenschaftliche Evaluierung des Trainingsangebotes von ZithaAktiv

Das Trainingsangebot von ZithaAktiv - MOBILfit und NEUROfit - wird fortwährend wissenschaftlich begleitet. Im MOBILfit-Programm wird die Mobilität trainiert, während im NEUROfit-Programm die kognitiven Fähigkeiten (z. B.: Gedächtnis und Aufmerksamkeit) gefördert werden. Die wissenschaftliche Begleitung umfasst, dass wir diese Trainingsprogramme kontinuierlich evaluieren. Dies bedeutet, dass der Effekt des Trainings mit wissenschaftlichen Methoden gemessen und analysiert wird.

Ehe die Klienten an einem Trainingsprogramm teilnehmen, werden im Rahmen eines Prä-Checkups unter anderem ihre allgemeine kognitive Leistungsfähigkeit (Gedächtnis, Wortflüssigkeit und mentale Flexibilität) und ihre „Dual-Task-Fähigkeit“ erhoben. Die „Dual-Task-Fähigkeit“ wird gemessen indem die Klienten während dem Gehen eine kognitive Aufgabe lösen. Nachdem die Klienten 12 Wochen lang an MOBILfit und/oder NEUROfit teilgenommen haben werden die genannten Parameter in einem Post-Checkup nochmals erhoben. Anschließend analysieren wir mittels wissenschaftlicher Methoden ob die Leistungen der Klienten sich verbessert, stabil geblieben oder verschlechtert haben. Diese Untersuchungen erlauben uns, die Qualität des Trainings zu kontrollieren und gegebenenfalls zu optimieren. In diese Analysen einbezogen werden natürlich ausschließlich die Daten der Klienten, die eine Einverständniserklärung unterschrieben haben.

Im Herbst/Winter 2016 führten wir ausführliche Analysen mit vielversprechenden Ergebnissen durch. Es zeigte sich eine bedeutende Verbesserung der kognitiven Leistung der Klienten nachdem ein reines Mobilitätstraining oder ein kombiniertes Training der Mobilität und Kognition im ZithaAktiv durchgeführt wurden. Hierbei zeigte sich eine stärkere Verbesserung bei den Über-Achtzigjährigen. Es konnte ebenfalls eine Verbesserung der Gangstabilität nach dem Absolvieren eines Kognitions- und Mobilitätstrainings beobachtet werden. Hier konnten die Unter-Achtzigjährigen mehr profitieren als die Über-Achtzigjährigen.

Letztes Jahr präsentierten wir die Ergebnisse auf mehreren internationalen wissenschaftlichen Kongressen. ZithaAktiv war jeweils mit einer Posterpräsentation auf dem „European Union Geriatric Medicine Society Congress“ in Lissabon, den „36ièmes Journées annuelles de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie“ in Paris und den „Clinical Trials on Alzheimer's Disease (CTAD)“ in San Diego vertreten.

Mittlerweile haben viele neue Klienten das Angebot von ZithaAktiv inklusive der Prä- und Post- Checkups in Anspruch genommen. Die steigende Anzahl an Klienten und damit auch die Zunahme an Daten, ermöglicht es uns tiefergehende Analysen durchzuführen, welche dabei helfen das Angebot von ZithaAktiv zu verbessern und weitere neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen.



Elisabeth BOURKEL, PhD

Psychologue

ZithaAktiv



Am Ende die Rechnung

Einmal wird uns gewiss
die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein
und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen
und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den Wind,
den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge,
für die Luft, die wir
geatmet haben, und den
Blick auf die Sterne
und für alle die Tage,
die Abende und die Nächte.

Einmal wird es Zeit,
dass wir aufbrechen und
bezahlen;
bitte die Rechnung.
Doch wir haben sie
ohne den Wirt gemacht:
Ich habe euch eingeladen,
sagt der und lacht,
so weit die Erde reicht:
Es war mir ein Vergnügen!

Lothar ZENETTI

Nous construisons pour
vous la

Résidence Béthanie

pour seniors autonomes



5 appartements à 90m²
9 studios à 40m²
en location



Exemple d'appartement de 90m²



Exemple de studio de 40m²



Informations:

Seniorie St Joseph Pétange

Tél.: 50 90 81 1

E-mail: petange@zitha.lu