



Terminankündigungen

Vor Ostern wird der nächste kreative **Frühlingsmarkt im Paulinum Münster-Nord** stattfinden. Dieses Mal wird es neben handgearbeiteten, exklusiven Geschenken für Groß und Klein, Deko-Artikeln für Innen und Außen außerdem eine Bilderausstellung der Parea- Kunstgruppe Pinselchen aus Kinderhaus geben!

Die Kinder der Kunstgruppe sind **zwischen 9 und 16 Jahren alt** und treffen sich immer **dienstags zwischen 15:00 Uhr und 17:00 Uhr**.

Der Frühlingsmarkt öffnet am **Sonntag, 17.03.** in der Zeit **von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr** seine Türen.

Weiberfastnacht 2024

Am 8. Februar fand im Paulinum Münster-Nord »Zentrum für aktive Nachbarschaft« die erste Weiberfastnachtsfeier im neuen Paulinum statt.

Das Besondere: Die Einladung ging standortübergreifend an alle Seniorinnen und Senioren, die bei Parea im Münsterland aktiv sind. Und so kamen an Weiberfastnacht nicht nur die Bewohner/innen der Anton-Bruchausen-Straße zu einer jecken Veranstaltung zusammen, sondern ebenfalls zahlreiche Bewohner/innen aus den Standorten Kinderhaus und Albachten.

Ab 11:11 Uhr wurden gute Gespräche geführt, zu Karnevalsmusik geschunkelt und getanzt und es fand ein reger Austausch zwischen den Standorten statt. »Rundherum eine tolle Veranstaltung«, lobt die Seniorin Bärbel S., »wir kommen sehr gerne wieder und freuen uns auf einen Gegenbesuch bei uns! Toll, dass sowas wieder angeboten wird, durch Corona ist einfach viel kaputt gegangen.« »Aufgrund der durchweg positiven Resonanz werden wir standortübergreifende Festivitäten nun wieder regelmäßiger durchführen und das Karnevalsfest 2025 ist bereits fest eingeplant!«, so Teamleitung Kerstin Herbst.

Frankfurt am Main

Nach den vielen schönen Weihnachtsfeiern und dem Neujahrsempfang im Januar, steuern wir zielsicher auf Ostern zu. Beim Vorbereiten haben wir immer fleißige Helferinnen dabei. Danke an dieser Stelle!



Ostern hat kein festes Datum, sondern fällt immer auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, also frühestens auf den 22. März, spätestens auf den 25. April.

In Vorbereitung auf das Osterfest veranstalten wir am 08.03. den Osterbasar an der Friedberger Warte. Anlässlich des Weltfrauentages haben wir die hochkarätige Frau Prof. Dr. Schrupp eingeladen, die uns am 09.03., ab 11:00 Uhr beim gemeinsamen Brunch, etwas über Victoria Woodhull erzählen wird.

Versäumen Sie bitte nicht Betti Citino mit dem Seminar zum Thema Sturzprophylaxe am 23.03., um 15:30 Uhr.

Am 03.04. ist der große Osterbrunch geplant. Wir freuen uns auf Sie und die Gemeinschaft mit den Mieter/innen von Sahle Wohnen und allen, die sich uns anschließen möchten, und sind gespannt auf Ihre Ideen und Vorschläge. Sie bereichern unser Programm mit Ihrer Initiative!

Weitere Höhepunkte des Programms bis Mai finden Sie auf der Rückseite.

Die Hamburger leben an der Elbe und zwischen den Meeren



Karneval oder Fasching?

»Alaaf« oder »Helau« – »Jecken« oder »Narren« – die fünfte Jahreszeit war in vollem Gange und in vielen Teilen Deutschlands waren die Jeckinnen und Jecken los. Oder sind es die Närrinnen und Narren? Es kursieren so viele Begriffe! Gibt es da einen Unterschied und was sagt man wo? Die Bewohnerinnen vom »Paulinum Schellerdamm« wollten kurzentschlossen den Rosenmontag feiern, auch wenn in Hamburg die »fünfte Jahreszeit« immer noch auf sich warten lässt. Die von den Teilnehmerinnen selbstgemachten leckeren kalten Platten lockten mit allerlei Leckereien und die Stimmung im Parea-Nachbarschaftstreff war ausgelassen. Es war eine gelungene kleine Karnevalsfeier – oder doch eine Faschingsfeier?

Bus-Tages-Ausflüge im Jahr 2024

Die Bewohner/innen vom Paulinum »Am Hirtenland« haben für das Jahr 2024 gleich fünf gemeinsame Sonntags-Ausfahrten geplant und freuen sich auf neue Teilnehmer/innen:

- 10.03. Grünkohlessen in Appelbeck am See
- 12.05. Rapsblütenfahrt zu den Heringstagen nach Kappeln an der Schlei
- 22.09. Ausfahrt nach Kühlungsborn
- 22.09. Ausfahrt nach Büsum
- 15.12. Weihnachtsmarkt & Lichterfahrt nach Celle

Anmeldung erforderlich:

Melden Sie sich bei Interesse bitte zeitnah bei Susanne Käußl, Ihrer Parea-Mitarbeiterin vor Ort, an, da es nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen gibt:

Mobil unter 0159 04815165 oder per E-Mail an susanne.kaeufl@parea.de.

Bonn



Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit organisierten die Bewohnerinnen der Bonner Seniorenwohnanlage am Hauptbahnhof mit viel Liebe zum Detail einen Adventsbasar. Die Besucher/innen stöberten im reichhaltigen Angebot und unterhielten sich angeregt bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee.

Nach weiteren Festen, wie Weihnachten und Karneval sowie dem dazugehörigen Fischessen zu Aschermittwoch, freuen sich die Seniorinnen und Senioren auf die gemeinsamen Treffen zu Ostern, den Blumenmarkt von Sahle Wohnen und den Tag des Nachbarn.

Terminankündigungen

Osterfest

19.03., 13:00 Uhr: Beginn mit einem **Osteressen** im Paulinum »An der Josefhöhe«

02.04., 11:00 Uhr: **Osterfrühstück** im Paulinum »Auf dem Hügel«

Blumenmarkt

16.05., 15:00 Uhr: Paulinum »Auf dem Hügel«

Tag des Nachbarn

24.05., ab 15:00 Uhr: im Paulinum »An der Josefhöhe« und im Paulinum »Auf dem Hügel«

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

im kommenden Jahr feiert die PAREA gGmbH ihr **25-jähriges Bestehen!**

Zu diesem besonderen Anlass rufen wir Sie auf, sich an unserem **Foto-Wettbewerb** unter dem Motto **»Parea – Begegnung erleben«** zu beteiligen! Informationen folgen in Kürze – bitte achten Sie auf unsere Aushänge. Selbstverständlich winken auch Gewinne und Ehrungen. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Teilnahme und Ergebnisse!

Starten Sie gut in den Frühling und genießen Sie die kommenden Feiertage.

Ihre Parea-Geschäftsführung und alle Mitarbeitenden



Ruhrgebiet/Lüdenscheid



Grugalauf 2023: Heideline Böhm (m.) aus der Essener Weststadt mit Anja Sudau (r.) und Andrea Sterner (l.) von Parea.

SAVE THE DATE!

Am 25. April startet der diesjährige Grugalauf der Stiftung Universitätsmedizin Essen für den guten Zweck.

Wie schon im vergangenen Jahr möchten sich auch in diesem Jahr Seniorinnen und Senioren aus unseren Wohnanlagen in Essen gemeinsam mit den Parea-Mitarbeiterinnen Andrea Sterner und Anja Sudau an dem Lauf beteiligen.

Die Strecke ist für jede/n geeignet. Ob mit oder ohne Rollator, ob langsam oder schnell, Sie sind herzlich eingeladen, uns zu begleiten. Sprechen Sie dazu bitte Ihre Parea-Mitarbeiterin an.

Termine Parea-Kids Duisburg März-Mai

Wir freuen uns auf euch am:

13.03., »Wir basteln für Ostern«

17.04., »Kunst auf Steinen«

08.05., »Wir basteln für den Muttertag«

Jeweils um 15:00 Uhr, im **Parea-Nachbarschaftstreff**, Otto-Hahn-Straße 8. Bitte meldet euch vorher bei eurer Parea-Mitarbeiterin Anja Sudau an: mobil 0175 723 823 6.

Veranstaltungen zu Ostern

10.04., 14:00 Uhr: Ostercafé Dorsten

27.03., 11:00 Uhr: Osterbrunch Lüdenscheid

20.03., 14:30 Uhr: Ostercafé Essen-Weststadt

27.03., 14:30 Uhr: Ostercafé Duisburg

11.03., 15:15 Uhr: Ostercafé Oberhausen

Osterfest mit dem Bewohnerchor der Wickenburg

13.03., 14:30 Uhr: Essen-Wickenburg

15.03., 14:30 Uhr: Essen-Haarzopf

Vorsorgevollmacht

Durch die Vorsorgevollmacht können Sie sicherstellen, dass Ihr Wille auch nach dem Eintreten einer schweren Erkrankung berücksichtigt wird.

Zudem können individuelle Wünsche in der Vollmacht hinterlegt werden.

Außerdem ist der/die Bevollmächtigte mit solch einem Schriftstück auch in einer Notsituation sofort handlungsfähig.

Wir von Parea halten diese Vollmacht für sehr wichtig, weshalb wir Sie hierzu gerne beraten und Sie beim Erstellen unterstützen.

Es berät Sie: Parea-Teamleitung Jennifer Klahölter
Mobil: 0151 162 462 74, Mail: jennifer.klahoelter@parea.de

Karneval in Kölle

Es wird zu einer guten Tradition in Köln-Westhoven zur Karnevalszeit: Zum vierten Mal luden Parea und die Pflegestation Salenium ihre Bewohner/innen zu einer kleinen Haussitzung ein. Am 7. Februar trafen sich die Seniorinnen und Senioren aus dem Paulinum »WesthovenPark« und dem Salenium im festlich geschmückten Parea-Gemeinschaftsraum in der Hans-Kalscheuer-Straße 8, um Fastelovend zu feiern. Auch Bewohner/innen aus dem Paulinum »Am Zoo« hatten den weiten Weg auf sich genommen! Der Alleinunterhalter Jürgen Vorrath sorgte mit seiner Musik und karnevalistischer Unterhaltung für eine ausgelassene Stimmung – es wurde gesungen, geschunkelt und getanzt, auch eine Polonäse durfte nicht fehlen. Dazu gab es Berliner, selbstgebackene Quarkbällchen (Spende einer Sahle-Mitarbeiterin), Getränke und Bier. Besonders gefreut haben sich die Gäste über die Auftritte der KG Laurentius und der Porzer Kinder-Prinzengarde.

Auch an allen anderen Kölner Standorten und in Leverkusen wurde gefeiert, sei es beim Karnevalsfrühstück in Köln-Chorweiler an Weiberfastnacht, bei der Karnevalsfeier im Paulinum Altstadtstraße in Leverkusen am Karnevalsfreitag oder bei der Rosenmontagsfeier im Paulinum »Am Zoo« – eine großartige Stimmung herrschte bei allen Festlichkeiten!



2 jecke Kolleginnen



Weiberfastnacht in Köln-Chorweiler

Terminankündigungen

Für Informationen und das vollständige Programm bitte die aktuellen Aushänge beachten! Wir freuen uns auf Sie!

- 21.03. gemeinsame Osteraktion, Paulinum »Am Zoo«, von Sahle und Parea mit Kaffee und Kuchen, Eiersuche und mehr ...
- 27.03. Osterbrunch, Paulinum »Am Zoo«
- 28.03. Osterbrunch, Paulinum »WesthovenPark«
- 10.04. »Chorweiler putzmunter«, Müllsammelaktion für Groß und Klein
- 22.-26.04. Blumenmärkte in Chorweiler, im Paulinum »Am Zoo« und in Leverkusen, Sahle und Parea
- 06.-08.05. Blumenmärkte im Paulinum »WesthovenPark« und in der Josefstraße, Sahle und Parea
- 23.-31.05. »Tag des Nachbarn«, an allen Standorten Aktionen, zum Beispiel das »Fest der Begegnungen« in der Boltensternstraße, Sahle und Parea
- 15.06. »Dä längste Desch von Leverkusen«, Theodor-Heuss-Ring, Sahle und Parea



Haussitzung im Paulinum WesthovenPark

Portkissen Näh-Aktion von Gisela Laab für das Gemeinschaftskrankenhaus Herdeke, Abteilung Gynäkologie in Kooperation mit Frau Dr. med. Petra Blanke

Die kleinen Kissen helfen den an Brustkrebs erkrankten Frauen, den Portzugang zu schützen und schmerzhaften Druck auf den Port zu vermeiden, sei es beim Tragen eines BHs, einer Umhängetasche oder beim Anschnallen im Auto.



Terminankündigungen

Paulinum »Am Stationsgarten«
 18.03., 10:00-12:00 Uhr: **Frühstückstark** mit Herrn Fragemann vom Bürgerverein Vohwinkel e.V. im Paulinum »Am Stationsgarten«

Erzähl-Café, Schliemannstr. 44a, 15:00-17:00 Uhr
 20.03., zu Gast: Karin Blomenkamp und Renate Spaeth, Naturschutzzentrum Bruchhausen
 17.04., zu Gast: Ehrenamtsbörse
 15.05., zu Gast: **Werbegemeinschaft Hochdahler Markt e.V.**

Paulinum »Langenfelder Straße«
 08.04., 14:00-16:00 Uhr: **Flohmarkt**
 29.05., 16:00-18:00 Uhr: Abschluss des Projektes »**Sicher im Internet unterwegs**«

Nachbarschaftstreff Am Bandenfeld 106
 13.04., 14:00-16:00 Uhr: Abschluss des Projektes »**Starke Mädchen – Starke Frauen**«

Näh-Termine im Rahmen des Kreativ-Cafés:

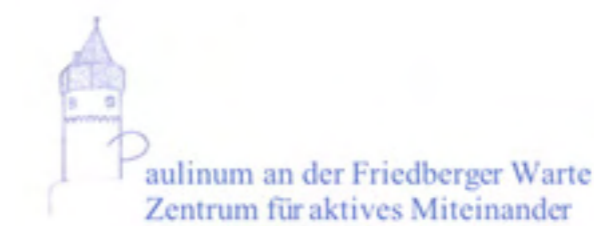
Paulinum »Am Stationsgarten«:
 29.04., 10:00-12:00 Uhr

Paulinum »Am Rosenhügel«:
 23.05., 15:00-17:00 Uhr

Erkrath, Schliemannstr. 44a, Nachbarschaftstreff:
 05.06., 15:00-17:00 Uhr



Spaziergänge für die Seele mit Elfi Scholz finden ab März wieder statt: immer am **3. Freitag** im Monat ab **10:00 Uhr**. Treffpunkt ist Lilienstr. 20 vor dem Paulinum »Am Rosenhügel« in Velbert.



06.03., 15:00 Uhr: Polizeisprechstunde

Sie haben die Möglichkeit mit Herrn Samonow, Schutzmann vor Ort ins Gespräch zu kommen.

08.03., 15:00 Uhr: Osterbasar

Hier können Sie kleine Geschenke für Ostern erwerben.

09.03., 11:00 Uhr:

Brunch und Vortrag zum Internationalen Frauentag

Wer war Victoria Woodhull?
 Vortrag von Dr. Antje Schrupp
 mit Anmeldung bis 04.03., 12,- €

13.03., 15:00 Uhr: »Freunde alter Menschen«

Eva Leiss stellt ihr Projekt und den Verein vor

15.03., 14:30 Uhr: Tauschmarkt für Haushaltswaren

19.03., 15:00 Uhr: »Brandschutzinformationen von Senioren für Senioren«

23.03., 15:30 Uhr: Sturzprophylaxe

Betti Citino wird in diesem Workshop Tipps und Übungen zur Sturzprophylaxe vorstellen.
 mit Anmeldung bis 18.03., 5,- €

26.03., 12:00 Uhr: Grüne Soße-Essen

mit Anmeldung bis 22.03., 10,- €

26.03., 15:00 Uhr: »Jakobowsky und der Oberst«
 Kinowelt

03.04., 11:00 Uhr: Oster-Brunch
 mit Anmeldung telefonisch bis 28.03., 8,-€

12.04., 18:00 Uhr: Was ist »therapeutic touch«?
 Vortrag mit Angela Schwörer, *Eintritt frei*

16.04., 14:30 Uhr: »10 Jahre Garten-Team«
 Feier mit Kuchen-Buffer

19.04., 17:30 Uhr: Vernissage Thyra Meyer
 »Die farbenfrohen Augenblicke des Lebens«

25.04., 15:00 Uhr: Frankfurt liest ein Buch

Buchvorstellung mit Maria Niesen »Zebras im Schnee« von Florian Wacker, eine Zeitreise ins Frankfurt der 1920er und 1930er Jahre, bei der Fotografie, Neues Bauen und Kunst im Mittelpunkt stehen.
 mit Anmeldung bis 22.04., *Eintritt frei*

02.05., 15:00 Uhr: Frankfurt liest ein Buch

Buchvorstellung mit Maria Niesen »Zebras im Schnee« von Florian Wacker, eine Zeitreise ins Frankfurt der 1920er und 1930er Jahre, bei der Fotografie, Neues Bauen und Kunst im Mittelpunkt stehen.
 mit Anmeldung bis 29.04., *Eintritt frei*

03.05., 14:30 Uhr: Tanz in den Mai mit Jörg Ratz

07.05., 15:00 Uhr: Polizeisprechstunde

Sie haben die Möglichkeit mit Herrn Samonow, Schutzmann vor Ort ins Gespräch zu kommen.

23.05., 17:00 Uhr: »Frankfurt feiert Demokratie«
 Vortrag und Abendessen

25.05., 10:00 Uhr: »Clean Up-Day«

Nachbarn treffen sich zum Müllsammeln und feiern ihren Einsatz und die gemeinsame Initiative anschließend beim Grillen

31.05., 16:30 Uhr: Tag des Nachbarn
 mit internationalem Buffet und Workshops

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen ist die Teilnehmergebühr bei der Anmeldung zu entrichten!

Anmeldungen per Mail paulinum-frankfurt@parea.de, telefonisch 069 808 811 45 oder persönlich im Büro.

Ihre Anmeldung ist erst verbindlich, wenn Sie die Teilnehmergebühr bezahlt haben.

Alle Angaben ohne Gewähr, bitte beachten Sie unsere aktuellen Aushänge!