

HANAUERLAND

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

FESTER STAND

Übungen
zur Sturzprävention



ANKOMMEN IN EINEM NEUEN ZUHAUSE

Wie wir Ihnen helfen, Fuß zu fassen



BEWEGUNG HÄLT UNS FIT

Der Sitztanz im Freien



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett



Michaela Ludwig
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

was bedeutet Zuhause? Es ist der Ort, an dem wir verstanden werden, an dem wir uns nicht verstellen müssen, zu dem wir gerne zurückkehren und der uns ein Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit schenkt. Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert einen großen Schritt im Leben älterer Menschen und viele fragen sich: Werde ich mich hier zu Hause fühlen? In unserem Spezial ab Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie man in der neuen Umgebung richtig ankommt und was wir tun, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner schnell Fuß fassen.

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen, darauf zielt die Sturzprävention ab. Mit steigenden Lebensjahren erhöht sich auch unser Risiko, zu stürzen. Zumindest glauben das viele. An dieser Stelle können wir Ihnen verraten: Es ist mehr eine Sache der Übung als des Alters. Wir haben mit einer Expertin gesprochen und sie gefragt, wie man Stürze vermeiden kann und welche Übungen sich für das Training zu Hause eignen. Ihre Antworten finden Sie ab Seite 4.

Außerdem erwarten Sie wie immer spannende Themen aus unserem Haus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Michaela Ludwig
Ihre Michaela Ludwig

ALLGEMEIN

Fester Stand 4
Tägliche Übungen zur Sturzprävention

SPEZIAL

Ankommen in einem neuen Zuhause 8
Wie wir Ihnen helfen, im Seniorenzentrum Fuß zu fassen

AKTUELL

Zwei Frauen, ein Traum 12
Edith und Lourcie berichten im Interview

Bewegung hält uns fit 15
Der Sitztanz im Freien

Auf einen Plausch mit Ilse Hurst und Oskar Winkler 16
Ein Kennenlernen beim Kaffee

Herbstspeisen-Rätsel 18
Können Sie alle 14 Gerichte finden?

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



Fester STAND

ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Mit jedem Lebensjahr steigt das Risiko, hinzufallen. Mehr als die Hälfte der 80-jährigen Seniorinnen und Senioren stürzen sogar einmal pro Jahr. Die Gründe sind vielfältig und die Angst ist groß. Was man dagegen tun kann und wie wir im Alter sicher unterwegs bleiben, erklärt Übungsleiterin Carola Scharck

Frau Scharck, warum wird man im Alter so anfällig für Stürze?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele Menschen bewegen sich mit zunehmendem Alter einfach weniger, weil sie sich schonen wollen oder Schmerzen haben. Dadurch lässt die Muskelkraft nach. Es gibt etwa 50 verschiedene Sturzrisiken bei älteren Menschen. Oft sind es zum Beispiel Nebenwirkungen von Tabletten, Bewegungsmangel, Krankheiten etc. Auch unser Gleichgewichtssinn nimmt bereits ab dem 30. Lebensjahr ab. Zwar nur minimal, aber stetig. Dazu kommt noch ein ganz wesentlicher Faktor. Und der heißt Angst. Wer wackelig auf den Beinen wird, hat verständlicherweise Angst davor, zu stürzen, bewegt sich weniger und wird dadurch zunehmend immobil. Das ist ein Teufelskreis, den man durchbrechen muss und auch kann.

Woran erkennt man, dass ein Mensch ein erhöhtes Sturzrisiko hat?

Ich sehe oft Menschen auf der Straße und muss mir selbst auf die Zunge beißen, dass ich sie nicht da-

rauf anspreche und anleite. Zum Beispiel dann, wenn sie auf den Boden schauen, um zu sehen, wo sie hingehen. Sie suchen Anhaltspunkte, möchten sich ständig irgendwo festhalten und verwenden dadurch oft falsche Gehhilfen wie etwa Walkingstöcke. Gefährlich wird es auch, wenn jemand beim Laufen die Hände hinter dem Rücken verschränkt. Dadurch haben sie keinerlei Möglichkeit, sich abzufangen, falls sie stürzen sollten. Und dann ist da natürlich noch das Schuhwerk. Wer mit Schlappen oder Absätzen unterwegs ist, erhöht sein Sturzrisiko enorm.

Und wie kann man Stürzen entgegenwirken? Was würden Sie empfehlen?

Man sollte Walkingstöcke und provisorische Gehhilfen vermeiden und stattdessen auf festes Schuhwerk zurückgreifen. Damit hat man einen sichereren Stand. Auch für zu Hause gilt: Lieber Turnschuhe statt Schlappen tragen. Außerdem sollte man immer darauf achten, nicht zu schlurfen und mit dem ganzen Fuß ►

»Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt unser Gleichgewichtssinn ab.«



abzurollen. Das Wichtigste ist jedoch: Selbstvertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper haben. Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss. Mit gezielten Übungen kann man dem gut entgegenwirken.

»Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss.«

gender, erzielt aber auch mehr Erfolge. Es gibt nur eine Übung, die wirklich auf Schnelligkeit geht. Und das ist der Schutzschritt. Den sollte man allerdings zunächst mit einer Trainerin oder einem Trainer üben.

Und was trainiert man mit den Übungen?

Einfach alles! Bei der Sturzprävention werden Muskeln, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Das erreicht man schon durch einfache Kraft- und Balanceübungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Menschen mit Demenz oder Personen, die im Rollstuhl sitzen, können ebenfalls mit Übungen ihre Beweglichkeit steigern und erhalten dadurch mehr Sicherheit.

Wie sieht es mit der Ausführung aus? Auf was muss man achten?

Viele Menschen tendieren dazu, die Übungen schnell und ruckartig durchzuführen. Bei dem Training muss man jedoch Tempo rausnehmen. Eine langsame Ausführung ist zwar anstren-

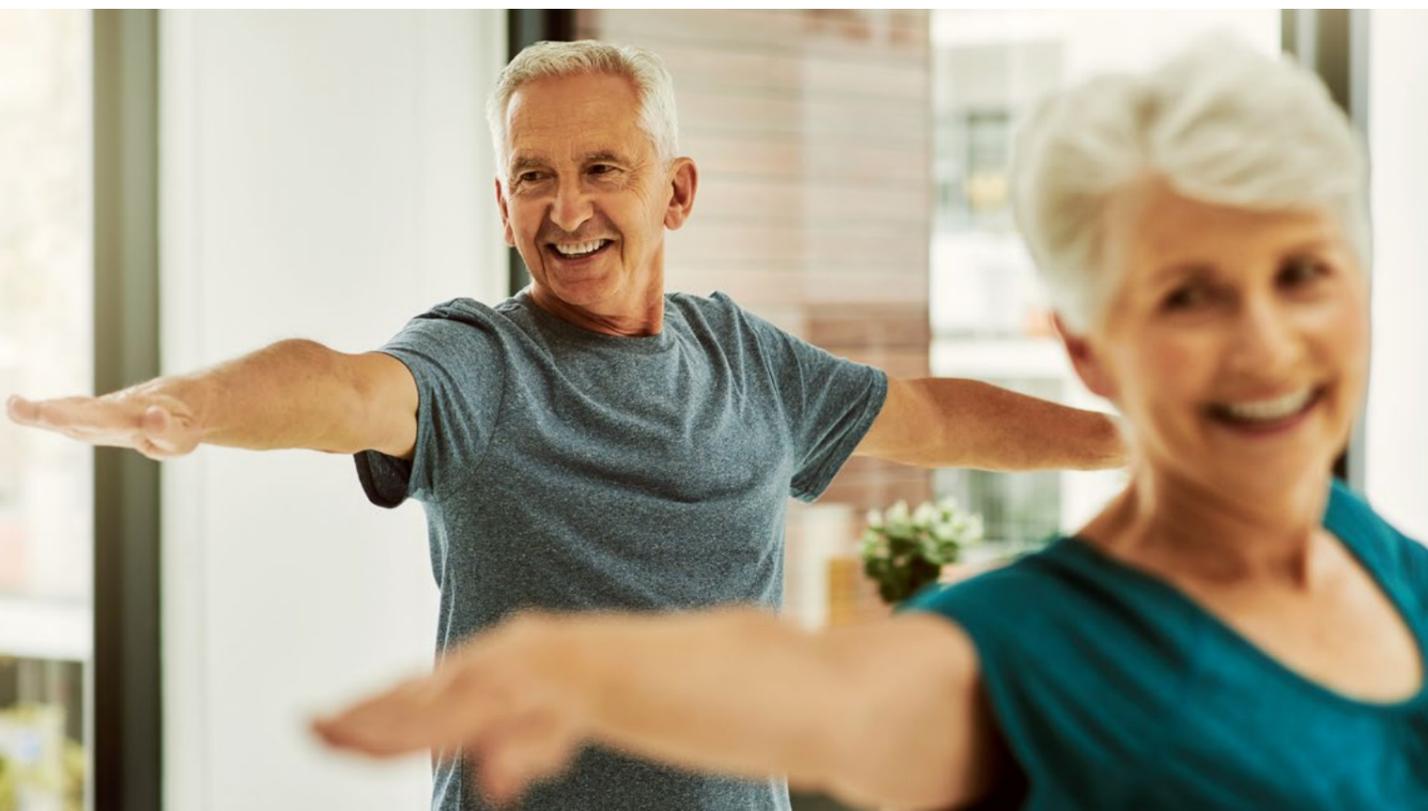
Welchen Ratschlag geben Sie Ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern?

Nicht so viel aufs Alter zu geben. Manchmal kommen Leute zu mir, die sagen: »Ich bin aber schon 85!« Das beeindruckt mich wenig. Die älteste Person, die mit mir den Schutzschritt geübt hat, war 104. Aktiv sein kann man in jedem Alter, angepasst an die eigenen Möglichkeiten.



Carola Schark arbeitet seit 2002 als Übungsleiterin für Seniorengymnastik. Im AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim ist sie unter anderem als Trainerin für Sturzprophylaxe tätig. ❤️

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/UEFFBERGEN



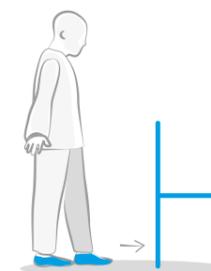
5

ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Sie brauchen nicht immer eine Trainerin wie Carola Schark, damit Sie Ihre Standhaftigkeit trainieren können. Diese Übungen eignen sich perfekt für zu Hause. Und schon mit 3 Minuten am Tag können Sie einiges erreichen

1

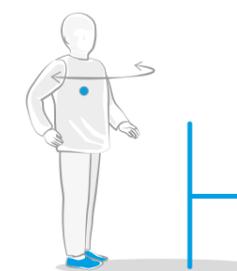
BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

2

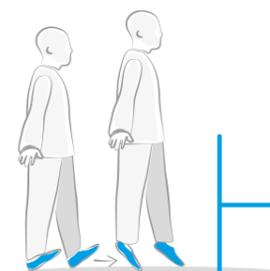
RUMPF DREHEN IM STAND



- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- 5 x pro Seite

3

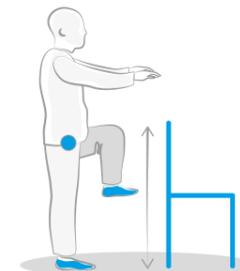
FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

4

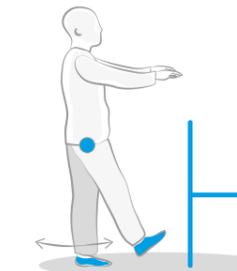
GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

5

GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein

ANKOMMEN in einem neuen Zuhause

*»Und jedem Anfang wohnt
ein Zauber inne, der uns
beschützt und der uns hilft,
zu leben.«*

Hermann Hesses Gedicht »Stufen« ist ein guter Begleiter für alle Menschen, die vor Veränderungen stehen, egal in welchem Alter. Der Umzug in ein Seniorenzentrum wird von vielen Gefühlen begleitet: Aufregung, Trauer, Erleichterung und vielleicht auch Angst. Aber das muss nicht sein. Fünf Mitarbeiterinnen aus den Einrichtungen der AWO Baden erklären, wie man sich schnell zu Hause fühlt und was man selbst tun kann, um in der neuen Umgebung richtig anzukommen.



Wir entdecken gemeinsam das Haus

Rosemarie Rimpf, Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

»In den ersten Tagen nach dem Einzug werden neue Bewohnerinnen und Bewohner von unseren Betreuungskräften durchs Haus geführt. Wo finden Veranstaltungen statt? Wo kann man seinen Geburtstag feiern? Wie kommt man in den Garten? Es gibt so viel Neues zu entdecken und zu erfahren. Mit unserem Wegweiser findet man sich schnell zurecht.«

Jeder Mensch hat seine Geschichte

Jutta Gramlich, Verwaltung, Seniorenzentrum Kranichgarten

»Was haben Sie früher gemacht? Welchen Beruf haben Sie ausgeübt? Was essen Sie gerne? Für welche Themen brennen Sie? Wir möchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner näher kennenlernen. Aus diesem Grund führen wir Gespräche zu Biografie und Vorlieben. Wer zum Beispiel gerne backt, kann sich damit auch in den Hausgemeinschaften einbringen. Wer gerne knobelt, kommt im wöchentlichen Gedächtnistraining auf seine Kosten.«



Das Zimmer – Der persönliche Rückzugsort

Nathalie Lévêque, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Hanauerland

»Es ist schön, die eigenen Sachen bei sich zu haben. Deshalb können Bewohnerinnen und Bewohner ihre Zimmer bei uns ganz individuell gestalten. Zum Beispiel mit einem Regal voller Bücher, mit Familienbildern oder sogar dem Lieblingssessel. Alles findet seinen Platz. Das schafft vom ersten Tag an eine wohnliche und gemütliche Atmosphäre.«

Eine Gemeinschaft, die wie Familie ist

Elies Pastrik, Einrichtungsleitung, Seniorenzentrum Am Feldrain

»Bei uns lebt man wie in einer großen Familie. In unseren Hausgemeinschaften, in denen bis zu 14 Menschen leben, kann sich jede und jeder einbringen. Die gemeinsame Küche sowie der Wohn- und Essbereich sind voller Leben. Hier trifft man immer jemanden für eine Spielrunde, für eine Tasse Kaffee oder ein Gespräch. Einsam fühlt man sich nicht.«

Wir fördern den Austausch

Anke Meßner-Bippus, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Am Stadtpark

»Bei unserem Mittagstisch können Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Gäste zum Essen zusammenkommen. Das ist der perfekte Ort, um sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu machen. Auch Freunde und Familie sind immer herzlich willkommen.«

Die Einrichtungen der AWO Baden bieten die besten Voraussetzungen für einen guten Start. Und auch Sie selbst können beeinflussen, ob aus einem Haus ein Zuhause wird.



5 TIPPS, WIE SIE SICH SCHNELL ZU HAUSE FÜHLEN

● SEIEN SIE OFFEN

Gehen Sie auf andere Bewohnerinnen und Bewohner zu. Tauschen Sie sich aus, verabreden Sie sich und erkunden Sie die neue Umgebung.

● FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN!

Ihnen ist etwas unklar? Dann zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten. Damit können Unsicherheiten schnell aus dem Weg geräumt werden und Sie fühlen sich direkt wohler und sicherer.

● BEHALTEN SIE IHRE RITUALE BEI!

Rituale geben Struktur für den Alltag. Vielen Ihrer Gewohnheiten können Sie auch im Seniorenzentrum weiter nachgehen. Sie trinken gerne Tee am Morgen oder machen einen Spaziergang vor dem Abendessen? Nur zu!

● BESUCHEN SIE VERANSTALTUNGEN!

Ob Gedächtnistraining, Singen, Basteln, Gottesdienste oder Gymnastik, es gibt zahlreiche Veranstaltungen, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und Ihre Woche bunt gestalten können.

● ZEIGEN SIE, WER SIE SIND!

Jeder Mensch bringt etwas Besonderes und Neues ins Haus. Sie können gut backen, lieben Spiele oder reden gern über Geschichte? Dann bringen Sie sich ein und bereichern Sie auch andere.





Zwei Frauen, ein Traum

Edith und Lourcie kommen beide von den Philippinen, sind ungefähr gleich alt und arbeiten beide in der Pflege. Warum es ihr Traum war, nach Deutschland zu kommen, und wie sie mit der neuen Sprache und Kultur zurechtkommen, berichten sie im Interview



LOURCIE MAE ALEXIS

Seit wann leben Sie in Deutschland?

Ich bin am 25.01.2020 angekommen. Seitdem lebe ich hier.

Was hat Sie dazu bewogen, nach Deutschland auszuwandern?

Seitdem ich meine Lizenz als Krankenschwester bekam, wollte ich meinen Beruf ausüben. Aber es gab bei uns nicht genügend Stellen, deswegen arbeitete ich als freiwillige Krankenschwester. Ich habe mich dazu entschieden, nach Deutschland auszuwandern, um hier meinen Beruf auszuüben. Außerdem war es mein Traum, Deutschland zu besuchen und auch eine neue Sprache zu lernen.

Was sind die größten Unterschiede zwischen Deutschland und den Philippinen?

Für mich ist es das Wetter. Auf den Philippinen ist es entweder immer warm oder es regnet immer. Hier in Deutschland gefällt mir das Wetter.

Wie sah Ihre Ausbildung auf den Philippinen aus?

Bei uns muss man ein vierjähriges Studium an einer Universität absolvieren, um Krankenschwester zu sein. Im Studium lernt man alles. Beispielsweise Anatomie und Physiologie, Pathophysiologie, Pharmakologie usw. Im 3. und 4. Jahr haben die Studenten 8 Stunden Dienst im Krankenhaus. Die Studenten werden von einem Praxisanleiter begleitet. Pflegestudenten lernen verschiedene Abteilungen wie Chirurgie,

Intensivstation, Pädiatrie, Entbindungsstation u. a. kennen. Im 4. Jahr müssen sie Fallstudien durchführen. Nach dem Studium muss man die Prüfung »Philippine Nursing Licensure Exam« bestehen, um eine Lizenz zu haben. Ohne Lizenz darf man nicht in der Pflege arbeiten.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit bei uns?

Ich arbeite gerne hier, weil die Mitarbeiter geduldig mit mir sind. Obwohl ich nicht viel rede oder Deutsch nicht perfekt spreche, versuchen sie mit mir zu sprechen. Außerdem sind die Bewohnerinnen und Bewohner sehr dankbar für alles. Es motiviert mich, härter zu arbeiten und mich um sie zu kümmern.

Was gefällt Ihnen nicht in Deutschland?

Ich bin zufrieden mit allem.

Fühlen Sie sich hier schon zu Hause?

Zurzeit ja. Ich habe schon einige Orte besucht und ich plane, noch mehr zu besuchen. Mein Vermieter ist auch sehr nett und zuvorkommend.

Was vermissen Sie am meisten?

Ehrlich gesagt habe ich nichts Besonderes, das ich vermisse. Vorher war ich fast ein Jahr mit meiner Familie weg. Deshalb bin ich gewohnt, unterwegs zu sein. Und ich spreche auch fast jeden Tag mit meiner Mutter und meinen Geschwistern über Videotelefonie. Manchmal vermisse ich die philippinischen Speisen.





Haben Sie Schwierigkeiten mit unserem Dialekt?

Anfangs war es schwer, den Dialekt zu verstehen. Aber ich lerne einige Worte. Auch meine Ohren haben sich schon an die Sprache gewöhnt. Wenn ich etwas nicht verstehe, bitte ich die Person, es zu wiederholen.

EDITH JENIFER SUAN

Seit wann leben Sie in Deutschland?

Seit Juli 2019 lebe ich in Deutschland.

Was hat Sie dazu bewogen, nach Deutschland auszuwandern?

Wegen meiner Träume und Ziele habe ich mich entschieden, in Deutschland zu arbeiten. Als Krankenpflegerin kann ich in Deutschland viel mehr verdienen als auf den Philippinen. Es ist auch eine gute Gelegenheit, eine neue Sprache zu lernen. Mehrere Sprachen sprechen zu können, ist auch einer meiner Träume.

Was sind die größten Unterschiede zwischen Deutschland und den Philippinen?

Die Deutschen sind offen und direkt. Sie sagen es einfach frei heraus, ohne Beschönigung. Filipinos machen sich immer Sorgen darüber, ob sie vielleicht jemanden beleidigen könnten.

Wie sah Ihre Ausbildung auf den Philippinen aus?

Um Fachkrankpflegerin (Registered Nurse) zu sein, muss man einen Bachelor of Science in Nursing machen und die staatliche Prüfung

dafür bestehen. In den ersten 2 Jahren gibt es nur theoretischen Unterricht. Im dritten Jahr fängt das Praktikum an, das zum größten Teil in Krankenhäusern stattfindet. Fachkrankpfleger sind auch darauf trainiert, bei einer Geburt zu helfen.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit bei uns?

Die Teamarbeit gefällt mir sehr. Wir respektieren und kümmern uns umeinander. Ich sehe auch, dass meine Kollegen ihre Arbeit mögen – sogar richtig lieben. Ich fühle mich wohl und akzeptiert von meinen Kollegen hier.

Was gefällt Ihnen nicht in Deutschland?

Die Bürokratie. Die kann sehr kompliziert sein.

Fühlen Sie sich schon zu Hause?

Ja, ich verstehe mich gut mit meinen Kollegen. Ich habe gute Freunde bei der Arbeit gefunden. Ich kann ich selbst sein, ohne mir Sorgen zu machen.

Was vermissen Sie am meisten?

Meinen Vater, obwohl er wegen seiner Arbeit immer unterwegs ist. Ich bin ein Einzelkind und er ist meine einzige Familie.

Haben Sie Schwierigkeiten mit unserem Dialekt?

Ja. Ich habe nur Hochdeutsch in der Sprachschule gelernt. Aber meine Kollegen und die Bewohner sind geduldig und erklären mir auf Hochdeutsch, was sie meinen. Wie ich vorher gesagt habe: einfach ein gutes Team.

BEWEGUNG HÄLT UNS FIT

Der Sitztanz im Freien

Gemeinsam aktiv sein, und das bei schönem Wetter, bereitet allen sehr viel Freude. Unter Anleitung unserer Betreuungskraft Doris Hertweck treffen wir uns regelmäßig zum Sitztanz. Dabei kommen immer wieder neue Gegenstände zum Einsatz. Dieses Mal war es – passend zur Jahreszeit – der Sonnenhut. Einige unserer

Bewohnerinnen und Bewohner können die Bewegungen auch im Stehen durchführen. Die Mobilität und die Merkfähigkeit, die Übungen wiederkehrend durchzuführen, kommen den Bewohnenden zugute und bringen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung.



Auf einen Plausch mit ILSE HURST UND OSKAR WINKLER

Ilse Hurst und Oskar Winkler sind erst vor kurzem ins Seniorenzentrum Hanauerland eingezogen. Nachdem sie sich bereits ein bisschen einleben konnten, wollten wir es uns nicht nehmen lassen, sie jeweils bei einer Tasse Kaffee besser kennenzulernen

Guten Tag Frau Hurst, stellen Sie sich doch kurz mal vor.

Also, ich bin die Ilse Hurst, geboren am 30.04.1934 in Kehl. Ich bin 87 Jahre alt und eine »Rhinschnoog«, wie man so schön sagt (*lacht*).

Haben Sie sich gut eingelebt, kennen Sie schon jeden?

Jeden kenne ich nicht. Es kommen ja auch manchmal neue Bewohnende oder neue Pflegekräfte.

Aber ich habe mich sehr gut eingelebt, habe Bewohnerinnen und Bewohner kennengelernt, mit denen ich mich sehr gut verstehe und zum Beispiel »Mensch ärgere

dich nicht« spiele. Es ist halt nicht wie zu Hause, es ist anders, und man muss sich erst einmal daran gewöhnen. Was vor allem hilft, ist, dass das Personal sehr lieb, nett und hilfsbereit ist. Das hilft sehr.

Was haben Sie beruflich gemacht?

Ich war Hausfrau. Eigentlich eher Mädchen für alles (*lacht*). Wir haben jedem geholfen, der Hilfe brauchte, egal wer. Diese Werte habe ich von meinen Eltern beigebracht bekommen, und ich habe sie dann meinen Kindern vermittelt. Das war mir sehr wichtig.

Was machen Sie denn gerne? Mit was kann man Ihnen eine Freude machen? Wie finden Sie die Angebote hier im Haus?

Um ehrlich zu sein, in meinem Alter, habe ich mir angewöhnt, nur noch das zu machen, was ich noch machen will. Eigentlich bin ich ja wunschlos glücklich. Meinen Kindern geht es gut und mir auch. Das ist die Hauptsache.



»Ich möchte, dass mein Hirn so lange wie möglich aktiv bleibt.«
Ilse Hurst

Aber Blumen machen mir sehr große Freude, deshalb gehe ich sehr gerne in den Garten. Ich kann leider nicht mehr so viel machen, aber allein den schönen Anblick finde ich fantastisch. Ich singe auch sehr gerne, leider kann ich es nicht mehr so gut wie früher, meine Stimme ist ein wenig eingestostet. Deshalb singe ich zwar, aber nicht mehr so laut. Ich backe auch unheimlich gerne. Früher habe ich mit dem Backen meine Mutter verrückt gemacht und habe zu Weihnachten mindestens 20 Sorten Weihnachtsgebäck gemacht.

Das ging so lange, bis meine Mutter keine Dosen mehr hatte. Dann hat sie gesagt, ich soll aufhören.

Was ich nicht so mag, ist Gymnastik. Ich habe genug Gymnastik, wenn ich aufstehe oder wenn ich in meinem Zimmer »rumwerkle«, wie man so schön sagt. Das reicht an Gymnastik.

Ich sehe, Sie haben in Ihrem Zimmer sehr viele Zeitungen, Bücher und Kreuzworträtsel. Machen Sie das gerne?

Zeitung lese ich sehr gerne. Das ist mir wichtig, damit ich immer auf dem Laufenden bin. Mich fit zu halten, ist mir sehr wichtig. Und lesen und Rätsel zu lösen hilft doch sehr. Ich möchte, dass mein Hirn so lange wie möglich aktiv bleibt. Früher habe ich sehr gerne gestrickt, sogar für die Nachbarn. Leider geht das heute nicht mehr. Meine Hände wollen nicht. Deshalb habe ich mit den Kreuzworträtseln angefangen. Sozusagen als Alternative.

Was hat Ihnen denn früher Freude bereitet?

Früher war ich eine richtige Wasserserratte. Ich habe es geliebt, zu schwimmen. Ich bin vor allem im Rhein geschwommen, das war immer sehr schön. Ich war wie ein Fisch im Wasser. Zum Glück haben meine Eltern nicht immer gesehen, wo ich überall schwimmen war. Sie hätten Angst bekommen. Ich bin nämlich auch im tiefen Wasser gewesen.

Nun stellen Sie sich doch mal vor, Herr Winkler.

Ach Gott! Also, ich bin Oskar Winkler, geboren in Villingen-Schwenningen. Ich bin 88 Jahre alt und nun wohne ich hier in Freistett.

Haben Sie sich denn schon gut eingelebt, kennen Sie schon alle?

Ja, ich glaube schon. Ich kenne noch nicht alle, oder vielleicht habe ich es einfach vergessen, das passiert öfters in meinem Alter (*lacht*). Aber es ist, wie es ist. Es ist immer sehr schön, sich mit anderen Bewohnenden gemütlich zu unterhalten und ins Gespräch zu kommen.

Und was haben Sie beruflich gemacht?

Ich habe eine Lehre als Schreiner gemacht. Doch da habe ich nicht so viel Geld verdient. Dann habe ich eine weitere Ausbildung als Galvaniseur absolviert. Das heißt, ich habe Metalle verzinkt, vernickelt, versilbert, und vergoldet. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht, sonst hätte ich es ja nicht gemacht. 46 Jahre war ich Galvaniseur und dann habe ich aufgehört und bin in Rente gegangen. Man kann ja nicht immer arbeiten.

Mit was kann man Ihnen eine Freude machen? Wie finden Sie die Angebote hier im Haus?

Alles, was handwerklich ist, macht mir Spaß und bereitet mir Freude. Egal, ob es die Arbeit mit Holz, Metall oder einem anderen Material ist ... Mit den Händen zu arbeiten, macht mir auf jeden Fall Freude. Autofahren ist auch eine Leidenschaft von mir. Doch das geht leider nicht mehr. Ich kann kein Auto mehr fahren,



»Mit den Händen zu arbeiten, macht mir auf jeden Fall Freude.«
Oskar Winkler

denn mein Auto habe ich meinem Bruder gegeben. Singen finde ich auch toll. Den Musizierenden zuzuhören und auch mal mitzusingen, macht sehr viel Spaß. Auch wenn ich nicht immer alles verstehe (*lacht*).

Ich hatte auch schön öfters Besuch von Flo, einem Hund, der zu uns ins Haus kommt. Dann rede ich als mit ihr, es ist nämlich ein Mädchen. Ihre Besuche machen mir sehr viel Freude. Ach wissen Sie, was ich noch machen kann, das

mache ich auch. Alles geht leider bergab und nichts bergauf im Leben. Aber das Leben macht mir trotzdem noch Spaß und Freude. Aber es wird halt alles gemütlicher gemacht.

Stimmt, in der Ruhe liegt die Kraft. Ich sehe, Sie haben Elefanten? Haben diese Tiere eine besondere Bedeutung für Sie?

Ja, diese Elefanten sind mir sehr wichtig. Ich finde diese Tiere faszinierend, weil sie so alt werden. Diese Tiere sind verbunden mit der Natur. Sie bewältigen ihr Leben im Freien und haben einen sehr großen Familiensinn.

Was hat Ihnen denn früher Freude bereitet?

Früher habe ich sehr gerne Fußball gespielt. Während der Schulzeit und auch danach. Das waren Zeiten. Da war ich noch jung und hübsch (*lacht*). Da war ich mit Eifer, Lust und Leidenschaft dabei.

Ich war auch in einer Kegelmanschaft. Wir waren ein paar Freunde und sind zwei Mal in der Woche zum Kegeln gefahren. Danach haben wir den Abend ruhig ausklingen lassen, mit einem Bier oder einem Glas Wein. Das waren sehr schöne Zeiten. Generell war ich sehr gerne auch mit Arbeitskollegen unterwegs und habe die Gegend unsicher gemacht. Doch alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei (*lacht*). Jetzt mache ich nur noch das, was ich kann, und genieße die Zeit, die ich noch hier bleiben darf.

Vielen Dank, Frau Hurst und Herr Winkler, für dieses kleine Interview und Ihre Zeit. Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag.



HERBSTSPEISEN-RÄTSEL

So bunt die Blätter an den Bäumen, so bunt sind im Herbst auch die Speisen auf dem Teller. In unserem Rätsel haben wir 14 jahreszeitliche Gerichte versteckt. Können Sie alle finden?

R	X	G	K	I	V	D	T	N	R	Z	Q	Q	Y	L	G	S	N	Y	Q	I
H	K	V	R	S	F	Q	T	M	A	R	O	N	E	N	R	A	E	V	U	K
B	Ü	O	F	L	A	M	M	U	C	H	E	N	S	E	L	L	A	Q	I	O
M	R	R	T	T	P	C	T	S	F	M	O	K	U	L	I	B	P	I	C	H
P	B	B	M	M	E	S	H	M	X	J	C	X	B	J	N	E	F	N	H	L
P	I	A	G	R	I	S	O	T	T	O	E	L	A	U	L	I	E	G	E	R
F	S	L	G	E	H	L	H	Z	M	T	Y	N	C	F	Q	E	L	W	V	O
E	S	D	B	A	O	P	Z	O	O	M	C	S	M	W	G	J	S	E	W	U
F	U	R	T	R	D	W	Q	L	I	O	N	C	G	M	P	D	T	R	R	L
F	B	L	U	M	E	N	K	O	H	L	S	A	L	A	T	A	R	T	U	A
E	P	A	T	G	G	O	L	H	F	E	N	C	H	E	L	R	U	E	K	D
R	E	N	A	R	X	O	A	U	Y	W	M	N	J	J	D	J	D	E	A	E
K	A	R	T	O	F	F	E	L	A	U	F	L	A	U	F	E	E	B	M	N
I	N	U	S	Y	G	B	C	X	Q	T	L	G	V	K	M	E	L	D	I	E
W	I	R	S	I	N	G	P	F	A	N	N	E	D	R	V	L	O	E	L	M
Z	W	E	H	Ü	H	N	E	R	S	U	P	P	E	S	L	I	K	X	L	K
P	E	Q	I	N	H	A	G	E	B	U	T	T	E	J	F	N	B	L	E	C
Q	R	N	P	X	J	Y	T	Q	D	X	E	I	Q	D	U	G	Y	X	X	L
S	L	K	P	I	L	Z	P	F	A	N	N	E	Q	X	M	P	W	V	G	P
U	E	I	A	O	R	N	S	J	A	S	M	I	N	H	U	Q	Z	E	Y	N
M	Z	W	I	E	B	E	L	K	U	C	H	E	N	O	M	X	H	F	B	U

AUFLÖSUNG: Kürbissuppe, Flammkuchen, Zwiebelkuchen, Zwickel, Apfelsurstrudel, Blumenkohlratatouille, Maronen, Pilzpfanne, Hühnersuppe, Ingwertee, Risotto, Apfelstrudel, Blumenkohlratatouille, Wirsingpfanne

FOTO: JINSPASH/IMONIKA GRABKOWSKA

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Freitag 8:00 – 12:30 Uhr
Montag – Donnerstag 13:30 – 16:30 Uhr
Freitag 13:30 – 15:00 Uhr



Michaela Ludwig
Einrichtungsleitung
Tel. 07844 91898-160
michaela.ludwig@awo-baden.de



Jasmin Seibert
Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
jasmin.seibert@awo-baden.de



Heike Tencic
Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
heike.tencic@awo-baden.de



Jutta Parpart
Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
jutta.parpart@awo-baden.de



Elfi Vogt
Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
elfi.vogt@awo-baden.de



Nathalie Leveque
Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
nathalie.leveque@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Michaela Ludwig und die
COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Manuela Tanzen

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HANAUERLAND



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze;
davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

TELEFON
07844 91898-0

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau · Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159

E-Mail: sz-hanauerland@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett