

Hauszeitung

Ausgabe 2/2022



*Die Zeitung für
alle, deren Herz
für unsere
Senior*innen
schlägt.*



Vorwort

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen heute unsere zweite Ausgabe der Hauszeitung des
Seniorenzentrums Unterföhring präsentieren zu können.

Besonders erfreulich ist, dass ich an dieser Stelle nicht über die Corona Pandemie
schreiben muss und uns dieses Thema seit Mai nicht mehr so stark beherrscht.
Allerdings hält uns der Krieg zwischen der Ukraine und Russland seit Wochen in Atem
und die gesamte Entwicklung beunruhigt auch unsere Bewohner*innen in der
Einrichtung.

Es erwarten Sie wieder einige schöne Artikel und Berichte aus dem Seniorenzentrum,
denn es war einiges los im ersten halben Jahr 2022.

Und wo wir gerade beim Stichwort »schön« sind: Dieses Attribut gilt hoffentlich auch
für die kommenden Sommermonate. Draußen an der frischen Luft die warmen
Sonnenstrahlen genießen und sich an der bunten Pracht der Natur erfreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und verbleiben
mit herzlichen Grüßen

Dorothea Homann
Heimleitung



**Dorothea
Homann**

- 2 Vorwort
- 3 Kirche vor Ort
- 4 Heimbeirat
- 5 Kreuzworträtsel
- 6 Bastelaktionen
- 7 Geburtstage 2. Halbjahr 2022 und KlinikClown-Parade
- 8 Neue Projekte
- 9 Mitarbeiter
- 10 Wir nehmen Abschied und Gedicht
- 11 Fortsetzung von Haushund Grace
- 12 Musik und Miteinander
- 13 Geschichte zum Lesen und Vorlesen
- 14 Tag der Pflege und die Biografie
- 15 Fehlersuchbild und Witze
- 16 Impressum und Lösung Rätsel



Julian Hensold, Pfarrer Ev.-luth. Kirchengemeinde Ismaning-Unterföhring.



Abschied von Diakon Franz Grössler mit Dorothea Homann (l.) und Hannelore Schweikl (r.)

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Ismaning-Unterföhring

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, im September 2021 habe ich meine erste Pfarrstelle hier in der evangelischen Gemeinde Ismaning-Unterföhring angetreten und bin seither mit dem Seniorenzentrum betraut. Und ich bin es gerne! Der Kontakt mit älteren Menschen während des Zivildienstes war ein Hauptgrund, weshalb ich mich für den Weg des Theologiestudiums entschieden habe, der mich nun bis ins Pfarramt geführt hat. Ich schätze und genieße den Umgang mit Seniorinnen und Senioren: Gespräche über „Gott und die Welt“, die Höhen und Tiefen des Lebens, oder auch das Wetter oder das Mittagessen – auch nicht unwichtig. Krisenbedingt musste dieser Kontakt hier im Seniorenzentrum bisher auf Gottesdienstfeiern beschränkt bleiben. Ich hoffe, dass sich das nun langsam ändern kann und freue mich aufkommende Begegnungen mit ihnen.

Zu ihrer Information: Hier im Seniorenzentrum feiern wir an jedem letzten Donnerstag im Monat um 10:15 Uhr evangelischen Gottesdienst mit Abendmahl. Zu besonderen Anlässen gestalte ich gemeinsam mit meinem katholischen Kollegen, Diakon Frank Kreysing, ökumenische Gottesdienstfeiern. Die genauen Termine finden sich im Wochenplan – herzliche Einladung dazu!

Ihr Pfarrer - Julian Hensold

Katholischer Pfarrverband Ismaning-Unterföhring - Abschied von Diakon Franz Grössler

Am 10. Februar 2022 mussten wir uns schweren Herzens von unserem langjährigen Diakon der katholischen Kirche, Franz Grössler verabschieden. Fast seit Bestehen der Einrichtung begleitete Herr Grössler als katholischer Seelsorger die Bewohner*innen des Seniorenzentrums.

Herr Grössler gestaltete mit Frau Hanni Schweikl seinen letzten Gottesdienst im Seniorenzentrum Unterföhring. Die Heimleitung, Frau Dorothea Homann, bedankte sich für die gemeinsame Zeit und überreichte eine Flasche Wein und einen Blumenstrauß.

Ein herzliches Vergelts Gott! Er wird uns sehr fehlen! Von ganzem Herzen wünschen wir ihm und seiner Familie alles Gute für den Neubeginn.

Dorothea Homann



Evangelischer Ostergottesdienst mit Pfarrer Julian Hensold.



Heimbeirat v.l. oben Hartwig Kirstein, Josefine Gieschen, Ulrike Buchholz, sitzend v. l. Dagmar Angermaier, Hans Kritzingner und Ruth Jäger.

Der Heimbeirat berichtet:

Liebe Seniorinnen und Senioren des Seniorenzentrums, liebe Angehörige,

am 12.05.2021 wurde der Heimbeirat neu gewählt. Leider konnte sich weder der alte noch der neue Heimbeirat wegen der Corona Pandemie in den letzten 2 Jahren persönlich bei Ihnen vorstellen. Da sich aber die Pandemievorschriften und Regelungen allmählich lockern, so hoffen wir doch sehr, dass es bald wieder einen Angehörigenabend geben wird. Da können Sie dann den Heimbeirat persönlich kennen lernen und Ihre Wünsche und Anregungen los werden.

Trotz der Einschränkungen waren und sind wir aber nicht untätig gewesen. Wir haben in der Vorweihnachtszeit den Chor die Feringa-Kehlchen organisiert, der trotz Kälte im Garten für weihnachtliche Stimmung sorgte. Zum Maianfang wurden die Bewohner mit der passenden Unterhaltungsmusik in Stimmung gebracht. Lieder die viele kannten, zauberten ein Lächeln ins Gesicht der Zuhörer und animierten so manchen zum mitschunkeln.

Wir organisieren auch wieder die beliebten kurzen Ausflüge in die nähere Umgebung. Wenn sich ein nettes, barrierefreies Cafe findet, kehren wir auch gerne ein und freuen uns über ein leckeres Stück Kuchen. Oder wir genießen einfach nur die schöne Umgebung und die Natur.

Auch die Besuchsdienste werden wieder hochgefahren, sodass allmählich wieder Normalität eintritt. Sagen Sie bitte Bescheid wenn Sie Besuch haben möchten. Wir kümmern uns darum.

Auch konnten wir in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum einige Dinge erörtern und sofern nötig, einvernehmlich lösen. Die Zusammenarbeit mit der Leitung und dem Personal des Seniorenzentrum läuft sehr gut und man findet stets ein offenes Ohr.

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder aber auch Beschwerden haben, dann können Sie - gerne auch anonym - den Briefkasten des Heimbeirates am Eingang zum Seniorenzentrum nutzen. Schreiben Sie uns was Ihnen am Herzen liegt!

Als Heimbeirat darf man aber auch selbst Wünsche äußern. Wir wünschen uns einen respektvollen Umgang, ein nettes Wort oder kleines Lob den Menschen gegenüber, die helfen den Alltag zu bewältigen, denn darüber freut sich bestimmt jeder.

Ihr Heimbeirat

Reitermannschaft	↘	Binde- wort	↘	franzö- sische Anrede: Frau	↘	dt. Schauspieler (Robert)	↘	sich sehr bemühen; nach etw. trachten	Nach- richten- büro	↘	Maßein- teilung an Mess- geräten	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	↘	harz- reiches Kiefern- holz	↘	See- manns- lohn	glätten, plane- ren
Buch-, Bogen- format	→					wert- volles Möbel- holz	→				Mono- gamie	→					
↖				slaw. Herr- scher- titel	→			Leib-, Elite- truppe	→					Tier- pfote		religiöser Brauch; Zere- moniell	
Ent- deckung, Aus- grabung	↖					kostbar; mensch- lich vor- nehm	→				vertrau- lich, im engsten Kreis	→					
Bundes- staat der USA		großes Gewäs- ser		poetisch: Biene		Halbinsel an der Ostsee- küste		sehr feucht	→				Opern- solo- gesang	→			
↖								großer schwar- zer Vogel		Unsinn reden (ugs.)	→				Nationa- litäts- zei- chen Tunesien	→	
Seel- sorge- bezirk	locker, wacklig		Stachel- tier		telefon. Verbin- dung auf- nehmen	→							mittel- u. südameri- kanische Währung		Haupt- stadt von Senegal		Nut- zungs- recht im MA.
Klebe- mittel	→				römi- scher Kaiser		lang- schwän- ziger Papagei	→			Kanton der Schweiz	→	Fuß- hebel; Tret- kurbel	→			
↖						telefon. Kurz- nachricht (Abk.)			Koran- kapitel	→				eng- lisches Bier	→		
am Tages- anfang		laut- malend für den Eselsruf		Bewohner e. Stadt im Ruhr- gebiet	→							salopp: unwohl; dürftig		Fehllos bei der Lotterie		römische Göttin der Jagd	
↖						Fluss zur Donau		Elek- tronik- messe in Berlin	→	Erfri- schungs- getränk	→						
Holz- haufen für die Köhleri	US-Film- star: ... Gardner		Dienst- stelle; Behörde		Erschei- nung, Traum- bild	→					Körper- teil, Glie- d- maße		eine Euro- päerin	→			
↖							Camping- artikel		Geliebte des Zeus	→	eine Spiel- karte	→			Aufgeld		Trink- gefäß
Insel- staat in der Karibik		Gleich- klang im Vers		Tier oder Pflanze a. fernen Ländern		kleiner Rhodo- dendron	→					undichte Stelle	→	Meeres- algen- pflanze	→		
↖								Vorname von Bis- marcks		unge- setzlich	→						
Erd- geschoss	Turn- gerät		breiter Riemen		das Ich (latei- nisch)	→	die Was- sertiefe bestim- men	→				antikes arab. König- reich		Körper- organ		Heißluft- bad, Schwitz- bad	
Oper von Verdi	→									altnord. Erzäh- lung in Prosa	→	junger Pflan- zentrieb	→				
↖					Baum- woll- hose		Stadt an der Saale		Mix- getränk (engl.)	→					Abk. für Unter- geschoss		Ent- bindung
tiefe Beschei- denheit		Ab- schie- ds- gruß (span.)		amerik. Buchs- baum- gewächs	→						ver- fallenes Bauwerk		Roman v. H. Mann: „Profes- sor ...“		aus- schwei- fendes Gelage	→	
Haustier	→				Buch des Alten Testa- mentes		Gebäu- deteil, Zimmer	→	zwie- lichtiger Bereich	→							
Feen- königin, Gattin Oberons	aufge- brühtes Heiß- getränk		feuchter Wiesen- grund	→	Vorfahrin	→						nordi- scher Hirsch		kroati- sche Insel	→		
Fremd- wort- teil: neu (griech.)	↖						ostasia- tisches Brett- spiel			ab- wegig, fälsch- lich	→					Abkür- zung für Hekto- liter	
↖			Handels- brauch	→			Staat in West- afrika	→						persönl. Fürwort (zweite Person)	→		
ein Balte	→				wirt- schaftli- cher Auf- schwung	→				Bezah- lung	→						

Lösung auf Seite 16

Bastelaktionen für die Feiertage

Was wären die Feiertage ohne die passende Deko? Schließlich sieht gebastelter Schmuck nicht nur schön aus, sondern sorgt auch für jenes heimelige Gefühl, das gerade in dieser Zeit so wichtig ist.

Frau Petra Wüst und Ihre Kolleg*innen von der sozialen Betreuung stellen immer gerne einige Ideen für die Feiertage zusammen. Basteln hat viele Vorteile: Es macht Spaß, sorgt für Abwechslung, fördert das Gemeinschaftsgefühl und ist gut für die Feinkoordination von Händen und Fingern.

Weiter so, wir freuen uns alle daran!

Maria Bader



Juli 2022

Johann G. (2. OG) 16.07. zum 96. Geburtstag
 Ralf S. (EG) 18.07. zum 76. Geburtstag
 Maria-L. E. (EG) 25.07. zum 76. Geburtstag

August 2022

Grete S. (1. OG) 01.08. zum 87. Geburtstag
 Rosa M. (EG) 07.08. zum 91. Geburtstag
 Gabriele F. (1. OG) 08.08. zum 73. Geburtstag
 Maria M. (1. OG) 11.08. zum 88. Geburtstag
 Ingeborg G. (1. OG) 16.08. zum 87. Geburtstag
 Emma S. (EG) 18.08. zum 87. Geburtstag

September 2022

Berta L. (2. OG) 06.09. zum 89. Geburtstag
 Natalja M. (1. OG) 09.09. zum 87. Geburtstag
 Eugeniusz F. (1. OG) 14.09. zum 73. Geburtstag
 Ingeborg L. (2. OG) 26.09. zum 81. Geburtstag
 Sonja M. (1. OG) 27.09. zum 86. Geburtstag
 Jeanne R. (2. OG) 28.09. zum 91. Geburtstag

Oktober 2022

Irmgard Sch. (EG) 03.10. zum 79. Geburtstag
 Paul M. (EG) 22.10. zum 86. Geburtstag
 Ottilie H. (1. OG) 26.10. zum 85. Geburtstag
 Richard W. (2. OG) 14.10. zum 90. Geburtstag

November 2022

Maria H. (1. OG) 04.11. zum 93. Geburtstag
 Marianne K. (1. OG) 12.11. zum 87. Geburtstag
 Hildegard J. (EG) 16.11. zum 90. Geburtstag
 Barbara H. (1. OG) 25.11. zum 83. Geburtstag
 Ilse E. (1. OG) 26.11. zum 89. Geburtstag

Dezember 2022

Krengel B. (2. OG) 04.12. zum 61. Geburtstag
 Doris Z. (1. OG) 04.12. zum 82. Geburtstag
 Ilse D. (EG) 12.12. zum 94. Geburtstag
 Josef E. (2. OG) 15.12. zum 87. Geburtstag
 Otto S. (2. OG) 21.12. zum 95. Geburtstag



102. Geburtstag am 24.01.22 - Frau Elfriede E. mit Ihrem Betreuer und 1. Bürgermeister, Herrn Andreas Kemmelmeyer.



102. Geburtstag am 24.01.2022 - Frau Ruth J. mit dem 1. Bürgermeister.

Die KlinikClowns-Parade bringt Farbe in unseren Alltag

Mit fröhlichen Visiten treten die KlinikClowns seit einem Jahr einmal im Monat in unserer Einrichtung auf. Am Dienstag, den 31.05.2022 zeigten die Clowns ihre aktuelle Parade und erfreuten die Bewohner*innen des Seniorenzentrums.

Es wurde getanzt, jongliert, musiziert und vieles mehr. Sie schenken den Menschen Freude und Frau Dorothea Homann dankte nach dem Auftritt den Clowns für ihr Kommen.

Ein besonderer Dank gilt der Süddeutschen Zeitung, welche die Parade aus den Spenden des SZ-Adventskalenders finanzierte.
 Dorothea Homann



Die KlinikClowns mit Frau Homann.

Zwei neue Projekte im SZ Unterföhring zum Wohle unserer Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen

Projekt „Starke Pflege – Gesundheit in Bewegung“



In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und Pepp4success GmbH werden wir ein ganz besonderes Projekt im Seniorenzentrum Unterföhring auf die Beine stellen.

Ein „bewegtes Leben“ zu haben, bedeutet das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, mit Freude und Trauer anzunehmen und sich Herausforderungen mutig zu stellen. Auf dem Lebensweg nicht stehen zu bleiben, jeden Schritt freudvoll zu genießen – in Bewegung zu bleiben, das ist das Motto des Projektes. Menschen dabei zu unterstützen, ein bewegtes Leben in diesem Sinne zu führen, ist der Grundgedanke des Projektes „Gesundheit in Bewegung“ im Seniorenzentrum Unterföhring. Auch wenn der Kern des Projektes sich mit Bewegungsförderung für Menschen befasst, so geht das Bewegungskonzept über die reine Ausübung von körperlicher Aktivität hinaus und beschäftigt sich mit dem Menschen aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus.

Die präventiven Maßnahmen ab September 2022 zielen darauf ab, gleichermaßen die Gesundheit der Mitarbeitenden und die der Bewohnenden zu fördern und gesundheitliche Risiken zu verringern. So soll möglichst verhindert werden, dass Krankheiten entstehen oder sich verschlimmern. Die präventiven Maßnahmen sollen zur Stabilisierung der gesundheitlichen Situation beitragen. Durch regelmäßige Zusammentreffen und gemeinsame Bewegung können zudem vermehrt soziale Netzwerke entstehen.

Wir freuen uns auf das Projekt und sind schon gespannt auf die Ergebnisse, z.B. von den Bewegungsparcours sowie den Bewegungsvideos.

Karin Gmelch

Geschäftsführung
pepp4success GmbH

Projekt „PFLEGEprevent – Gesund im Pflegealltag“

Mit dem Angebot PFLEGEprevent unterstützt der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V. (bpa) und die Deutsche Rentenversicherung (DRV) stationäre Pflegeeinrichtungen bei der Gewinnung und der Weiterentwicklung eines nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Hier hat sich das Seniorenzentrum Unterföhring zum Wohle seiner Mitarbeiter*innen für eine Teilnahme entschieden. Die Auftaktveranstaltung fand am 25.05.2022 in der Einrichtung statt. Begleitet wird das Projekt durch Herrn Gabriel Schneider von der B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH für den Zeitraum von zwei Jahren.

Am Anfang steht die professionelle Bedarfsanalyse aller Bereiche wie Pflege, soziale Betreuung, Hauswirtschaft, Küche, Haustechnik, Verwaltung und Leitungsfunktionen, gefolgt von einer Maßnahmenplanung.

Nach aktiver Umsetzung der „Werkzeuge“ sorgen regelmäßige Erfolgskontrollen für Transparenz bei den Maßnahmen.

Ziel ist es, bei unseren Mitarbeiter*innen, für eine langfristige Gesundheitsförderung von Körper und Seele zu sorgen. Zufriedene und gesunde Mitarbeiter*innen haben einen positiven Einfluss auf das Wohlergehen und die Lebensqualität der Bewohner*innen in ihrem Lebensabschnitt im Pflegeheim.

Dorothea Homann und Regina Gersonde-Podlesak



Gabriel Schneider

Berater Gesundheitsmanagement und Organisationsentwickler
Gesundheitszentrum München-Süd - Sparte GM
B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH



Nach zwei Jahren das erste Teamevent ohne Maske - es hat großen Spaß gemacht.

Eine gemeinsame Mitarbeiterfeier ist immer wieder ein guter Anlass, sich mit den Kolleg*innen abseits des Arbeitsalltages auszutauschen. Schön war es, dass nach über zwei Jahren wieder einmal mit den Mitarbeitern gefeiert werden konnte.

Schöne Stunden waren es, die wir gemeinsam mit dem Team im Dream Bowl in Unterföhring verbracht haben. Gegen 18.00 Uhr erwartete uns ein American Fingerfood Buffet und es war für jeden etwas dabei. Frisch gestärkt ging es dann am 20.00 Uhr auf zum Bowling.

In mehreren Runden konnten sich die Sportler untereinander messen, wobei es natürlich neben dem Ziel zu gewinnen, hauptsächlich um die Freude am Spiel und das gesellige Beisammensein ging.

Am Ende des Abends stand fest, „das wollen wir bald wieder einmal machen!“

Dorothea Homann

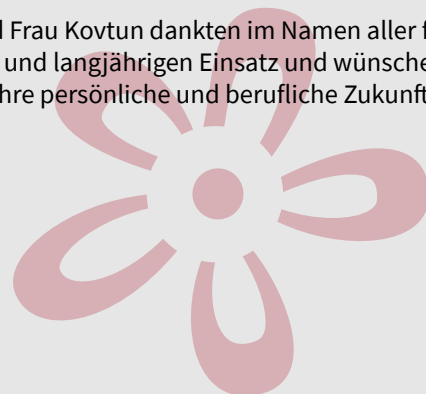


v.l. Dorothea Homann, Jana Pusic, Lidia Kovtun

Abschied von Jana Pusic

In der Verwaltung hat Frau Jana Pusic nach elf Jahren ihren Bereich abgegeben und wurde von den Mitarbeitern herzlich verabschiedet.

Frau Homann und Frau Kovtun dankten im Namen aller für ihren großartigen und langjährigen Einsatz und wünschen ihr alles Gute für ihre persönliche und berufliche Zukunft.



Die Gedanken und Erinnerungen sind bei unseren lieben verstorbenen Bewohner*innen

Herr Klaas N. - 10.02.2022 – im Alter von 76 Jahren
Frau Ingrid W. - 02.02.2022 – im Alter von 81 Jahren
Frau Elisabeth A. - 12.03.2022 – im Alter von 91 Jahren
Frau Theresia v.d.G. - 23.02.2022 – im Alter von 101 Jahren
Frau Elisabeth S. - 18.04.2022 – im Alter von 76 Jahren
Frau Lore S. - 13.05.2022 – im Alter von 95 Jahren
Frau Elisabeth R. - 04.06.2022 – im Alter von 88 Jahren
Frau Eva-J. M. - 23.06.2022 – im Alter von 67 Jahren



Gedicht

Bei Oma im Herbst

Im Herbst gibt's bei Oma sehr viel zu tun.
Da bleibt wenig Zeit, sich auszuruhen.
Im Garten muss man Äpfel pflücken,
Birnen, Pflaumen, Brombeern auch,
Nüsse schütteln und sich bücken,
Trauben lesen frisch vom Strauch,
Kräuter und Tomaten ernten,
und Salat, Gemüse, Lauch,
Kartoffeln, Rüben, Gurken, Zwiebeln,
ja, und Blumensträuße auch.
Oma freut sich, und sie hängt,
Blumen, Kräuter auf als Strauß.
So verbleibt ein Stück vom Sommer
duftig bunt in Omas Haus.
Das Gemüse und die Äpfel
lagert Oma sorgsam ein
drunten in dem dunklen Keller.
Frisch soll es im Winter sein.
Aus den Früchten zaubert Oma
Marmelade, Mus und Kuchen,
und wir naschen, schlecken, schmausen,
wenn wir sie im Herbst besuchen.

© Elke Bräunling



Endlich Sommer!



Thea B. und Elfriede E. tauschen Erinnerungen aus.

Eine Fortsetzung von Haushund Grace...

Mein Arbeitstag im Seniorenzentrum Unterföhring.

Wie Ihr ja aus der ersten Ausgabe der Hauszeitung des Seniorenzentrums wisst, begleite ich mein Frauchen jeden Tag zur Arbeit.

Jeden Morgen bin ich schon ganz aufgeregt, was wieder bei uns so los ist.

Mein Frauchen steht bereits um 05:30 Uhr in der Früh auf und das gefällt mir so gar nicht. Aber nachdem ich um 6:30 Uhr von meinem Herrchen etwas zu fressen bekommen habe und von meiner Gassi-Runde zurückgekommen bin, starten wir gegen 7:00 Uhr in Richtung Unterföhring.

Wir sind dann, wenn nicht wieder Stau auf der Autobahn ist, ca. eine dreiviertel Stunde unterwegs und ich kann mich noch ein wenig schlafen legen, bis mein Arbeitstag in Unterföhring beginnt. Wenn wir dann vor der Tiefgarage stehen, bin ich gleich richtig wach und freue mich darauf, alle Bewohner*innen, Mitarbeiter*innen und Besucher*innen des Seniorenzentrums wieder zu sehen.

Mein Frauchen geht erst einmal in Ihr Büro und schmeißt diese Kiste, die unter ihrem Schreibtisch steht, an. Da gehe ich lieber erst einmal ins Erdgeschoss und schaue, wer da so alles seinen Dienst angetreten hat oder von den Bewohner*innen schon auf ist.

Wenn ich Glück habe, ist Frau Kotromanovic von der Reinigung schon im Haus und da bekomme ich erstmal eine ordentliche Streicheleinheit. Frisch gestärkt muss ich schnell in den Eingangsbereich und Frau Wüst aus der sozialen Betreuung, sowie die Damen aus der Verwaltung begrüßen.

Wenig später startet mein Frauchen in alle Wohnbereiche und da laufe ich natürlich mit. Während sie mit den Mitarbeiter*innen alles Wichtige bespricht, schaue ich erstmal ob schon ein paar Krümel unter die Tische gefallen sind. Damit helfe ich dem Reinigungspersonal sauber zu machen. Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen, was es da alles zu schnuffeln gibt und wie viele Leckereien ich hier und da einheimse. Auch gibt es ganz liebe Mitarbeiter, die ab und zu extra etwas für mich mitbringen. Leider gab es in den letzten Wochen ein wenig Probleme mit meinem Gewicht und ich darf zurzeit nicht mehr so viel Naschen! Wenn ich wieder mein gewünschtes Gewicht erreicht habe, gebe ich Euch Bescheid.

Ihr könnt Euch sicherlich vorstellen, dass so ein Vormittag in einem Pflegeheim ziemlich anstrengend ist. Am Nachmittag liege ich dann meistens im Büro oder in meiner Lieblingsecke im Eingangsbereich und ruhe mich aus, bis es dann wieder heimwärts geht.

So, liebe Hundefreunde, bis zur nächsten Ausgabe.
Viele Grüße Eure Grace

Adventssingen, ein Konzert der Feringakehlchen.



Annika Zähr spielt Weihnachtslieder auf ihrer Geige.



Blaskapelle Unterföhring e.V., Jugendkapelle, Dirigent Holger Hochmuth.



Singrunde - bei schönen Wetter nutzen wir die Terrasse.



Adventssingen mit den Feringakehlchen.



Duo Billmayer.



Adventsmusik mit Uschi Zehentmeier und Hans Kritzinger.



Singrunde mit Miriam Merz-Hildenbrand.



Uschi Zehentmeier (E-Piano) und Hans Kritzinger (Gitarre, Vorsitzender Heimbeirat) musizierten beim Maifest 2022.



Singrunden seit über 12 Jahren

Im Januar 2010 fand im gerade neu eröffneten Haus unsere 1. Singrunde im Erdgeschoss statt. Damals mit einer Belegung von erst 20 Bewohnern, die allmählich im Laufe der nächsten Monate anstieg und immer neue Sänger*innen hinzukommen ließ.

Ganz zu Beginn unseres gemeinsamen Wirkens haben die Bewohner sukzessive die Auswahl der Lieder getroffen. Die Texte habe ich dann jeweils bis zur nächsten Woche in augenfreundlich großer Schrift geschrieben und in Liedermappen niedergelegt. Dies wäre für die meisten Bewohner nicht nötig gewesen, da sie noch sehr viel auswendig singen konnten und können.

Gemeinsam erlebten wir im Laufe der Zeit wunderbare Stunden miteinander. Gelegentlich durch Gedichte und Geschichten oder Instrumente aufgelockert, welche auch von Angehörigen beigesteuert wurden.

Mal sangen wir in den diversen Wohnzimmern auf den jeweiligen Stationen, lange Zeit auch im Foyer, ganz nach den tagesaktuellen Erfordernissen, immer jedoch gut besucht und sangesfreudig.

Leider ist seit Beginn der Pandemie ein regelmäßiges Treffen erschwert - wir nutzten jedoch jede sich bietende Gelegenheit, die sich eröffnete, z.B. im Garten oder in kleineren Gruppen aufgeteilt und dafür nacheinander stattfindend. Wir hoffen sehr, dass wir bald wieder lange und unbehelligt durch Einschränkungen beisammen sein dürfen.

Miriam Merz-Hildenbrand

Das Abschiedslied der Sommerblumen

Es ist ein sonniger Spätsommertag. Ein gelber Tag. Nein, eigentlich ein goldener. Die Sonne, die nicht mehr ganz so hoch am Himmel steht und auf ihrem Weg durch die Tage immer kleinere Bahnen zieht, überzieht das Land mit einem zarten Schleier, der leicht golden schimmert. Ein Hauch ist's nur, der die Luft zum Flirren bringt und das Land fröhlicher, freundlicher, sanfter erscheinen lässt. Golden eben.

“Nun beginnen wieder die goldenen Tage”, sagen die Menschen und sie freuen sich. Viele sagen auch: “Die Zeit des späten Spätsommers und frühen Frühherbstes ist die schönste Zeit im Jahr. Die friedvollste. Die sanfteste und zugleich farbenprächtigste.”

Andere nicken dann und bestaunen die kräftigen Farben der Astern, Sonnenblumen, Dahlien, Kapuzinerkresse Blüten, der Tagetes, Disteln und die der späten Rosen. Alle leuchten in sattem Gelb, in Wein- und Rostrot, in tiefen Lila- und Rosatönen. Es ist, als lachten sie der Sonne, die von Tag zu Tag zögerlicher ihre Strahlen vom Himmel schickt, aufmunternd zu. Als dankten sie ihr mit dem prachtvollen Farbenspiel ihrer Blütenkleider für das Sommersonnenlicht.

Manchmal, in stillen Momenten in den Mittagsstunden, an denen die Sonne den höchsten Platz am Himmel einnimmt, meint man sie flüstern zu hören. Nein, sie singen und summen ihre Botschaft. Leise, zärtlich, dankend. Ein Lied an die Sonne und an den scheidenden Sommer.

Psst! Du kannst es hören, das Abschiedslied der Sommerblumen. Manchmal, zur Mittagszeit, im scheidenden Sommer. Träge schwingt es sich durch die Lüfte und begleitet den Tag in den Abend hinein. Und während die Sonne weiterzieht, schließen die Knospen ihre Blütenkränze. Sie brauchen ihren Schlaf, um am nächsten Tag in noch kräftigeren Farbtönen dem Sommer ein neues Abschiedslied zu singen ... und um sich langsam, ganz langsam in ein Ende – und einen neuen Anfang zugleich – zu verabschieden.

© Elke Bräunling



TAG DER PFLEGE



12. Mai: Der Internationale Tag der Pflege

Der Internationale Tag der Pflege am 12. Mai ist den rund 28 Millionen Menschen gewidmet, die derzeit weltweit in Pflegeberufen arbeiten. Er ist Anlass zur Würdigung und Wertschätzung in der Pflege tätiger Menschen.

Gewählt wurde dieses Datum, da er an den Geburtstag von Florence Nightingale am 12. Mai 1820 erinnern soll. Sie war eine britische Krankenschwester, Statistikerin, Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege und einflussreiche Reformerin des Sanitätswesens und der Gesundheitsfürsorge in Großbritannien und Britisch-Indien. Die mathematisch begabte Forscherin Nightingale gilt außerdem als Pionierin der visuellen Veranschaulichung von Zusammenhängen in der Statistik. Rund um den Tag der Pflege finden weltweit Aktionen statt. So wird in Londons Westminster Abbey jährlich eine Messe für Krankenpfleger*innen abgehalten.

Gleichzeitig ist dieser Tag für uns eine Gelegenheit, Anerkennung, Lob, Dank und Ermutigung für unsere Pflegerinnen und Pfleger zum Ausdruck zu bringen.

In den letzten zwei Jahren, während der Corona-Pandemie, wurde uns wiederholt deutlich, wie herausfordernd und kräftezehrend der Pflegeberuf ist. Hierfür möchten wir unserem Personal unseren höchsten Respekt und Dank aussprechen. Dies gilt aber nicht nur für den Pflegeberuf, sondern für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die genau wie die Pflege täglich eine super Arbeit leisten.

Als kleines Dankeschön wurden alle Mitarbeiter*innen zum Mittagessen von der Heimleitung eingeladen.

Beate Welnetz-Richter

Die Biografie als Wertschätzung einer einzigartigen Persönlichkeit – oder warum wir so viel Wert auf diese legen

Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte eines Menschen. Sie beinhaltet die Felder der Sozialarbeit und der Psychologie. In der Pflege trägt sie zu einem besseren Verständnis und somit zu einer individuelleren Pflege des Menschen bei.

Gerade bei Menschen mit Demenz kann es von Vorteil sein, wenn Pflegende oder Betreuende etwas über die Lebensgeschichte ihres Gegenübers wissen. Sei es, um seine Wünsche und Bedürfnisse besser zu kennen, z.B. ist der künftige Bewohner gerne in Gesellschaft oder lieber alleine, aber auch um mit „schmerzlichen“ Erfahrungen sensibel und verantwortungsbewusst umgehen zu können. Das erleichtert den Aufbau von Geborgenheit, Vertrauen und Sicherheit, was gerade in der Eingewöhnungsphase kurz nach dem Einzug für die Betreffenden von besonderer Bedeutung ist.

Durch die ausführliche Erfassung der Biografie und dem daran anknüpfen, können Wünsche und Bedürfnisse eines Bewohners in Zukunft besser verstanden werden. Im Idealfall verbessert die Beschäftigung mit einer Biografie die Beziehung zwischen dem Bewohner, dessen Angehörigen und dem Pflege- bzw. Betreuungspersonal.

Etwa eine alte Lebensgewohnheit, die bis zum Einzug der Person stattfand - ein wichtiges Ritual, z.B. bei frischer Luft morgendliche Gymnastik, bringt ein Gespräch zwischen allen Beteiligten zu Tage. Die Kommunikation über diese Gewohnheit führt zu Erinnerungen bei der Angehörigen, die sich an eine lustige Anekdote beim Turnen erinnert. Beide denken an den süßen Lindenduft im Frühsommer, den ihr Mann immer so mochte. Wie ein solches Ritual am besten in den „Alltag“ von Bewohner*innen im Pflegeheim integriert werden kann, darüber macht sich die Soziale Betreuung gerne Gedanken.

Regina Gersonde-Podlesak





Fotofehlersuchbild

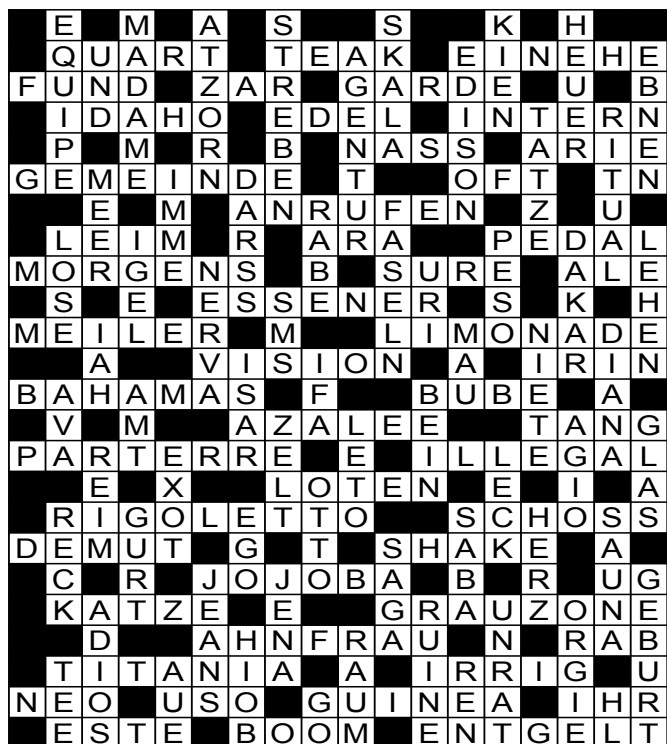
Diese beiden Fotos scheinen auf den ersten Blick vollkommen identisch und doch unterscheiden sie sich in sechs Kleinigkeiten. Finden Sie alle Unterschiede? (Lösung auf der nächsten Seite)

Ein Mann geht ins Reisebüro: „Guten Tag, ich möchte gerne nach Bangkok reisen.“ Fragt die Angestellte: „Wollen Sie über Athen oder Bukarest fliegen?“ Der Mann: „Eigentlich am liebsten über Pfingsten.“

Felix bedankt sich bei seiner Oma: „Ach Omi, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Geschenk.“ „Tatsächlich?“, freut sich die Oma. „Ja, Mama gibt mir jeden Tag fünf Euro, wenn ich nicht darauf spiele.“

Fragt die Lehrerin: „Was ist wichtiger für uns, die Sonne oder der Mond?“ Tim: „Der Mond, der nachts scheint. Am Tag ist es ja sowieso schon hell.“

Mein Arzt hat mir Wechselbäder verschrieben. Ich hab jetzt das dritte Bad eingebaut. So langsam geht mir das Geld aus.



Seit über 10 Jahren besteht unsere Partnerschaft mit dem Seniorenzentrum Unterföhring. Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen als fester Partner rund um die Arzneimittelversorgung zur Verfügung.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Möven-Apotheke

Münchner Str. 83, 85774 Unterföhring
089/ 950 36 05

Feringa-Apotheke

Föhringer Allee 6, 85774 Unterföhring
089/ 95 00 13 13

Redaktion: Dorothea Homann, Maria Bader, Regina Gersonde-Podlesak, Beate Welnetz-Richter
Fotografen: Dorothea Homann, Maria Bader, Petra Wüst, Silvia Heigl
Herausgeber: Seniorenzentrum Unterföhring, Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring; www.sz-unterfoehring.de
Erscheinungsweise: halbjährlich - Auflage 750 Stück
Design und Verarbeitung: Bottega Design, Internet Grafik Design; www.bottega-design.de
Hauszeitung Kontakt E-Mail-Adresse: verwaltung@sz-unterfoehring.de

Die Hauszeitung finden Sie auch unter www.sz-unterfoehring.de.

Es wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Es ist nicht erlaubt, Inhalte dieser Zeitung zu veröffentlichen, zur Veröffentlichung frei zu geben oder an Dritte weiterzugeben. Zuwiderhandlungen oder Verstöße können rechtlich verfolgt werden.