

Hauszeitung

Ausgabe 1/2023



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



Vorwort Liebe Bewohner*innen, liebe Mitarbeiter*innen,
liebe Leser*innen,

ich darf Sie zu einer neuen Ausgabe unserer Hauszeitung des Seniorenzentrum Unterföhring ganz herzlich begrüßen. Ein herzliches Willkommen an dieser Stelle an alle unseren neuen Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen, verbunden mit einem großen Dankeschön für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen.

Wir leben in einer Zeit voller Herausforderungen und Krisen. Kriegerische Auseinandersetzungen, einer Energiekrise und die damit verbundenen Preissteigerungen, hohe Inflation und auch die Corona-Pandemie bereiten uns Sorgen und lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Wir erleben derzeit auch in der Pflege schwierige Zeiten. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt und damit entsprechend der Bedarf an Pflegekräften. Zahlen von 200.000 fehlenden Pflegekräften in den nächsten Jahren sind alarmierend. Der Blick auf die Pflege- und Krankenversicherung mit Defiziten in Milliardenhöhe zeigen, dass grundlegende Reformen notwendig sind. Hierzu fehlt den politischen Verantwortlichen anscheinend aber der Mut.

Aktuell wird versucht, durch die sogenannte Tariftreuregelung den Pflegeberuf attraktiver zu machen. Dass Pflegekräfte gut bezahlt werden müssen ist unstrittig, jedoch muss Pflege bezahlbar bleiben!

Das Seniorenzentrum Unterföhring ist ein attraktiver Arbeitgeber und es ist wichtig, dass es vor allem die Arbeitsbedingungen sind, auf die Mitarbeiter*innen Wert legen. Trotz aller Herausforderungen freuen wir uns über die unbeschwerten Momente und Veranstaltungen, über die wir berichten dürfen. Die leuchtenden Augen, das Scherzen und Lachen der uns anvertrauten Menschen zeigten, was wirklich zählt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Zeitung verbunden mit den besten Wünschen für das neue Jahr mit viel Gesundheit und Zuversicht.

Herzliche Grüße Ihre

Dorothea Homann
Heimleitung

Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Ehepaar Berger und Geburtstage 1. Halbjahr
- 4 Interviews: Pater Jaimes & Pfarrer Julian Hensold
- 5 Vorstellung Conny Eckmayer und Gedicht
- 6 Heimbeirat und Witze
- 7 Kreuzworträtsel
- 8 Fotos
- 9 Kulturvielfalt im Haus
- 10 Wir nehmen Abschied
Projekt Pflege Prevent
- 11 Fortsetzung Haushund Grace
- 12 Gesundheitsprojekt
- 13 Geschichte zum Lesen und Vorlesen
- 14 Ehrenamtliche Tätigkeit
- 15 Berichte
- 16 Impressum und Rätsellösung



Theresia und Peter Berger, Tochter Karin Scavuzzo und
Heimleiterin Dorothea Homann

Gnadenhochzeit – 70. Hochzeitstag

Mit der Gnadenhochzeit, dem unfassbaren 70. Hochzeitstag, feiert das Ehepaar Theresia und Peter Berger aus Unterföhring am 20. Dezember 2022 im Seniorenzentrum ein ganzes Leben in gemeinsamer Ehe.

Herr Peter Berger ist Gründungs- und Ehrenmitglied der Laienspielgruppe Unterföhring und gemeinsam mit seiner Frau Theresia liebten sie es in ihrem Garten zu arbeiten.

Möge Glück, Gesundheit und Liebe sie noch lange auf allen Wegen begleiten!

Januar 2023

Elisabeth O. (EG)	05.01. zum 92. Geburtstag
Manfred S. (EG)	10.01. zum 65. Geburtstag
Lieselotte H. (1.OG)	17.01. zum 95. Geburtstag
Peter Max A. (1.OG)	24.01. zum 79. Geburtstag
Elfriede E. (2.OG)	24.01. zum 103. Geburtstag
Ruth J. (1.OG)	24.01. zum 103. Geburtstag

Februar 2023

Ursel W. (2. OG)	01.02. zum 81. Geburtstag
Klaus I. (EG)	04.02. zum 82. Geburtstag
Georg K. (2.OG)	10.02. zum 87. Geburtstag
Franziska P. (2.OG)	16.02. zum 80. Geburtstag
Hildegard E. (EG)	16.02. zum 93. Geburtstag
Karl E. (1.OG)	21.02. zum 84. Geburtstag

März 2023

Leo F. (EG)	03.03. zum 88. Geburtstag
Lilyana M. (1.OG)	07.03. zum 89. Geburtstag
Monika G. (1.OG)	12.03. zum 79. Geburtstag
Anna S. (2.OG)	19.03. zum 85. Geburtstag
Maria S. (2.OG)	28.03. zum 86. Geburtstag
Thea B. (EG)	30.03. zum 93. Geburtstag

April 2023

Walter K. (2. OG)	01.04. zum 89. Geburtstag
Theresia Z. (1. OG)	05.04. zum 76. Geburtstag
Mohamed E. (2.OG)	09.04. zum 88. Geburtstag
Irmtraud K. (2.OG)	16.04. zum 97. Geburtstag
Charlotte K. (EG)	20.04. zum 99. Geburtstag
Dagmar R. (EG)	21.04. zum 87. Geburtstag
Gerhard G. (EG)	24.04. zum 87. Geburtstag

Mai 2023

Theresia B. (EG)	04.05. zum 97. Geburtstag
Hildegard S. (1.OG)	04.05. zum 95. Geburtstag
Anton M. (1.OG)	09.05. zum 74. Geburtstag
Margarete H. (2. OG)	16.05. zum 82. Geburtstag
Emma H. (2.OG)	16.05. zum 93. Geburtstag
Anna H. (1.OG)	17.05. zum 88. Geburtstag
Michael W. (EG)	20.05. zum 78. Geburtstag
Hildegard S. (1. OG)	27.05. zum 85. Geburtstag
Elisabeth H. (EG)	28.05. zum 84. Geburtstag

Juni 2023

Gisela M. (EG)	08.06. zum 85. Geburtstag
Irmgard E. (1.OG)	14.06. zum 93. Geburtstag
Annemarie R.(1.OG)	22.06. zum 100. Geburtstag
Willi L. (EG)	25.06. zum 92. Geburtstag

Die Redaktion der Hauszeitung hat für die neue Ausgabe der Hauszeitung Fragen an Herrn Pater Jaimes und Pfarrer Julian Hensold gerichtet, um etwas mehr über sie zu erfahren. Unsere Bewohner*innen freuen sich sehr, dass wir regelmäßig Gottesdienste im Seniorenzentrum feiern. Die Verbundenheit einer Gemeinschaft ist hier besonders zu spüren. Die Redaktion bedankt sich herzlich bei Pater Jaimes und Pfarrer Julian Hensold für die Beantwortung der Fragen.

Kath. Pfarrverband Ismaning-Unterföhring



Der 1967 in Indien, Kerala geborene Jaimes Panickaruveetil ist seit 2015 Pfarrvikar der Pfarrei St. Valentin in Unterföhring.

Pater James, wie starten Sie in den Tag?

Ich stehe auf, mache ein Kreuzzeichen und bete in der kurzen Stille. Anschließend mache ich mich fertig und spreche mein Morgengebet aus. Jetzt ist Zeit für ein Frühstück. Daraufhin folgt eine Messe in der Kirche oder privat.

Was wollten Sie als Kind werden?

Als Kind hatte ich den Traum, Lehrer zu werden. Ich war Ministrant und besuchte - wenn keine Schule war - jeden Tag die Kirche. In der 10. Klasse entschied ich mich Priester zu werden.

Und was sind Sie geworden?

Nach Abschluss der 10. Klasse trat ich in ein Priesterseminar im Kloster (Orden) ein. Nach 12 Jahren Ausbildung wurde ich mit 28 Jahren zum Priester geweiht.

Wie sieht für Sie ein perfekter Tag aus?

Ein perfekter Tag für mich ist, wenn alles wie geplant erledigt wurde und ich Gutes für Andere in Wort und Tat umsetzen konnte. Neue Kontakte mit Mitmenschen habe und diesen helfen kann.

Wohin gehen Sie, wenn Sie ganz für sich sein wollen?

Ich gehe gerne in die Natur. Ich bin sehr naturverbunden.

Was ist für Sie das größte Unglück?

Der Tod meiner Eltern.

Bitte ergänzen Sie: Unterföhring ist...

...wie eine Stadt. Viele Leute sind fremd. Es ist schwierig Kontakte aufzubauen. Sehr wenige Menschen gehen offen auf mich und die Kirche zu.

Wer ist Ihr größtes Vorbild im Beruf?

Meine Eltern waren ein sehr großes Vorbild für mich. Sie haben jeden Tag gebetet und wir hatten in der Familie einen sehr guten Bezug zur Kirche.

Welche Frage wurde nicht gestellt, würden Sie aber gerne beantworten?

Ein Mensch ist nicht nur ein Körper, sondern wir haben auch eine Seele. Es ist wichtig, dass Körper und Seele ausgeglichen sind. Der Körper durch Ernährung, Kleidung, usw., aber auch die Seele durch spirituelle Aktivitäten in Verbundenheit mit Gott, wie z.B. mittels Gebete. So findet man Sinn und Zufriedenheit im Leben.

Pater Jaimes

Ev.-luth. Kirchengemeinde Ismaning-Unterföhring

Pfarrer Julian Hensold hat im September 2021 seine erste Pfarrstelle in der Kirchengemeinde angetreten und ist seither mit dem Seniorenzentrum betraut.

Pfarrer Hensold, wie starten Sie in den Tag?

Ich habe mein persönliches „Zwei-Phasen-Programm“ zum Wachwerden: Zuerst geht es unter die Dusche. Dazu höre ich gerne Musik oder Radio. Anschließend trinke ich einen Kaffee. Dann bin ich wach – auch wenn ich zu Gottesdiensten oder Trauerfeiern um 5:30 Uhr aufstehen muss.

Was wollten Sie als Kind werden?

Mein erster Berufswunsch – mit drei Jahren – war Müllentsorger. Am Tag der Tonnenleerung habe ich immer fieberhaft am Fenster auf den Müllabfuhrwagen gewartet, um dann, wenn er endlich da war, die Tür aufzumachen und die „Müllmänner“ freudig zu begrüßen. Später in der Grundschule wollte ich Archäologe bzw. Historiker werden. Die Römer hatten es mir angetan.

Und was sind Sie geworden?

Pfarrer. Bei der Müllabfuhr wollten sie mich mit Theologiestudium nicht haben und über die Römer hatte ich in 9 Jahren Lateinunterricht am Gymnasium bereits genug gelernt.

Wie sieht für Sie ein perfekter Tag aus?

Ein Nachmittag mit meiner Frau Cristina, im Englischen Garten und/oder in einem der schönen Museen Münchens mit einem Zwischenstopp in einem netten Café und abends gemeinsam Kochen oder Essen gehen – das ist für mich ein gelungener Tag. Wenn Cristina nicht zuhause ist, dann werde ich wieder zum Studenten, lese gerne und spiele Gitarre.

Wohin gehen Sie, wenn Sie ganz für sich sein wollen?

Wir haben das Glück einer fürstlich großzügigen Wohnung (die für uns vom Kirchengemeindeamt ausgesucht wurde). Dort findet sich immer ein Raum, in dem man für sich sein kann. Allerdings kommt das eigentlich so gut wie nie vor. Wenn wir nicht arbeiten und dazu Ruhe brauchen, dann verbringen wir unsere Tage fast immer zusammen.

Was ist für Sie das größte Unglück?

Das größte Glück – das ist nicht so leicht. Es macht mich sehr glücklich, wenn ich mit meiner Arbeit als Pfarrer Menschen guttue, ob das mit einer Predigt, einem Gebet, einem Gespräch oder mit sonstigem ist. Wenn ich solche Rückmeldungen bekomme, dann gehe ich glücklich durch den Tag.

Bitte ergänzen Sie: Unterföhring ist...

...ein Ort mit hoher Lebensqualität und Menschen, die sich umeinander kümmern.

Wer ist Ihr größtes Vorbild im Beruf?

Für mich als Christ und Pfarrer ist das Jesus von Nazareth. Jesus ist für mich das große Vorbild der Nächstenliebe und des furchtlosen Eintretens für die Menschlichkeit.

→

Sein Leben ist ganz zum Zeichen für die Unsterblichkeit der Liebe geworden, von der alle Menschen wissen, dass sie – wie auch immer es gerade auf der Erde zugeht – immer das Höchste war und bleiben wird. Alle Macht ver- geht, aber die Liebe bleibt.

Welche Frage wurde nicht gestellt, würden Sie aber gerne beantworten?

Was mir am Seniorenzentrum besonders gut gefällt? Zum einen gefällt mir die Zusammenarbeit sehr gut! Das geht von der Verwaltung bis zu den Mitarbeiter/innen dem Sozialdienst (mit dem ich am meisten zu tun habe). Zum anderen schätze ich die Begegnungen mit den Bewohner*innen und Angehörigen im Haus.

Pfarrer Julian Hensold



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



Vorstellung von Conny Eckmayer – Leitung soziale Betreuung

Hallo liebe Bewohner*innen, Angehörige und Mitarbeiter*innen,

auf diesem Wege möchte mich gerne bei Euch vorstellen. Mein Name ist Kornelia Eckmayer, werde jedoch lieber Conny genannt. Ich bin junge 46 Jahre alt und seit 1998 in der Altenpflege tätig, sowohl als Pflegefachkraft, als auch viele Jahre als Wohnbereichsleitung. In unserem schönen Seniorenzentrum Unterföhring bin ich seit Mai 2011 tätig und mit diesem sehr verbunden.

Zu meinen Hobbys gehört, viel Zeit mit meinem Ehemann und meinem 10-jährigen Sohn zu verbringen, ebenso lese ich sehr gerne und Kochen ist ebenfalls eine meiner Leidenschaften. Im Moment versuche ich mich an der asiatischen Küche. Ich freue mich sehr, nach meiner Weiterbildung zur gerontologischen Pflegefachkraft, jetzt als Leitung der sozialen Betreuung für Euch da zu sein.

Ich möchte mit Euch gemeinsam für unsere lieben Bewohner und Bewohnerinnen, eine individuelle soziale Betreuung gewährleisten. Es betrifft sowohl die Einzelbetreuung, als auch die Gruppenbetreuung. Zudem wird es viele schöne Feste und Feiern geben, mit hoffentlich einigen schönen gemeinsamen Momenten und Erinnerungen.

Wichtig ist mir der persönliche Austausch. Wünsche, Bedürfnisse, aber auch Verbesserungsvorschläge können gerne rückgemeldet werden.

Liebe Grüße Eure Conny

Gedicht

DAS GLASPERLENSPIEL

Musik des Weltalls und Musik der Meister
Sind wir bereit mit Ehrfurcht anzuhören,
Zu reiner Feier die verehrten Geister
Begnadeter Zeiten zu beschwören.

Wir lassen vom Geheimnis uns erheben
Der magischen Formelschrift, in deren Bann
Das Uferlose, Stürmende, das Leben,
Zu klaren Gleichnissen gerann.

Sternbildern gleich ertönen sie kristallen,
In ihrem Dienst ward unserm Leben Sinn,
Und keiner kann aus ihren Kreisen fallen,
Als nach der heiligen Mitte hin.

Es führen über die Erde
Strassen und Wege viel,
Aber alle haben
Dasselbe Ziel

Du kannst reiten und fahren
Zu zwein und zu drein,
Den letzten Schritt
Mußt du gehen allein.

Drum ist kein Wissen
Noch Können so gut,
Als daß man alles Schwere
Alleine tut.

Herrman Hesse

Der Heimbeirat berichtet:

Liebe Seniorinnen und Senioren des Seniorenzentrum, liebe Angehörige,

leider hindert uns die Pandemie immer noch einen „normalen“ Tagesablauf zu haben. Nach wie vor gibt es Einschränkungen bei den Besuchen im Pflegeheim. Dies ist einerseits hinderlich, andererseits sind die Maßnahmen im Interesse unserer lieben Angehörigen aber strikt einzuhalten, damit diese keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen erfahren müssen. Leider kommt es immer wieder vor, dass Besucher versuchen dies zu umgehen. Der Heimbeirat bittet Sie daher bei Ihren Besuchen die Regeln einzuhalten und die Vorgaben zu beachten. Die Bewohner werden es Ihnen danken.

Pflegen Sie auch einen respektvollen Umgang mit den Menschen, die helfen den Alltag Ihrer Angehörigen zu bewältigen. Über ein nettes Wort oder ein kleines Lob freut sich bestimmt jeder.

Der Heimbeirat konnte in Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe Unterföhring mittlerweile die Besuchsdienste dank neuer ehrenamtlicher Helferinnen erweitern. An den Reaktionen der Bewohner*innen sieht man, wie sehr sie sich freuen. So haben sie noch mehr Möglichkeiten sich draußen aufzuhalten oder einfach mit jemandem „ratsch'n“. Sagen Sie bitte Bescheid, wenn auch Ihre Angehörigen Besuch haben möchten. Wir kümmern uns darum.

Nun, die Adventszeit steht vor der Tür und wir freuen uns auf die vorweihnachtliche Stimmung. Auch die Bewohner sollen diese schöne Zeit genießen. Daher unterstützen wir gerne wieder das Seniorenzentrum bei der Gestaltung der Nikolaus- und Weihnachtsfeier.

Wir bedanken uns bei den Mitarbeiter*innen des Seniorenzentrums für ihre mühevollen Arbeit, die sie das ganze Jahr über leisten und wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit. Besonders denjenigen, die an den Feiertagen Dienst tun und nicht im Kreis ihrer Lieben Weihnachten feiern können. Vielen Dank.

Auch Ihnen - liebe Angehörige - wünschen wir eine besinnliche, stressfreie Advents- und Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr.

Ihr Heimbeirat

Witze

Zwei Schneeflocken begegnen sich im Himmel. Fragt die eine: „Wohin fliegst Du?“ „Nach Österreich zum Wintersport. Und Du?“ „Ich treffe mich mit Freunden in Norddeutschland – Verkehrschaos verursachen!“

„Wo ist denn deine Armbanduhr?“ „Vermutlich schon zu Hause. Die geht immer vor.“

Lasse fragt seinen Vater: „Papa, was wird eigentlich aus Fußballern die nicht mehr gut sehen?“ „Schiedsrichter, mein Sohn, Schiedsrichter“.

Treffen sich zwei Vögel auf einem Ast. Kichert der eine: „Du siehst aber lustig aus. Bist du ein Kakadu?“ Antwortet der andere: „Für Sie immer noch Kakasie!“

Neuer Heimbeirat wird in 2023 gewählt

Zum Mai 2023 läuft die Amtszeit des derzeitigen Heimbeirats im Seniorenzentrum Unterföhring aus. Gemäß der Heimmitwirkungsverordnung ist dann zu prüfen, ob sich für die kommende Periode ein Heimbeirat finden und wählen lässt.

Das Heimgesetz und die Heimmitwirkungsverordnung eröffnen Heimbeiräten, Heimfürsprechern und anderen Personen vielfältige Möglichkeiten, die Interessen von Bewohnerinnen und Bewohner eines Heimes stärker in den Mittelpunkt zu rücken und das Leben im Heim für alle zu optimieren.

Nähere Informationen über die Aufgaben und die Amtszeit eines Heimbeirates entnehmen Sie bitte unter www.gesetze-bayern.de (AVPfleWoqG: § 39). Der Heimbeirat kann aus Bewohner*innen, Angehörigen, Betreuern oder Vertretern von Seniorenorganisationen bestehen und soll in der Einrichtung zum Wohle unserer Bewohner*Innen mitwirken.

Nun hoffe ich, dass wir Sie neugierig gemacht haben und Sie in den nächsten zwei Jahren Lust haben, sich gemeinsam mit unseren BewohnerInnen im Heimbeirat einzubringen.

Bitte teilen Sie uns bis zum 15. Februar 2023 mit, ob wir Sie auf die Wahlliste setzen dürfen. Für Fragen stehen unser derzeitiger Heimbeiratsvorsitzender Herr Kritzinger oder ich gerne zur Verfügung und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Dorothea Homann

Feldzug; zeitlich begrenzte Aktion	Verbundenheit, Vertrautheit	in Flammen stehen	Edelgas	jap. Blumensteckkunst	Art der Briefbeförderung	Ringel-, Saugwurm	Sinnbild; Kennzeichen	Hochschule (Kurzwort)	Schlussfolgerung	kurzes Ballettrückchen	anbaufähig	alt Römisches Gewand
als Anlage zugefügt				Nieder-schlag				Titel des hohen Adels				
Staat in Nord-westafrika						arabi-sches Fürsten-tum				elast. Kautschuk-produkt	nach Abzug der Kosten	
Fluss in Mecklen-burg-Vor-pommern				geteilt, unvoll-kommen			die Haare ordnen	Zufahrt, Zutritt				
			chemi-sches Element			Bau-maschine	germani-scher Gott des Feuers			Harn-stoff (latei-nisch)		
Irrglaube, Einbildung				feine Haut-öffnung			Lebens-hauch				Haus-halts-plan	Fischfett
ital. Hafenstadt an der Riviera	Felsen-klippe im Meer		zwei Dinge, Men-schen	artiku-lieren, aus-sprechen		Frau, die ein frem-des Kind stillt		Rad-mittel-stück	gehack-tes Schweinefleisch			
						Stadt im Sauer-land (NRW)	Roman-held bei Walter Scott	Bild-schirm				
Gebirgs-über-gang in Tirol	musika-lisches Bühnen-werk	Bundes-staat der USA	Bauwerk in Brüssel						Kohlen-wasser-stoff in Gasform	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)	Ausruf der Verwun-derung	
			Rüge, Verweis		Kfz-Zeichen Lever-kusen			getrock-netes Gras	be-stimmter Artikel			
Haupt-stadt Bulgariens				aufge-brühtes Heiß-ge-trränk		be-strafen					Zier-pflanze	zwingen
kleine Tür, Eingang	poetisch: Leid, Schmerz		Sende-, Emp-fangs-anlage					eine Spiel-karten-farbe	Nach-komme			
				Mit-erfinder des Telefons	unge-bräut	ein Signal geben, tuten				jap. Stadt auf Honshu	Weg des Motor-kolbens	
unberührter Baumbestand	Gast-stätte	Kreuzes-inschrift	in der gleichen Weise					Ver-wandte, Base	Verbren-nungs-rück-stand			
					Sammel-buch	kantig, nicht rund				Kopf-be-deckung		
österrei-chischer Maler (Egon)	ein Stern-bild		Honig-wein	Ton, Geräusch			germani-sche Volks-versamm-lung	Auf-sehen, Skandal	Ab-wesen-heits-nachweis			
offiziell; höflich					großer Stör					fasanen-artiger Vogel	Ziga-retten-stummel (ugs.)	
			lang-schwän-ziger Papagei	Meeres-bucht			Name zweier Rhein-zuflüsse	kleinste russ. Münz-einheit				
Reihe, Folge	eine Zahl	Berüh-rungsverbot			Schiffs-zubehör		landwirt-schaftliches Gerät			dünn, zart		
griech. Göttin der Morgenröte			franz. Herr-scher-anrede	Verdau-ungs-organ				Abkür-zung für senior	germa-nisches Schrift-zeichen	deutscher Reichs-präsident (Friedrich)		Pförtner
					Venti-lator	dichtes Busch-werk, Dickicht						
kleinst-möglich	kurze Werbe-sendung (engl.)		US-Filmstar: ... East-wood	späßig, komisch				Aussicht; Augen-ausdruck		eine Baltin	großer asiat. Singvo-gel, Star	
					Loch-vor-stecher, Pflriem	glätten, planie-ren					junger Pflanzentrieb	Wäh-rungs-einheit
Teil eines Wohn-raumes	Kos-metik-artikel; Salbe	Lotterie-anteil-schein		Sporen-pflanze			Verbin-dungs-linie, -stelle	Drüsen-abson-derung				
Riese im Alten Testa-ment					franzö-sisch: Freund				Ein-heiten-zeichen f. Hektar	Hülle, Futteral		
				nordi-scher Hirsch, Elen							altägyptischer Sonnen-gott	
Spiel-marke beim Roulette	Fenster-vorhang					Specht-vogel, Pfeifer-fresser				Sumpf-gelände		

Grün ist nicht alles, aber ohne Grün ist alles nichts...



Feierlichkeiten – Schön, dass wir gemeinsam Zeit verbringen



Die verschiedenen Kulturen unserer Mitarbeiter*innen – Ein Gewinn für das Seniorenzentrum Unterföhring.

Ob in der Pflege, Hauswirtschaft oder Küche – dank ihrer Expertise tragen sie zum täglichen reibungslosen Ablauf im Haus bei.

Rund 4,13 Millionen Menschen waren im Dezember 2019 pflegebedürftig. Die Zahl steigt stetig. Um alle fachgerecht versorgen zu können, ist die Pflegebranche auf ausländische Fachkräfte angewiesen. Wie die multikulturelle Zusammenarbeit funktioniert, zeigt sich auch bei uns im Seniorenzentrum Unterföhring.

Circa 70 Prozent unserer 62 Mitarbeiter*innen haben einen Migrationshintergrund. Einen großen Anteil haben hier unsere 20 Mitarbeiter*innen aus Bosnien. Aber es kümmern sich auch Pflegekräfte aus Polen, Kroatien, Marokko und anderen Ländern um die 68 Heimbewohner. Allein unser Küchen- und Reinigungsteam besteht aus sechs unterschiedlichen Kulturen.

Einen Teil unserer Arbeitskräfte rekrutieren wir sogar direkt im Ausland. Kriterien sind dabei neben einer abgeschlossenen Pflegeausbildung, vor allem die Sprachkenntnisse. Ob die Ausbildung im Ausland dem deutschen Stand entspricht, prüft die Regierung in einem Anerkennungsverfahren. Um das B2-Sprachlevel zu erreichen, besuchen unsere Mitarbeiter*innen einen Sprachkurs. Leider dauern die Anerkennungsverfahren in Deutschland bis zu zwei Jahre, was die Gewinnung von Fachkräften nicht einfacher macht.

Das Meiste lernen unsere neuen Mitarbeiter*innen jedoch im Arbeitsalltag. In der Pflege geht es um Freundlichkeit, Geduld und Verständnis. Wir beobachten immer wieder, dass Mitarbeiter*innen mit Migrationshintergrund diese Eigenschaften zu 100 Prozent leben, weil in ihrer Heimat dem Alter besondere Wertschätzung gilt. Nur im Einzelfall ist die Herkunft ein Problem für unsere Heimbewohner. Und wenn das so ist, dann bewältigen wir das Problem zusammen.

Im Seniorenzentrum Unterföhring gibt es nur selten Konflikte, die mit Religion, Kultur oder Herkunft zu tun haben. Unser Team setzt auf Offenheit – und das funktioniert. Oft hilft schon ein Gespräch, um das Verständnis füreinander zu stärken. Zusätzlich wird das Thema der unterschiedlichen Kulturen gemeinsam mit Herrn Schneider im Rahmen des Pflege Prevent Projektes besprochen. Hier wird besonders auf die Kommunikation im Team eingegangen.

Manchmal ist aber auch Hintergrundwissen gefragt, insbesondere auf Seiten des Leitungsteams. Vietnamesen beispielsweise äußern gegenüber dem Arbeitgeber keine Kritik. Jede Kultur hat einen anderen Umgang bezüglich der Kommunikation. Darauf müssen wir vorbereitet sein, um damit umgehen zu können. Die Pflege braucht Migration.

Ausländer gehören schon immer zu Deutschland. Die Pflege braucht sie sogar, um eine fachgerechte Betreuung in Zukunft sicherzustellen. Gleichzeitig bietet das Leben in Deutschland den Neuankömmlingen einen besseren Lebensstandard und Zukunftsaussichten. Viele – nicht alle – sind bereit, diese Chance zu ergreifen. Wir spüren das an dem festen Willen zu lernen und zu arbeiten. Bei der Eingliederung hilft das Seniorenzentrum mit Personalwohnungen, unterstützt bei Behördengängen und sorgt für eine gute Arbeitsatmosphäre. Eine „Win-Win-Situation“, denn wer sich wohl und „heimisch“ fühlt, bleibt auf Dauer.

Dorothea Homann



Nachfolgende 20 Nationalitäten sind im Seniorenzentrum vertreten: Afghanistan (1), Belarus (1), Bosnien und Herzegowina (18), Bulgarien (1), Chile (1), Deutschland (20), Griechenland (1), Kasachstan (1), Kroatien (2), Lettland (1), Marokko (1), Mazedonien (1), Nigeria (2), Philippinen (1), Polen (2), Rumänien (2), Tschechien (1), Tunesien (2), Türkei (2), Ungarn (2).

Wir nehmen Abschied

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

Herr Günther M. – 27.07.2022 – im Alter von 92 Jahren
Herr Hans B. – 06.08.2022 – im Alter von 92 Jahren
Frau Ilse D. – 28.08.2022 – im Alter von 93 Jahren
Frau Sonja M. – 15.09.2022 – im Alter von 85 Jahren
Frau Hildegard K. – 09.10.2022 – im Alter von 86 Jahren
Herr Wolfgang L. – 16.10.2022 – im Alter von 86 Jahren
Frau Christa I. – 16.10.2022 – im Alter von 80 Jahren
Frau Josefine H. – 24.11.2022 – im Alter von 94 Jahren
Frau Imgard S. – 06.12.2022 – im Alter von 79 Jahren



Projekt „Pflege Prevent“ Gesund im Pflegealltag

Hintergrund des Projektes ist das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz, welches zum 01.01.2019 vom Bundestag verabschiedet wurde.

Das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz soll maßgeblich dazu beitragen, die belastende Situation der Pflegekräfte und somit auch die Versorgung der Pflegebedürftigen zu verbessern. Mit dem Sofortprogramm Pflege werden 13.000 neue Pflegestellen in stationären Pflegeeinrichtungen geschaffen. Je nach Anzahl der untergebrachten Bewohner sind Pflegeheime dazu verpflichtet, neue Stellen für Pflegekräfte zu schaffen.

Das bedeutet für das Seniorenzentrum Unterföhring eine zusätzliche Fachkraft konnte zur Entlastung des Pflegepersonals und der Versorgung der Bewohner*innen eingestellt werden.

Die Zielsetzungen des Projektes sind außerdem:

- ✓ die nachhaltige Gestaltung gesundheitsförderlicher und ressourcenstärkender Arbeitsbedingungen
- ✓ Erhaltung und Aktivierung der Gesundheitspotenziale aller Beschäftigten
- ✓ Steigerung der Attraktivität der Pflegebranche

Gemeinsam mit unserem Berater im Gesundheitsmanagement Gabriel Schneider, den Mitarbeiter*innen der Pflege, Hauswirtschaft, Küche, Verwaltung und der Sozialen Betreuung wurde in Fokusgruppen sowie mittels Einzelinterviews eine Bedarfsanalyse erstellt.

Diese wurde dem Leitungsteam anonymisiert präsentiert und aus dieser Bedarfsanalyse wird nun bis Ende des Jahres ein Maßnahmenplan erstellt.

Der Fokus liegt auf: „Was kann verbessert werden? Und mit welchen Maßnahmen kann dies durchgeführt werden?“ Für 2023 ist dann mit den erarbeiteten Maßnahmen eine aktive Veränderung geplant.

Ziele sind, die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern und die Mitarbeiter*innen an unser Unternehmen zu binden. Auch sollen unsere Mitarbeiter*innen zu einem eigenverantwortlichen Gesundheitsverhalten und der Mitgestaltung im Hinblick auf gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sensibilisiert werden.

Ein besonderer Fokus wird auf die interne und externe Kommunikation (Multikulturelle Zusammenarbeit, Beschwerdemanagement, etc.) gelegt.

Wir werden ca. zwei Jahre von Herrn Gabriel Schneider im Rahmen dieses Projektes begleitet und Sie diesbezüglich weiterhin auf dem Laufenden halten.

Dorothea Homann



2. Fortsetzung von Haushund Grace...

Eichhörnchenalarm vor der Einrichtung

Die Redaktion der Hauszeitung ist an mich herangetreten, auch für die dritte Ausgabe einen kleinen Bericht zu schreiben. Dem komme ich natürlich gerne nach.

Sicherlich habt Ihr euch schon gewundert, warum ich in der letzten Zeit so selten in den Wohnbereichen unterwegs bin. Aktuell schaue ich die meiste Zeit bei der Hausleitung aus dem Fenster und beobachte die Eichhörnchen. Ihr glaubt gar nicht, was da für ein munteres Treiben auf der Wiese an den Haselnussbäumen geboten ist.

Es flitzen den ganzen Tag Eichhörnchen über die Wiese. Da sie keinen Winterschlaf halten, müssen sie für den Winter vorsorgen und legen sich als Reserve viele kleine Nahrungsdepots für harte Zeiten an.

Wenn die Wiese am Seniorenzentrum im Herbst reife Früchte und Samen anbietet, beginnt für viele Tiere die Erntezeit. Schon ab Spätsommer sind rote und schwarze Eichhörnchen sehr aktiv und „ernten“ unermüdlich die Nussbäume.

Ihre Nahrungsvorräte sammeln Eichhörnchen in vielen kleinen, verstreut liegenden Depots. Ich weiß gar nicht, ob die im Winter alle Verstecke wiederfinden.

Wenn ich mit Frauchen am Mittag Gassi gehe, versuche ich ja immer, ein Eichhörnchen zu erwischen. Aber leider sind die viel zu schnell und ich muss mich mit dem Schauen aus dem Fenster zufriedengeben.

So, das war es von meiner Seite. Wenn die „Eichhörnchensaison“ vorbei ist, komme ich wieder öfter auf die Wohnbereiche und stehe für Streicheleinheiten zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit und verbleibe mit schnuffigen Grüßen

Eure Grace



Fitness und Lebensfreude für unsere Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen

Seit Oktober 2022 ist Bewegung auf unseren Fluren und in den Sälen. PEPP4SUCCESS GmbH, ein Unterföhringer Unternehmen, bringt Schwung in den Alltag unserer Mitbewohner*innen und ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Wochenplanes.

Jeder weiß, dass sich Bewegung und die Förderung der Mobilität positiv auf Körper und Geist auswirken. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dies speziell zu fördern und konnten PEPP4SUCCESS GmbH im Rahmen eines Gesundheits-Projektes für unser Haus gewinnen. Die PEPP4SUCCESS GmbH hat sich darauf spezialisiert, Gesundheit und Fitness sowie Lebensfreude und Lebensqualität zu fördern. Unterstützt und gefördert wird dieses Projekt von der Techniker Krankenkasse.

Die präventiven Maßnahmen zielen darauf ab, die Gesundheit der Mitarbeitenden und Bewohnenden zu fördern und gesundheitliche Risiken zu verringern. So soll möglichst verhindert werden, dass Krankheiten entstehen oder sich verschlimmern. Durch gezielte Präventionsmaßnahmen soll dem Fortschreiten von Pflegebedürftigkeit entgegengewirkt und zur Stabilisierung der gesundheitlichen Situation beigetragen werden.

Aktuell finden jeden Freitag drei Gruppen- und Einzeleinheiten „Fit und Aktiv“ durch die Trainer:innen von PEPP4SUCCESS GmbH für unsere Bewohner*innen statt. Die Motorik wird ebenso geschult, sowie Kraft & Balance. Das Training stärkt die Muskelkraft und Geschicklichkeit und dadurch die Leistungsfähigkeit. Die Bewegungsübungen werden mit verschiedensten Hilfsmitteln durchgeführt, die speziell für unsere Senior:innen besonders geeignet sind. Dabei kommen Bälle in unterschiedlichen Größen, Tücher, Gymnastikbänder und Bewegungsstäbe zum Einsatz.

An den Sporteinheiten können alle unsere Bewohner*innen teilnehmen, von körperlich noch sehr rüstig, bis zu sehr stark eingeschränkter Bewegungsfähigkeit. Es wird auf jeden Bewohner*innen und deren Fähigkeiten eingegangen. Ganz wichtig ist es uns, auch unseren an Demenz erkrankten Bewohner*innen, die Integration in die Sporteinheiten zu ermöglichen. Auch hier ist es uns gelungen, dass sie viel Freude an der Bewegung finden und die Interaktion gefördert wird.

Ebenso profitieren unser Mitarbeiter*innen von dem Präventionsprogramm. So wurde ein individuelles Wirbelsäulenscreening durchgeführt, bei dem Stärken und Potential eines jeden Einzelnen identifiziert und individuelle Trainingspläne ausgearbeitet wurden. Damit auch bei Mitarbeiter*innen die Gruppendynamik nicht zu kurz kommt, finden jeden Dienstag Rückenurse mit Entspannung statt, bei denen jeder herzlich willkommen ist, mitzumachen. Sogar Grace die Hündin und die gute Seele des Hauses kommt in den Genuss der Entspannung.

Wir konnten dank dem sehr guten Anklang und Erfolg in unserem Team und den Bewohner*innen das Projekt nochmals um 12 Wochen verlängern. Daher freuen wir uns, bis ca. Ende März 2023 dieses zusätzliche Angebot weiterführen zu dürfen. Danach führen interne Mitarbeiter*innen das Thema weiter. Dafür gibt es eigene Multiplikatoren-Schulungen.

Aktuell wird ein Fitness-Parkour von Bewohner*innen für die Bewohner*innen erstellt. Der Parkour mit 8 Übungen, wird auf allen Stockwerken aushängen, so können die Bewohner*innen nachhaltig immer weiter trainieren. Wichtig ist uns, Teilnehmer*innen „mitzunehmen“ und einzubinden, so dass sie aktiv mitmachen und mitgestalten können.

Wir bedanken uns bei der Techniker Krankenkasse sowie den ausführenden Therapeutinnen von PEPP4SUCCESS GmbH und Karin Gmelch für die Unterstützung zum Wohle der Gesundheit der Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen. Aber ganz besonders möchten wir uns bedanken bei unseren Senior*innen, die uns durch ihre Freude an der Bewegung und ihrer aktiven Beteiligung immer wieder ein Grinsen ins Gesicht zaubern.
Dorothea Homann/Karin Gmelch



Christrosenweiß

Als Frank das Zimmer der alten Dame betrat, saß diese in ihrem Sessel am Fenster. Sie lackierte ihre Fingernägel. Erfreut sah sie auf.

„Sie kommen gerade richtig, junger Mann!“, rief sie. „Seien Sie doch so gut und machen für mich einen Friseurtermin morgen!“

Frank grinste, machte einen Diener und antwortete: „Sehr wohl, Frau Gräfin, ganz wie Sie wünschen. Wollen Sie eine Party feiern?“

Sibylle Varnhaus hob ihre Hand zum Mund und pustete vorsichtig ihre frisch lackierten Nägel trocken. „Carpe diem“, sagte sie. „Das ist lateinisch und heißt ‚Nutze den Tag‘. Und damit meine ich jeden Tag und diesen besonders.“ Sie warf den Kopf in den Nacken, schloss die Augen und seufzte. „Ach, was habe ich wundervolle Feiern erlebt! Blass würden Sie werden, wenn ich davon erzählte.“

Frank schüttelte die Bettdecke auf, richtete geschickt das Laken.

„Ich bin ganz Ohr!“, sagte er und zückte sein Mobiltelefon. „Aber zuerst mache ich einen Termin für Sie beim Friseur!“

„Oh! Sehe ich so unmöglich aus?“ Sibylle Varnhaus langte sich erschrocken ins Haar und zupfte ein paar widerspenstige Strähnen zurecht. Sie warf einen Blick in den Spiegel, dann nickte sie. „Danke, mein Lieber! Sie haben recht. Das Haar verträgt frische Farbe. Rot. Rosenrot. Das würde passen.“

„Baccara oder Moosröschen?“, fragte Frank amüsiert.

„Baccara, nur vom Edelsten!“, antwortete Sibylle Varnholt. „Wollen Sie mir etwa Blumen schenken?“

„Darf ich Ihnen Blumen schenken?“ Frank nestelte sein Portmonnaie aus der Hosentasche und warf einen Blick hinein. „Es reicht nur für etwas Kleines. Sehen Sie? Was bin ich doch für ein armer Mann!“

„Eine Christrose wünsche ich mir!“ Sibylle Varnholts Augen nahmen einen verklärten Ausdruck, ihr sonst so hartes Gesicht wurde weich. „Weiß wie Schnee. Einmal habe ich zum Neujahrsfest eine Christrose geschenkt bekommen. Es war mir die liebste Blume meines Lebens.“ Sie zögerte, dann überzog ein Strahlen ihr Gesicht. „Ich glaube, ich lasse mein Haar weiß färben. Christrosenweiß.“

Frank steckte seine Geldbörse wieder ein. „Dann müssen Sie gar nichts verändern, Ihre Haare sind einfach wunderbar, Christrosenweiß!“

Sibylle Varnhaus hielt Frank ihre Hand hin. Der beugte sie darüber und deutete einen Handkuss an. Es war so leicht, eine Dame glücklich zu machen.





Erika Holzhauser mit Claudia Miriam Warkentin de Wall.



Marianne Tang kommt seit vielen Jahren ins Haus.



Sophia Fischer war auch schon mit ihren Kater Speedy zu Besuch.

Die ehrenamtliche Tätigkeit – ein Gewinn für die Gemeinschaft und die eigene Person

Im Juli dieses Jahres war ich bei der Schulung „Qualifizierung im Ehrenamtsmanagement“ von der Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland, gefördert vom Landratsamt München dabei.

Da durch die Coronapandemie bedingt die Ehrenämter etwas „eingeschlafen“ sind, ist es wünschenswert, dass unsere Bewohner wieder mehr Kontakte und Abwechslung, außerhalb des Beschäftigungsprogramms der sozialen Betreuung der Einrichtung und der Besuche durch ihre Angehörige bekommen.

Seit 1853 ist das **soziale Ehrenamt** durch das Elberfelder-Modell etabliert. Damals wurden Städte in Quartiere unterteilt und jedem dieser Quartiere ein ehrenamtlich ortsansässiger Pfleger zugeteilt. Dessen Aufgabe war es, eine überschaubare Anzahl hilfsbedürftiger Familien in diesem Gebiet zu betreuen.

In Deutschland sind aktuell 40,42 % der Bevölkerung ehrenamtlich beschäftigt. Heutzutage sind die meisten Ehrenamtlichen in Sport und Bewegung tätig, also z.B. in Sportvereinen. Laut Umfragen ist der soziale Bereich für die meisten Engagementbereiten am interessantesten.

Im Seniorenzentrum Unterföhring kommen Ehrenamtliche zu einigen unserer Bewohner, um mit diesen etwas Zeit zu verbringen. Dies sind z.B. ein Spaziergang durch Unterföhring, gemeinsame Gespräche, Abwechslung beim gemeinsamen „Kreuzwort rätseln“ oder einfach nicht so allein zu sein.

Aber auch für die ehrenamtlich Tätige, den ehrenamtlich Tätigen ist der Kontakt zu unseren Bewohnern und den Mitarbeitern im Seniorenzentrum eine bereichernde Erfahrung, die Freude mit sich bringt.

Sie wollen sich für Andere und für das Gemeinwohl engagieren? Sie wären gerne ehrenamtlich tätig, wissen aber noch nicht genau, welche Aufgabe für Sie geeignet ist? Wenn Sie sich mehr über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements informieren möchten, melden Sie sich bei Frau Regina Gersonde-Podlesak.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
Regina Gersonde-Podlesak/Maria Bader



Antje Wedekind und Josef Eisenreich im Cafe Valentin.

Adventsausflug ins OEZ

In der Adventszeit besuchten einige Bewohner gemeinsam mit Herrn Hans Kritzinger und Mitarbeiter*innen der sozialen Betreuung das Olympia Einkaufszentrum. Die Fahrt und Auslagen für Kaffee und Lebkuchen wurden von der Nachbarschaftshilfe Unterföhring e.V. übernommen. Ein herzliches „Vergelts Gott“ im Namen der Bewohner, die sich über die Abwechslung sehr gefreut haben.



Brandschutz Schulung: Für mehr Sicherheit im Betrieb

Herr Richard Schmid von der Firma Brandschutz Weber war am 12.10.2022 für die jährlich vorgeschriebene Brandschutz Helfer-Ausbildung in unserer Einrichtung.

In einem theoretischen Teil wurden die Mitarbeiter über das Verhalten im Brandfall aufgeklärt. Im Anschluss ging es dann nach draußen und es konnte mit den unterschiedlichsten Feuerlöschern das Löschen eines Feuers geübt werden.

Wir hoffen dies nie anwenden zu müssen, bedanken uns aber, dass Herr Schmid uns auch in diesem Jahr wieder zum Thema Brandschutz geschult hat.

Dorothea Homann



