

Hauszeitung

Ausgabe 2/2023



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



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

... „Bewegung tut gut“, den Spruch haben wir sicher alle schon einmal gehört. In der Jugendzeit war das vielleicht mit einer Aufforderung verbunden, nicht so faul herumzuhängen und stattdessen aktiv zu sein. Älteren Menschen ist die Bewegung dagegen ein wichtiges Bedürfnis. Sie hilft immerhin, die eigene Selbständigkeit zu erhalten.

Dies konnten wir im Rahmen des Projektes der Techniker Krankenkasse im 4. Quartal 2022 erleben. Bewohnende, die kognitiv und/oder motorisch sehr eingeschränkt waren, konnten eine Verbesserung erzielen. Die Musik der 50/60iger Jahre animierte Teilnehmende zum Mitsingen und einige unserer Bewohner*innen nahmen an allen aufeinanderfolgenden drei Kursen teil.

Auch die Mitarbeiter*innen hatten Spaß an den Bewegungs- und Entspannungskursen, welche dienstags angeboten wurden.

Wir bedanken uns bei den durchführenden Therapeutinnen und besonders bei Frau Karin Gmelch von der Firma Pepp4success GmbH, welche auf uns mit diesem Projekt im März 2022 zugekommen ist. Besonders erfreut sind wir, dass Frau Karin Gmelch, Geschäftsführerin Firma Pepp4success GmbH im März dieses Jahres auf die Gemeinde Unterföhring zugegangen ist und eine Fortsetzung des Kurses beantragt hat. Dieser wurde nun bis Ende des Jahres von der Gemeinde übernommen und trägt zu mehr Beweglichkeit und Lebensfreude unserer Bewohnenden bei.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei der Gemeinde Unterföhring, der Firma Pepp4success GmbH und der Technikerkrankenkasse ohne die dieses Projekt nicht stattgefunden hätte und nun fortgeführt werden kann. Einen ausführlichen Beitrag über das Programm entnehmen Sie auf einer Doppelseite in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer vierten Ausgabe der Hauszeitung und verbleibe mit  lichen Grüßen

Ihre Dorothea Homann
Heimleitung

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage 2. Halbjahr
- 4 Baumaßnahme
- 5 Vorstellung Cornelia Kurth und Klaus Klonowski
Ergebnis Bewohnervertretungswahl 2023
- 6 Bericht Gesundheitsprojekt
- 8 Leben mit Demenz
- 9 Wir nehmen Abschied und Gedicht
- 10 Kreuzworträtsel
- 11 Haushund Grace „Bitte nicht füttern“
- 12 Fotos
- 13 Fotos
- 14 Rezept vom Küchenchef
- 15 Geschichte zum Lesen und Vorlesen
- 16 Impressum und Rätsellösung



Alles Gute - Frau Elfriede Embruch und Frau Ruth Jäger feierten am 24.01.2023 beide Ihren 103. Geburtstag! Foto unten mit Michael Scherbaum und Dorothea Homann

Juli 2023

Maria R. (2. OG)	02.07. zum 76. Geburtstag
Johann G. (2. OG)	16.07. zum 97. Geburtstag
Rosa G. (EG)	17.07. zum 91. Geburtstag
Ralf S. (EG)	18.07. zum 77. Geburtstag
Maria-L. E. (EG)	25.07. zum 77. Geburtstag

August 2023

Grete S. (1. OG)	01.08. zum 88. Geburtstag
Rosa M. (EG)	07.08. zum 92. Geburtstag
Gabriele F. (1. OG)	08.08. zum 74. Geburtstag
Maria M. (1. OG)	11.08. zum 89. Geburtstag
Ingeborg G. (1. OG)	16.08. zum 88. Geburtstag

September 2023

Christa A. (2. OG)	03.09. zum 78. Geburtstag
Berta L. (2. OG)	06.09. zum 90. Geburtstag
Eugeniusz F. (1. OG)	14.09. zum 74. Geburtstag
Gerlinde S. (1. OG)	24.09. zum 86. Geburtstag
Ingeborg L. (2. OG)	26.09. zum 82. Geburtstag
Karin N. (EG)	27.09. zum 79. Geburtstag
Jeanne R. (2. OG)	28.09. zum 92. Geburtstag

Oktober 2023

Richard W. (2. OG)	14.10. zum 91. Geburtstag
Ernst P. (EG)	21.10. zum 85. Geburtstag
Paul M. (EG)	22.10. zum 87. Geburtstag
Ottilie H. (1. OG)	26.10. zum 86. Geburtstag

November 2023

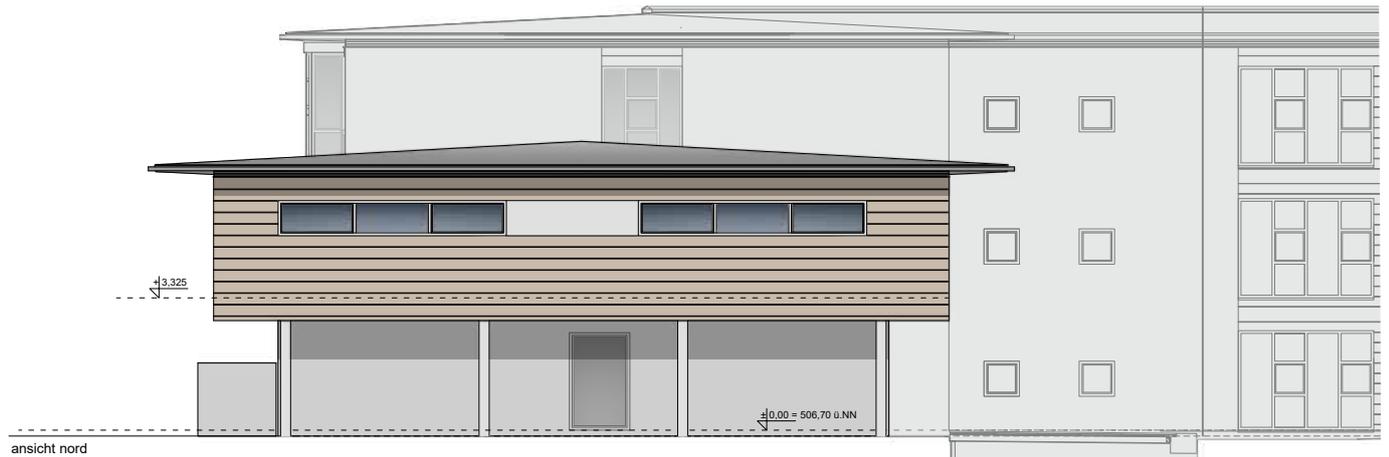
Maria H. (1. OG)	04.11. zum 94. Geburtstag
Marianne K. (1. OG)	12.11. zum 88. Geburtstag
Hildegard J. (EG)	16.11. zum 91. Geburtstag
Rüdiger S. (EG)	23.11. zum 88. Geburtstag
Barbara H. (1. OG)	25.11. zum 84. Geburtstag
Ilse E. (1. OG)	26.11. zum 90. Geburtstag

Dezember 2023

Doris Z. (1. OG)	04.12. zum 83. Geburtstag
Josef E. (2. OG)	15.12. zum 88. Geburtstag
Edith R. (1. OG)	20.12. zum 78. Geburtstag
Erika H. (EG)	29.12. zum 87. Geburtstag



Bau eines Veranstaltungsraumes (Aufstockung des Gebäudes)



Umbaumaßnahmen Seniorenzentrum - Ansicht Nord

Am 08.05.2023 war es dann endlich so weit.

Der Startschuss für die Aufstockung des Seniorenzentrums Unterföhring hat begonnen.

Da es sich in den letzten Jahren gezeigt hat, dass die vorhandenen Räumlichkeiten für Veranstaltungen der Bewohner*innen mit Angehörigen sehr beengt sind, wurde vom FSD Förderverein Soziale Dienste sowie dem Seniorenbeirat Unterföhring bei der Gemeinde ein Antrag auf eine Erweiterung der Einrichtung gestellt. Der Antrag wurde im Jahr 2021 durch den Gemeinderat genehmigt. Aufgrund der COVID-19-Pandemie konnte der Beginn der Baumaßnahmen nicht wie geplant im Jahr 2022 starten und musste auf 2023 verschoben werden.

Gebaut wird ein ca. 226 m² großer Gemeinschaftsraum (ein kleiner und großer Saal inkl. Trennwand und Bühne, Toiletten, Teeküche und kleinem Lagerraum). Hier können voraussichtlich ab Dezember 2023 die Gottesdienste, Sommerfest, Weihnachtsfeier, wöchentliches Bewegungsprogramm etc. stattfinden. Ebenfalls wird der Raum für Schulungen, Besprechungen und Teamsitzungen der Mitarbeiter zur Verfügung stehen.

Im Mai diesen Jahres rückten die ersten Fahrzeuge an und spannend verfolgen unsere Bewohner*innen die schnellen Fortschritte auf der Baustelle. Da die Bauteile in Holzständerbauweise im Vorfeld angefertigt wurden, ging alles sehr schnell und ab Juni konnte bereits mit den Innenarbeiten begonnen werden.

Dorothea Homann



„A bisserl“ kennen wir uns ja schon

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner unseres Seniorenzentrums,

das Wort „a bisserl“ ist ein typisch bayerisches Wort. Es lässt sich nicht einfach so in sauberes Hochdeutsch übersetzen, nein, das geht nicht. – Natürlich könnte man sagen: Doch, es bedeutet: „ein wenig“, und das stimmt auch, aber „a bisserl“ bedeutet schon noch mehr.

Es wohnt etwas Zurückhaltung in diesem Ausdruck, er klingt eher behutsam als forsch oder überzeugt, und er nimmt sich nicht so wichtig. Messen kann man nicht, wieviel „a bisserl“ ist. Es stellt sich nicht an erste Stelle, aber es weiß durchaus um seine Kraft, es ist nicht nichts. Und das Herz spielt eine Rolle, wenn von „a bisserl“ die Rede ist.

Sie, liebe Bewohnerin, lieber Bewohner, und ich, wir haben uns in den zurückliegenden Monaten „a bisserl“ kennen gelernt und ich bin einfach gerne für Sie da: Haben doch die älteren Menschen so viel erlebt und deswegen auch so viel zu erzählen. Jede Lebensgeschichte ist ein Wunder, jedes Gesicht, in das ich schauen darf, erzählt vom Geheimnis Gottes.

Das feiern wir gemeinsam in unseren Gottesdiensten und davon höre ich bei meinen Besuchen in den Wohnbereichen an den Sonntagen.

Bei diesen Besuchen bringe ich Ihnen auch die Kommunion ins Zimmer oder in den Wohnbereich, wenn Sie das möchten, aber nicht zum Gottesdienst kommen können. Und außerdem ist es oft ganz gut, jemanden zum Reden zu haben. Dieses Angebot gilt auch für Ihre Angehörigen.

So freue ich mich auf unsere Begegnungen im Sommer, der vor uns liegt. Sie erreichen mich über die soziale Betreuung im Haus.

Geben Sie dort Bescheid, diese setzt sich dann mit mir in Verbindung, oder aber direkt, wenn ich im Haus bin zum Gottesdienst bzw. zum Besuch – und natürlich auch telefonisch unter 0160 6171 914 oder digital per Email: kklonowski@ebmuc.de

Gerne nehme ich mir Zeit für Sie und so lernen wir uns immer noch a bisserl besser kennen,

ganz herzliche Grüße

Klaus Klonowski, Diakon



Klaus Klonowski
(kath. Seelsorger)

Vorstellung Cornelia Kurth Ehrenamtliche Seelsorgerin



Liebe Bewohner*innen, An- und Zugehörige,
liebe Mitarbeitende im Haus,

seit April 2023 bin ich als ehrenamtliche Seelsorgerin im Seniorenzentrum Unterföhring tätig. Da Spiritualität immer ein fester Bestandteil in meinem Leben war, habe ich mich im letzten Jahr bei der Evangelischen Altenheimseelsorge München zur ehrenamtlichen Seelsorgerin ausbilden lassen.

Ich besuche nun mehrmals monatlich Bewohnerinnen und Bewohner hier im Seniorenzentrum, ganz unabhängig von ihrer Konfession. Viele Menschen öffnen sich, erzählen aus ihrem Leben, von ihren Erfahrungen, Sorgen und Ängsten. Ich höre zu, schweige, habe Zeit, halte mit aus, bin einfach da. Ich fühle mich sehr willkommen und bin dankbar, hier meine Einsatzstelle gefunden zu haben.

Ich freue mich auf weitere Begegnungen mit Ihnen!

Herzliche Grüße,
Cornelia Kurth

Heimbeirat Bewohnervertretungswahl 2023

Nachfolgende 5 Mitglieder wurden gewählt:

Hans Kritzinger	49 Stimmen
Erika Holzhauser	47 Stimmen
Josefine Gieschen	42 Stimmen
Dagmar Angermaier	36 Stimmen
Margit Nabrotzky	26 Stimmen
Nabrotzky Anja	23 Stimmen (Ersatz)
Berger Peter	21 Stimmen (verstorben am 14.5.2023)

Bei der ersten Sitzung wird der Vorsitzende gewählt. Wir informieren Sie gerne über dieses Ergebnis, sobald dieses feststeht.

Unterföhring, 17.05.2023

Die Finanzierung des Bewohner-Bewegungsprogrammes ab April 2023 ist Dank der Kostenübernahme der Gemeinde Unterföhring gesichert

Aufgrund des einschlagenden Erfolgs der Freitagsgymnastik hat sich die Gemeinde Unterföhring bereit erklärt, die Kosten für eine Weiterführung des Projekts bis Ende 2023 auf jeden Fall zu übernehmen. Dieses Projekt, angestoßen und überhaupt möglich durch die Techniker Krankenkasse, kann weitergeführt werden. Profitieren werden auf jeden Fall die Senioren mittels physischer Verbesserung der Körperlichkeit, psychische Verbesserung des mentalen Zustands und allem voran viel Lebensfreude.

Freitagvormittag, Seniorenzentrum Unterföhring, die Zimmer sind leer, die Gänge auch. Denn nach dem Frühstück geht's auf zum Sport. Der Freitagvormittag ist dafür fest reserviert. Seit mehr als 20 Wochen findet das regelmäßige Sport und Bewegungsprogramm für alle Mitbewohnenden statt. Und Jeder freut sich schon auf den sportlichen Freitag, der mittlerweile zu einer Institution geworden ist.

Die Mitarbeitenden von der sozialen Betreuung bemühen sich so sehr, dass jeder, der möchte (und das sind fast alle Mitbewohnenden), beim Sportprogramm mitmachen kann. Allerhand ist zu tun, Rollstühle und Betten werden durch die Gänge zum Sporttreff geschoben, damit jeder rechtzeitig vor Ort ist.

Aber auch weitere Projekte konnten mittlerweile umgesetzt werden. So gibt es seit Anfang des Jahres 2023 auf allen Fluren einen Bewegungsparcours, eine Art Indoor Trimm Dich Pfad. Auf jedem Stockwerk wurde dieser im Gang installiert. Fleißige SportlerInnen haben sich freundlicherweise als Model zur Verfügung gestellt und zeigen acht unterschiedliche Übungen auf dem gesamten Gang.

So werden die Senior*innen motiviert, jeden Tag ein Paar Übungen durchzuführen, denn die Plakate hängen in regelmäßigen Abständen auf den Fluren. Jedes Mal, wenn sie vorbeigehen, werden sie animiert die Übungen zu machen. Dadurch ist mancher Bewohner schon sehr fit geworden. Lassen Sie sich den Bewegungsparcours gerne bei Ihrem nächsten Besuch zeigen und machen Sie mit!

Auch am Freitag wird der Parcours mit in die Sport- und Bewegungseinheiten mit eingebaut. So bewegen sich die Trainerinnen mit ihren Schützlingen von Plakat zu Plakat und führen gemeinsam die Bewegungen durch. Es können Fragen gestellt werden und die Übungen ausprobiert.

Die Multiplikatorenschulungen mit den Mitarbeiter*innen vom Seniorenzentrum (soziale Betreuung) sind mittlerweile auch abgeschlossen, so dass einem Weiterführen nichts im Wege steht.

Ein herzliches Dankeschön an das Trainerteam von Pepp4success GmbH, der sozialen Betreuung, der unterstützenden Mitarbeitenden der Techniker Krankenkasse sowie der Gemeinde Unterföhring. Vor Allem aber an die Heimleitung, die dieses Projekt mit Ihrer Offenheit und dem Weitblick erst möglich gemacht hat und den Senior*innen, die so fleißig jedes Mal mit viel Motivation an den Aktionen teilnehmen.

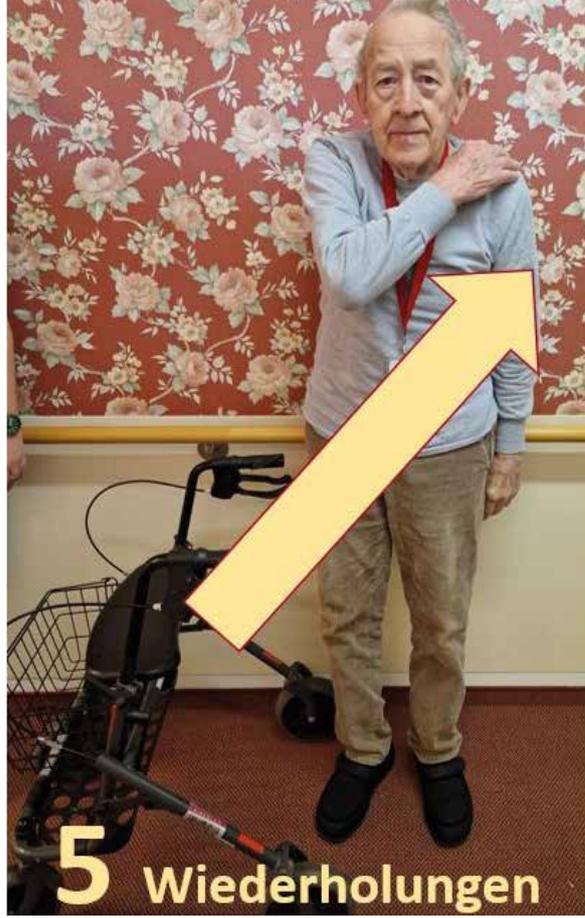
Pepp4success GmbH
Karin Gmelch
Geschäftsführung



Mobilisation und Kräftigung Rumpf



Mobilisation und Kräftigung Arme



Mobilisation und Kräftigung Rumpf



Leben mit Demenz

Am Anfang der Krankheit sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört. Im weiteren Verlauf verschwinden auch die bereits eingepprägten Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Die Betroffenen verlieren so immer mehr die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Ursachen und Ausprägungen

Schätzungen zufolge ist die Alzheimer-Krankheit mit einem Anteil von ca. 60 – 65 Prozent die häufigste irreversible Demenzform. Mit ca. 20 – 30 Prozent folgen die gefäßbedingten (vaskulären) Demenzen. Bei etwa 15 Prozent liegt eine Kombination beider Erkrankungen vor. Andere Demenzformen finden sich bei nur 5 – 15 Prozent der Erkrankten.

Besondere Verhaltensweisen

Zum Krankheitsbild der Demenz gehören verschiedene typische Verhaltensweisen und Handlungsmuster der Betroffenen, mit denen sich die meisten Angehörigen zu einem bestimmten Zeitpunkt auseinandersetzen müssen. Die Ursachen liegen zum Großteil im Verlust von Gedächtnis- und Erinnerungsvermögen und in der Unfähigkeit, logische Verknüpfungen herzustellen.

Tipps für Angehörige

Sprache anpassen

- Sprechen Sie möglichst in kurzen, einfachen Sätzen.
- Mimik, Gesten und Berührungen sind hilfreich um Verbales zu unterstreichen.
- Stellen sie „Pflückfragen“. Statt „was möchtest Du essen?“ fragen Sie z.B. „Möchtest Du lieber ein Schnitzel oder Rouladen?“.

Das sollten Sie vermeiden

- Löchern Sie den Menschen nicht mit Warum-Fragen oder offene Fragen, wie z.B. „Was möchtest Du heute machen?“ Das nachlassende abstrakte Denkvermögen macht eine Beantwortung oft unmöglich.
- Überforderung vermeiden. Gerade bei fortgeschrittener Demenz sind die Personen schnell überfordert. Verunsicherungen können Sie vermeiden, indem Sie einfache Fragen stellen.

Wiederholte Fragen

- Versuchen Sie die Frage zu beantworten
- Schreiben Sie die Antwort gut lesbar auf und zeigen Sie auf die Notiz, sobald der erkrankte Mensch die Frage wieder stellt.
- Wenn Sie die Geduld verlieren, gehen Sie für kurze Zeit aus dem Zimmer.
- Unterbrechen Sie die Situation, indem Sie ihn mit etwas anderem beschäftigen.

Das sollten Sie vermeiden

- Versuchen Sie nicht ungeduldig zu werden.
- Verzichten Sie auf logisches Argumentieren. Diskussionen führen zu nichts.

Nervöses Hin- und Her- Laufen

- „Laufen lassen“ ist oft die beste Lösung
- Suchen Sie nach Ursachen für die Unruhe, wie etwa körperliches Unwohlsein.
- Finden Sie zusammen mit der Person eine sinnvolle Tätigkeit.
- Versuchen Sie das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.
- Routinen und strukturierte Tagesabläufe geben den Betroffenen im Alltag Sicherheit.

Das sollten Sie vermeiden

- Versuchen Sie dem Betroffenen nicht das Gefühl von Eingesperrt sein zu geben.
- Nicht gewaltsam am Weglaufen hindern, auch das kann zu Ängsten führen.
- Plötzliche Veränderungen verursachen Verwirrung und Ängste.

Nächtliches Wandern (Hinweis für die häusl. Pflege)

- Versuchen Sie, eine sichere Umgebung zu schaffen und sorgen Sie dafür, dass die Türen nach draußen nachts verschlossen sind.
- Begrenzen Sie den Schlaf der Person tagsüber und sorgen Sie dafür, dass sie ausreichend Bewegung hat.
- Eine angenehme Raumtemperatur und ein warmes Getränk, wie zum Beispiel ein Tee helfen beim Einschlafen.

Das sollten Sie vermeiden

- Falsch dosierte Beruhigungsmittel - verstärken nächtliches Wandern.

Erteilung von Vollmachten

Wem eine Demenzform diagnostiziert wird, denkt nicht unbedingt sofort daran, seine rechtlichen Angelegenheiten zu regeln.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** können Menschen mit Demenz Personen ihres Vertrauens das Recht übertragen, in ihrem Namen zu entscheiden und zu handeln, wenn sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind. Wichtig ist, dass Menschen mit Demenz die Vollmacht zum richtigen Zeitpunkt ausstellen, nämlich solange sie noch geschäftsfähig sind. In der Vollmacht sollte möglichst genau festgelegt werden, wozu die Bevollmächtigte oder der Bevollmächtigte im Einzelnen ermächtigt wird.

Bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenzform ist die Entscheidung für Behandlungen oder lebenserhaltende Maßnahmen besonders schwierig, denn sie können ihre Zustimmung oder Ablehnung häufig ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr mitteilen. Mit einer **Patientenverfügung** können sie vorsorgen – auch hier gilt nur, solange der Mensch mit Demenz noch einwilligungsfähig ist, also Art, Bedeutung und Tragweite der ärztlichen Maßnahmen erfassen kann. Damit das Dokument wirksam ist, muss es schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben sein. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht notwendig.

Mit einer **Betreuungsverfügung** können Menschen mit Demenz vorab festlegen, wer bei Bedarf ihre Betreuung beziehungsweise die gesetzliche Vertretung übernehmen soll. Im Unterschied zu einer rechtswirksamen Vorsorgevollmacht, ermächtigt die Betreuungsverfügung nicht zu einer sofortigen Vertretung der betroffenen Person. Vorher muss ein Betreuungsgericht prüfen, ob eine Betreuung erforderlich ist. Das Betreuungsgericht darf von dem Vorschlag in der Betreuungsverfügung nur abweichen, wenn die vorgesehene Person nach Einschätzung der Richterinnen und Richter am Betreuungsgericht ungeeignet ist. Im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht können Menschen mit Demenz eine Betreuungsverfügung auch dann noch aufsetzen oder ändern, wenn sie nicht mehr voll geschäftsfähig sind.

Für detaillierte Informationen zum Thema Demenz wenden Sie sich direkt an Ihre Kranken/Pflegekasse. Dort werden entsprechende Informationen für Sie bereitgestellt. Das Bundesministerium für Gesundheit hat einen „Ratgeber Demenz“ herausgegeben. Dort finden Sie wertvolle Informationen rund um dieses Thema.

Beate Welnetz-Richter

Quelle: Auszüge aus dem Ratgeber Demenz v. Bundesministerium für Gesundheit



Wir nehmen Abschied

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

Frau Emma S. - 16.12.2022 – im Alter von 87 Jahren
Frau Natalja M. - 20.12.2022 – im Alter von 87 Jahren
Herr Bernd K. - 06.01. 2023 – im Alter von 61 Jahren
Herr Leo F. - 28.01.2023 – im Alter von 87 Jahren
Herr Otto S. - 23.02.2023 – im Alter von 95 Jahren
Frau Lieselotte H. - 18.03.2023 – im Alter von 95 Jahren
Frau Emma H. - 17.04.2023 – im Alter von 92 Jahren
Herr Peter B. - 14.05.2023 – im Alter von 98 Jahren
Ursula H. - 4.6.2023 – im Alter von 87 Jahren

Gedicht

Sommertraum

Golddurchflamnte Ätherwogen,
Schwerer Äste grüne Bogen,
Süß verwob'ne Träumerei'n...
Sommer, deine warmen Farben,
Helle Blumen, gold'ne Garben
Leuchten mir ins Herz hinein...

In dem Wald, dem dämm'rig düstern,
Hörst du's rauschen, lispeln, flüstern,
Elfenmärchen – Duft und Schaum...?
Blumenkinder nicken leise,
Lauschen fromm der alten Weise
Von des Waldes Sommertraum...

Und der See, der windumfächelt
Lallend plätschert, sonnig lächelt,
Netz das Schilf aus lauem Born...
Rosen blühen am Gelände,
Rosenglut, wo ich mich wende,
Und im Herzen tief ein Dorn...

© Lisa Baumfeld,
1877-1897, österreichische Dichterin

Teil der Leiter		geschickte Täuschung	Ankündigung		US-Nachrichtensender (Abk.)	verbleibend, restlich	auf der Violine spielen	Abk. für Deutsches Rotes Kreuz		schmierigen, fetten	gegen d. Außenwelt abschließen		Widerhall	Schiffe in den Häfen leiten	die dort		Früchte	
durchdachte Vorbereitung								Meeressäugtier						Körper				
lange, schmale Vertiefung						Zimmerwinkel					bereits						Himmelsrichtung	
					in der Nähe von			Überschrift	schottisch: See, Fjord					Probe, Stichprobe				
Pferd						Ostgermane					kleiner Sprung (ugs.)					großer Beutel, Behältnis aus Stoff		Firmenzeichen, Signet
unbeweglich		heftiger Unwille		Laubbaum, Rüter		Fleiß, Beflis-senheit		Mitteilung, Hinweis (Kzw.)					edle Blume	kleines Lasttier				
								starke Hitze	nur mit Einschränkung	Wirbelsturm in Nordamerika								
bescheidenen, begläubigen	Mietwagen mit Fahrer		dt. Komponist (Carl)		Fanggerät		göttliches Gesetz						Herrenjackett	Körperglied		befestigtes Hafenufer		
				niederl. Fayen-stadt						spanisch: Hurra!, Lost, Aufl!			zu keiner Zeit					
großer Fluss						dieser, jener		Gewittergrollen								Universum		das Unsterbliche
Titulierung		Drehpunkt		Kontinent								Schiffsvorder-teil		Getreide-art, Kukuruz				
							an-nähernd, ungefahr	große Tür, Einfahrt	Luft-trübung						Bürde, Drückendes		Staat in Süd-amerika	
Bergspitze	Samm-lung von Schrift-stücken		ohne Inhalt	voll-endet						handeln			von Bäu-men ge-säumte Straße					
							Nahrung zu sich nehmen	Ab-schnitt der Woche					Frucht-, Gemü-se-flüssigkeit	Ab-schieds-gruß	chemi-sches Zeichen für Chlor			
Bühnen-tanz mit Musik		Flach-land		Witz, Scherz (eng-lisch)	Fabrik				recht-eckiger Behälter aus Holz				Stand-bild					
Trink-gefäß								spani-sche Balea-reninsel						echt; ehrlich		deutsche Spiel-karte		Stock-werk
					böse, schlimm	interna-tionales Not-signal				Gerte		Wonne, Ver-gnügen						
afrika-nisches Wild-pferd	schwed. Pop-legende		Ges-chenk, Almosen					nicht außen		munter, lebhaft					äußerste Armut			
				wohl, aller-dings		Organ des Harn-systems						landwirt-schaftliches Anwesen	beson-ders; außer-dem					
rhyth-mische Körper-bewegung							Erdstufe; befestigte Fläche an Häusern		Himmels-wesen						Aristo-kratie		reichlich	
unruhig; gerührt, ergriffen		vordring-lich		fegen, mit dem Besen reinigen	der gleichen Meinung					Fluss zum Rhein			Jugend-stadium mancher Tiere					
							Licht-signal-anlage		Wasser-vogel					lieber, wahr-scheinlicher		asia-tische Raub-katze		Rätsel-freund
Pflege-anwen-dung für die Frisur	Kinder-buch-figur (Biene)		Nacht-vogel		Sitz-bereich im Theater					kochen			Be-wahrer, Wächter					
anstren-gend								Alphabet					arabi-scher Männer-name		flieder-blau, hell-violett			
					Fährte, Abdruck						Viereck, Raute				Groß-mutter		an-wesend	
unbe-rührte Land-schaft		kaum hörbar, fast lautlos						einerlei; gleich-artig						schläfrig; erschöpft				
Gebets-schluss-wort					Begeis-terung, Schwung					letti-sche Haupt-stadt					selten, knapp			



„Bitte nicht füttern“

Jeden Morgen warten unsere Bewohner*innen besonders sehnsüchtig auf unsere vierbeinige „Mitarbeiterin Grace“. Wenn die kleine Australien Shepard Dame über die Wohnbereiche läuft, kommt richtig Leben in die Pflegeeinrichtung.

Sofort steht für die Senioren ausgiebiges Streicheln, Schmusen und Spielen mit Grace auf dem Programm. Wenn die Bewohnenden warmes, weiches Fell unter den Händen spüren, wenn feuchte Nasen sie sanft anstupsen, um ein Leckerli zu bekommen, und wenn die Tiere einfach frischen Wind in den Heimalltag bringen, fangen die Augen der Senioren an zu leuchten.

Kein Krümel ist vor mir sicher und meine Kolleginnen aus der Reinigung freuen sich, dass ich nach dem Frühstück im Wohnbereich die Krümel aufschnuffele.

Wenn ich dann noch meinen Blick fixiere, bekomme ich von Mitarbeitenden, Angehörigen und Bewohnenden meist auch noch ein Leckerli oder die Reste vom Teller. Das alles führt leider dazu, dass mein Frauchen mit dem letzten Ergebnis auf der Waage nicht zufrieden ist.

Nun muss ich seit einigen Tagen ein Halstuch mit der Bitte „NICHT FÜTTERN“ tragen.

Ich habe in den letzten Monaten zwei Kilo zugenommen und mein Frauchen macht sich große Sorgen über meine Gesundheit. Auch sind zu viele Leckerlies nicht gut für meine Zähne und ich kann Euch sagen, Zähne putzen und Zahnstein entfernen beim Tierarzt sind kein Spaß.

Ich bitte Sie/Euch alle, auf die eigentlich gut gemeinten Naschereien für mich zu verzichten und ich verspreche Euch, dass ich trotzdem zum Streicheln, Kuscheln und Schmusen vorbeikomme.

Viele Grüße,
Eure Grace



Vorbereitungen für Ostern und Maifest. Modemobil im Seniorenzentrum



Faschingsfeier 2023



Maifest



Mitarbeiterbowling



Witze

Ein Cowboy geht zum Friseur.
Als er wieder rauskommt, ist sein Pony weg.

Ein Elektriker steht vor einer Wohnungstür und schimpft:
„so eine Unverschämtheit! Bestellen mich her, um die Klingel zu reparieren, und dann macht keiner auf!“

Zwei Wanderer werden plötzlich von einem gewaltigen Bären bedroht. Blitzschnell reißt sich der eine die Wanderstiefel von den Füßen, holt seine Sportschuhe aus dem Rucksack und zieht sie an. „Was machst du da? Auch mit Sportschuhen bist du nicht schneller als der Bär?“ „Egal, Hauptsache, ich bin schneller als du!“

Was ist ein Sattelschlepper?
Ein Cowboy, der sein Pferd verloren hat.

Informationen zur dreijährigen Ausbildung
zum*zur Pflegefachfrau* Pflegefachmann und
einjährigen Ausbildung zum*zur Pflegefach-
helfer*in (Altenpflege/Krankenpflege)



Ihr Ansprechpartner: Frau Dorothea Homann – Heimleitung
Seniorenzentrum Unterföhring
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring
E-Mail: hl@sz-unterfoehring.de
Tel.: 089 / 999 816 9-0
Web: www.sz-unterfoehring.de

Im Seniorenzentrum kocht das Küchenteam täglich frisch: Hausmannskost, vegetarisch und gerne auch mal mediterrane Küche



Ben Ameer (seit 2019 im Seniorenzentrum); geboren in Tunesien, seit 1997 in Deutschland, verheiratet, 3 Kinder



*Unser Küchenchef gibt Ihnen in dieser Ausgabe ein leckeres Sommerrezept mit auf den Weg, welches bei unseren Bewohner*Innen gut ankommt.*

Zitronenhähnchen mit Zucchini und Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kartoffeln (klein, festkochend)
- 8 Hähnchenkeulen
- 2 Zucchini (mittlere Größe)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone (Bio), 1 Orange (kleine, Bio)
- 8 Stiele Thymian, 2 Stiele Oregano, 2 Stiele Rosmarin
- 70 ml Zitronensaft, 70 ml Orangensaft
- 1 TL Ingwer (frisch gerieben)
- Chilipulver, Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Olivenöl (zum Beträufeln)

Dauer: 40 Min.
Schwierigkeit: Einfach

Schritt 1

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen oder abbürsten und parallel mehrmals einschneiden, dabei aber nicht durchschneiden. Keulen abbrausen, von überschüssigem Fett befreien (wer will, kann auch die Knochen auslösen). Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Zitrone und Orange heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden. Kräuterblättchen / Rosmarin abzupfen.

Schritt 2

Zwiebelwürfel in einem Bräter oder einer großen ofenfesten Pfanne verteilen. Zucchini, Kartoffeln und Keulen oben darauflegen. Zitrus-säfte, Knoblauch und Ingwer verrühren, darüber gießen. Alles mit Paprika bestäuben, mit Zitrus-scheiben belegen und mit Hälfte der Kräuter betreuen. Alles im Ofen ca. 40 Minuten braten.

Schritt 3

Zitronenhähnchen zum Servieren mit den restlichen Kräuterblättchen bestreuen.

Guten Appetit!

Alle Tassen im Schrank

Es regnete in Strömen. Dicke Tropfen fielen auf die Bank, auf der Max und Sebastian sonst bei jedem Wetter saßen. Die beiden Buben drückten sich an die Wand des Schuppens, um nicht nass zu werden. Max prustete los. „Erinnerst du dich noch an unseren Besuch bei Großtante Helga?“, fragte er. Sebastian lachte. „Da war es ähnlich nass.“

Großtante Helga war eine pedantische Person. Ihre Tassen bewahrte sie in einem alten Küchenschrank mit Glastüren auf. Alle Henkel waren exakt im gleichen Winkel zur Kante ausgerichtet. Max und Sebastian hassten die Sonntagnachmittage bei Großtante Helga. Für sie war es jedes Mal eine Qual, im Sonntagsstaat auf dem Sofa zu sitzen und mucksmäuschenstill zu sein. Heimlich schlichen sich die beiden Buben an jenem Sonntag in die Küche. Normalerweise verdrehten sie dort nur ein wenig die Henkel der Tassen. Dieses Mal hatten sie sich einen besonders gemeinen Streich ausgedacht.

Max stieg auf einen Küchenstuhl und nahm eine Tasse aus dem Schrank. Während Sebastian Schmiere stand, füllte er die Tasse randvoll mit Wasser. Dann legte er die Untertasse auf die Kaffeetasse und drehte beides ganz schnell um. Es gelang tatsächlich. Obwohl die Tasse nun mit der Öffnung nach unten auf der Untertasse stand, war nur ein wenig Wasser ausgetreten, das er vorsichtig wegwischte. Die beiden Teile schlossen so perfekt ab, dass das Wasser in der Tasse blieb! Vorsichtig stellte er die Tasse zurück in den Schrank. Wenig später kam Großtante Helga in die Küche, um Tassen zu holen. Sie öffnete den Schrank, nahm die umgedrehte Tasse heraus, und eine große Pfütze breitete sich im Schrank aus. „Diese gemeinen Lausebengel!“, rief sie. Sofort kam Hedwig angerannt, nicht ohne zuvor ihren beiden Lausejungen die Ohren lang zu ziehen.

„Wie können wir diesen Streich wiedergutmachen?“, fragten sich Max und Sebastian, nachdem sie sich wieder an den Streich erinnert hatten. „Sie trinkt so gerne Kaffee. Wir schenken Großtante Helga eine bunt angemalte Kaffeemühle. Bei Großvater habe ich eine alte Mühle gesehen, die er schon lange nicht mehr braucht.“ Schnell liefen sie durch den strömenden Regen zu ihrem Großvater und baten ihn um die Kaffeemühle. Der Großvater wunderte sich zwar. Seinen Enkeln konnte er jedoch kaum einen Wunsch abschlagen. Bald darauf setzten die Buben ihr Vorhaben um.

Bei ihrem nächsten Besuch bei Großtante Helga schlichen sich die beiden Jungen abermals in die Küche. Diesmal begingen sie keinen Streich, sondern stellten heimlich die Kaffeemühle ins Regal. Als Großtante Helga am Abend die Kaffeemühle entdeckte, schmunzelte sie. Das können nur die beiden Lausebengel gewesen sein, dachte sie bei sich.

Und wieder hatten Max und Sebastian ein Leuchten in ihre Straße gebracht.

Aus dem Buch „Der Brühwürfel im Duschkopf/Max und Sebastian - zwei Lausbuben und ihre Streiche“ (ISBN-10 3944360605)





Lösung Kreuzworträtsel von Seite 10

S	C	D	A	J	O
PLANUNG	ROBBE	LEIB			
RINNE	ECKE	SCHON	S		
ROSS	BEI	LOCH	TEST		
STARR	GOTE	HOPS	U		
S	G	I	E	INFO	ESEL
BEZEUGEN	T	TORNADO			
O	L	I	GEBOT	O	C
STROM	FALLE	E	SAKKO		
ANREDE	U	DONNER	A		
X	F	ERDTEIL	I	MAIS	
GIPFEL	E	NEBEL	L	L	E
O	F	FERTIG	U	ALLEE	
BALLET	O	TAG	S	CL	
K	E	WERK	G	STATUE	
TEEGLAS	I	BIZA	D	A	
ZEBRA	SOS	E	FREUDE		
E	G	ABE	T	RUTE	NOT
TANZ	R	NIERE	E	EXTRA	
BEWEGT	N	ENGEL	E	G	
B	A	EINIG	U	LARVE	
HAARKUR	E	ENTE	D	I	
K	E	RANG	E	HUETER	
MUEHSAM	ABC	E	LILA		
NATUR	SPUR	KARO	G	T	
J	LEISE	EGAL	MUEDE		
AMEN	ELAN	RIGA	R	AR	



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
Tel. 089/ 950 36 05

Feringa-Apotheke

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

Redaktion: Dorothea Homann, Maria Bader, Regina Gersonde-Podlesak, Beate Welnetz-Richter
Fotografen: Dorothea Homann, Maria Bader, Silvia Heigl, Conny Eckmayer
Herausgeber: Seniorenzentrum Unterföhring, Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring; www.sz-unterfoehring.de
Erscheinungsweise: halbjährlich - Auflage 500 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.