

# Hauszeitung

Ausgabe 1/2024



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





## Vorwort

Liebe Bewohner\*innen, liebe Mitarbeiter\*innen, liebe Angehörige und Freund\*innen des Hauses, wir sind alle in Vorbereitung und Vorfreude auf das Weihnachtsfest.

So auch bei uns im Seniorenzentrum Unterföhring - es wird gemeinsam weihnachtlich geschmückt. Die Bewohner\*innen backen wohlduftende Plätzchen und wir werden uns bei der Weihnachtsfeier eine stimmungsvolle Zeit in den neuen Räumlichkeiten im ersten Obergeschoss bereiten.

Hier gilt unser besonderer Dank der Gemeinde Unterföhring für den Neubau, sowie der Beantragung durch den Förderverein Soziale Dienste (FSD) und dem Seniorenbeirat. Ohne deren Engagement wäre dies nicht möglich gewesen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben einen guten Start ins Jahr 2024 und möchte Ihnen eine neue Ausgabe unserer Hauszeitung präsentieren. Mit dieser möchten wir Sie wieder am Leben im Seniorenzentrum Unterföhring teilhaben lassen. Es erwartet Sie eine bunte Vielfalt von Artikeln und Themen und ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ein herzliches „Vergelts Gott“ möchte ich an dieser Stelle wiederum allen sagen, die zu dieser Ausgabe der Hauszeitung beigetragen haben.

Mit  lichen Grüßen

Ihre Dorothea Homann  
Heimleitung

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage 2. Halbjahr
- 4 Bericht Heimbeirat
- 5 „Alle Vögel sind schon da“ und Witze
- 6 Ehrenamtliche Hospizbegleitung
- 7 Wir nehmen Abschied und Gedicht
- 8-9 Fotos
- 10 Kreuzworträtsel
- 11 Veranstaltungsvorschau und Pflegeversicherung
- 12 Statistik
- 13 Reisebericht Grace
- 14 Hauswirtschaftsteam und Pflege Prevent
- 15 Geschichte zum Lesen und Vorlesen
- 16 Impressum und Rätsellösung



**Alles Gute!**

100. Geburtstag Frau Annemarie Reichmann  
am 22.06.2023 - mit Ihrem Sohn und Schwiegertochter.

**Januar**

Elisabeth O. (EG)	05.01. zum 93. Geburtstag
Manfred S. (EG)	10.01. zum 66. Geburtstag
Peter A. (1. OG)	24.01. zum 80. Geburtstag
Elfriede E. (2. OG)	24.01. zum 104. Geburtstag

**Februar**

Klaus I. (EG)	04.02. zum 83. Geburtstag
Georg K. (2. OG)	10.02. zum 88. Geburtstag
Franziska P. (2. OG)	14.02. zum 81. Geburtstag
Hildegard E. (EG)	16.02. zum 94. Geburtstag
Karl E. (1. OG)	21.02. zum 85. Geburtstag
Erna S. (EG)	27.02. zum 96. Geburtstag

**März**

Monika G. (1. OG)	12.03. zum 80. Geburtstag
Maria S. (2. OG)	28.03. zum 87. Geburtstag
Thea B. (EG)	30.03. zum 94. Geburtstag

**April**

Walter K. (2. OG)	01.04. zum 90. Geburtstag
Theresia Z. (1. OG)	05.04. zum 77. Geburtstag
Mohamed E. (2. OG)	09.04. zum 89. Geburtstag
Eva-Maria S. (EG)	14.04. zum 91. Geburtstag
Irmtraud K. (2. OG)	16.04. zum 98. Geburtstag
Anna K. (1. OG)	18.04. zum 84. Geburtstag
Charlotte K. (EG)	20.04. zum 100. Geburtstag
Dagmar R. (EG)	21.04. zum 88. Geburtstag
Gerhard G. (EG)	24.04. zum 88. Geburtstag

**Mai**

Ingrid G. (EG)	03.05. zum 84. Geburtstag
Hildegard S. (1. OG)	04.05. zum 96. Geburtstag
Anton M. (1. OG)	09.05. zum 75. Geburtstag
Margarete H. (2. OG)	16.05. zum 83. Geburtstag
Anna H. (1. OG)	17.05. zum 89. Geburtstag
Michael W. (EG)	20.05. zum 79. Geburtstag
Hildegard S. (1. OG)	27.05. zum 86. Geburtstag
Elisabeth H. (EG)	28.05. zum 85. Geburtstag

**Juni**

Irmgard E. (1. OG)	14.06. zum 94. Geburtstag
Renate S. (1. OG)	14.06. zum 74. Geburtstag
Annette R. (1. OG)	22.06. zum 101. Geburtstag
Vera W. (EG)	24.06. zum 91. Geburtstag



**Jubiläum!**

Manuela Nentwich und Gordana Todorovic (nicht auf dem Bild) sind seit 10 Jahren im Seniorenzentrum tätig.



## Die neue Heimbeirat berichtet:

Am 18.09.2023 traf sich der neu gewählte Heimbeirat - Frau Holzhauser, Frau Angermeier, Frau Gieschen, Frau Nabrotzki und Herr Kritzinger zusammen mit der Leiterin des Seniorenzentrums, Frau Homann, zur gemeinsamen Sitzung. Es wurden allgemeine Themen besprochen und der/die Vorsitzende gewählt. Herr Kritzinger wurde wieder zum Vorsitzenden gewählt. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an die ausgeschiedenen Heimbeiräte für die Unterstützung in den vergangenen Jahren.

Wie gehabt, wurden diverse Themen im Laufe des Jahres wieder im direkten Gespräch, entweder mit der Leitung des SZ, der Verwaltung, der Pflegedienstleitung oder der sozialen Betreuung besprochen und ggf. umgesetzt. Der Heimbeirat bedankt sich ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Erfreulich ist auch, dass im letzten Jahr wieder einige Nachmittagsausflüge für die Bewohner\*innen durchgeführt werden konnten. Das SZ hat dabei kräftig unterstützt und die Ausflüge personell begleitet. Die Damen und Herren haben es sehr genossen mal wieder in einem Café oder Garten zu sitzen um Kaffee, Kuchen, Eisbecher und dergleichen mehr, zu genießen. An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich bei der Gemeinde/Feringahaus, dass uns wieder mehrfach der Spezialbus mit Hebebühne zur Verfügung gestellt wurde. Dies erleichtert den Einstieg und Ausstieg für Senioren enorm und vor allem kommen Rollstuhlfahrer\*innen auch in den Genuss an den Ausflügen teilzunehmen. Aber auch viele Arztfahrten konnten so erledigt werden.

Mittlerweile ist es auch gelungen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde, der Nachbarschaftshilfe und der „Aktion Mensch“ ein Rollstuhlfahrrad zu beschaffen. Damit werden Ausflüge für Rollstuhlfahrer\*innen in die nähere Umgebung möglich gemacht. Wir freuen uns schon darauf, wenn es wieder wärmer wird, damit wir los radeln können, erste Anmeldungen gibt es bereits!

Besonders schön fanden die Bewohner\*innen auch den Besuch der „Feringa Kehlchen“, die mit einem breiten Repertoire an stimmungsvollen Liedern für heitere Stunden gesorgt haben. Einen großen Dank auch an Uschi Zehentmeier und Hans Kritzinger, die gemeinsam diverse Feste, sowie die Weihnachtsfeier musikalisch umrahmt haben. Und auch der Nikolaus war wieder da und hat fleißig Geschenke an die Bewohner verteilt, zur Freude aller.

Dank Unterstützung der Nachbarschaftshilfe wurde/wird mittlerweile wieder verstärkt der Besuchsdienst angeboten, der gerne von den Bewohner\*innen angenommen wird. Vielen Dank an die Damen, die diese wertvolle und wichtige Aufgabe mit großer Begeisterung wahrnehmen und hoffentlich auch weiterhin dies tun werden. Viele Bewohner\*innen wissen das sehr zu schätzen.

Der Heimbeirat





## Alle Vögel sind schon da

Angelehnt an eines der wohl bekanntesten Frühlings- und Kinderlieder „Alle Vögel sind schon da“ wurde ein Präventionsprojekt des Landesbundes für Vogelschutz (LBV) für Seniorinnen und Senioren in vollstationären Pflegeeinrichtungen in Bayern benannt.

Die Auftaktveranstaltung fand am 20.11.2023 mit der durchführenden LBV-Referentin Frau Kathrin Lichtenauer, unserer Vogelbeauftragten, Frau Kornelia Eckmayer und der Heimleiterin statt.

**Herzstück** der Auftaktveranstaltung ist der Vortrag für die Bewohner\*innen, bei dem die häufigsten gefiederten Gäste an der Futterstation vorgestellt werden. Im Anschluss daran wird gemeinsam die Futterstation befüllt und in Sichtweite eines Beobachtungsfensters im Garten des Seniorenzentrums aufgestellt.

Weitere Informationen, unter anderem die wissenschaftliche Begleitstudie zum Projekt, finden sich unter [www.lbv.de/allevogel](http://www.lbv.de/allevogel).



Über den LBV: 1909 gegründet ist der LBV - Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e. V. - der älteste Naturschutzverband in Bayern und zählt aktuell über 115.000 Unterstützerinnen und Unterstützer. Der LBV setzt sich durch fachlich fundierte Natur- und Artenschutzprojekte sowie Umweltbildungsmaßnahmen für den Erhalt einer vielfältigen Natur und Vogelwelt im Freistaat ein.  
Mehr Infos: [www.lbv.de/ueber-uns](http://www.lbv.de/ueber-uns)

## Das neue E-Rollstuhlfahrrad bringt Freiheit und Teilhabe in unsere Gemeinde!



Foto: NBH

In gemeinsamer Sache konnten die Nachbarschaftshilfe und das Beratungszentrum der Gemeinde mithilfe des Projekts „#1 BarriereWeniger“ der Sozialorganisation Aktion Mensch etwas Tolles realisieren: die Anschaffung des E-Rollstuhlfahrrads, eine neue Art klimaschonende und inklusive Mobilität zu erfahren.

Mit diesem Rad ist es nun möglich, kleine (und vielleicht auch größere) Ausflüge mit einem Menschen in seinem eigenen Rollstuhl zu unternehmen. Die Person wird samt Rollstuhl einfach auf der vorne angebrachten Ladefläche gesichert transportiert. So genießt sie einen freien Blick und spürt den Fahrtwind direkt im Gesicht!

Erste Fahrten mit Senioren\*innen in den Biergarten und einer jungen Rollstuhlfahrerin zum Kaffeetrinken waren ein voller Erfolg. Mit strahlenden Gesichtern, Freude und Fahrtwind um die Nase inklusive haben sie die Ausfahrt genossen.

Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich beim Heimbeirat Hans Kritzinger Tel. 0172-8900484 oder sagen im Seniorenzentrum Bescheid.

## Witze zum neuen Jahr

„Hör mal, die Feuerwerksraketen, die du mir verkauft hast, funktionieren nicht mehr!“ „Das verstehe ich nicht! Ich habe sie extra vorher ausprobiert!“

Ein Autofahrer gerät in der Silvesternacht in eine Verkehrskontrolle. Auf die Frage, ob er etwas getrunken hat, antwortet er: „Nur einen kleinen Wachtmeister, Herr Jägermeister!“

Ein Mann spricht kurz nach dem Jahreswechsel einen anderen Mann auf einer Neujahrsparty an: „Kennen wir uns nicht?“ „Nein, und außerdem sind ihre Geldforderungen an mich seit einer Stunde verjährt!“

# Die ehrenamtliche Hospizbegleitung der Hospiz-Initiative Unterföhring

## Vorstellung der Ehrenamtlichen Hospiz-Initiative:

Wenn Sie für einen Angehörigen oder einen Freund Unterstützung durch einen ehrenamtlichen Hospizbegleiter möchten und sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich gerne bei uns. In einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten der Unterstützung durch einen Hospizbegleiter informieren wir Sie gerne.

Die Hospiz-Initiative Unterföhring möchte Menschen auf ihrer letzten Reise begleiten, sowie ihre Familien, Angehörigen und Freunde beraten und im Alltag unterstützen.

Unsere ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen können für die betroffenen Menschen und ihre Familien, Angehörigen und Freunde für 1 bis 2 Stunden pro Woche im häuslichen Umfeld oder im Seniorenzentrum da sein. Mit dem Dasein meinen wir das einfühlsame Zuhören und das Führen von emotionalen Gesprächen, aber auch gemeinsame Spaziergänge oder kleine alltagspraktische Hilfen. Unsere ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen haben eine abgeschlossene Schulung und nehmen während des Einsatzes an regelmäßigen Gruppentreffen, sowie an Reflexionsgesprächen und Supervision teil.

Hospiz-Initiative Unterföhring  
Sabine Krammer  
Tel.Nr. 089 92 33 44 98 14  
Email: [krammer@unterfoehring.de](mailto:krammer@unterfoehring.de)  
oder [beratungszentrum@unterfoehring.de](mailto:beratungszentrum@unterfoehring.de)

## Interviewfragen an Frau Claudia Suppra:

MB: Sie waren in der Vergangenheit als Angehörige eines Bewohners oft im Seniorenzentrum Unterföhring und haben dadurch Erfahrung mit pflegebedürftigen Menschen. Ich denke, dass diese persönliche Erfahrung ein Grund für dafür ist, dass sich Menschen für diese doch sehr intensive Begleitung entscheiden. Wie denken Sie darüber?

CS: *Zunächst möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass ich wirklich gern das Seniorenheim besuche. Schon im Eingangsbereich empfängt mich eine behagliche Freundlichkeit, verbunden mit einer schönen Atmosphäre und gemütlichem Wohlbefinden.*

*Das Lächeln der Bewohner, ein kurzer Plausch auf den Fluren mit dem Pflegepersonal, sowie mit einigen mir bekannten und auch unbekanntem Bewohnern. All diese Eindrücke vermitteln mir jedes Mal ein gutes Gefühl.*

*Schon immer war es ein Herzenswunsch von mir, für Menschen da zu sein, die allein sind. Wir werden doch alle älter, und am Ende des Tages sind wir froh, wenn jemand für uns da ist.*

*Da ist Zeit für ein schönes Gespräch, für ein Vorlesen aus einem Buch, gemeinsam zu lachen und auch zu weinen. Oder einfach nur da zu sein, um die Stille auszuhalten um zu wissen, ich bin nicht allein. Es sitzt jemand an meinem Bett, hält meine Hand und schenkt mir Zeit. Und dieser jemand möchte ich gerne sein.*

MB: Was vermittelt die Schulung zur Hospizhelfer\*In?

CS: *Die Schulung zur Ausbildung Hospiz- und Palliativbegleitung ist ein wichtiger Grundstein, um für diese so wichtige Aufgabe gut vorbereitet zu sein. Wir werden in vielen unterschiedlichen Themen, die die Begleitung zur Hospiz- und Palliativ Ausbildung beinhaltet, mit Feingefühl und Herzwärme vorbereitet.*

MB: Eine abschließende Frage. Über ein paar Worte zum „Nachdenken“ würden wir uns freuen:

CS: **AUCH DAS GEHT VORÜBER ...**  
*Baue dir stets eine Straße der Hoffnung, indem du Dir diese 4 stärkenden Worte bei Krisen, Problemen und Ängsten sagst. Sie helfen Dir in guten wie in schlechten Zeiten. In weniger guten Zeiten erinnerst Du Dich daran, dass auch wieder schöne Zeiten kommen.*

*In guten Zeiten helfen Dir diese Worte, das Gute nicht für selbstverständlich zu nehmen und dankbar dafür zu sein.*

Ich danke für das Interview und wünsche Ihnen und dem Team der Hospiz-Initiative Unterföhring bei Ihrer Aufgabe alles Gute.

Maria Bader, Redaktion



(v.l.) Sabine Krammer, Herta Klein, Claudia Suppra, Irmgard Hahn (nicht auf dem Bild: Gaby Richard)



Gedicht

## Erster Schnee

Wie plötzlich doch bedeckt mit Eis  
So Strauch und Bäume steh'n,  
Auf letztem Grün das erste Weiß,  
Wie traurig ist's zu seh'n!

Was bangst du, Herz? Sei frisch und kühn  
Und denk', wenn Flocken weh'n:  
Auf letztem Weiß das erste Grün,  
Wie lieblich wird das steh'n!

© Johann Nepomuk Vogl  
(1802 - 1866)

Österreichischer Schriftsteller,  
Lyriker und Publizist



WIR NEHMEN  
ABSCHIED



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

- Frau Doris Z. – 15.06.2023 – im Alter von 82 Jahren
- Frau Gabriele F. – 25.06.2023 – im Alter von 73 Jahren
- Frau Gerlinde S. – 04.07.2023 – im Alter von 85 Jahren
- Frau Lydia H. – 11.08.2023 – im Alter von 88 Jahren
- Frau Martha T. – 25.08.2023 – im Alter von 94 Jahren
- Herr Willi L. – 29.09.2023 – im Alter von 92 Jahren
- Frau Ursel W. – 01.10.2023 – im Alter von 81 Jahren
- Frau Gisela M. – 18.10.2023 – im Alter von 85 Jahren
- Frau Ruth J. – 26.10.2023 – im Alter 103 Jahren
- Herr Rüdiger S. – 01.11.2023 – im Alter von 92 Jahren
- Frau Anna S. – 03.11.2023 – im Alter von 85 Jahren
- Frau Lilyana M. – 09.11.2023 – im Alter von 89 Jahren
- Frau Ida S. – 12.11.2023 – im Alter von 89 Jahren
- Herr Lothar B. – 21.11.2023 – im Alter von 94 Jahren
- Frau Theresia B. – 21.11.2023 – im Alter von 97 Jahren
- Frau Anna K. – 5.12.2023 – im Alter von 96 Jahren





Sommer-  
fest 2023.  
Schee  
war's!

Ausfl  
zeit  
schö  
Ze





Oktoberfest 2023.  
Prost!

ugs-  
t-  
inste  
eit!



Hunderasse		Hinterhalt (auf der ... liegen)	Ersuchen, Bitte um Auskunft	Mutterboden	Klient, Auftraggeber	bemitleiden	Trinkgefäß		schwarzweißer Rabenvogel		Abk.: allgemeine Geschäftsbedingungen	Muster, Prüfungsstück	vielfarbig		Weltmeer	Rasenpflanze
Warnung bei Gefahr					Beweisstück; Quittung						drollig, niedrig					
Verband, Schutzbinde							lächerlich, kindisch						Tierpfote		feste Absicht	
sich laut bemerkbar machen					Bindewort					Sende-, Empfangsanlage	Hauptstadt von Kanada					
			Durchsichtsbild (Kzw.)				spitz zulaufender geometr. Körper	Pferdegangart					Gewürz-, Heilpflanze			
Landraubtier					Feuerkröte					freundlich				Ringel-, Saugwurm		Futterbehälter
Schauspiel		Kellner	beständig, gleichbleibend		gefällig; eingebildet		anfänglich				öhlhaltige Nutzpflanze	Campingartikel				
							Spielkarte		Bootswettbewerb	Krankheitskeim						
Zuspruchspender	runde Schneehütte		schottisch: See, Fjord		Südasiatin							Ackergerät		weibliches Märchenwesen		Spaß; Unfug
					österreichisches Bundesland		englisches Bier			arabischer Männername		Tapferkeit				
Vorraum, Flur							Senkblei	Hochgebirgshorn						ein Naturwissenschaftler		verheiratetes Paar
Felsenhöhle		US-Nachrichtensender (Abk.)		ungezählich							zu keiner Zeit	Zimmerwinkel				
					Laubbaum, Rüter		langweilig; schlecht gewürzt	Schreibflüssigkeit					Vater und Mutter		Empfehlung	
Geldschneiderei	Nachbarstaat des Iran		behaarte Tierhaut	Aufmachung, Kleidung (engl.)						antiker Bewohner Europas		Inhaltslosigkeit				
						Kirchenmusikinstrument		Spion, Spitzel						Fleck; Zeichen		
plötzlich aufkommender Gedanke		Kalenderangabe		lautmalend für den Eselsruf	Zeitschmack				fleißig, unermüdlich		hastig; dringend	Auslese der Besten				
Aristokrat							kleines Raubtier						überlieferte Erzählung		rechteckiger Behälter aus Holz	
					abgeschaltet, nicht an	luftförmiger Stoff			Universum		Kerbtier					
Maßeinteilung an Messgeräten	eine Zahl		Besitz, Vermögen				deutsch-franz. Maler (Max)		männliches Borstentier			Opernsolo-gesang				
jetzt				eine Zahl	waage-recht absetzen, platzieren						Rollkörper	englische Graf-schaft		Grundgedanke		weiblicher Keim
						unser Planet (poetisch)		Höhenzug								
essbare Pflanzen		Nähmaterial		Abschiedsgruß (franz.)	Außen-schicht bei Bäumen					saure Flüssigkeit zum Würzen		eine Baltin		Ausruf d. Freude, Lustigkeit		
							kostbar; menschlich vornehm	sich äußern, sprechen						Fluss durch München		Straßenbenutzungsgebühr
Teil Großbritanniens	flink, schnell		Schwur		Schlafstätte, Nachtlager				zähflüssiges Kohleprodukt		im Kehlkopf erzeugter Klang					
Schwimmstätte (draußen)							gefrorenes Wasser				chem. Zeichen für Beryllium		Fest-, Tanzraum			
					Trauben-ernte				spanische Baleareninsel						Kfz-Zeichen Ulm	
Strich		Zweikampf					Nieder-schlag						Schwanz des Hundes			



## Veranstaltungs-Vorausschau für 2024

07.02.2024	Faschingsfeier für die Bewohner*innen
22.05.2024	Maifest für die Bewohner*innen
26.06.2024	Sommerfest für die Bewohner*innen und deren Angehörige
02.10.2024	Oktoberfest für die Bewohner*innen
18.12.2024	Weihnachtsfeier für Bewohner*innen und deren Angehörige jeweils von 15.00-18.00 Uhr

### außerdem:

- ✓ Freitagvormittag wird der Seniorensport (Firma PEPP Success) ganzjährig weitergeführt. Die Gemeinde übernimmt im zweiten Jahr die Finanzierung
- ✓ Jeden letzten Montag oder Dienstag im Monat feiern wir Monatsgeburtstag für alle Geburtstagskinder und ein „Willkommen“ für die Neueinzüge
- ✓ Zwei Abendveranstaltungen pro Monat sind geplant:  
Dämmerstopp (stationsübergreifend) sowie eine themenbezogene Veranstaltung pro Station
- ✓ Gottesdienste

(Änderungen vorbehalten)

## Was ändert sich 2024 bei der Pflegeversicherung

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die in vollstationären Pflegeeinrichtungen leben, erhalten seit 2022 einen „Leistungszuschlag“ auf die Pflegeleistungen und die Ausbildungsumlage.

Dieser Zuschuss wird von der Pflegekasse an das Pflegeheim gezahlt. Dadurch verringert sich der Eigenanteil der Heimbewohnenden an den Kosten. Die Höhe der monatlichen Zuschläge ist abhängig davon, wie lange Pflegebedürftige schon in der vollstationären Pflege (Langzeitpflege) wohnen.

Zum 1. Januar 2024 wird dieser Zuschlag erhöht:

- ✓ bei einer Verweildauer von 0 bis 12 Monaten von derzeit 5 Prozent auf 15 Prozent,
- ✓ bei einer Verweildauer von 13 bis 24 Monaten von 25 auf 30 Prozent,
- ✓ bei einer Verweildauer von 25 bis 36 Monaten von 45 auf 50 Prozent und
- ✓ bei einer Verweildauer von mehr als 36 Monaten von 70 auf 75 Prozent.

Geregelt ist der Leistungszuschlag im Sozialgesetzbuch XI in § 43c.



### Politiker im Reality-Check BR Fernsehen:

## Susanne Seehofer (FDP) und Lidia Kovtun im BR Fernsehen

Am 05.09.2023 ab 6.00 Uhr wurde für das Politikmagazin „Kontrovers“ im BR Fernsehen gedreht. Frau Susanne Seehofer, FDP Landtagskandidatin, absolvierte hierzu ein Praktikum in der Pflege. Bei dem Praktikum ging es darum, einen besseren Einblick in die Arbeit und Arbeitsabläufe professioneller Altenpflege zu bekommen.

Unsere Pflegedienstleitung, Lidia Kovtun begleitete Frau Susanne Seehofer und wurde im Rahmen der Sendung interviewt. Die Sendung wurde am 27.09.2023 um 21.30 Uhr ausgestrahlt und war bis zum Redaktionsschluss dieser Hauszeitung noch in der Mediathek zu sehen.





# Einblick in die Statistik des SZ Unterföhring

## Bewohneraltersstruktur

Filter	Wert														
Stichtag	gleich Monatsbeginn vor 12 Monaten														
Altersbereich	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Prozentsatz	m	w	Gesamt
101 - 105 Jahre												2,9 %	0	2	2
96 - 100 Jahre												8,7 %	2	4	6
91 - 95 Jahre												17,4 %	2	10	12
86 - 90 Jahre												31,9 %	9	13	22
81 - 85 Jahre												18,8 %	2	11	13
76 - 80 Jahre												11,6 %	3	5	8
71 - 75 Jahre												5,8 %	2	2	4
66 - 70 Jahre												0,0 %	0	0	0
61 - 65 Jahre												1,4 %	1	0	1
56 - 60 Jahre												1,4 %	1	0	1
<b>Summe</b>												<b>100,0 %</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>69</b>

Durchschnittsalter männlich: 83,0 Jahre

Durchschnittsalter weiblich: 87,4 Jahre

Durchschnittsalter PG 2: 86,6 Jahre

Durchschnittsalter PG 3: 86,0 Jahre

Durchschnittsalter PG 4: 86,8 Jahre

Durchschnittsalter PG 5: 84,2 Jahre

Durchschnittsalter gesamt: 86,0 Jahre

## Durchschnittliche Verweildauer

Filter	Wert														
Listenzeitraum	(01.11.2022 - 31.10.2023)														
Verweildauer	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Prozentsatz	M	W	Gesamt
<1 Jahre												32,7 %	9	24	33
1-2 Jahre												15,8 %	6	10	16
2-3 Jahre												9,9 %	4	6	10
3-4 Jahre												10,9 %	3	8	11
4-5 Jahre												8,9 %	4	5	9
5-6 Jahre												5,0 %	1	4	5
6-7 Jahre												5,0 %	0	5	5
7-8 Jahre												5,0 %	1	4	5
8-9 Jahre												1,0 %	0	1	1
9-10 Jahre												3,0 %	0	3	3
10-11 Jahre												1,0 %	0	1	1
11-12 Jahre												0,0 %	0	0	0
12-13 Jahre												1,0 %	0	1	1
13-14 Jahre												1,0 %	1	0	1
<b>Summe</b>												<b>100,0 %</b>	<b>29</b>	<b>72</b>	<b>101</b>

Durchschnittsverweildauer männlich: 2,7 Jahre

Durchschnittsverweildauer weiblich: 3,2 Jahre

Durchschnittsverweildauer gesamt: 3,0 Jahre



# Mein Reisebericht von der Alpenüberquerung



In dieser Ausgabe der Hauszeitung will ich Euch einmal über meinen Urlaub berichten. Mein Herrchen hat eine Alpenüberquerung mit dem Auto geplant und ich kann Euch sagen, dass war mal ein richtiges Abenteuer. Meine Menschen und ich lieben es in der freien Natur unterwegs zu sein und dieses Mal ging es mit dem Dachzelt auf große Fahrt in die italienischen und französischen Alpen.

Am ersten Tag haben wir uns mit 22 anderen Teilnehmern dieser Reise am Fuße der Elva-Schlucht im Maira Tal getroffen. Insgesamt waren es 13 verschiedene Fahrzeuge und ich war erstaunt, mit welchen Offroad Fahrzeugen man so unterwegs ist.

Am Abend haben sich alle Menschen um ein Lagerfeuer herumgesetzt und sich bekannt gemacht. Stellt Euch vor, es war auch ein anderer Hund meiner Rasse mit dabei. Am Anfang fand ich den nicht so nett. Aber als ich ihn näher beschnuppert habe, konnten wir uns gut leiden und ich freute mich, dass ich gemeinsam mit Toni die Reise erleben konnte.

Am nächsten Morgen haben wir dann alles wieder zusammengepackt und sind zur „**GROSSEN ALPENÜBERQUERUNG**“ aufgebrochen.

Über eine serpentinenreiche Piste ging es bergwärts. Vorbei an grandiosen Felsformationen ging es immer weiter empor, der Baumgrenze entgegen. Gegen Mittag erreichten wir bereits eine Höhe von über 2.000 Metern. Nach drei Stunden im zweiten Gang mit dem ganzen Geschaukele war ich froh, dass wir endlich einmal eine Pause gemacht haben.

Danach ging es über den Valcavera-Pass, um unser Tagesziel, ein Fort auf den Ausläufern des 2.600 Meter hohen Bastera, zu erreichen. Dort haben wir dann unser Dachzelt zu Füßen der verlassenen Gebirgsfestung aufgeschlagen.

Am nächsten Morgen hat sich mein Frauchen ans Steuer gesetzt und wir sind über den legendären „Ligurischen Grenzkamm“, auf alten Militärpfaden in den Grenzregionen der italienisch-französischen Alpen herumgefahren.

Übernachtet haben wir auf einer blühenden Alm-Wiese auf Höhe des Grenzkamms, halb auf italienischer und französischer Seite. Hier konnte ich ausgiebig mit meinem neuen Freund Toni um die Wette schnuffeln.

Am nächsten Tag haben wir einen alten Bauernhof besucht. Der Hirte verbringt dort den gesamten Sommer mit seinen Kühen und Hunden. Er stellt selbstgemachten Käse her und das Frühstück war zwar sehr einfach, aber richtig lecker. Ich habe unter dem Tisch gelegen und zum Glück auch ein paar Stückchen Käse bekommen. Die Hunde waren nicht ganz so nett zu mir und haben mich angebellt. Ich denke, die wollten ihr Revier verteidigen. Am Abend haben wir wieder auf einer Wiese übernachtet, umrahmt von einer Hochgebirgskulisse mit 3.000 Meter hohen Bergen. Kein Hotel der Welt hat mehr Sterne als der Himmel über unserem Zelt.

Gleich nach Sonnenaufgang ging es zu unserem höchsten Ziel dieser aufregenden Reise. Vorbei an blühendem Edelweiß näherten wir uns den Gipfelpunkten der West-Alpen bis in eine Höhe von ca. 3.000 Metern und standen mit unseren Geländewagen „auf dem Dach Europas!“. Nach der spannenden Reise habe ich mich sehr gefreut, wieder bei den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenheims in Unterföhring zu sein. Dort gefällt es mir doch am besten!

Liebe Grüße Eure Grace





### Vorstellung:

Die Hauswirtschaftsleiterin Frau Alexandra Paschold betreut ein Team von insgesamt vier Mitarbeiterinnen. Zu Ihren Aufgaben gehört zudem die Betreuung des Wäscheservices, Lagerhaltung der Reinigungsmittel, Qualitätskontrolle, Vorbereitung von Ein- Um- und Auszug.

Auf jeder Station ist täglich eine feste Mitarbeiterin eingeteilt, die sich um die Reinigung der Bewohnerzimmer, Küchen, Wohnbereiche, sanitäre Einrichtungen, Büros, Lageräume und Gemeinschaftsräumlichkeiten kümmert.

Dazu kommen noch die Räumlichkeiten der Verwaltung und der Eingangsbereich, sowie die Treppenhäuser und das Untergeschoss mit den Personalräumen. Es ist immer genug zu tun! Insgesamt muss eine Gebäudefläche von 2565 qm gereinigt werden, zuzüglich der Fläche unseres neuen Gemeinschaftsraumes von 226 qm.

Trotz der vielen Arbeit haben unsere Reinigungsdamen immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Heimbewohner\*innen.

Man muss nicht erwähnen, dass der ein oder andere Scherz zusammen gemacht wird und unsere Damen auf Station sehr beliebt sind.

Als Frau Paschold kürzlich von einer Bewohnerin gefragt wurde, was Sie denn in Ihrem Zimmer machen würde und diese von Ihrer Aufgabe berichtete, meinte die Bewohnerin scherzhaft „pusten Sie doch einfach über Oberflächen“.

**Ein herzliches Dankeschön an unser Hauswirtschaftsteam für ihren unermüdlichen Einsatz!**

## Neuster Stand zum betrieblichen Gesundheitsmanagement im SZ „Pflege Prevent“

Unsere Mitarbeiterbefragung machte den Wunsch nach „Entlastung“ und „Weniger Konflikte“ bzw. „Bessere Kommunikation“ deutlich. Deswegen bieten wir allen Mitarbeitenden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ein 2-tägiges „empCARE“-Training in unserer Einrichtung an.



### empCARE – ein empathiebasiertes Entlastungskonzept - was heißt das denn?

Wer in der Pflege arbeitet, muss sich auf andere einlassen und oft eigene Gefühle und Bedürfnisse beherrschen. Das kostet Kraft, kann zu Erschöpfung und zum Berufsausstieg führen. Ein empCARE-Training hilft, reflektiert mit Empathie umzugehen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in die Arbeit zu integrieren. So reduzieren sich nachweislich Belastungserleben, Depressivität und psychosomatische Beschwerden.

Im November startete die erste Gruppe gemeinsam mit der Referentin Frau Ilse Buchgraber. Das Feedback der Teilnehmenden war sehr positiv, hier z.B. ein O-Ton: „Ich habe viel gelernt und werde jetzt probieren, auch mal anders an Situationen heranzugehen. Ich würde mich gerne melden für eine Fortsetzung des Seminars“.

Als Fortsetzung und Auffrischung wird im Januar noch einmal ein 3-stündiges Online Seminar angeboten.



# Prima Klima

„Und jetzt das Wetter“, sagte der Nachrichtensprecher. Lukas rannte ins Wohnzimmer. Seine Eltern saßen vor dem Fernseher. „Gibt es morgen endlich Schnee? Bitte, bitte, bitte, die sollen sagen, dass es Schnee gibt!“ Der neunjährige Lukas liebte Schnee. Karl, der Vater, hatte ihm versprochen, am Wochenende Ski fahren zu gehen – wenn es noch mal schneien würde.

„Egal, was die im Fernsehen sagen, ich frage lieber noch den Opa.“ Lukas hatte den Verdacht, dass sein Opa das Wetter genauer vorhersagen konnte als die Wetterfrösche bei ARD und ZDF. Sein Opa zog nämlich keine Landkarten oder Bilder mit Wölkchen zurate, wie es die Leute in den Nachrichten taten. Der Opa klopfte auf sein altes Hygrometer, brummte etwas in seinen Bart und zog die Stirn in Falten: „Heut tut mir meine Narbe weh, dann gibt’s ganz sicher morgen Schnee.“

Die Großeltern sprachen überhaupt viel vom Wetter. Auf ihrem Balkon hing sogar ein Wetterhäuschen. Zwei kleine Figuren waren darin: Die Frau im Dirndl kam heraus, wenn das Wetter schön wurde; der Mann mit Regenschirm, wenn Regen drohte.

Die Omi kannte viele Sprüche übers Wetter, die nannte sie „Bauernregeln“. Heute sagte sie zu Lukas: „Je frostiger der Januar, desto freundlicher das ganze Jahr.“ Egal, wie das Wetter wurde, die Omi hatte immer einen Spruch dazu. Wie erleichtert war Lukas, als Omi und Opa beide versicherten, dass es am Wochenende bestimmt schneien würde.

Karl, sein Vater, hatte eine eigene Methode, sich über das Wetter zu erkundigen: Er schaute mit seinem Computer im Internet nach. Lukas quetschte sich neben seinen Vater auf den Schreibtischstuhl: Da rieselten für Samstag sogar ein paar Schneeflöckchen über den Bildschirm!

Alle hatten also Schnee vorausgesagt. Und der kam auch. Wie glücklich war Lukas zunächst! Aber es schneite so heftig, dass Vater und Sohn am Freitagmittag nicht losfahren konnten. Die Straßen mussten erst geräumt werden. „Schließlich wollen wir nicht im Schnee stecken bleiben“, sagte Karl. Lukas telefonierte mit der Omi: „Omi, drück die Daumen, dass es bis morgen wieder aufhört zu schneien!“ Er klang enttäuscht. „Weißt du was, Lukas“, tröstete ihn seine Omi, „das Allerwichtigste ist die Sonne im Herzen. Und morgen hört es bestimmt auf zu schneien, da bin ich mir ganz sicher. Am Samstag könnt ihr los.“  
So kam es auch!

*Aus „Die Sonne im Herzen“ von Annette Röser, ISBN-10: 3944360664-Verlag Singliesel*





