

Hauszeitung

Ausgabe 2/2025



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



Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage
- 4 Vorstellung Mirela Vajagic, Veranstaltungsvorschau
- 5 Bericht Soziale Betreuung
- 6 Neues Angebot GVP für Bewohnende
- 7 Verstorbene und Ehrenamtsfeier
- 8 Hoffnung für Senioren + Vorstellung Heimbeirat
- 9 Gedicht + Bericht Tag der Pflege
- 10 Kreuzworträtsel
- 11-12 Berichte Faschingfeier + Musiknachmittag FSD
- 13 Grace: der Mode entkommt man nicht...
- 14-15 Rezept und Witze
- 16 Impressum und Rätsellösung

Herzlichen Glückwunsch!



Juli

Maria R. (2.OG)	02.07. zum 78. Geburtstag
Rosa G. (EG)	17.07. zum 93. Geburtstag
Irmengard H. (EG)	21.07. zum 94. Geburtstag
Friedrich T. (1. OG)	21.07. zum 92. Geburtstag
Irmgard P. (2.OG)	24.07. zum 95. Geburtstag
Maria-Luise E. (EG)	25.07. zum 79. Geburtstag

August

Grete S. (1.OG)	01.08. zum 90. Geburtstag
Ada-Susanne L. (EG)	06.08. zum 85. Geburtstag
Maria M. (1.OG)	11.08. zum 91. Geburtstag
Gudrun V. (EG)	13.08. zum 82. Geburtstag
Johanna S. (2.OG)	22.08. zum 85. Geburtstag

September

Inge S. (1. OG)	04.09. zum 83. Geburtstag
Berta L. (2.OG)	06.09. zum 92. Geburtstag
Eugeniusz F. (1. OG)	14.09. zum 76. Geburtstag
Elisabeth S. (2. OG)	16.09. zum 99. Geburtstag
Hildegard J. (EG)	18.09. zum 95. Geburtstag
Ingeborg L. (2. OG)	26.09. zum 84. Geburtstag
Josef H. (EG)	27.09. zum 95. Geburtstag
Karin N. (EG)	27.09. zum 81. Geburtstag
Jeanne R. (2. OG)	28.09. zum 94. Geburtstag

Oktober

Therese E. (1. OG)	11.10. zum 90. Geburtstag
Richard W. (2. OG)	14.10. zum 93. Geburtstag
Hilma K. (EG)	15.10. zum 89. Geburtstag
Ruth H. (2.OG)	18.10. zum 87. Geburtstag
Katharina W. (1. OG)	18.10. zum 91. Geburtstag
Anna N. (1. OG)	19.10. zum 92. Geburtstag
Otilie H. (1. OG)	26.10. zum 88. Geburtstag
Franz R. (EG)	26.10. zum 97. Geburtstag

November

Maria H. (1. OG)	04.11. zum 96. Geburtstag
Marianne K. (1. OG)	12.11. zum 90. Geburtstag
Hildegard J. (EG)	16.11. zum 93. Geburtstag
August I. (2. OG)	18.11. zum 91. Geburtstag
Barbara H. (1. OG)	25.11. zum 86. Geburtstag
Ilse Rosa E. (1. OG)	26.11. zum 92. Geburtstag

Dezember

Renate N. (2. OG)	02.12. zum 90. Geburtstag
Ludwig G. (1. OG)	19.12. zum 86. Geburtstag
Edith R. (1. OG)	20.12. zum 80. Geburtstag
Irmgard L. (2. OG)	22.12. zum 95. Geburtstag
Erika H. (EG)	28.12. zum 89. Geburtstag
Karl. D. (EG)	29.12. zum 97. Geburtstag

Vorwort

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
mit Freude begrüßen wir Sie zur zweiten Ausgabe unserer Hauszeitung im Jahr 2025!



Der Sommer steht vor der Tür, und damit auch die Zeit für gemeinsame Aktivitäten, sonnige Tage und die Möglichkeit, den Alltag ein wenig anders zu gestalten. In dieser Ausgabe möchten wir Sie mit vielfältigen Berichten, Geschichten und Informationen rund um das Leben im Seniorenzentrum Unterföhring inspirieren.

Im Juli erstrahlt die Natur in voller Pracht, und wir können uns auf eine Zeit der Wärme und des Lichts freuen. Der Sommer erinnert uns daran, wie wichtig es ist, im Hier und Jetzt zu leben und die kleinen Momente des Glücks zu schätzen. Ein Sprichwort, das diesen Sommer gut beschreibt, lautet:

„Der Sommer ist die Zeit des Jahres, in der die Sonne die Seele erwärmt.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erholsamen Sommer, viele angenehme Stunden im Freien und zahlreiche schöne Erlebnisse.

Mit  lichen Grüßen

Ihre Dorothea Homann
Heimleitung



Titelbild: Der neue Heimbeirat
vorne von links: Erika Holzhauser,
Irmgard Pihan Heimbewohnerinnen;
hinten von links: Alfred Franck Angehöriger,
Eva Pihan 2. Vorsitzende, Hans Kritzinger 1. Vorsitzender



Herzlichen Glückwunsch!
Frau Tafelmaier feierte ihren 90. im Kreise Ihrer Lieben.

Unsere neue Verwaltungsangestellte stellt sich vor



Mein Name ist Mirela Vajagic, ich komme aus Augsburg und lebe seit fünf Jahren in München. Ich bin Mutter von einem 1,5-jährigen kleinen Mann und Hundemama von einem 12-jährigen Mops Mischling. In meiner Freizeit spiele ich Tennis, gehe spazieren und reise gerne.

Ich bin seit 15 Jahren Verwaltungsfachangestellte und war in Augsburg als Verwaltungsleitung in einem Seniorenheim tätig. Zu meinen Aufgaben gehörten der Erstkontakt für Angehörige, Betreuer und Bewohner, Veranstaltungsmanagement, Heimkostenabrechnung und Neuaufnahmen. Jetzt bin ich Teil des Seniorenzentrums Unterföhring und wurde von der Heimleitung und den Mitarbeitern besonders herzlich aufgenommen. Ich hoffe auf eine gute Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten.

In unserer Einrichtung bin ich für die Buchhaltung, Kassenführung, Bargeldauszahlung und Heimkostenabrechnung zuständig. Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen jederzeit gerne persönlich zur Verfügung.

Erreichbar bin ich immer montags bis freitags von 08.30 Uhr bis 14.30 Uhr. Gern auch per Mail: verwaltung@sz-unterfoehring.de oder telefonisch unter: 089 999816815.

Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit Ihnen!

Gesunde und herzliche Grüße,
Mirela Vajagic

Veranstaltungs-Vorausschau für das 2. Halbjahr 2025

02.07.2025	Sommerfest mit Herrn Nierer, Alleinunterhalter, von 15.00-18.00Uhr
24.09.2025	Oktoberfest mit Duo Billmayr von 15.00-18.00Uhr
06.11.2025	Weinfest mit Herrn Nierer von 15.00-18.00 Uhr
17.12.2025	Weihnachtsfeier mit Uschi und Hans von 15.00-18.00Uhr

außerdem:

- ✓ Jeden letzten Montag oder Dienstag im Monat ist Monatsgeburtstag für alle Geburtstagskinder. Ebenfalls heißen wir unsere Neueinzüge an diesem Tag herzliches Willkommen. Jeden letzten Montag oder Dienstag im Monat feiern wir Monatsgeburtstag für alle Geburtstagskinder und ein „Willkommen“ für die Neueinzüge.
- ✓ Weiterhin werden 2 Abendveranstaltungen im Monat stattfinden. Dämmerchoppen ist stationsübergreifend und eine Abendveranstaltung themenbezogen für eine Station.

(Änderungen vorbehalten.)

Weitere Veranstaltungen entnehmen Sie dem aktuellen Veranstaltungsplan.

Was macht die soziale Betreuung?

Eine wichtige Aufgabe im täglichen Leben übernimmt in unserem Seniorenzentrum die soziale Betreuung für die Bewohnenden. Für sie haben die vielfältigen Angebote in Bezug auf ihre Lebensqualität einen hohen Stellenwert. Das Team besteht aus 7 Mitarbeitenden unter der Leitung von Frau Kornelia Eckmayer.

Zu den Aufgaben der sozialen Betreuung gehört das Erstgespräch, das bei der Aufnahme eines neuen Bewohners geführt wird. Dieses Gespräch dient dazu, Wünsche und Bedürfnisse des neuen Bewohners zu erfassen. Die anschließende Eingewöhnungsphase wird von unseren Mitarbeitenden überwacht und die gesammelten Informationen dienen dazu die jeweilige Tagesstruktur anzupassen.

Die soziale Betreuung organisiert ein breitgefächertes Angebot. Es finden kognitive Aktivitäten, wie z.B. Gedächtnistraining und kreatives Gestalten statt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Seniorensport, Musikveranstaltungen, Ausflüge, Spaziergänge, sowie saisonale Veranstaltungen, wie z.B. Fasching, Sommerfest, Oktoberfest und Weihnachtsfeiern runden das Angebot ab. Darüber hinaus werden die Geburtstage jeden Monat zusammen gefeiert und die Neueinzüge gemeinsam begrüßt. Ein Highlight ist der monatliche Dämmerchoppen. Es werden zudem Besuche von Kindergartenkindern, Schulklassen und Ehrenamtlichen koordiniert.

Der Betreuungswochenplan hängt im Eingangsbereich, im Fahrstuhl und auf den Stationen aus. Die jeweiligen Veranstaltungen werden noch einmal auf Station an der Pinwand beworben. Gern können Sie mit ihrer/ihrer Angehörigen an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie vorab die soziale Betreuung über Ihre Teilnahme.

Natürlich haben unsere Mitarbeitenden immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte unserer Bewohnenden und ihrer Angehörigen. Sie kümmern sich gemeinsam mit unserem Pflegepersonal um ihr Wohlergehen.

Wir möchten an dieser Stelle unserem Team der sozialen Betreuung, sowie Frau Eckmayer für ihren unermüdlichen Einsatz danken.



Vorne: Kornelia Eckmayer; Aafafa Zannay
Hinten: Aleksandra Ilijovska; Gabi Bardelang; Gabi Störk
Es fehlen: Frank Bätz und Patricia Cerda Pena



Frau Kovtun im Gespräch mit Herrn Thaller.

Neues Angebot für unsere Bewohnenden - Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP)

Wir freuen uns darüber, dass sich Frau Kovtun als Beraterin für die gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP) qualifiziert hat. Wir sind nun in der Lage ein Beratungsangebot nach § 132g SGB V (gesetzliche Krankenversicherung) unseren Bewohnenden anzubieten.

Was bedeutet Versorgungsplanung?

Jede Bewohnerin und jeder Bewohner hat das Recht auf ein kostenfreies Gesprächsangebot zur gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase.

Mit einer Versorgungsplanung bestimmen Sie, was Sie in Ihrer letzten Lebensphase möchten und was nicht. Im Beratungsgespräch können Sie Ihren Behandlungswillen für den Fall künftiger gesundheitlicher Krisen besprechen. Frau Kovtun bespricht mit Ihnen verschiedene medizinische Situationen, die für die Planung sinnvoll sind. Auf Wunsch wird auch Ihre jeweilige Hausarztpraxis hinzugezogen.

Im Anschluss werden Ihre Entscheidungen zusammengefasst und dokumentiert. Falls Sie nicht mehr mitbestimmen können, bitten Sie An- und Zugehörige, sowie Vertretende um Unterstützung bei der Planung und Umsetzung Ihres Willens. Alle, die an Ihrer Versorgung beteiligt sind, bekommen zudem Handlungs- und Rechtssicherheit.

Zusätzlich bieten wir Ihnen Beratung zum Thema Vorsorge-, Betreuungsvollmacht und Vollmacht an. Hier prüfen wir die Aktualität sowie die Richtigkeit der Vollmachten oder unterstützen Sie und Ihre An- und Zugehörigen bei der Erstellung.

Vorteile der GVP-Beratung

- ✓ Ihre Wünsche und Vorstellungen rund um Ihre gesundheitliche und rechtliche Versorgung stehen im Mittelpunkt des Gesprächs.
- ✓ Ihre persönlichen Wünsche sowie Aspekte einer medizinisch-pflegerischen Versorgung und psychosozialen Betreuung können wir mit dieser Planung in unserer Einrichtung berücksichtigen – selbst dann, wenn Sie sich nicht mehr selbstbestimmt dazu äußern könnten.

Unsere Beratungsinhalte

- ✓ Wir besprechen Ihre Pflege- und Betreuungswünsche sowie ihre Vorsorge.
- ✓ Wir ermitteln Ihren Behandlungswillen.
- ✓ Wir unterstützen Sie bei der Erfassung Ihrer persönlichen Verfügung und stehen Ihnen beratend zur Seite.

Was bringt Ihnen ein Beratungsgespräch?

In den vertraulichen Gesprächen können Sie Ihre Wünsche, Sorgen und Ängste frei formulieren. Inhalte des Gesprächs können medizinisch-pflegerische Abläufe, die Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Behandlung sowie die seelsorgerliche Betreuung und Sterbegleitung am Lebensende sein. →

Selbstbestimmt sterben heißt für uns: Im Mittelpunkt stehen Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen. „Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen. Er muss darauf vertrauen können, dass er in seiner letzten Lebensphase mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Werten respektiert wird und dass Entscheidungen unter Achtung seines Willens getroffen werden. (...) Dem Sterben als Teil des Lebens ist gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.“ Auszug aus der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland.

Was ist, wenn Sie bereits eine Patientenverfügung sowie Vollmachten haben?

Wir besprechen mit Ihnen die vorhandenen Dokumente und schauen mit Ihnen zusammen, wie aktuell diese sind. Alle Fragen, Wünsche und Änderungen, die offen sind oder über die Patientenverfügung und Vollmacht hinausgehen, können dabei dokumentiert werden.

Für einen Beratungstermin kontaktieren Sie bitte Frau Kovtun unter Telefon: 089 999816814 oder per E-Mail: pdl@sz-unterfoehring.de.

Wir bitten um Verständnis, dass dieses Angebot ausschließlich für unsere Bewohnenden verfügbar ist.

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

Erwin S. – 12.12.2024 – im Alter von 84 Jahren
 Christine D. – 25.12.2025 – im Alter von 77 Jahren
 Josef H. – 17.01.2025 – im Alter von 97 Jahren
 Helmut B. – 18.01.2025 – im Alter von 95 Jahren
 Ingeborg G. – 27.02.2025 – im Alter von 89 Jahren
 Thea B. – 28.02.2025 – im Alter von 94 Jahren
 Ernst P. – 06.03.2025 – im Alter von 86 Jahren
 Franziska P. – 08.03.2025 – im Alter von 82 Jahren
 Irmgard I. – 10.03.2025 – im Alter von 80 Jahren
 Anneliese J. – 19.03.2025 – im Alter von 99 Jahren
 Gerhard L. – 16.04.2025 – im Alter von 78 Jahren
 Klaus L. – 20.05.2025 – im Alter von 89 Jahren
 Georg K. – 27.05.2025 – im Alter von 89 Jahren
 Rosemarie M. – 14.06.2025 – im Alter von 85 Jahren
 Anna H. – 16.06.2025 – im Alter von 90 Jahren



Ehrenamtsfeier November 2024

Am 29. November 2024 lud das Seniorenzentrum unsere Ehrenamtlichen zur Ehrenamtsfeier ein. Diese Einladung zur Begegnung solle ein Zeichen der Wertschätzung für einen nicht selten jahrzehntelangen Dienst in unserem Seniorenzentrum Unterföhring sein.

Gleichzeitig ging es darum, einmal Danke zu sagen an alle, die sich mit ihrem Einsatz auf ihre eigene Weise ehrenamtlich in das Leben im Seniorenzentrum einbringen.

Mit diesem Engagement gestalten unsere Ehrenamtlichen den Alltag für die Bewohnenden auf vielfältige Weise lebendig mit und bringen Abwechslung in deren täglichen Alltag.

Dieses Fest sollte das Gemeinschaftsgefühl stärken und die Freude zum Ausdruck bringen miteinander auf dem Weg zu sein. Darüber hinaus war reichlich Gelegenheit, einander zu begegnen, sich auszutauschen und zu vernetzen.



Hoffnung für Senioren

Leicht ist es, und unbeschwert, wenn der Weg vor einem liegt, ganz am Anfang, und das Ende, welches Ende: das ist ja weit weg, jetzt ist erst einmal der Weg die Aufgabe: Zurecht empfinden wir so, es kommt ja schließlich auch einiges auf einen zu, unüberschaubar sind die Anforderungen dieser Welt.

Und so gehen die Menschen los, auf ihren Weg, auch Du bist einst genauso losgezogen, mit Deinen Hoffnungen und Deinen Vorhaben, erinnerst Du Dich? Wie es wohl in der Schule werden wird, erinnerst Du Dich an Dein erstes Klassenzimmer, damals noch, ja, und dann mit den Mädchen bzw. mit den Buben? Das erste Glück, und die ersten Enttäuschungen, schlechte Noten, Liebeskummer, aber auch ein gelungener Abschluss in der Ausbildung, die neue Stelle, der Hausbau, die Kinder, der Umzug, Freunde, Urlaube, anderes mehr: Und auf einmal stirbt der Papa, einfach so, der war doch immer da.

Der Blick in den Spiegel macht Dich nachdenklich, die Kinder sind lange aus dem Haus, es wird leiser, und der Abwasch in der Küche immer weniger.

„Euer Herz sein ohne Angst“, so heißt es in Joh 14, „es lasse sich nicht verwirren“, schreibt die Einheitsübersetzung der Bibel.

Am Ende der Wanderung komme ich oben an, und kann zurückschauen. Und es wohnt ein Lächeln in meiner Seele, ein Lächeln der Dankbarkeit, ob der vielen schönen Begegnungen, der vielen schönen Momente, und Freude über das Erreichte – daneben sehe ich manchen Schmerz und manches Unvollkommene, es gehört dazu.

„Euer Herz sei ohne Angst“: So werde ich den Rest des Weges gehen, er wird auch, aber nicht nur mühsam sein, und ich gehe ihn selbstbewusst, voller Vertrauen gehe ich ihn und voller Hoffnung.

In diesem Sinn grüßt Sie ganz herzlich
Klaus Klonowski, Diakon

Rückblick auf den Angehörigenabend am 19. Mai 2025 mit Vorstellung des neuen Heimbeirats

Am Montag, den 19. Mai 2025, fand in unserer Einrichtung erneut ein Angehörigenabend statt – ein wichtiger Termin für den gemeinsamen Austausch, die Information über aktuelle Themen und die Beantwortung offener Fragen rund um die Pflege und Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Nach der Begrüßung durch die Heimleitung Frau Homann übergab diese das Wort an den Heimbeiratsvorsitzenden Hans Kritzinger, welcher den neuen Heimbeirat, der für zwei Jahre gewählt wurde, vorstellte.

Die Mitglieder des Gremiums, dienen als Sprachrohr für die Interessen unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige und Betreuer. Herr Kritzinger betonte seine Rolle als Bindeglied zwischen Bewohnern, Angehörigen und Einrichtungsleitung und lud die Anwesenden dazu ein, bei Anliegen oder Ideen aktiv das Gespräch zu suchen. Ferner berichtete er über die Aktivitäten der vergangenen Amtsperiode.

Im Anschluss berichtete Pflegedienstleitung Lidia Kovtun über den §132 Beratung und Begleitung in der letzten Lebensphase. Hier informierte sie umfassend über die gesetzlichen Rahmenbedingungen, Möglichkeiten der Palliativversorgung sowie über Unterstützungsangebote für Angehörige. Ziel dieser Beratung ist es, frühzeitig gemeinsam zu planen, wie ein würdevolles und selbstbestimmtes Lebensende gestaltet werden kann – im Einklang mit den Wünschen der Betroffenen und in enger Abstimmung mit den Angehörigen.

Abschließend durften wir Frau Amina Wittmann und Frau Fatma Ilknur Demircan von Bestattungen Witmann aus Ismaning begrüßen. In einem sensibel gestalteten Vortrag informierten sie über das Thema Bestattungsvorsorge. Neben rechtlichen und organisatorischen Aspekten wurden auch individuelle Möglichkeiten der Vorsorge vorgestellt. Im Anschluss bestand ausreichend Raum für Fragen und persönliche Gespräche, die von vielen Teilnehmenden genutzt wurden. Wir danken allen Referentinnen und Referenten für ihre wertvollen Beiträge sowie allen Angehörigen für ihre Teilnahme, das Interesse und den offenen Austausch. Auch in Zukunft möchten wir diese Form der Begegnung und Information weiterführen und freuen uns über Anregungen zu Themen, die Ihnen am Herzen liegen.

Siehe Titelbild.

Gedicht

Vormittag am Strand

Es war ein solcher Vormittag,
wo man die Fische singen hörte;
kein Lüftchen lief, kein Stimmchen störte,
kein Wellchen wölbte sich zum Schlag.

Nur sie, die Fische, brachen leis
der weit und breiten Stille Siegel
und sangen millionenweis
dicht unter dem durchsonnten Spiegel.

© Christian Morgenstern
(1871- 1914)

Tag der Pflege am 12. Mai 2025

Das Motto des Internationalen Tags der Pflege 2025 lautete: „Unsere Pflegekräfte. Unsere Zukunft. Die wirtschaftliche Kraft der Pflege.“ Es soll die entscheidende Rolle der Pflegekräfte für die Gesundheitssysteme und die Wirtschaft hervorheben.

Der Internationale Tag der Pflege wird jährlich am 12. Mai gefeiert, dem Geburtstag von Florence Nightingale. In diesem Jahr liegt der Fokus auf der Wertschätzung und Anerkennung der Arbeit von Pflegekräften sowie auf der Stärkung ihrer Rolle in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Internationale Tag der Pflege 2025 die wichtige Rolle der Pflegekräfte für die Gesellschaft, das Gesundheitswesen und die Wirtschaft hervorhebt und ihre Wertschätzung und Unterstützung fordert.

Als besonderes Dankeschön wurden unsere und externe Mitarbeitende an diesem Tag besonders geehrt. Frau Homann überreichte jedem eine Rose. Anschließend wurde zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen und mit einem Glas Sekt angestoßen.

Wir möchten uns bei unseren Mitarbeitenden recht herzlich für Ihren unermüdlichen Einsatz bedanken. Auch unter oftmals schweren Bedingungen wird unseren Bewohnenden die nötige Aufmerksamkeit geschenkt und es bleibt immer Zeit für ein nettes Wort oder Gespräch.



Lichtspieltheater	Nachbarstaat des Iran	Hauptstadt Kenias		Bratensafft, Tunkte		Krankheitserreger		Platte zum Beschreiben	Rohkostspeise		reich an Licht		ungebraucht; aktuell		Kzw.: unbekanntes Flugobjekt	Gebetschlusswort		Junge, Bub
				Automesse (Abkürzung)				großes Gewässer					Hoheitszeichen, Flagge					
schneller Autofahrer						träge, arbeitsunlustig					Grundstoffteilchen					Stacheltier		Laubbaum
				runde Schneehütte		Gefäß mit Henkel		Begeisterung, Schwung					europäischer Strom	Nadelbaum, Taxus				
Getreideart, Kukuruz								Mediziner	Stiller Ozean	Bodenzusatz, Kompost								
sich drehendes Spielzeug	Frau, die ein fremdes Kind stillt		Wasser-vogel		Mutter Jesu		europäisches Gebirge					ein Ost-europäer	Sorte, Gattung			aufgebrühtes Heißgetränk		
					Geschwindigkeit					US-Boxlegende (Muhammad)		heftiger Windstoß						
Geburtsnarbe							Musik: Tongeschlecht	magische Handlung							persönl. Fürwort (erste Person)		elektrischer Haartrockner	
Teil der Stunde		auf etwas, jemanden zu		Kontinent							in der Nähe von	Schlechtwetterzone						
						men-schen-ähnliches Säugetier	Senke im Gelände	Lesebuch für Schulanfänger					Sitzbereich im Theater			blühende Wasserpflanze		
nicht öffentlich; vertraulich	eiförmig		legendäres Wesen im Himalaja	polit. Zusammen-schluss						äthe-rische Flüssig-keit		kastrier-tes männ-liches Rind						
							Himmels-wesen	befestigtes Hafenufer				Handels-gut	eine Farbe	süddt.: ohnehin, sowieso (ugs.)				
Anwesen für Pferdefreunde		Eindellung in der Karosserie		Abschiedsgruß	Gesteinsgebilde				Gepflogenheit, Brauch		schleu-dem							
schmelzen; von Eis befreien							spanische Baleareninsel					Wohlge-schmack,-geruch		Gast-stätte		trockene Halme des Getreides		
Kummer, Seelenschmerz					Gerät zum Messen der Wassertiefe	günstig, vorteilhaft			Kellner		verwirrt, un-schlüssig							
Tischlermaterial	alter Schlagler (engl.)		Unter-arm-knochen				Feld-ertrag	Begren-zung einer Fläche					Himmels-richtung					
				Aufschlag für geliehenes Geld		Inhalts-losigkeit				Kassen-zettel; Gut-schein	gelb-braune Maler-farbe							
Zierlatte						gefall-süchtig; ein-gebildet		Sammel-buch					Nicht-fach-mann		Aristo-kratie			
Kerbtier		Wort der Ableh-nung		männ-licher Nach-komme	nicht außen				Verbren-nungs-rück-stand	Name Gottes im Islam								
weibliches Märchenwesen						still-stehen, aus-setzen		Ver-geltung für eine Wohltat			Lasten-heber		sich laut-los und schnell bewegen		nordi-scher Hirsch			
			religiöse Vereh-rung		kleines Lasttier				Straßen-lampe	lang-beiniger Vogel								
Muskelorgan in d. Mundhöhle	hoch-betagt		Gespenst				Alphabet			hawäia-nischer Gruß	Nacht-vogel							
					amerika-nisches Landgut	Platz, Stelle		Gefälle; Vorliebe				Güte, Nach-sicht		mit Pad-deln ge-fahrenes Sportboot				
langes Kleid		Fußball-mann-schaft				zu keiner Zeit		Ringel-, Saug-wurm			unbe-kleidet							
				Schiffs-zubehör				chem. Zeichen für Ame-ricium	Groß-mutter			Raub-fisch						
bestän-dig, gleich-bleibend		Reihe, Folge					bibl. Stamm-vater (Arche)			Sand-anhäu-fung,-hügel								
				Anzahl, Masse				In-sekten-larve				ledig-lich						

„Die Piraten sind los!“

Faschingsfeier

Am Faschingsdienstag, den 04.03.2025, verwandelte sich unser Seniorenzentrum in ein buntes Piratennest, als die Faschingsfeier unter dem Motto „Die Piraten sind los“ stattfand. Die Bewohnerinnen und Bewohner erlebten einen unvergesslichen Nachmittag voller Freude, Musik und Überraschungen.

DJ Reisser sorgte mit stimmungsvollem Musikmix für eine ausgelassene Atmosphäre, die zum Tanzen einlud. Die Prinzen-garde der Faschingsgesellschaft Feringa begeisterte die Gäste mit einer mitreißenden Tanzdarbietung, die die Piratenstim-mung perfekt unterstrich. Alle ließen sich von der fröhlichen Musik mitreißen. Ein weiterer Höhepunkt war die Verleihung des Faschingsordens von der Faschingsgesellschaft, an unsere stellvertretende Pflegedienstleitung, Mersi.

Ein besonderes Highlight der Feier waren die humorvollen Büttreden unseres Frank, der mit seinen witzigen Anekdoten und scharfsinnigen Beobachtungen für viele Lacher sorgte. Seine charmante Art brachte die Gäste zum Schmunzeln und trug zur fröhlichen Stimmung bei.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Die Gäste konnten sich an köstlichen Krapfen und erfrischender Bowle erfreuen, die für zusätzliche Gaumenfreuden sorgten. Die Stimmung war ausgelassen, und viele lachten und feierten gemein-sam.

Ein weiteres Highlight der Feier war die Schatzsuche, bei der die Teilnehmer auf der Suche nach dem geheimnisvollen Piraten-schatz waren. Mit viel Geschick und Teamarbeit gelang es den mutigen Schatzsuchern, den Schatz zu finden, was für große Freude und Begeisterung sorgte.

Insgesamt war die Faschingsfeier im Seniorenzentrum ein voller Erfolg. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten die Möglichkeit, gemeinsam zu feiern, zu tanzen und unvergessliche Momente zu erleben. Wir freuen uns schon auf die nächste Feier und bedanken uns bei allen, die zum Gelingen dieses fröhlichen Tages beigetragen haben!



Musik verbindet Generationen:

FSD bringt Freude ins Seniorenzentrum

Alle zwei Wochen verwandelt sich das Seniorenzentrum in einen Ort der musikalischen Freude und des gemeinsamen Erlebens. Der FSD (Förderverein soziale Dienste) besucht die Bewohner für zwei Stunden, um gemeinsam zu musizieren und alte Erinnerungen aufleben zu lassen.

Unter der Leitung von Frau Michal, der engagierten Vorsitzenden des FSD, wird ein abwechslungsreiches Programm geboten. Die Klänge des Klaviers und des Akkordeons erfüllen den Raum, während Josef Bauer mit seiner Steirischen für besondere musikalische Akzente sorgt. Die Bewohner sind begeistert und singen mit voller Inbrunst alte Volkslieder und beliebte Schlager, die viele von ihnen an ihre Jugend erinnern.

„Es ist einfach schön zu sehen, wie viel Freude die Musik den Bewohnern bringt“, sagt Frau Michal. „Die Geselligkeit und das gemeinsame Singen fördern nicht nur die Stimmung, sondern auch das Miteinander.“

Die Bewohner des Seniorenzentrums zeigen sich begeistert von den musikalischen Nachmittagen. Viele singen mit großer Begeisterung mit und genießen die Zeit in der Gemeinschaft. „Es macht so viel Spaß, die alten Lieder zu singen. Man fühlt sich gleich viel jünger!“, äußert eine Bewohnerin strahlend.

Die regelmäßigen Besuche des FSD sind nicht nur eine willkommene Abwechslung im Alltag der Senioren, sondern auch eine wertvolle Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und Erinnerungen zu teilen. Die Musik schafft eine besondere Atmosphäre, die alle Anwesenden verbindet und Freude bringt.

Das Seniorenzentrum freut sich auf die nächsten musikalischen Nachmittage und lädt alle Bewohner ein, sich dem Gesang und der Musik anzuschließen. Denn wie heißt es so schön: „Musik ist die Sprache der Herzen.“



Hallo Ihr Lieben,

heute möchte ich euch einmal aus meiner Sicht erzählen, was es mit dieser ganzen Hundebekleidung eigentlich auf sich hat. Denn ehrlich gesagt: Ich war anfangs skeptisch. Aber wie so oft im Leben eines Hundes – der Mensch hat das letzte Wort.



Der erste Mantel: Schock, Flausch, Verwirrung.

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Regenmantel. Mein Herrchen hat in Schweden ein jagdgrünes Ding mit Reflektoren, Klettverschluss und einer Kapuze gekauft (!). Ich stand da wie angewurzelt – nicht wegen des Stils, sondern weil ich mich schlicht nicht mehr bewegen konnte. Was sollte das? Ich bin doch ein Tier! Ich habe ein Fell! Ich bin gemacht für Wind und Wetter... oder?



Dann kam im letzten Jahr der große Regen im Mai.

Nass, kalt, windig. Dreimal Gassi am Tag und jedes Mal tropfnass. Frauchen hat sich unter Ihrem Regenschirm versteckt und mir war durch den Wind so kalt am Rücken, dass ich mich plötzlich nach dem albernem Mantel sehnte. Zuhause roch ich wie ein nasser Teppich, und Frauchen war auch nicht begeistert, dass sie alle Möbel im Flur nach dem Schütteln Grund reinigen musste.



Verstanden: Mode kann auch praktisch sein.

Ich gebe es zu: Es gibt Situationen, da ist Kleidung für uns Hunde wirklich sinnvoll. Kurzes Fell, wenig Unterwolle, Senioren auf vier Pfoten – da wird ein warmer Mantel schnell zur Rettung. Und es gibt sogar Regencapes! Die sehen zwar immer noch albern aus, aber hey – ich bin trocken. Das zählt und jetzt.



Accessoires? Na ja...

Über Mützen, Sonnenbrillen und Schühchen lässt sich streiten. Ich persönlich finde, wenn mein Mensch über einen glatten Gehweg schlittert, ist das seine Sache. Aber ich habe Krallen und vier Beine! Trotzdem: Bei Streusalz im Winter oder heißen Asphalt im Sommer können Pfotenschuhe wirklich helfen. Bisher bin ich davon aber verschont geblieben. Ich habe beim Motorradfahren immer eine Brille auf und so konnte ich super aus dem Beiwagen rausschauen. Über die Halstücher zu allen Jahreszeiten, die mir mein Frauchen anzieht, könnte ich sicherlich diskutieren.

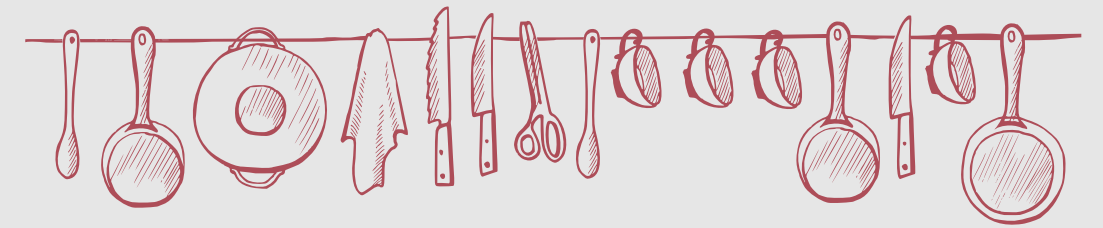


Fazit von mir:

Wenn mein Mensch darauf achtet, dass meine Kleidung funktional, bequem und gut sitzend ist, dann kann ich damit leben. Hauptsache, ich kann mich bewegen, rieche nicht wie ein Parfümladen und werde nicht ausgelacht – wobei, das ist bei Menschen sowieso immer ein Risiko. Und wenn ich mit meinem schicken Softshellmantel durch den Regen flitze? Dann höre ich oft: „Oh, wie süß!“ Und ja... ein bisschen genieße ich das dann doch.

Wuff & liebe Grüße, Eure Grace

Ein Stück Marokko in meinem Herzen!



Couscous-Rezept von Aafafe Zannay

Ich komme aus Marokko, einem Land voller Farben, Düfte und gelebter Tradition. Bei uns ist Couscous viel mehr als nur ein Gericht. Jeden Freitag nach dem Mittagsgebet wird er in den meisten Haushalten frisch zubereitet. Es ist ein Ritual, das Familie und Freunde zusammenbringt, ein Zeichen der Wärme, des Teilens und der marokkanischen Gastfreundschaft.

Auch in meinem Elternhaus war Freitags-Couscous ein festes Ritual. Meine Mutter begann schon früh mit den Vorbereitungen das Gemüse wurde sorgfältig ausgewählt, die Gewürze mit Bedacht gemischt, und das Fleisch, je nach Woche Lamm oder Hähnchen sanft gekocht. Der Duft füllte das ganze Haus.

Und wie es bei uns Brauch ist, wurde der Couscous nie allein gegessen: Dazu gehört immer ein Glas kalte Buttermilch, die wir „Lben“ nennen, ein frischer Kontrast zum warmen, würzigen Gericht.

Jetzt, fern der Heimat, koche ich jeden Freitag Couscous nicht nur für den Geschmack, sondern für das Gefühl, meiner Kultur ganz nah zu sein.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Ihre Aafafe Zannay, Soziale Betreuung

Zutaten für den Couscous:

- ◇ 500 g Couscous
- ◇ 400 ml heißes Wasser
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 30 g Butter

Zutaten für Gemüse & Fleisch:

- ◇ 600 g Lamm oder Hähnchenteile (z. B. Keulen oder Bruststücke)
- ◇ 3 Karotten
- ◇ 2 Zucchini
- ◇ 300 g Kürbis
- ◇ 1 große Zwiebel
- ◇ 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g, abgespült)
- ◇ 2 EL Tomatenmark
- ◇ 1 TL Kurkuma
- ◇ 1 TL edelsüßer Paprika
- ◇ 1 TL gemahlener Ingwer
- ◇ 1 TL Kreuzkümmel
- ◇ Salz nach Geschmack
- ◇ Öl zum Anbraten
- ◇ Wasser (ca. 1–1,5 Liter, je nach gewünschter Menge für die Brühe)

Zubereitung:

1. Fleischstücke in etwas Öl in einem großen Topf anbraten. Zwiebel würfeln und mitbraten.
2. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen, kurz anschwitzen.
3. Karotten, Kürbis und später die Zucchini in grobe Stücke schneiden und dazugeben.
4. Mit Wasser auffüllen, salzen und ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Kichererbsen in den letzten 10 Minuten mitkochen.
5. Couscous mit Salz, Öl und heißem Wasser übergießen, abdecken, 10 Minuten quellen lassen. Butter einrühren und mit einer Gabel auflockern.
6. Couscous auf einer großen Platte anrichten, das Fleisch und Gemüse darauf verteilen und mit Brühe übergießen.

Tipp: Genieße den Couscous wie wir in Marokko – freitags, gemeinsam mit der Familie, und einem Glas kalter Buttermilch. Denn Couscous ist mehr als Essen – es ist Erinnerung und Liebe.

Besuch der Faschingsgesellschaft Feringa e.V.

Wie in jedem Jahr durften wir die Faschingsgesellschaft Feringa e.V. aus Oberföhring mit dem Prinzenpaar begrüßen. Sie war das Highlight unserer Faschingsveranstaltung. Die Feringa ist seit über vierzig Jahren mit über 300 Mitgliedern einer der größten Faschingsvereine in und um München. Sie fördert die Faschingskultur und hat im Bürgerpark Oberföhring ein Vereinsheim für Training und aktive Vereinskultur.

Herr Markus Schweikl, Pressewart, sagt: „Es ist immer ein Vergnügen, im Seniorenzentrum Unterföhring aufzutreten. Es bringt Glanz und Abwechslung in den Alltag der Bewohnenden. Das Funkeln in den Augen und die lachenden Gesichter sind für uns die Bestätigung, Freude zu verbreiten. Wir trainieren bereits das neue Programm und hoffen auf ein Wiedersehen im Fasching 2026. Viele Grüße und Gesundheit an alle Mitarbeiter und Bewohner.“

Ein Dankeschön an die Mitwirkenden und Organisatoren. (Foto Tanzgruppe auf Seite 11)

Witze

Warum haben Senioren immer einen Bleistift hinter dem Ohr? Damit sie den Kopf nicht verlieren!

Was macht ein Rentner, wenn er im Lotto gewinnt? Er kauft sich eine zweite Brille – für noch mehr Durchblick!

Warum gehen Senioren immer in den Supermarkt mit einem Lineal? Damit sie beim Einkaufen die Preise genau messen können!

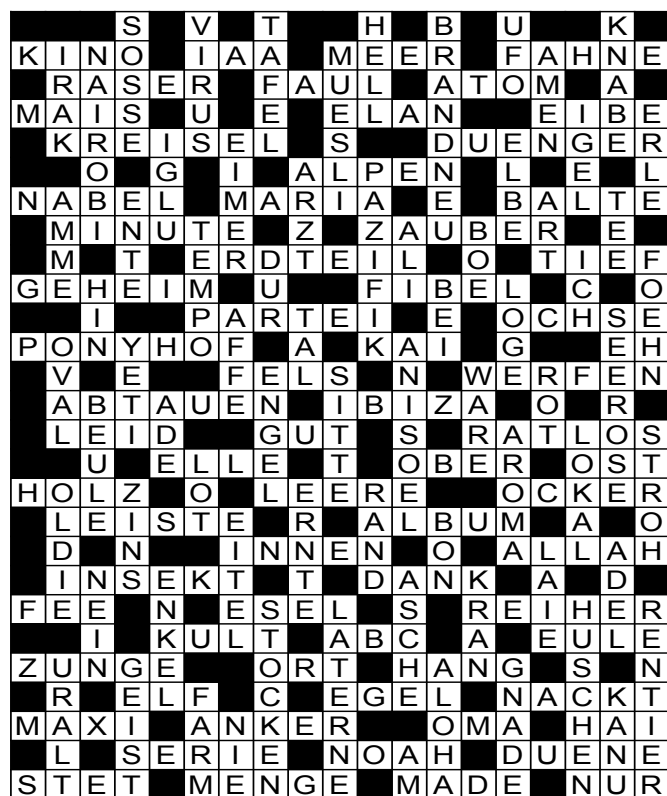
Was sagt der Opa, wenn er eine neue Brille bekommt? „Endlich sehe ich, warum die Enkel immer so viel lachen!“

Warum nehmen Senioren immer eine Leiter zum Arzttermin mit? Damit sie auf der Höhe bleiben!

Was macht ein Senior, wenn er im Internet surft? Er klickt auf „Zurück“, um noch einmal alles zu genießen!



Lösung Kreuzworträtsel von Seite 10



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, Beate Welnetz-Richter, Conny Eckmayer;
Fotos: Dorothea Homann, Beate Welnetz-Richter, Silvia Heigl, Conny Eckmayer, Aafafa Zannay;
Herausgeber: Seniorenzentrum Unterföhring, Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring,
www.sz-unterfoehring.de, E-Mail-Adresse: verwaltung@sz-unterfoehring.de;
Erscheinungsweise: halbjährlich - Auflage 500 Stück;
Design und Verarbeitung: Bottega Design, Internet Grafik Design, www.bottega-design.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.