

Hauszeitung

Ausgabe 1/2026



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



Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage
- 4 Corina Omerovic, Besuch vom Bürgermeister
- 5 Rückblick + Ausblick, Barauszahlungen
- 6 Änderung bei Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- 7 Verstorbene , PGD, Gedenkgottesdienst
- 8-9 Fotorückblick
- 10 Kreuzworträtsel
- 11 Bericht „Telezwerge“
- 12 Wunschemobil
- 13 Das wunderbare Leben von Grace
- 14-15 Rezept, Bericht Laternenumzug, Vorschau 2026
- 16 Impressum und Rätsellösung



Vorwort


Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die besinnliche Jahreszeit ist da – und mit ihr halten Wärme, Lichterglanz und besondere Momente Einzug in unser Haus. Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die mittlerweile **neunte Ausgabe** unserer Hauszeitung, die Ihnen nicht nur einen Einblick in das Leben und Miteinander im Seniorenzentrum Unterföhring gibt, sondern auch Gelegenheit bietet, innezuhalten und zurückzublicken.

Das Jahr 2025 war geprägt von vielen schönen Begegnungen, kleinen Erfolgen im Alltag und besonderen Veranstaltungen, die unser Zusammenleben bereichert haben. Diese Momente möchten wir mit Ihnen teilen und festhalten – denn sie zeigen, was unser Haus so besonders macht: Gemeinschaft, Fürsorge und Herzlichkeit.

In dieser Ausgabe erwarten Sie unter anderem Rückblicke auf Aktivitäten der vergangenen Monate, Einblicke in neue Projekte und natürlich festliche Grüße zum Jahresende. Ein besonderer Dank gilt all jenen, die mit Engagement, Herz und Ideenreichtum zum Gelingen dieser Zeitung beigetragen haben.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
– Antoine de Saint-Exupéry

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben von Herzen eine friedvolle Adventszeit, fröhliche Weihnachten im Kreise lieber Menschen und ein neues Jahr voller Gesundheit, Freude und Zuversicht!

Mit  lichen Grüßen

Ihre Dorothea Homann
Heimleitung



Gedicht
Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.
Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.
Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!
Sie rücken zusammen dicht, ganz dicht.
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

© Christian Morgenstern
(1871- 1914)

Dezember

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| Renate N. (DG) | 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 |

Februar

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| Johann R. (DG) | 04.02. zum 91. Geburtstag |
| Elisabeth H. (DG) | 06.02. zum 90. Geburtstag |
| Karl E. (1.OG) | 21.02. zum 87. Geburtstag |

März

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| Heidrun S. (1. OG) | 02.03. zum 86. Geburtstag |
| Burkhard F. (EG) | 19.03. zum 82. Geburtstag |
| Maria S. (DG) | 28.03. zum 89. Geburtstag |
| Werner H. (1. OG) | 31.03. zum 82. Geburtstag |

April

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| Klothilde T. (1. OG) | 02.04. zum 91. Geburtstag |
| Heidemarie K. (EG) | 05.04. zum 84. Geburtstag |
| Theresia Z. (1. OG) | 05.04. zum 79. Geburtstag |
| Hildegard K. (EG) | 12.04. zum 93. Geburtstag |
| Peter P. (EG) | 12.04. zum 73. Geburtstag |
| Anna K. (1. OG) | 18.04. zum 86. Geburtstag |
| Gerhard G. (EG) | 24.04. zum 90. Geburtstag |
| Gudrun R. (EG) | 28.04. zum 87. Geburtstag |
| Karin S. (1. OG) | 29.04. zum 85. Geburtstag |

Mai

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| Jutta P. (EG) | 04.05. zum 98. Geburtstag |
| Hildegard S. (1. OG) | 04.05. zum 98. Geburtstag |
| Anton M. (1. OG) | 09.05. zum 77. Geburtstag |
| Hildegard S. (1. OG) | 27.05. zum 88. Geburtstag |
| Elisabeth H. (EG) | 28.05. zum 87. Geburtstag |

Juni

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| Anna H. (DG) | 08.06. zum 97. Geburtstag |
| Dagmar S. (DG) | 13.06. zum 84. Geburtstag |
| Irmgard E. (EG) | 14.06. zum 96. Geburtstag |
| Renate S. (1. OG) | 14.06. zum 76. Geburtstag |
| Gerda M. (DG) | 19.06. zum 79. Geburtstag |
| Vera W. (EG) | 24.06. zum 93. Geburtstag |

Herzlichen Glückwunsch!



Unsere neue Empfangsmitarbeiterin stellt sich vor

Mein Name ist Corina Omerovic und nach meiner längeren Elternzeit bin ich nun seit dem 01. Oktober wieder zurück im Seniorenzentrum Unterföhring. Ich unterstütze von nun an vier Tage die Woche das Team am Empfang.

Ich bin gelernte Krankenschwester und hoffe, dass mir die ein oder andere Erfahrung aus dieser Arbeit dabei hilft, mich zügig in das neue Aufgabenfeld einzufinden.

Als gebürtige Unterföhringerin freue ich mich darauf, viele bekannte als auch neue Gesichter wiederzusehen.

Zu Hause halten mich meine drei kleinen Kinder auf Trab – am liebsten sind wir draußen unterwegs und machen Ausflüge. Ansonsten gehören das Backen und Basteln noch zu den Dingen, die ich sehr gerne und oft mache.

Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit und die Zusammenarbeit!

Herzliche Grüße,
Corina Omerovic

Weihnachtssterne zum Advent von der Gemeinde

Ein besonderes Highlight im Jahreslauf unserer Bewohnenden ist der jährliche Besuch des Unterföhringer Bürgermeisters, Herr Andreas Kemmelmeyer, in der ersten Adventswoche. Mit freundlicher Wärme betritt er das Haus, um den Bewohnerinnen und Bewohnern persönlich eine festliche Freude zu bereiten.

Er überreicht jedem Bewohner persönlich einen Weihnachtsstern und wünscht eine schöne Weihnachtszeit.

An dieser Stelle möchten wir uns von Herzen bei Herrn Kemmelmeyer, seinen Vertretern und der Gemeinde Unterföhring für ihr herausragendes Engagement bedanken. Ihr Einsatz schenkt unseren Seniorinnen und Senioren Orientierung, Freude und Zugehörigkeit – auch in den Tagen der Adventszeit.

Das Seniorenzentrum Unterföhring wünscht Herrn Kemmelmeyer für die kommende Zeit weiterhin viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute.



Grete Sigl und Bürgermeister
Andreas Kemmelmeyer

Gartenzauber – Gestalten eines Gartens mit allen Sinnen

Die Seniorenberatung der Gemeinde Unterföhring lädt in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. zum gemeinsamen Garteln in den Garten der alten Pfarrvilla in Unterföhring ein. Zielgruppe sind Menschen im frühen Stadium einer Demenz und mit beginnenden kognitiven Beeinträchtigungen. Start des Projektes war der 15. April 2025.

Gern wird das Angebot von einigen Bewohnenden des

Seniorenzentrums angenommen. Gemeinsam mit der Sozialen Betreuung wird fleißig gepflanzt und ausgesät. Hintergrund der Aktion ist, dass alle Sinne angeregt werden, vorhandene Fähigkeiten erhalten und das soziale Miteinander gefördert wird. Erinnerungen an vergangene Zeiten sollen geweckt werden.

Wir freuen uns darauf ab Frühjahr 26 bei uns im Garten das Erlernte umzusetzen.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Freunde des Hauses

Ein weiteres ereignisreiches und fröhliches Jahr neigt sich dem Ende zu und wir möchten die Gelegenheit nutzen, um gemeinsam auf die vielen wunderbaren Momente zurückzublicken. Wie immer stand bei uns im Haus der Gemeinschaftssinn im Vordergrund, und das spiegelte sich in unseren zahlreichen Veranstaltungen wider.

Ein Jahr voller Höhepunkte und Engagement

Das ganze Jahr über haben wir unser Haus mit Leben und Lachen gefüllt. Musik und gutes Essen sorgten bei vielen Gelegenheiten für ausgelassene Stimmung. Besonders in Erinnerung bleiben uns die großen Feste:

- ♦ **Fasching:** Die fünfte Jahreszeit feierten wir mit bunten Kostümen und fröhlicher Musik, die das ganze Haus in eine ausgelassene Partyzone verwandelte.
- ♦ **Maifest mit Maibaum:** Unser traditionelles Maifest versammelte Groß und Klein. Gemeinsam bestaunten wir den geschmückten Maibaum und verbrachten einen gemütlichen Tag unter strahlendem Himmel.
- ♦ **Sommerfest mit den Angehörigen:** Ein besonderes Highlight war unser Sommerfest. Es war uns eine Freude, so viele Angehörige begrüßen zu dürfen. Bei Musik und leckerem Essen genossen wir die gemeinsame Zeit und pflegten den Austausch.

Gemeinsam stark: Dank an unsere Unterstützer

Diese besonderen Momente wären ohne die tatkräftige Hilfe von außen kaum möglich gewesen. Unser herzlicher Dank gilt daher vor allem zwei wunderbaren Gruppen:

- ♦ **Der FSD:** Zweimal im Monat kommt der FSD mit seinen Mitgliedern zu uns, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu singen. Die musikalische Begleitung mit verschiedenen Instrumenten sorgt dabei jedes Mal für eine ganz besondere Atmosphäre und viel Freude.
- ♦ **Die Nachbarschaftshilfe:** Bei unseren Festen können wir uns stets auf die wertvolle Unterstützung der Nachbarschaftshilfe verlassen. Doch ihr Engagement geht weit darüber hinaus: Regelmäßig organisieren sie für unsere Bewohnerinnen und Bewohner Ausflüge, die für willkommene Abwechslung und neue Eindrücke sorgen.

Kleine Momente, große Freude

Neben den großen Feierlichkeiten gab es auch viele kleine, aber nicht weniger bedeutsame Veranstaltungen und Gruppenangebote. Ob beim Basteln mit den Kindern, dem gemeinsamen Singen oder den geselligen Runden am Nachmittag – die Freude und Kreativität waren immer spürbar. Auch unsere monatlichen Gottesdienste boten Raum für Besinnung und spirituelle Gemeinschaft.



Der Ausblick: Was uns nächstes Jahr erwartet

Doch nach dem Rückblick gilt unser Blick bereits der Zukunft. Auch für das kommende Jahr haben wir wieder viel geplant, um das Leben in unserem Haus abwechslungsreich und schön zu gestalten. Von neuen Themenabenden über kreative Workshops bis hin zu weiteren jahreszeitlichen Festen – für jeden Geschmack wird etwas dabei sein.

Den detaillierten Veranstaltungsplan für das neue Jahr erhalten Sie in Kürze. Wir laden Sie schon jetzt herzlich ein, auch weiterhin aktiv am Geschehen in unserem Haus teilzunehmen und die Gemeinschaft mitzugestalten. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Stunden mit Musik, gutem Essen und viel Spaß! Herzlichen Dank nochmals an den FSD und die Nachbarschaftshilfe für ihr unermüdliches Engagement!

Ihre
Kornelia Eckmayer
Leiterin Soziale Betreuung

Öffnungszeiten unserer Buchhaltung – Barauszahlungen

Liebe Bewohner*innen, liebe Angehörige,

bei Fragen zur Abrechnung oder bei Barauszahlungen, z.B. Taschengeldauszahlung, wenden Sie sich bitte an Frau Vajagic. Tel. 089 999816815 - Montag – Freitag 08:00 – 13:30 Uhr oder per Email: verwaltung@sz-unterfoehring.de.

Außerhalb dieser Zeiten ist eine Barauszahlung nicht möglich!
Vielen Dank!

Ihre Verwaltung



Pflegedienstleiterin Lydia Kovtun.

Änderung bei der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Ab dem 1. Juli 2025 gibt es bei der Kurzzeit- und Verhinderungspflege ein gemeinsames Jahresbudget von bis zu 3.539 Euro für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5. Dieses Budget kann flexibel für beide Leistungen genutzt werden, und die maximale Dauer für beide zusammen beträgt acht Wochen pro Jahr. Weitere Änderungen sind, dass die 6-monatige Vorpflegezeit für die Verhinderungspflege entfällt und die Leistungsbeträge für beide Pflegearten ab 2025 erhöht wurden.

Hauptänderungen ab dem 1. Juli 2025

- ✓ **Gemeinsames Jahresbudget:**
Für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege gibt es ein gemeinsames Budget von 3.539 Euro pro Kalenderjahr.
- ✓ **Flexibel einsetzbar:**
Der Gesamtbetrag kann flexibel für beide Leistungen (Kurzzeit- und Verhinderungspflege) verwendet werden.
- ✓ **Maximale Dauer:**
Der maximale Anspruch auf beide Leistungen zusammen beträgt 8 Wochen (56 Tage) pro Jahr.
- ✓ **Entfall der Vorpflegezeit:**
Die Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit vor der erstmaligen Inanspruchnahme entfällt für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 und höher.
- ✓ **Gleichbehandlung:**
Die Verhinderungspflege ist nun wie die Kurzzeitpflege in den ersten sechs Monaten nach Beginn der häuslichen Pflege möglich.

- ✓ **Erhöhung der Einzelbeträge:**
Die Einzelbeträge wurden ab 2025 bereits erhöht. Der Anspruch auf Kurzzeitpflege beträgt nun 1.854 Euro (statt 1.774 Euro) und der für die Verhinderungspflege bis zu 1.685 Euro (statt 1.612 Euro).

Was bedeutet das:

- ✓ **Mehr Flexibilität:**
Sie können das Budget nun nach Bedarf aufteilen, zum Beispiel für eine längere Urlaubsvertretung oder eine Kurzzeitpflege nach einer Krankenhausentlassung.
- ✓ **Frühere Inanspruchnahme:**
Sie können die Verhinderungspflege sofort nach der Feststellung eines Pflegegrads (ab Pflegegrad 2) beantragen, ohne vorher sechs Monate zu pflegen.
- ✓ **Unkomplizierter Antrag:**
Die Beantragung wird vereinfacht, da die Vorpflegezeit nicht mehr nachgewiesen werden muss.

Im Seniorenzentrum werden zwei Kurzzeitpflegeplätze über die Gemeinde Unterföhring vorgehalten. Diese können direkt über das Seniorenzentrum, Tel. 089 999 81680, oder das Beratungszentrum der Gemeinde, Tel. 089 923 344 9811, angefragt werden.

Neuer Bodenbelag im Seniorenzentrum und neue Küchenzeilen auf den Stationen

Der Bodenbelag in den Fluren unserer Stationen wurde im April erneuert. Der alte Teppichboden war durch die starke Beanspruchung recht abgenutzt und unansehnlich geworden. Nun gibt es einen neuen Belag in Holzoptik. Dieser ist nicht nur ansprechend, sondern auch pflegeleichter und hygienischer als der Teppichboden.

Im Mai wurden dann die Küchenzeilen auf den Stationen erneuert. Sie sind zweckmäßig und haben ein ansprechendes Design.

Wir danken unseren Bewohnenden, ihren Angehörigen und unseren Mitarbeitenden für ihr Verständnis und Unterstützung während der Umbauphase.

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

Irmtraud K. – 27.06. 2025- im Alter von 99 Jahren
 Richard W. – 05.07.2025 – im Alter von 92 Jahren
 Karl D. – 19.07.2025 – im Alter von 96. Jahren
 Heinrich H. – 22.07.2025 – im Alter von 90 Jahren
 Heinrich R. – 05.08.2025 – im Alter von 85 Jahren
 Walter K. – 28.08.2025 – im Alter von 91 Jahren
 Hildegard J. – 30.08.2025 – im Alter von 94 Jahren
 Hilma K. – 27.09.2025 – im Alter von 88 Jahren
 Elisabeth S. – 27.09.2025 – im Alter von 99 Jahren
 Erna S. – 27.10.2025 – im Alter von 97 Jahren
 Ruth B. – 01.11.2025 – im Alter von 87 Jahren
 Hildegard E. – 08.11.2025 – im Alter von 95 Jahren
 Ruth H. – 22.11.2025 – im Alter von 87 Jahren
 Reinhilde K. – 25.11.2025- im Alter von 88 Jahren

WIR NEHMEN
ABSCHIED

Neu im SZ Unterföhring: Palliativ Geriatriischer Dienst (PGD)

Der PGD ist ein Angebot für stationäre Einrichtungen, um den BewohnerInnen den Zugang zur palliativen Versorgung zu erleichtern und um die verschiedenen Angebote zu koordinieren und so die Zusammenarbeit der verschiedenen Netzwerkpartner (MitarbeiterInnen, Hausärzte, SAPV etc.) zu erleichtern.

Der PGD bietet u.a. Beratung von BewohnerInnen, Angehörigen, MitarbeiterInnen und ÄrztInnen zum Thema palliative Versorgung, Notfallplanung, ethische Fragestellungen. Hospizbegleitung und SAPV-Versorgung können auf Wunsch und bei Bedarf eingeschaltet werden. Für Mitarbeitende werden Kurzschulungen z. B. Zum Thema Mundpflege, Essen und Trinken am Lebensende angeboten.

Als feste Ansprechpartnerin wird zunächst Fr. Gabriele Dußwald, PalliativCare Fachkraft, aus Ismaning im Haus tätig sein. Längerfristig geplant ist eine Übernahme des PGD durch eine Fachkraft im Haus. Dem Seniorenzentrum entstehen keine zusätzlichen Kosten, der Dienst wird vom Landratsamt finanziert. Für nähere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frau Kovtun unsere Pflegedienstleiterin.



Gedenkgottesdienst für Verstorbene

Am 19. November fand ein Gedenkgottesdienst für unsere verstorbenen Bewohnenden statt. Durch den Gottesdienst führte Diakon Klaus Klonowski.

Die feierliche Zeremonie bot Raum für stille Erinnerung und würdevolle Würdigung der Verstorbenen.

Die Angehörigen der Verstorbenen, sowie unsere Bewohnenden hatten die Möglichkeit, in Andacht zu Kerzenlicht und Gebeten der Verstorbenen zu gedenken und gemeinsam Trost zu finden.

Ein Tisch mit Fotos der Verstorbenen und Kerzen diente als Erinnerung.



Sommer
Sonne
Party!

Frühlings-
freude und
Fest im
Mai

Jubiläum
Nachbar-
schaftshilfe

Oktoberfest –
willkommen
Gemütlichkeit

Mitarbeiter
Sommer-
fest

ausführlich erläutern	↴	Strauchfrucht	Taschenspieler, Zauberkünstler	↴	Zart-, Feingefühl	ein Fahrzeug lenken	Punkt einer Beweisführung	Inselstaat in Mittelamerika	↴	Festung, Bollwerk	↴	afrikanischer Strom	Teil des Essbestecks	↴	Laubbaum, Ruster	↴	Gartenblume	Teilzahlung
Auspuffstoff	➡				↵	Lehrling (Kurzwort)	➡					Handwerker (Fenster)	➡					↵
Atommeiler	➡							Linderung, Wohltat	➡						Feldfrucht		von Wasser umgebenes Land	
Menschen	➡					Rasenpflanze	➡				um Almosen Bittender	fertig, gerüstet	➡					
➡				großer Nachtvogel	➡			Verwanderter	➡	Pastenbehälter		↵			Stimmzettelbehälter	➡		
künstliches Erzeugnis	➡					Bergwerk	➡		↵		zarte, anmutige Märchengestalt	➡				Greisin		sauber, unbeschmutzt
eingedickter Fruchtsaft		Form des Sauerstoffs		zusätzlich, darüber hinaus	↵	Stadt im Ruhrgebiet		Dringlichkeitsvermerk	➡				Verkaufsstand		Landraubtier	➡		↵
➡								Lochvorstecher, Pfriem		Zweiggeschäft	listenförmige Übersicht	➡			↵			
verfügen, bestimmen	↵	Vergrößerungsglas		Fischfett		Wettkampfmannschaft	➡						hager, mager		Bindewort		Abk. für Norddeutscher Rundfunk	
➡					↵	Vogelweibchen, Huhn		Ausruf d. Freude, Lustigkeit	➡		schmal; begrenzt		jetzt	➡				↵
Stück vom Baumstamm	➡							Heilverfahren; Heilurlaub	↵	sich Wissen aneignen	➡					Zierpflanze		↵
Nervosität, Erregung		ungebraucht		weibliches Kindeskind	➡							die erste Frau (A. T.)	↵		kleine Ansiedlung	➡		↵
➡						dt. Komponist (Carl)		Monatsname		Spion, Spitzel	➡			↵	Laden-, Schanktisch		Hornschuh des Pferdes	
schnell laufen		höckerloses Kamel		freundlich	➡	üblich, gewöhnlich	➡					Nachmittagsveranstaltung		begründeter Anspruch	➡			
➡								Gebirge in Nordwestafrika		Stockwerk	➡					Kopfbedeckung	➡	
Plattfisch		Weltreligion		überhaupt		anständig, gerecht (engl.)	➡			↵	sich äußern, sprechen		Ehemann	➡	Mittel zum Waschen			
Aussteuer, Heiratsgut	➡								manche; nicht wenige	➡				↵		heißes Rumgetränk		Wurfseil, Wurf-schlinge
➡						Großvater	➡	Augendeckel	➡			Aktion, Handlung		Frauenname	➡			
Teigwaren (italienisch)	Fragewort		blassroter Farbton	➡							Nachlassempfängerin	↵	dt. TV-Star und Sänger (Manfred)	➡		wirklich	➡	
Meeressäugetier	➡		↵	Trauben-ernte		Bodenver-tiefung								Kuh-antilope		sehr feucht		besitz-anzei-gendes Fürwort
➡						↵	Stückmaß		Nieder-schlag, Schauer	➡								↵
Freund, Gefährte		das junge Getreide		Krieger, Held	➡	Neuge-staltung von Ge-bäuden	➡					Gesichts-färbung		artiku-lieren, aus-sprechen		äußerste Armut	➡	
➡								Opern-solo-gesang		Höflich-keits-bezei-gung	➡					schma-ler Weg		nie-mand; nichts
Zeitungs-anzeige, Annonce	lang-weilig; schlecht gewürzt		Kalt-speise			Zwist, heftiger Wort-wechsel	➡			↵	Ansamml-ung klei-ner runder Steine		Gesichts-punkt	➡				↵
Luftwedel	➡								ein Europäer	➡			kurzes Gruß-wort (engl.)		unge-bunden	➡		
➡						weib-licher Wasser-geist	➡				Grund-gedanke	➡					Geliebte des Zeus	➡
Stoff-färbef-verfahren		feines Gewebe	➡						Obst-kern	➡					nämlich	➡		

Fröhliches Treiben

Wie die „Telezwerge“ das Haus mit Leben füllen



Die Kinder der Kindertagesstätte „Telezwerge“ von ProSieben sind zu einem festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Bei ihren regelmäßigen Besuchen begegnen sich Generationen, die sich sonst kaum treffen würden. Und was als Projekt begann, ist zu einer wertvollen Freundschaft geworden, die Jung und Alt gleichermaßen bereichert.

Wenn die Gruppe der „Telezwerge“ mit ihren strahlenden Gesichtern das Haus betritt, ist die Freude auf beiden Seiten sofort spürbar. Gemeinsam wird gebastelt, gemalt, getanzt und gesungen. Das Lachen der Kinder erfüllt die Gänge und erhellt die Stimmung der Bewohner. Es sind diese ungezwungenen und herzlichen Momente, die zeigen, wie wichtig und wertvoll der intergenerative Austausch ist.

Von Neugier zu Vertrautheit.

Die anfängliche Unsicherheit, die auf beiden Seiten durchaus vorhanden sein kann, verfliegt meist innerhalb weniger Minuten. Die natürliche Neugier der Kinder und die offene Herzlichkeit der Bewohner bauen schnell jede Berührungsangst ab. Das Alter spielt keine Rolle mehr, wenn eine kleine Hand eine faltige greift, um gemeinsam ein Bild zu malen oder eine Kastanie zu bemalen.

Eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten

- ✓ Für die Bewohnerinnen und Bewohner bringen die kleinen Besucher eine willkommene Abwechslung in den Alltag. Die Nähe zu den Kindern regt die Sinne an, fördert die Lebensfreude und weckt oft schöne Erinnerungen an die eigene Familie. Das gemeinsame Singen oder das Betrachten eines Bilderalbums lässt alte Geschichten wieder aufleben.
- ✓ Für die Kinder sind die Besuche eine unschätzbare Erfahrung. Sie lernen, ganz selbstverständlich mit älteren Menschen umzugehen, Vorurteile abzubauen und zu erfahren, dass ältere Menschen trotz körperlicher Einschränkungen wertvolle und spannende Gesprächspartner sein können.

Feste Rituale im Kalender

Ob jahreszeitliche Basteleien, wie das Bemalen von Ostereiern und das Gestalten von Weihnachtsdekorationen, oder spontane Tanzeinlagen zu Kinderliedern – die gemeinsamen Aktivitäten sind ein fester und freudiger Programmpunkt im Kalender geworden. Nach den Treffen sind sowohl die Kinder als auch die Bewohner müde, aber glücklich und erfüllt von den geteilten Momenten.

Dieses Generationenprojekt beweist eindrucksvoll, dass ein Miteinander von Jung und Alt nicht nur möglich, sondern unglaublich bereichernd ist. Es stärkt den Zusammenhalt und schafft unvergessliche Glücksmomente, die weit über den Moment hinauswirken.

Wunschmobil

Das Wunschmobil macht Wünsche wahr

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige!

Ich möchte die Gelegenheit nutzen über die Heimzeitung auf ein Projekt hinzuweisen, dass es mittlerweile in Unterföhring gibt, aber noch nicht so bekannt ist - nämlich das

WUNSCHMOBIL

Das Wunsch-Mobil, das in Zusammenarbeit mit der Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde Unterföhring und der Nachbarschaftshilfe ins Leben gerufen wurde, erfüllt älteren, oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen gerne einen Wunsch, den sie sich aus verschiedenen Gründen (keine Fahrgelegenheit, keine Unterstützung, keine Begleitung usw.) nicht selbst erfüllen können.

Vielleicht möchten Sie endlich einmal jemanden besuchen, der nicht in Ihrer Nähe wohnt und den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben, oder Sie möchten noch einmal einen Ort besuchen, der Ihnen früher viel bedeutet hat oder zu dem Sie eine besondere Beziehung haben. Vielleicht möchten Sie auch nur noch einmal in die Berge fahren, weil Sie dort früher gewandert sind. Vielleicht möchten Sie Ihre Enkelkinder besuchen, die weit weg wohnen. Oder Sie möchten eine Ausstellung oder eine Veranstaltung besuchen.

Wenn auch Sie einen Wunsch haben, den Sie sich aufgrund Ihres Alters, wegen eingeschränkter Mobilität, oder finanziell nicht mehr erfüllen können, wenden Sie sich an die Heimleitung, an den Heimbeirat oder direkt an Hans Kritzinger. Scheuen Sie sich nicht ihren Wunsch zu äußern.

Es gibt so viele Wünsche, und einige davon möchten wir Ihnen gerne erfüllen. Natürlich muss es realistisch sein und in einem gewissen Umkreis liegen, aber das können wir gerne gemeinsam planen. Eventuelle Unkosten (z.B. für Eintritt, Essen, Getränke etc.) übernimmt die Nachbarschaftshilfe. Den Bus stellt die Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde unentgeltlich zur Verfügung.

Einer älteren Dame beispielsweise haben wir den Wunsch erfüllt, noch einmal ihren Geburtsort zu besuchen, den sie vor über 50 Jahren verlassen hat. Das war soooo schön.

Und es gibt noch etwas: kleine Ausflüge in die nähere Umgebung mit dem Rollstuhlfahrrad, falls sie auf den Rollstuhl angewiesen sind. Zum Beispiel Eis essen, oder Kaffee trinken am Feringasee, in den Biergarten nach Ismaning, oder einfach nur durch Unterföhring radeln. Es gibt ganz viele Möglichkeiten. Sprechen sie uns an, wir würden uns sehr freuen, wenn wir ihren speziellen Wunsch erfüllen könnten.

Hans Kritzinger
Heimbeirat

Nachbarschaftshilfe Unterföhring e.V.
089 / 39 29 18 16 • nbhufg@arcor.de
www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de



Was für ein wunderbares Leben ich doch habe!

Ich bin die glücklichste aller Hündinnen, denn ich habe seit acht Jahren einen Job – und nicht irgendeinen! Jeden Tag darf ich mit meinem Frauchen zur Arbeit gehen. Sobald sie die Leine nimmt und sagt: „Komm, Grace, wir müssen zur Arbeit!“, weiß ich: Das ist mein Stichwort.

Die Fahrt ist okay, doch das Beste ist die Ankunft. In der Einrichtung riecht es nach Kaffee, sauberer Wäsche – und ganz besonders nach **Menschen**. Die freuen sich so über mich! Kaum überschreite ich die Türschwelle, bin ich die Hauptattraktion.

Ich gehe an der Seite meines Frauchens durch die Flure. Mein Schwanz wedelt so schnell, dass mein ganzer Körper wackelt. Ich weiß genau, wer ein kleines Extra-Lächeln oder einen sanften Streichler braucht.

Da ist zum Beispiel Frau Walter. Sie sitzt morgens immer im Sessel vor dem Stationszimmer. Wenn ich zu ihr gehe, lege ich meinen Kopf sanft auf ihre Knie, und sie kichert leise und kraut mich hinter den Ohren. Das ist meine Belohnung – ein kleines warmes Licht, das in ihr angeht. Und ich weiß, ich habe es angezündet.

Oder Herr Gandl, der zum Frühstück im Zimmer bleibt. Wenn die Tür einen Spalt offensteht und ich hineinschleiche, grinst er und wirft mir manchmal ein heimliches Leckerli zu, wenn mein Frauchen es nicht bemerkt. (psst!)

Meine Arbeit besteht darin, lieb zu sein, mich streicheln zu lassen, zuzuhören (ich bin eine hervorragende Zuhörerin!) und einfach da zu sein. Manche Bewohnenden sind hier auch mal einsam, und ich bin ihre pelzige Medizin. Ich spüre, wie ihre Herzen schneller schlagen, wenn ich komme, und wie sie ruhiger werden, wenn ich mich neben sie lege.

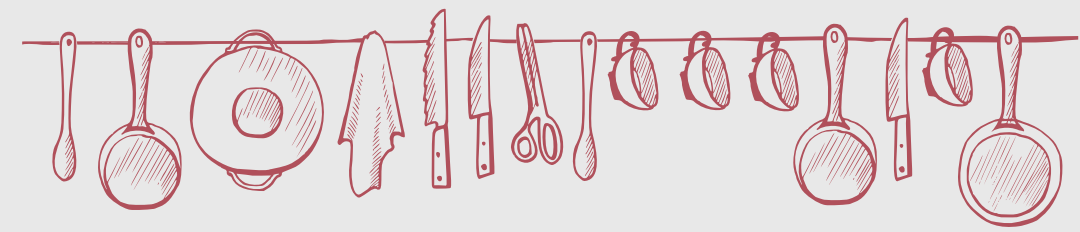
Nach der Arbeit und einem kurzen Nickerchen unter dem Schreibtisch meines Frauchens wartet oft ein weiteres Abenteuer: **Selja**.

Selja ist ein Westie, viel kleiner als ich, aber er hält sich für einen Löwen. Wenn wir uns treffen, ist es ein Freudenfest: Ich bin die sanfte, große Dame, er der kleine, weiße Wirbelwind. Wir toben im Garten, jagen Bälle (oft ist er schneller) und machen dieses spezielle Hundegeräusch, das echte Freunde verstehen. Manchmal muss ich aufpassen, dass ich ihn beim Toben nicht umwerfe, doch er ist zäh. Selja bringt das letzte bisschen Aufregung in meinen Tag.

Wenn der Abend kommt, bin ich müde, aber glücklich. Ich liege auf meinem Platz, der Kopf auf den Pfoten, während mein Frauchen mich lobt, was für eine gute Hundedame ich heute war.

Ein Tag im Leben von Grace: Herzen erhellen, Westies jagen, geliebt werden. Morgen beginnt es von Neuem. Und ich kann es kaum erwarten. Wuff!

Eure Grace



„Duft der Heimat“

Unser neuer Küchenleiter präsentiert sich mit einem köstlichen Rezept.

Mein Name ist Giorgios Pournaras und ich komme aus Griechenland. Im September diesen Jahres habe ich die Küchenleitung des Seniorenzentrums übernommen und freue mich auf meine neue Aufgabe.

Ich habe ein leckeres Rezept aus meiner Heimat zum Nachkochen für Sie ausgewählt. Ich erinnere mich gern an die Sonntage im Haus meiner Großmutter. Die ganze Familie versammelte sich zum traditionellen Mittagessen, und oft bereitete sie eines der klassischen Gerichte der griechischen Küche zu – Pastitsio.

Bis heute habe ich eine lebendige Erinnerung an den unverwechselbaren Geruch. Noch bevor wir das Haus betraten, füllte sein Aroma die ganze Nachbarschaft. Mit dieser Erinnerung möchte ich Ihnen heute diesen wunderbaren, authentischen Geschmack Griechenlands näherbringen.

Traditionelles Griechisches Pastitsio (Griechischer Nudelauflauf)

Zutaten:

- ◇ 500 g Makkaroni (Pastitsio Nudel oder dicke Röhrennudeln)
- ◇ 700 g Rinderhackfleisch
- ◇ 1 große Zwiebel, fein gehackt
- ◇ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ◇ 400 g passierte Tomaten
- ◇ 2 EL Tomatenmark
- ◇ 100 ml Rotwein
- ◇ 1 Lorbeerblatt
- ◇ ½ TL Zimt
- ◇ Salz, Pfeffer, Olivenöl

Béchamelsauce:

- ◇ 1 l Milch
- ◇ 100 g Butter
- ◇ 100 g Mehl
- ◇ 2 Eier
- ◇ 100 g geriebener Kefalotyri- oder Gravierakäse (Schafshartkäse)
- ◇ Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleischsauce: Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Hackfleisch dazugeben und goldbraun rösten. Mit Rotwein ablöschen, dann die passierten Tomaten, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Zimt, Salz und Pfeffer hinzufügen. Ca. 40 Minuten köcheln lassen bis die Sauce dicklich wird.
2. Nudeln: In Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit etwas Butter vermengen.
3. Béchamelsauce: Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen, Eier, Käse und Muskat hinzufügen.
4. In die Auflaufform schichten: Erste Schicht: die Hälfte der Nudeln
Zweite Schicht: Hackfleischsauce
Dritte Schicht: die restlichen Nudeln, darauf die Béchamelsauce verteilen und mit etwas Käse bestreuen.

Den Auflauf bei 180 Grad (Ober- u. Unterhitze) ca. 45-50 Minuten backen bis die er goldbraun ist. Vor dem Servieren ca. 20 Minuten ruhen lassen, damit sich das Pastitio gut schneiden lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit. Mögen Sonne, Meer und unsere Tradition bei jedem Bissen mitschwingen.

Ihr Giorgios Pournaras



Laterne, Laterne...!

Anlässlich des Martinstages besuchten uns an zwei verschiedenen Tagen die „Telezwerge“ und die Kinder des AWO-Kinderhauses, Straßäckerallee mit selbstgebastelten Laternen. Es wurden Lieder gesungen und selbstgebackene Kekse in Form von Martinsgänsen verteilt.

Unsere Bewohnenden haben sich sehr über den Besuch der Kinder mit ihren Eltern gefreut.



Veranstaltungskalender für das 1. Halbjahr 2026

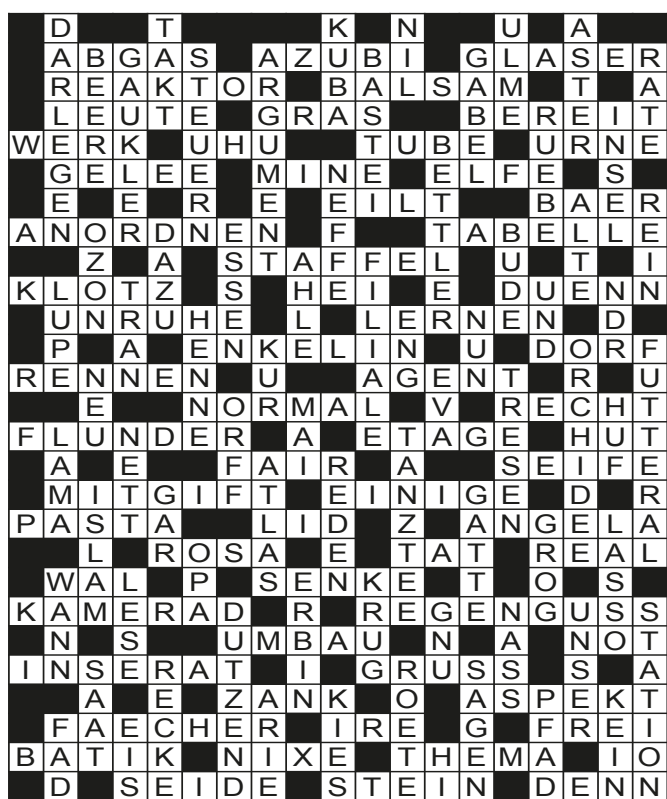
- | | |
|------------|--|
| 17.02.2026 | Faschingsfeier mit Herrn Nierer, Alleinunterhalter |
| 06.05.2026 | Maifeier mit Uschi und Hans |
| 10.05.2026 | Muttertags Kaffee |
| 14.05.2026 | Vatertags Brunch |
| 02.07.2026 | Sommerfest mit Uschi und Hans |
- (Angaben ohne Gewähr; die Uhrzeiten werden noch bekanntgegeben)

Außerdem:

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



Einrichtungsleiterin Dorothea Homann (r.) und FSD Vorsitzende Edith Michal (2.v.r.) mit den Ehrenamtlichen des FSD.



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

Fotos: Dorothea Homann, Beate Welnetz-Richter, Silvia Heigl, Conny Eckmayer, Aafafa Zannay, Hans Kritzing; Redaktion: Dorothea Homann, Beate Welnetz-Richter, Conny Eckmayer; 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.