

Hauszeitung

Ausgabe 2/2026



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



Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Geburtstage, Gedicht
- 4 Personalberichte
- 5 Seniorensport, Interne Informationen
- 6 Ehrenamtliche Hospizbegleitung
- 7 Grußworte Pfarrer Hensold, Verstorbene
- 8-9 Fotorückblick
- 10 Kreuzworträtsel
- 11 Großes Familienfest
- 12 Ergotherapie im SZ, Tipps für ältere Menschen
- 13 Ein Hundeleben voller Glück
- 14-15 Rezept, Besuch Pflanzen Kölle, Termine 2. Halbj.
- 16 Impressum und Rätsellösung

Herzlichen Glückwunsch!

Juli

Willibald H. (EG)	02.07. zum 89. Geburtstag
Maria R. (DG)	02.07. zum 79. Geburtstag
Rosa G. (EG)	17.07. zum 94. Geburtstag
Irmgard H. (EG)	21.07. zum 95. Geburtstag
Irmgard P. (2.OG)	24.07. zum 96. Geburtstag
Maria-Luise E. (EG)	25.07. zum 80. Geburtstag
Wilfried K. (1.OG)	28.07. zum 86. Geburtstag

August

Grete S. (1.OG)	01.08. zum 91. Geburtstag
Ada-Susanne L. (EG)	06.08. zum 86. Geburtstag
Horst J. (EG)	09.08. zum 80. Geburtstag
Theresia V. (DG)	09.09. zum 95. Geburtstag
Gudrun V. (EG)	13.08. zum 83. Geburtstag
Johanna S. (2.OG)	22.08. zum 86. Geburtstag

September

Inge S. (1. OG)	04.09. zum 84. Geburtstag
Berta L. (2.OG)	06.09. zum 93. Geburtstag
Eugeniusz F. (1. OG)	14.09. zum 77. Geburtstag
Ingeborg L. (2. OG)	26.09. zum 85. Geburtstag
Josef H. (EG)	27.09. zum 96. Geburtstag
Karin N. (EG)	27.09. zum 82. Geburtstag
Jeanne R. (2. OG)	28.09. zum 95. Geburtstag

Oktober

Therese E. (1. OG)	11.10. zum 91. Geburtstag
Lieselotte A. (1. OG)	14.10. zum 94. Geburtstag
Anna N. (1. OG)	19.10. zum 93. Geburtstag
Otilie H. (1. OG)	26.10. zum 89. Geburtstag
Franz R. (EG)	26.10. zum 98. Geburtstag

November

Maria H. (1. OG)	04.11. zum 97. Geburtstag
Marianne K. (1. OG)	12.11. zum 91. Geburtstag
Brigitte K. (1.OG)	14.11. zum 88. Geburtstag
Hildegard J. (EG)	16.11. zum 94. Geburtstag
Klaus Z. (EG)	16.11. zum 91. Geburtstag
August I. (2. OG)	18.11. zum 92. Geburtstag
Anneliese G. (1. OG)	22.11. zum 86. Geburtstag
Dieter D. (EG)	22.11. zum 91. Geburtstag

Dezember

Renate N. (2. OG)	02.12. zum 91. Geburtstag
Ludwig G. (1. OG)	19.12. zum 87. Geburtstag
Edith R. (1. OG)	20.12. zum 81. Geburtstag
Irmgard L. (2. OG)	22.12. zum 96. Geburtstag
Erika H. (EG)	28.12. zum 90. Geburtstag

Vorwort

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Freunde, endlich ist es so weit: Der Sommer hält Einzug im Seniorenzentrum Unterföhring! Passend zu den ersten heißen Tagen und den langen, hellen Abenden halten Sie nun die zweite Ausgabe 2026 unserer Hauszeitung in den Händen.

Nach der positiven Resonanz auf unsere Ausgabe im Frühjahr freuen wir uns sehr, Ihnen auch diesen Sommer wieder einen Einblick in das bunte Leben unseres Hauses geben zu dürfen. Der Juni ist eine besondere Zeit – der Garten blüht in voller Pracht, die Vögel zwitschern um die Wette und die Vorfreude auf gemeinsame Nachmittage im Freien ist überall spürbar.

Was erwartet Sie in dieser Ausgabe?

- ☺ **Rückblicke:** Wir lassen die schönsten Momente der vergangenen Monate Revue passieren.
- ☺ **Ausblicke:** Erfahren Sie alles über unsere geplanten weiteren Termine in 2026
- ☺ **Kulinarisches & Wissenswertes:** Tipps für die heißen Tage und sommerliche Rätsel für die grauen Zellen.

Die letzten Jahre zeigten sich von einer besonders sonnigen Seite. Immer wieder lassen Hitzewellen uns die Kraft des Sommers spüren – doch so schön der strahlende Himmel auch ist, er fordert uns ein wenig heraus. **Denken Sie deshalb bitte daran, über den Tag verteilt immer wieder ein Glas Wasser oder Saftschorle zu trinken**, auch wenn das Durstgefühl einmal ausbleibt. Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen und genießen Sie die Ruhe der Mittagsstunden. Gemeinsam achten wir darauf, dass wir alle gut und erfrischt auch durch diese heißen Tage kommen.

Ein Haus lebt durch die Menschen, die in ihm wohnen und arbeiten. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bei allen bedanken, die mit ihren Geschichten, Fotos und Anregungen zu dieser Zeitung beigetragen haben.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Lektüre und vor allem einen sicheren, gesunden und unbeschwerten Sommer in unserer Gemeinschaft.

♥ lichst Ihre

Dorothea Homann
Heimleitung

Gedicht

Purpurrote Rose binden

Purpurrote Rosen binden
Purpurrote Rosen binden
möcht ich mir für meinen Tisch
und, verloren unter Linden,
irgendwo ein Mädchen finden,
klug und blond und träumerisch.

Möchte seine Hände fassen,
möchte knien vor dem Kind
und den Mund, den sehnsuchtsblassen,
mir von Lippen küssen lassen,
die der Frühling selber sind.

© Rainer Maria Rilke
1875-1926





15 Jahre Herzblut und Engagement: Herzlichen Glückwunsch, liebe Frau Eckmayer!

Ein ganz besonderes Jubiläum gab es kürzlich in unserem Haus zu feiern: Unsere geschätzte Kollegin **Frau Kornelia Eckmayer** blickt auf stolze 15 Jahre Betriebszugehörigkeit zurück!

Am 1. Mai 2011 fing alles an – damals startete Frau Eckmayer bei uns als engagierte Pflegefachkraft. Mit ganz viel Fachwissen, Empathie und einem großen Herz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner hat sie die Pflege über Jahre hinweg bereichert. Ihre tolle Entwicklung ging weiter, und heute leitet sie mit ebenso viel Herzblut, Kreativität und Organisationstalent unsere **soziale Betreuung**. Sie und ihr Team sorgen täglich dafür, dass unser Haus ein Ort voller Lebensfreude, Aktivität und herzlicher Begegnungen ist.

Als kleines Dankeschön für 15 Jahre absolute Zuverlässigkeit, Loyalität und vollen Einsatz gab es natürlich eine feierliche Gratulation. Unsere Heimleitung Dorothea Homann und – als tierische Verstärkung – unsere Haushündin Grace ließen es sich nicht nehmen, persönlich mit einem bunten Blumenstrauß und einer Prämie Danke zu sagen. Grace hat die Blumen zwar nicht selbst ausgesucht, aber beim Schwanzwedeln und Gratulieren vollen Einsatz gezeigt!

Liebe Frau Eckmayer, wir sind stolz und dankbar, Sie an Bord zu haben. Für die Zukunft wünschen wir Ihnen weiterhin nur das Beste, beste Gesundheit und natürlich weiterhin viel Freude bei der Arbeit!

Unsere Palliativ Care Assistentin Aafafe Zannay stellt ihre neue Aufgabe vor

Seit etwa einem Jahr darf ich neben meiner Tätigkeit als Betreuungskraft im Seniorenzentrum auch Aufgaben im Bereich Palliative Care übernehmen. Dies ist für mich etwas ganz Besonderes, denn es war schon immer mein Herzenswunsch, Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten, ihre Ängste zu lindern und ihnen mit Menschlichkeit, Würde und Mitgefühl zur Seite zu stehen.

Als unsere PDL Frau Kovtun mein Interesse an diesem wichtigen Thema bemerkte, fragte sie mich, ob ich eine Weiterbildung im Bereich Palliative Care machen möchte. Über dieses Angebot habe ich mich sehr gefreut und es dankbar angenommen. Anschließend begann ich die Weiterbildung, die ich erfolgreich und mit sehr guten Leistungen absolvieren konnte.

Palliative Care bedeutet für mich nicht nur die Begleitung von Bewohnerinnen und Bewohnern in ihrer letzten Lebensphase, sondern auch die Unterstützung ihrer Angehörigen. Es ist mir wichtig, ihnen Trost zu spenden, zuzuhören und ihnen kleine Momente der Entlastung zu schenken, sei es durch ein gemeinsames Gespräch, einen Spaziergang im Garten oder bei einer Tasse Kaffee in ruhiger Atmosphäre. Ich möchte allen Beteiligten vermitteln, dass Palliative Care nichts Beängstigendes ist. Leben und Sterben gehören zusammen und verdienen gleichermaßen Respekt, Fürsorge und Menschlichkeit.



Von Herzen bedanken möchte ich mich bei Frau Homann und Frau Kovtun, sowie bei Frau Eckmayer und bei allen anderen, die mich unterstützt, ermutigt und auf meinem Weg begleitet haben. Ihr Vertrauen, ihre Förderung und ihre Wertschätzung bedeuten mir sehr viel. Ohne ihre Unterstützung hätte ich diesen Weg nicht so erfolgreich gehen können.

Ich bin dankbar, dass ich diese wertvolle Aufgabe ausüben darf. Ich freue mich darauf, auch weiterhin Bewohnerinnen und Bewohner, sowie ihre Angehörigen mit Herz, Empathie und Menschlichkeit begleiten zu dürfen.

Senioren sport am Freitag – Ein Highlight für unsere Bewohnenden

Hier ein kurzer Bericht von Frau Karin Gmelch, Leiterin Seniorensport bei Pepp4success GmbH:

„Jeden Freitagmorgen erfüllt Musik den Saal, und die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen ein. Dann ist klar: Es ist Zeit für Gymnastik. Der ‚Freitagssport‘ hat sich längst zu einer festen Institution im Seniorenzentrum Unterföhring entwickelt.“

Nadine und Michaela bilden ein eingespieltes Team und sorgen mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen dafür, dass sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness gefördert wird. Dabei achten sie stets darauf, dass alle in ihrem eigenen Tempo mitmachen können.

Die Motivation der Seniorinnen und Senioren ist dabei deutlich spürbar. Nach jeder Sportstunde gehen die Teilnehmenden mit einem zufriedenen Lächeln zum wohlverdienten Mittagessen.“

Unser herzlicher Dank gilt der Gemeinde Unterföhring für die Übernahme der Kosten sowie Frau Gmelch und ihrem Team für ihr großes Engagement und ihre hervorragende Arbeit.



Qualitätsprüfungen

Externe Qualitätsprüfung durch den Medizinischer Dienst (MdK) und den Prüfdienst des Verbandes der privaten Krankenversicherungen e.V. (PKV-Prüfdienst) bescheinigt dem Seniorenzentrum Unterföhring herausragende Leistung.

Im Februar 2026 fand die externe Qualitätsprüfung durch den MdK und PKV-Prüfdienst in unserem Hause statt. Folgende Kriterien wurden überprüft und bewertet:

- ✓ Wie wird im Einzelfall Wundliegen (Dekubitus) oder Stürzen vorgebeugt?
- ✓ Wie werden Bewohnerinnen und Bewohner mit chronischen Wunden oder mit Schmerzen versorgt?
- ✓ Werden die vom Arzt verordneten Medikamente gegeben?
- ✓ Wissen alle Bescheid, wenn ein pflegebedürftiger Mensch etwas nicht essen oder trinken darf?
- ✓ Erhalten Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz ein Betreuungsangebot, das zu ihnen passt?
- ✓ Wie werden Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Mobilität unterstützt?
- ✓ Wie werden Bewohnerinnen und Bewohner bei der Strukturierung des Tages und der Pflege ihrer sozialen Kontakte unterstützt?
- ✓ Allgemeine Patientenzufriedenheit

Die Bewertung erfolgte durch Stichproben von Bewohnern, Gesprächen, Beobachtungen und Auswertung von Qualitätsdaten.

Die geschulten Gutachterinnen und Gutachter überprüften außerdem auch das interne Qualitätsmanagement unserer Einrichtung. Es wurde aber nicht nur kontrolliert. Die Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes weisen auch gezielt auf Probleme hin und machen Verbesserungs- oder Lösungsvorschläge.

Wir freuen uns darüber ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt zu haben und bedanken uns bei unseren Mitarbeitenden in allen Bereichen, die zu diesem hervorragenden Ergebnis beigetragen haben.

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



vorne von links: Sabine Krammer-Fellermayer, Rita Koller-Goertz, Elke Volker; hintere Reihe: Claudia Suppra und Irmi Gessner

Die ehrenamtliche Hospizbegleitung der Hospiz-Initiative Unterföhring

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.

Projekt „Ratschbankerl“

Zusätzlich verfolgt das Beratungszentrum der Gemeinde auch dieses Jahr wieder das warmherzige Projekt „Ratschbankerl“.

Es lädt alle Bürgerinnen und Bürger dazu ein, in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre Gedanken und Gefühle zu teilen.

Denn manchmal hilft es schon, einfach gehört zu werden und einen Ort für ein gutes Gespräch zu finden.

Je zweimal im Monat wird eine ehrenamtliche Kollegin auf der Bank im Parkfriedhof beim 1. Urnenfeld und auf der Bank im Innenhof zwischen dem Valentin Hof und dem Seniorenzentrum Platz nehmen und freut sich auf jeden, der sich zu einem Gespräch dazusetzen möchte.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Ratschbankerl findet nur bei schönem Wetter statt.

Hier die Termine:

Immer dienstags um 17.00 Uhr
Auf der Bank Parkfriedhof 1. Urnenfeld
 Di, 7. Juli; Di, 21. Juli; Di, 4. August;
 Di, 18. August; Di, 1. September;

Immer donnerstags um 10.00 Uhr
Bank Innenhof Valentin Hof / Seniorenzentrum
 Do, 9. Juli; Do, 23. Juli; Do, 6. August
 Do, 20. August; Do., 3. Sept.; Do., 17. Sept.;

Hospiz-Initiative Unterföhring
 Sabine Krammer-Fellermayer
 Tel. 089 923 344 98 14
 Email: krammer-fellermayer@unterfoehring.de



Grußworte von Pfarrer Julian Hensold

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige,

im fünften Jahr bin ich nunmehr Pfarrer hier in Unterföhring und betreue das Seniorenzentrum. Und ich tue es – nach wie vor – sehr gerne!

Dieses Jahr gab es zum ersten Mal eine Unterbrechung meiner Arbeit: die Geburt unseres Sohnes Demian. Seither dürfen meine Frau Cristina und ich jeden Tag aufs Neue das Wunder des Lebens erleben. Dafür sind wir von Herzen dankbar.

Hier im Seniorenzentrum habe ich große Freude daran, mit Menschen – egal ob evangelisch, katholisch oder einfach neugierig – Gottesdienst zu feiern. Neben Gebet und Bibelauslegung gehört für mich besonders auch die Musik dazu: Ich spiele mit Begeisterung Gitarre und singe sehr gerne. Musik bringt Körper, Seele und Geist auf besondere Weise zusammen und lässt die frohe Botschaft von Gottes Liebe fühlbar werden. Auch Seelsorgegespräche und Begegnungen empfinde ich als großes Geschenk und freue mich immer, wenn Bewohnerinnen, Bewohner oder Angehörige das Gespräch mit mir suchen.

Worum es für mich als Pfarrer geht, lässt sich mit dem Doppelgebot der Liebe ausdrücken (Lk 10,27): »Du sollst Gott lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deiner Kraft und deinem ganzen Gemüt und deinen Nächsten wie dich selbst.« Der Gott, an den Christen glauben, wird für uns Menschen vor allem in der Liebe erfahrbar, die wir empfangen und weitergeben. Wenn es mir gelingt, etwas davon zu vermitteln – sei es durch ein offenes Ohr oder eine sanfte Berührung –, dann bin ich glücklich.

Zu Ihrer Information: Im Seniorenzentrum feiern wir an jedem letzten Donnerstag im Monat um 15:30 Uhr evangelischen Gottesdienst mit Abendmahl (offen auch für Katholiken und Interessierte). Zu besonderen Anlässen gestalte ich gemeinsam mit meinen katholischen Kollegen ökumenische Gottesdienste. Die genauen Termine finden Sie im Wochenplan.

Herzliche Einladung dazu!
 Ihr Pfarrer Julian Hensold

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

Irmgard E. – 14.01.2026 – im Alter von 94 Jahren
 Katharina W. – 21.01.2026 – im Alter von 90 Jahren
 Jutta P. – 26.01.2026 – im Alter von 97 Jahren
 Hildegard S. – 06.02.2026 – im Alter von 97 Jahren
 Rosemarie S. – 19.02.2026 – im Alter von 90 Jahren
 Werner H. – 24.03.2026 – im Alter von 81 Jahren
 Fritz T. – 18.04.2026 – im Alter von 92 Jahren
 Hildegard S. – 19.04.2026 – im Alter von 87 Jahren
 Maria M. – 29.04.2026 – im Alter von 91 Jahren
 Ilse E. – 11.05.2026 – im Alter von 92 Jahren

**WIR NEHMEN
 ABSCHIED**



*Fest im
Wonne-
monat
Mai*

*Unsere
Pflege-
abteilung*

*Weihnachts-
feier im
SZ*

*Fasching
im SZ
Unterföhring*

*Spiele-
nachmittag*

Monatsname	Sinnesorgan	Nebenmeer des Atlantiks	Düsenflugzeug (ugs.)	strecken, weiten	im Versteck warten	böse, schlimm	Böses, Unangenehmes	Hubschrauber	Ausruf der Verwunderung	Teil des Essbestecks	Handelsgut	silberweißes, weiches Metall
süd-deutsch: Kioß						sich laut bemerkbar machen				langes Kleid		
Klavier- teil; Druck- hebel				blüten- lose Wasser- pflanze				Vorrats- raum, Speicher				Nachbar- staat des Iran
			getrock- netes Gras			Adels- titel (Freiherr)	Körper- teil, Glied- maße			be- stehen, existie- ren		
Grill; Kamin- gitter				europä- ischer Strom				Lehrgang			Baustoff; Verband- material	Nicht- fach- mann
Kehr- gerät	Lasten- heber		Musik- zeichen	Schwer- metall		somit, mithin			feine Haut- öffnung	einerlei; gleich- artig		
						religiöse Vereh- rung	Raub-, Speise- fisch	ein Gewürz; ein Gemüse				
wahr- nehmen, be- merken	Miet- wagen mit Fahrer	das Auf- nehmen e. Films (ugs.)	Heißluft- bad, Schwitz- bad		Schweif- stern				Ost- slawe	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)		Winter- sport- gerät
			Höflich- keits- formel						US- Bürger (ugs.)	un- gekocht		
große Ansied- lung					Platz- deckchen (englisch)		kleines Schub-, Zug- fahrzeug				Lebens- bund	Bar, Tresen
Titulie- rung	Fußball- mann- schaft	großer Andrang						US-Nach- richten- sender (Abk.)		von der Zeit an		
				Auskunft (Kurzwort)	slaw. Herr- scher- titel	Laub- baum, Buchen- gewächs				anfäng- lich	zweifach	
zerren, reißen	Würde, Ansehen	nicht locker oder wacklig	Lust, Reiz					Staat in Süd- europa	männ- licher Hund			
					ein Erdteil	unbe- stimmter Artikel			an- nähernd, ungefähr	abge- schaltet, nicht an	Abkür- zung für okay	
auf- machen	Heer-, Heeres- verband	aufge- brühtes Heiß- getränk	amerika- nisches Landgut				brüllen (Rind)	Teil- strecke				
unruhig, unstet						hoch- betagt				brav; höflich	be- hutsam, nicht heftig	Mär- chen-, Sagen- gestalt
			ledig- lich	laut- malend für den Eselsruf			Fluss zur Donau	Flüssig- keit				
dünner, biegsamer Stock	Einfall, Gedanke	Wasser- vogel				gelb- braune Maler- farbe	töncher Mensch			arabi- scher Männer- name		
			heiter, ver- gnügt		Kloster- frau			Tier- höhle	Schreib- flüssig- keit			
Schlecht- wetter- zone					Energie	als Anlage zugefügt				zeitlos; immerzu		Rand eines Gewäs- sers
so, in solcher Weise	Blatt- werk der Bäume	Sport- fischer	Schiffs- zubehör				Auslie- ferung, Verkauf	unecht wirken- des Ver- halten				
				oberhalb von etwas	gewalt- sames Weg- nehmen				Baby- speise	Möbel- stück	Fisch- eier	
wasser- dichtes Gewebe	Turn- gerät	türkische Wäh- rungs- einheit	österr. Politiker (Sebas- tian)				starker Drang; äußerer Druck	Pferde- sportler				
Südost- europäer					Fußpfad			fett- freies Kosme- tikum		bargeld- loser Zahlungs- verkehr		
			schwed. Pop- legende				Aufgeld			spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	Kfz- Zeichen Kiel	
beweg- lich	voll- endete Entwick- lung				Rad- mittel- stück			Haar- kringel				
deutlich			Futter- behälter				Unter- arm- knochen			auf etwas, jeman- den zu		

Lösung auf Seite 16

Waffelduft zum Muttertag:

Seniorenzentrum feiert großes Familienfest



Ein ganzer Nachmittag im Zeichen der Familie: Bei strahlendem Sonnenschein genossen Bewohner und Gäste frisch gebackene Waffeln, Eis und gute Gespräche unter freiem Himmel.

Der Duft von frischem Gebäck zog am Sonntag schon von Weitem durch die Straße. Zum Muttertag hatte sich das Betreuungsteam des Seniorenzentrums eine besondere Überraschung einfallen lassen und den Vorplatz kurzerhand in ein großes Café verwandelt. Überall standen Tische und Stühle, die sich schnell füllten, und wer es etwas ruhiger mochte, fand im gemütlichen Foyer ein schattiges Plätzchen.

Pünktlich um 12:30 Uhr ging es los. Vor dem Haus liefen die Waffeleisen im Akkord, denn das Team der Küche hatte stolze 13 Liter Teig vorbereitet – natürlich komplett selbst gemacht. Am Stand war echtes Teamwork angesagt: Während eine Mitarbeiterin unermüdlich am heißen Eisen für Nachschub sorgte, übernahm eine Kollegin direkt das Verzieren. Die Bewohner und die vielen Angehörigen, die an diesem Tag besonders zahlreich zu Besuch gekommen waren, konnten ihre Waffeln ganz nach eigenem Geschmack zusammenstellen lassen. Zur Auswahl standen frische Erdbeeren, ein fruchtiges Beerenragout und verschiedene Eissorten und Toppingsoßen. Auch die Familienmitglieder konnten sich so unkompliziert versorgen, was wunderbar zur lockeren Stimmung beitrug.

Während im Hintergrund leise Musik lief und die gemütliche Atmosphäre untermalte, herrschte an den Tischen von Anfang an ein reges Treiben. Es wurde viel gelacht, alte Erinnerungen wurden wachgerufen und vor allem entstanden unzählige Gespräche kreuz und quer zwischen den Familien. Man saß zusammen, lernte sich untereinander kennen und genoss einfach die Gemeinschaft.

Auch bei den Getränken war an alles gedacht. Neben Kaffee und Tee gab es zur Abkühlung Bier und Sekt. Bei den Damen zeichnete sich jedoch schnell ein ganz anderer Favorit ab: Der Eierlikör, stilecht serviert im kleinen Schokowaffelbecher, stand besonders hoch im Kurs.

Niemand musste an diesem Nachmittag auf die Portionen schauen. Jeder durfte sich so oft etwas holen, wie er wollte, und auch das Pflegepersonal griff beim Naschen gerne zu. Erst gegen 17:00 Uhr ging das harmonische Beisammensein langsam zu Ende. Dank des tollen Frühlingwetters erlebten alle Generationen ein rundum gelungenes Fest.

Das Team der sozialen Betreuung

Ergo:Therapie am Englischen Garten

Ergotherapie im SZ Unterföhring

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige,

ab Mitte Juni bieten wir, die Praxis für Ergo:Therapie am Englischen Garten, die ergotherapeutische Betreuung im Senioren-Zentrum Unterföhring an. Wir freuen uns sehr darauf, die Menschen im Haus kennenzulernen und Sie dabei zu unterstützen, Ihre Selbstständigkeit, Lebensqualität und Teilhabe im Alltag möglichst lange zu erhalten.

Doch was bedeutet Ergotherapie eigentlich?

Innerhalb der Ergotherapie arbeiten wir mit Ihnen an der selbstständigen Ausführung alltäglicher Situationen, dies beinhaltet Tätigkeiten wie das Anziehen, Essen oder auch dem Schreiben eines Briefes an Ihre Enkelkinder. Ebenso fördern wir bei Bedarf Ihre Mobilität, Kraft, Koordination sowie die Gedächtnisleistung.

Gemeinsam formulieren wir individuelle Ziele und orientieren uns dabei stets an den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten jedes Einzelnen. Diese werden anschließend durch ein direktes Training in der Alltagssituation erarbeitet.

Uns ist eine wertschätzende und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen, Pflegekräften und behandelnden Ärzten besonders wichtig. Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, die vorhandene Fitness zu erhalten, Ressourcen zu stärken und den Alltag bestmöglich zu gestalten.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit und darauf, Teil des Lebens im Senioren-Zentrum Unterföhring zu werden.

Ihr Team der Ergo:Therapie am Englischen Garten

Melanie Lenk und Maja Lindbüchl
Team Ergo:Therapie



Alter und Hitze – Tipps für ältere Menschen

Sommerliche Hitze kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Ältere Menschen sind durch anhaltende Hitze besonders gefährdet. Die Wahrnehmung der Hitze ist eingeschränkt, z.B. wenig Durst. Zudem können gesundheitliche Vorkrankungen, wie Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht ein zusätzliches Risiko darstellen. Viele der Probleme, die durch die Hitze entstehen, können jedoch mit einfachen Mitteln abgewendet werden.

- ✓ **Mehr Trinken** – Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und füllen Sie Ihr Glas nach jedem Trinken gleich wieder auf. Stellen Sie im Zimmer ein Getränk bereit, das sie ans Trinken erinnert.
- ✓ **Entsprechend Bekleidung** – Kleiden Sie sich entsprechend. Leichte und luftige Kleidung ist angebracht. Außerhalb des Gebäudes sollten Sie immer eine Kopfbedeckung tragen.

Vermeidung von großen Anstrengungen – Halten Sie Ruhe während der heißesten Tageszeit und verlegen sie ihre Aktivitäten (Spazieren gehen etc.) in die Morgen- und Abendstunden. Meiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen mit direkter Sonneneinstrahlung, da diese Materialien die Wärme speichern. Setzen Sie sich auf die schattige Terrasse oder in den schattigen Garten.

Sprechen Sie unser Pflegepersonal an, wenn Sie sich unwohl fühlen und sie eine Abkühlung benötigen. Es gibt einige Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen. Bitte sprechen Sie unsere Pflegedienstleiterin Fr. Kovtun an, wenn Sie Fragen dazu haben.

Ein Hundeleben voller Glück:

Meine Abenteuer im SZ Unterföhring

Hallo zusammen!

Ich bin's, eure Grace. Falls ihr mich noch nicht kennt (was ich mir kaum vorstellen kann, so wichtig wie ich hier bin), ich bin die Australian Shepherd Dame von der Heimleitung.

Am 27. April 2026 feiere ich einen ganz besonderen Meilenstein: Ich werde 9 Jahre alt! Wahnsinn, oder? Wenn ich so zurückdenke, fing alles am 1. Februar 2018 an. Da durfte ich zum ersten Mal mein Frauchen zur Arbeit begleiten. Seitdem sind acht Jahre vergangen, in denen ich hier im Seniorenzentrum Unterföhring quasi zur „Chefin der Herzen“ aufgestiegen bin.

Ich habe einen straffen Terminkalender, den ich euch heute einmal näher vorstellen möchte:

Manche denken ja, ich liege den ganzen Tag nur dekorativ im Eingangsbereich. Weit gefehlt! Ich habe ein Management-System entwickelt, um das Beste aus meinem Tag herauszuholen:

- 🐾 **10:00 Uhr:** Visite bei der Betreuung. Man muss ja schließlich nach dem Rechten sehen und sich eine Extraportion Streicheleinheiten abholen.
- 🐾 **11:00 Uhr:** Strategisches Erscheinen bei der Heimleitung. Ein kurzer Blick aus treuen Augen wirkt Wunder für die Arbeitsmoral (und eventuelle Leckerli-Bestände).
- 🐾 **11:30 Uhr:** Besuch beim Haustechniker. Hier gibt es immer was zu schnüffeln und vielleicht fällt ja ein Krümel von der Brotzeit ab.

Ich nenne das „Netzwerken“. Frauchen nennt es „so tun, als hätte man seit Wochen nichts mehr zu fressen bekommen“.

Sport ist Mord? Nicht mit mir!

Wenn die Mittagspause kommt, bricht im Haus fast schon ein kleiner Wettstreit aus. Die Mitarbeitenden reißen sich förmlich darum, wer mit mir die große Runde drehen darf. Ich sage es euch: Ich bin wahrscheinlich der am besten ausgelastete Hund in ganz Unterföhring. Manchmal gehe ich zwei- oder dreimal hintereinander Gassi, weil jeder meint, ich war noch nicht Gassi. Ich beschwere mich natürlich nicht – frische Luft hält jung!

Der kulinarische Kontrollgang

Nach dem „Sport“ brauche ich eine Stärkung. Mein Weg führt mich dann zielsicher auf die Stationen. Man muss ja prüfen, ob die Bewohnenden alles aufgegessen haben. Manchmal liegt da ganz zufällig ein Krümel auf dem Boden. Als zertifizierte „Boden-Staubsauger-Beauftragte“ ist es meine Pflicht, das Seniorenzentrum sauber zu halten.

Mein Spezial-Service: Das Aufzug-Taxi

Wenn ich dann genug von den Etagen habe, nutze ich mein Lieblingstransportmittel: den offenen Aufzug. Ich spaziere hinein und warte. Falls niemand drückt, helfe ich mit einem kräftigen Bellen nach.

Das ist mein persönliches Signal für die Verwaltung:

„Achtung, Grace möchte jetzt bitte wieder ins Erdgeschoss chauffiert werden!“ Und wisst ihr was? Es funktioniert jedes Mal. Die Damen aus dem Büro sind gut erzogen.

Ein kleiner Wunsch für die Zukunft

Ich sage euch, mein Hundeleben hier ist einfach herrlich. All die lieben Bewohnenden, die Angehörigen und meine zweibeinigen Kollegen sind für mich wie eine riesige Familie.

Mein größter Wunsch zu meinem 9. Geburtstag? Dass ich gesund und munter bleibe und mein Frauchen noch ganz lange begleiten kann – am liebsten bis zu ihrer Rente! Es gibt schließlich noch so viele Aufzugsfahrten zu machen und so viele „angebliche“ Bedürfnisse zu verkünden.

Eure Grace
(mit einem freudigen Wuff und einem dicken Schmatzer)



Ragout mit Rind, Guanciale & Portwein



Liebe Leserinnen und Leser!

Da mein Mann und ich beruflich sehr eingespannt sind, schätzen wir unsere gemeinsamen Wochenenden. Wir essen und kochen beide sehr gerne und probieren neue Rezepte aus. Dabei können wir uns wunderbar entspannen und haben viel Spaß. Gutes Essen entweder zu zweit, alleine oder mit Freunden zu genießen ist für uns Lebensqualität.

Wir haben nun das wunderbare Rezept „Ragout mit Rind, Guanciale und Portwein“ entdeckt. Nachdem wir es erprobt und für gut befunden haben, möchten wir Sie nun einladen, dass Rezept auszuprobieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen.

Zutaten für 6-8 Portionen:

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 1 ½ kg Rinderschmorbraten
- 200 g Guanciale (luftgetrocknete Schweinebacke) alternativ Pancetta (Bauchspeck)
- 12 kl. Schalotten
- 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Staudensellerie
- 3 EL Olivenöl, Salz
- Pfeffer, 1 EL Mehl, 2 EL Tomatenmark
- 300 ml roter Portwein oder Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 400 g kleine Champignons
- 1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln
- 180 ml Milch
- 40 g geriebener Parmesan
- 120 g geriebener Cheddar

Zubereitung:

- Steinpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Fleisch ca. 3 cm groß würfeln. Guanciale klein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, Knoblauch hacken. Staudensellerie putzen und würfeln. In einem Bräter 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise scharf anbraten, herausnehmen.
- Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Übriges Öl (1 EL) im Bräter erhitzen. Guanciale, Schalotten und Sellerie darin anbraten. Knoblauch kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Mehl und Tomatenmark unterrühren, 1 Minute anbraten. Fleisch zurück in Bräter geben. Mit Portwein ablöschen. Brühe angießen. Steinpilze hacken, samt Flüssigkeit in den Bräter geben. Ragout im Ofen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Champignons putzen und halbieren. Zum Ragout geben, 30 Minuten weiterschmoren. Geheimtipp für das Ragout: Ragout zum Schluss mit ½ TL Cayennepfeffer und 1 EL Honig abrunden. Das bringt Süße und zugleich dezente Schärfe ins Spiel.
- Kartoffelpüree zubereiten: Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen, Butter würfeln, dann beides unter die Kartoffeln rühren. Jeweils die Hälfte Parmesan und Cheddar unterheben. Püree mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ragout in große Auflaufform füllen. Püree darauf verteilen, mit übrigem Käse bestreuen. Das Ganze im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Servieren.

Guten Appetit!

Ihre Alexandra Paschold (Leiterin Hauswirtschaft) mit Ehemann Markus



Ein Besuch mit der Nachbarschaftshilfe bei Pflanzen Kölle

Herr Kritzinger von der Nachbarschaftshilfe organisierte diesen schönen Ausflug und begleitete die Bewohnenden zu Pflanzen Kölle. Dort konnten prachtvolle Blumen und Pflanzen bewundert werden. Zum gemütlichen Abschluss gab es Kaffee und Kuchen. Der Ausflug bereitete allen Beteiligten große Freude.

Ein herzliches Dankeschön gilt Herrn Kritzinger sowie unseren Mitarbeiterinnen der Sozialen Betreuung für die Organisation und Begleitung dieses gelungenen Nachmittags.



Veranstaltungskalender für das 2. Halbjahr 2026

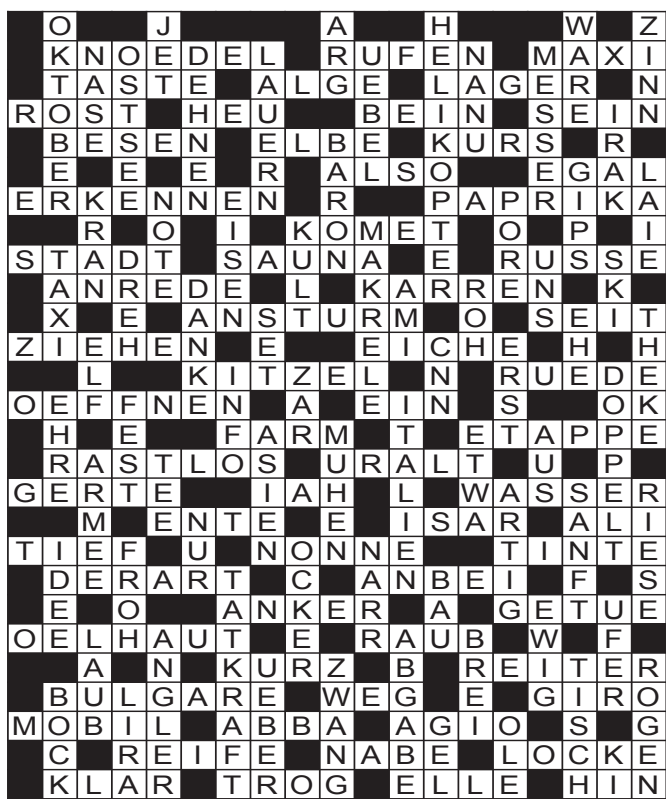
- 02.07.2026 Sommerfest mit Uschi und Hans
 - 30.09.2026 Wiesn
 - 07.12.2026 Nikolausfeier
 - 15.12.2026 Weihnachtsfeier
- (Angaben ohne Gewähr; die Uhrzeiten werden noch bekanntgegeben)

Außerdem:

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



Der Spielertreff findet Freitagnachmittag statt.



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 Kritzinger;
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;

Impressum 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.