

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

Filmtipps mit Seniorinnen und Senioren in der Hauptrolle



Freundschaft für Fortgeschrittene
Im Alter auf neue Kontakte einlassen



Zwiebelkuchen und Neuer Wein
Herbstfest im Marta-Schanzenbach-Haus



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Liebe Leserinnen und Leser,



Daniel Stadler
Einrichtungsführer

wenn Sie diese Ausgabe des **Marta-Schanzenbach-Journals** in den Händen halten, ist das Jahr 2017 schon wieder Vergangenheit, und die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel liegen bereits hinter uns.

»Neues Jahr, neues Glück!« So könnte das Motto für viele lauten – und lautet es auch oft. So manches hatte man sich für das abgelaufene Jahr vorgenommen. Doch bevor es zur Umsetzung kam, da waren die 365 Tage bereits vergangen. Und der Rückblick, den man sich zum Jahresende Revue passieren lässt, richtet sich auf viele Pläne und wenig Taten.

Deshalb ist es vielleicht besser, man schmiedet zu Jahresbeginn keine allzu großen Pläne, sondern fasst die kleinen Dinge ins Auge – jene, die einen Tag für Tag aufs Neue erwarten.

Auch im Marta-Schanzenbach-Haus werden wir uns 2018 mit vielen kleinen Dingen beschäftigen. Dinge, die den Alltag lebendiger und schöner machen. Aber auch größere Ereignisse werden wieder im Jahreskalendar stehen. Hierzu halten wir Sie natürlich auf dem Laufenden ... lassen Sie sich überraschen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein erfolgreiches, ein gesundes und ein glückliches Jahr 2018.

Herzliche Grüße,

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsführer

ALLGEMEIN

Freundschaft für Fortgeschrittene 4

Wie man sich im Alter auf neue Kontakte einlässt

SPEZIAL

Seniorinnen und Senioren in der Hauptrolle 8

Filmtipps für einen gelungenen Abend

AKTUELL

Spinnen – das »gruselige« Krabbeltier 12

Zwiebelkuchen und Neuer Wein 14

Beim Herbstfest im Marta-Schanzenbach-Haus

Moin, moin! 16

Zum Tanze, da geht ein Mädels ... 18

Wussten Sie schon ... ? 20

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19



FREUNDSCHAFT FÜR FORTGESCHRITTENE



Wie man sich im Alter auf neue Kontakte einlässt

♥ »Weißt du noch damals?« – so fangen viele Gespräche in langjährigen Freundschaften an. Man lacht über längst vergessene Späße und freut sich über die gemeinsamen Erlebnisse. Beim Schwelgen in Erinnerungen ist der ältere Herr mit dem Rollator plötzlich wieder der trecksichere Stürmerstar, die dreifache Großmutter aber vielleicht auch das Mauerblümchen, das sie eigentlich schon vor Jahrzehnten hinter sich gelassen hat.

In Freundschaften, die erst später im Leben beginnen, ist das anders. Lernt man sich erst im Alter kennen, geht man unvoreingenommen aufeinander zu. Altlasten kann man, wenn man möchte, bei neuen Kontakten erst einmal ganz unter den Tisch fallen

lassen. Dafür stellt man das, was einem wirklich wichtig ist, in den Vordergrund und trifft im besten Fall auf Wohlwollen und Interesse.

Entscheidend ist, die neue Bekanntschaft so anzunehmen, wie sie ist – denn grundlegend ändern wird sie sich wahrscheinlich nicht mehr. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo beim Kennenlernen, seine eigene Vorstellung von Nähe und Distanz. Und was für die eine zur liebgewonnenen Gewohnheit geworden ist, sieht der andere vielleicht als seltsame Macke. Da hilft dann die Lebenserfahrung: Mit den Jahren ist das Verständnis dafür gewachsen, dass

Unterschiede in Freundschaften dazugehören und diese oft ja auch erst spannend machen. Wer offen bleibt für neue Kontakte, kann große Bereicherung erleben. Und ganz nebenbei ist Freundschaft auch gut für die Gesundheit. Dass enge soziale Kontakte das Risiko für Depressionen senken können, leuchtet ein. Außerdem haben Forscher herausgefunden, dass Menschen, die auf Freunde zählen können, seltener unter Stress- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Wir müssen keine Experten sein, um zu merken, wie wir förmlich aufblühen, wenn wir uns mit Freunden austauschen, lachen, weinen und wir einfach für einander da sind.

Die positiven Effekte gelten allerdings nur für funktionierende Beziehungen: Lässt einen die neue Bekanntschaft kaum zu Wort kommen oder macht sich gar über einen lustig, wird eine Freundschaft kaum gelingen. Das gehört auch zu den Errungenschaften des Alters: schnell zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen und genau zu spüren, wer und was einem (nicht) gut tut. Auf Augenhöhe gelingt echte Annäherung generell am besten.



EIN BISSCHEN FREUNDSCHAFT IST MIR MEHR WERT ALS DIE BEWUNDERUNG DER GANZEN WELT.

OTTO VON BISMARCK, 1815 – 1898





EIN WAHRER FREUND TRÄGT MEHR ZU UNSEREM GLÜCK BEI ALS TAUSEND FEINDE ZU UNSEREM UNGLÜCK.



MARIE VON EBNER-ESCHENBACH, 1830 – 1916

Aber wo findet man sie denn nun eigentlich, die Freundschaft im Alter? Vielversprechende Orte von früher wie Schule, Arbeit oder Kinderspielplatz fallen jetzt aus. Es gibt allerdings in allen großen Städten, aber auch in vielen Dörfern, zunehmend neue Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren: Vereine, Initiativen und Treffpunkte wie die Begegnungsstätten der AWO, die unterschiedliche Freizeit- und somit auch Kontaktangebote schaffen.

Auch wenn eine gewisse Skepsis nicht unbegründet und durchaus gesund ist: Heutzutage bietet auch das Internet viele Chancen auf Freundschaft. Dazu eignen sich vor allem soziale Netzwerke wie Foren zu einem be-

stimmten Interesse. Man spürt schnell eine Verbundenheit, wenn auf beiden Seiten eine Liebe zu Italien, Literatur, Handarbeiten oder etwa der Musik der Beatles besteht. Außerdem gibt es inzwischen ganz unterschiedliche Internet-Portale speziell für Seniorinnen und Senioren.

Nicht zu unterschätzen ist, dass auch im Seniorenzentrum immer wieder innige Freundschaften entstehen. Menschen zu treffen, die einem viel bedeuten, wird hier sogar besonders wertgeschätzt. Und da haben wir dann noch einen weiteren Vorteil von Freundschaften im Alter: Nun verfügt man endlich über die Zeit, sie intensiv zu pflegen. So manch eine frühere Bekanntschaft hat sich auch deshalb nicht vertieft, weil immer wieder etwas dazwischen kam: eine stressige Phase im Job, wiederholte Kinderkrankheiten, ein Umzug. Im Seniorenzentrum kann einem das nicht passieren. Ein Glück! ♥

SENIORINNEN UND SENIOREN IN DER HAUPTROLLE



Es gab eine Zeit, in der die Filmindustrie für Schauspielerinnen und Schauspieler im höheren Alter eigentlich nur eine Rolle vorgesehen hatte: die schrullige Alte beziehungsweise den kauzigen Opa. Das hat sich vor allem in den vergangenen Jahren stark verändert: Zum einen sind viele große Filmstars nun selbst Seniorinnen und Senioren, zum anderen wandelt sich das Bild, das wir vom sogenannten Ruhestand haben, zusehends. Passend zu den Wintermonaten, in denen wir es uns im Haus gemütlich machen, gibt es hier Empfehlungen für verschiedene Geschmäcker. Frei nach dem Motto »starten statt warten«.

Gut gegen Fernweh: Best Exotic Marigold Hotel

Was wäre, wenn man seine Rentenzeit nicht im überschaubaren Europa, sondern im exotischen Indien verbrächte? Dieses Gedankenspiel setzen Judi Dench, Maggie Smith, Bill Nighy, Tom Wilkinson und weitere britische Top-Schauspieler in einer Mischung aus Drama und Komödie hinreißend in die Tat um. Als einzige Gäste eines heruntergekommenen Hotels in Jaipur lernen sie einander und vor allem sich selbst noch einmal ganz neu kennen.

Turbulente Straßenszenen und eine umwerfende Farbwelt haben neben Humor und Tiefgang dazu beigetragen, dass vier Jahre nach »Best Exotic Marigold Hotel« eine (ebenfalls sehenswerte, wenn auch weniger überraschende) Fortsetzung gedreht wurde.

2011, 20th Century Fox, 124 Minuten

Taschentuchkino: Honig im Kopf

Man kann von Til-Schweiger-Filmen halten, was man möchte. Und auch ob einem Dieter Hallervorden sympathisch ist, bleibt Geschmackssache. Ihr Film »Honig im Kopf« wurde jedoch nicht umsonst mit dem Prädikat »wertvoll« sowie einem Ehren-Bambi ausgezeichnet und stimmt selbst vormals vehemente Kritiker versöhnlich. Hallervorden spielt in »Honig im Kopf« einen Pensionär mit Alzheimer, dessen elfjährige Enkelin ihn statt ins Seniorenzentrum nach Venedig bringt. Eine ebenso anrührende wie immer wieder auch herzerreißend komische Familiengeschichte!

2014, Warner, 139 Minuten

Und wem diese Produktion gefallen hat, der wird vermutlich auch »Sein letztes Rennen« mögen: Dieter Hallervorden trainiert im Seniorenzentrum noch einmal hingebungsvoll für einen Marathon. Regie führte dabei allerdings Kilian Riedhof. Es war sein erster Kinofilm.

Mit viel Musik: Quartett

Dustin Hoffman, der in diesem Jahr 80 geworden ist, hat bei diesem britischen Spielfilm sein Regie-Debüt gegeben. Es basiert auf dem Theaterstück des drei Jahre älteren Ronald Harwood, das von einem Seniorenzentrum voller Musikerinnen und Musiker erzählt. Als es in wirtschaftliche Nöte gerät, wird eine gemeinsame Guiseppe-Verdi-Gala zur letzten Rettung. Bis es so weit ist, müssen allerdings zunächst allerlei zwischenmenschliche Kapriolen hingenommen werden – sehr zur Unterhaltung der Zuschauerinnen und Zuschauer. Dass nicht nur die Filmstars, sondern auch die Musikerinnen und Musiker erstklassig sind, macht »Quartett« zum Erlebnis für mehrere Sinne zugleich.

2012, DCM, 98 Minuten

Schräger Kultfilm: Harold und Maude

Diese Schwarze Komödie fällt definitiv aus der Rolle! So bringt bereits im Jahr 1971 eine Fast-Achtzigjährige einen jungen Millionärssohn dazu, das Leben zu lernen und Freude daran zu finden. Untermalt mit Musik von Cat Stevens »Harold und Maude« bei aller Euphorie oft auch geradezu erschreckend morbide. Wer jedoch Lust hat, sich einmal auf einen unkonventionellen Filmgenuss einzulassen und nebenbei noch eine Zeitreise Richtung Hippietum zu unternehmen, wird von den emotionalen Eindrücken lange zehren.

1971, Paramount, 88 Minuten

Literaturverfilmung: Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

Die Romanvorlage von Jonas Jonasson ist ein millionenfach verkaufter Weltbestseller. Und auch der skurrile schwedische Streifen findet viele Fans. Die Geschichte lebt von ihren haarsträubenden Rückblenden, in denen reale historische Ereignisse mit fantastischen fiktiven Episoden vermischt werden. Auge in Auge mit Franco, Stalin oder Truman lässt sich der Hundertjährige (dargestellt von dem nicht mal halb so alten Robert Gustafsson) weder seine Begeisterung für Sprengstoff noch seine schelmische Art nehmen.

Auch hierzu gibt es eine Fortsetzung (»Der Hunderteinjährige, der die Rechnung nicht bezahlte und verschwand«), die jedoch nicht auf einem Roman basiert und mit dem Original auch nicht mithalten kann.

2014, Concorde, 111 Minuten



SPINNEN —

DAS »GRUSELIGE« KRABBELTIER

Kaum beginnt die kalte Jahreszeit, suchen sie die Wärme von Räumen und Wohnungen – die Spinnen. Auch im Marta-Schanzenbach-Haus sind diese kleinen Krabbeltiere anzutreffen. Und kann man das Tierchen selbst oftmals auch nicht entdecken – das kunstvoll gewobene Netz ist kaum zu übersehen. Viele Menschen ekeln sich jedoch vor Spinnen, manche entwickeln sogar eine richtige Angst (altgriechisch: Arachnophobie). Dabei sind die Tiere absolut harmlos. Nichtsdestotrotz hält sich recht hartnäckig so manches Gerücht über Spinnen. Hier deshalb die Wahrheit über einzelne Thesen:

1. Spinnen sind Insekten

Die Antwort hier müsste »Jein« lauten. Biologisch sind sie den Insekten zwar in vielen Dingen gleich. Spinnen gelten jedoch als eigene Art, da sie (anders als Insekten) acht statt nur sechs Beine besitzen.

2. Im Schlaf verschluckt man Spinnen

Immer wieder wird das Märchen erzählt, dass man im Schlaf Spinnen verschluckt; jeder Mensch in seinem Leben gleich mehrere. Nun sind Spinnen Fluchttiere. Das heißt, sobald sie Gefahr spüren, suchen sie das Weite. Ein Bett, in dem ein Mensch liegt und in dem er sich im Schlaf wälzt, ist für eine Spinne sehr gefährlich. Schließlich kann sie leicht zerdrückt werden. Deshalb meidet sie von vorneherein Betten. Und in den Mund krabbelt eine Spinne schon mal gar nicht, denn dies wäre, sollte sie verschluckt werden, absolut tödlich.

3. Spinnen krabbeln wieder aus dem Staubsauger heraus

Manch einer entledigt sich der unliebsamen Spinnentiere, indem er sie mit

dem Staubsauger beseitigt. Eine Mär besagt, dass die Spinne danach wieder aus dem Gerät herauskrabbelt. Nun erreicht die Sauggeschwindigkeit weit über 100 km/h. Mit dieser Geschwindigkeit wird das Tier auch eingesaugt. Ein Prozedere, das es kaum überlebt. Und falls doch, so ist das Staub-Dreck-Gemenge im Beutel so klebrig, dass die filigrane Spinne alles tut, nur nicht mehr krabbeln.

4. Spinnen stechen

Spinnen können gar nicht stechen, denn sie besitzen, anders als Insekten, keinen Stachel. Spinnen beißen vielmehr.

5. Spinnen sind giftig

Diese These stimmt tatsächlich, denn Spinnen töten bzw. lähmen ihre Beute mittels eines Gifts. Die in Deutschland lebenden Spinnen fangen jedoch nur sehr kleine Beutetiere (meist Insekten), weshalb sie nur geringe Giftmengen benötigen. Diese sind so niedrig dosiert, dass sie für Menschen harmlos sind. Die meisten Spinnen sind außerdem so klein, dass sie einen Menschen nicht gebissen bekommen.

ZWIEBELKUCHEN UND NEUER WEIN

BEIM HERBSTFEST IM MARTA-SCHANZENBACH-HAUS

♥ Diese beiden kulinarischen Leckereien sind es, auf die sich die Bewohnerinnen und Bewohner schon lange im Vorfeld freuen. Schließlich stehen Zwiebelkuchen und Neuer Wein nicht regelmäßig auf der Speisekarte, sondern nur einmal im Jahr ... nämlich beim Herbstfest.

Eröffnet wird die Veranstaltung jedoch traditionell mit frisch gebackenen Waffeln. Kaffee und Süßgebäck schmecken schließlich immer. Und die Helferinnen und Helfer des Herbstfests sind mittlerweile fast schon »examinierte Waffelbäcker/innen«.

Den Rahmen der Veranstaltung bildete dieses Jahr das bekannte Glücksrad. Unterstützt wurde diese Aktion von der Bastelgruppe des AWO Ortsvereins Offenburg. Diese stellte als Preise für das Glücksrad eine bunte Auswahl an Selbstgebasteltem.

Ach ja – und nicht zu vergessen die Auftritte der Kolleginnen aus der Sozialen Betreuung. Sie gaben eine bunte Auswahl an Schlagern zum Besten, was sofort für Stimmung im Saal sorgte. Deshalb auch das Resümee: nächstes Jahr gerne wieder! ♥

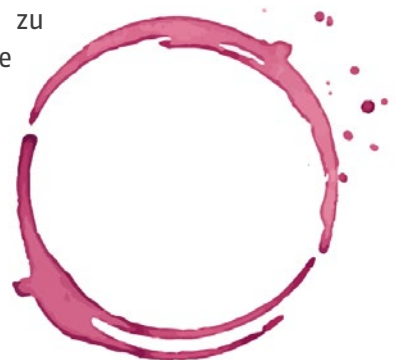


NEUER WEIN

Nein, nicht jener in »alten Schläuchen« ist gemeint. Und auch nicht der »Alte Wein in neuen Schläuchen«. Hier geht es tatsächlich um jenen Neuen Wein, der direkt nach der Weinlese auf Gärung gelegt wird, um danach als Neuer Süßer, Federreißer, Federweißer usw. verkauft wird.

♥ Im Zuge unseres diesjährigen Herbstfests kam die Frage auf, wie viel Vol.-%, also Alkoholgehalt Neuer Wein wohl haben mag. Gerade als Neuer Süßer trinkt er sich nicht anders als Traubensaft. Verkaufsfertiger und damit ausgegorener Weißwein hat allgemein einen Alkoholgehalt von 10–13 Vol.-% – je nach Sorte. Bei Neuem Wein ist die Spanne hingegen weiter gefasst. 4 Vol.-% muss er haben, damit er offiziell als Neuer Wein verkauft werden darf. Dann schmeckt er noch richtig süß. Reißen, also weitergären,

tut er in den Folgetagen sehr schnell. Diesen Prozess kann man etwas verlangsamen, indem man den Neuen Wein sehr kühl lagert. Doch aufhalten lässt sich das Ganze nicht. Bis hin zu 9 Vol.-% kann das Ganze gehen, dann jedoch ist er richtig »reißig« ... und danach auch kein Neuer Wein mehr. ♥



MOIN, MOIN!

So lautete in der ersten Oktoberhälfte der allgemeine Gruß in Offenburgs Innenstadt. Vom 12. bis zum 22.10.2017 war nämlich der Hamburger Fischmarkt zu Gast in der Ortenau. Nun ja, vielleicht nicht der ganze. Aber ein Teil der Verkaufsbuden macht sich regelmäßig auf den Weg quer durch die Republik. Und schlägt dabei auch in Offenburg auf, dieses Jahr bereits zum neunten Mal.

♥ Grund genug für das Betreuungsteam rund um Frau Stoll, einen kleinen Ausflug Richtung Innenstadt zu organisieren. Am Dienstag, den 17.10., machte sich eine illustre Gruppe auf den Weg, um herauszufinden, was die »Nordlichter« alles zu bieten haben. Und das muss eine Menge gewesen sein, denn die

Bewohnerinnen und Bewohner kamen begeistert zurück. »Stellen Sie sich vor, ich habe ein Fischbrötchen gegessen.« So die freudige Mitteilung einer »Ausflüglerin«. Wenn das Ganze so viel Spaß gemacht hat, steht einem neuerlichen Besuch nichts im Wege. Im nächsten Jahr dann zum 10-jährigen Jubiläum. ♥



ZUM TANZE, DA GEHT EIN MÄDEL MIT GÜLDENEM BAND



♥ So lautet der Titel eines gemeinhin bekannten Volkslieds. Am Dienstag, den 07. November, ging allerdings nicht nur ein »Mädel« zum Tanze. Im Marta-Schanzenbach-Haus waren es an diesem Tag sehr viele. Ach ja, und nicht zu vergessen die Männer. Auch sie waren zahlreich beim Auftritt der Sitztanzgruppe des AWO Ortsvereins Offenburg vertreten.

Regelmäßig besucht diese fröhliche Tanzgruppe das Marta-Schanzenbach-Haus, um mit einem bunten Reigen an Tänzen den Bewohnerinnen und Bewohnern eine Freude zu machen. Doch dabei bleibt es nicht. Da die Tänze seniorenrecht sind und oftmals auch im Sitzen ausgetragen werden, dürfen die Bewohnerinnen und

Bewohner nicht nur zusehen, sondern können aktiv mitmachen. Im Prinzip also die fröhlichste Möglichkeit, sich körperlich zu ertüchtigen.

Der Leiterin der Gruppe, Hanne Weller, und ihren Damen gelingt es dabei mit charmanten und unterhaltsamen Tänzen, das Publikum zu begeistern. Schnell herrscht eine ausgelassene Stimmung – und schnell sind aus den Zuschauerinnen und Zuschauern aktive Tänzerinnen und Tänzer geworden.

Immer wieder zeigt sich der Auftritt der Sitztanzgruppe somit als ein vergnüglicher Kaffeenachmittag mit buntem Bewegungsprogramm. ♥

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitags 8.00 – 14.00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleitung
daniel.stadler@awo-baden.de



Frank Wickertsheim
Pflegedienstleitung
frank.wickertsheim@awo-baden.de



Nicole Eble
Verwaltung
nicole.eble@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@awo-baden.de



Doris Stoll
Leitung Soziale Betreuung
shd.szoffenburg@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Kathrin Wendling
Verwaltung
kathrin.wurth@awo-baden.de



Ralf Herrmann
Technischer Hausmeister

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Daniel Stadler und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

WUSSTEN SIE SCHON ...?

Nass, nasser, am nassesten ...



Immer wieder die altbekannte Frage: Wenn es regnet, soll man dann langsam oder schnell laufen, um weniger nass zu werden? Die Antwort hierauf ist recht banal. Bei gleicher Zeiteinheit ist die Regenmenge, die man abbekommt, immer die gleiche, egal ob man mit niedriger oder hoher Geschwindigkeit unterwegs ist. Deshalb gibt's nur einen Unterschied: Ist man schnell unterwegs, kommt man früher aus dem Regen raus und wird somit weniger nass.

Deutschland, deine Straßen



Der häufigste Straßename in Deutschland ist:
Hauptstraße

Der längste Name einer Straße in Deutschland lautet:
Bischöflich-Geistlicher-Rat-Josef-Zinnbauer-Straße

Die engste Straße Deutschlands ist die:
Spreuerhofstraße in Reutlingen.
Sie misst 31 cm in der Breite.

Zuckersüß ...



Was hat mehr Zuckergehalt? Zuckerrohr oder Zuckerrübe.
Um es kurz zu machen.

Aus einem Kilogramm Zuckerrohr gewinnt man ca. 100 g reinen Zucker.
Aus einem Kilogramm Zuckerrüben etwa das Doppelte, also rund 200 g.