

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

Sommerrätsel



Viele Menschen, viele Kulturen
Die Vielfalt im Seniorenzentrum



Sommerlicher Rätselspaß
Frischer Wind für kleine graue Zellen



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Liebe Leserinnen und Leser!



Daniel Stadler
Einrichtungleiter

»Ich werde 100 Jahre alt ...
das könnt ihr mir glauben.
Darauf trinke ich mein Gläschen Wein,
das Leben ist schön.«

So lauten sie, die ersten Zeilen eines Liedes von Johannes Heesters, das er im Jahre 1998 zum Besten gab. Heesters war damals 94 Jahre alt. Sechs Jahre später zeigte sich, wie recht er behalten sollte. Dann, als er am 05. Dezember tatsächlich seinen 100. Geburtstag feiern durfte. Doch dem nicht genug: Dem 100sten setzte Johannes Heesters noch weitere acht Jahre drauf, bevor er Ende 2011 im gesegneten Alter von 108 Jahren verstarb.

Bis zum 108. hat die älteste Bewohnerin des Marta-Schanzenbach-Hauses noch ein paar Jährchen vor sich. Doch hätte sie in den letzten Jahren die Melodie »Ich werde 100 Jahre alt« angestimmt – sie hätte recht behalten. Denn im März dieses Jahres war es so weit, und sie durfte ihren 100. Geburtstag feiern – und ist somit älteste Bewohnerin im Marta-Schanzenbach-Haus. Weitere interessante Informationen zum Alter finden Sie im Artikel »Hochbetagt« im Innenteil dieses Journals. Doch nicht nur dieser Artikel wartet auf Sie, sondern natürlich auch noch andere Berichte und Informationen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungleiter

ALLGEMEINE THEMEN

- Viele Menschen, viele Kulturen** **4**
*Deutschland als neues Zuhause, das Seniorenzentrum
als neuer Lebensmittelpunkt*

SPEZIAL

- Sommerlicher Rätselspaß** **8**
Verleihen Sie Ihren kleinen grauen Zellen einen frischen Teint!

AKTUELL

- Zauberhaft** **12**
Ostern im Marta-Schanzenbach-Haus
- Tierisch gut** **14**
Ausflug zum Bauernhof

WISSENSWERTES

- Rollator** **16**
Freund oder Feind?
- Hochbetagt!** **18**
Wir fragen nach dem Alter

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner auf einen Blick** **19**



VIELE MENSCHEN, VIELE KULTUREN IM SENIORENZENTRUM

Deutschland ist ein offenes Land, in dem Menschen aus vielen Ländern Heimat fanden, Heimat finden. Das zeigt sich in allen Bereichen und wird – nicht nur, aber vor allem auch von der AWO – als Bereicherung empfunden.



♥ Denken wir nur einmal an die vielen Frauen und Männer, die im Zweiten Weltkrieg alles verloren hatten und eine neue Heimat suchten. Aber auch in den vergangenen Jahrzehnten kamen viele Menschen: Italiener, Griechen, Türken und viele andere. Durch sie wurde unser Wirtschaftsaufschwung erst möglich. Diese Menschen bereichern seit Langem unser Leben (und nicht nur unseren Speiseplan mit Pizza, Gyros und Döner).

Da ist die Alltagsbegleiterin aus Rumänien, die Reinigungskraft aus der Türkei, der Gerontologe aus dem Iran, die Altenpflegerin aus Kasachstan oder die Küchenmitarbeiterin aus Thailand: Immer mehr Beschäftigte in Senioreneinrichtungen haben einen Migrationshintergrund.

In Zeiten des Arbeitskräftemangels ist das nicht nur ein Segen, sondern mittlerweile in der Pflege auch unverzichtbar. Darüber hinaus bringen Migranten zusätzlich zu ihrer fachlichen auch ihre kulturelle Kompetenz ein, was Verständigung und Verständnis für Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund ungemein erleichtert.

In vielen ihrer Herkunftsländer spielt der Respekt vor dem Alter eine noch maßgeblichere Rolle als in Deutschland. Wer zudem den Alltag einer Großfamilie, die aus mehreren Generationen besteht, kennt, hat kaum Hemmschwellen, in der Altenpflege zu arbeiten.

**DIESE MENSCHEN
BEREICHERN SEIT
LANGEM UNSER LEBEN**

Nicht nur in den Pflgeteams steigt der Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund – auch unter den Bewohnerinnen und Bewohnern gibt es immer mehr, die nicht in Deutschland geboren wurden. Wer in den 1950er bis 1970er Jahren zum Arbeiten hierher gekommen ist, hat inzwischen ein Alter erreicht, in dem der eigene Haushalt oft keine Alternative mehr ist – auch wenn weiterhin die meisten Pflegebedürftigen traditionell von ihren Familien betreut werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit ähnlichem kulturellem Hintergrund gelingt es inzwischen jedoch immer häufiger, Angehörige davon zu überzeugen, dass es keine »Schande« ist, sich helfen zu lassen, wenn es zu Hause einfach nicht mehr weitergeht. Gerade bei einer fortschreitenden Demenz stößt häusliche Pflege irgendwann an ihre Grenzen.

STICHWORT: KULTURSENSIBLE PFLEGE

Damit sich pflegebedürftige Menschen unabhängig von Herkunft, Religion und Sprache in einem Seniorenzentrum wohlfühlen, gilt es, einiges zu beachten. Das fängt beim Essen an: Wer sein Leben lang aus Überzeugung kein Geschnetztes isst, wenn es aus Schweinefleisch besteht, erwartet mit Recht, dass darauf Rücksicht genommen und entsprechend gekocht wird. Daran sind inzwischen auch viele Küchen in unseren Seniorenzentren gewöhnt. Heikler wird es schon, wenn es zu kulturell bedingten Missverständnissen im Alltag kommt. So ist bei uns das Kopfnicken eine Zustimmung, ein Ja, während dies in Südeuropa eine Ablehnung, ein Nein, signalisiert.

Versteht es zum Beispiel die deutsche Pflegefachkraft als Ablehnung oder Unhöflichkeit, wenn ihr ein muslimischer Bewohner nicht

die Hand geben oder direkt in die Augen gucken mag, ist dies aus seiner Sicht gerade ein Zeichen

ES GIBT EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN JA UND NEIN

des Respekts. Respektlos hingegen ist es in manchen Ländern, offen über Schmerzen oder gar den Tod zu sprechen. Auch bei der Freizeitgestaltung gibt es Unterschiede: Während etwa in südlichen Ländern Männer gern unter sich sind und Frauen Stunden damit verbringen mögen, ein heimattypisches Essen zuzubereiten, schätzen ihre deutschen Nachbarn eher gesellige Spiele oder Sitzgymnastik. Da helfen Angebote in den Seniorenzentren, die auf diese Besonderheiten eingehen: ein Männerstammtisch, ein Frauenkreis, der



Handarbeiten anfertigt, aber auch jahreszeitliche Feste oder Besuche von Musik- oder Kindergruppen.

KULTURSENSIBLE PFLEGE BEDEUTET LETZTLICH INDIVIDUELLE PFLEGE

Nicht jeder, der katholisch ist, hat Interesse an einem wöchentlichen Gottesdienst. Und nicht jeder Moslem wird fünfmal am Tag beten. Manche Frauen fühlen sich am wohlsten, wenn sie beim Basteln oder Häkeln unter sich sind. Andere genießen eher die Atmosphäre beim bunt gemischten Frühschoppen. Hinzuhören und hinzusehen, was sich eine Bewohnerin oder ein Bewohner wirklich wünscht, hilft viel mehr als viele gut gemeinte Pauschalangebote und vermittelt so das Gefühl eines echten Zuhauses.

Heimweh kann man schließlich nicht nur nach dem Mittelmeer haben, sondern auch nach dem Schwarzwald oder der schwäbischen Alb – wenn man aus persönlichen Gründen in einem Seniorenzentrum in Baden lebt, etwa weil die Angehörigen in der Nähe wohnen. Hier können Bilder an der Wand des eigenen Zimmers, aber auch bestimmte Gerüche oder Melodien liebevolle Erinnerungen wach werden lassen. Ganz individuell.

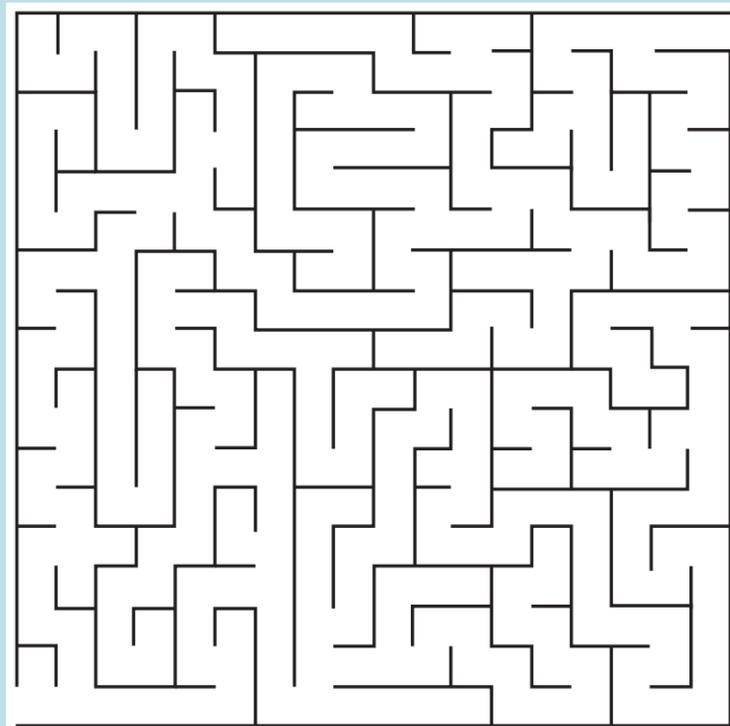
Wenn in der Pflege unterschiedliche Kulturen, in erster Linie allerdings unterschiedliche Menschen, aufeinander treffen, sind Offenheit, soziale Kompetenz und Toleranz gefragt – idealerweise von allen Seiten. Vom Pflegeteam, den Bewohnerinnen und Bewohnern. Aber auch von den Angehörigen, die vielleicht zum ersten Mal mit einer Pflegerin aus Mosambik zu tun haben. In manchen Seniorenzentren der AWO werden schon heute nicht nur christliche Feste gefeiert, sondern auch Feste aus anderen Kulturen. Das sorgt für Abwechslung, zeugt von Wertschätzung, bereichert unser Leben und holt ganz nebenbei eine Welt ins Seniorenzentrum, die viele jetzt nicht mehr bereisen können. ♥



SOMMERLICHER RÄTSELSPASS

*Verleihen Sie Ihren kleinen grauen Zellen einen frischen Teint!
Ob Sie unsere Sommerrätsel nun nonstop lösen oder in kleinen Etappen –
Hauptsache, Sie genießen die gedankliche Reise!*

Raten Sie sich von Flagge zu Flagge quer durch Europa, finden Sie Fehler auf unserem tropischen Urlaubsfoto, suchen Sie Sommerbegriffe und den schnellsten Weg zur Erfrischung. Natürlich haben wir auch einen saisonunabhängigen Rätsel-Klassiker eingepackt: Sudoku – je nach Wunsch in einer leichteren und einer schwierigeren Variante. Viel Vergnügen!



1. LABYRINTH

Für ein leckeres Eis ist bekanntlich kein Weg zu weit. Dieser hier ist zwar ein wenig verschlungen, aber wir sind uns sicher: Sie werden ihn schon finden. Auf den Liegestuhl, fertig, los ...



M	X	I	V	A	T	P	Z	B	N	E	Y	C	W	F
J	R	B	B	D	F	X	G	H	M	N	R	K	J	T
A	S	V	R	T	Ä	B	K	K	O	K	U	I	C	O
R	T	M	T	U	G	I	C	O	J	D	P	P	P	P
K	R	V	U	H	Q	M	E	E	R	F	Q	T	L	L
T	A	Y	S	E	C	C	H	J	F	Y	X	P	H	E
N	N	I	B	R	H	E	G	I	I	M	P	R	R	V
Z	D	B	Q	D	Ü	X	R	B	Q	D	N	P	Z	P
I	R	B	B	E	T	U	W	Y	Ö	X	N	U	P	P
S	R	B	S	O	N	N	E	X	R	Ä	G	R	A	T
M	R	B	Q	Y	Ä	P	R	Z	Ü	F	C	L	P	U
V	R	B	X	D	P	K	S	C	N	D	E	A	K	P
X	S	A	N	D	P	P	Q	O	E	Y	P	U	N	M
K	R	V	L	D	P	S	G	F	H	V	I	B	P	W
A	R	B	Ä	D	P	U	R	B	Q	Y	I	P	O	Ü

2. BUCHSTABENSALAT

Lehnen Sie sich zurück und denken Sie darüber nach, welche Begriffe Sie mit dem Sommer verbinden. Genau solche fünf Wörter haben wir auch in unserem Buchstabensalat versteckt – waagrecht und senkrecht.



3. FLAGGENRATEN



4. SUDOKU



	3	7	5	1	9	8		4
8		5	7	2		1	3	6
	2	1	3		8	5	7	
3	6		1	9	5	7		2
2		4	6			9	5	8
5		9		4	2		6	1
7	8	6		5	1	2	9	3
	5	3		8	6	4		7
1		2	9		3	6	8	5

3	1		4		8		2	5
	8		6	1		3	4	
7		2	9		3		6	1
2	6	8		9	1	4		3
	9		8		7		5	
4		5	3			1	9	8
	2	4	1	6		7		9
6		7		8	9		1	
9	5		7	3		6	8	2

5. FEHLERSUCHBILD

Hier haben wir für Sie lauter Sehnsuchtsorte auf einen Blick. Sie sollten allerdings noch einen zweiten Blick riskieren, denn im unteren Bild verstecken sich fünf kleine Fehler!





... und schon war die Basis für ein buntes »Osternest« geschaffen.



ZAUBERHAFT!



♥ Zugegeben, wenn Sie diese Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals in den Händen halten, dann hat der Sommer bereits begonnen.

Und doch lohnt ein kurzer Rückblick auf die Osterzeit, denn sie war im Marta-Schanzenbach-Haus dieses Jahr recht bunt.

Gestartet wurde mit dem gemeinsamen Osterbasteln. Das Team der Sozialen Betreuung band die Bewohner/-innen munter ein ... und heraus kam eine wunder-

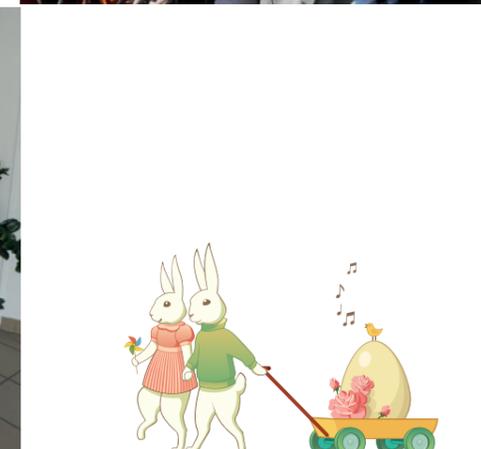
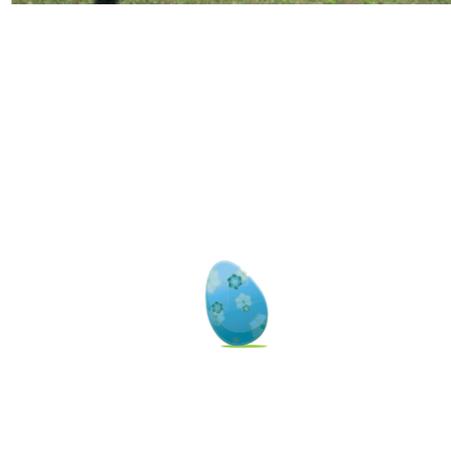
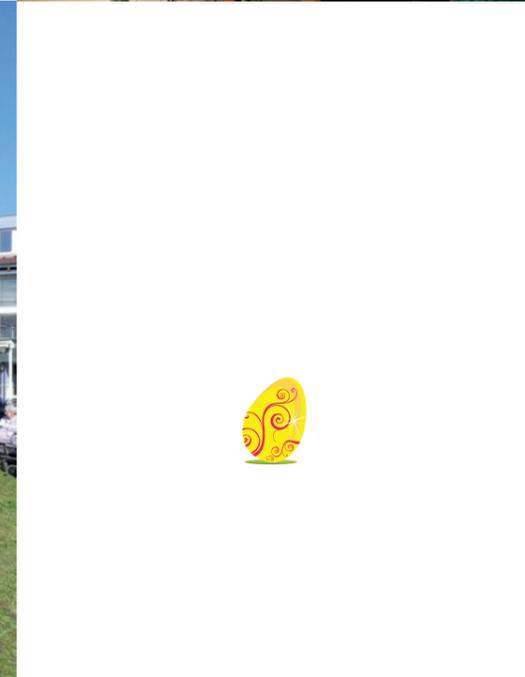
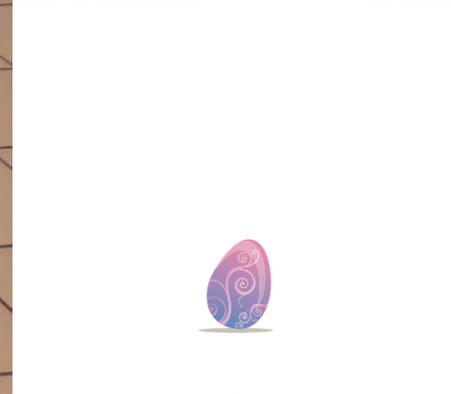
schöne Osterdekoration. Highlight: Der Tannenbaum vor dem Haupteingang der Einrichtung.

Eigentlich dient er – geschmückt mit einer Lichterkette – Jahr für Jahr als Weihnachtsbaum. Zu Ostern 2017 wurde er jedoch mit bunten Eiern behängt ... und war fortan ein »Osterbaum«.

Das Schmücken selbst konnte bei herrlichem Frühlingwetter stattfinden, wobei das Ganze mit frisch gebackenen Waffeln kulinarisch umrahmt wurde.

Aber auch im Foyer selbst erkannte man sofort, dass die Osterzeit naht. Einige Euro-Paletten aufgestapelt – und schon war die Basis für ein buntes »Osternest« (siehe Foto) geschaffen.

Aktuell ist es der Marktwagen, der den Eingangsbereich des Marta-Schanzenbach-Hauses schmückt. Und schon bald – während der Sommermonate – findet sich wieder der Strandkorb im Foyer. ♥





Für viele Teilnehmer/-innen des Ausflugs kamen durch das Erlebte Erinnerungen an früher auf; schließlich ist so manche/r mit Tieren oder gar auf einem Bauernhof aufgewachsen.

FERIEN AUF DEM BAUERNHOF

♥ Nun gut, der Begriff »Ferien« mag zwar etwas übertrieben sein. Aber der Ausflug zum Eggs-Hof in Hohberg war für die Bewohner/-innen des Marta-Schanzenbach-Hauses wie ein kleiner Urlaub.

Wann sonst kann man Tiere wie zum Beispiel Hasen, Ponys oder Esel streicheln? Wann sonst kann man Hühner auf den Schoß nehmen? Oder zuschauen, wie Kühe gemolken werden?

Für viele Teilnehmer/-innen des Ausflugs kamen durch das Erlebte Erinnerungen an früher auf; schließlich ist so manche/r mit Tieren oder gar auf einem Bauernhof aufgewachsen.

Mit einer zünftigen Bauernvesper fand der Nachmittag schließlich seinen gelungenen Abschluss. Und wie so oft lautete auch hier der Tenor: »Wann machen wir sowas mal wieder?« ♥



ROLLATOR – FREUND ODER FEIND?

Viele Menschen kostet es eine gewisse Überwindung, sich einen Rollator zuzulegen – sonderlich dynamisch wirkt mit diesem Hilfsmittel wohl kaum jemand. Bedenkt man allerdings die Alternative, auf einige Unternehmungen verzichten zu müssen, sieht man den Rollator gleich mit anderen Augen. Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten die Gehhilfe mal als Trainingspartner vor.

ZUBEHÖR macht den Rollator noch komfortabler – und kann nach persönlichem Geschmack ergänzt werden. Hier ein paar Beispiele:



Der durchschnittliche Rollator kostet **200 Euro** und wird in der Regel von den Krankenkassen finanziert.



Bei der Wahl sollte man – außer auf ein möglichst geringes Gewicht – auf die Dinge achten, die wir schon vom Autokauf kennen:

- **BREMSLEISTUNG**
- **FAHRVERHALTEN**
- **STAUOLUMEN**
- **FINANZIERUNG**
(Kostenübernahme durch die Krankenkasse)

Der allererste war **1916 eine Gehhilfe** mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker ausgestattet.

Der erste (echte) wurde **1978** von der Schwedin Aina Wifalk erfunden, die selbst an Kinderlähmung litt.

HOCHBETAGT!

♥ Erst kürzlich ist sie verstorben, die älteste Frau der Welt. Die Italienerin Emma Morano wurde 117 Jahre alt.

Nicht ganz, aber fast mithalten, kann hier die älteste Bewohnerin des Marta-Schanzenbach-Hauses. Genau 100 Jahre zählt diese, wobei ihr die 99- und 98-Jährigen dicht im Nacken sitzen.

»Jugendlicher« sind da schon die Männer ... der älteste Bewohner hier in der Einrichtung zählt 96 Jahre. Wobei er noch immer deutlich über dem Altersdurchschnitt der Einrichtung liegt. Dieser beträgt ziemlich genau 85 Jahre.

Dies alles sind recht stolze Alter, aber wenn man den Menschen einmal biologisch zuordnet (er gehört zu den Säugern), so muss er sich – zumindest altersmäßig – einer überlegenen Konkurrenz stellen. Unter den Säugetieren hält der Grönlandwal den Rekord. Einzelne Tiere sind nachweislich 200 Jahre alt.

Doch auch der Grönlandwal darf den Titel »ältestes Lebewesen« nicht für sich beanspruchen. Spätestens, wenn man sich unter den Reptilien umsieht, ist er seinen Rekord auch schon wieder los. Riesenschildkröten können bis zu 250 Jahre alt werden – der Spitzenwert zumindest in der Tierwelt. Setzt man einmal einen geschichtlichen Vergleich an, so wurde eine Riesenschildkröte, die heute 250 Jahre alt ist, noch vor Napoleon Bonaparte geboren. ♥



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 Wurth
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

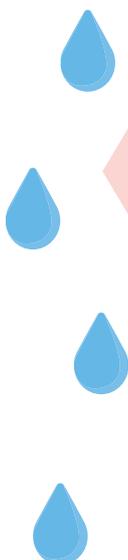
LAYOUT/PRODUKTION

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

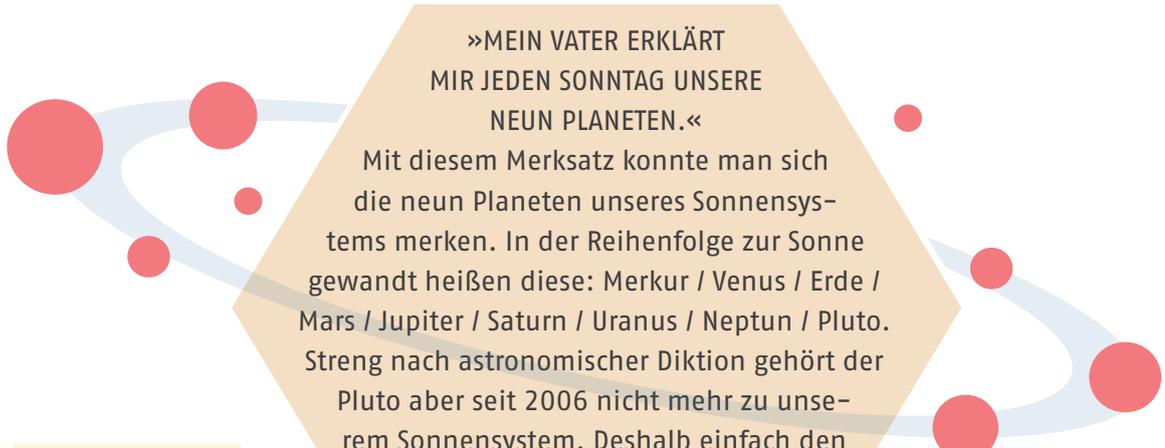
WUSSTEN SIE SCHON ...



... ein
REGENTROPFEN
erreicht eine durch-
schnittliche Fallgeschwin-
digkeit von 35 KM PRO
STUNDE (entspricht ca.
10 Metern pro
Sekunde).

Der 31. Oktober
2017 (Reformations-
tag) ist ausnahmsweise
ein GESETZLICHER FEIERTAG.
Grund hierfür: Vor 500 Jah-
ren (1517) schlug Martin
Luther seine 95 Thesen an
die Schlosskirche zu
Wittenberg.

Die allseits
beliebte Süßigkeit
HANUTA ist die schlichte
Abkürzung für
HaselNussTafel.



»MEIN VATER ERKLÄRT
MIR JEDEN SONNTAG UNSERE
NEUN PLANETEN.«

Mit diesem Merksatz konnte man sich
die neun Planeten unseres Sonnensys-
tems merken. In der Reihenfolge zur Sonne
gewandt heißen diese: Merkur / Venus / Erde /
Mars / Jupiter / Saturn / Uranus / Neptun / Pluto.
Streng nach astronomischer Diktion gehört der
Pluto aber seit 2006 nicht mehr zu unse-
rem Sonnensystem. Deshalb einfach den
neuen Merksatz verinnerlichen: »Mein
Vater erklärt mir jeden Sonntag
unseren Nachthimmel.«

Der Planet Erde
hat einen natürli-
chen Trabanten, näm-
lich den Mond. Zusätzlich
aber kreisen noch rund 1.400
SATELLITEN UM DIE ERDE,
die der Mensch ins All
geschickt hat.

Woher kommt
der Name adidas?
Der Gründer Adolf Dass-
ler trug den Spitznamen ADI.
Aus diesem und den ersten drei
Buchstaben seines Nachna-
mens (DAS) entstand der
Name der Sportmarke
ADIDAS.

