

FRÜHLING 2020

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee



VOLLER JUGENDLICHEM ELAN

Unsere Bewohnerin Hilde Hansert im Gespräch



ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Einsamkeit im Alter vorbeugen



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen in einem neuen Jahrzehnt. Seit kurzem nämlich sind es die 20er Jahre, die die Geschichte (und Geschicke) der Menschheit in den nächsten zehn Jahren bestimmen werden. Jede Generation hat dabei ein Jahrzehnt, das sie zu ihrem eigenen macht. Für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind es die 60er Jahre des vorherigen Jahrhunderts, als der wirtschaftliche Aufschwung die (Nach-)Kriegszeit langsam in den Hintergrund drängte. Oder die 1980er, die die sogenannten »Mid Ager« seit geraumer Zeit für sich entdeckt haben.

So hoffen wir, dass es zukünftig einmal eine Generation geben wird, die über die gerade begonnenen 20er rückblickend sagen wird: »Es war eine gute Zeit!«

Vielleicht redet man dann nicht mehr übers Klima; einfach deswegen, weil's inzwischen gut ist. Auch der Weltfrieden ist dann kein fernes (Traum-)Ziel mehr. Deshalb, weil es keine Kriege mehr gibt. Und Ungleichverteilung und Hungersnöte sind aus den Medien verschwunden. Was es nicht gibt, darüber kann auch nicht berichtet werden.

Zugegeben, das alles sind nicht nur sehr fromme, sondern auch sehr hochgesteckte Wünsche. Vor allem dürfte es schwierig sein, Dinge, die (leider) seit Jahrtausenden Bestand haben, in nur einem Jahrzehnt abschaffen zu wollen.

Dennoch wollen wir optimistisch ins kommende Jahrzehnt, zuerst aber einmal ins Jahr 2020 starten. Und uns an das alte Sprichwort erinnern: »Jede lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein gutes und vor allem gesundes neues Jahr und dass viele kleine Schritte Sie zu Ihrem Ziel führen mögen.

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Morgenstund hat Gold im Mund! 4
Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee

SPEZIAL

Zusammen ist man weniger allein 8
Wie man Einsamkeit im Alter vorbeugen kann

AKTUELL

Junges Blut 12
Altersdurchschnitt deutlich gesenkt

Frühlingsrätsel 13
Finden Sie die 15 versteckten Wörter

Mein liebster Gegenstand 14
Irmgard Mast und ihr Rollator

Voller jugendlichem Elan 16
Unsere Bewohnerin Hilde Hansert

Das Heftjubiläum 18
Zwei Journale, die unsere Magazinlandschaft prägen

Wussten Sie schon? 20
Kurioses Fakten zum Angeben

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



MORGENSTUND

hat Gold im Mund!



Und in diesem Fall flüssiges Gold. Über 60 Prozent der Deutschen greifen morgens zum Kaffee, um richtig wach zu werden. Dabei ist Kaffee nur eine Kurzzeitlösung. Aber es gibt Alternativen, um müde Lebensgeister zu wecken

Der Wecker klingelt, und Sie fühlen sich eher danach, sich noch mal umzudrehen, als euphorisch aus dem Bett zu hüpfen? Wer kann es Ihnen auch verübeln? Gerade in den dunklen Jahreszeiten fällt das Aufstehen vielen Menschen besonders schwer und sie fühlen sich trotz ausreichend Schlaf müde und erschöpft. Aber das muss nicht sein. Denn wer es trotz Müdigkeit aus dem Bett geschafft hat, wird mit diesen einfachen Produkten und Tricks putzmunter.

17%

der Deutschen
sind
Frühaufsteher

Kraft-Knöllchen

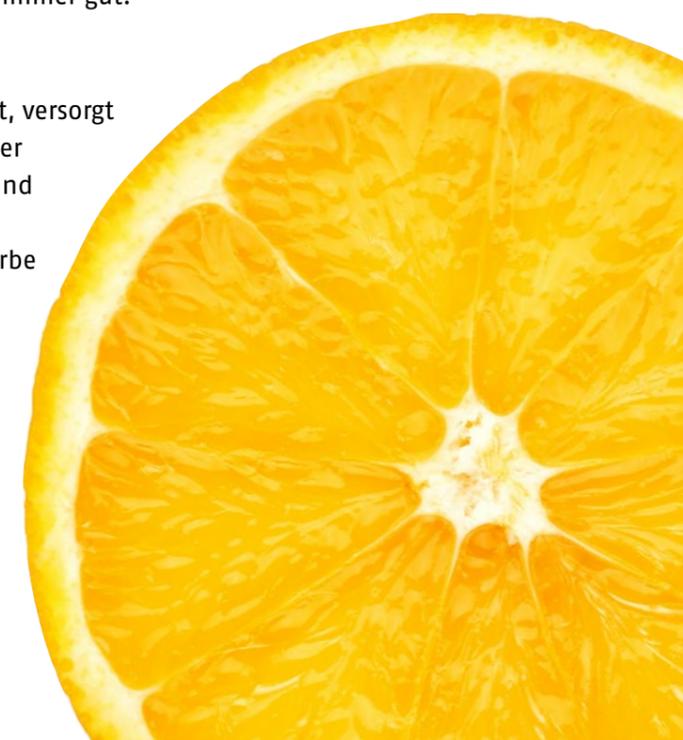
Scharf und gesund. Ingwer ist ein echtes Wundermittel, das den Kreislauf ankurbelt, die Fettverbrennung anregt und damit hellwach macht. Er kann auch allerlei Wehwehchen bekämpfen, wie Erkältungen und Halsschmerzen. In der Chinesischen Medizin wird die Powerknolle schon seit mehr als 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet. Ob als Konzentrat, eingelegt oder im Tee – Ingwer macht sich am Morgen immer gut!

Sauer macht lustig

... und munter. Wer am Morgen zu Zitrusfrüchten greift, versorgt den Körper mit ordentlich Vitamin C, das nicht nur unser Immunsystem stärkt, sondern auch den Stoffwechsel und die Konzentration anregt. Außerdem bringen Orangen, Kiwi und Grapefruit allein schon beim Anblick mehr Farbe in den Morgen.

Frischen Wind reinbringen

Der gesündeste Wachmacher ist völlig kostenlos. Stehen Sie auf, ziehen Sie Ihre Rollläden hoch, machen Sie das Fenster auf und atmen Sie die frische Morgenluft ein. Vor allem kühlere Luft regt den Körper an und die Müdigkeit ist wie weggeblasen. ➤



Naschen gegen Müdigkeit

Ausnahmsweise müssen Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen. Gerade dann, wenn sie Ihnen den richtigen Energieschub gibt. Schokolade bzw. der darin enthaltene Kakao enthält durchblutungsfördernde Stoffe, die wach machen. Hier gilt: je dunkler, desto höher der Kakaoanteil und umso intensiver die Wirkung. Also gönnen Sie sich am Morgen mal ein Rippchen Zartbitterschokolade – ganz ohne schlechtes Gewissen.



Kopf-Nuss

Nüsse sind knackige Energielieferanten, die uns am Morgen richtig aufwecken und die Konzentration anregen. Von Studenten seit jeher zum Lernen »gefuttert«, versorgen sie den Körper mit Magnesium, B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Aber Vorsicht: Nüsse in Maßen statt in Masse genießen. Denn sie sind wahre Kalorienbomben.

Frisch geölt

Der Duft frischer Pfefferminze regt den Geist an. Egal ob morgens, mittags oder abends, frische Minze schafft zu jeder Zeit mehr Aufmerksamkeit und macht wach. Als besonders erfrischend erweist sich Minzöl, das auf die Schläfen aufgetragen und sanft eingerieben wird.

Das Lebenselixier

Die besten Produkte helfen nichts, wenn der Körper nicht mit genügend Wasser versorgt wird. Gerade im Alter verändert sich das Durstgefühl und man vergisst immer mal wieder zu trinken. Dabei ist Wasser das absolute Lebenselixier. Wer täglich mindestens 2 Liter Wasser trinkt, schafft die besten Voraussetzungen für einen aufgeweckten und energiereichen Tag.

7. Oktober
ist Tag der Morgenmuffel.
Dieser kuriose Feiertag ist all jenen gewidmet, die dem Morgen erst mal nichts Gutes abgewinnen können, außer vielleicht einer frischen Tasse Kaffee



FOTOS: ISTOCKPHOTO/VALERIE LOISELUX/IFCA/STOCKDIGITAL/MISHA KAMINSKY



Guten Morgen, Sonnenschein
»... weck mich auf und komm herein!«
Die Sängerin Nana Mouskouri hat mit ihrem Lied von 1977 den besten Tipp zum Munterwerden gesungen. Die Sonne bringt nämlich den Körper in Schwung, was uns glücklich und wach macht. Jetzt im Frühling können Sie sich also direkt nach dem Aufstehen in die Morgensonne setzen und strahlend in den Tag starten.



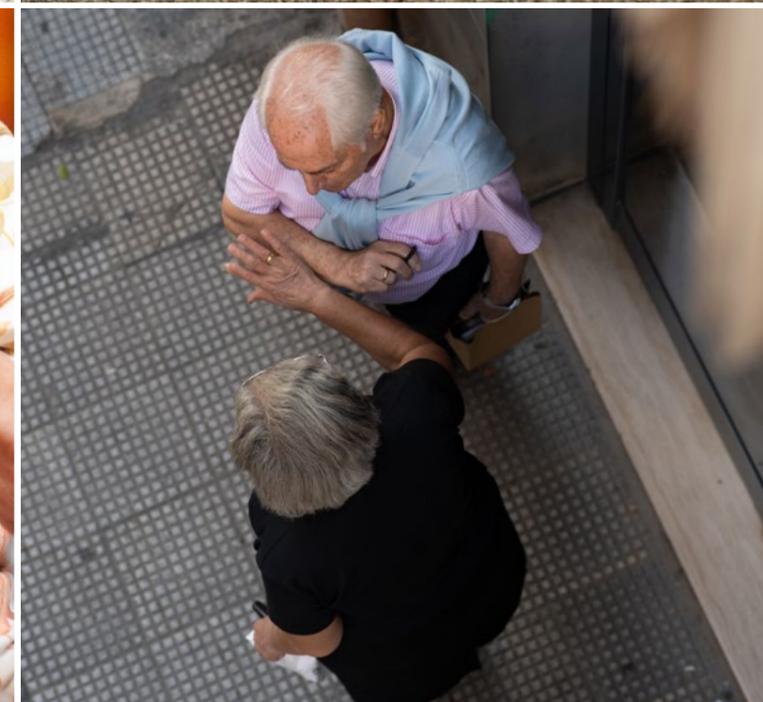
EINSAMKEIT

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Körperliche Einschränkungen, der Verlust einer geliebten Person, zunehmendes Alter und Angst für Zurückweisung. Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen können. Aber muss das sein?

»Ich bin einsam!« Für knapp 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland ist dieser Ausruf traurige Realität. Davon sind sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen betroffen. Gerade das Alter kann von Einsamkeit begleitet werden. Rund 40 Prozent der über 65-Jährigen leben allein. Die Seniorenzentren der AWO Baden bieten mit ihren Angeboten einen Ort, an dem Seniorinnen und Senioren in Gesellschaft sein können und so ein Gefühl von Gemeinschaft bekommen. Den ersten Schritt müssen die älteren Menschen zunächst selbst gehen – und der ist bekanntlich der schwerste. ➤

FOTOS: ISTOCK.COM/MONKEYBUSINESSIMAGES/DEAN MITCHELL/SHAPPECHARGE; UNSPLASH: LINDA ROBERT, MICHELE HENDERSO





Adelheid Fischer, Mitarbeiterin des Seniorenbüros in Freiburg, berät und informiert seit 10 Jahren als Sozialarbeiterin in Fragen rund ums Älterwerden und vernetzt Seniorinnen und Senioren in der Stadt mit Begegnungs- und Bildungseinrichtungen

Frau Fischer, ab wann kann man einen Menschen als einsam bezeichnen?

Einsamkeit ist ein subjektives Erleben und kann nicht mit Isolation gleichgesetzt werden. Man kann einsam sein, ohne allein zu sein. Das klingt zunächst widersprüchlich. Denn es gibt einen Unterschied zwischen den vorhandenen zwischenmenschlichen Beziehungen und den gewünschten Beziehungen, sowohl im Hinblick auf die Qualität als auch auf die Quantität dieser Beziehungen.

»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist«

Marie von Ebner-Eschenbach
(1830–1916)

Woran liegt es, dass gerade viele ältere Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sind?

Einsamkeit im Alter ist kein deutschlandspezifisches Problem. Das liegt vielleicht eher an der heutigen Zeit und der Mobilität der Menschen. Früher lebten mehrere Generationen unter

einem Dach. Heute leben die Kinder und Verwandten nicht unbedingt in unmittelbarer Nähe. Außerdem nehmen mit zunehmendem Alter die Alltagskontakte in Lebensmittelläden, an Bankschaltern usw. ab.

Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es, Einsamkeit im Alter vorzubeugen?

Man ist nicht von einem

Tag auf den andere einsam. Vielmehr ist es ein Prozess, dem man auch gut vorbeugen kann. Es ist wichtig, bestehende soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten. Man sollte versuchen, rauszugehen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Hobbys zu verfolgen. Bei chronischer Einsamkeit ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier muss man seine negativ verzerrten Gedanken und Wahrnehmungen verändern.

Manche Seniorinnen und Senioren möchten vielleicht nicht unter vielen Leuten sein. Was kann man tun, um sein Alleinsein positiv zu gestalten?

Miss Sophie in »Dinner for one« ist hochaltrig und wie viele ältere Menschen, deren Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunde nicht mehr leben, ziemlich allein. Aber sie



konstruiert ihre eigene Wirklichkeit so, dass sie ihren Geburtstag trotz allem feiert und sich nicht einsam fühlt. Alleinsein kann definitiv positiv gestaltet werden. Wenn man z. B. früher gern mit der Partnerin oder dem Partner ins Kino ging, könnte man einfach allein gehen. Vielleicht kommt mit der Wiederholung auch wieder die Freude daran. Und – das klingt möglicherweise etwas seltsam – etwas unkritischer mit seinen Mitmenschen umgehen. Es können sich nette Gespräche mit Menschen ergeben, die beispielsweise nicht das gleiche Bildungsniveau oder andere Ansichten haben.

Wenn man für längere Zeit oder Jahre allein ist, könnte der Schritt, etwas gegen die Einsamkeit zu tun, schwer sein. Welchen Rat können Sie Seniorinnen und Senioren geben?

Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass es bei chronischer Einsamkeit hilft, die negativen Gedanken und Wahrnehmungen zu bearbeiten. Einsame Menschen haben oft Angst, zurückgewiesen zu werden oder fühlen sich von anderen Menschen sogar bedroht. Eine gute Hilfe sollte daher professionell eingeholt werden.

Unabhängig von den alleinlebenden Menschen. Welche Chancen entstehen durch einen Umzug in ein Seniorenzentrum?

Der Umzug ins Seniorenzentrum oder die Teilnahme an den Angeboten kann das elementare Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen. Auch dass dort jemand ist, der die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnimmt und sich

kümmert. Durch die anderen Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen kann man neue Kontakte knüpfen, die guttun. Nicht vergessen sollte man auch die pflegenden Angehörigen, die durch oft langjährige Pflege selbst in die Isolation geraten sind und unter Einsamkeitsgefühlen leiden können.

Können Sie dabei auf Erfahrungswerte zurückgreifen bzw. haben Sie Rückmeldungen von Seniorinnen und Senioren bekommen?

Wie gut das Einleben in einem Seniorenzentrum oder Pflegeheim gelingt, ist stark von der eigenen Einstellung und den Ressourcen abhängig. Viele Menschen erleben nach langer Zeit wieder das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Auch wenn das Leben mühsam geworden ist, kann der Einzug in eine Einrichtung als enorm entlastend erlebt werden. Auch viele Angehörige berichten, dass sie nun wieder mehr Zeit haben, mit ihren Liebsten spazieren zu gehen oder Kaffee zu trinken.

KONTAKT

Sie fühlen sich (zuweilen) einsam und sehnen sich nach mehr Gesellschaft? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. In unserem AWO Seniorenzentrum gibt es viele Möglichkeiten, an Veranstaltungen, Gesprächs- und Singkreisen, Festen u.v.a.m. teilzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!



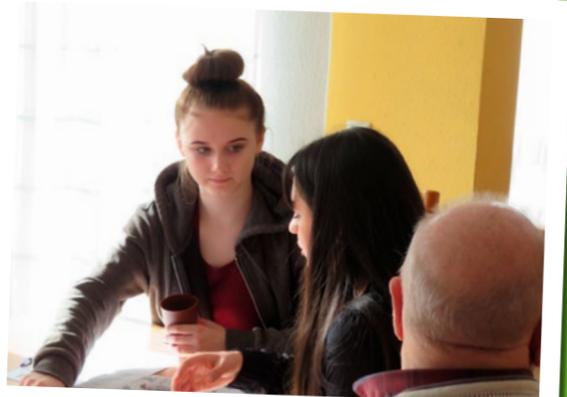
JUNGES BLUT

Altersdurchschnitt deutlich gesenkt!

Wer bei dieser Überschrift denkt, das Marta-Schanzenbach-Haus hat sich zum Jugendheim entwickelt, muss leider enttäuscht werden. Noch immer ist die Einrichtung das Wohnumfeld für ältere Menschen. Für einige Stunden jedoch senkte sich Ende Januar der Altersdurchschnitt beim Programmpunkt »Gemeinsame Spielerunde« deutlich. Einfach deshalb, weil insgesamt 9 Schülerinnen mit begleitender Lehrerin zu Besuch waren.

Im Zuge der Bildungspartnerschaft mit der benachbarten Eichendorff-Schule kommen einmal im Jahr Schülerinnen und Schüler dieser Bildungsstätte am Schnuppertag zu Besuch ins Marta-Schanzenbach-Haus. Statt trockener Hausführung und langweiliger Erklärungen über die Einrichtung anhören zu müssen, machen die jungen Menschen einfach beim Programm mit. Sie holen die Bewohnerinnen und Bewohner von den Wohngruppen ab, beteiligen sich aktiv an den Spielerunden und begleiten danach die Seniorinnen und Senioren wieder zurück auf die Wohngruppen.

Zum Abschluss gibt es mit den Betreuungskräften des Marta-Schanzenbach-Hauses noch eine kurze Reflexion über das Erlebte. Ein Konzept, das sich nicht nur bewährt hat, sondern allen Beteiligten auch großen Spaß macht. Und noch hoffentlich viele Jahre fortgeführt wird :-).



FRÜHLINGSRÄTSEL

Der Frühling erwacht und auch wir werden wieder munter. Um den Kopf noch ein bisschen mehr in Schwung zu bringen, lösen Sie das Frühlingsrätsel. Können Sie alle 15 versteckten Wörter finden?

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

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|-------------------|----------------------|--------------------|
| 1 Flieder | 6 Vogelgezwitscher | 11 Aufblühen |
| 2 Stiefmütterchen | 7 Knospe | 12 Lenz |
| 3 Narzissen | 8 Flanieren | 13 Schneeglöckchen |
| 4 Heuschnupfen | 9 Frühjahrsmüdigkeit | 14 Marienkäfer |
| 5 Sonnenstrahlen | 10 Osternest | 15 Osterfeuer |



MEIN LIEBSTER GEGENSTAND

In dieser Rubrik stellen Bewohnerinnen und Bewohner in kurzen Worten ihren liebsten Gegenstand, ihr liebstes Erinnerungsstück oder Ähnliches vor. Etwas, das für sie besonders wertvoll, wichtig oder bedeutsam ist. In dieser Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals:

IRMGARD MAST & IHR ROLLATOR

»Das ist mein bester Freund.«

So die Worte von Irmgard Mast, als sie auf ihren Rollator zeigt. »Er macht es mir möglich, dass ich mich noch selbstständig bewegen kann.« Zwar hätte sie noch einen Gehstock, aber dieser steht bei Frau Mast in der Ecke. Auch sieht man sie damit nur selten – oder besser: gar nicht. Immer im Einsatz dagegen der Rollator, der ihr innerhalb der Einrichtung »alle Türen und Tore« öffnet.



PERSÖNLICHKEITEN

VOLLER JUGENDLICHEM ELAN

Unsere Bewohnerin Hilde Hansert, 83 Jahre

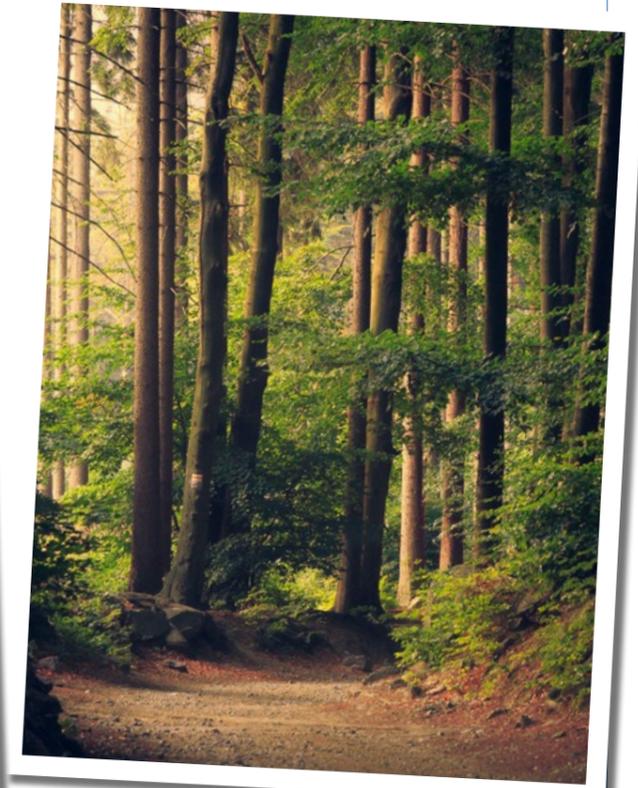
Der Empfang zum Interview könnte nicht herzlicher sein. Bei Kaffee und Kuchen erzählt Hilde Hansert fröhlich von ihrem bewegten Leben. Doch zuerst geht's zum Fototermin mit der »Familienbande« aufs Sofa. Einträchtig nebeneinander sitzen sie zusammen: Heinrich, Peterle, Felix und Hilde (siehe Foto, v. l.). Was die Teddybären angeht: Hierbei handelt es sich nicht einfach um eine Sammlung von Frau Hansert. Vielmehr verbindet sie mit jedem dieser Stofftiere eine besondere Geschichte. Eigentlich erübrigt es sich, Hilde Hansert näher vorzustellen. Schließlich wohnt sie seit 57 Jahren im Stadtteil. Zuerst mit ihrem Mann in der Wichernstraße 12; seit 2015 dann im Betreuten Wohnen der AWO. »Am 22. Juli 2015 habe ich zum ersten Mal in meiner neuen Wohnung geschlafen. Und ich habe den Umzug ins Betreute Wohnen noch keinen Tag bereut«, erinnert sich Frau Hansert.

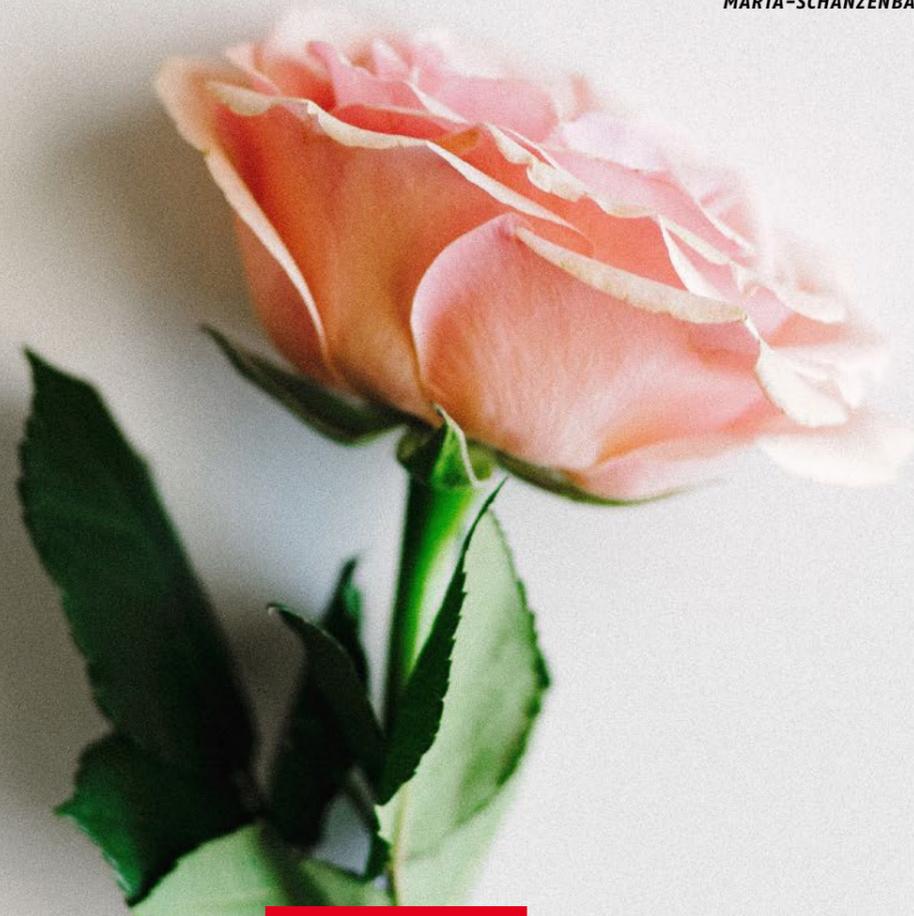
Sitzt man ihr gegenüber, so würde man niemals auf das Alter (83) der dynamischen Seniorin schließen. In ihrer Freizeit tut sie auch einiges für ihre Fitness. Die Gymnastikrunde und der Lauftreff gehören zum festen Wochenprogramm. Und einmal im Monat geht's mit dem AWO Ortsverein Offenburg auf Halbtagesfahrt. Hierbei kommt übrigens das

»südländische Blut« von Frau Hansert durch. Standen früher Urlaube in Spanien, Italien oder auch Nordafrika an, so ist heute der Südliche Schwarzwald ihr liebstes Reiseziel. Wollte man mehr über das Leben von Hilde Hansert berichten, das ganze Heft würde nicht ausreichen. Einst hatte sie Wochenpflege in Mannheim gelernt, um danach auf der Kinderchirurgie im Städtischen Krankenhaus (heute: Klinikum Ortenau am Ebertplatz) zu arbeiten. Ausbildungsfremd waren dagegen die 20 Jahre als Nachtschwester im Marienhaus. Anstelle von Kindern betreute und versorgte sie dort Seniorinnen und Senioren.

Fragt man Hilde Hansert nach dem schönsten Erlebnis in ihrem Leben, so kommt blitzartig und spontan: »Die Geburt unserer Tochter Beate.«

Zum Abschluss des Interviews gibt Frau Hansert noch eine schöne Weisheit (vielleicht auch ein guter Ratschlag) mit auf den Weg: »Was du in der Jugend versäumt hast, kannst du im Alter nicht mehr nachholen.« Bei Hilde Hansert muss man sich jedoch keine Sorgen machen. Sie verspricht noch so viel jugendlichen Elan, dass sie nichts nachholen muss.





AM RANDE

Das Heftjubiläum

Die **Magazinlandschaft** in den Stadtteilen Albersbösch und Hildboltsweier wird im Prinzip von zwei großen Heften bestimmt.

Zum einen gibt es die seit 1996 quartalsweise erscheinende Stadtteilzeitung 'West Seit', die sich mit der aktuellen Ausgabe Nr. 95 stramm dem Jubiläum »100« nähert.

Nicht ganz so traditionsreich ist unser Marta-Schanzenbach-Journal. Doch auch dieses verdient Respekt. Gerade erst aus der Taufe gehoben (ok, es war bereits im Jahr 2012), darf die Zeitschrift mit diesem Heft zwischenzeitlich die Ausgabe Nr. 30 feiern. Aufgrund der ebenfalls quartalsweisen Herausgabe eine nicht unambitionierte Tatsache.

Ein Ruhepolster soll diese Geschichte jedoch nicht sein. Auch in Zukunft möchte Sie die Redaktion mit Berichten, Geschichten und Informationen erfreuen. Und wer weiß: Vielleicht steht dem Marta-Schanzenbach-Journal in vielen Jahren einmal das gleiche Jubiläum bevor, auf das die 'West Seit' geradewegs zusteuert – die 100. Ausgabe!



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
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



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



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



Regina Gerein
Verwaltung
regina.gerein@awo-baden.de



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



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



Sharon Krumm
Verwaltung
sharon.krumm@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

Manuela Tanzen

WUSSTEN SIE SCHON?

11.111,11

... lautet die Quadratwurzel aus 123.456.789.

Sie glauben es nicht? Einfach am Taschenrechner mal ausprobieren.

Die Fallgeschwindigkeit eines Regentropfens beträgt ca. 4 bis 5,5 Meter pro Sekunde. Der Tropfen »rauscht« also mit etwa 15 bis 20 Stundenkilometern gen Erde.

Je höher man sich befindet, umso geringer der Luftdruck. Gleichzeitig fällt durch eben diesen niedrigeren Druck die Temperatur, bei der Wasser zu kochen beginnt. Auf dem 8.848 m hohen Mount Everest beträgt der Siedepunkt von Wasser deshalb gerade einmal 70° Celsius.

In Frankreich gibt es einen Ort mit dem kürzesten Namen überhaupt: Y. Dieser französische Ort wiederum ging mit jenem walisischen Ort eine Partnerschaft ein, der weltweit den längsten Namen trägt: Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch (bitte nicht versuchen, das Ganze auszusprechen).

Wussten Sie, dass Friesisch in Schleswig-Holstein Amtssprache ist?



FOTO: ISTOCK.COM/SAIKO3P

AWO Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

Wichernstraße 1d · 77656 Offenburg · Tel. 0781 6206-0 · Fax 0781 6206-66

www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg