

BLITZLICHT EMILIENPARK

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

SPEZIAL

Sommerrätsel



Viele Menschen, viele Kulturen
Die Vielfalt im Seniorenzentrum



Sommerlicher Rätselspaß
Frischer Wind für kleine graue Zellen



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Liebe Leserinnen und Leser,



Liliane Ober
Einrichtungsleiterin

wissen Sie, was mir an Rätseln so gefällt? Sie sind als Zeitvertreib absolut ortsunabhängig! Ob gleich morgens gemütlich auf dem Bett oder nach dem Mittagessen in der Cafeteria und bei gutem Wetter am liebsten besten an der frischen Luft: Rätsel passen einfach immer! Deshalb finden Sie in der aktuellen Ausgabe des Blitzlichts Emilienpark jede Menge zum Rätseln.

20 Minuten pro Tag sollte man seine grauen Zellen herausfordern. Probieren Sie es doch auch einmal mit neuen Vokabeln: »Merhaba« heißt Hallo auf Türkisch. Will man sich auf Russisch bedanken, sagt man »Spasibo«. Und »Salut« ist zur Begrüßung genauso passend wie zum Abschied, wenn jemand Französisch spricht.

In den Seniorenzentren arbeiten und leben immer mehr Menschen, für die Deutschland erst die zweite Heimat ist. Welche Bereicherung sie für uns sind, merken wir jeden Tag. Auch der Artikel »Viele Menschen, viele Kulturen« handelt davon.

Lassen Sie sich auch von weiteren Themen in dieser Ausgabe überraschen.

Herzliche Grüße

Liliane Ober

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

Demenzfrühstück Buchswald 12

Gedichte und Geschichten von Werner Richter

Echte Handarbeit 14

Unsere Hände haben Heilkräfte

GESUND UND FIT

Rund um den Rollator 16

Freund oder Feind?

Rollator-Gymnastik 18

Übungen mit dem Rollator

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 Pflegeteams 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

ES GIBT EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN JA UND NEIN

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

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.

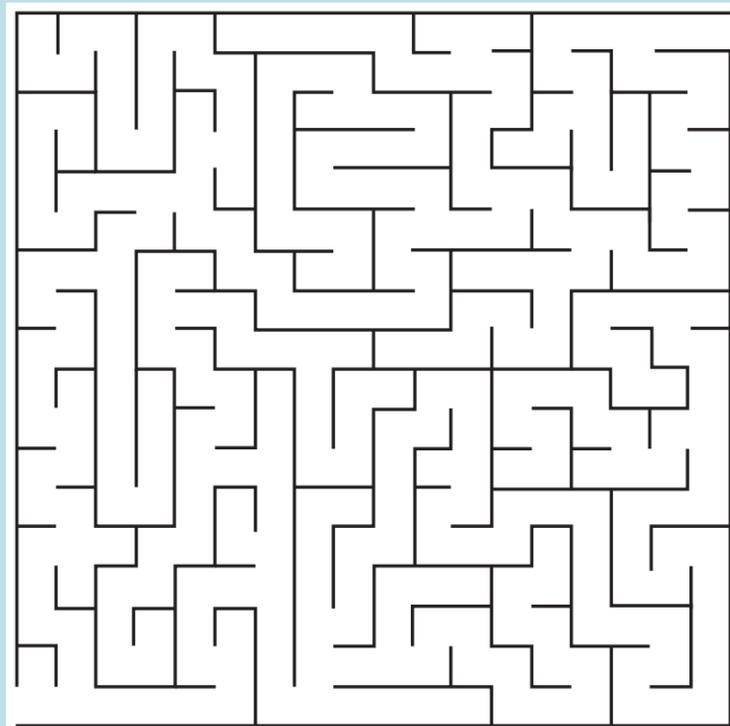
Wenn in der Pflege unterschiedliche Kulturen, in erster Linie allerdings unterschiedliche Menschen, aufeinander treffen, sind Offenheit, soziale Kompetenz und Toleranz gefragt – idealerweise von allen Seiten. Vom Pflegeteam, den Bewohnerinnen und Bewohnern. Aber auch von den Angehörigen, die vielleicht 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!



DEMENZFRÜHSTÜCK BUCHSWALD FÜR BEWOHNER/-INNEN IN VERSCHIEDENEN DEMENZGRADEN



Vorbereitung: Essen in der Küche vorbestellen, Brötchen, Eier, Butter, Marmelade, Kaffee, Obst, Wurst und Käse.

Um die Sinne anzuregen, brühe ich den Kaffee wie in früheren Zeiten auf. Die Brötchen werden selbst gebacken. Zudem werden die Eier für die ganze Station gekocht. Nach der Grundpflege kommen die Bewohner/-innen selbstständig oder werden von der Pflegekraft zum Frühstückstisch begleitet.

Der Appetit wird vom Kaffee- und Brötchenduft angeregt. Die Bewohner/-innen freuen sich schon auf den schön und reich gedeckten Tisch. Durch das gemeinsame therapeutische Frühstück werden die Ressourcen von Essen und Trinken möglichst lange erhalten.

Der überwiegende Teil der Bewohner/-innen isst selbstständig, einige benötigen Hilfestellung, um die Brötchen zu schmieren. Die Bewohner/-innen lieben die Brötchen mit der »orangenen« Marmelade (Aprikose), den frisch gebrühten Kaffee und viele Bewohner/-innen auch die frisch gekochten Eier.

»Meine Herrschaften« haben beim gemeinsamen Frühstück sichtlich großen Appetit. Während des Frühstücks singen wir oft gemeinsam und führen viele Gespräche. Zwischendurch wird auch sehr viel gelacht, da sich oft lustige Situationen ergeben.

Sonja Kolb, Betreuungskraft



»Meine Herrschaften« haben beim gemeinsamen Frühstück sichtlich großen Appetit.





Echte Handarbeit

Unsere Hände haben Heilkräfte – sie streicheln einen wehen Bauch, reiben angespannte Schläfen, massieren den Rücken und halten bei Angst oder Schmerz eine andere Hand. Doch auch uns selbst können wir mit den eigenen Händen Gutes tun. Bestimmte Finger- und Handstellungen bringen den Geist zur Ruhe und unterstützen sogar die Selbstheilungskräfte. Mudras heißen diese kleinen Gesten mit symbolischem Charakter. Das Wort »mudra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »was Freude bringt«. Einmal geübt, kann man die Haltungen immer und überall praktizieren, selbst bei Schwäche und Krankheit. Eine bessere Beweglichkeit ist inklusive.

Was muss ich beachten?

Nehmen Sie eine bequeme Position ein, um die Mudras zu üben. Beobachten Sie Ihre Atmung und kommen Sie zur Ruhe. Achten Sie beim Üben auch auf entspannte Schultern und den Nacken. Am besten praktiziert man die Gesten mit beiden Händen

gleichzeitig. Am Anfang sollte man es aber nicht übertreiben: Zwei bis drei verschiedene Übungen hintereinander sind genug. Wie lange Sie die Mudras halten, entscheiden Sie nach Gefühl. Doch auch hier gilt: Übung macht den Meister! Wer täglich seine Finger in Position bringt, wird bald Wirkung spüren.



AGNI MUDRA

Halten Sie die Hand offen. Beugen Sie den Ringfinger in die Handfläche hinein. Legen Sie den Daumen auf den Ringfinger und drücken ihn leicht. Vor allem jetzt in den dunklen Wintermonaten ist diese Mudra eine Wohltat. Sie hebt die Stimmung, regt den Stoffwechsel an und bringt die Verdauung in Schwung.



GYAN-/CHIN MUDRA

Halten Sie die Hand vor dem Körper offen. Bringen Sie Daumen und Zeigefinger zusammen, sodass sie ein »0« formen. Lassen Sie die übrigen Finger ausgestreckt. Diese Mudra bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Negative Gedanken und Anspannung verschwinden. Auch bei Schlafstörungen geeignet.



HAKINI MUDRA

Heben Sie die Hände auf Brusthöhe. Spreizen Sie die Finger sanft, und legen Sie alle Fingerspitzen auf die Fingerspitzen der anderen Hand – ohne Druck. Atmen Sie dazu tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Eine tolle Entspannungsmudra! Dank der tiefen Atmung lockern sich die Muskeln und im Gehirn kommt mehr Sauerstoff an, was sich positiv auf die Konzentration auswirkt.



LINGA MUDRA

Bringen Sie die Hände vor dem Körper zusammen und verschränken Sie die Finger beider Hände miteinander – ähnlich wie beim Beten. Ein Daumen zeigt aufrecht nach oben. Daumen und Zeigefinger der anderen Hand umfassen ihn, die Spitzen dieser Finger berühren sich. Diese Mudra kommt bei Schmuttelwetter und Kälte wie gerufen. Sie regt das Immunsystem an und hilft bei Erkältungen vor allem im Bereich der Atemwege.

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)

ROLLATOR-GYMNASTIK

ÜBUNG FÜR DIE BEINE



Stellen Sie die Bremse fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe des Rollators. Nun heben Sie im Wechsel ein Bein nach dem anderen gerade nach hinten – so hoch und so lange Sie können. So stärken Sie Ihre Oberschenkelmuskeln. Wem das noch nicht genug ist, der kann das nach hinten ausgestreckte Bein zusätzlich noch nach oben anwinkeln. Diese Übung eignet sich allerdings nur dann, wenn Sie keine Probleme mit den Knien oder der Hüfte haben.

ÜBUNG FÜR BAUCH UND RÜCKEN



Der Rollator eignet sich auch für Übungen, die als »Sitz- oder Hockergymnastik« bekannt sind. Stellen Sie die Bremse fest und nehmen sie auf der Sitzfläche Platz. Die Beine sollten im 90-Grad-Winkel nach unten ausgerichtet sein und die Füße bequem und stabil stehen. Nun legen Sie die Flächen beider Hände auf Ihre Oberschenkel und versuchen, so weit wie möglich an Ihren Beinen entlang nach unten zu fahren. Wenn es beginnt leicht zu ziehen, richten Sie sich langsam wieder auf.

ÜBUNG FÜR DIE ARME



Die Armmuskulatur und den Rücken können Sie trainieren, indem Sie Ihren Rollator regelmäßig einige Zentimeter anheben und dann wieder abstellen. Voraussetzung dafür ist ein sicherer Stand und eine aufrechte Haltung. So sind Sie auch bestens für kleine Widerstände im Alltag – zum Beispiel Bordsteinkanten – gewappnet. Achten Sie darauf, diese Übung nur durchzuführen, wenn Sie sicher stehen können und sich zutrauen das Gewicht des Rollators zu heben.

Bei allen Übungen gilt:

Bitte überfordern Sie sich nicht! Steigern Sie sich lieber langsam und machen Sie Wiederholungen. Sehr effektiv ist auch der ganz normale Spaziergang mit dem Rollator. Wenn Sie sich mindestens zweimal pro Woche 20 Minuten

an der frischen Luft bewegen, tun Sie Ihrem Körper viel Gutes – natürlich nur, wenn Sie sich dabei auch wirklich wohl und fit fühlen. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder zuständigen Pflegemitarbeiter.



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Freitag 8:30 Uhr – 12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00 Uhr – 16:00 Uhr



Liliane Ober

Einrichtungsleitung

Tel. 07624 3008-0

liliane.ober@awo-baden.de



Tatjana Kahrsh

Pflegedienstleitung

Tel. 07624 3008-314

tatjana.kahrsh@awo-baden.de



Angela Walter

Leitung des Sozialen

Heimdienstes

Tel. 07624 3008-315

angela.walter@awo-baden.de



Gabriela Böhler

Verwaltungsleitung

Tel. 07624 3008-0

sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Sigrid Seiderer

Hauswirtschaftsleitung

Tel. 07624 3008-318

sigrid.seiderer@awo-baden.de

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
<https://www.facebook.com/AWOEmilienpark/>

REDAKTION

Liliane Ober
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark 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

DAS AWO-SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 92 Dauerpflegeplätze
- ✓ 2 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ 6 Plätze in der Pflegeoase
- ✓ 36 betreute Seniorenwohnungen
(30 Ein- und 6 Zweizimmerwohnungen)
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung
(z. B. Finanzierung des Pflegeplatzes)

Weitere Informationen über das AWO-Seniorenzentrum Emilienpark sowie Anmeldeformulare finden Sie unter: www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de
Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8 · 76344 79639 Grenzach-Wyhlen · Tel. 07624 3008-0 · Fax 07624 3008-399
E-Mail: sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen