

BLITZLICHT EMILIENPARK

WINTER 2022

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



ES WEIHNACHTET SEHR
Gedanken von Paola Lieger



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen



Jasmin Seibert
Einrichtungsleiterin



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür. Und wie immer fragt man sich: Wo ist das Jahr nur geblieben? Ob es dieses Jahr weiße Weihnachten geben wird, steht wohl noch in den Sternen, zumal der Herbst sehr warm war.

Nichtsdestotrotz ist es in der kommenden Zeit besonders wichtig, auf sich und seine Gesundheit zu achten. Die kalte Jahreszeit ist prädestiniert für Krankheiten aller Art. Jetzt heißt es also: ordentlich Obst und Gemüse essen. Denn wie jeder Mensch weiß, sind Vitamine wichtig für die Gesundheit. Wir haben für Sie einige der wichtigsten Vitamine zusammengestellt und nachgeschaut, wofür diese benötigt werden und in welchen Lebensmitteln sie vorkommen.

Doch unser Immunsystem braucht weitaus mehr als nur Vitamine. Schon kleine Veränderungen in unserem Alltag können es komplett aus der Bahn werfen – oder eben wieder einordnen. Daher gibt es in dieser Ausgabe auch Tipps und Kniffe für ein stärkeres Immunsystem.

Und ohne vorgreifen zu wollen: Einer dieser Tipps ist, viel und ausreichend zu trinken. Wasser, Saft, Tee, ... Die Auswahl ist groß. Wenn's draußen richtig kalt wird, probieren Sie gerne mal unser Rezept für heißen Punsch, der kann dann richtig guttun. Doch was wäre Punsch ohne etwas zum Knabbern? Eben. Deswegen gibt es passend und exklusiv dazu noch ein Rezept für echt badisches Weihnachtsgebäck: Omas Stängele.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe, genießen Sie die Weihnachtszeit und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihre Jasmin Seibert und Ihr Stefan Naundorf



ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC 4
Vitamine und ihre Funktionen

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter 8
Tipps fürs Immunsystem

AKTUELL

Es weihnachtet sehr! 11
Gedanken von Paola Lieger

Grußwort 12
Von der katholischen Kirchengemeinde Grenzach-Wyhlen

Der neuer Heimbeirat stellt sich vor 13
Im Oktober wurde neu gewählt

Danke an die Glücksspirale! 14
Förderung eines elektrischen Duschstuhls

Grußwort 15
Von Pfarrer Steffen Mahler

Grußwort 16
Des Bürgermeisters

Zum Knabbern & Wohlfühlen 17
Badische Stängele und Weihnachtspunsch

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



VITAMINE UND IHRE FUNKTIONEN

Das kleine Vitamin-ABC

Alle wissen, wie wichtig sie für unseren Körper sind. Doch nur wenige können sie auseinanderhalten: Vitamine. A oder C, E oder B?

*Und dann sogar noch B3 oder B5 ...
Und wofür ist eigentlich Vitamin B9 gut?
Wer soll da auch den Überblick behalten?*

Dass es sich lohnt, sich ein wenig mit ihnen zu beschäftigen, zeigt ein kurzer Blick auf die Wirkung der kleinen Superkräfte. Denn für unseren Körper sind Vitamine essenziell und ein Mangel kann schnell zu Einschränkungen im Alltag führen, im schlimmsten Fall sogar schwerwiegende Folgen haben.

Vitamin A

Vitamin A – auch als Retinol bekannt – ist das erste Vitamin, das von der Wissenschaft 1913 entdeckt wurde. Es kommt vor allem in Meeresfischen und Feldsalat, Grünkohl oder auch Spinat vor. Außerdem ist es wichtig für das Sehvermögen.



Vitamin B5 beugt Haarausfall vor und verringert die Gefahr von Schleimhauterkrankungen. Vor allem Gemüse, Krabben und Fleisch sind reich an Vitamin B5.

Vitamin B6 hilft dem Körper bei Nervenschmerzen und bei der Verdauung von Proteinen. Außerdem wirkt es entgiftend. Mit der

Nahrung wird es vor allem über Bananen, Nüsse, Kartoffeln und grüne Bohnen sowie Blumenkohl und Karotten aufgenommen.

Vitamin B7 stärkt Haut und Haar und unterstützt den Stoffwechsel. Die besten Lieferanten sind Blumenkohl, Champignons und Vollkornprodukte.

Vitamin B9, auch bekannt als Folsäure, ist mit für die Heilung und das Wachstum von Muskeln und Zellen verantwortlich und hilft bei der Zellteilung. Popeye sollte hier keine Probleme haben, denn neben Champignons, Kürbis und Avocado ist Spinat die beste Wahl für die Aufnahme des Vitamins. ➤

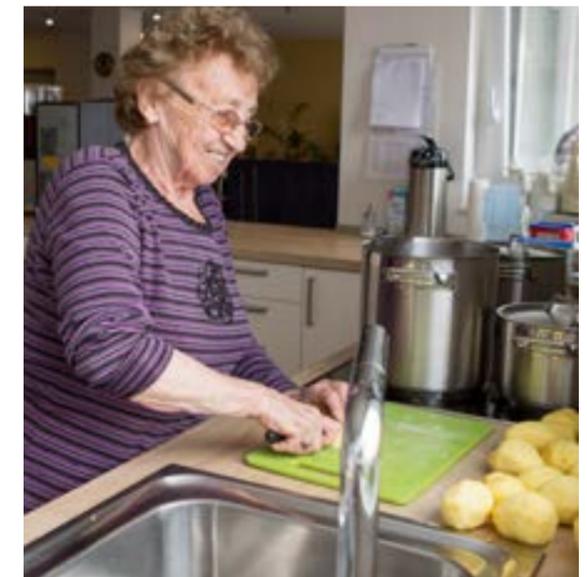
Vitamin B

B5, B7, B9 oder auch B12 – bei Vitamin B handelt es sich um eine ganze Familie von insgesamt acht Vitaminen. Ihnen gemein ist, dass sie Energie liefern und wasserlöslich sind. Das bedeutet, dass ein Überschuss meist über die Nieren einfach wieder ausgeschieden wird. Was jedoch nicht heißt, dass die einzelnen B-Vitamine gleich sind. Ganz im Gegenteil: Sie alle haben unterschiedliche Eigenschaften und Wirkungsweisen in unserem Körper.

Zum Beispiel können nur die beiden Vitamine B3 und B12 vom Körper gespeichert werden. Vitamin B1 hält Kopf und Körper fit. Es kommt vor allem in Haferflocken, Weizen, Schweinefleisch und Naturreis vor.

Vitamin B2 ist gut für das Körperwachstum und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Zu finden ist es in Milchprodukten sowie in Fleisch, Eiern, Fisch und grünem Blattgemüse.

Vitamin B3 sorgt für guten Schlaf und hilft ebenfalls bei der Verwertung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Über die Nahrung können wir es mit Erdnüssen, Erbsen oder Geflügel zu uns nehmen.





Vielleicht ist es Ihnen beim Lesen aufgefallen: Die Zahlenreihe der B-Vitamine ist an einigen Stellen unterbrochen. Nicht wundern, da haben wir nicht einfach ein paar weggelassen. Als die Vitamine damals entdeckt worden sind, wurden sie fortlaufend durchnummeriert. Die Nummerierung ist aber heute nicht mehr durchgehend, weil sich bei vielen Substanzen, die ursprünglich als Vitamine galten, der Vitamincharakter nicht bestätigen ließ. So etwa auch beim

ehemaligen Vitamin B4, heute besser bekannt als Cholin, das heute nicht mehr als Vitamin geführt wird.



➤ Vitamin B12 sagt wahrscheinlich vor allem Menschen etwas, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Sie sind am ehesten von einem Mangel betroffen, da es nahezu ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Dabei ist es für die Blutkörperbildung und den Aufbau der Zellkernsubstanz essenziell und beugt Haut- und Schleimhauterkrankungen vor. Neben Milch und Eigelb sind Fisch und Fleisch sowie Quark die besten Nahrungsquellen für die Aufnahme des Vitamins.

Vitamin C

Vitamin C ist das wahrscheinlich bekannteste Vitamin. Es fördert die Abwehrkräfte und ist

in nahezu allen Zitrusfrüchten enthalten. Doch es kann noch viel mehr! Vitamin C wirkt entzündungshemmend, hilft beim Aufbau von Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe, außerdem stabilisiert es nebenbei noch die Psyche. Als alternative Lieferanten bieten sich neben Zitronen, Orangen und Co. noch Paprika und Tomaten, Kohl, Spinat und Rettich oder die gute, alte Kartoffel an. Übrigens: Wie Vitamin B ist Vitamin C wasserlöslich, Überschüsse werden ausgeschieden. Eine langfristige übermäßige Einnahme kann aber zu Magen-Darm-Problemen führen.

Vitamin D

»Viel Milch trinken – das stärkt die Knochen.« Den Spruch haben wir als Kinder alle gehört. Und richtig ist er. Denn in Milch steckt viel Vitamin D, welches das Knochenwachstum fördert. Ob der Spruch auch so geläufig wäre, wenn man »Milch« durch »Leber« oder »Heringe« ersetzen würde, ist fraglich. Aber korrekt wäre er trotzdem noch. Denn auch hier findet sich viel Vitamin D, welches übrigens auch die Kalziumaufnahme fördert. Alternativen wären Champignons, Eigelb, Butter und Avocados.

Vitamin E

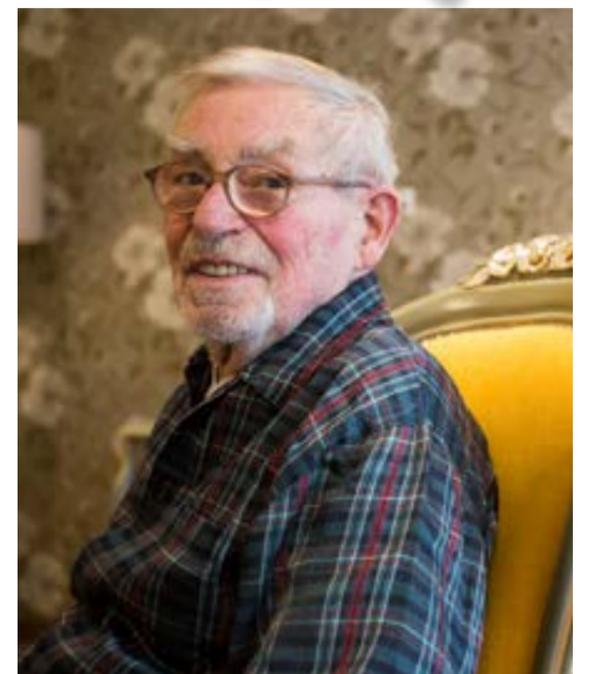
Ebenfalls unter anderem in Avocados enthalten: Vitamin E. Das Allround-Talent stärkt unser Immunsystem und die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Zudem reguliert es den Hormonhaushalt und ist wichtig für unsere Muskeln und Blutgefäße. Vitamin E kommt vor allem in Ölen wie Sonnenblumen-, Mais-, Soja- oder Weizenkeimöl vor oder auch in Leinsamen und Nüssen.

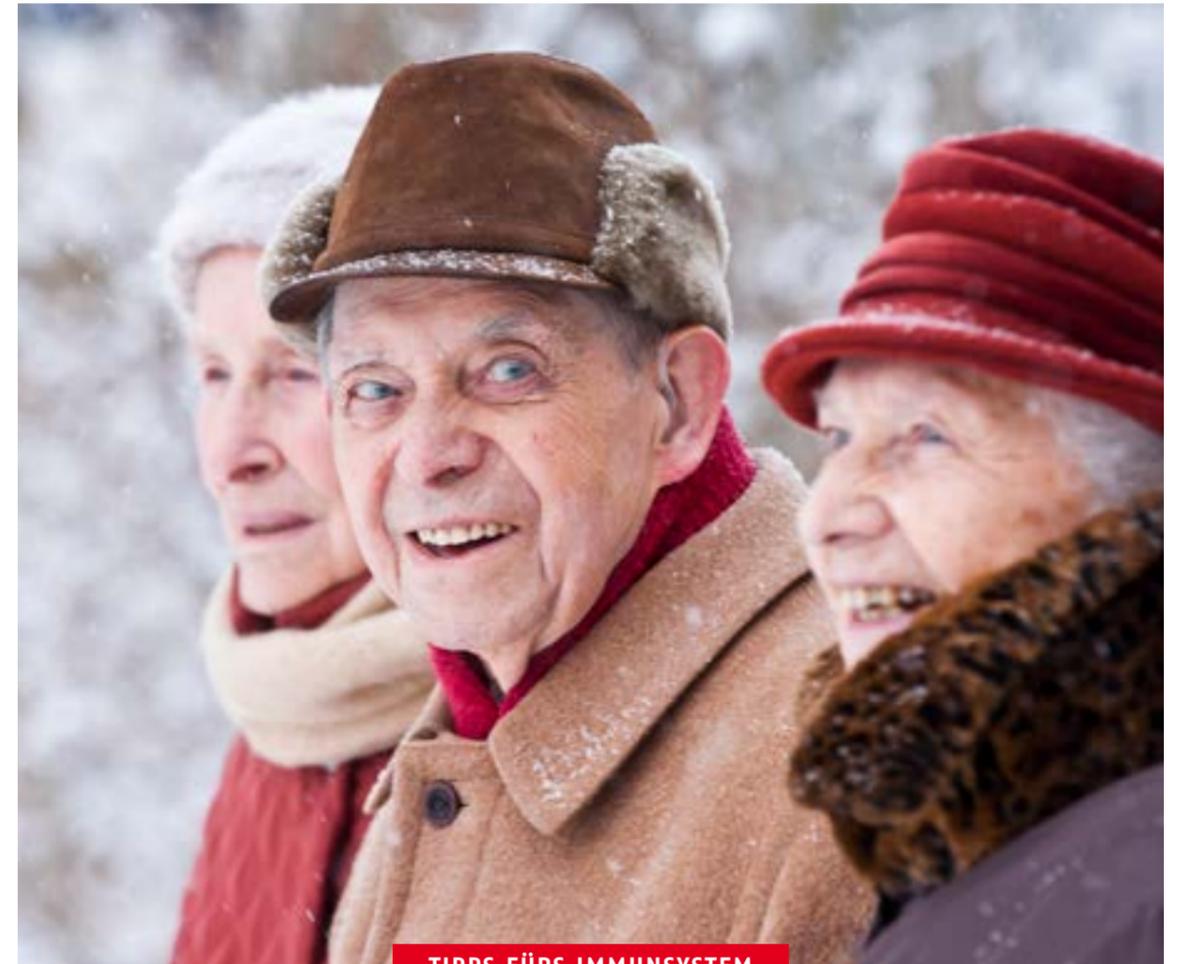
INFO

Ernährungsexperten und Mediziner raten grundsätzlich von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ab. Denn eine ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper mit den notwendigen Stoffen zu versorgen. In seltenen Fällen, etwa bei einer grundlegenden Unterversorgung, können NEM helfen. Hier sollte jedoch immer eine ärztliche Konsultation erfolgen, um Überdosierungen oder sinnlose Ergänzungsmittel zu vermeiden.

Vitamin K

Vitamin K? Noch nie gehört? Ich ehrlich gesagt vor diesen Recherchen auch nicht. Doch für unseren Körper ist das Vitamin gar nicht mal so unwichtig. Er benötigt es für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, die für uns überlebenswichtig sind. Erwachsene haben glücklicherweise kaum einen Mangel, denn es kommt in vielen alltäglichen Lebensmitteln vor. So etwa in Eiern, Zwiebeln, grünem Gemüse, Kresse, Tomaten oder Haferflocken.





TIPPS FÜRS IMMUNSYSTEM

Gesund und fit DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer – und vor allem kälter. Das heißt für unser Immunsystem einiges an Arbeit, um die verstärkten Erkältungsviren und andere Krankheitserreger abzuwehren. Mit ein paar Tricks kann man unserer Körperpolizei aber ordentlich unter die Arme greifen.



1 HYGIENISCHE VORBEUGUNG

Ein wichtiger Faktor, der oft unterschätzt wird, liegt in der Vorbeugung. Das fängt bei einer guten Hygiene an. Regelmäßiges Händewaschen verringert das Risiko von Schmierinfektionen ebenso wie der Verzicht aufs obligatorische Händeschütteln – in den letzten drei Jahren ja sowieso fast ganz aus dem Alltag verschwunden. Und man kann mit der Hygiene indirekt auch andere schützen, etwa durch das Niesen in die Armbeuge.

2 VIEL BEWEGEN

Auch in der kälteren Jahreszeit gilt: Sport muss sein. Heißt nicht, dass man gleich einen Marathon laufen muss. Es reicht, sich an der frischen Luft zu bewegen, etwa 30 Minuten spazieren zu gehen. Dabei aber natürlich immer ordentlich warm anziehen.

3 AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Sich ausgewogen zu ernähren, ist gerade in den dunklen Monaten noch viel wichtiger. Denn der Körper braucht die Nährstoffe. Gerade Obst und Gemüse sollten vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Vitamin C ist in nahezu allen Obstsorten enthalten und stärkt das Immunsystem. Ansonsten ist Ingwer – gerade zusammen mit Honig und Zitrone – ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit.

4 RUHE GÖNNEN & GENÜGEND SCHLAFEN

Was viele nicht wissen: Auch Stress schadet dem Immunsystem. Denn wenn wir gestresst sind und viel um die Ohren haben, schüttet unser Körper Cortisol aus. Zwar ist das Hormon generell für uns lebenswichtig, doch in höheren Dosen unterdrückt es unser Immunsystem. Die Folge: Wir werden anfälliger für Bakterien und Viren und bekommen im schlimmsten Fall einen Infekt. Daher sollte man Stress so gut es geht vermeiden, genügend Ruhezeiten einplanen. Viel Schlaf ist essenziell für einen gesunden Körper. Sieben bis acht Stunden mindestens, haben Forschungen ergeben. Wer nur halb so viel schläft, schadet seinem Immunsystem.

5 AUSREICHEND TRINKEN

Egal ob Wasser oder Tee – Hauptsache viel trinken. Denn auf trockenen Schleimhäuten im Rachenbereich können sich Bakterien und Viren besser vermehren. Experten raten gerade zur kalten Jahreszeit zu etwa zwei Litern pro Tag. Es lohnt sich auch, auf Alkohol zu verzichten oder den Konsum wenigstens einzuschränken. Denn der Abbau von Alkohol hat für unseren Körper immer oberste Priorität. Darunter leidet in diesem Fall die Immunabwehr. Aber auch bei Alkohol gilt: Es muss nicht komplett verzichtet werden. Alles in Maßen, denn: »Die Dosis macht das Gift.«



Es weihnachtet sehr!



Die Vorweihnachtszeit hat begonnen und langsam fängt es schon an, nach den traditionellen Weihnachtsdüften zu riechen. Es werden Weihnachtslieder vor sich hin gesummt und die Kreativgruppe feilt noch an der letzten selbstgemachten Dekoration. Die Gottesdienste sind vorweihnachtlich gestaltet und die Aktivierungen passen sich ebenfalls der besinnlichen Zeit an.

Auch in solch schwierigen und unruhigen Zeiten ist es uns wichtig unseren Bewohnern und Bewohnerinnen eine stimmungsvolle und besinnliche Adventszeit zu ermöglichen. Wenn auch etwas anders als vor dem Corona Geschehen werden an Weihnachten auf jeder Wohngruppe Weihnachtsfeiern für unsere Bewohner und Bewohnerinnen stattfinden. An liebevoll gedeckten Tischen wird ein drei Gänge Weihnachtsmenü aus unserer Küche serviert. Bei Weihnachtstorte, Kaffee und Gebäck wird im Anschluss das eine oder andere Weihnachtslied gesungen und eine Bescherung darf natürlich auch nicht fehlen.

Es ist Weihnachten, das Fest der Liebe, Hoffnung und des Friedens! In dieser Zeit wollen wir die negativen Dinge, die in der Welt geschehen, zumindest über die Feiertage einmal ausblenden.

*»Es ist der Geist der Weihnacht,
der uns mit Leben erfüllt
und im Mantel der
Liebe überwintern lässt!«*

Mit diesem Spruch möchte ich mich heute verabschieden. Ich wünsche Ihnen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit, bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre Paola Lieger ❤️



DER NEUER HEIMBEIRAT STELLT SICH VOR

Im Oktober wurde unser Heimbeirat gewählt, der sich aus 5 Bewohnerinnen und Bewohnern zusammensetzt.

Grüßwort

DER KATHOLISCHEN KIRCHENGEMEINDE GRENZACH-WYHLEN

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Emilienpark,

als neuer Pfarrer und Kooperator von Grenzach-Wyhlen darf ich im Namen der katholischen Kirchengemeinde Grenzach-Wyhlen eine gute und besinnliche Adventszeit wünschen, auch im Namen von Pfarrer Andreas Brüstle (Rheinfelden), dem ganzen Seelsorgeteam und der katholischen Kirchengemeinden Grenzach-Wyhlen und Rheinfelden.

Advent und Weihnachten sind in diesem Jahr so anders als gewohnt, wenig Licht und wenig Wärme wegen der aktuellen Weltsituation. Ein Gedicht von Theodor Fontane, einem großen deutschen Schriftsteller, kann in diesem Jahr behilflich sein. Es lautet:

*»Noch einmal ein Weihnachtsfest,
Immer kleiner wird der Rest,
Aber nehm' ich so die Summe,
Alles Grade, alles Krumme,
Alles Falsche, alles Rechte,
Alles Gute, alles Schlechte –
Rechnet sich aus allem Braus
Doch ein richtig Leben raus.
Und dies können ist das Beste
Wohl bei diesem Weihnachtsfeste.«*

Unser Schriftsteller hat recht, wenn er alles Gute zusammenzählt und so doch in der Summe das Gute überwiegt. Wenn wir auf unsere eigene Lebensgeschichte zurückschauen, machen wir die ähnliche Erfahrung. Das Positive ist doch stärker als alles Negative und Böse (Krieg in der Ukraine, Energieknappheit, wirtschaftliche Situation weltweit usw.). Mein Mathematiklehrer sagte immer: »Es kommt beim Lösen von Gleichungen mit vielen Unbekannten immer auf das Vorzeichen vor der Klammer an.« Denn das Vorzeichen macht das Ergebnis aus.

Weihnachten – das Fest der Geburt Jesu Christi – zeigt die unverbrüchliche Solidarität Gottes mit uns Menschen im kleinen Kind, das in der Krippe geboren wird. Jesus ist wie das Vorzeichen vor der Klammer, aber er ist immer positiv. So wie es im Gedicht heißt: »Rechnet sich aus allem Braus doch ein richtig Leben raus.« Dieses »richtig Leben« wünsche ich uns allen, es geht immer um das Leben und die Hoffnung.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein frohes, besinnliches und positives Weihnachtsfest. Möge die Botschaft von Weihnachten in unseren Herzen aufstrahlen und ein bisschen mehr Frieden in unserer Welt sein.

Ihr Pfarrer Michael Dafferner 

Diese nehmen Wünsche und Beschwerden von den gesamten Bewohnerinnen und Bewohnern entgegen und helfen bei deren Ausführung bzw. Lösungen. Zudem unterstützt der Heimbeirat bei anstehenden Veranstaltungen und hilft frisch eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohnern bei deren Eingewöhnung. Dies sind nur ein paar Punkte der Aufgaben eines Heimbeirates.



Gustav Bolanz



Ursula Deuer

UNSER HEIMBEIRAT:

Herr Gustav Bolanz

WB Rheinaue

Frau Ursula Deuer

WB Ruschbachtal

Frau Margrit Muser

WB Rheinaue

Herr Kurt Keck

WB Buchswald

Frau Lieselotte Erdmann

WB Buchswald



Margrit Muser



Kurt Keck



Lieselotte Erdmann

Wir gratulieren allen Mitgliedern zu ihrer Wahl und möchten uns für ihre Bereitschaft bedanken, das Team des Emilienparks bei der Arbeit zum Wohle aller Bewohnerinnen und Bewohner zu unterstützen. 





DANKE AN DIE GLÜCKSSPIRALE!

Wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AWO-Seniorenzentrums Emilienpark bedanken uns bei der Glücksspirale.

Denn diese hat mit einer Förderung in Höhe von 2.706 Euro ermöglicht, dass wir einen elektrischen Duschstuhl erhalten haben. Dieser bedeutet eine große Arbeitserleichterung für die Pflegekräfte und auch mehr Sicherheit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Das heißt im Klartext: Durch die einstellbaren Höhen und Tiefen und die Möglichkeit der Veränderung der Sitzpositionen haben unsere dementen Bewohnerinnen und Bewohner weniger Angst und können sich entspannen.

Darum sagen wir:

DANKE! Schön, dass Sie uns gefördert haben! ❤️



Grüßwort VON PFARRER STEFFEN MAHLER

So sicher wie das AMEN in der Kirche?

»So sicher wie das AMEN in der Kirche.«
Wer kennt dieses geläufige Wort aus dem Volksmund nicht? Für mich hat es schon früh einen beträchtlichen Knacks bekommen.

Mein Lateinlehrer – ein sehr kluger und kritischer Mensch – hat damals diesen Spruch in hinter sinniger Weise abgewandelt: »Das ist so sicher wie früher das AMEN in der Kirche.«
»Was nimmt er sich heraus!«, dachte ich.
»Ist er in der Position, über Gültigkeit und Wahrheit des Glaubens zu richten?«

Und doch – so denke ich heute – ist was Wahres dran. Die Zeiten ändern sich und mit ihnen die Überzeugungen und Wertvorstellungen. Stichwort Pluralismus und Individualismus. Und überdies: Wer von uns will schon ein »Ja-Affe« sein, der zu allem nickt und »Ja und Amen« sagt? Den Anspruch, ein kritisch denkender Zeitgenosse zu sein, möchte ich nicht aufgeben, auch wenn oder gerade weil ich vieles von dem, was zur Zeit auf der Weltbühne geschieht, nicht so ganz verstehe und durchschaue. Da kommt mancher Zweifel auf.

Insofern ist das AMEN auch in der Kirche heutzutage sicher angefochtener als noch vor Zeiten. Und das ist auch gut so! Ja, Sie lesen richtig. Denn das bewahrt uns vor dem Missverständnis, dass das Wesen und die Wertigkeit

des AMEN von unserer Zustimmung und unseren Überzeugungen, die wir in dieses Wort hineinlegen, abhängt.

Wie hält sich nun aber unser AMEN im Meer der Zweifel? Für die Bibel ist das AMEN letztlich kein anderer als Jesus Christus selber: »So spricht Er, der AMEN heißt« (Offb 3,14). »Er ist das Ja zu allem, was Gott verheißen hat« (2. Kor 1,20). Durch Jesus hat unser AMEN seine Gültigkeit und seine Kraft. So sicher und so wahr ist das AMEN in der Kirche, so sicher und so wahr Jesus Christus Gottes Sohn ist, so sicher und so wahr er Mensch geworden ist, gekreuzigt, gestorben und auferstanden ist, damit wir das Leben haben. Damit uns das Himmelreich ist. Damit wir als von Gott bejahte und angenommene Menschen leben dürfen.

Wenn wir in all unserer Unvollkommenheit und mit all unseren Brüchen, mit all unseren Fragen und Zweifeln dennoch AMEN sagen, dann tun wir das auf dem Fundament Jesu. In ihm darf all das sein und ist all das aufgehoben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein Zuversicht schenkendes und gesegnetes Weihnachtsfest.

Ihr Pfarrer Steffen Mahler ❤️

Grußwort DES BÜRGERMEISTER

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sehr geehrte Damen und Herren,



auf diesem Wege möchte ich Ihnen allen, persönlich und auch im Namen der gesamten Bürgerschaft von Grenzach-Wyhlen, ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest sowie alles erdenklich Gute für das neue Jahr 2023 wünschen.

Das Seniorenzentrum Emilienpark ist eine wichtige Einrichtung für unsere Gemeinde. Hier werden unsere pflegebedürftigen Mitbürgerinnen und Mitbürger nicht nur fachlich betreut, sondern auch persönlich und menschlich begleitet.

Corona hat auch das vergangene Jahr 2022 geprägt, aber wir konnten aufgrund guter Impfangebote doch vieles, wie die Besuche Ihrer Angehörigen, geselliges Miteinander und gesellschaftliche Zusammenkünfte, ermöglichen. Das hat uns sehr gefreut, weil das für uns alle so wichtig ist.

Auch hat uns der Angriffskrieg auf die Ukraine im Februar 2022 sehr betroffen gemacht. Viele



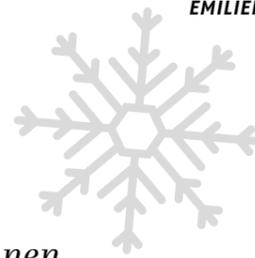
Geflüchtete haben bei uns in der Gemeinde einen Zufluchtsort gefunden und wir versuchen ihnen hier in unserer Gemeinde ein bisschen »Heimat« zu geben. Wir wünschen uns, dass viele bald wieder in ihre alte Heimat zurückkehren können.

An dieser Stelle danke ich herzlich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, mit Frau Jasmin Seibert und Herrn Stefan Naundorf sowie Frau Gabriela Böhler und Herrn Philipp Huser an der Spitze, für ihre unermüdliche und ausgezeichnete Arbeit im vergangenen Jahr. Durch das außerordentliche Engagement ist es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gelungen, den Betrieb in Zeiten der Pandemie bestens am Laufen zu halten. Hierfür sage ich Dankeschön und spreche Ihnen Lob und Anerkennung aus. Der AWO als Betreiberin des Seniorenzentrums Emilienpark danke ich für die sehr gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und freue mich auf ein gutes Miteinander im kommenden Jahr zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner, die sich im Emilienpark wohlfühlen und dort ein Zuhause finden sollen.

Ihnen allen wünsche ich die Kraft, die aktuell schwierige Zeit zu meistern. Erinnern wir uns an die schönen Erlebnisse und blicken hoffnungsvoll in die Zukunft. Denn ich bin zuversichtlich, dass wir diese erneute aufreibende Zeit gemeinsam überstehen werden und bald wieder zur Normalität zurückkehren können.

Bleiben Sie gesund!
Mit besten Grüßen

Dr. Tobias Benz ❤️



Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele

- 90 g Butter
- 5 Eigelb
- 190 g Mehl
- 1 g Vanillezucker
- 90 g Puderzucker
- 100 g Kuvertüre



Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu heiß werden lassen. Nach und nach den Zucker einrühren. Das Mehl hineinsieben, das Eigelb hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten, kaltstellen. Nach 30 Minuten den Teig geschmeidig kneten und zu fingergroßen Rollen formen. Im Ofen bei 170° C Umluft für etwa 10 Minuten goldgelb backen. Zur Verzierung die

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Die ausgekühlten Stängele bis zur Hälfte eintauchen und auf einem Backpapier absteifen lassen.



Weihnachtspunsch

- 2 l Schwarzer Tee
- 1,5 l Rotwein
- 100 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 5 Gewürznelken
- 10 Anissterne
- 4 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Orange zur Dekoration
- etwas Rum oder Amaretto

Den Schwarzen Tee kochen und den Zucker darin auflösen. Zimt und Nelken hinzugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und zusammen mit dem Rotwein erhitzen. Orangen und Zitronen pressen und den Saft hinzufügen. Mit Rum (alternativ kann hier auch zu Amaretto gegriffen werden) abschmecken und mit Orangenschnitzen servieren. ❤️



KREUZWORTRÄTSEL

Fruchtform	Parole d. Franz. Revolution	Besitz f. Nachfolger	engl.: zehn Denksport	Sarah, engl. Variante	lautend (Abk.) Reizleiter	Jagdtasche Mitbesitz	großer Hühnervogel	Heil-, Bildungsstätte					
				vorsichtig anfassen	10								
span.: groß				Sprecher		2		musik.: heftig, wild					
Talent			deutsche Vorsilbe engl.: Tee	rechts	Weichsel-floß islam. Gelehrter								
		11		franz.: Leben		weibl. Vorname österr. Partei		4					
Wiesenpflanze	drittes kath. Tagesgebet			6	saure apfelartige Frucht								
Brotbackzutat	engl.: essen Hochruf			ärztliche Bescheinigung	US-Musiker lauter Anruf								
	13		Sahne, schweiz. Halbton			nicht streng	ungar. Stadt an der Donau	ö. Schauspielerin Sabine					
Maler-material	griech. u. röm. Gott der Künste	franz.: Küste Geldsumme		3	engl.: Bein Säuberung			biblische Männergestalt					
			Wortteil: Billion Ort im Elbetal			kantones. Sprache bezahlter Sportler							
alle Medien engl.: Boot					Güterausfuhr lat.: Luft		5						
			altchin. Erfinder des Papiers			Kitzel							
Napoleons Exil, Insel	Pferdesport geograf. nahe			12	den Mund betreff. engl.: fern			1					
			Fluss in Unterkärnten		Fels im Wasser in der Nähe	7	Pförtner-raum	Kfz.-Hersteller, Italien					
Austrian Biotech Industry (Abk.)	Arbeit d. Bauern Wortteil: Leben			14	Drauzufuß in Kärnten Vorsilbe			Seufzer der Erleichterung					
		Firma (Abk.)		Blauton, (Meer)			franz.: ja Ausruf						
Schriftstellerwerk	schüren			9	dt. Foto- und Chemiekonzern								
				ältere physikal. Energieeinheit		Ausgabe einer Zeitschrift							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

lÖsungswoRt: ANTIODIXANTIE

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



Stefan Naundorf
Einrichtungsleitung
Tel. 07624 3008-0
stefan.naundorf@awo-baden.de



Jasmin Seibert
Einrichtungsleitung
Tel. 07624 3008-312
jasmin.seibert@awo-baden.de



Philipp Huser
Pflegedienstleitung
Tel. 07624 3008-314
philipp.huser@awo-baden.de



Gabriela Böhrer
Sozialer Heimdienst
Tel. 07624 3008-315
gabriela.boehler@awo-baden.de



Cindy Rohde
Verwaltungsleitung
Tel. 07624 3008-325
sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Nina Reim
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07624 3008-318
nina.reim@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
www.facebook.com/AWOEmilienpark/

REDAKTION

Stefan Naundorf und Jasmin Seibert
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

Manuela Tanzen

DAS AWO-SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 86 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 · 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